

Assine Já  
Assinatura  
Anual:  
R\$ 150,00  
Assinatura  
Semestral:  
R\$ 75,00  
Exemplar:  
R\$ 1,50  
24 páginas

# JORNAL ALERTEA

FUNDADOR E IDEALIZADOR – ANTÔNIO CARLOS SANTOS NUNES - EDIÇÃO 1924 - ESPECIAL DE NATAL 2021 - TEIXEIRA DE FREITAS, 10 A 25 DE DEZEMBRO/2021

## Feliz Natal! Boas Festas!

e  
Feliz 2022



*Saciada seja a fome de Justiça.  
Saciada seja a sede de amor.  
Saciada seja a busca da fé. E  
que todos, na comemoração de  
mais um Natal, possam  
compreender a dimensão e  
sublimidade desta data.*

*O Natal lembra o mais belo ato  
de amor de Deus, na doação de  
se Filho para a salvação da  
humanidade.*

*Feliz  
Natal*

e um Próspero  
ano novo

Que a magia do Natal transforme  
seus sonhos em realidade e lhe dê  
forças para começar **um Novo ano!**



*Faé*

f @supermercadofaetx

(73) 3263-9400

(73) 3263-9430



# Bastidores

Por Antônio Carlos

## Ainda no século

Estamos no terceiro decênio do Século 21 e ainda tem prefeito na nossa região que administra como se estivesse nas décadas de 1980 e 1990. O momento são outros: Inteligência Artificial, Internet das Coisas, 5G e talvez antes mesmo que complete esse ciclo já vem o 6G, etc., então não é mais cabível que os gestores não pensem em desenvolvimento e qualidade de vida para os munícipes, mas para isso é preciso antes de tudo abandonar a ideia de perseguição a quem ficou no passado.

## Não me canso...

De falar que te amo / E que ninguém vai tirar você de mim / Nada importa se eu tenho você comigo / Eu por você faço tudo... aqui (parafrazeando a música de Roberto Carlos, mas de dizer que nossa região (Extremo Sul da Bahia) é rica, não só do carisma de nossa gente, em especial daqueles que aqui chegaram e ajudaram na transformação do que é hoje, mas também por sua diversidade, encantos e pujança.

## Vista no entanto, ao que parece

Só por aqueles que por aqui passam que se encantam, mas pouco vista por nossas lideranças políticas. Está na hora da transformação, exigir daqueles que nos governam um olhar mais atento, e um dos primeiros passos é nomear pessoas competentes e com capacidade técnica de gerenciamento para as pastas, (Secretarias), acabar com o apadrinhamento a fim de que a gestão funcione, pois enquanto o gestor ficar preocupado com o que secretário deixe de fazer ou mesmo faça, ele não consegue cumprir o seu papel.

## Bairro Lagoa

Versus os grandes alagamentos, pois qualquer volume de chuva que atinja o centro da cidade de Teixeira de Freitas vira dor de cabeça para os lojistas da área do Shopping Teixeira Mall. E é um tal de pôr a culpa no outro que o problema já se arrasta há mais de duas décadas. O que os sucessores precisam entender é que a administração é continuada e parar de colocar a culpa no antecessor, ou será que não sabiam que o problema existia?

## Bajuladores ou omissos

Fato é que os dirigentes das entidades de classe (regra à exceção), quando as assumem, pensam mais em perpetuar nos cargos e no seu eu do que na classe que representam. Acompanho isso a décadas e foram poucos que tiveram a coragem de mostrar a cara da instituição que dirigem. Esquecem que juntas representam mais da metade da força de trabalho.

## O desabafo

É em razão da omissão por não terem provocado o novo gestor para que a cidade de Teixeira de Freitas desse continuidade ao Natal de Luzes, na cidade que é o maior centro de compras da região.

## Chuvas torrenciais

Depois de um longo período com pouca chuva nos últimos dias choveu torrencialmente em toda a região do extremo sul da Bahia causando prejuízos materiais de milhões e a perda de vida de algumas vidas, mas depois da tempestade, vem a bonança, e aqui tiro o chapéu para os Governos da Bahia e do Brasil que não estão medindo esforços para sanar os problemas, mas em especial a solidariedade advinda das entidades regionais e até nacional. Parabéns aos envolvidos.

## Um alerta

Tomara que todo empenho seja proveitoso em benefício daqueles que realmente perderam suas casas, e não apareçam os oportunistas de plantão que sempre sarrupiam aquilo que tinha a pretensão desejada. Lembrar ainda que é a oportunidade dos gestores elaborarem um plano para que as novas casas sejam construídas fora das áreas ribeirinhas e que as mesmas sejam transformadas em praças e área de lazer.

## Digo isso

Porque no início da década de 1970, a cidade de Medeiros Neto havia passado por três enchentes, sendo a mais desproporcional a 8 de dezembro de 1968, que se assemelha a essa da semana passada em volume de água, só que desta feita, a água chegou aos poucos, diferente da 1968 que alagou toda a parte baixa da cidade num espaço de duas horas e à noite, não dando tempo sequer de pegar os documentos.

## E essas enchentes...

Se repetiram nos anos de 1969, 1970 e 1971, foi quando o prefeito da época, Isac Santos Lima "Isacão", desapropriou uma área na parte alta da cidade e distribuiu lotes gratuitamente para todos que moravam na área do Pó, como o bairro é chamado, para que não mais sofressem com as cheias dos rios Água Fria e Itanhém, mas foi só o sol aparecer para voltarem para a beira do rio e de lá pra cá os problemas se repetem ano após ano.

## Final de Coluna

"Tancredo Neves dizia que Itamar Franco guardava ódio na geladeira. Conheço algumas que assim procedem e não fazem economia dos gastos que o refrigerador possa trazer". Ary Moreira Lisboa.

# Qual será a herança?

A literatura não tem compromisso algum com a realidade, todavia, ela possui o que os teóricos chamam de verossimilhança, ela é verossímil, é provável, assemelha-se ao real. É comum ao nos familiarizarmos com personagens, enredos, vermos algo em comum entre o que está exposto na obra e nossa realidade circundante. Ou, ainda, notarmos que, de fato, a literatura é atemporal – outra característica salientada pelos estudiosos da área –, pois, muitas vezes, assuntos trazidos em determinado livro, seja problema ou apenas um traço peculiar a um grupo ou a sociedade, em suma, é comum encontrarmos coisas que persistem na atualidade.

Bem, estava recordando-me do livro que, segundo alguns estudiosos, marcou o início do Realismo no Brasil, Memórias Póstumas de Brás Cubas, escrito pelo grande nome, um dos fundadores da ABL,

Machado de Assis. É interessante falar que é de grande relevância o estudo da literatura, por meio dela podemos fazer análises satisfatórias e necessárias sobre nossa sociedade, uma vez que, o escritor é um ser participante de um determinado contexto histórico, e ao escrevermos, indiretamente, colocamos no papel aquilo que faz parte de nossa realidade, afinal, um discurso é formado de outros discursos. Nossas falas provêm de outras tantas que ouvimos em nossas interações com o meio social no qual estamos inseridos. Um texto sempre evidenciará um pouco do contexto no qual foi escrito, daí a imprescindibilidade do estudo da literatura, além de outros fatores que comprovam sua importância.

Bem, no livro supracitado, quem escreve é um defunto-autor. Depois de morto, Brás Cubas resolve fazer um livro contando sobre

sua vida (é preferível que leiam à obra). Machado de Assis, sabiamente, cria esse autor e denuncia as mazelas da sociedade de sua época, a hipocrisia da burguesia, os interesses do Capitalismo, ele faz uma crítica ferrenha àquela sociedade. Todavia, relembro desse livro, fiquei indagando-me: as coisas não mudaram muito. Quer dizer, não melhoraram. Hoje, aquelas questões persistem, porém, com novas roupagens, a sociedade ainda é hipócrita.

Machado de Assis denunciou a sociedade de sua época. Brás Cubas falava de algo de sua realidade, pois ele também era burguês, além do fato de relatar após sua morte, o que o deixa livre para dizer o que quiser de quem quiser, afinal, o que farão com um defunto? Ele inicia a obra dedicando-a aos vermes que primeiro comerem sua carne fria. E não a familiares, amigos, nada...

mas, aos vermes. O romance termina com a frase: "não tive filhos, não transmiti a nenhuma criatura o legado de nossa miséria".

Caros, leitores. Não irei eu dizer-lhes que miséria seria essa. É provável que para Machado tivesse uma significação diferente da nossa (penso que não se distancia muito, ao menos da minha construção de sentidos). Na verdade, como a literatura nos permite essa plurissignificação, deixarei que vocês criem os sentidos para tal frase. Se conhecem a obra, apliquem-na no contexto de nossa sociedade, imaginem-se todos e todas Brás Cubas escrevendo no Brasil do século XXI. Depois, comecem a pensar no que podemos fazer pra que a herança deixada àqueles que escolherem ter filhos tenha uma adjetivação mais positiva. Editorial publicado na edição de 22 a 25 de junho/2013.

## Português do Dia a Dia

Por João Carlos de Oliveira

Que não deixe para o final, e logo diga: que o ano vindouro seja pleno de paz, de trabalho, de menos violência, que não se furte, que não se roube, que não se mate, que o governo não seja tão desacreditado, que o voto passe a ser livre... e que o Natal, além de sacro, seja belo, poético, dourado com ramos de glória, e, logo após, boas festas, boas alvissaras sempre. Que o leitor goste de meu falar sem aumentar minhas parciais cãs. Um abraço. Obrigado.

Nesses momentos de confraternização, usa-se muito o verbo estreitar, com a frase básica "Estreitar os laços de amizade", ou algo parecido.

Trata-se de um verbo transitivo direto, comum e popular; entretanto, muito usado no sentido de 'diminuir a largura, o espaço, apertar': O fazendeiro fez uma cerca e estreitou o caminho que dá entrada ao sítio de seu Manuel. Estreitar, com apoio na própria semântica do nome, é tornar estreito, diminuir, encurtar.

Em sentido figurado ou denotativo, o oposto do conotativo, o verbo passa a ser usado com a ideia de unir, ligar, de ser o elo que amplie as relações de amizade, de relacionamento, de empreendimento, de cooperativismo etc. Fica bonito, mas é curioso como, de um momento para o outro, o verbo passe a ser tão significativo: estreitar as relações de amizade entre os membros de uma comunidade, e esse ato não signifique que as relações 'se encurtem', mas 'se ampliem'. Pense, agora, o leitor se o significado fosse o inicial! Nesse caso, as relações iriam piorar, e não melhorar. Portanto, o sentido é de ampliar, melhorar, aumentar. O governo faz uma campanha social, econômica ou política, e envia sua mensagem dizendo: O objetivo é estreitar as relações comerciais

(sociais, políticas) entre os povos. Um exemplo claro nesse sentido está em um documento assinado com a OMC.

Note que o sentido de 'diminuir, encurtar' se torna 'maior' – encurtar para 'facilitar', seria isso? Trata-se de um sentido conotativo, que se confunde com 'tornar mais próximo ou mais íntimo'. Na frase "Apertou com força o peito do amigo", de uma forma afetiva – para cumprimentá-lo por um feito nobre – tem-se a noção de estreitar as relações de amizade e aumentar os laços de afeto, de bom convívio. Uma trilha estreita seria uma vereda... Precisamos estreitar nossas relações com Deus.

Deixo essa mensagem e que os nossos laços de leitura se estreitem até o infinito.

Na tentativa de estreitar os ensinamentos nesta coluna, veja agora estes mosaicos interessantes:

O elemento 'mega', com o sentido de grandioso, de super e hiper ao mesmo tempo, está sendo usado de forma incompreensível: o locutor de porta de loja dizia que a casa fazia 'uma super mega promoção 'onde' se comprava barato – cada peça custava dez reais'. Em outro momento, aparece no texto a grafia 'megas empreendimentos', como se mega fosse um adjetivo. Esse termo deve estar justaposto ou aglutinado ao adjetivo ou substantivo a que se refere. Megassena, megaempreendimento, megalópole, megapromoção. Nunca deve ficar separado do termo principal, no mesmo critério de supermercado, hipermercado, superposto, hipercansado etc. Havendo a necessidade do uso de plural, somente o último elemento do termo derivado deve ir ao plural: megassenas, megaempreendimentos, megalópoles, megapromoções. Se o uso 'megas empreendimentos' fosse

correto, então, usar-se-ia 'os súperes mercados', 'os súperes homens', e não supermercados, super-homens, e outros. Pense nisso.

De forma parecida, o elemento 'mini' deve estar acoplado ao termo a que se refere: minipizza, minissaia, minissérie, minirrevista, miniespetáculo, minipalestra, minitoldo.

Seria comum o fonema 'o' aparecer com a pronúncia 'u' em muitos falares regionais, mas o exagero pode comprometer a fala de uma pessoa tida como culta. Um exemplo é o verbo 'coar' em que, de maneira apressada, aparece como 'cuar o café, o cuador de café' etc., mas a pronúncia "Você cua o café" parece um pouco estranha, embora se admita a explicação ora dada. É que na terceira pessoa do singular, ele coa, fica estranho – seria a mesma comparação com "O tambor sua" para dizer "O tambor soa...". Nesse caso, confundir-se-ia, claramente, 'O tambor soa' com 'O desportista sua ao fazer sua atividade física'. Você diria "amontua" em vez de amontoa?, "ressua" em vez de ressoa?, "Ele perdua", em vez de perdoa?

Finalizando, todo cuidado é pouco com a expressão "Vítimas

fatais no trânsito". A curva é perigosa, houve excesso de velocidade, então, o acidente foi 'fatal' (letal, mortífero), porque ceifou uma vida. Está certo até aqui, mas 'vítima fatal' não é de bom grado – diga vítima de morte, vítima de lesão corporal grave etc.

Também é redundante a expressão "Outras alternativas". Alternativa já se refere a uma nova opção, a busca de nova saída. Basta que se use 'alternativas'; nem ao menos se diga "Algumas alternativas". Fica por conta do leitor a explicação para o sentido da frase "Foi deixada uma bomba dentro do interior do veículo". Por isso, não condene o falar de pessoas iletradas, porque essa frase é de uma jornalista empolgada com a explosão de caixa eletrônico neste País.

Até a próxima.

Acesse: [www.clubedeautores.com.br](http://www.clubedeautores.com.br). Conheça e adquira a obra EM CADA CANTO, o mais novo livro de poesia do professor João Carlos de Oliveira. Vem aí "Colóquio com o silêncio". **Coluna publicada na edição do Jornal Alerta de 22 a 25 de junho/2013. E-mail: joaacarlosdeoliveira@bol.com.br.**

### EXPEDIENTE

## ALERTA

Fundado em 01/07/87

wtt Araújo Pereira - Publicação: APA - Agência Publicitária Alerta  
CNPJ: 02.555.291/0001-00

Av. Mal. Castelo Branco, 232 - Sala 04 - Centro de Teixeira de Freitas - BA  
Fonefax: (73) 3292-1325

DIRETORA EXECUTIVA: Lays Araujo Pereira

DIRETOR FUNDADOR: Antônio Carlos Santos Nunes

EDITOR: Antônio Carlos Santos Nunes MTBBA 4446

ASSESSORES JURÍDICOS: Drs. Wilson Victor de Alcântara e Rosi Maria e Meira.

Circulação nas principais cidades do Extremo Sul.

DIAGRAMAÇÃO e EDITORAÇÃO ELETRÔNICA:

Ronildo Texano (73) 99934-4500

Representações: COOPERMÍDIA PUBLISH SERVIÇOS

ADMINISTRATIVOS LTDA.

São Paulo - Rua João Batista de Souza Filho, 215 - Caxingui - CEP 05515-040 - São Paulo/SP -

Fone: 3721-1033 / 3032-4102

Rio de Janeiro - RJ: Av. Almirante Barroso, 06 - Sala 1502 - Centro - CEP 20031-002 - Rio de Janeiro/RJ - Fone: (21) 3286-3767

IMPRESSÃO: Gráfica ALERTA - Av. São Paulo, 1880 - Bonadiman Teixeira de Freitas - Bahia

As matérias em circulação ou assinadas não representam a opinião do editor ou mesmo do Jornal, sendo de inteira responsabilidade dos seus autores

E-mail: [alertajornalalerta@yahoo.com.br](mailto:alertajornalalerta@yahoo.com.br)

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

**Colabore com o Lar dos Idosos de Alcobaça. A doação de alimentos pode ser entregue durante as celebrações eucarísticas na Igreja Matriz São Bernardo e nas comunidades da sede. Doar é um gesto de amor.**





**Feliz Natal,  
Boas Festas!**

*Dizer Feliz Natal. Para isso é que estamos aqui. Para desejar que o espírito natalino que nos envolve sempre nesta época possa trazer muitas alegrias e paz para sua família. Feliz Natal, e um Feliz Ano Novo é que, verdadeiramente, desejamos a todos.*

*É tempo de celebrar!*



Traga para o Plaza Bistrô a sua confraternização de final de ano.

**Plaza Bistrô**  
sabores & sensações



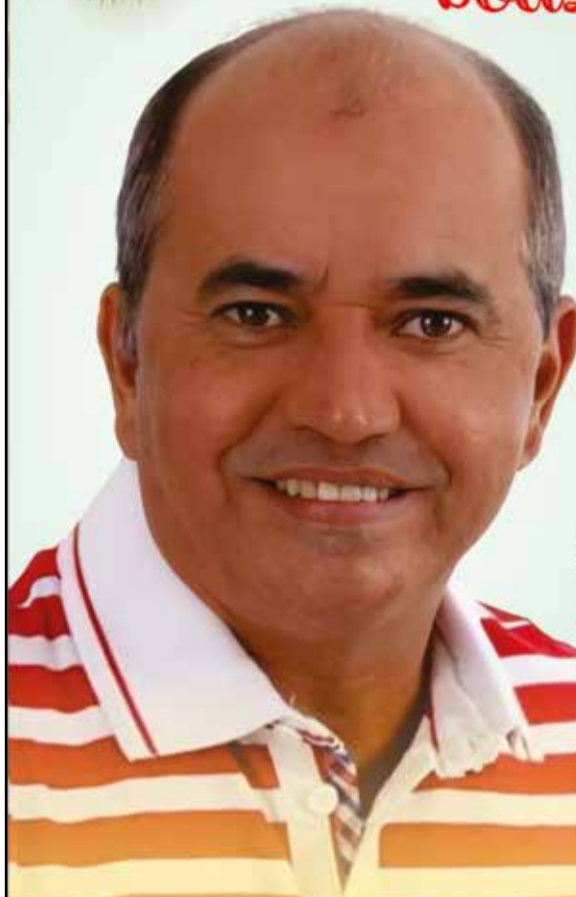
**Lord Plaza Hotel**

Fones: (73) 3291-9000 / 3311-5506

Rua Teixeira de Freitas, 123 - Centro - Teixeira de Freitas - BA  
Restaurante aberto ao público em geral



**Boas Festas!**



*O Natal chegou. Com ele nossas esperanças, nossos novos sonhos, Que nossas esperanças estejam sempre vivas, e que nossos sonhos tornem-se realidade. E que neste Natal o amor, a fé e a esperança estejam presentes em cada um de nós, que a cada novo dia do ano que está para começar estamos iluminados.*

SÃO OS VOTOS DO PREFEITO DE CARAVELAS

**Silvio Ramalho**

*A Mensitieri Imóveis por intermédio dos seus proprietários Carlos & Luciene Mensitieri, deseja a todos os Teixeiraenses um Feliz Natal e um 2022 repleto de Paz, Saúde e muitas realizações.*



**Mi**  
MENSITIERI IMÓVEIS

Rua Princesa Isabel, 92, 1º andar Centro - Teixeira de Freitas - BA  
Fone: (73)9 9998-6720 - e-mail: c\_mensitieri@hotmail.com



**Boas Festas!**

*Mais um ano se finda, com muitas lutas e vitórias. Agradecemos primeiramente a Deus e a todos que participaram e se empenharam para fazer dessa equipe, uma equipe vitoriosa. O ano de 2022 já está chegando. Desejamos a todos um FELIZ NATAL e um ANO NOVO de muita paz, saúde e repleto de realização. São sinceros votos de Elmar Corretor!*



**Elmar P. Mendes**

Consultor de Imóveis - CRECI 12378 - 9ºR

Fone: (73) 99822-1919

**Nossos votos são de que no novo ano que está para chegar, todos se aproximem ainda mais de Deus. Vamos viver conforme seus ensinamentos e procurar na fé motivos cada vez maiores pra ter uma vida feliz. Que os bons momentos que você viveu neste ano tenham sido abençoados por Ele e que se repitam e aconteçam sempre mais.**

**São os votos da Família Top Aço / Aços Industriais.**

**TOP AÇO**  
AÇOS INDUSTRIAIS

Fones: (73) 3292-6177  
99974-9670

Emails: topacoadm@gmail.com  
metal.mec@uol.com.br

Av. Pres. Getúlio Vargas, 745 - Teixeira de Freitas - BA





# Agronegócio se prepara para nova fase do registro de CPRs

A partir de janeiro de 2022, CPRs com valor igual ou superior a R\$ 250 mil precisarão de registro ou depósito centralizado. Confira análise de Mariana Bonora, fundadora da Bart Digital



Em janeiro de 2022, as CPRs (Cédula de Produto Rural) com valor igual ou superior a R\$ 250 mil precisarão de registro ou depósito centralizado para ter validade e eficácia. Com a Lei do Agro (Lei 13.986/20), essa obrigatoriedade foi definida em prazos escalonados, começando em 2021 com as CPRs de valores acima de R\$ 1 milhão. Para a especialista Mariana Bonora, o registro centralizado exige mudanças internas no agronegócio e trará mais clareza sobre a quantidade de títulos circulando no mercado.

Em julho de 2020, o saldo acumulado das CPRs registradas

na B3 era de R\$ 17 bilhões. Já em setembro deste ano, e com a obrigatoriedade de registro nos títulos a partir de R\$ 1 milhão, este montante chegou a R\$ 97,5 bilhões, algo que tende a aumentar.

“Para se adequar à nova lei, as empresas tiveram que repensar seus processos, já que o registro centralizado das CPRs deve ser realizado no prazo de dez dias úteis da sua emissão ou aditamento, criando um desafio operacional para os títulos emitidos em papel e que demandariam deslocamento até propriedades rurais, para coleta de assinaturas dos seus

emitentes”, explica Mariana, que é fundadora da agtech Bart Digital, especializada em tecnologia para o financiamento agrícola.

Prevista para ocorrer em julho de 2021, a obrigatoriedade de registro das CPRs com valor igual ou superior a R\$ 250 mil foi adiada para janeiro de 2022, de modo a dar mais tempo para adaptação das empresas, algo que foi identificado pelo próprio mercado.

“Nossos clientes perceberam que precisariam acelerar a migração para o modelo digital de emissão de CPRs, sob pena de não conseguirem cumprir os prazos legais, o que também nos

levou à necessidade de estruturar áreas de suporte para auxiliá-los nesta adaptação”, detalha Mariana. “Atualmente, a Bart conta com um time de especialistas em registros, frentes para suporte à certificação digital de produtores rurais, além de canais para atendimento pulverizado, capaz de atender operações menores e pontuais”.

Para preparar a empresa ao aumento de demanda que deve ocorrer a partir de janeiro de 2022, Mariana menciona que também ampliaram o investimento em tecnologia. “Além dos lançamentos de produtos e funcionalidades que fizemos em 2021, também alocamos esforços na implementação de inteligência artificial, o que nos ajudou a acelerar análises que antes eram feitas pelos nossos analistas. Com isso, aumentamos bastante nossa capacidade de atendimento”.

Mariana conclui que o adiamento do prazo de escalonamento para janeiro de 2022 permitiu que o setor analisasse mais profundamente os impactos operacionais do registro centralizado, e conseguisse cumprir a regulamentação com segurança jurídica. “Com o prazo maior, essas entidades puderam se preparar de forma adequada, já que toda mudança digital também envolve uma mudança educacional no setor”. Fonte: Hafiki Comunicação

## Quer o emprego dos sonhos em 2022? Então desenvolva as habilidades mais procuradas pelas empresas

O uso da inteligência artificial (IA) vem crescendo e otimizando as tarefas de diversas áreas das empresas, entre elas a de Recursos Humanos, que está, cada vez mais, usando novas tecnologias para apoiar suas atividades, principalmente o recrutamento e a seleção de candidatos



Angelina Assis é Psicóloga e Gerente de Relacionamento do Grupo Soulan.

Com o desenvolvimento das plataformas digitais, que centralizam em um único portal todas as etapas dos processos de recrutamento e seleção, desde a divulgação da vaga até a admissão final, as contratações estão mais ágeis e assertivas. Uma das maiores vantagens da IA nesses casos é a eliminação do fator subjetivo do recrutador, os “achismos, adivinhações e preconceitos” que podem ocorrer nos processos seletivos.

Em 2020 sofremos muito com o impacto da pandemia, tivemos que criar hábitos novos e nos adaptar rapidamente ao trabalho remoto. Já em 2021, as empresas e as pessoas passaram a encarar esse formato como algo definitivo e uma verdadeira revolução digital.

Com isso, temos percebido o aumento de candidatos que dão preferência às empresas que priorizam o modelo remoto ao presencial. Em termos de recrutamento e seleção, a tecnologia traz um grande ganho de capilaridade, já que podemos recrutar talentos em qualquer lugar do mundo. De outro lado, as empresas enfrentam os desafios de criar planos de trabalho alinhados à estratégia dos negócios e aos aprendizados para nortear as tomadas de decisões.

Outro ponto interessante, para atrair talentos e ter vantagem competitiva, vem sendo a participação ativa dos colaboradores das empresas nesse processo, afinal eles passaram a exercer o papel de divulgadores da empresa, apoiando-as para maior engajamento de outros candidatos.

Ainda falando sobre os aprendizados desse período – e não foram poucos –, destaco que o maior de todos foi a forma como as pessoas começaram a investir no desenvolvimento da consciência emocional, o que ocorreu principalmente para enfrentar e minimizar os desafios impostos pela pandemia e para reorganizar os objetivos e qualidade de vida pessoal e profissional.

Para 2022, as competências comportamentais, também conhecidas como soft skills, mais exigidas pelo mercado de trabalho serão a capacidade de adaptação, agilidade de aprendizado, criatividade, autogestão,

colaboração, humanização e pensamento crítico, todas, claro, muito demandadas durante a pandemia.

Por isso, acredito ser de grande importância que profissionais em busca de recolocação ou do emprego dos sonhos se dediquem a desenvolver essas competências, pois elas são, comprovadamente, um importante diferencial na disputa de uma vaga de emprego.

Além da atenção a essas competências, listei algumas dicas imprescindíveis para quem quer fazer a diferença nos próximos processos seletivos. Seguidas à risca, essas recomendações certamente ajudarão no resultado final dos candidatos.

Capriche no currículo. Esse é um importante cartão de visitas e deve ser elaborado com atenção e cuidado. A principal dica aqui é ser honesto, incluindo apenas os conhecimentos e as habilidades que você realmente domina.

Foque nas habilidades desejadas. Antes de elaborar o currículo, você precisa ter clareza sobre seus objetivos, para poder direcionar sua apresentação. Por fim, destaque as informações que são relevantes para a área que você está buscando – por exemplo, se você quer atuar na área de TI, pesquise previamente o que as empresas estão demandando desses profissionais, veja se você tem essas habilidades e enfatize isso.

Conheça suas competências comportamentais. Invista no autoconhecimento e na inteligência emocional para obter o melhor desempenho no quesito relações humanas.

Pesquise sobre a empresa que está oferecendo a vaga. É essencial chegar informado sobre a empresa, e hoje é possível ficar por dentro de tudo com apenas alguns cliques. Não se esqueça de que os recrutadores incluem perguntas sobre as expectativas do candidato em relação à contratante, portanto, se você não souber o mínimo sobre ela, pode perder pontos importantes.

Dê respostas assertivas. Nesse momento, o mais importante, além de transparência e sinceridade, é ter segurança para despertar o interesse de quem o está entrevistando. As respostas devem ser assertivas e é sempre positivo citar exemplos reais. Evite dar respostas monossilábicas, mas também não seja prolixo, pois falas longas e inconclusivas fazem com que o recrutador perca o interesse.

Demonstre automotivação. Mesmo que esteja enfrentando dificuldades, revele sua paixão e energia, demonstrando que você valoriza aquela entrevista, que ela é importante para a sua vida e que você entregará todo o seu potencial se for selecionado.

## Final de Ano chegando: devo ficar triste ou feliz?



Por Margareth Signorelli

Pronto! Chegou dezembro novamente e com ele a época das festas de fim de ano em que a maioria das pessoas oscilam entre a nostalgia de tempos que não voltam mais e a ansiedade deste período quando parece que o mundo vai acabar no próximo dia 31.

O primeiro contato começa na primeira música natalina somados aos ornamentos espalhados por todos os meios de comunicação. Com isto também chega o convite da lembrança do passado ou a preocupação com o futuro.

A grande maioria das pessoas relembra os bons tempos, quando ainda se era criança e esperava a chegada do bom velhinho com presentes. Seria uma boa memória se não estivesse carregada de melancolia e tristeza de “tempos que já não voltam mais”.

Outro convite é entrar no ritmo acelerado e ansiedade de compras que são oferecidas para que o consumo aumente junto com a sua necessidade de acompanhar a insanidade que acomete a todos.

Verdade! Esta é uma época

cheia de convites.

- Convite à tristeza
- Convite à melancolia
- Convite a ansiedade beirando a insanidade

Mas será que tem sempre que ser assim?

Pois bem! Eu lhe convido desta vez a fazer diferente. Ao invés de lamentar:

Use suas memórias para contar histórias alegres e prazerosas de ouvir, com direito a situações que possam gerar boas risadas.

No Consumo: sente-se e faça a lista de presentes para as pessoas que são importantes para você e as que lhe servem o ano todo. Compre presentes significativos. Priorize as Ongs que oferecem artesanato e ajude pessoas sérias com objetivos de também ajudar outras pessoas com o seu consumo.

Na Tristeza: Aproveite para

agradecer a oportunidade de ter vivido momentos felizes e principalmente para apreciar o que tem no presente. Assim você vibrará na frequência maior que existe, a do Agradecimento que, no mundo quântico, fará com que você seja retribuído pelo Universo com mais motivos para agradecer.

Com estas pequenas mudanças posso lhe garantir que o seu final de ano será diferente dos outros e se tornará inesquecível. Você sempre terá motivos para continuar se lamentando sobre o passado que não volta mais, sobre o presente que é um fardo e sobre o futuro que lhe amedronta ou ter boas memórias para compartilhar, agradecer o presente e imaginar o futuro maravilhoso que chegará.

Mas, lembre-se! A escolha sempre será sua. Boas festas!



# Lixo não tem pé, mas tem hora.

**Lixo na rua? Só no momento de coletar!**



ACESSE O NOSSO CANAL OFICIAL E FIQUE  
SABENDO OS HORÁRIOS DE COLETA DA SUA RUA

[www.mucuri.ba.gov.com](http://www.mucuri.ba.gov.com)



**MUCURI**  
GOVERNO  
MUNICIPAL  
NOVO TEMPO. NOVA HISTÓRIA.



ESCANEIE COM A CÂMERA DO SEU  
CELULAR E ACESSE O NOSSO CANAL



*Fazer parte do dia a dia da sua vida, das suas atitudes é o que nos motiva a continuar trabalhando com qualidade, seriedade e amor, trabalho que liberta e traz dignidade e desenvolvimento. Essa é a nossa Paixão. São os votos da Usina Santa Maria!*



**Etanol, mantendo o presente  
e garantindo o futuro!**





# Suzano inaugura projeto histórico de logística florestal no Extremo Sul da Bahia

A operação do hexatrem e a conclusão do túnel de Mucuri otimizam o transporte de madeira, além de reduzir a emissão de carbono e diminuir o tráfego nas rodovias, concentrando a movimentação de veículos em estradas internas da companhia



A Suzano inicia a operação de um novo sistema de logística florestal no Extremo Sul da Bahia. O projeto consiste na operação do hexatrem, um veículo que acopla seis semirreboques, totalizando 52 metros de extensão, que vai trafegar em estradas

e também alcança ganhos sob o aspecto da sustentabilidade, diminuindo a emissão de cerca de 2.798 t/ano de CO2 (padrão de medição de gases de efeito estufa).

O projeto off-road (fora da estrada) começou a ser desen-

sil. A estratégia foi iniciada em Três Lagoas (MS) e a Bahia é a segunda regional da companhia a implementar a operação, possuindo maior capacidade de carga.

“Com a nova estratégia, a Suzano visa reduzir 30% de carga nas rodovias locais, deslocando o volume de madeira que circula nas estradas para as áreas internas da companhia. A iniciativa evidencia o direcionador da empresa, de que Só é bom para nós se for para o mundo, proporcionando mais segurança para a comunidade. Neste sentido, uma das diretrizes do projeto também é a sustentabilidade, com a mitigação da emissão de carbono que impacta toda a região. Também gera e compartilha valor, capacitando profissionais locais para operar o veículo”, destaca Carolina de Araújo, gerente de Logística Florestal da Suzano.



dentro das propriedades da empresa. Com esse novo modelo de movimentação, a companhia ganha produtividade no transporte de madeira que abastece a Unidade Mucuri e garante mais segurança no trânsito ao reduzir o número de veículos trafegando nas rodovias da região.

Inicialmente, serão 14 hexatrens em operação na Bahia e 6 superpentas. Com capacidade para até 200 toneladas de toras de eucalipto, o novo sistema reduz em média 72 viagens por dia de tritens nas vias da região

volvido em 2019 na Bahia e soma um total de R\$ 44 milhões em investimentos. Para a operação, já foi construído um túnel que interliga as áreas restritas de plantio de eucalipto entre o município de Mucuri e a fábrica. A construção de outro túnel, que vai atravessar a BR-418, também já foi iniciada.

Toda a frota é própria da Suzano e será operada por transportadores da região, que foram devidamente capacitados. Esse sistema logístico foi idealizado pela Suzano e é inédito no Bra-



# Cuidados com a saúde no verão: saiba como ter uma alimentação saudável

Embora o apetite possa reduzir pelo calor intenso, há alimentos e bebidas que podem ser uma verdadeira salvação, já que contam com nutrientes que podem ajudar o corpo na hidratação e a manter uma dieta equilibrada, mesmo em meio ao lazer



A estação mais esperada do ano está prestes a bater em nossa porta e nos convidar para dias de muita descontração e lazer com a família e amigos. Porém, além dos cuidados com a Covid-19, não podemos esquecer que o nosso corpo precisa de atenção, principalmente, com a alimentação. Afinal, quem nunca foi à praia ou à uma casa de veraneio, consumiu alimentos diferentes do habitual e ficou mal no dia seguinte? Para evitar isso e curtir ainda mais esse momento, reunimos algumas dicas valiosas com a Dra. Danielle Toledo, nutricionista do Grupo Conexa. Confira:

## Calor e bem-estar

Veja ou outra quando está muito quente, temos aquela sensação de que se sentarmos à mesa para comer um prato de feijoada ou algo um pouco mais elaborado, pode ser que não caia bem. Mas, segundo a Dra. Não é somente impressão. “Isso ocorre porque o apetite pode ficar reduzido ao calor intenso. Por isso, para garantir a nutrição adequada é preciso escolher alimentos frescos, leves e que ajudem o corpo a repor a água perdida pelo suor”. De acordo com a profissional, frutas com alto teor de água, como melancia, abacaxi e laranja, bem como água, água de coco e chá de hibisco – que ajuda a desinchar – são ideais. Além disso, saladas incluindo vegetais crus, como alface, agrião, escarola, rabanete, cenoura, pepino e tomate, acompanhadas de uma fonte de proteína, que pode variar do frango ao tofu, podem cair muito bem.

Mas, aqui vai um alerta importante: todo e qualquer alimento que for ser consumido, precisa estar em boa conservação. Tome cuidado com alimentos sem procedência garantida.

## E o churrasco tradicional, pode?

A preferência pelos alimentos leves é essencial, mas os amantes de churrasco não precisam se desesperar. A Dra. Danielle explica que a carne vermelha – a queridinha para esse tipo de ocasião – não tem restrição, mas o recomendado é optar por uma peça menos gordurosa. “Trata-se de contrabalancear o consumo. Você pode ingerir um pedaço de carne vermelha e depois alternar entre espetinhos de frango, peixe e até legumes. Na brasa, tudo fica uma delícia”. Porém, se em algum dia você exagerar e esquecer essa dica, basta retomar o equilíbrio e a consciência em suas escolhas, voltando à uma alimentação saudável.

## Vale levar marmitta? Não é ser muito “fit”?

Danielle afirma que essa atitude é para quem não dispensa

uma alimentação saudável, principalmente se está acompanhado de crianças. “Na térmica ou marmitta, você pode ter sucos de frutas naturais, água com gás e limão, chás gelados, petiscos saudáveis, lanches naturais, salgadinhos orgânicos, frutas secas ou desidratadas e cookies integrais”. A nutricionista também pontua que legumes ralados – cenoura ou pepino –, ovos de codorna, palatinhos de tomate cereja, queijo e manjerico também são bem-vindos.

## Não vou viajar, então, o que comer quando estou na correria da cidade?

Escolhas rápidas e nutritivas também podem ser feitas. A Dra. reforça que podemos levar na mochila frutas, sanduíches leves, oleaginosas (castanhas, amêndoas e nozes), frutas secas e, sempre que possível, parar em algum estabelecimento para desfrutar uma água de coco ou suco natural, sem cair na tentação de complementar o combo com um salgadinho, seja ele frito ou assado.

## Toda bebida é permitida para hidratar?

De acordo com Danielle, todas as bebidas são permitidas, só que precisamos ficar de olho nas propriedades oferecidas e calorias. Acompanhe a lista abaixo:

## Bebida / Benefícios / Tome nota:

### Água de coco

Seu consumo é liberado, principalmente por ser rica em sais minerais, como potássio, sódio e magnésio.

Ela ajuda a prevenir inchaços no corpo e em um copo de 250 ml, o consumo calórico é de 60 calorias.

### Caldo de cana

Também é uma boa opção por ter em sua composição potássio, carboidrato, cálcio e ferro. O seu consumo deve ser com moderação uma vez que um copo de 200 ml é equivalente a 210 calorias.

### Chás gelados

Fazem bastante sucesso no verão e são pouco calóricos - 200 ml de chá de saquinho tem apenas 4 calorias e os prontos 100 calorias.

Alguns chás têm cafeína e ela pode afetar o sono, trazer irritações no estômago, etc.

### Cerveja

Pode dar a impressão que mata a sede, mas, ao contrário, ela estimula a desidratação e é bastante calórica: uma lata de 350 ml possui cerca de 147 calorias.

Como, dificilmente bebemos somente uma lata, se você não quer abrir mão da gelada, o recomendado é intercalá-la com um copo de água mineral. Assim, a hidratação fica garantida.

### Isotônico

Indicado somente para as

personas que praticam atividades físicas intensas, pois repõe vitaminas perdidas durante o intenso movimento do corpo. Não é recomendado para o consumo diário de não-atletas porque em excesso pode colaborar para o aumento de peso. Uma garrafa de 473 ml possui cerca de 109 calorias.

### Suco natural

Possui muitas vitaminas e minerais essenciais ao organismo, como vitamina C, potássio, cálcio e magnésio. As calorias variam de acordo com a fruta utilizadas e a melhor versão é aquela que dispensa a adição do açúcar.

### Suco industrializado

Prático, rico em vitamina e minerais, mas bastante calórico. Um copo de 200 ml pode conter de 80 a 140 calorias.

### Refrigerante light

Possui baixa caloria – uma lata de 350 ml tem entre 1 e 4 calorias –, mas não é uma opção saudável.

A bebida conta com adoçantes e gás, que colaboram com o aumento do abdômen e dificultam a digestão.

### Caipirinha

A mistura de álcool, açúcar/adoçante e fruta pode parecer refrescante, mas não possui os benefícios das demais opções. Se ingerida em excesso, contribui para o aumento de peso.

### Sobre o Grupo Conexa:

Player de saúde digital, o Grupo Conexa cuida de cerca de 20 milhões de pacientes com a parceria de 70 mil profissionais de saúde, em mais de 30 especialidades.

Fundada no Rio de Janeiro, em 2016, como uma clínica de saúde voltada à atenção primária, reformulou seu modelo de negócio em 2017 e se tornou uma plataforma de telemedicina, com a missão de revolucionar o acesso à saúde de qualidade, tornando a jornada e a experiência do paciente mais fácil, segura e humanizada.

Em 2020, adquiriu a iMedicina, desenvolvedora de software de médicos, prontuário eletrônico e líder em atração e fidelização de pacientes. Em março deste ano, uniu-se à Psicologia Viva, maior empresa de saúde mental da América Latina.

A companhia faz parte da Saúde Digital Brasil (SDB) e tem como clientes, hospitais, operadoras de saúde, laboratórios, além de grandes instituições do varejo e do setor financeiro, como Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), Magazine Luiza, Seguros Unimed, Intermédica, entre outras. Saiba mais em <https://www.conexasaude.com.br/>. Informações à imprensa: Juliane Meira da Bowler.



# A SUZANO PLANTA O FUTURO COM A MATÉRIA-PRIMA PARA PRODUTOS ESSENCIAIS DE HIGIENE.

A partir de árvores cultivadas e plantadas oferecemos soluções de origem renovável, proporcionando às casas de milhares de brasileiros um papel higiênico que rende muito mais. Com sua alta absorção e maciez, o Mimmo é uma excelente opção para a sua família.

Plantar o futuro é para o planeta.  
É para as futuras gerações. É para ontem.



**Mimmo**



  
**SUZANO**  
Nós plantamos o futuro



# INTERSECÇÃO

Por Roberio Sulz

## Freudianas

Por Roberio Sulz\*

Sob inspiração freudiana e interpretação livre da evolução do comportamento é possível tecer algumas interessantes considerações sobre hábitos humanos. Alguns já em fase de extinção, outros moderníssimos, frutos da atualidade midiática. O curioso é que vem tempo, vai tempo, o comportamento diferente objetiva sempre mostrar seu autor inserido e glorioso no processo competitivo da luta pela vida.

Mascar chiclete, por exemplo, parece uma atitude inocente, mas, pode ser uma ostentação de vitória, de superioridade, na histórica disputa pelo alimento. A mastigação equivaleria à mensagem: "eu sou melhor, já obtive meu alimento, e os outros"? Com a banalização do beijo na boca, hoje mesmo entre desconhecidos, o chiclete também poderia simbolizar a mensagem de "eu não tenho mau hálito como os outros". Ou ainda algo ligado à competição pela modernidade: "não sou careta, masco chiclete".

Por qualquer que seja o motivo, reconhece-se, hoje, uma acentuada queda na eficácia do ato de mascar chiclete como ferramenta competitiva. Quer entre jovens ou entre maduros. Já proliferam, por aí, informações sobre malefícios causados pelo chiclete. Os ecologistas falam de aves de hábitos urbanos engasgadas e sufocadas. Os cuidadosos com a saúde informam sobre doenças gástricas causadas pelo hábito de "chicletear". E por aí vai. Até Bel do "Chiclete com Banana" decla-

rou-se enjoado com o chiclete.

Comer de boca aberta, pegando o alimento com a língua fora da boca (tipo camaleão), e fazendo barulho pode agredir fundamentos da "finesse" social. Mas, pode ser também um hábito interpretado como ostentação de maior sensação em relação ao sabor do alimento. Isto é: privilégio sensorial e no poder para adquirir alimento mais gostoso.

Os que comem ligeirinho abraçando o prato, com inquietos olhos, atentos a quem se aproxima, fazem-no, talvez, por atavismo ao comportamento primário de proteger o alimento contra possíveis competidores.

O cigarro também teve seu tempo de glamour. Um cigarro na boca era considerado valioso complemento de elegância, boa ferramenta de competição social. Algo equivalente a cabelos bem penteados ou ao porte de uma bela gravata, por exemplo. Hoje, coitado do fumante, ganhou fama inversa. Virou pária social.

Michael Jackson, dançando com cueca sobre a calça, resgatou a "moda super-homem" e um velho hábito dos machos de coçar as partes em público. Quanto a esse costume, nem se precisa chegar a Freud para interpretar a pretensão de superioridade masculina com o cacete.

"Não tenho tempo a perder!" "Trabalho com afinco!" Certamente é o que o paulistano quer dizer com seus passos ligeiros esquivando-se e esbarrando nos transeuntes que circulam nas

vias centrais entupidas de gente. Não suportam aquela música que fala: "Ando devagar, porque já tive pressa..."

Nessa mesma linha ficam os americanos, residentes em casas. Cortam grama durante o verão e recolhem folhas caídas no outono. Mas, só o fazem no momento em que se sentem observados por alguém. Fora isso, gastam o tempo doméstico tomando cerveja e comendo hambúrguer com batata frita.

E os evangélicos que, na porta do templo, exibem bairra destreza segurando bíblia e hinários de louvor com as pontas dos dedos. Para que? Para quem? Provavelmente, querem se mostrar mais acostumados, mais íntimos, com aqueles livros, bem acima dos que os conduzem de outra forma.

As moçoilas, e até as nem tanto moças, a alinhar seus cabelos alourados e compridos com as pontas dos dedos para, depois, jogá-los nos ombros. Isso quando se sentem observadas. Que querem transmitir com o gesto? Certamente que têm cabelos lisos e são privilegiadamente mais caucasianas. Disfarçam ao máximo o efeito chapinha.

Ainda tem algo bem moderno: o cidadão que fala alto ao celular. Prefere ambientes cheios. Restaurantes, filas de banco, recepções, convescotes, churrascos filantrópicos etc. Com o aparelho no ouvido, jactam-se do que jamais puderam ser ou fazer. "Minha mansão na praia está à sua disposição". "Jarbas,

meu motorista, vai apanhá-lo no aeroporto". Dá uma baita bronca pública no empregado, por conta da samambaia que deixou de ser regada no sítio. Execram o restaurante que estão pisando, maltratam os garçons e capricham no sotaque paulistano para e enaltecer cheffs renomados, como gente de sua intimidade.

No meio dessa fauna, não se pode esquecer-se dos que ostentam glórias e vitórias através de tremendos badulaques, pendurados no pescoço em grossas correntes prateadas ou douradas. São gigantescas e pesadas joias ou o que possa parecer valioso. Nos punhos não lhes faltam espessas pulseiras. Mais recentemente, os que pretendem ser mais importantes grudam reluzentes rosetas nas orelhas.

Reservados para o fim estão os clubes ditos fraternais. Desses que se reúnem a portas fechadas em lautos jantares para angariar fundos para os pobres. Gastam tanta grana em cardápio, roupas e perfumes que pouco sobra para os miseráveis desfavorecidos. Coluna publicada pela primeira vez na edição de 24 a 27 de novembro/2013

\*Roberio Sulz é professor com licenciatura plena em ciências biológicas, biólogo e biomédico pela UnB; M.Sc. pela Universidade de Wisconsin, EEUU, e membro correspondente da ALAS - Academia de Letras e Artes do Salvador-BA. roberio-sulz@uol.com.br

## Decisão do STF proíbe cobrança de honorários sucumbenciais aos trabalhadores beneficiados pela justiça gratuita

Para advogada trabalhista, decisão permite que cidadãos mais pobres tenham pleno acesso à justiça - direito garantido constitucionalmente



O Supremo Tribunal Federal (STF) votou pela inconstitucionalidade de trechos dos artigos da lei 13.467/17, conhecida como Reforma Trabalhista, que previam o pagamento de honorários sucumbenciais por indivíduos beneficiados pela assistência judiciária, conhecida como "justiça trabalhista gratuita". Dessa forma, o indivíduo que impetrar ação trabalhista, tiver sua condição de hipossuficiência reconhecida e o resultado lhe for desfavorável, não deverá arcar com os custos que envolvem a atuação do advogado da parte reclamada. No entanto, ainda está

mantida a cobrança de custas processuais no caso do trabalhador faltar à primeira audiência do processo sem apresentar justificativa legal em até 15 dias.

Durante a votação, o presidente do Supremo, ministro Luiz Fux, favorável às alterações trazidas pela reforma trabalhista, argumentou que a medida tinha como finalidade coibir a chamada litigância frívola - quando ações, com baixa probabilidade de resultado favorável, são ajuizadas em excesso e com pedidos inconsistentes - o que gerava um cenário de superlotação dos tribunais trabalhistas, já

que havia a garantia de que o reclamante não seria onerado em caso de resultado contrário ao esperado. Apresentando visão distinta, a ministra Rosa Weber, vice-presidente da casa, entende que a alteração trazida pela reforma acabava restringindo o acesso dos cidadãos mais pobres, trabalhadores de menor renda e desempregados à justiça.

O veredito, publicado no fim de outubro, pode resultar em um aumento no número de processos trabalhistas, de acordo com a advogada Sylvia Maria Filgueiras Cabete, do escritório Aparecido Inácio e Pereira Advogados Associados. Para a especialista, "muitos empregados deixaram de propor reclamação trabalhista, ou mesmo reduziram os pedidos nelas incluídos, por receio de, em uma eventual improcedência total ou parcial da ação, serem condenados ao pagamento de honorários periciais e sucumbenciais, mesmo sendo deferida a gratuidade de justiça", diz.

Sylvia admite que existe uma certa demanda de processos trabalhistas que apresentam pedidos infundados, mas pontua que o artigo 793-A da Consolidação das Leis de Trabalho (CLT) já prevê punição ao indivíduo que litiga de má-fé. Na avaliação da advogada trabalhista, a decisão do STF é extremamente relevante, "uma vez que dá efetividade à previsão constitucional de que o Estado deve prestar assistência integral e gratuita às pessoas que comprovem ser hipossuficientes", conclui.

A fim de evitar demandas sem provas ou embasadas em alegações inconsistentes, é necessário que o empregado municie-se de documentos formais (e-mails, troca de mensagens, escalas de trabalho, demonstrativos de pagamento etc.), fotos, vídeos e gravações de conversas das quais participe - medida já considerada constitucional pelo STF, e depoimentos de testemunhas. Por Pedro Henrique Araujo da Agência Contatto.



### 1ª publicação PF:

A Unimed Extremo Sul, inscrita no CNPJ sob nº 42.043.067/0001-53, com sede em Teixeira de Freitas/BA, em cumprimento à Súmula Normativa nº 28 da ANS, solicita aos beneficiários identificados abaixo, pelo código de registro na Operadora e CPF, que entrem em contato através do telefone (73) 3263.8000 ou presencialmente até o dia **20/12/2021**, para regularização do débito pendente do seu plano de saúde, sob pena de cancelamento do contrato, sem possibilidade de reativação.

Beneficiário	CPF
0224.0015.000172-00	674.395.435-XX
0224.0015.000312-00	278.173.185-XX
0224.0015.000327-00	578.084.905-XX
0224.0015.000128-00	945.607.068-XX
0224.0015.000458-00	056.471.175-XX
0224.0015.000233-00	858.215.445-XX
0224.0015.000039-00	957.297.715-XX
0224.0015.000420-00	798.917.645-XX
0224.0003.001396-00	012.339.765-XX
0224.0002.000159-00	692.203.525-XX
0224.0011.000060-00	003.184.215-XX
0224.0002.009002-00	047.735.455-XX
0224.0002.004839-00	021.629.575-XX
0224.0001.000695-00	007.757.537-XX
0224.0003.001562-00	230.098.375-XX
0224.0002.008731-00	014.787.045-XX



### 2ª Publicação PF:

A Unimed Extremo Sul, CNPJ 42.043.067/0001-53, com sede em Teixeira de Freitas/BA, em cumprimento à Súmula Normativa nº 28 da ANS, solicita pela última vez aos beneficiários identificados abaixo, pelos CPF's e códigos de registros na operadora, que entrem em contato através do telefone (73) 3263-8000 ou presencialmente, até o dia 20/12/2021, para regularização do débito pendente do seu plano de saúde; findando este prazo, o contrato de plano de saúde será cancelado, sem possibilidade de reativação.

Beneficiário	CPF
0224.0008.001138-00	025.069.735-XX
0224.0003.000603-00	002.177.915-XX
0224.0015.000475-00	068.869.095-XX
0224.0010.001276-00	554.470.405-XX
0224.0002.006082-00	234.017.705-XX
0224.2554.000047-00	029.499.045-XX
0224.0009.000177-00	031.840.025-XX
0224.0015.000306-00	67.959.115-XX
0224.0003.002454-00	645.305.315-XX
0224.2549.000009-00	525.367.695-XX
0224.4800.000043-00	076.639.855-XX



### 2ª Publicação PJ:

A Unimed Extremo Sul, CNPJ 42.043.067/0001-53, com sede em Teixeira de Freitas/BA, em cumprimento à Súmula Normativa nº 28 da ANS, solicita pela última vez à empresa identificados abaixo, pelo CNPJ e código de registro na operadora, que entrem em contato através do telefone (73) 3263-8000 ou presencialmente, até o dia **20/12/2021**, para regularização do débito pendente do seu plano de saúde; findando este prazo, o contrato de plano de saúde será cancelado, sem possibilidade de reativação.

CONTRATO	CNPJ
2567	26.187.533/0001-XX
2579	19.704.251/0001-XX
2605	10.177.265/0001-XX
4861	02.441.542/0001-XX



O Natal está sendo comemorado em todos os lugares, e todos sentem a presença verdadeira do amor de Deus. Que este amor esteja também em seu coração no momento em que comemoramos mais um aniversário de Nosso Senhor.

**Boas Festas, Feliz 2022.**

São os votos da Família Matriarca / Cachaça Artesanal.



Comemorar o nascimento de Cristo é fazer renascer em nós a esperança. Que essa esperança esteja muito viva, mesmo em corações que, aparentemente, não têm motivos para acreditar na felicidade. Que Cristo esteja habitando o seu coração. Que nele também viva durante os 365 do novo ano que logo chegará.

São os votos do Escritório de Advocacia dos advogados

**Aelton Dantas Rainer e  
Thamires Lima Rainer**



Depois de agradecermos a Deus por tudo o que tivemos neste ano, pedimos a Ele proteção par que possamos viver intensamente os dias do ano 2022. Obrigado parabéns Senhor e Feliz Natal para todos nós.

São os votos da SS Material de Construções e Família.



Natal é tempo de alegria, partilha e fraternidade. Que este clima seja a base para que possamos encontrar a felicidade e a paz.

Feliz Natal e um próspero ano!

São os votos do Sargento Expedito & Neli Pires e Família!



O cristão tem no Natal, a sua data máxima. Felizes são aqueles que encontram-se envolvidos pela magia única que só o espírito de Natal é capaz de proporcionar. Através deste sentimento, que de tão forte quase pode ser tocado, nós queremos levar até você nossa mensagem de fé.

São os votos de **Dr. Reginaldo Nascimento Leal e Família!**



Que o respeito ao próximo, o amor à justiça e a busca pela paz sejam as ferramentas para construção de um novo tempo. Feliz Natal e próspero Ano Novo!!!

São os votos de **Umberto Magnavita e Família a todos seus clientes, amigos e familiares**



Cada um daqueles que, pela fé, acreditam nas palavras do Criador, sabe que seu filho esteve entre nós feito homem e aqui cumpriu sua missão. Neste Natal, quando comemorarmos o nascimento de Cristo, façamos uma prece, rogando que a fraternidade e a boa vontade estejam presentes no ano 2022.

São os votos de **Jocenando Almeida Silva – Chefe de Gabinete da Prefeitura de Medeiros Neto e Família!**



O nosso caminho é feito pelos nossos próprios passos, mas, a beleza da caminhada depende dos que vão conosco. E, neste Natal, queremos desejar tantas coisas a todos que embelezaram o trajeto que fiz em 2021. Mas, nada que considero imprescindíveis, que são fé, paz, esperança e amor – as luzes que devem nos iluminar nesta época de reflexão.

São os votos do produtor rural e líder político

**Ademar Silva**



# Receitas portuguesas de Natal que fazem sucesso na tevê

Conheça o passo a passo de pratos deliciosos assinados pelo chef Olivardo Saqui



O Natal está próximo e com ele as expectativas de quais pratos preparar para a ceia da meia-noite. O bacalhau é um dos queridinhos da data, está sempre presente na mesa dos brasileiros, e pode ser um prato delicioso para esse dia tão tradicional. Para dar água na boca, algumas receitas com toques especiais, inclusive temperos e acompanhamentos, proporcionam uma experiência saborosa e inesquecível para o dia 24 de dezembro. O chef Olivardo Saqui, proprietário da tradicional Quinta do Olivardo e da filial Tasca do Brooklin, traz diferentes receitas que têm o bacalhau como ingrediente principal.

## Bacalhau Espiritual

Ingredientes

400 gramas de bacalhau dessalgado  
½ pacote de pão de forma sem casca  
2 cebolas  
5 dentes de alho  
1 cenoura ralada  
1 litro de leite  
2 folhas de louro  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de farinha  
150 gramas de parmesão  
Quanto Basta (QB) azeitona preta  
QB tomate cereja  
QB Azeite extra virgem  
QB de noz moscada ralada  
QB salsa  
QB pimenta do reino  
\*Modo de preparo\*

Coloque em uma panela, a manteiga e a farinha, deixe cozinhar e acrescente o leite aos poucos sempre mexendo. Reserve 200 ml de leite para hidratar o pão. Deixe cozinhar até espessar, tempere com sal e noz moscada. Reserve o molho branco.

Coloque para aquecer os 200 ml restantes do leite e em seguida em um recipiente deixe o pão no leite para hidratar.

Em outra panela coloque azeite, alho, cebola, cenoura somente a metade, bacalhau, louro e refogue bem. Acrescente o pão, misture bem, coloque o molho branco e salsa e pimenta, sal se necessário. Monte em refratário, cubra com o restante da cenoura, parmesão, decore com tomate cereja, azeitona. Leve para o forno a 180°C até gratinar. Rendimento para 4 pessoas.

## Bacalhau Zé do Pipo

Ingredientes

1 ¼ de xícara de cebola laminada  
2 colheres de azeite  
Sal a gosto  
Salsinha a gosto  
Alho frito a gosto  
8 postas de bacalhau pré-cozido, sem espinhos  
¾ de xícara de farinha de trigo para empanar o bacalhau  
2 ¼ de xícara de purê de batata pronto  
2 colheres de maionese  
Óleo para fritar  
Azeitonas pretas para decorar  
\*Modo de preparo\*

Refogar a cebola no azeite com sal, despejar numa travessa fazendo uma cama de cebola salsinha e alho frito.

Empanar o bacalhau na farinha de trigo e fritar, em seguida acomode o bacalhau sobre a cama já pronta. Passe a maionese sobre o bacalhau, em seguida cubra com purê. Decore com três tirinhas de pimentão. Leve para gratinar no forno. Finalize com salsinha picada e azeitonas pretas. Rendimento para 4 pessoas

## Bacalhau a Lagareiro

Ingredientes

800 gramas de posta de bacalhau cozida  
400 gramas de batata bolinha cozida  
200 gramas de cebola fatiada  
30 gramas de cebola picada  
80 ml de azeite  
30 gramas de alho laminado  
1 folha de louro  
Pimentão para decorar  
Sal a gosto  
Salsinha picada a gosto  
Páprica doce e picante a gosto  
Azeitona preta para decorar  
\*Modo de preparo\*

Tempere 30 gramas de cebola picada com uma pitada de sal, páprica, salsinha e um fio de azeite. Misture bem e reserve.

Dourar a batata bolinha em uma frigideira com azeite e sal. Reserve.

Refogar a cebola fatiada com sal, azeite e o louro. Reserve.

Fritar a posta na fritadeira. Colocar no prato depois de feito.

Colocar as batatas no prato abaixo da posta e amassá-las. Por cima das batatas, coloque a cebola com páprica, em seguida a cebola refogada.

Decore com pimentão, salsinha e azeitonas pretas.

Frite o alho no azeite e regue sobre a posta. Rendimento para 2 pessoas.

## Tecnologia disruptiva: a próxima onda para engajamento dos cidadãos e das democracias



Luiz Fernando Lucas é intelectual e palestrante. Divulgação.

Por Luiz Fernando Lucas\*

Duas semanas após o término da sexta edição da Conferência das Nações Unidas sobre as Mudanças Climáticas, a COP26, seu principal propósito – como salvar o nosso planeta do iminente colapso ambiental – ainda precisa ser muito discutido tanto pela sociedade, quanto pelas organizações.

O aquecimento global é inegável. As consequências das atividades humanas sobre o planeta são tão evidentes que colocaram a pauta no centro das atenções das lideranças globais. É possível observar um avanço na participação do setor privado no debate, mostrando que, mais do que um assunto de governos, o tema também é uma prioridade para líderes empresariais.

Contudo, as mesmas velhas práticas que trouxeram a humanidade até aqui seguem presentes e ativas. Em uma postura muito distante do indispensável conceito de integridade, líderes e representantes de nações seguem defendendo seus pontos de

vista, interesses e pautas particulares em detrimento dos problemas que afligem a todos, sem distinção de bandeiras, culturas ou fronteiras.

Segundo a teoria das restrições, como demonstrada no clássico livro de administração "A Meta", de Eliyahu Goldratt, um grupo caminha na velocidade do mais lento entre eles. No caso, as nações ou os líderes mais lentos em perceber a urgência das mudanças de atitudes, são aqueles que definem a velocidade de transformação e enfrentamento ao problema no planeta. E, considerando a gravidade da emergência global, esta está longe de ser a velocidade de reação mais adequada.

Conforme o site [climateaction-tracker.org](https://climateaction-tracker.org), que analisa as ações e medidas tomadas pelos governos neste sentido, as diferenças entre o cenário otimista e pessimista são gritantes. No primeiro, o aumento na temperatura global é de 1,8 graus Celsius até o ano de 2100. No segundo, o número aumenta para 2,7 graus. Com todas as ações alvo estabelecidas para 2030, ainda muito divergentes, e a escassez de ações efetivamente tomadas até agora, é difícil esperar o melhor.

É necessário vislumbrar um futuro em que as ações para preservar o meio ambiente não sejam pautadas pelo denominador mínimo comum, mas pela definição clara do que é preciso ser feito, com a urgência necessária, possibilitando que cada nação e líder faça sua adesão na medida de sua consciência, inteligência e necessidade. Isso geraria uma corrida consciente de bons exemplos

a serem seguidos, não deixando espaço para lamentações, dedos apontados ou discussões sobre quem está levando vantagem.

É necessário fazer o certo por consciência, sem se pautar pelo que o outro está fazendo ou deixando de fazer. Esse é o único jeito de dar certo. A busca por ser a mudança que queremos ver no mundo, como disse Gandhi -- e mais do que isso, ser o ser humano que queremos ver no mundo --, precisa sair do papel e ser constante.

Para mudar o paradigma e ampliar a percepção de como resolver esse problema, Einstein disse: se tivesse uma hora para resolver um problema e sua vida dependesse dessa solução, passaria 55 minutos definindo a pergunta certa a se fazer. É preciso mudar a pergunta para mudar a forma de se resolver a questão. "Não podemos resolver um problema com o mesmo estado mental que o criou", disse Einstein.

Assim, se faz presente o anseio por um momento em que a COP ou qualquer outro movimento consiga avançar na solução do problema em curto prazo. Para isso, é fundamental contar com a participação dos indivíduos na deliberação, algo que só será possível quando o engajamento social de cidadania for conquistado em nível global, por meio de instrumentos de tecnologia disruptivas para exercício da cidadania. Essa será a próxima onda de utilização de tecnologia: apps e inteligência artificial para empoderamento dos cidadãos e das democracias.

Aos líderes e governos cabe

também o papel de conscientizar a sua população e de facilitar o engajamento e participação. Pode parecer utópico, e talvez seja mesmo, mas como disse Victor Hugo, "utopia hoje, carne e osso amanhã". É através da conscientização do ser humano, do indivíduo, que a mudança efetiva é almejada.

A decisão individual resulta no coletivo. Cada ato de consumo pauta a velocidade com que as empresas se movem, e não o oposto. O poder está com o indivíduo. Se alguma empresa ou indivíduo polui, desmata ou despreza a natureza é porque alguém está pagando por um serviço ou produto que justificou essa ação direta ou indiretamente.

De maneira prática, ninguém fará "investimentos" que não trarão retorno. É uma lei elementar de oferta e demanda. Então, se cada ato de consumo for pautado pela escolha consciente e o ESG acontecer por exigência do consumidor em escala global, de baixo para cima, a demanda dos cidadãos mobilizará governos e empresas a fazerem o certo, e não o contrário.

Por fim, mais do que esperar um resultado ou ação dos líderes e governos, é imprescindível que cada um seja a solução e o exemplo. Agindo com integridade e consciência certamente é possível mudar o rumo do clima e do planeta.

\* Luiz Fernando Lucas é empresário, escritor e palestrante. É autor do best-seller "A Era da Integridade - Homo Conscius - A Próxima Evolução" (Editora Gente) e especialista em integridade, ética, ESG e compliance.

## Verão: saiba os cuidados essenciais para os idosos nessa época do ano

Verão é praticamente sinônimo de alegria, diversão, festas de fim de ano e muito mais. Com certeza é a estação mais esperada por todos, incluindo os idosos. Contudo, assim como tudo na vida, o excesso do Sol e o calor também tem seus malefícios.

Quando somos crianças, nossos pais nos entopem de protetor solar antes de ficar debaixo dos raios solares, além de usar boné e mandar bebermos muita água. Conforme ficamos mais velhos, acabamos relaxando com alguns desses cuidados, mas é na terceira idade que essa atenção precisa ser redobrada.

Segundo a médica geriatra Roberta França, da Said Rio, empresa de cuidadores de idosos, depois dos 60 anos a pele fica mais sensível e propícia ao surgimento de manchas, por isso, além do corpo desidratar mais rápido.

"Precisamos entender que com o processo de envelhecimento, nosso corpo começa a trabalhar mais lentamente, por isso, indicamos a prática de exercícios físicos adequados e com acompanhamento. Mas quando se trata do Sol, outras medidas também são necessárias", explica.

Outra especialista da Said Rio, a nutricionista Hellen Araújo, afirma que além de aumentar a quantidade de água a ser ingerida, para os idosos é recomendado evitar o consumo de alimentos pesados, como feijoadas e muita carne vermelha, trocando-os por mais legumes, verduras e frutas ao longo do dia.

"Para os que gostam, indico também beber bastante água de coco que é hidratante e sempre optar por sucos naturais, que são bem leves e refrescantes, a mesma dica vale para os sorvetes, escolha sempre os de fruta", conta Hellen.

Mas ela ainda alerta que nos casos de idosos com diabetes ou doenças crônicas que interferem na alimentação, o ideal é passar com o médico especialista do caso e nutricionista para que eles recomendem um cardápio indicado para cada um nessa época do ano.

Por fim, a geriatra afirma que o uso de protetores solares diariamente é indispensável e que o ideal é evitar o sol entre 10h e 16h, contudo, se for necessário se expor nesse período, que procure utilizar um boné ou chapéu e óculos de sol. Por Giovanna Rebelo da Mgapress.

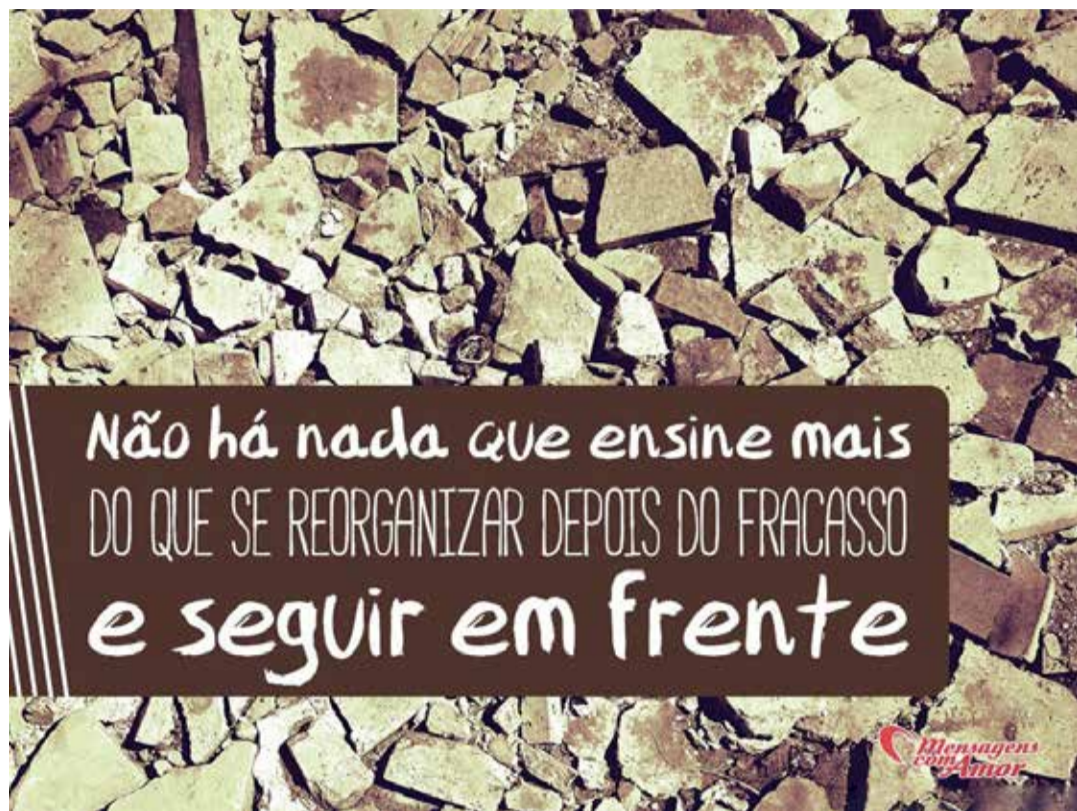
## HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO DA TOMADA DE PREÇO N° 006/2021

O Prefeito Municipal de Itanhém no uso de suas atribuições, homologa a Tomada de Preço de nº 006/2021, que tem por objeto: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA EM OBRAS E SERVIÇOS DE ENGENHARIA PARA ADEQUAÇÃO DE ESTRADAS VICINAIS QUE LIGA A BA 699 AO DISTRITO DE SANTA RITA DO PLANALTO NO MUNICÍPIO DE ITANHÉM/BA, COM RECURSOS DA UNIÃO (INTERVENIENTE FINANCEIRO CAIXA ECONÔMICA FEDERAL), FIRMADO ENTRE A PREFEITURA MUNICIPAL ITANHÉM E MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO. Decide declarar vencedora e adjudicar o objeto do certame a empresa: CRETA EMPREENDIMENTOS LTDA- CNPJ: 23.572.314/0001-64 - valor de R\$ 381.295,38 (trezentos e oitenta e um mil, duzentos e noventa e cinco reais, trinta e oito centavos). Itanhém 10 de Dezembro de 2021. Mildson Dias Medeiros - Prefeito Municipal.



# Mensagem para 2022

## - Seguindo em Frente Como as Águas - Resignificando Caminhos!



Terapeuta Holística & Life Coach Fala Sobre Como Resignificar Nossos Caminhos em 2022

O ano de 2022 vem sendo representado pelo nosso número mestre 22, que antecede o número 20, podendo ser representado pelo número zero, o poder multiplicador deste número, 2.

O número 22 vem carregado pelo poder espiritual da afirmação e positividade e também pela sua sincronicidade. O número 2 vem mostrar a necessidade do outro. De não caminhar só.

Ressalto a importância e a necessidade de termos Deus Vivo em Nossas vidas.

Vejo neste Ano, a oportunidade do recomeço pelo Poder do Espírito Santo de Deus, que nos orienta a juntos, buscarmos na força da fé, a sabedoria necessária para fazermos ao outro e ao Universo, aquilo que estaremos prontos para recebermos como colheita de nossas atitudes em todas as áreas de nossas vidas.

Os Poderes espirituais que

regem o Ano de 2022 nos dará oportunidades de RESIGNIFICAR tudo em nossas vidas, pelas forças dos Elementos Água e Terra, nos propiciando através do ciclo natural das águas, o retorno e a Terra nutrido todo o necessário para nossa sobrevivência.

Neste processo, surgem os arco íris, que vem nos mostrar que após as chuvas, o Sol reaparece, nos apresentando uma paleta de cores para escolhermos aquela que dará o tom às nossas vidas. Cada cor simbolizando a força que irá nos apoiar.

Ao observarmos o curso das águas, vimos o quão perfeitas elas são, rumando para o mar, nos mostrando a importância de seguirmos em frente.

Nas quedas, elas geram energia, nos ensinando que as dificuldades após superadas, nos fortalecem.

As ondas vêm e se renovam, nos mostrando o ciclo contínuo e perfeito.

Assim como a Vida, a existência é única e se renova através de nossa descendência.

Assim Deus criou a natureza com perfeição.

E nos criou à sua imagem e semelhança, para buscarmos o aprendizado necessário para nossa caminhada nesta Terra com superações.

Precisamos usar de sabedoria para podermos colher os bons frutos, a paz e a prosperidade que tanto almejamos.

Necessitamos fazer a nossa parte, nos movendo individualmente e coletivamente com irmandade, respeitando os princípios cristãos, sobretudo movidos pelo Amor, Compaixão, Lealdade e Fraternalidade para vivenciarmos o Ano de 2022 em Abundância do Melhor do Agir do Espírito Santo de Deus sobre nossas vidas.

A Espiritualidade nos traz as boas novas, para tomarmos posse das Bênçãos oferecidas pelo Nosso Criador.

Os ingredientes necessários para comunhão com o Pai, Filho e Espírito Santo de Deus:

-Vigiarmos nossos pensamentos para que sejam bons, nossos corações para que se mantenham em Amor e Harmonia, para que nossas atitudes possam ser positivas, fluidas e condizentes às oportunidades que o Ano de 2022 vem nos oferecer após as tempestades dos anos anteriores, que muito nos ensinaram sobre o verdadeiro valor da vida; principalmente que perante Deus, todos Nós somos iguais, independentemente de qualquer classificação.

Precisamos nos unir em prol do bem maior, pelo bem de toda humanidade, para que os Bálsamos do Espírito Santo possam nos curar de todos os males que acometem a terra e nos propiciar a oportunidade de um Recomeço Transformador em 2022.

Saúde, Paz, Luz e Alegrias!!!

Que o Ano de 2022 seja transformador pelo maravilhoso poder de Deus Sobre nossas vidas e aos nossos.

Dini Grey.

**Créditos:**

Dini Grey é Terapeuta Holística e Life Coach.

Trabalha no auxílio da identificação de sua essência realinhando espiritualmente para transmutar e resignificar fatos e atitudes vivenciadas para propiciar o alcance dos objetivos almejados dentro da sua missão de vida, respeitando seus valores, religiosidade e principalmente o livre arbítrio de cada um.

Utiliza como ferramentas de auxílio os Cristais e essências naturais, a numerologia, o Tarô egípcio para guiar caminhos e direções, a grafologia, neurociência e Física quântica.

Contato pelo Instagram: @dinigreycoach.

## A moeda divina na compra do poder



Gaudêncio Torquato

Padre Américo Sérgio Maia, antigo vigário de Cajazeiras (PB), teve um dia de viajar 28 quilômetros a cavalo para dar a extrema-unção a um doente. Cansado, apeando do animal logo perguntou: "Minha senhora, por que vocês não fizeram uma casa mais perto da cidade?". Ouvia a ácida resposta: "Padre, e por que não fizeram a cidade mais perto da gente?". Essa historinha serve para explicar o distanciamento de fiéis da Igreja Católica e sua perda para credos evangélicos.

O fato é que os evangélicos crescem em ritmo geométrico, enquanto os católicos se expandem de forma aritmética, a denotar que a moeda da fé circula pelos centros e pelas margens, mostrando o pendor e a falta de pudor com que o evangelismo usa a vida divina como chave para entrar no reino dos céus.

Fosse apenas essa a questão, a disputa seria apenas uma soma de números. Não. O problema é de natureza política. Os evangélicos querem ocupar o centro do poder, o que significa montar um partido político (Republicanos), dotá-lo das condições para influir na pauta legislativa, integrar a malha da administração pública por meio de ministros e, claro, culminar com a eleição de um presidente com o qual tenham ligação direta: Jair Bolsonaro. Que luta para inserir um ministro "terrivelmente evangélico" no STF.

A população católica se estreita. Dados do Censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram uma fuga média de 465 pessoas por dia. Já os evangélicos perderam a vergonha: falam claramente sobre seu projeto de poder, com seus quadros de comando, como o pastor Silas Malafaia sendo um dos maiores interlocutores de Bolsonaro. A par dessa observação, vem outra: quanto mais crescem mais o tintim da moeda enche os cofres de credos, que continuam a preencher os horários vazios das tevês, inclusive em horário nobre, para exibir discursos, perorações e milagres inventados para engabelar as massas.

Quais as razões que explicam tal fenômeno? O afastamento dos fiéis da política tradicional e a opção por uma nova política, está sob a égide das cortes divinas. É grande o descolamento entre a esfera política e a sociedade. Políticos fecham os ouvidos ao barulho das ruas e menosprezam o sentimento da plebe.

E qual o motivo para tal afastamento, quando se sabe que o mandato não pertence ao eleito, mas ao povo, que apenas lhe transfere temporariamente a representação? A resposta contempla a mudança do conceito de política, de missão para profissão, aquela abrigando o ideário coletivo, está incorporando o interesse individual. O verbo transitivo indireto servir (ao povo) cedeu lugar à forma pronominal servir-se (do povo). A esganiçada luta do poder pelo poder tornou mais ferina a competição política, formando um arsenal de poderosos instrumentos para os guerreiros usarem na arena eleitoral: recursos financeiros, espaços midiáticos, partidos sem doutrina e uma retórica de glorificação personalista, focada na grandeza dos perfis em detrimento das ideias.

Os conjuntos legislativos são vistos como braços políticos do ciclo produção-consumo, cujo foco é o rendimento, o ganho, a concorrência, o jogo de soma zero, no qual a vitória de um se dá graças à derrota de outro.

O rosário de virtudes desafiado pelo papa Francisco para revitalizar a Igreja Católica e resgatar a fé de rebanhos desgarrados não deixa de ser sábia contribuição para oxigenar a política. O pontífice usa as chaves da Igreja de Roma para abrir portas, mas a resposta tem sido pequena ao seu. O papa parece querer nos deixar um legado valorativo, algo como um manual de conduta política, tão franciscano quanto ele, contraponto ao Breviário dos Políticos, aquele manuscrito que o cardeal Mazarino produziu nos tempos dos Luíses XIII e XIV da França, pregando a desconfiança, a emboscada, a simulação e a dissimulação.

O livrinho do papa argentino alinha preceitos inerentes ao escopo da Política (com P maiúsculo), seja para uso da Igreja, seja para a vida partidária. E, ao contrário aos políticos, não aprecia esse marketing que espetaculariza eventos. Simplicidade, exibir um perfil sem máscaras, despojado, transparente. Simplicidade não usada pela liturgia pirotécnica dos evangélicos. Como lembra André Comte-Sponville, "simplicidade é ter a virtude dos sábios e a sabedoria dos santos".

\*Gaudêncio Torquato, jornalista, é professor titular da USP, consultor político e de comunicação Twitter@gaudtorquato

## Mediocridade cotidiana

Por Juarez Alvarenga

As asperezas da realidade nos destroçam perante o colapso de nosso íntimo. A repetitividade aprisiona nossos espíritos. É, como uma fogueira, onde só resta brasa. Motivação humana, perante a vida, é coisa rara, o homem é escravo do cotidiano, a racionalidade imposta nos incomoda como um baile sem músicas.

O ser humano, faz tudo para sobreviver, mas faz pouco para ser feliz, nos permitindo questionarmos se é possível ser feliz nesta morna vida. Nesta praia mansa, sem ímpetos interessantes, nos faz crer que libertar

da repetitividade é um sonho de todos os seres humanos, mas conquista inatingível a nós mortais.

A vida é uma fábrica de contrariedades, onde o estereótipo é o massacre de sensações suaves. Contrariedades e decepções, são paradigmas deste conturbado cotidiano moderno e uma forma, onde a personalidade humana se insere maltratada pela estreiteza da falta de novidades.

Reinventar o cotidiano, e nele depositar as sensações, que não tem preço, é o grande desafio humano. Atingir o ímpeto da felicidade, adaptando ao cotidiano parece um sonho

distante.

Por isto, a mediocridade nos leva a trincheira da insatisfação. E nesta guerra, somos destruídos pelos vírus das enfermidades do espírito. Reconhecer o desconforto, sem poder libertar, é uma das teses mais labirínticas que o homem é incapaz de solucionar. Conviver com as intempéries, é o grande desafio do homem moderno.

Com a infelicidade interiorizada, o homem moderno, vence só desafios externos, mas é destruído pelos abismos escuros, onde não se vê a felicidade. Hoje, o homem assume o mundo, sem assumir a si próprio.

Conquista, mas é derrotado pela destruição das sensações agradáveis.

A preocupação humana é só sobreviver, quando deveria ser viver bem. E para isto, é preciso depositar no cotidiano, nas superfluidades esquecendo a obsessão da realidade imediata. Trabalhar, comer e dormir é muito pouco para a grandeza humana. Tem que haver pelo menos um gol de Romário ou um verso de Fernando Pessoa para entreter e enfeitizar nossa existência. E-mail: juarezalvarengacru@gmail.com.

\*Juarez Alvarenga é advogado e escritor



Que as realizações alcançadas esse ano, sejam apenas sementes plantadas, que serão colhidas com maior sucesso no ano vindouro". Um Feliz Natal e um ano de 2022 com muitas realizações, paz e saúde!

São os votos da

# APRESBA

Associação dos Produtores Rurais do Extremo Sul da Bahia

## Feliz Natal

Paulo Américo Fonsêca & Advogados  
Associados deseja a Clientes, Parceiros,  
Fornecedores e Amigos um Feliz Natal  
e um 2022 de Prosperidade, Saúde e Paz.

**PAF**  
ADVOGADOS

Paulo Américo Fonsêca  
& Advogados Associados

Paulo Américo Fonseca Camila Campos Virginia Passos Luciano Genner Moisés Moreira Nairan Souza  
OAB/BA 10.743 OAB/BA 51.654 OAB/BA 47.246 OAB/BA 19.227 OAB/BA 66.532 OAB/ES 24.141



Na Bela árvore de Natal, a demonstração do nosso amor ao Deus Menino, e nosso agradecimento por mais um ano vivido. Pedimos ao céu, que o ano que está por chegar seja de muita saúde, paz e compreensão entre os homens deste velho mundo.

**Feliz Natal e um próspero Ano Novo é o que desejamos a todos.**

**Souza Lemos**  
MARMORARIA



Que bom! Novamente Natal e Ano-Novo. É mais uma oportunidade para nos renovarmos na proposta que Jesus todo ano nos envia através do seu nascimento. Feliz Natal e tudo de bom no decorrer do próximo ano.

São os votos do casal do advogado dr. Weberson & Daniele Santos a todos clientes, familiares e amigos!

# Feliz NATAL

CONSTRUTORA  
**eldorado**

[www.eldoradoengenharia.com](http://www.eldoradoengenharia.com)



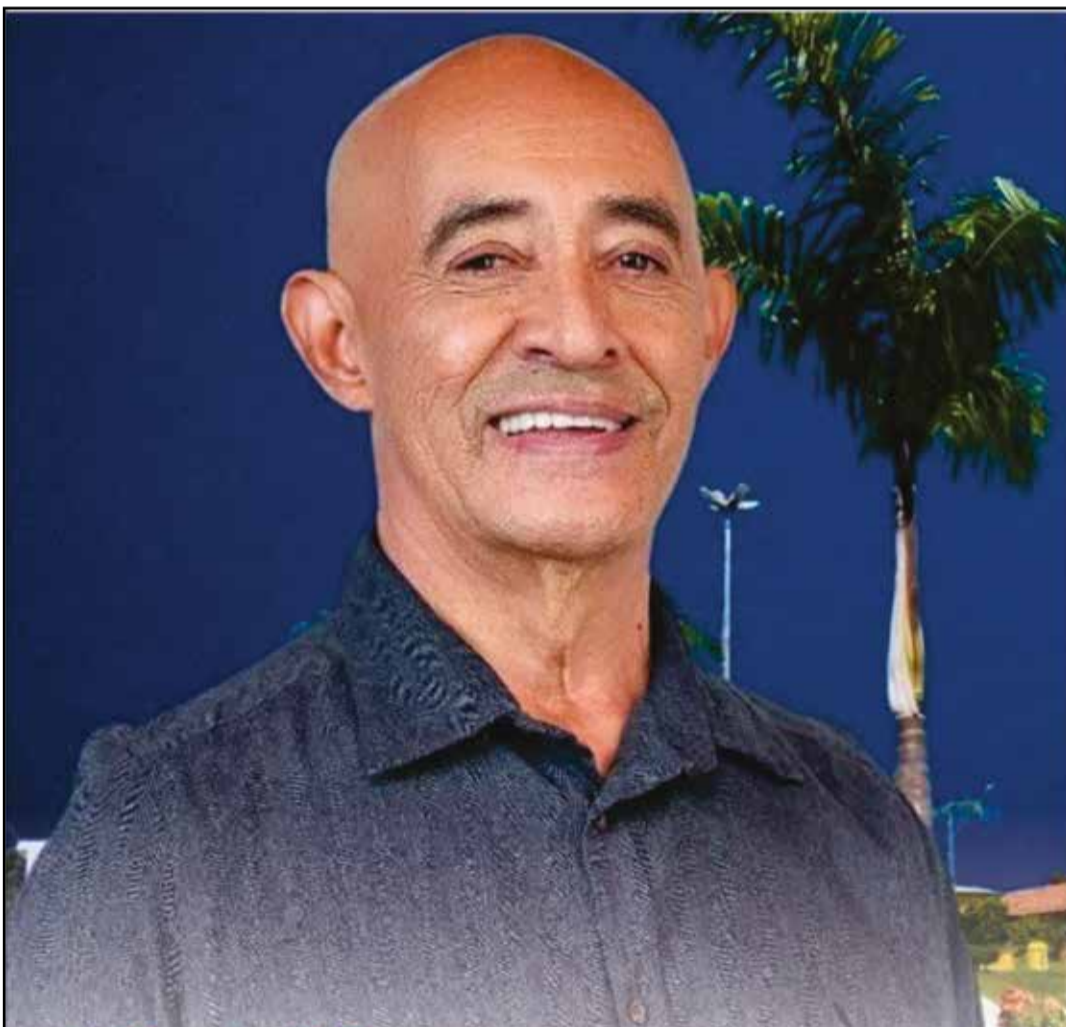


*Acredite nas pessoas. Naquelas que possuem algo mais... Falo sobre aquelas pessoas que existem em nossas vidas e enchem nosso espaço com pequenas alegrias e grandes atitudes. Falo daquelas que te olham nos olhos quando precisam ser verdadeiras, tecendo elogios, que pedem desculpas com a simplicidade de uma criança. Pessoas firmes... verdadeiras, transparentes, amigas. Que com um sorriso, um beijo, um abraço, uma palavra te fazem feliz. Aquelas que erram... Acertam... Não têm vergonha de dizer não sei. Aquelas que sonham... Aquelas amigas... Saudades, aquelas que fazem diferença... Aquelas que vivem intensamente.*



**Feliz Natal e um próximo Ano Novo.**

**São os votos da Mineração Corcovado**



**Feliz Natal e um próspero Ano Novo!**

**Neste Natal nossos votos são de que o amor de Deus esteja presente e seu coração. O espírito natalino nos invada e provoque reações que só o amor de Deus é capaz. É hora de dar e pedir perdão. O momento é de entendimento e de fraternidade. Que este sentimento perdure para sempre.**

**São os votos de Calixto – Prefeito de Ibirapuã.**



*O natal proporciona momentos inesquecíveis e situações novas através dos sentimentos de amor, fraternidade e compreensão. O Natal une os distantes, aproxima os afastados. Estes sentimentos também nos tocam e, por isso, aproveitamos esta ocasião para dirigir a todo povo baiano votos de um Feliz Natal e um próspero Ano Novo.*

**São os votos do deputado Carlos Robson "Robinho".**



# Ansiedade de Final de Ano: Entenda por que algumas pessoas ficam angustiadas nesta época

A psiquiatra Dra. Livia Castelo Branco, da Holiste Psiquiatria, explica que a pandemia deve potencializar a sensação de angústia neste fim de ano



Muitas pessoas aproveitam o mês de dezembro para traçar metas para o próximo ano, descansar e celebrar com a família. Contudo, para algumas pessoas esta época é marcada por uma

angústia sem motivo aparente e problemas de saúde mental. A psiquiatra Dra. Livia Castelo Branco, da Holiste Psiquiatria, conta que a ansiedade de fim de ano é ocasionada principalmente

te pela frustração por atividades que não foram executadas e pela insegurança em relação ao futuro.

“Com a pandemia, apesar de já termos muitas flexibilizações,

ainda sofremos muitas restrições sociais e impactos econômicos deste período tão atípico. Por este motivo, a preocupação frequentemente observada nas pessoas neste período do ano está superdimensionada em 2021, gerando dificuldade na tomada de decisões, conflitos de relacionamento, aumento do consumo de substâncias e até mesmo transtornos de ansiedade”, explica a psiquiatra.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o país mais ansioso das Américas: cerca de 9,3% da população brasileira enfrenta problemas de ansiedade. O transtorno é caracterizado pela sensação de medo, preocupações frequentes, dificuldade de concentração, insônia e sintomas físicos, tais como palpitações, inquietação, tremores e falta de ar. Os sintomas causam prejuízo nas relações sociais, rendimento no trabalho e qualidade de vida, demandando apoio profissional para a melhora do quadro.

“A ansiedade é uma resposta natural do organismo que surge como reação emocional

a um perigo potencial, descrita como uma apreensão negativa em relação ao futuro. Ela se torna um problema de saúde mental quando o nervosismo é desproporcional ao estímulo, vem em grande intensidade ou frequência, ou por tempo prolongado, interferindo na vida do indivíduo”, detalha.

De acordo com a psiquiatra, atividades de lazer, tais como reunir os amigos ou assistir um filme, podem ser uma estratégia importante, mas nem sempre suficiente para o alívio da ansiedade. Para colaborar, a profissional indica a organização de uma rotina diária com realização de exercícios físicos, práticas como yoga ou meditação, e a busca de suporte emocional. O acompanhamento psicológico se torna fundamental nos casos em que estas medidas não surtiram efeito e quando há persistência dos sintomas, é necessário integrar também o uso de medicações sob orientação de um psiquiatra.

Quando o assunto é saúde mental, a informação é o primeiro passo do tratamento. Para saber mais sobre o tema,

acesse: <https://holiste.com.br/>  
Sobre a Holiste

A Holiste é uma clínica de excelência em saúde mental, criada há 20 anos pelo médico psiquiatra, Dr. Luiz Fernando Pedroso, sediada em Salvador, Bahia, com atendimento nacional. Na sede principal, localizada em Salvador, funcionam os serviços ambulatorial e de internamento psiquiátrico. A estrutura da clínica conta, ainda, com o Hospital Dia (destinado à ressocialização do paciente) e com a Residência Terapêutica (moradia assistida para pacientes crônicos), dispondo sempre de estrutura e tecnologia de ponta.

A instituição conta com mais de 200 profissionais, um corpo clínico composto por médicos psiquiatras, psicólogos, terapeutas ocupacionais, enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, nutricionista, gastrônoma, dentre outros, com vasta experiência em tratamento de transtornos relativos à saúde mental. Para conhecer mais sobre os serviços da Holiste, acesse o site [www.holiste.com.br](http://www.holiste.com.br).

## Protagonismo: a arte de ser relevante

Em tempos super conectados como os atuais, em que muitos buscam se destacar, de uma forma ou de outra, no seu ambiente de trabalho, entre amigos, na família ou nas redes sociais, vale uma reflexão sobre o que está por detrás dessa expectativa e o impacto social das nossas atitudes e comportamentos.

Entender o nosso papel pessoal (e seu poder) em nossa própria trajetória influencia na nossa capacidade de desenvolvimento e até onde vamos chegar. Se posicionar e atuar como protagonista é se assumir como principal responsável pelos rumos de sua existência. O protagonismo, raras vezes, é algo nato, mas essa atitude pode ser ensinada e desenvolvida a partir de boas oportunidades educativas.

Nesse artigo, pretendo trazer para reflexão algumas questões que considero importantes, não apenas para a carreira, mas para nossa vida pessoal, que estão relacionadas ao protagonismo que podemos e devemos adotar, bem como a relevância de quem somos e o que temos feito para a sociedade ou, no termo que muitos conhecem, que legado estamos construindo.

**Encarando a verdade para assumir o controle**

Ao longo de minha experiência com executivo, ouvi e ouça por diversas vezes o discurso de que alguém não é como

gostaria de ser, ou não vive como gostaria porque ‘outro’ - a vida, a família, o empregador, a empresa, etc. - não lhe deram as condições ou oportunidades necessárias para isso.

E confesso que não posso de todo concordar com essas afirmações, aliás, não concordo em grande parte. Olhando minha própria trajetória, posso compartilhar que passei fome, comecei a trabalhar quando era ainda criança para ajudar meus pais a sustentarem a mim e meus irmãos, não tinha tempo para ir à escola, porque precisávamos trabalhar.

Contudo, nunca culpei ou responsabilizei meus pais pela condição difícil que tinham, nem mesmo me resignei a simplesmente viver com as mínimas condições que tínhamos. Caminhava mais de 10km, quando podia, para chegar à escola pública onde minha mãe conseguia me matricular. Por não termos alimentação adequada, tinha dificuldade de aprendizado. Mas sempre fui apaixonado pela oportunidade de estudar, de poder ser alguém mais relevante.

Não que eu não fosse. Ainda sem compreender, o meu papel na minha família, como filho mais velho, era de extrema relevância para ajudar a cuidar dos meus irmãos e trazer recursos para casa.

Para encurtar o caminho, estudei, formei, fiz técnico,

bacharelado, MBA, mestrado, especializações e continuo estudando para que eu possa ser relevante, não apenas para minha família, mas para as empresas nas quais atuo, para meus colegas de trabalho, para os meus pares CEOs em nossos momentos de troca de experiência e, principalmente para a sociedade!

Você já parou algum momento para pensar sobre os vários aspectos da sua vida, seu sucesso profissional, pessoal, suas conquistas? A quem, ou ao quê, você atribui responsabilidade pelo que te acontece ou deixa de acontecer? Se a responsabilidade não está em você mesmo, é hora de dar uma guinada no seu mindset e assumir o controle da sua vida!

**A responsabilidade é sua, afinal, o protagonista da sua história é você**

Na psicologia, existe um termo que determina como alguém encara e reage às coisas boas e ruins que lhe acontecem: locus de controle. O locus de controle pode ser interno ou externo e nós não temos um ou outro porque, na verdade, compõem mentalidades assumidas, que refletem no comportamento de cada indivíduo.

Quem assume mais um locus externo deposita a responsabilidade de sucesso em fatores sobre os quais não tem controle, isto é, se posiciona como coadjuvante de uma his-

tória apresentada ou mesmo imposta por terceiros.

Quem assume o locus interno de controle acredita que pode mudar seu destino, busca analisar sua participação ou responsabilidade sobre o que lhe acontece, associando, assim, os resultados alcançados ao seu próprio esforço e competência. E se algo não está conforme gostaria, avalia o que pode fazer para reverter a situação.

Sabemos que as pessoas reagem diferentemente frente aos mesmos contextos, entretanto, a forma como cada um reage gera consequências distintas. Cada um “colhe o que planta” - consciente ou inconscientemente. Se você não plantar, semear nada de positivo em sua vida, não vai colher nada de bom também.

Transferir a responsabilidade do seu desenvolvimento, da sua alegria, da sua carreira ou família para fora de si, só vai gerar a sensação de frustração, vitimismo e impotência diante do que acontece.

A tomada de decisão e o exercício (lembra que falei que é uma habilidade que pode ser desenvolvida?) de se responsabilizar pelos acontecimentos não é fomentar sentimento de culpa, de forma alguma. O objetivo é despertar a consciência de que você (e só você) tem o poder de conduzir a sua vida em direção aos resultados que deseja obter ou quem deseja ser.

**Assumir o protagonismo**

**para ser relevante**

A relevância está na habilidade de gerar algo bom a você e a outrem, de fazer um bom trabalho com impacto positivo, de tal forma que o que você faz agregue valor para quem percebe ou recebe a sua entrega.

A palavra relevante tem raiz no latim e quer dizer retirar alguém de um problema. Pessoas com essa característica costumam ser esforçadas, responsáveis, curiosas, proativas, competentes porque relevância tem muito a ver com valores. Valores relacionais, socioemocionais e intencionais.

Uma pesquisa de Harvard com grupos de pessoas avaliou que as pessoas mais bem sucedidas eram aquelas que compreendiam serem as responsáveis por suas vidas, por suas carreiras. Elas não imputavam a ninguém a responsabilidade por fazer por elas ou ajudá-las a fazer, e ainda assim, eram extremamente gratas por toda colaboração que receberam, ou não, de quem quer que fosse.

Se desejamos ter uma carreira melhor, um emprego mais bem remunerado, ser donos do próprio negócio, mais respeitados, mais felizes, mais saudáveis, ou o que quer que desejemos, precisamos mudar de atitude. Precisamos adotar ações voltadas ao desenvolvimento do protagonismo que cooperem para formar nossa

identidade e potencialidades, personalizando nossa própria trajetória.

O legado que queremos ser ou construir (não estou falando de estrelato, estou falando de relevância pessoal, social em todo tipo de esfera de convivência na qual nos inserimos) passa pela atitude e decisão de ser protagonista, condutor da sua vida.

Os problemas e desafios sempre vão existir, mas são eles que aperfeiçoam nosso caráter, que geram em nós a resiliência, o aprendizado, a humildade, a honra. Do ponto de vista da humanidade, precisamos escolher ser protagonistas da ética, da amabilidade, da gentileza, generosidade, solidariedade e também do profissionalismo.

O protagonismo para ser relevante está correlacionado a boas escolhas e atitudes que promovam condições de vida melhores, inclusive a sua. Nossas atitudes refletem nossos valores e a responsabilidade pelas consequências de cada uma delas é pessoa, para o bem e para o mal. Quando o que você faz se conecta a um propósito positivo, seu comportamento ganha relevância.

Parece complexo? Não é. E você também pode contar com o auxílio de profissionais que lhe orientem no desenvolvimento de uma postura protagonista. Faça isso por você hoje! Clever Murilo Pires, CEO do Instituto LIVRES e mentor em gestão.



## Queijo Brie assado com azeitonas



Você também ama receber os amigos em casa e servir comidinhas gostosas que deixa todo mundo babando? Então você vai amar essa receita que poderia ser mais uma dica de tão fácil que é!

A mistura do sabor do queijo, com a intensidade das azeitonas e o toque adocicado do mel transformam essa entradinha em um prato bonito de se ver e delicioso de comer.

Mas eu tenho uma dica que vai fazer toda a diferença: escolha a travessa certa para servir! O seu queijo precisa encaixar com folga, para dar espaço de adicionar as azeitonas e o azeite.

**Queijo Brie assado**

E como você pode servir o Queijo brie assado?

A travessa com queijo vai sair direto do forno para a mesa, mas o mais importante na hora de servir vai ser o acompanhamento!

Esqueça as torradas, invista em um pão gostoso! Dessa forma, você vai poder regar o mesmo com o azeite e por cima, finalizar com uma camada do queijo derretido com azeitonas por cima.

E se você quer fazer o seu próprio pão, vem ver essas receitas:

Brioche amanteigado

Baguete francesa

Pão tipo australiano (aquele mesmo daquele restaurante famoso)

### Confira a receita

As quantidades dos ingredientes dessa receita são apenas sugestões! Porque o importante é que você adicione uma quantidade de azeite que chegue até a metade do queijo e que algumas azeitonas fiquem cobertas.

Tempo de preparo e tempo de cozimento

7 Minutos

Porque só assar o brie se você pode preparar ele de uma forma bem mais gostosa?

Autor: naminhapanela.com

### Ingredientes

1 peça de brie

½ xícara de azeite

1 xícara de azeitonas verdes e pretas

1 colher de sopa de mel

Castanha para finalizar

### Modo de Preparo

Disponha seu queijo no meio de uma travessa deixando espaço para adicionar o restante dos ingredientes.

Despeje o azeite em volta do queijo e por último adicione as azeitonas (se preferir, utilize todas as azeitonas sem caroço para facilitar na hora de comer).

Leve ao forno, em temperatura média, por 5 a 7 min para que o queijo amoleça.

Finalize com o mel e as castanhas.

## Lombo de porco com laranja e alecrim

Uma receita fácil e deliciosa para variar no cardápio



Certamente essa é uma dessas receitas super fáceis e com resultado incrível. Depois de experimentar esse lombo de porco com laranja e alecrim, você vai querer repetir a receita em todas as ocasiões especiais.

Carne porco: uma opção para o dia a dia

Se você ainda tem preconceitos com a carne de porco, certamente tá na hora de rever seus conceitos.

Isso porque, além de possuírem cortes quase sem gordura, como o lombo e o filé mignon, esse tipo de carne é extremamente saboroso, versátil, e com toda a certeza, mais barata do que a maioria das opções de proteínas.

É uma ótima opção para festas em família e ocasiões especiais.

Laranja, alecrim e mel

Na minha família, temos o costume de comer carne de porco

eventualmente. Minha mãe tem um pé em Minas onde, de fato, esse tipo de carne tem protagonismo.

O lombo é um corte quase sem gordura e que, inegavelmente, fica uma delícia com as mais variadas combinações. Desde a versão mais simples, temperada com limão, da mesma maneira como nessa versão que mistura laranja, alecrim e mel.

A laranja e o alecrim trazem um toque refrescante ao assado, enquanto o mel, além trazer um toque adocicado no preparo, ainda ajuda a deixar essa camada dourada por fora.

Tempo de preparo

34 Horas

Tempo de cozimento

1 Hora

Tempo total

35 Horas

Uma receita deliciosa para va-

riar no dia a dia.

Autor: naminhapanela.com

Serve: 8 porções

Ingredientes

1 xícara de suco de laranja;

1 colher de sopa de mel;

2 colheres de sopa de azeite;

½ cabeça de alho;

½ xícara de alecrim fresco;

Sal e pimenta do reino moída na

hora a gosto.

Corte de lombo de porco de aproximadamente 2kg

Modo de Preparo

Comece processando o suco de laranja, com o mel, azeite, o alho e sal e pimenta do reino moída na hora a gosto até formar uma pasta.

Adicione a essa mistura o alecrim fresco;

Logo após, faça alguns furos na carne, passe a pasta que se formou com os temperos e deixe na geladeira de um dia para o outro;

Para assar, leve ao forno em temperatura alta e pré-aquecido durante 1h com o tabuleiro coberto com papel alumínio. Depois desse tempo, retire o papel e deixe ficar bem dourado, virando a carne para não ficar branquela por baixo. É importante que você vá adicionando água quente ao tabuleiro caso ele vá secando e que abra o forno de vez em quando para regar a carne;

Se você quiser tirar a dúvida do ponto da sua carne e não tiver por aí um termômetro culinário, a minha dica é fazer um corte bem no meio do pedaço de carne, assim você já vê como está o seu assado e ainda consegue cortar bem em fatias.

## Arroz à grega

Receita clássica e super fácil de fazer



É provável que você encontre diversas versões de arroz à grega por aí. Por aqui, vamos fazer no melhor estilo "comida de verdade", com os sabores que amamos. Uma versão deliciosa e super fácil de fazer para você deixar o seu arroz branco com cara de comida de festa.

Além disso, essa versão é perfeita para vegetarianos e veganos.

Um clássico dos eventos em família

Se tem uma receita com mais cara de reunião em família do que arroz à grega, eu desconheço (ok, vamos adicionar farofa e salada de maionese à lista!)

Inegavelmente é uma forma prática e deliciosa para trazer um toque diferenciado ao arroz.

Como principal característica de quaisquer versões que você já tenha experimentado, sem dúvida ser colo-

rido é a mais unânime. E aqui, nossas cores vem de ingredientes como:

Pimentão vermelho e amarelo

Cenoura

Vagem

E uva passa – o ingrediente mais polêmico de todos os tempos, rs...

Da mesma forma, existem versões com milho, ervilha e até mesmo presunto. Mas vai por mim, a nossa versão é muito, muito deliciosa.

### Arroz à grega

Com o que servir o seu arroz à grega

Com toda a certeza, essa receita combina com quase tudo. Mas, com algumas receitas, ele faz a combinação perfeita:

Salada de ovos

Frango com abacaxi

Farofa de banana e bacon

Lombo de porco com laranja e alecrim

Receita do arroz à grega

Arroz à grega

Tempo de preparo

5 Minutos

Tempo de cozimento

30 Minutos

Tempo total

35 Minutos

Com toda a certeza, a melhor versão de arroz à grega que você já experimentou!

Autor: naminhapanela.com

Serve: 6 porções

Ingredientes

2 xícaras de arroz cozido;

1 cebola pequena;

3 colheres de sopa de azeite;

1 xícara de pimentão vermelho;

1 xícara de pimentão amarelo;

½ xícara de uva passa;

1 xícara de vagem picada;

1 cenoura pequena;

¼ xícara de cebolinha pequena;

Sal e pimenta à gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela grande, comece refogando a cebola e os pimentões cortados em cubos pequenos junto com 2 colheres de azeite;

Em seguida, adicione a cenoura e a vagem e com a panela tampada, deixe cozinhar por alguns minutos até que os legumes estejam macios;

Logo após, acerte o sal, retire a panela do fogo e adicione a uva passa;

Por último, adicione o arroz e a cebolinha e a colher de azeite restante e misture bem.

## É Natal... Paz na Terra

Paz na terra, entre todos os homens de boa vontade.

Paz àquele que anseia crescer, evoluir, entender.

Paz àquele que deseja em cada pensamento, em cada atitude, se melhorar.

Paz àquele que mergulha, dentro do próprio ser, a busca de entendimento, de aceitação.

Paz àquele que estende a mão a procura de bênçãos.

Paz àquele que abençoa com alegria e pureza de coração.

Paz àquele que em um sorriso traz calma, tranquilidade, equilíbrio.

Paz àquele que procura ensinamentos e que através do pensamento, neste momento único em que todos os homens se irmanam, ao dobrar dos sinos,

esteja em oração.

Paz àqueles que abrem seus corações em luzes puras, amorosas,

magneticamente salutaras, que envolvem a terra e permitem, neste raro

momento, que ela brilhe, suspensa no espaço, girando em tons azuis,

iluminando todo o infinito, abrandando aflitos...

Paz enfim Senhor, a todos os seres que habitam

este universo e que rimam amor e dor...

Que a luz se faça e que refaça em todos os homens a fé renovadora, a força e

a coragem, a inteligência, a razão.

Que os homens se irmanem na escalada da perfeição.

Que se unam em pensamento todos os de boa vontade.

E que nesta noite busquem a Paz.

## Carta para o Papai Noel



Meu querido Papai Noel, já faz tanto tempo que eu não escrevo para o senhor, não é? Mas hoje, meu bom velhinho, resolvi resgatar aquela criança de brilho nos olhos e o coração cheio de esperanças que ainda vive dentro de mim. Não sou mais aquela criança e meus pedidos mudaram um pouco, mas com certeza o senhor poderá me atender.

Eu gostaria de uma pequena caixa vermelha. Isso mesmo vermelha. Que represente a vida.

Para que eu quero essa caixa? Eu explico:

Dentro dela vou guardar todo o amor que eu tenho para dar. Toda a esperança que vive dentro de mim. Toda a saúde que eu possa ter. Todo o carinho que eu tenho para distribuir.

Vou guardar também a compreensão, ela está tão rara hoje em dia. Guardarei também a solidariedade que é tão necessária. Guardarei todos os meus sonhos para que nenhum fuja entre os meus dedos.

Nela vai caber também o meu sorriso para que eu possa ofertar aos amigos a quem tanto amo.

Vou guardar também todos os

momentos felizes, pois não quero me esquecer de nenhum. A minha gargalhada infantil. A minha saudade, porque nela existe a prova do amor e de bons momentos. A confiança, pois sem ela não vivemos. A minha lealdade para que com ela possam contar. A felicidade para que eu possa compartilhar. O brilho do meu olhar.

Nela também guardarei os meus desejos mais secretos para que um dia eles possam se realizar. As lágrimas, pois elas também são de felicidade. Todos os aprendizados que a vida me fez passar para

que eu seja uma pessoa cada vez melhor.

O senhor deve estar se perguntando onde vou guardar essa caixinha? e eu lhe respondo:

Dentro do meu coração, pois de lá sei que ela jamais se perderá e para sempre vai ficar.

Meu bom velhinho faça que com a chegada do Natal, a criança que cada um tem dentro de si nasça novamente. Que o Menino Jesus nos abençoe e proteja.

A minha criança está viva e cheia de sonhos a espera do meu pequeno milagre de Natal.



COM SEU IPTU ESTAMOS FAZENDO OBRAS!

REFIS  
2021

APROVEITE PARA REGULARIZAR E  
COLOCAR SUAS CONTAS EM DIA.



ANTES

DEPOIS

itanhem.ba.gov.br/  
@prefeituradeitanhem

DES  
CON  
TOS DE  
JUROS  
MULTAS

À VISTA 100%  
02 vezes 90%  
03 vezes 80%  
04 vezes 70%  
05 vezes 60%  
06 vezes 50%

Prefeitura de  
**Itanhém**  
COM HUMILDADE TAMBÉM SE GOVERNA.



Seguiremos para 2022 cientes de  
nossos trabalho. Trabalho pelo  
qual continuaremos traçando  
uma trajetória repleta de  
realizações, certos de que a cada  
dia estaremos cumprindo o  
nosso dever. Pela paz,  
consagrada no Natal estaremos  
cada vez mais unidos pelo  
trabalho, na crença de que em  
2022 continuaremos na luta  
pelos nossos ideais.

Feliz Natal, feliz Ano Novo, são os votos  
Supermercado e Panificadora Alcobaça!

Supermercado  
Panificadora  
**ALCOBAÇA**  
Fone: (73) 3293-1199

Ano de 2021 foi um ano de muito  
trabalho, muita luta, muita persistência  
em busca do melhor para se obter o  
bem comum no dia a dia. Que 2022 seja  
um período de grandes realizações,  
excelentes entendimentos entre todos, de  
muitas bênção recebidas por Deus. Que  
a paz reine nos corações de todo o povo  
do município de Alcobaça.

Feliz Natal e um próspero  
Ano Novo! São os votos  
da Família Agrotop!



Acreditar no homem, na paz, na união. Acreditar na vida,  
no Sol, no amor. Acreditar na verdade, no sorriso, na  
alegria, na dignidade, na honestidade. Acreditar na  
palavra, no trabalho, na sorte. Acreditar que nosso mundo  
será sempre melhor, pois a esperança é um dos melhores  
sentimentos do homem. E, graças a ela, acreditamos que  
2022 será melhor ano de nossas vidas.

Feliz Natal e um próspero Ano Novo,  
são dos votos da Imobiliária Habitasul!

Imobiliária  
**HABITASUL**  
Imobiliária Habitasul Ltda

Fone: (73) 3293-2277 Cel.: (73) 9 9988-3923  
Avenida Sete de Setembro, 2.500 - Alcobaça/BA



Feliz Natal!

Ao Cristo, que aniversaria neste Natal, rogamos que dê aos homens a coragem  
para manter as conquistas obtidas. Bem como promover as mudanças  
necessárias para um mundo cada vez melhor. Enfim, rogamos a Deus que os  
ensinamentos de Seu Filho Jesus sejam compreendidos e colocados em prática  
na vivência humana. Feliz Natal e um próspero Ano Novo.

São os votos da Família Sim Gás!

**CA**  
CONSTRUTORA AZEVEDO  
Especializada em Imobiliária

Transformando o sonho da casa própria em realidade.

COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS  
Urbanos e Rurais

CONSTRUÇÕES E REFORMAS  
FINANCIAMENTO PRÓPRIO

73.99964-2853 (Clenilton)

73.99966-8184 (Clebsam)

Onde há vontade, há caminho. Onde há boa  
vontade há muitos caminhos. A todos aqueles  
que nos ajudaram a abrir caminhos no ano que  
passa e forjaram conosco, na ténpora da lide  
uma corrente sólida de boa vontade, o nosso  
muito obrigado. Os melhores votos de  
harmonia e crescente prosperidade.

Feliz Natal e um próspero Ano Novo!

São os votos da Construtora Azevedo  
através do seu diretor e familiares







Por Luan Mota

E-mail: liomaralerta@hotmail.com

## Baianos conquistam 53 medalhas em competições nacionais

Distrito Federal e Paraná foram palcos das conquistas baianas nas modalidades de canoagem e triathlon



Os canoístas baianos fizeram história mais uma vez e conquistaram 44 medalhas e o 16º título de campeões brasileiros, por equipe, em Cascavel-PR, no Campeonato Brasileiro de Canoagem Velocidade e Paracanoagem, que aconteceu entre os dias 3 e 5 de dezembro. Já os triatletas conquistaram nove medalhas, no Super Campeonato Brasileiro de Triathlon, que aconte-

ceu em Brasília, também no último final de semana.

**Canoagem** - A Associação de Canoagem de Itacaré - ACI conquistou seu 9º título Brasileiro por equipe consecutivamente, obtendo neste ano 557 pontos. Além disso, teve dobradinha baiana na classificação geral, com a Associação Cacaueira de Canoagem de Ubaitaba - ACC, que conseguiu o vice-campeonato,

somando 455 pontos. Em terceiro, com 247 pontos, ficou Canoagem de Curitiba - CRC. Além destas associações, a Bahia também contou com a participação das delegações dos municípios de Marau e Ubatã.

A Bahia fez ouro e prata na classificação geral e ainda dominou muitos pódios na competição, em oito categorias (C1 menor masculino, C1 cadete masculino, C2 menor masculino, C2 cadete masculino, C2 sênior masculino, Mini C1 infantil masculino, C2 junior feminino, C4 sênior masculino), todos os medalhistas foram baianos.

**Apoio** - A Superintendência dos desportos do Estado da Bahia (Sudesb), autarquia da Secretaria do Trabalho, Emprego, Renda e Esporte (Setre), cedeu transporte de ida e volta para toda a delegação baiana para Cascavel-PR.

"A canoagem é motivo de muito orgulho para nós, pois a Bahia já revelou inúmeros talentos para o mundo. As medalhas em mais um Brasileiro são duplamente importantes, pois foi conquistada por atletas de uma delegação que, em sua maioria, é oriunda do projeto social Remando no Litoral Sul, apoiado pela Sudesb. Com esta performance, temos a comprovação de que os investimentos feitos pelo Governo do Estado, inclusive com construção de centros de canoagem, estão dando resultados, levando o nome baiano no lugar mais alto", disse Vicente Neto, diretor-geral da autarquia.

**Triathlon** - A Bahia conquistou

nove medalhas no Super Campeonato Brasileiro de Triathlon, duas na categoria profissional, com David Lucas - campeão brasileiro elite, e Bruno Vieira, terceiro colocado, também elite, e sete em categorias amadoras, tendo Manoela Amaral campeã brasileira geral, Flavia Valente, campeã brasileira, categoria 35 a 39 anos; Henrique Pedroso e Cleber Castro, campeões brasileiros, respectivamente, nas categorias 25-29 e 45-49 anos.

No vice-campeão brasileiro (35-39 anos), ficou Matheus Froes, em terceiro, paratriathlon, Marcelo Collet, e Dynalmo Souza, também em terceiro, categoria (30 a 34 anos).

**FazAtleta** - Marcela Amaral, campeã brasileira e Bruno Vieira, terceiro lugar na categoria elite são contemplados pelo Programa Estadual de Incentivo ao Esporte Amador Olímpico e Paralímpico - FazAtleta, de gestão do Governo do Estado.

No mês passado, a autarquia apoiou o Aquathlon Brasil, em Imbassaí, que levou 220 atletas. "Participamos do Campeonato Brasileiro, a Bahia fez diversos pódios, eu, inclusive, fui campeão brasileiro amador, na categoria de 45 a 49 anos, e essas conquistas já são resultado de todo cuidado e parceria que aumenta cada vez mais do Governo do Estado, através da Sudesb", disse, Cleber Castro, presidente da Federação Bahia de Triathlon. Por Jéssica Tavares - DRT 6108. Ascom / Sudesb.



## Semana agitada da I Copa Máster Sub-40 do Gogó da Ema; confira dos resultados

**Teixeira de Freitas** - A I Copa Máster Sub-40 do Gogó da Ema teve uma semana repleta de jogos. Ao todo foram realizadas 9 partidas em dois campos: Arena Pedro Nery, no Nova América e campo do Gogó da Ema, no Caminho do Mar.

Além de contar com a participação de equipes de Teixeira de Freitas, a competição envolve times de cidades vizinhas, tamanha a dimensão do evento.

A competição reúne 12 equipes divididas em 3 grupos com 4

componentes. Na primeira fase, os times se enfrentam entre si dentro do próprio grupo, classificando os 2 melhores de cada chave, além do 1º e 2º melhores 3º colocados, para a segunda fase.

Os jogadores participantes têm 40 anos em diante. As partidas têm duração de 40 minutos cada tempo e a arbitragem é de responsabilidade da FBF, na pessoa de Jailson Macedo (chefe de arbitragem), que delegou a Reynaldo Oliveira junto à AATF (Associação de Árbitros de Teixeira de Freitas) para cuidar e escalar os árbitros para trabalharem nas partidas, representando a FBF.

A competição caiu no gosto dos torcedores que tem mercado presença nos dias de jogos para prestigiar a Copa.

**Confira os resultados**

**Dia 30/11**  
Mercearia Avante 2 x 2 Seleção Máster de Itamaraju;

**Dia 01/12**  
União 4 x 1 Nova América Máster;  
Refrigeração Frio Gás 2 x 3 Loja do Povo;

**Dia 04/12**  
Refrigeração Frio Gás 0 x 3 Independente/Projeto Social Dia Feliz (W x O);  
AMABTN 0 x 0 Loja do Povo;  
Mercearia Avante 1 x 0 Botafogo/Amigos de Luciano;

**Dia 05/12**  
Seleção Máster de Itamaraju 2 x 1 Cruzeiro de Jardim Novo;  
Nova América Máster 2 x 4 Veteranos do Racho Alegre;  
União 8 x 1 Avenj.  
Por Luan Mota



A competição segue normalmente com jogos no meio de semana e fins de semana.



## Curiosidades do futebol

Por

**Fernando**

Costa Fernandes

## Rangers, dois anos no gancho

Difícil de entender a decisão da União Europeia de Futebol -UEFA ao suspender por dois anos de competições internacionais o Glasgow Rangers, da Escócia, devido ao conflito na final da Recopa, em Barcelona, contra o Dínamo de Moscou, embora sem lhe tirar o título por reconhecer que, sendo o campo neutro, os escoceses não

tiveram culpa de nada.

Na verdade, o conflito foi causado pela torcida escocesa, que compareceu em massa à Espanha. Diante dos protestos soviéticos a UEFA tomou sua decisão estapafúrdia, e o Rangers não pode colocar seu título em jogo. **Lemyr Martins**

Fonte: Placar, número 119 - 23 de junho de 1972.

## Terceira e última turma é convocada para XVIII Pré-temporada dos Árbitros de Futebol da Bahia

A Federação Bahiana de Futebol concluirá, no próximo sábado (11), a XVIII Pré-temporada dos Árbitros de Futebol da Bahia. A entidade convocou, nesta terça-feira (7), a terceira e última turma para participar do evento.

O último grupo de 50 árbitros e assistentes se apresentará para os trabalhos na próxima quinta-feira (9). Eles participarão de treinamentos e avaliações para as competições da temporada 2022 do futebol baiano.

As palestras, aulas e avaliações teóricas serão realizadas no auditório da FBF. Já os treinamentos técnicos e avaliação física acontecerão no Estádio de Pituauçu.

A terceira turma será instruída por Sérgio Cristiano Nascimento, instrutor designado pela CBF. Completam o corpo docente o presidente da Ceaf-BA, Jailson Freitas, o vice-presidente, Vidal Cordeiro Lopes, o instrutor físico da Comissão, Ademilton Piedade Carigé, a psicóloga Thaíse Coutinho e os demais integrantes da Ceaf-BA.

Ao final dos trabalhos, a FBF terá preparado o total de 150 profissionais do apito para a próxima

temporada.

**Jovens árbitros baianos participam do Programa de Renovação da Arbitragem Brasileira**

A Federação Bahiana de Futebol esteve representada em mais uma turma do Programa de Renovação da Arbitragem Brasileira. Os árbitros Wesley Silva Santos e Bruno Nogueira Prado foram convocados pela CBF para o evento.

A dupla participou de uma série de atividades na última semana, em Águas de Lindóia (SP). Eles ficaram concentrados com outros árbitros de todo o país.

Os trabalhos no local foram desenvolvidos sob o prisma de três pilares fundamentais para a formação do quadro de árbitros: físico, teórico e mental.

Os treinamentos foram distribuídos em três turnos, manhã, tarde e noite, sob orientação do corpo de instrutores da Escola Nacional de Árbitros de Futebol (ENAF).

Promovido pela CBF, o programa tem como objetivo revelar novos valores e acelerar a formação de jovens árbitros para compor o quadro da arbitragem brasileira. Fonte: ASCOM FBF



50 árbitros e assistentes estarão participando para XVIII Pré-temporada dos Árbitros de Futebol da Bahia.

## Portela participa da 11ª Edição do Torneio ES CUP 2021 Sub-16

**Jaguaré (ES)** - O time do Portela que voltou com as suas atividades recentemente disputou a sua primeira competição de categorias de base em 2021: a ES CUP Sub-16. A competição foi realizada entre os dias 24 e 28 de novembro, na cidade de Jaguaré (ES). Além do Portela, o torneio reuniu o Fluminense, Botafogo e cinco clubes do estado do Espírito Santo.

O formato da ES CUP 2021 Sub-16 foi dois grupos com qua-

tro times cada, onde avançaram os dois melhores por chave e se enfrentaram, posteriormente, em semifinais e final.

O time do Portela ficou no grupo B ao lado de Forte (ES), Nova Venécia (ES) e Botafogo (RJ). A equipe não conseguiu se classificar para a segunda fase. Diante do principal adversário, o time da Bahia perdeu por 3 a 0 para o Botafogo, pela última rodada da primeira fase da ES CUP. Os gols alvinegros



Jogadores do Portela ao lado dos atletas do Botafogo-RJ quando se enfrentaram.

foram marcados por Waldemir (2) e Batata.

A competição foi vencida pelo time do Botafogo que venceu o Fluminense por 3 a 2, de virada e no finalzinho, e conquistou o título da ES Cup 2021. A decisão foi realizada no Estádio do Conilon, em Jaguaré (ES), e o Botafogo venceu com gols de Vitão, Maranhão e Adriel.

Na avaliação do presidente do Portela Gerson Dantas, a competição serviu para motivar os garotos,

uma vez que o clube voltou tem pouco tempo as suas atividades. "Decidimos participar de última hora. Mas valeu pela oportunidade de os garotos mostrarem seus talentos. Ano que vem irei participar novamente. É uma competição muito bem organizada e estruturada. Serve de experiência para a competição que iremos disputar em janeiro em Lorena-SP com as categorias sub-16 e sub-14", disse Gerson.





Desejamos que este Natal e o Ano Novo tragam muitas alegrias, paz e felicidades para você e sua família.

# Boas Festas!

**Romeu Gazzinelli e Família**

Na passagem de mais um Natal, data magna da cristandade, dirigimo-nos a nossos amigos, numa mensagem de amor e paz. Nossa mensagem lembra o nascimento do Jesus e sua importância em nossas vidas. Que ele esteja sempre entre nós. Feliz Natal e um próspero Ano Novo.

São os votos da Mecânica Tramotor – Direções e Bombas Hidráulicas, através de diretores Ilson e Lurdinha Gomes.

**TRAMOTOR a direção certa!**

**TRAMOTOR**

**DIREÇÕES E BOMBAS HIDRÁULICAS**

73-99933-5394 vivo 73-98858-5394

Rua Irmã Dulce, 118 - Monte Castelo - Teixeira de Freitas/BA

Fone: (73) 3292-5394 - Email: tramotor@hotmail.com




Unidos por um sentimento maior, comemoramos o Natal de Jesus. Que todos nós possamos ser dignos das promessas de Cristo e estejamos prontos para viver sob Sua proteção durante os dias do novo tempo que vai começar.

**São os votos do Novilhos Grill a todos clientes e amigos.**



Rua da Pituba, 338 – Fone: (73) 99910-1139



É Natal – data maior da cristandade. Falamos de amor, alegria, confraternização e fraternidade. Sentimentos nobres que devem estar acesos em nossos corações a cada dia, para que possamos transformá-los em ações concretas na busca de uma convivência pacífica e de prosperidade entre os homens. Feliz Natal e próspero 2022!

São os votos de José Sérgio de Almeida Figueiredo Filho "Serginho" (Secretário de Turismo, Esporte e Cultura) e família.



O Natal dos sonhos é aquele que você idealiza no espírito, sente no coração e partilha na solidariedade!

## Feliz Natal, Boas Festas!

**NTSO**

Fone: (73) 3291-6850  
Av: Presidente Getúlio Vargas, 3600  
Centro - Teixeira de Freitas, BA



# 'Doutor Sócrates': A militância política do ídolo da Democracia Corinthiana, morto há 10 anos



Sócrates. Jogador comemora gol pela seleção brasileira, em 1985. Foto de Anibal Philot / Agência O Globo

Havia mais de 1 milhão de pessoas reunidas no Vale do Anhangabaú, em São Paulo, na tarde daquela segunda-feira. Com o trânsito congestionado por causa da multidão, Sócrates largou seu carro perto de uma estação do metrô e pegou uma composição rumo ao centro da cidade, ao lado de sua então mulher, Regina, e dos colegas Casagrande e Wladimir, do Corinthians. Os outros passageiros mal podiam acreditar que ali estava o capitão da seleção brasileira, rindo com os amigos, a caminho do último comício das "Diretas Já", em 16 de abril de 1984.

**'Doutor Sócrates': Biografia lançada no exterior em 2017 chega ao Brasil**

O ídolo dos gramados atravessou a aglomeração de faixas exigindo a realização de eleições diretas para presidente da República, após 20 anos de ditadura, e subiu os degraus do palco onde discursavam personalidades a favor do movimento. Sócrates vinha negociando sua ida para um clube da Itália, mas, no palanque, contou ao mestre de cerimônias, o radialista Osmar Santos, que podia mudar de ideia, com uma condição. Foi quando Santos puxou o meio-campista e, com o microfone, perguntou: "Diga de novo, doutor, você vai para a Itália ou não?".

"Se a emenda Dante de Oliveira passar na Câmara dos Deputados e no Senado, eu não vou embora do meu país", respondeu ele, com determinação na voz. Houve uma explosão no público, que começou a vibrar e a gritar: "Vai ficar! Vai ficar!".

A Proposta de Emenda Constitucional (PEC) 05/1983, apresen-

tada pelo deputado federal Dante de Oliveira (PMDB-MT), tinha por fim reinstaurar a eleição direta para presidente, alterando a Constituição Federal de 1967, outorgada pela ditadura. Em 1984, os generais no comando haviam concordado com a volta da democracia, mas queriam controlar o processo. Não desejavam que o primeiro líder civil do Brasil em 20 anos fosse escolhido pelo povo, mas, sim, por um colégio eleitoral cheio de parlamentares que apoiavam os militares. Surgiu, então, o movimento pelas "Diretas Já", que levou milhões de pessoas às ruas em março e abril de 1984. Muitas personalidades tomaram parte. No futebol, o mais atuante foi Sócrates.

**Diretas Já: Congresso rejeitou a proposta, mesmo com povo na rua**

Perto do aniversário de dez anos da morte do jogador, neste sábado, chega finalmente ao Brasil a biografia "Doutor Sócrates", escrita pelo jornalista escocês Andrew Downie e lançada, no exterior, em 2017. O livro narra a trajetória do paraense radicado em São Paulo que largou a medicina para se tornar gênio da bola e foi um dos craques da mágica seleção brasileira na Copa do Mundo de 1982, na Espanha. Mas a publicação também dá devido destaque à vida do atleta fora dos gramados. Diferentemente da posição assumida até hoje pela maioria dos ídolos desse esporte no Brasil, que preferem a omissão, Sócrates fazia questão de expor suas opiniões políticas a favor da democracia e da liberdade.

"Não adianta nada ser um ídolo, uma pessoa pública, se não usar isto em benefício da sociedade", disse ele numa entrevista ao GLOBO publi-

cada no dia 9 de janeiro de 1984. "E eu pretendo fazer isto de maneira



Faixa da Democracia Corinthiana em final do Campeonato Paulista de 1983. Foto de Olivio Lamas/Agência O Globo.

mais intensa, participando politicamente, me envolvendo com áreas fora do futebol, enfim, procurando ser útil à coletividade."

**Magrão: O paulista do Pará que deixou a medicina para brilhar**



Sócrates com Fernando Henrique Cardoso, em campanha para prefeito de São Paulo, em 1985. Foto de Antônio Luiz Silva/Agência O Globo.

**em campo**

Não era nada fácil. O Brasil estava se redemocratizando, mas o autoritarismo estava entranhado.

Quando Sócrates e seus parceiros no Corinthians criaram, em 1981, a Democracia Corinthiana, não faltou controvérsia. Crítico da ditadura, o movimento também pedia mais participação de jogadores e equipe técnica nas decisões do clube. Logo, o jogador e seu grupo se tornaram alvo de setores da imprensa e de dirigentes de clubes para quem aquele anseio por participação representava ameaça. Ainda assim, a Democracia Corinthiana foi uma realidade durante anos e, em 2020, sua essência foi resgatada por torcedores que tomaram as ruas de São Paulo para protestar contra o governo Bolsonaro.

"Foi o grande sonho. Todos os envolvidos no futebol, do diretor ao massagista, tinham voto nas questões coletivas, como calendário, folgas, horário de treinos. Nas funções de treinador, não interferíamos, mas quando a gente sentia necessidade de contratações, a diretoria apresentava uma lista triplíce para votação. O Leão foi escolhido assim", contou

Sócrates numa entrevista em 2004. "No Brasil, todo mundo entende de futebol, e pouca gente entende de política. Discutir política através do futebol é uma forma de mobilizar. Neste país, jogador é mais ouvido

do que o presidente".

Também chamado de Magrão, Sócrates foi uma voz diferente nos vestiários desde que começou a



Carpegiani, Zico, Sócrates e Falcão durante apresentação da seleção, em 1979. Foto de Sebastião Marinho/Agência O Globo.

despontar. Em 1977, quando estava no sexto ano da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, da USP, teve que escolher entre o jaleco e as chuteiras. Na época, ele já atuava pelo Botafogo de Ribeirão Preto (fez um gol histórico, de calcanhar, contra o Santos), mas perdia muitos treinos devido aos estudos. Fez a opção pelo esporte pensando que poderia se tornar médico quando se retirasse dos gramados. A partir daí, a ascensão aconteceu rapidamente. Contratado pelo Corinthians, ele chegou à seleção brasileira em 1979. Mas não se deslumbrou.

**Democracia: Torcidas de futebol tentam retomar participação política**

"Lógico que fiquei satisfeito. Mas não estou deslumbado. Extraordinário não é ser convocado para a seleção. Extraordinário é ser campeão mundial. E na vida, pelo amor de Deus, é muito mais extraordinário, por exemplo, ter um filho. E eu já tenho dois e vem um terceiro pelo caminho. Isso sim me deslumbra", afirmou ele, na época.

Seu estilo polido em campo e seus passes precisos foram fundamentais na seleção. O elenco, formado por outros craques como Zico, Falcão e Júnior, encantou o mundo na Espanha, mas perdeu nas quartas de final para a Itália. Em 1984, Sócrates foi transferido para a Fiorentina, na Itália, decepcionado após a emenda que pedia eleições diretas ter sido rejeitada pela Câmara dos Deputados. Mas não ficou nem um ano na Europa, retornando ao Brasil para jogar no Flamengo após recusar ofertas polpudas de times como o Roma.

"Voltar para casa era uma necessidade", disse o meio-campista ao desembarcar. "Um dos motivos da minha partida foi a frustração com o movimento das 'diretas'. Aquilo era pequeno diante de tudo que deveria mudar, mas era um passo decisivo. Meu retorno foi um processo de carência e esperança.

do Brasil mudou radicalmente em um ano e me identifico com esse processo".

**Copa de 1982: Veja o que você sabe sobre campanha do Brasil na Espanha**

Sócrates ainda seria campeão carioca pelo Flamengo, em 1986, ano em que atuou em mais uma Copa, no México, onde a seleção foi derrotada pela França. O jogador também vestiu a camisa do Santos e, novamente, a do Botafogo de Ribeirão Preto, antes de se aposentar, em 1989. Depois de deixar os gramados, ele trabalhou como cronista e comentarista esportivo e teve uma carreira de pouco brilho como treinador, à frente de equipes como o Botafogo, a LDU (Equador) e a Cabofriense (RJ).

Sócrates de Oliveira morreu no dia 4 de dezembro de 2011, devido a um choque séptico durante a terceira internação hospitalar naquele ano. Nas duas primeiras ocasiões, ele precisou de tratamento devido a hemorragia digestiva, causada pelo consumo prolongado de bebidas alcoólicas. Na terceira vez, o ex-atleta chegou ao Hospital Albert Einstein, em São Paulo, com uma intoxicação alimentar, gerada após comer estrogonofe estragado, junto com a mulher e um amigo do casal. Todos passaram mal, mas Sócrates já estava muito debilitado e não resistiu.

Ícones de diferentes esportes, como Zico, Ronaldo, Hélio Castromanes e Gustavo Kuerten lamentaram. Seu irmão, Raí, que teve uma carreira brilhante no São Paulo, ressaltou a importância de Sócrates para o futebol e o país. A passagem do ex-jogador aconteceu na madrugada do dia em que o Corinthians conquistaria seu quinto Campeonato Brasileiro. O clube divulgou uma nota de pesar, classificando o craque como "um dos maiores ídolos da história do timão" e agradeceu pelos "lindos gols, pelos toques geniais e pelo futebol magistral".



Sócrates. O jogador (no centro) durante comício pelas "Diretas Já", em 1984. Foto de Antonio Carlos Piccino/Agência O Globo.



Sócrates chutando a bola de calcanhar durante jogo no Corinthians, em 1981. Foto de Olivio Lamas/Agência O Globo.



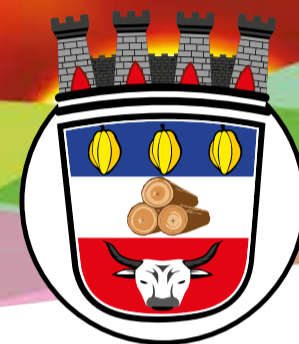
Que o Natal traga novas  
esperanças e felicidades!

*Desejamos um Feliz  
e Iluminado Natal a você  
e toda sua família.*

*Boas Festas!*

*Feliz  
Natal*  
E um próspero  
2022

*Agradecemos por mais  
um ano concluído!*



Câmara Municipal  
**Medeiros Neto**  
O Legislativo a serviço do Povo

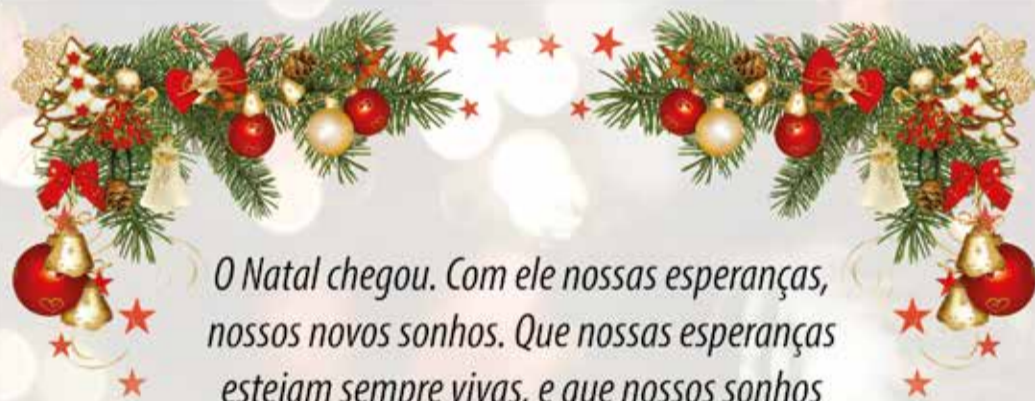


Todos os dias temos provas da existência de Deus:  
A luz do sol, as flores no jardim..  
Mas foi na noite de dezembro, anos atrás, que  
Ele se mostrou misericordioso conosco,  
colocando o filho de seu amor entre nós.  
Por isso espero que a essência desta chama  
divina esteja sempre em seu coração e que ela  
traga um Natal de paz e um Ano Novo de alegrias.

Seu patrimônio em boas mãos



Av. Princesa Isabel, 92 - Sala 205 - 2º andar  
Centro - Teixeira de Freitas - Bahia  
75 9979 9990



*O Natal chegou. Com ele nossas esperanças,  
nossos novos sonhos. Que nossas esperanças  
estejam sempre vivas, e que nossos sonhos  
tornem-se realidade. E que neste Natal o amor, a  
fé e a esperança estejam presentes em cada um  
de nós, que cada novo dia do ano que está para  
começar estejamos iluminados.*

**Boas Festas!**

*São os votos da Mecânica de Recuperação Santo Antônio.*

**MECÂNICA DE RECUPERAÇÃO  
SANTO ANTÔNIO LTDA.**

37 anos pegando pesado

3292-5922

✓ Venda de Peças

73 3292-6440

✓ Manutenção de Máquinas

📞 98109-8230

✓ Locação de Máquinas

mecsantoantonio@hotmail.com



Av. Alcobaça, 750 - Nova América  
Teixeira de Freitas/BA



## Conhecendo o Espiritismo

# Filhos pródigos

José Francisco Costa Rebouças

3ª parte - Há os que dissipam a saúde através dos vícios de toda ordem.

Os que são pródigos em desculpas para seus próprios erros, mas econômicos quando se trata de desculpar os equívocos alheios.

Muitos esbanjam, deliberadamente, as oportunidades de crescimento que a vida oferece a cada instante.

Vários governantes dissipam a confiança que lhes foi depositada, jogando fora a oportunidade de testemunhar dignidade e honradez.

Pais que se demitem da missão que lhes foi conferida e deixam escorrer pelas mãos a bendita oportunidade de elevar moralmente a prole que Deus lhes confiou.

Filhos pródigos somos quase todos nós. Deixando escoar as oportunidades de calar uma ofensa, evitar um ataque de ira, conter um comentário maldoso.

Temos sido avaros, ou comedidos quando se trata de doar-nos, de oferecer algo de nós mesmos.

Somos econômicos quando alguém nos pede uns minutos de atenção, um favor qualquer, mas pródigos em passar as horas ocupando-nos com coisa

nenhuma.

Economizamos bons modos, e distribuimos palavrões a mancheias, críticas azedas, queixas sem fim.

Não economizamos o palavrório vão, mas custa-nos falar bem de alguém ou de alguma coisa.

É importante que pensemos um pouco a respeito do uso que temos feito de tudo o que nos é concedido: tempo, saber, saúde, oportunidades.

Porque é sabido que tudo o que esbanjamos nos fará falta, hoje ou amanhã.

É bom verificar se não estamos sendo pródigos demais com as coisas ruins, poupando as nossas virtudes ou deixando de cultivá-las.

Pense nisso! Os obstáculos que criamos na estrada evolutiva, só retardam a nossa felicidade.

Enquanto nos detivermos nos caminhos estreitos dos enganos, não perceberemos a grande avenida iluminada que nos conduzirá à felicidade suprema.

Essa avenida é a mensagem do Cristo, pois a afirmativa é dele: "Eu sou o caminho da verdadeira vida, ninguém chegará ao pai, senão por mim". Fonte: Momento Espírita, com base no cap. 24, do livro Pão Nosso. **Muita Paz!!!**

Participe das reuniões públicas do Centro Espírita Nosso Lar e da Casa Espírita da Prece. Informações: 3291-2677 – Ariosvaldo Alves Gomes.

## Tecnologia

### Tecnologia: Home Office Possibilita Contratação Internacional

De acordo com uma pesquisa divulgada pelo site Vagas.com, o setor de tecnologia foi o mais buscado para atuação remota, representando 38% das pesquisas

5ª parte - As ameaças de nuvem pública são diferentes daquelas em um ambiente on-premises; os vetores de ataque são diferentes. Ataques leste-oeste, gerenciamento de permissões e vulnerabilidades da API são mais comuns. A necessidade de orquestração de segurança entre nuvens é fundamental para mitigar um ataque.

Embora a detecção seja importante, a capacidade de conectar todas as diferentes atividades esporádicas é crítica. Os provedores de serviços devem escolher um fornecedor com uma solução de segurança em

nuvem cruzada flexível, várias opções de fornecimento (SaaS e aparelhos virtuais) e com uma única plataforma de visibilidade e gerenciamento. Isso garantirá a capacidade de se adequar a qualquer ambiente, especialmente quando a implementação de fornecedores em várias nuvens é a arquitetura comum.

Ajudar os clientes a continuarem protegidos

Um bom provedor de serviços fará um esforço para proteger sua infraestrutura, dados e aplicações, mas um grande provedor de serviços irá assistir seus clientes com a proteção de seus próprios ativos. Oferecer uma solução completa aos clientes, com um serviço de segurança gerenciado, aumentará a fidelidade e a satisfação enquanto gera um novo fluxo de receita. **Continua.**

## Glossário de Psicanálise

# A escuta na psicanálise e a psicanálise da escuta

3ª parte - A psicanálise surge em reação ao niilismo terapêutico dominante na psiquiatria alemã do final do século XIX, que preconizava a observação do enfermo sem escutá-lo e a classificação da patologia sem o intuito de oferecer-lhe tratamento (Roudinesco e Plon, 1998). Freud inquietava-se com tal conduta. Mesmo tendo formação médica e estando imerso em um contexto científico de caráter positivista, a conduta psiquiátrica da época não o satisfazia. Freud propõe a todo tempo - e desde o início de sua experiência clínica no Hospital Salpêtrière com Charcot - que o paciente fosse escutado. Embora ainda distante de fundar a psicanálise, já começa a de-

marcar o importante papel que atribuiria à palavra.

Cabe ressaltar que estamos falando de uma palavra que lhe abriria novas possibilidades de compreensão do sofrimento humano. Desta forma, dois trabalhos se impõem: o de escutar a palavra do outro e o de produzir palavras que viessem ao encontro dessa demanda de ajuda. Talvez se demarque, desde esses tempos iniciais, uma característica essencial da psicanálise como método e técnica: estar aberta à singularidade desse outro que fala, seja na dimensão referente a seu sofrimento e pedido de ajuda, seja no que diz respeito ao efeito de sua ação terapêutica sobre ele. Ao abrir caminhos para que o

homem repense sua história, a própria psicanálise escreve sua história de transformações e ampliações.

Os tempos iniciais são os de emprego da hipnose. Em estado hipnótico o paciente descreve cenas, conecta-se com o material traumático. Cabe ao médico, então, comunicar-lhe o que havia sido dito e descrito, uma vez que retornando do transe o paciente de nada se lembra. Os sintomas são esbatidos pelo uso desse método, mas o sujeito não se apropria ativamente de sua história. Então, no decorrer de seus trabalhos, Freud vai abandonando a hipnose e se direcionando à necessidade de criar outra forma de escutar. Surge a associação livre. **Continua.**

## Saúde Bucal

# Você já teve cárie?

Esse problema é a segunda doença mais comum do mundo, só perde para o resfriado. E não é a gente que tá dizendo, é a Organização Mundial da Saúde (OMS). Bastante recorrente também é a gengivite. Sabe quando você escova os dentes e a gengiva sangra? Pode ser um sinal importante para o diagnóstico.

A gente conversou com uma dentista para saber como evitar esses problemas que, apesar de comuns, incomodam bastante e ficar com a saúde bucal em dia.

Primeiramente, a Dra. Héli de Colombo explicou como surgem essas doenças da boca.

"A cárie é formada pelo acúmulo de bactérias que produzem ácidos que acabam corroendo o dente, diz ela."

"A placa também é formada pelo acúmulo de bactérias, mas trata-se de uma camada pegajosa que se forma sobre os dentes e pode até inflamar as gengivas, resultando na temida gengivite", ensina a dentista.

Quando a película derivada

da placa bacteriana endurece, ela vira o tártaro - que pode ficar visível, dando um aspecto amarelado aos dentes ou à linha acima da gengiva. Em casos mais graves pode causar periodontite, o nível mais avançado da gengivite. "Os sintomas são mau hálito, sangramentos na boca e escurecimento da gengiva" diz a Dra. Héli de.

Um dado preocupante é que oito em cada dez brasileiros sofrem com gengivite ou periodontite. **Continua.**

## Direito Vivo

# Telemedicina: um Panorama Luso-Brasileiro

Por Caroline Amadori Cavet

3ª parte - Vantagens e riscos da telemedicina - A Telemedicina apresenta-se como alternativa para o acesso à saúde, direito social previsto pelos Direitos Humanos, posto que se propõe a solucionar problemas geográficos e econômicos de pacientes isolados, ou problemas relacionados à baixa densidade demográfica

e ao envelhecimento da população, oferecendo uma forma de obter serviços médicos, que de outro modo, não seriam acessíveis. Além desses fatores, a adoção da Telemedicina, de forma colateral, também auxilia na redução de custos operacionais, posto que reduz visitas por "falsas" emergências, facilita o acesso a diagnóstico especializado e em tempo real, amplia a cobertura de serviços

e minimiza o tempo de espera para atendimento ao paciente. Todavia, não apresenta apenas conveniências, existem aspectos negativos que decorrem da massificação da atividade médica, despersonalização da relação médico-paciente e quanto ao uso e exposição de informações sensíveis (privacidade, qualidade e confiabilidade da informação). Outros problemas, de ordem estrutural, não

## Escritores Brasileiros

### Biografia de Tatiana Belinky

Tatiana Belinky (1919-2013) foi uma escritora de literatura infanto-juvenil, roteirista e tradutora de grandes obras russas e a responsável pela primeira adaptação para a televisão de O Sítio do Pica-pau Amarelo.

Tatiana Belinky nasceu em São Petersburgo, na Rússia, no dia 18 de março de 1919. Com pouco mais de um ano, seus pais resolveram voltar para Riga, capital da Letônia, terra natal da família.

Desde pequena assistia a peças infantis com os pais. No seu aniversário de quatro anos apresentou um monólogo em que fazia o papel de uma mosca.

Fugindo da guerra civil na então União Soviética, sua família - ela, os dois irmãos e os pais - vieram para o Brasil em setembro de 1929, fixando residência em São Paulo.

Durante a infância Tatiana aprendeu a falar letão, russo, alemão e iídiche. Depois aprendeu inglês e português.

Tatiana estudou no colégio Presbiteriano Mackenzie. Nessa época já brincava de teatro com os irmãos Gilberta e Paulo Autran.

Com 18 anos concluiu o curso comercial. Naturalizada brasileira começou a trabalhar como secretária bilíngue e taquígrafa.

Em 1939, ingressou no curso de Filosofia da Faculdade São Bento, porém não concluiu o curso. Em 1940 casou-se com o médico e educador Júlio Gouveia (1914-1988). O casal teve dois filhos, André e Ricardo.

Com a morte do pai, Tatiana assumiu os negócios da família trabalhando como representante de produtos de celulose em fábricas de papel.

Teatro e televisão

A partir de 1948, o casal que já havia montado o grupo "Teatro Escola de São Paulo" (TESP) foi convidado por uma sociedade beneficente presidida por amigos da família. **Continua.**

podem ser olvidados, tais como a estabilidade do sistema tecnológico, a resistência a mudanças organizacionais e comportamentais e o elevado investimento em tecnologia. Por fim, e não menos importante, esses problemas resultam em desafios ético-jurídicos para estabelecer níveis de responsabilidade entre os envolvidos, bem como o direito à informação garantida ao paciente. **Continua.**





**Boas lembranças levaremos conosco deste ano. Entre as alegrias que tivemos, está o fato de termos contado com a sua preferência. Sentimo-nos orgulhosos por ter colaborado de alguma forma. Por esta razão estamos apresentando nesta ocasião nossos melhores votos de um Feliz Natal e um próspero Ano Novo.**

**Esses são os sinceros votos da Gesso & Cia aos amigos e clientes!**



**0800 2846888**

Av. Kaikan, 1078 (Após a UNEB) - CEP: 45.992-490 - Kaikan Sul - Teixeira de Freitas - BA  
Fone: (73)3291.2756 / 9985.7130 - geilton.moreira@hotmail.com

É importante sabermos que, às vezes, sem sacrifícios não conseguimos alcançar nossos objetivos. Cristo passou por provações antes de chegar à glória. Saibamos como ele soube enfrentar as situações difíceis, para alcançarmos a nossa glória terrena.

**Feliz Natal e um próspero Ano Novo.**

São os votos da Bapex Baterias


**BAPEX**  
BATERIAS

(73) 3292-6610 Tx. Freitas


(73) 3281-9720 Eurápolis




O Natal chegou mais uma vez. Você há de estar bem consigo mesmo e com os outros. Há de a Felicidade estar envolvendo seu coração e as bênçãos de Deus iluminando sua vida e de sua família. Que Cristo que Aniversaria seja presença constante em sua vida.



São dos votos do Dr. Antônio Netto Advogados.



Fones: (73) 3013-8807 / 3292-5362 / 99985-9753 / 98883-1291  
Av. Pres. Getúlio Vargas, nº. 2977 - B, Centro - Teixeira de Freitas/BA  
E-mail: antonio-nettoadvogados@hotmail.com



Ao Cristo, que aniversaria neste Natal, rogamos que dê aos homens a coragem para manterem as conquistas obtidas, bem como promover as mudanças necessárias, para um mundo cada vez melhor, enfim, rogamos a Deus que os ensinamentos de seu filho Jesus sejam compreendidos e colocados em prática na vivência humana.

**Feliz Natal e próspero Ano Novo.**

São os votos do advogado e Procurador do Município de Itanhém, Dr. Valdey Ferreira e Família.

Neste Natal, nossos votos são de que as bênçãos do Senhor pretejam sua vida, seu lar e seu trabalho. Que o amor de Cristo torne ainda mais felizes todos os dias do ano que se aproxima.

**Feliz Natal e um próspero Ano Novo!**

São os votos de Benedito Medeiros "Bené de Arão"




Na Bela árvore de Natal, a demonstração do nosso amor ao Deus Menino, e nosso agradecimento por mais um ano vivido. Pedimos ao céu, que o ano que está por chegar seja de muita saúde, paz e compreensão entre os homens deste velho mundo. Feliz Natal e um próspero Ano Novo é o que desejamos a todos clientes e amigos.

São dos votos de: Na Brasa Churrascaria e Choperia, localizada na Av. Atlântica em Alcobaca.



SKOL RESTAURANTE, BAR E SORVETERIA DO GORDO

LAKARSHOW Apostas Esportivas PLAKARSHOW

Queremos compartilhar como você a alegria de mais um Natal. Nosso desejo é de que seus sonhos se realizem e que você esteja entusiasmado para buscar a obtenção de seus objetivos no ano que vai chegar. Feliz Natal e um próspero Ano Novo!

São os votos do Restaurante, Bar e Sorveteria do Gordo!

**Feliz Natal!**

Enfeite a árvore de sua vida com guirlandas de gratidão! Coloque no coração laços de cetim rosa, amarelo, azul, carmim, Decore seu olhar com luzes brilhantes estendendo as cores em seu semblante

Em sua lista de presentes em cada caixinha embrulhe um pedacinho de amor, carinho, ternura, reconciliação, perdão!

Tem presente de montão no estoque do nosso coração e não custa um tostão! A hora é agora! Enfeite seu interior! Seja diferente! Seja reluzente!

Cora Coralina



A escola CEA de Alcobaca em nome da direção e funcionários desejam a todos um Feliz Natal e um próspero Ano Novo!





O clique foi após a cerimônia religiosa do casamento de Nonato & Milena Saraiva, celebrado pelo Padre Raul na Paróquia de São Bernardo em Alcobça. Estiveram abrilhantando a festa o casal Jorge Saraiva & Vera Lúcia Martins, ele pai da noiva, juntamente com a amiga Lea Marta e a família do casal: o engenheiro Danilo Martins Liu, a enfermeira Cinthia Martins, a arquiteta Caroline Martins Liu e o advogado Rinaldo Martins com sua filha Vanessa.



O empresário do ramo imobiliário Paulo Costa ladeado pela esposa Alessandra e o filho Gustavo em dia de lançamento do empreendimento Mata da Praia em Guaratiba.



Sebastiana Cristiane, Ilza Cristiane, sargento Expedito sua mãe dona Betina Cristiane e Márcia Cristiane em dia de aniversário de dona Betina comemorado em Alcobça. Daqui da redação os nossos parabéns.



A empresária Cirlene do Restaurante Baiuca ladeada pelo empresário Zé Carlos e seus familiares em dia de comemoração do seu aniversário. Os nossos parabéns.



O empresário Enrico Pelletti (Balneário Guaratiba) ladeado pelos prefeitos: de Itanhém Mildson Medeiros, de Caravelas Sílvio Ramalho, de Lajedão Tonzinho e de Vereda Manrick Teixeira durante o lançamento do empreendimento Mata da Praia em Guaratiba.



O clique na amiga Dionísia com o neto Enzo Duarte Menezes em dia de aniversário de Cirlene do Restaurante Baiuca.



O prefeito de Caravelas Sílvio Ramalho e o deputado estadual Robson Carlos "Robinho" durante a inauguração do Pier de Caravelas.



O secretário de Segurança e Cidadania, capitão Gonsalves com o amigo sargento Expedito em dia de aniversário de Expedito comemorado no Bar de Maizena.

## Horóscopo

### Áries 21/03 a 20/04

Dia sujeito a distrações e devaneios. Diminua a velocidade e dê espaço aos sentimentos. Investigue informações, desfaca confusões e delate fake news. O momento cobrará visão de futuro, solidariedade e responsabilidade social. Pense coletivamente e faça a diferença. Ligações internacionais e notícias de longe ampliarão a consciência e alargarão horizontes. Poder em alta!

### Touro 21/04 a 20/05

Amizades carinhosas e empatia em novas relações darão força para você concretizar as mudanças desejadas e dar um passo maior na direção do futuro. Conte com grande suporte e encare os desafios de frente. Bom momento para abraçar causas sociais e fazer sua parte para o bem de todos. Escolhas e projeto de vida passarão por revoluções. Viagem favorecerá o amor.

### Gêmeos 21/05 a 20/06

Popularidade, projeção, sucesso e visibilidade profissional marcarão o dia. Lance um projeto, ou assuma maior liderança no trabalho. Sucesso e prestígio estarão garantidos. Assuma novos desafios com autoconfiança e fé. Você estará mais perto de realizar os sonhos e melhorar a qualidade de vida. Visualize onde quer chegar e fortaleça a reputação. Cumplicidade no amor.

### Câncer 21/06 a 21/07

Sonhos com uma viagem e ganho de prestígio no trabalho manterão o astral em alta. Conte com mais organização, aumente a produção, decida detalhes e finalize projetos. Mudanças na maneira de se relacionar produzirão resultados positivos no amor, em novas conexões e no ambiente de trabalho. Fase de sucesso e projeção. Invista no seu futuro. Conquistas pela frente!

### Leão 22/07 a 22/08

Aposte em mudanças e elimine angústias. Troca de confidências aproximarão os filhos, o par e amizades especiais. Descubra prazeres diferentes, desenvolva ideias e crie projetos. O cotidiano ficará mais gostoso com novas atividades, viagens e divisão de responsabilidades. Hora de aprender a receber, valorizar seus talentos e investir em qualidade de vida. Confiança no amor.

### Virgem 23/08 a 22/09

Proposta de trabalho cobrará resposta rápida. Ligue o radar nas oportunidades, resgate antigos contatos e conte com poder de negociação em atividades comerciais e contratos. O dia trará sucesso em tudo que fizer. Bom para ampliar a atuação e alavancar a carreira. Atividade física e novos hábitos beneficiarão a saúde. O amor inspirará mudanças. Resolva assuntos do coração.

### Libra 23/09 a 22/10

Dia de sorte. Aproveite oportunidade de investimento, ou de iniciar novo projeto. Clima alegre nos relacionamentos manterá o astral em alta. Some forças com a família nas decisões financeiras. Negócios estarão aquecidos. Amor com entusiasmo e autoconfiança. Se estiver só, alguém falará ao coração. Construa a relação com calma. Segurança virá em primeiro lugar.

### Escorpião 23/10 a 21/11

Tome a iniciativa e promova a união familiar. O dia trará sentimentos generosos, lembranças gostosas, resgates do passado e carinho das pessoas queridas. Bom para fortalecer vínculos e eliminar velhos conflitos. Acertos e acordos financeiros darão tranquilidade. Valorize as origens e fortaleça suas raízes. Hora de investir em mais conforto e segurança. Quebre barreiras no amor.

### Sagitário 22/11 a 21/12

Conversas motivadoras, palavras carinhosas e muita emoção darão sabor ao dia. Espere por ótimo desempenho em reuniões de trabalho, entrevistas e apresentações. As comunicações estarão abertas. Conte com poder de negociação em atividades comerciais e contratos. Bom momento para firmar acordos financeiros e planejar compras. Comece novo ciclo de vida!

### Capricórnio 22/12 a 20/01

Ligue o radar nas oportunidades de negócio. Você poderá aprovar um orçamento, melhorar condições de contrato, ou iniciar um trabalho. Bom momento também para compras e acertos com a família. Estabilize a vida financeira e ganhe tranquilidade. Amigos darão dicas de investimentos. Valerá esclarecer informações e pensar com calma. Finalize um longo ciclo.

### Aquário 21/01 a 19/02

Alto astral, brilho, carisma e autoconfiança marcarão sua presença, hoje. Aproveite para motivar a equipe, fortalecer amizades e ampliar o poder de influência nas redes. Dia de fortes emoções e de conquistas pessoais. Lute por liberdade, abrace causas sociais e pense coletivamente. Amor com sentimentos renovados. Expectativas poderão se cumprir e realizar sonhos.

### Peixes 20/02 a 20/03

Dê atenção às necessidades pessoais e aos sonhos. Conte com empatia em novas conexões e fortaleça vínculos de amizade. Decisões de viagem animarão o clima. Conte com sucesso dos empreendimentos e estabilidade financeira. Invista na sua imagem e jogue a autoestima para cima. Alto astral, brilho e empatia atrairão relacionamentos. Companheirismo e união no amor.



Que a paz e a compreensão reinem em nossos  
corações neste Natal e no Ano Novo que se aproxima.

**Boas Festas!**

**Dip's**  
MOTEL

**Lugar de gente importante!**

Com suites totalmente modernas!

Tel.: (73) 3292-8000

Rod. Br 101, s/n Km 879 - Teixeira de Freitas / BA



**Boas Festas**

O Natal dos sonhos é  
aquele que você idealiza  
no espírito, sente no  
coração e partilha na  
solidariedade!



Fone: (73) 3291 - 2811

Av. Marechal Castelo Branco, 278  
Centro - Teixeira de Freitas - BA

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



Não existem limites para nossos  
sonhos, basta acreditar. Feliz Natal!

**Boas Festas!**



Av. Getúlio Vargas 4882  
Santa Rita - Teixeira de Freitas

Fone: (73) 3011.0100 / 9 956.8931(Whats)



**Boas festas!**

Natal é tempo de comemorar a vida, espalhar o  
amor e semear a esperança. Tenha um Feliz Natal!

Apaixonada por bicicletas

Ciclo  Teixeira

Fone: (73) 3292-1758

Av. São Paulo, 1900 - Bonadiman - Teixeira de Freitas - Bahia

