



MINISTÉRIO PÚBLICO

ATUAÇÃO DO MP LEVA IPUÃ A ESTABELECEER REGRAS PARA USO DE BICICLETAS ELÉTRICAS E SIMILARES

Idade mínima de 16 anos para condutores e uso de capacete estão entre as exigências [pág.3](#)



Mega da Virada:
aposta de São
José da Bela
Vista fica a um
número do
prêmio principal

[pág.7](#)



DISE-Franca divulga
balanço das
operações de 2025;
panorama demonstra
avanços significativos

[pág.6](#)

Chutou o balde nas
festas de fim de
ano? Veja 5 dicas
para retomar uma
rotina saudável
após os excessos

[pág.9](#)



'Seraphine': Santa Casa
registra primeiro nascimento
em Franca em 2026

[pág.4](#)



expediente

Diretor Presidente
Carlos Henrique Pereira

Editor Chefe
Pedro Maia
MTB - 97023/SP

Editor
Paulo Fernando D. Gonçalves
MTB 38.593/BR

Editor de Esportes
José Carlos de Araújo

Comercial
Lázaro Reis



Presente em 33 cidades da região

São Paulo: Altinópolis, Aramina, Batatais, Brodowski, Buritizal, Cristais Paulista, Guaíra, Guará, Igarapava, Ipuã, Itirapuã, Ituverava, Jeriquara, Miguelópolis, Morro Agudo, Nuporanga, Orlândia, Patrocínio Paulista, Pedregulho, Restinga, Ribeirão Corrente, Rifaina, Sales Oliveira, Santo Antônio da Alegria, São Joaquim da Barra, São José da Bela Vista

Minas Gerais: Capetinga, Cássia, Claraval, Delfinópolis, Ibiraci, São Sebastião do Paraíso e São Tomás de Aquino

Verdade
ONline

Av Dr Antonio Barbosa Filho, 1146
Centro - Franca-SP

☎ 16 99277.5822 | ☎ 16 3704-8830
atendimento@verdadeon.com.br
verdadeon.com.br

As opiniões do jornal são voltadas expressamente às ideias editoriais. Artigos são de inteira responsabilidade de seus autores



editorial

O descaminho na gestão e o patrimônio no futebol



Não causa estranheza as informações vazadas entre sócios e admiradores do futebol – já chamado de ‘ópio do povo’ pela influência social – em Franca, ao longo dos últimos anos. Episódios de assustar quando avaliam condutas de má-fé, interesses pecuniários, envolvimento disfarçados de oportunistas e aproveitadores mascarados de bonzinhos, filantropos e ‘malandros de gravata’ na gíria policial...

Casos análogos de outrora foram eliminados a partir da conduta de gestores de bom caráter e espírito esportivo sem máculas, que deixavam as atividades pessoais para assumir as gestões quando parte da população ligada ao futebol pedia apoio confiável de alcance administrativo, deixando que os meandros do esporte se tornassem especialidade de quem os praticava dentro dos estádios e no ambiente de vestiários e preparação técnica.

Os resultados logo apareciam de modo positivo e os torcedores satisfeitos com os dirigentes, até os apoiavam nos planos político-eleitorais. A popularidade daí resultante elegeu vereadores e até prefeitos, que deram suas contribuições ao futebol e não tiraram recursos do caixa, ao contrário, colocavam do próprio bolso pelo fato de contribuir para sustentar os atletas a cada

temporada. **Os tempos eram outros.**

Decorridos mais de 112 anos de criação da Associação Atlética Franca, o clube viveu momentos de glória e projeção intrínseca da técnica individual e do vigor físico de seus atletas, chegando à principal divisão do futebol paulista e participante do certame brasileiro em ocasiões marcantes. Ao mesmo tempo, o clube se tornou potente em sua sede e incluiu atrativos de recreação em grande espaço físico numa região central valorizada. **Seria ideal agora criar uma S/A do futebol no clube. Mas...**

A intromissão dos oportunistas e malandros corroe a credibilidade e compromete, em risco de perda do terreno, trocado por calotes de dirigentes que deixaram de recolher impostos municipais. Não tem cabimento nem justificativa o interesse de trocar uma

O que preocupa é a interferência de gestores mancomunados com visível intenção de tirar proveito pessoal e, ao mesmo tempo, usufruir dos lucros fáceis de intermediar transações de atletas revelados e outros, trazidos e levados por agentes igualmente oportunistas e sem vínculo moral com as transações que promovem. Fatos recentes provam que há nisso convivência perigosa de gestores.

área nobre por espaço de acomodação de ambulantes em barracas, baseando em palpito ou intromissão de comerciantes sem lastro moral, visando meramente agradar a políticos e dali tirar proveito no sonho eleitoral.

Começa uma etapa nova na ‘Copinha’ de suporte para futuros craques do futebol, com o perigo rondando o clube centenário, abalado por atos de quem se imiscuir notoriamente nessas agremiações, para lucrar e arrebatar patrimônio com a chamada ‘mão grande’ da prática criminosa e lesiva de furto o que não lhe pertence. Antes que o pior aconteça, impõe-se alertar autoridades e pessoas insuspeitas para que não aceitem essa malfadada situação continuada, que **mancha o esporte e pode transformar o patrimônio e o nome da A. A. Francana em perda irreversível.**

Aos parceiros que nos apoiam o ano todo, agradecemos pelo incentivo à Imprensa livre, a crítica construtiva e de credibilidade, sem vínculos ou submissão política, premiando nossos milhares de leitores, diariamente. Renovamos a todos os propósitos no Feliz Ano Novo. Paz, fraternidade, metas e realizações renovadas em 2026.

Água Azzurra / Ahmad Antenista / Anchieta Imóveis / Ariana Spinelli, adv. / Brilho + / CCBEU / Cantina Capricho / Carlos Fernandes, adv. / Chaminé / Chopp Bratz / Chopp Heineken / Clínica Paim Prime / Faculdade de Direito Franca / Habitat / Kinka Planos de Saúde / Labareda / Lav Center / LevFort Transportes / Maçã Ouro / Óptica Melani / Republicanos / Samello / Santuário Diocesano de Santo Antônio



ATUAÇÃO DO MINISTÉRIO PÚBLICO LEVA IPUÃ A ESTABELEECER REGRAS PARA USO DE BICICLETAS ELÉTRICAS E SIMILARES

Idade mínima de 16 anos para condutores e uso de capacete estão entre as exigências

Procedimento Administrativo de Acompanhamento (PAA) instaurado pelo MPSP levou o município de Ipuã a editar duas leis disciplinando na cidade o uso de bicicletas elétricas e equipamentos de mobilidade individual autopropelidos, como patinetes e monociclos também elétricos. A iniciativa partiu do promotor de Justiça André Zanutim, com o objetivo de verificar e fomentar políticas públicas voltadas à segurança urbana e ao ordenamento do trânsito local.

O trabalho desenvolvido pela Promotoria resultou na edição das Leis Municipais de números 5.092 e 5.093/2025. Esses dispositivos estabeleceram regras administrativas para a circulação dos veículos, como comprovação de residência no município, idade mínima de 16 anos para condução, uso obrigatório de capacete, inscrição



Vista da cidade de Ipuã-SP (©Zé Aglailson/Google Maps)

no Cadastro Municipal de Condutores junto à Divisão Municipal de Trânsito e assinatura de termo de responsabilidade. Fica proibida a circulação em calçadas, parques, praças e semelhantes. O uso dos veículos deverá se dar sem-

pre pelo bordo direito da pista, no mesmo sentido do fluxo.

As normas também preveem medidas fiscalizatórias e sanções administrativas em caso de descumprimento, incluindo multa de R\$ 500, que será dobrada

para os reincidentes.

Durante o acompanhamento, o Ministério Público atuou de forma orientativa e colaborativa, buscando assegurar que a regulamentação respeitasse os limites da competência municipal. A legislação foi estrutura-

da com base no poder de polícia administrativa e nas posturas municipais, tratando de interesses locais e de ordenamento urbano, sem invadir a competência privativa da União para legislar sobre trânsito.

Fonte: MPSP

Oferecimento

YEPPA!
(16) 99639-7904

Magalu

CIESP
FRANCA
R. Marco Aurélio de Luca, 2240
Parque Progresso, Franca
WhatsApp (16) 3721-5861

O Hemocentro de Franca está com baixos estoques de sangue tipos:
O (negativo) O (positivo) A (negativo)
SALVE VIDAS! DOE SANGUE.
Agendamento: 0800-9796049
Av. Doutor Hélio Palermo 4181, Recanto do Itambé - Franca/SP
Tel.: (16) 3402-5000

Verdade Pet CAST
★★★

BRASIL RECARGAS
cartuchos e toners
NÃO COBRAMOS TAXA DE ENTREGA
3720-6633 99249-5988
RUA GENERAL TELLES Nº 467 - ESTAÇÃO
Parceiro Magalu

O Omni tem soluções de crédito para todos!
Financiamento de veículos
Refinanciamento de veículos
Capital de Giro
omni
Agente Omni Franca
Rua Carlos do Carmo, 408 - Cidade Nova, Franca/SP
(16) 3707-5377 | (16) 9 9275-1283

HEMOCENTRO DE FRANCA
SEJA UM DOADOR DE SANGUE
SALVE VIDAS!
3402-5000
98215-1534

RÁDIO WEB
Verdade

POD VER
O PODCAST DO Verdade

‘SERAPHINE’: SANTA CASA REGISTRA PRIMEIRO NASCIMENTO EM FRANCA EM 2026

A Santa Casa de Misericórdia de Franca anunciou o primeiro nascimento de 2026 no município.

Por volta das 01h36 deste 1º de janeiro, nasceu a bebê Seraphine, após 41 semanas de gestação. Filha de Isabelly Cauany Ribeiro e de Richard Willy Ferreira Sebrates Reis, a recém-nascida tem 51 centímetros de comprimento e pesa 3,645 kg.

Segundo informações, a mãe e a criança estão em estado de observação, já que o parto foi feito por cesárea. Elas devem ser liberadas nos próximos dias.



A pequena Seraphine, primeiro nascimento registrado em Franca em 2026 (©Divulgação)

*Foto meramente ilustrativa.

10

uma década de
sabor irresistível

Ano

TRADIÇÃO QUE
AQUECE O CORAÇÃO!

Faça o seu pedido: ☎ 16 99639-7904

Rua: Clóvis Vieira de Andrade, 1531, Franca





verdade FAMÍLIA VERZOLA



Por Lucas Verzola

Fotos: Divulgação

Click de Sábado: Bastidores do Fim de Semana!

Dois grandes nomes da advocacia de Franca em um momento de confraternização: Dra. Luiza Gouvea, advogada atuante e presidente da OAB Franca, e o Dr. William Tristão, advogado de destaque na área criminal. Profissionais que representam com excelência, ética e relevância a força do meio jurídico em nossa cidade.



Um dos comerciantes mais queridos e tradicionais de Franca, à frente da Kenko Colchões Magnéticos, Antônio Eustáquio é o destaque de hoje do programa Família Verzola Recebe, às 19h30, no Canal 3 da Net, pelas nossas redes sociais e YouTube. Em entrevista exclusiva, ele compartilha um pouco de sua trajetória de vida, marcada por trabalho, dedicação e uma história magnífica no comércio local. Confira.



Cancerologia e Oncologia Clínica

DR. JOSÉ REINALDO DE PAULA TASSO

(CRM 80327)

Rua Voluntários da Franca, 1926, Centro
3722-6921



Empresário visionário e referência na área de energia solar fotovoltaica, William Rodrigues comanda com excelência, em nossa cidade, a Império Solar, empresa que se destaca pela inovação e compromisso com a sustentabilidade. No momento, desfruta de merecidas férias ao lado de sua esposa, Sheila, e dos filhos, em uma encantadora viagem pelo Nordeste brasileiro, renovando as energias para seguir iluminando caminhos com trabalho e dedicação.



Empresária de destaque na cafeicultura, Flavia Lancha construiu sua trajetória com trabalho, inovação e compromisso com o desenvolvimento do campo, tornando-se uma referência no setor. Agora, surge como provável candidata a deputada estadual pelo PSD, levando sua experiência e visão empreendedora para a vida pública. Ao seu lado, o irmão, Dr. Pedro José Olivito Lancha, advogado atuante e presidente do PSD local, soma conhecimento jurídico e liderança política, fortalecendo um projeto comprometido com o progresso regional e a representatividade responsável.

CHURRASCARIA DO FREI

Advogada das mais destacadas na atuação em proteção às famílias e à mulher, Dra. Roberta Pedro é reconhecida pelo compromisso, sensibilidade e excelência jurídica, atuando com firmeza, ética e profundo respeito às histórias que lhe são confiadas, unindo conhecimento jurídico, escuta atenta e atuação estratégica.



Regon e Larisse formam um dos casais mais queridos de Franca e estão à frente de um dos colégios mais conceituados da cidade, que é o Mundo do Saber. Na foto, ao lado das filhas Fernanda e Manuela, a família aparece desfrutando de momentos felizes, traduzindo união, carinho e os valores que também refletem no trabalho educacional que realizam.



Recebemos recentemente em nosso programa Família Verzola Recebe, no quadro Momento Saúde, um dos odontólogos mais respeitados e requisitados de nossa cidade. Especialista em Ortodontia, Dr. José Guilherme Marson Guidi compartilha dicas valiosas sobre a área odontológica, sempre com excelência e compromisso com o bem-estar. Na foto, registra-se um momento especial ao lado de sua querida família, que é sua maior inspiração, composta por sua esposa, Juliana e pelos filhos, Eduardo e José Henrique.



Com reconhecida dedicação, ética e excelência no exercício da advocacia, o advogado Dr. José Daniel Tasso, que tanto se destaca em suas funções passa a atender em novo endereço, à Rua General Carneiro, 769, Estação, cuidadosamente preparado para oferecer ainda mais conforto e eficiência. Uma mudança pensada para bem receber os clientes que nele confiam e que acompanham, há anos, seu trabalho sério e comprometido. Nosso abraço a este renomado profissional da área jurídica, que alia competência e excelência no exercício de suas funções.

Por Lucas Verzola

Agora no Canal 3



O seu programa de todo dia!
Inédito toda quarta-feira
às 19h30



CANAL 3 da NET

DISE-FRANCA DIVULGA BALANÇO DAS OPERAÇÕES DE 2025; PANORAMA DEMONSTRA AVANÇOS SIGNIFICATIVOS

Delegacia especializada apresentou resultados robustos em diversas áreas

Por Pedro Maia,
Editor-chefe

A DISE (Delegacia de Investigações Sobre Entorpecentes) de Franca, sob comando do delegado Dr. Alan Bazalha Lopes, divulgou uma análise comparativa dos dados operacionais entre 2024 e 2025, revelando um panorama de resultados robustos e avanços significativos em diversas áreas:

Flagrantes, apreensões e depósitos judiciais

As prisões em flagrantes subiram de 91 para 103, o que demonstra a eficiência e o empenho das equipes em resposta à criminalidade. Houve crescimento também nas apreensões de bens e, os valores, refletem um duro golpe no poderio financeiro de organizações criminosas, com destaque para o aumento de celulares (de 111 para 154), veículos (de 11 para 17) e o expressivo salto de 227% nos valores em dinheiro apreendidos e depositados em conta judicial (de R\$29,9 mil para R\$ 97,8 mil). Ainda, houve leve redução na apreensão de armas de fogo (de 6 para 5 unidades) e adolescentes apreendidos (de 10 para 6).

Tráfico de drogas

No combate ao tráfico de drogas, os números evidenciam uma atuação incisiva contra entorpecentes de alto impacto:

- **aumento considerável na apreensão de cocaína (de 6,383 kg para 23,954 kg);**
- **crack (de 5,859 kg para 6,805 kg);**
- **e ecstasy (de 100 para 406 unidades).**

Embora a apreensão de **maconha tenha registrado queda (de 1.167 t para 81,003 kg)** o número do ano passado se refere a uma operação pontual com mais de uma tonelada apreendida em uma única oportunidade.

Outras substâncias sintéticas

Um dado que merece destaque é a intensificação da fiscalização de outras substâncias sintéticas, com a apreensão de

lança perfume passando de 90 litros para 98 litros, além da apreensão inédita de 2.370 litros de bebidas em quatro operações, com suspeitas de falsificação na esteira da intoxicação de consumidores por metanol, bem como da inédita apreensão em Franca de ampolas de fentanil, medicamento considerado até 100 vezes mais potente que a morfina e que responde pela maioria das mortes por overdose nos Estados Unidos.

Mandados de busca

A estabilidade nos pedidos de mandados de busca com ligeiro aumento neste ano no número de representações mostra que a rotina processual segue em ritmo

sustentado, garantindo a legalidade e a continuidade das operações. Neste ano, foram realizadas com a presença de representantes do Ministério Público, Vigilância Sanitária e imprensa, duas incinerações de drogas, com quase uma tonelada de drogas avaliadas em milhões de reais destruídas, referente a apreensões realizadas pelas Polícia Civil e Militar em Franca e municípios da região da Delegacia Seccional de Polícia.

Finalizando, os números apresentados refletem um trabalho investigativo contínuo e direcionado da nossa equipe e o apoio sempre constante da Delegacia Seccional de Polícia de Franca-SP, na pessoa do Dr. Wanir

José da Silveira Filho.

O Delegado Alan Bazalha reforça que cada informação recebida pelo Disque Denúncia 181 e telefone (16) 3723-9139 da DISE (também whatsapp) é fundamental para guiar as ações policiais e proteger a comunidade. “A verdadeira vitória começa antes da repressão, com a conscientização de cada cidadão, especialmente de nossos jovens, sobre os graves danos causados pelas drogas. A prevenção é a nossa arma mais poderosa; por isso, fazemos um apelo direto às famílias: dialoguem, orientem e promovam escolhas saudáveis. Diga não às drogas, sim à vida. Essa é a base para um futuro mais seguro para todos”, pontuou.



DISE divulga balanço das operações de 2025 (©Secretaria de Segurança Pública/Governo de SP)

MEGA DA VIRADA: APOSTA DE SÃO JOSÉ DA BELA VISTA FICA A UM NÚMERO DO PRÊMIO PRINCIPAL

Números sorteados foram 09 – 13 – 21 – 32 – 33 – 59

Seis apostas vão dividir o prêmio bilionário da Mega da Virada, sorteado nesta quinta-feira (1º), no valor total de R\$ 1.091.357.286,52. Em nota, a Caixa informou que cada aposta vencedora levará para casa R\$ 181.892.881,09. Os números sorteados no Concurso 2.955 foram 09 – 13 – 21 – 32 – 33 – 59.

Das apostas ganhadoras, três foram feitas em lotéricas de João Pessoa, Ponta Porá (MS) e Franco da Rocha (SP). As outras três apostas foram feitas por meio de canal eletrônico. Duas das seis apostas ganhadoras foram bolões: a de Ponta Porá, com dez cotas; e a de Franco da Rocha, com 18.

De acordo com a Caixa, para os 3.921 jogos que acertaram a quina (cinco números), a bolada em dinheiro será de R\$ 11.931,42 para cada. Por fim, a quadra, que premia quem acerta quatro números, vai pagar R\$ 216,76 para cada um dos 308.315 ganhadores.

“A 17ª edição da Mega da Virada registrou mais de R\$ 3 bilhões em arrecadação, o



(©Caixa/Divulgação)

que representa 22,6% a mais do arrecadado em 2024”, informou o banco.

São José da Bela Vista

A cidade de São José da Bela Vista, a cerca de 31,4 quilômetros de Franca, que teve um bolão de 9 cotas vencedor da Mega da Virada

em 2023, bateu na trave em 2025 e acertou cinco números (quina). Não tivemos a informação sobre a jogada ter sido individual ou em grupo.

Saques

Na nota, a Caixa reforçou que prêmios com valor superior a R\$ 2.428,80 são pagos

exclusivamente nas agências do banco. “O ganhador pode escrever, no verso do recibo da aposta premiada, seu nome completo e CPF. Dessa forma, o bilhete torna-se nominal”.

Em caso de bolão, cada participante pode fazer o mesmo no verso de seu re-

cibo individual de cota.

Os ganhadores também devem ficar atentos às datas – os prêmios das Loterias Caixa prescrevem em 90 dias a partir da data do sorteio. Após o prazo, o prêmio é repassado integralmente ao Fundo de Financiamento ao Ensino Superior (Fies), conforme Lei 13.756/18.

Problemas operacionais

A Caixa Econômica Federal realizou nesta manhã o sorteio da Mega da Virada 2025. O sorteio previsto para quarta-feira (31) à noite foi adiado para esta quinta-feira (1º) devido a problemas operacionais.

Em comunicado, o banco público explicou que o prêmio recorde gerou um movimento inédito nos canais de aposta. A Caixa contabilizou 120 mil transações por segundo no canal digital e 4.745 transações por segundo nas unidades lotéricas de todo o país.

Fonte: Agência Brasil

****Atualizado para inserir informação sobre São José da Bela Vista**



MECÂNICA EM GERAL



PNEUS DUNLOP



ESCAPAMENTOS

LOJA 1



LOJA 1
Rua Homero Pacheco Alves 2094
(16) 3723-6900
Próximo ao clube dos Bagres

LOJA 2



LOJA 2
Av. Dr. Hélio Palermo, 6550
(16) 99115-1717 | 3727-2100
Próximo à rotatória da UBS do Paulista

**CENTRO AUTOMOTIVO
CASA DO ESCAPAMENTO**



CONFIANÇA & TRADIÇÃO

HÁ 33 ANOS!

SAIBA COMO ANUNCIAR

Anuncie o seu negócio com o
Jornal Verdade/Portal VerdadeOn!
Faça uma consulta conosco através
do telefone

(16) 3704-8830.

Confie na marca que há 7 anos é
sinônimo de credibilidade no
Jornalismo em Franca e Região!

GRUPO
Verdade
COMUNICAÇÃO

CHUTOU O BALDE NAS FESTAS DE FIM DE ANO? VEJA 5 DICAS PARA RETOMAR UMA ROTINA SAUDÁVEL APÓS OS EXCESSOS

Nutricionistas compartilham estratégias para recuperar o equilíbrio, sem recorrer a dietas restritivas ou se privar de alimentos

As celebrações de fim de ano são momentos de alegria e confraternização, mas também um convite para exageros gastronômicos. Entre refeições fartas, sobremesas irresistíveis e brindes festivos, muitas pessoas acabam sentindo os impactos no corpo e na saúde. A boa notícia é que com pequenas mudanças, é possível recuperar o equilíbrio e começar o ano de forma saudável e revigorante.

No entanto, segundo Brian Sumner, nutricionista da clínica Atma Soma, “o primeiro passo é trabalhar com metas realistas, evitando possíveis frustrações ou possíveis desistências”. Então, não se culpe! Deixe o exagero no passado, foque no presente e comece adotando pequenos processos.

Sinais de um corpo sobrecarregado

Após os dias de excessos, o corpo pode dar indicativos claros, como:

- Inchaço e retenção de líquidos: causados pelo consumo elevado de sódio e baixa hidratação.

- Problemas gastrointestinais: como constipação ou diarreia, decorrentes da ingestão abundante de gorduras e álcool.

- Cansaço e falta de disposição: resultado da má qualidade do sono e do excesso de açúcar.

- Ansiedade e alterações de humor: associadas a alterações de rotina, padrão alimentar, sono e manejo de estresse.

Dicas para retomar o equilíbrio

Para reverter esse cenário, nutricionistas destacam 5 dicas práticas para retomar uma rotina saudável após as festas de fim de ano:

1- Hidrate-se

Beber água é o primeiro passo para desinchar e reequi-



(©Reprodução/Freepik)

librar o organismo. Intercalar um copo de água para cada bebida alcoólica consumida, como vinho ou cerveja, é uma boa prática. “Isso porque o álcool desidrata o organismo, aumentando a frequência urinária e levando à perda significativa de líquidos. Sem reposição adequada, o corpo retém mais água, resultando em inchaço e desconforto”, afirma Luisa Macedo Nunes, nutricionista da Atma Soma.

Além disso, segundo a especialista, chás como cavalinha, carqueja, hibisco e chá verde também ajudam a combater a retenção de líquidos. “Lembrando que o indicado é não adoçar, seja com açúcar ou adoçante”, pontua.

Para Brian Sumner, aumentar a hidratação, principalmente durante períodos de excesso alimentar, também é importante para a saciedade e ajuda a equilibrar a sensação de uma fome falsa.

2- Aposte em alimentos naturais

Voltar para uma alimentação rica em nutrientes é essencial. Inclua alimentos ricos em fibras, saladas, legumes, frutas e grãos, que ajudam na regulação do trânsito intestinal

e proporcionam maior saciedade, e combine com fontes de proteína, que também auxiliam no equilíbrio nutricional.

“Sempre aposte em comida de verdade. O famoso descasque mais e desembale menos. Evite refrigerantes e todas as bebidas adoçadas. Para potencializar a recuperação, considere adotar o jejum noturno, se possível, ou restringir a alimentação à noite, optando por fracionar melhor as refeições ao longo do dia, evitando exageros mais tarde”, aponta a nutricionista

3- Se exercite

A prática de atividades físicas aeróbicas, como caminhadas e corridas, ajuda a eliminar líquidos e queimar calorias, promovendo a recuperação do corpo. Além disso, a combinação com exercícios de força é importante, pois, durante os excessos, a falta de atividade física pode levar à perda de massa muscular.

4- Priorize o sono

Segundo a especialista, o álcool mexe com o sono e não permite que você durma profundamente. “Dormir bem é crucial para restabelecer os níveis de energia. Por isso,

estabeleça horários regulares e evite estimulantes antes de dormir, como café e bebidas energéticas”.

5- Cuide do intestino

Após as festas, os problemas gastrointestinais são comuns, como dificuldade para ir ao banheiro ou excesso de evacuações. “A constipação pode ocorrer devido à ingestão inadequada de água, baixa ingestão de fibras e o consumo de alimentos pouco saudáveis, o que pode resultar em fezes mais duras. Por outro lado, o consumo excessivo de gorduras e o álcool podem ter o efeito contrário, acelerando o trânsito intestinal e causando diarreia”.

Além disso, o álcool pode afetar o intestino e desequilibrar os sinais digestivos, resultando em má digestão, azia e distensão abdominal. “Muitas pessoas percebem que, apesar de acordar com o abdômen mais plano, ele se torna inchado e mais ‘globoso’ no final do dia, com excesso de gases e sensação de desconforto”, pontua Luisa.

Como lidar com a sensação de privação

Comer com moderação é

sempre desafiador, especialmente quando temos alimentos palatáveis à disposição, como durante as festas de fim de ano. Porém, existem estratégias eficazes e conscientes para aproveitar os banquetes de final de ano.

“A dica que sempre dou é comprar porções menores. Se você deseja comer uma torta, por exemplo, compre uma fatia, ou se for panetone, opte pelo menor. Dessa forma, você pode desfrutar dos alimentos típicos da temporada sem exagerar, pois a quantidade limitada ajuda a evitar excessos”, orienta Brian.

Ele ainda orienta sobre as dietas restritivas, destacando que, embora funcionem em um curto período de tempo, elas nem sempre são eficazes a longo prazo: “O importante é ser realista sobre o que você está disposto a enfrentar. Essas dietas podem até funcionar para algumas pessoas, mas é essencial saber o que é sustentável para você e não usar os outros como parâmetro, pois cada corpo reage de forma diferente. Até porque, restrição excessiva geralmente leva à compulsão, então, na maioria dos casos, não é recomendada”, finaliza

JANEIRO BRANCO REFORÇA ALERTA PERMANENTE SOBRE SAÚDE MENTAL

Especialista alerta que equilíbrio e autoconhecimento são chaves para a manutenção da saúde mental



Janeiro Branco surge como uma campanha que incentiva o autoconhecimento, a busca por acolhimento emocional e a adoção de práticas saudáveis que favoreçam o bem-estar (©Banco de Imagens/Freepik)

Criada para estimular a reflexão sobre bem-estar emocional, a campanha Janeiro Branco chega a 2026 com 12 anos de atuação e reforça a necessidade de atenção permanente à saúde mental. Segundo a psicóloga e professora do curso de Psicologia da Una, Camila Fardin Grasseli, investir nesse cuidado é essencial para que as pessoas enfrentem as demandas cotidianas com equilíbrio e qualidade de vida.

Em um mundo marcado por rotinas aceleradas, múltiplas exigências profissionais e pessoais, além de um consumo crescente de informações, a saúde mental tem ganhado cada vez mais espaço no debate público. Nesse cenário, o Janeiro Branco surge

como uma campanha que incentiva o autoconhecimento, a busca por acolhimento emocional e a adoção de práticas saudáveis que favoreçam o bem-estar.

De acordo com a professora Camila Fardin Grasseli, a saúde mental é entendida como “um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de enfrentar as exigências da vida e conseguir trabalhar produtivamente. É um estado de equilíbrio entre mente, corpo e espírito, permitindo que a pessoa desenvolva suas habilidades e potencialidades, aproveite a vida com satisfação e possa lidar com as adversidades”.

Para alcançar esse equilíbrio, a especialista destaca a importância do

olhar para si. Identificar gatilhos emocionais como raiva, tristeza, frustração e reconhecer padrões comportamentais nos momentos de desequilíbrio são passos fundamentais para fortalecer a autonomia emocional. “O conhecimento acumulado ao longo do tempo sobre si mesmo é o que nos conduz a ter mais ou menos equilíbrio e, consequentemente, mais qualidade de vida”, afirma.

Além do autoconhecimento, hábitos saudáveis desempenham papel determinante na manutenção da saúde emocional. Uma boa gestão do tempo, o cumprimento das tarefas diárias, a construção de relações afetivas de qualidade e o consumo de conteúdos que tragam

leveza e informação útil são atitudes simples, mas que reforçam o bem-estar.

Camila alerta ainda que negligenciar esse cuidado pode trazer consequências significativas. “Se os pensamentos e emoções não estiverem sadios em nossa mente, podemos acarretar sérios problemas de saúde, que implicam em tratamentos longos e difíceis, como depressão e burnout”, pontua.

Sobre a Una

Com mais de 60 anos de tradição em ensino superior, o Centro Universitário Una, que integra o Ecossistema Ânima – maior e mais inovador ecossistema de qualidade de ensino do Brasil, oferece mais de 130 opções de cursos de graduação.

Foi destaque na edição 2022 do Guia da Faculdade, iniciativa da Quero Educação com o jornal ‘O Estado de São Paulo’, com diversos cursos estrelados em 4 e 5 estrelas. A instituição preza pela qualidade acadêmica e oferece projetos de extensão universitária que reforçam seus pilares de inclusão, acessibilidade e empregabilidade, além de infraestrutura e laboratórios de ponta, corpo docente altamente qualificado e projeto acadêmico diferenciado com uso de metodologias ativas de ensino. A Una também contribui para democratização do Ensino Superior ao disponibilizar uma oferta de cursos digitais com diversos polos de educação.



PIRES AUDAC®

ORGANIZAÇÃO CONTÁBIL LTDA



☎ 16 3713.1600 | contato@escritoriopiresaudac.com.br | escritoriopiresaudac.com.br 📱 /piresaudac

INFORMATIVO

SALÁRIO MÍNIMO DE R\$ 1.621 ENTRA EM VIGOR EM TODO O PAÍS

O salário mínimo no Brasil passou de R\$ 1,621 a partir desta quinta-feira (1º/1), com aplicação imediata em todo o território nacional. O novo valor representa um reajuste nominal de R\$ 101 em relação ao piso anterior, de R\$ 1.520. O valor foi definido com base na política permanente de valorização do mínimo, que combina a inflação acumulada dos últimos 12 meses com o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB), respeitando o teto estabelecido pelo arcabouço fiscal.

Pela regra em vigor, o reajuste incorpora a variação do Índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC) acumulado até novembro de 2025 (indicador usado como referência para famílias com renda de até cinco semanas mínimas) somada ao crescimento real da economia registrada em 2024. No entanto, o ganho real é limitado a 2,5%, conforme determi-



nado o novo marco fiscal aprovado pelo Congresso.

O salário mínimo serve como referência direta para o pagamento de aposentadorias e pensões do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), benefícios assistenciais como o Benefício de Prestação Continuada (BPC), se-

guro-desemprego, abono salarial e diversos contratos trabalhistas, além de influência em pisos regionais e negociações coletivas.

Segundo estimativas do governo federal, cada real de aumento no salário mínimo gera impacto bilionário nas contas públicas, especialmente na

Previdência Social. Por isso, o modelo atual busca equilibrar a recomposição do poder de compra dos trabalhadores com a sustentabilidade fiscal, um dos pilares da política econômica do presidente Luiz Inácio Lula da Silva em seu terceiro mandato.

Com o novo valor, o salário mínimo nacional

passa a equivaler a cerca de US\$ 335, considerando a cotação média do dólar no início de janeiro, e mantém papel central na renda de milhões de brasileiros, aposentados, pensionistas e trabalhadores da base da pirâmide salarial.

Fonte: correiobrasiliense

INDICADORES

IMPOSTO DE RENDA

Lei Federal nº 11.482/2007 (alterada Lei nº 13.149/2015, a partir de 1º/4/2015). Cálculo do recolhimento mensal na fonte

Bases de cálculo [R\$]	Alíquota	Parc. A deduzir
até 2.259,20	-	-
de 2.259,20 até 2.826,65	7,5%	R\$ 169,44
de 2.826,66 até 3.751,05	15%	R\$ 381,44
de 3.751,06 até 4.664,68	22,5%	R\$ 662,77
acima de 4.664,68	27,5%	R\$ 896,00

Deduções: **A.** R\$ 189,59 por dependente; **B.** pensão alimentícia; **C.** R\$ 1.903,98 parcela isenta de aposentadoria, reserva remunerada, reforma ou pensão para declarante com 65 anos de idade ou mais; **D.** contribuição à previdência social; **E.** previdência privada.

CONTRIBUIÇÃO DOS SEGURADOS DO INSS

[Empregado, Empregado doméstico e trabalhador avulso]. A partir de 1º de janeiro de 2020

Salário de contribuição [R\$]	Alíquota para fins de recolhimento ao INSS [1]
Até 1.518,00	7,50
De 1.518,00 até 2.666,68	9,00
De 2.666,68 até 4.000,03	12,00
De 4.000,03 até 7.786,02	14,00

INDICADORES

Dolar Com.	- 1,18 % R\$ 5,424
Euro	- 1,4 % R\$ 6,358
Bovespa	- 0,41 % 160.467,34 pts

SALÁRIO MÍNIMO FEDERAL [R\$]

A partir de 1º de janeiro de 2025

R\$ 1.518,00

SALÁRIO MÍNIMO ESTADUAL [R\$]

A partir de 1º de janeiro de 2020 os pisos salariais mensais acima mencionados são indicados conforme as diferentes profissões e não se aplicam aos trabalhadores que tenham outros pisos definidos em lei federal, convenção ou acordo coletivo, aos servidores públicos estaduais e municipais, bem como aos contatos de aprendizagem regidos pela lei federal nº 10.097/2000

Faixa 1 - 1.804,00

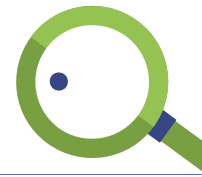
SALÁRIO FAMÍLIA [R\$]

A partir de 1º de janeiro de 2025

até 1.906,04

Valor R\$ 65,00 por filho

CLASSIPETS



BY MAYSA KALUF

Adote



PROCURA-SE

Sumiu nas imediações do santa Bárbara. Fêmea. Atende por Zoe.
Telefone para contato : (16)98170-8693



ADOÇÃO RESPONSÁVEL
Fêmea. Mais ou menos 3 meses. Contato: 16 99203-2285

PROCURA-SE GATA TRICOLOR CASTRADA

RUA MAJOR MENDONÇA C/ AV. PRESIDENTE VARGAS
PRÓXIMO A PREFEITURA - CIDADE NOVA - ST ANTÔNIO



FRIDA, 4 ANOS. ADULTA, PORTE PEQUENO
GATA MUITO ARISCA. FELV+ (PRECISA DE CUIDADOS ESPECIAIS)

OFEREÇO RECOMPENSA!

(16) 99373-1461 (16) 9740-55885

Dayane Cintra



Desapareceu em 17 de novembro de 2025
Prolongamento Jardim Flórida, Franca

Por favor, ajude a compartilhar!

Whatsapp: (16) 99462-3301

Acesse viumeupet.com.br



DESAPARECIDO

Cachorro desaparecido no Bairro Eliminar 1. Atende pelo nome "Zeca". Qualquer informação entrar em contato no 16 99335-9242 ou 99111- 3704



ATENÇÃO

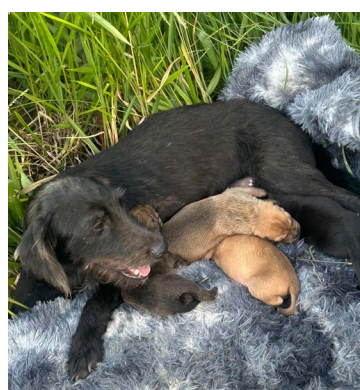
desapareceu no bairro campo belo após a virada do ano

Atende pelo nome de Nick

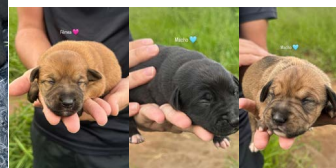
Se alguém tiver informações por favor entre em contato! (16) 991065959



PERDIDA
Calopsita perdida em Franca, Bairro Paulistano. Qualquer informação: contato 991368810.
Recompensa



ADOÇÃO RESPONSÁVEL
Fêmea. Médio porte. Será dada castrada após o desmame dos filhotes.
Contato: 16 99112-5800



ADOÇÃO RESPONSÁVEL
1 fêmea e 2 machos. 6 meses. Vermifugados. SRD. Contato: 16 99459-2400

ADOÇÃO RESPONSÁVEL



ADOÇÃO RESPONSÁVEL
Fêmea, precisando de um lar com muito amor e carinho. Quem tiver interesse por favor entrar em contato 16 99173-2425.

Adoção Responsável



Garantimos castração

Macho, porte M
Mestiço Pitbull

Contato
1698874-8553

Adoção Responsável



Garantimos a castração

Fêmea, vermifugada, porte M, mestiça Pitbull

Contato
(16) 98874-8553

entretimento

Verdade



Horóscopo

Áries
21/03 a 20/04
Regente: Marte



A Lua Cheia acende emoções familiares e antigas, pedindo colo interno antes de qualquer decisão. Tensões entre afeto e responsabilidade podem aparecer, mas hoje não é dia de endurecer. Acolha o que vier, mesmo que bagunce um pouco. À noite, um respiro chega; e você percebe que cuidar do seu território emocional fortalece tudo ao redor.

Touro
21/04 a 20/05
Regente: Vênus



A sensibilidade desperta na sua comunicação: palavras pesam mais, escutas se aprofundam, memórias voltam. Evite reações impulsivas; a Lua Cheia amplia tudo, inclusive mal-entendidos. Fale com calma, sinta antes de responder. À noite, uma conversa pode abrir espaço para conforto, compreensão e proximidade verdadeira.

Gêmeos
21/05 a 20/06
Regente: Mercúrio



Questões ligadas a valor emocional e material ficam evidentes hoje. A Lua Cheia mostra onde você investe energia demais e onde falta nutrição. Não brigue com o que sente: use a emoção como bússola. Há uma oportunidade real de reorganizar prioridades e criar mais segurança. À noite, algo traz confiança de volta.

Câncer
21/06 a 22/07
Regente: Lua




A Lua Cheia no seu signo deixa tudo transparente: desejos, vulnerabilidades, expectativas, limites. Você percebe o que precisa, de quem precisa e o que já não cabe mais. As tensões com Vênus e Marte exigem maturidade afetiva. Hoje, sua sensibilidade é sua força. À noite, um gesto gentil devolve esperança.

Leão
23/07 a 22/08
Regente: Sol



A emoção se move nos bastidores, ativando memórias escondidas e pontos delicados. Hoje, você sente mais do que entende e tudo bem. Respeite esse ritmo. A Lua Cheia ilumina algo que estava guardado e pede descanso emocional antes de qualquer decisão prática. No fim do dia, um alívio suave toca o seu coração.

Virgem
23/08 a 22/09
Regente: Mercúrio



A Lua Cheia amplia desejos para o futuro e deixa evidente quem te apoia, quem te inspira e o que já não acompanha seu movimento interno. Haverá tensão entre manter a rotina e nutrir seus sonhos; escolha pequenos passos, não pressões. À noite, surge uma sensação renovada de pertencimento.

Libra
23/09 a 22/10
Regente: Vênus



Hoje, questões profissionais e de reconhecimento ganham emoção: a Lua Cheia mostra o que você deseja construir, mas também o que está pesando. O conflito entre proximidade afetiva e responsabilidades pode apertar o peito. Seja honesto(a) sobre limites. À noite, um insight traz calor e clareza.

Escorpião
23/10 a 21/11
Regente: Plutão



A Lua Cheia abre horizontes emocionais e toca verdades profundas. Algo que estava pendente se revela com nitidez; não para assustar, mas para libertar. Tensões entre vida prática e necessidades internas podem aparecer. Olhe de perto. À noite, chega uma sensação de fé e expansão que acalma.

Sagitário
22/11 a 21/12
Regente: Júpiter



A emoção mergulha fundo e traz revelações sobre trocas, dependências e intimidade. Hoje, tudo fica mais evidente: o que nutre, o que drena, o que se rompe, o que renasce. Evite esconder sentimentos; eles pedem expressão madura. À noite, o clima abre e uma esperança nova toca sua percepção.

Capricórnio
22/12 a 20/01
Regente: Saturno



As relações ficam no centro da cena. A Lua Cheia ilumina dinâmicas, conversas pendentes e necessidades afetivas que você pode ter deixado de lado. A tensão entre afeto e dever é real; mas existe espaço para equilíbrio. À noite, um encontro, mensagem ou gesto traz aconchego inesperado.

Aquário
21/01 a 19/02
Regente: Urano



O corpo reage ao emocional e sinaliza onde há acúmulo, cansaço ou negligência consigo. A Lua Cheia revela hábitos que precisam ser cuidados com mais carinho. Evite cobranças excessivas. Hoje é dia de ajustar ritmos internos. À noite, uma sensação de leveza chega como recompensa.

Peixes
20/02 a 20/03
Regente: Netuno



A Lua Cheia acende a criatividade, memórias afetivas e desejos antigos que voltam pedindo vida. A sensibilidade está alta, mas também a inspiração. Tensões podem surgir entre prazer e responsabilidade; escolha com consciência, não com culpa. À noite, algo toca seu coração e reacende a fé no futuro.

Verdade





EMPREGOS



EMPRESA SÃO JOSÉ CONTRATA:

APRENDIZ
Requisitos:

Disponibilidade de horário;
Comunicativo;
Sexo Masculino / Feminino;

Salário compatível com a função.

BORRACHEIRO
Requisitos:

Conhecimentos na borracharia: troca de pneu, consertar a frio e quente, reparar camaras de ar e toda a manutenção em geral;

Disponibilidade de horário;

Salário compatível com a função.

Segue os benefícios que a Empresa oferece para todas as vagas:

Cesta básica
Ticket refeição
Convênio médico e farmácia
Transporte

Enviar os currículos com a vaga pretendida para o e-mail: saojose@empresasaojose.com.br ou presencialmente na garagem (Av. Dr. William Azzuz, 480, Recreio Campo Belo).

EMPRESA SÃO JOSÉ CONTRATA:

ATENDENTE – vaga exclusiva para PCD
Requisitos:

Experiência com atendimento ao público;
Disponibilidade de horário;
Comunicativo;

Salário compatível com a função.

AUXILIAR DE TRÁFEGO
Requisitos:

Conhecimento do sistema Windows e Pacote Office;
Disponibilidade de horário;

Salário compatível com a função.

Segue os benefícios que a Empresa oferece para todas as vagas:

Cesta básica
Ticket refeição
Convênio médico e farmácia
Transporte

Enviar os currículos com a vaga pretendida para o e-mail: saojose@empresasaojose.com.br ou presencialmente na garagem (Av. Dr. William Azzuz, 480, Recreio Campo Belo).

EMPRESA SÃO JOSÉ CONTRATA:

LAVADOR DE ÔNIBUS
Requisitos:

Conhecimento em rotinas de lava-jato e produtos químicos;

Disponibilidade de Horário;

Sexo Feminino ou Masculino;

Salário compatível com a função.

AUXILIAR DE LIMPEZA
Requisitos:

Conhecimento em jardinagem, limpeza e cuidados em áreas de manutenção.

Disponibilidade de Horários.

Segue os benefícios que a Empresa oferece para todas as vagas:

Cesta básica
Ticket refeição
Convênio médico e farmácia
Transporte

Enviar os currículos com a vaga pretendida para o e-mail: saojose@empresasaojose.com.br ou presencialmente na garagem (Av. Dr. William Azzuz, 480, Recreio Campo Belo).

EMPRESA SÃO JOSÉ CONTRATA:

AJUDANTE DE MECÂNICO
Requisitos:

Conhecimentos em linha pesada Mercedes-Benz (será considerado como diferencial para a vaga);
Comunicativo;
Disponibilidade de horário;

Salário compatível com a função.

MECÂNICO
Requisitos:

Conhecimentos em linha pesada Mercedes-Benz

CNH (D/E)

Comunicativo

Disponibilidade de horário;

Salário compatível com a função.

Segue os benefícios que a Empresa oferece para todas as vagas:

Cesta básica
Ticket refeição
Convênio médico e farmácia
Transporte

Enviar os currículos com a vaga pretendida para o e-mail: saojose@empresasaojose.com.br ou presencialmente na garagem (Av. Dr. William Azzuz, 480,

Recreio Campo Belo).

EMPRESA SÃO JOSÉ CONTRATA:

ELETRICISTA AUXILIAR
Requisitos:

Experiência em parte elétrica de ônibus e vans;
Disponibilidade de horário;

Salário compatível com a função.

FUNILEIRO
Requisitos:

Experiência em recuperar latarias dos veículos e soldas.

Conhecimento em pequenos reparos e pintura em veículos;

Disponibilidade de horário;

Salário compatível com a função.

Segue os benefícios que a Empresa oferece para todas as vagas:

Cesta básica
Ticket refeição
Convênio médico e farmácia
Transporte

Enviar os currículos com a vaga pretendida para o e-mail: saojose@empresasaojose.com.br ou presencialmente na garagem (Av. Dr. William Azzuz, 480, Recreio Campo Belo).

EMPRESA SÃO JOSÉ CONTRATA:

MOTORISTA DE GARAGEM
Requisitos:

Disponibilidade na condução de manobra de veículos pesados (ônibus e vans).
CNH (D/E);
Disponibilidade de horário;

Salário compatível com a função.

MOTORISTA DE VAN
Requisitos:

CNH categoria D/E;

Disponibilidade de horário;

Sexo Feminino ou Masculino;

Salário compatível com a função.

Segue os benefícios que a Empresa oferece para todas as vagas:

Cesta básica
Ticket refeição
Convênio médico e farmácia
Transporte

Enviar os currículos com a vaga pretendida para o e-mail: saojose@empresasaojose.com.br ou presencialmente na garagem (Av. Dr. William Azzuz, 480, Recreio Campo Belo).

EMPRESA SÃO JOSÉ CONTRATA:

MOTORISTA DE ÔNIBUS
Requisitos:

CNH categoria D/E;

Curso de Transporte Coletivo;

Comunicativo;

Disponibilidade de horário;

Sexo Feminino ou Masculino;

Salário compatível com a função.

AUXILIAR DE CONTROLE/ALMOXARIFE
Requisitos:

Conhecimento do sistema Windows e Pacote Office;
Disponibilidade de horário;



EMPREGOS



Conhecimento da rotina do almoxarifado; Salário compatível com a função.

Segue os benefícios que a Empresa oferece para todas as vagas:

Cesta básica
Ticket refeição
Convênio médico e farmácia
Transporte

Enviar os currículos com a vaga pretendida para o e-mail: saojose@empresasaojose.com.br ou presencialmente na garagem (Av. Dr. William Azzuz, 480, Recreio Campo Belo).

IBIZA GOLDEN CONTRATA-SE CAMAREIRA 12X36

ENVIAR CURRÍCULO PARA IBIZA@IBIZA-GOLDEN.COM.BR

CONFEITARIA E CAFETERIA CONTRATA:

— Caixa com experiência
— Auxiliar de confeitaria com ou sem experiência
— Atendente de cafeteria com ou sem experiência
De segunda a sábado, salário da categoria, programas de benefícios e plano odontológico
Nas imediações da Vila Aparecida!
R: Goiás 1930 ou 16 98211-8945

VENDEDOR EXTERNO

Requisitos: Ser comunicativo, estar disposto a novos desafios, ser proativo, vontade de crescer e se desenvolver. Ter veículo próprio.

Salário: R\$ 1.600,00 + comissão

Enviar currículo para o whatsapp 16 99973-1901

PRECISA-SE DE AUXILIAR DE PCP

PARA INDUSTRIA DE SOLADOS INJETADOS, MANDAR CURRÍCULO PARA O TELEFONE 16 98157-0127

OPORTUNIDADE DE EMPREGO:

INDUSTRIA DE CALÇADOS
VOCÊ QUER INICIAR O ANO 2025 TRABALHANDO, ESSA É A OPORTUNIDADE, ESTAMOS COM VAGAS PARA RESPONTEADOR, COLADOR DE PEÇAS, AUXILIAR PESPONTE, AUXILIAR ALMOXARIFADO, FECHADOR DE LADO/BASE, MONTADOR MANUAL (DESCE BASE), CORINGA MONTAGEM (SAIBA MOLDAR MOCASSIM), ENFUMACADOR (ÁREA DE ACABAMENTO), ESCALADOR VAQUETAS/FORRO, AUXILIAR PREPARAÇÃO. INTERESSADOS ENCAMINHAR CURRÍCULOS PARA SOLLUCONTRATA@GMAIL.COM OU AV FRANCISCO DELFINO SANTOS 1140 - JD PAULISTANO.

ESTAMOS CONTRATANDO

* APLICADOR (A) DE ILHÓS.

COM EXPERIÊNCIA.

Interessados enviar currículo no e-mail: emprego.dp@hotmail.br ou no telefone: (16)99195-5334.

PRECISA-SE :

PRECISA DE MOTOQUEIRO COM MOTO PRÓPRIA PARA FAZER ENTREGA. ENDEREÇO RUA MAJOR CLAUDIANO 1445

CONTRATA-SE:

PARA TRABALHAR NA PRODUÇÃO DE CINTO COM EXPERIÊNCIA TRATAR NO TELEFONE 16 99248-6016

CONTRATA-SE APOSTADOR DE SOLA COM EXPERIENCIA

COMPARECER COM CURRÍCULO, CARTEIRA DE TRABALHO E DOCUMENTOS RUA BENEDITO BARBOSA 160 JD.PAULISTANO OU ENVIAR CURRÍCULO PARA EMAIL: recursos humanos@walkway.com.br

ESTAMOS CONTRATANDO PARA AS SEGUINTE VAGAS:

*PESPONTEADOR

* CONFERIDEIRA

* AUXILIAR DE PESPONTE

TODOS COM EXPERIÊNCIA.

INTERESSADOS ENVIAR CURRÍCULO NO E-MAIL: RH4@CALCADOSTURIN.COM.BR OU NO TELEFONE: (16)99287-5602.

RUA ARNOLD FARIA JUNQUEIRA, 1300 JD. PAULISTANO.

CONTRATA-SE:

CONTRATA-SE PESPONTEADOR OU PESPONTEADORA, COLADEIRA DE PEÇAS COM PRÁTICA. FALAR COM (16) 99971-5400

ESTAMOS CONTRATANDO :

ESTAMOS CONTRATANDO PARA AUX. DE PRODUÇÃO (METALÚRGICA) NÃO PRECISA TER EXPERIÊNCIA TERÁ TREINAMENTO.

PESSOA PROATIVA, COMPROMETIDA E COM VONTADE DE APRENDER.

DE 2º A 6º FEIRA HORÁRIO: 07:30H AS 17:18 COM 1H DE ALMOÇO
SALÁRIO: R\$ 1926,00 COM BENEFÍCIOS: VA R\$ 250,00, CONVÊNIO: SESI, FARMÁCIA, PLANO DE SAÚDE E BONIFICAÇÃO POR ASSIDUIDADE PAGA POR MÊS. INTERESSADOS ENVIAR CURRÍCULO P/16-99949-2861 NO ASSUNTO: AUX. DE PRODUÇÃO - CURRÍCULOS SEM IDENTIFICAÇÃO DO NOME DA VAGA SERÁ DELETADO.

VAGA DE EMPREGO:

PRECISA-SE: PASSADEIRA DE COLA NO CABEDAL (COM EXPERIÊNCIA)
RUA BENEDITO MERLINO 999, JD. GUANABARA, WHATSAPP 1637136800

TEMOS VAGAS:

VAGAS
-AÇOUGUEIRO
-PÁDEIRO
-AUXILIAR DE PADARIA
-BALCONISTA DE PADARIA
-REPOSITORES
-MENOR APRENDIZ (ESTAGIÁRIO)
-AUXILIAR DE CAIXA
-OPERADOR DE CAIXA
-FISCAL DE CAIXA
-AUXILIAR DE LIMPEZA
-FAXINEIRO
-SEGURANÇA

COM DISPONIBILIDADE DE HORÁRIO INCLUSIVE AOS FINAIS DE SEMANA
ENVIE SEU CURRÍCULO PDF PELO TELEFONE 16 98117-7934 OU NO ENDEREÇO : RUA FRANCISCO MARQUES,650 - VILA NOVA

ESTAMOS COM MAIS NOVAS VAGAS PARA DOMÉSTICAS!!

SEMANA RECHEADA DE VAGAS PARA VC QUE ESTÁ EM BUSCA DE UMA OPORTUNIDADE!
EXPERIÊNCIA ANTERIOR EM CASA D FAMÍLIA,
PARA LAVAR, PASSAR, COZINHAR DE 2º A 6º DAS 07H AS 16H.

SALÁRIO SUPER COMPÁTIVEL AO MERCADO +VT, INTERESSADS ENVIAR CURÍCULO PARA 16-99949-2861 COM O NOME DA VAGA.

ESTAMOS CONTRATANDO :

ESTOU CONTRATANDO AJUDANTE DE COZINHA, PRA TRABALHAR EM RESTAURANTE
WHATSAPP 16 99280-3900

PRECISA-SE DE GARÇOM OU GARÇONETE

TRATAR NO TELEFONE 1699115-1947

ESTAMOS CONTRATANDO :

1 APONTADOR DE SOLA
1 PLANCHEADOR
1 ACABADOR
IMEDIAÇÕES VILA APARECIDA
TRATAR WATSAPP (16) 98822-1667

ESTAMOS CONTRATANDO :

PRECISA DE 1 APOSTADOR DE SOLA, 1 AUXILIAR DE MONTAGEM, 1 PASSADOR DE COLA NA SOLA E 1 AUXILIAR DE ACABAMENTO
FALAR SAMANTA 16 99445 0235
FALAR COM ALEX RUA HIPÓLITO ANTÔNIO

Verdade EMPREGOS

NIO PINHEIRO 3790
JD GUANABARA

EMPREGADA DO-
MÉSTICA

OPORTUNIDADE PARA EMPREGADA DOMÉSTICA, PARA TRABALHAR DE SEGUNDA A SEXTA FEIRA. REQUISITOS: EXPERIÊNCIA NA ÁREA E QUE CONSIGA ADMINISTRAR ROTINA DA CASA; SAIBA COZINHAR. ATIVIDADES: LIMPEZA DA CASA; PREPAROS DE COMIDA; LAVAR E PASSAR ROUPA. COM REFERENCIAS. INTERESSADAS ENVIAR CURRÍCULO PARA O WHATSAPP (16) 98163-0020.

PRECISA-SE DE BORDADOR PARA BOTAS E BOTINAS

PARA COMEÇO IMEDIATO, SALÁRIO A COMBINAR, ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP 16 99163-0589 COMPARECER AO ENDEREÇO AV PRESIDENTE VARGAS, 2245

CONTRATA-SE :

AUXILIAR DE ATENDIMENTO EM ECOMMERCE, COM PRÁTICA EM ATENDIMENTO AO CLIENTE NO TELEFONE E REDES SOCIAIS, QUE SEJA ORGANIZADA, SAIBA LIDAR COM COBRANÇAS, NEGOCIAÇÕES E TRABALHO EM EQUIPE!
CLT - SEGUNDA A SEXTA - SALARIO COMPATÍVEL COM A FUNÇÃO- CONVENIO FARMÁCIA.

DECONTRATA2022@GMAIL.COMELETRICISTA INSTALADOR
Descrição
Atenção!!!
Empresa de Franca do seguimento de engenharia elétrica abre processo seletivo para

a vaga de:
ELETRICISTA INSTALADOR

Requisitos indispensáveis para a vaga:

- Ensino médio Completo.

- Certificado de curso de eletricista

- CNH

- OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

?Ter disponibilidade para trabalhar em outras cidades.

Necessário Experiência Sim

Benefícios

O que oferecemos:

- Salários compatíveis com o mercado de acordo com a função

- Vale alimentação

- Plano de carreira

- Alojamento

- Translado para a cidade da obra por nossa conta e ajuda de custo para alimentação em viagem.

- Transporte do alojamento para o local das obras por nossa conta.

Alimentação no alojamento/obra por nossa conta (café da manhã, almoço e jantar

Atuação

Ter atuado na área de elétrica

Cargo

ELETRICISTA INSTALADOR

Salário

A Combinar

Horário de Trabalho

07:30HS AS 17:30 - C/

UMA HORA DE INTERVALO PARA ALMOÇO

Local de Trabalho

CIDADES DIVERSAS A

NIVEL BRASIL

Formação:

Ensino Técnico Completo

ELETRICISTA MONTADOR

Descrição

Atenção!!!

Empresa de Franca

do seguimento de engenharia elétrica abre

processo seletivo para

a vaga de:

ELETRICISTA MONTADOR

Requisitos indispensáveis para a vaga:

- Ensino médio Com-

pleto.

- Certificado de curso de eletricista

- CNH

- OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

Ter disponibilidade para trabalhar em outras cidades.

Necessário Experiência Sim

Benefícios

O que oferecemos:

- Salários compatíveis com o mercado de acordo com a função

- Vale alimentação

- Plano de carreira

- Alojamento

- Translado para a cidade da obra por nossa

conta e ajuda de custo para alimentação em viagem.

- Transporte do alojamento para o local das

obras por nossa conta.

- Alimentação no alojamento/obra por nossa

conta (café da manhã, almoço e jantar)

Atuação

Ter atuado na área de elétrica.

Cargo

ELETRICISTA MONTADOR

Salário

A Combinar

Horário de Trabalho

07:30HS AS 17:30 - C/

UMA HORA DE INTERVALO PARA ALMOÇO

Local de Trabalho

CIDADES DIVERSAS A

NIVEL BRASIL

Formação:

Ensino Técnico Completo

ENCARREGADO ELETRICISTA

Descrição

Atenção!!!

Empresa de Franca

do seguimento de engenharia elétrica abre

processo seletivo para

a vaga de:

ENCARREGADO ELETRICISTA

Requisitos indispensáveis para a vaga:

- Ensino médio Completo.

- Certificado de curso de eletricista

- Liderança / Gestão de Pessoas

- CNH

Observação importante: Ter disponibilidade para trabalhar em outras cidades.

Necessário Experiência Sim

Benefícios

O que oferecemos:

- Salários compatíveis com o mercado de acordo com a função

- Vale alimentação

- Plano de carreira

- Alojamento

- Translado para a cidade da obra por nossa

conta e ajuda de custo para alimentação em viagem.

- Transporte do alojamento para o local das

obras por nossa conta.

- Alimentação no alojamento/obra por nossa

conta (café da manhã, almoço e jantar)

Atuação

Experiencia comprovada na área de elétrica e gestão de pessoas.

Cargo

ENCARREGADO ELETRICISTA

Salário

A Combinar

Horário de Trabalho

07:30HS AS 17:30 - C/

UMA HORA DE INTERVALO PARA ALMOÇO

Local de Trabalho

CIDADES DIVERSAS A

NIVEL BRASIL

Formação:

Ensino Médio Completo

FISCAL DE LOJA APOIO - PREVENÇÃO E PERDAS

Descrição

RESPONSABILIDADES E ATRIBUIÇÕES

Vigilância de estacionamento e Loja;

Controlar o fluxo de pessoas e dos armários;

Fiscalizar mercadorias;

Organização dos carrinhos;

Ter disponibilidade para auxiliar zeladoria sempre que necessario

REQUISITOS E QUALIFICAÇÕES

PRÉ-REQUISITOS:

Escolaridade compatível com a função

Média salarial compatível com a função

Atestados serão avaliados

Ensino médio completo

Ter idade mínima de 18 anos

Proatividade

Ter senso analítico

Caso o candidato ter cursos será um diferencial

Caso o candidato tiver experiência na área será um diferencial

Necessário Experiência Não

Benefícios

Vale Alimentação

Vale Transporte

Premio de Participação de Resultados

Cargo

FISCAL APOIO - PREVENÇÃO E PERDAS

Salário

A Combinar

Horário de Trabalho

14H AS 22H20

Local de Trabalho

JARDIM SANTANA

Formação:

Ensino Médio Completo

GARÇOM / GARÇONETE

Descrição

Somos um no mercado há 30 anos, servindo

Grelhados na brasa, comida caseira e de

qualidade para todos os nossos queridos

clientes!

Temos um time muito unido em nossa missão

surpreender os clientes com evolução

constante, desenvolvendo pessoas dentro

e fora da organização. Quer ingressar em

uma jornada de evolução, crescimento e

foco no resultado? Vem que o aqui é o seu

lugar. Procuramos Garçons para nos

ajudar nesta missão, buscando atender as

necessidades dos clientes, surpreendendo

suas expectativas. Suas principais

atividades serão:

- Atender e servir os clientes seguindo a

política de atendimento da empresa.

Horário de trabalho:

10:30 às 16:30 ou

16:35 às 23:00

obituário



EURIPIA CUSTODIO EDUARDO

Idade:

**Local do velório: MEMORIAL NOVA
FRANCA SALA 02**

Funerária: NOVA FRANCA

Cemitério: JARDIM DAS OLIVEIRAS

Horário previsto do sepultamento: 10h00

CLASSIFICADOS

A LINHA DE TAPETES NEVER SEEN

TRAZ FORMAS INSPIRADAS NO ESTILO PERSA E MODERNOS PADRÕES, DESENHAM UMA DECORAÇÃO QUE SOMA CONFORTO, TRADIÇÃO E ELEGÂNCIA EM UM MESMO AMBIENTE.



GONÇALVES RELOJOEIRO

Consertos de relógio e cópia de chave. Vendo relógios, pinos, pilhas, pul-seiras e vidro p/ relógio. Temos mola p/ cortador, agulhas para costurar sapatos e agulhas para máquina de pesponto. End: Avenida Frei Germano, 2084 Estação. 99280-7829.

**SAIBA ONDE
ANUNCIAR**

Verdade
CLASSIFICADOS
3704-8830