Jornal Regional Tribuna Ourinhense

CLIMA

Meteorologistas alertam sobre nova onda de calor extremo no interior de SP

Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) divulgou alerta que abrange boa parte do interior do estado de São Paulo com perigo em potencial. Temperaturas devem chegar a 39ºC na segunda-feira (13). Confira dicas de como evitar a desidratação e diminuir a temperatura corporal.

Meteorologistas alertam para a chegada de uma grande onda de calor que deve se intensificar neste final de semana. Na região, as temperaturas devem chegar a 39ºC na segunda-feira (13). Conforme o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), o alerta abrange boa parte do interior do estado de São Paulo, assim como Minas Gerais, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Goiás.

Ainda de acordo com o Instituto, a situação é atípica e pode ser a mais intensa onda de calor do ano.

De acordo com o médico Guaraci Antonio Barroso, as altas temperaturas são extremamente perigosas para a saúde. Com base nos seus atendimentos ao público idoso, ele explica como a desidratação pode ser uma das grandes causas de morte.

"Quando você é jovem, você tem, mais ou menos, 65% do seu corpo com líquido e 35% como matéria sólida. Na medida em que vamos envelhecendo, essa alteração vai se marcando, podendo chegar a apenas 50% de líquido e 50% de matéria sólida. Isso acontece com os idosos e, assim, ele esquenta mais rápido, desidrata mais rápido e passa mal mais rápido", explica.

Meteorologistas alertam sobre nova onda de calor no interior de São Paulo — Foto: Reprodução/TV TEM

Dr. Guaraci Antonio Barroso dá dicas de cuidados básicos para esta nova onda de calor — Foto: Reprodução/TV TEM

Uma das dicas mais importantes neste período de calor é ingerir muito líquido. "Uma coisa que eu sempre falo é: não espere sentir sede para tomar água! Você deve ir tomando água ao longo do dia. A garrafinha tem que ser sua companheira. Mesmo que não esteja com sede, você vai bebendo e criando hábito", orienta o médico.

A desidratação apresenta alguns sintomas, como:

- Urina amarela ou amarela escura;
- Dores de cabeça repentinas;
- Náuseas;
- Maior irritabilidade;

Nos idosos, os sintomas podem ser ainda mais intensos, apresentando:

- Dores abdominais;
- Vômitos;
- Câibras musculares;
- Descompensação de doenças crônicas;
- Insuficiência cardíaca.

Além da água, outros líquidos como sucos naturais também podem ser consumidos de forma benéfica. "Nada de sucos de caixinha. Nada de refrigerantes. Isso não hidrata ninguém! De preferência água e sucos naturais. Se tiver que tomar um pouquinho gelado, não tem problema nenhum; isso ajuda a diminuir a temperatura corporal", afirma.

Além disso, Guaraci também orienta sobre a prática de exercícios físicos, dizendo que o melhor horário é antes das 8h ou por volta das 18h. "Nunca recomendo o final da tarde porque, em um calor desse, com temperatura de 39º, você vai estar com 36º. O ideal é que você espere o sol se pôr e saia para fazer sua caminhada, mas nunca no horário de almoço".

Quanto às roupas, o ideal é optar por malhas e cores claras, bermudas, calçados abertos ou tênis que possuem circulação de ar. O médico ainda recomenda evitar o uso de meias: "Não usem meias porque elas retêm calor no corpo, e isso faz com que você tenha hipertermia precocemente, gerando desidratação".

IMOBILIÁRIA MADEIRA
40 ANOS DE TRADIÇÃO
R. Paraná, 987 - Ourinhos/SP
(14) - 3326 - 2000
e-mail: imobiliariamadeira@hotmail.com - NELSON MADEIRA

LOCAÇÃO SOMENTE COM FIADOR E COMPROVAÇÃO DE RENDA.

LOCAÇÕES RESIDENCIAIS:

C1) JARDIM PAULISTA - 03 Quartos Sendo 01 Suíte, WC, Sala, Copa, Cozinha, Área de Serviço Coberta e Pequena, Quintal Grande Nos Fundos, Garagem Sem Portão Para 01 Dispensa e WC e Garagem Coberta. RUA: GRACIANO RACANELLO, Nº 242 - VALOR: R$ 1.200,00 + IPTU.

C2) VILA SÃO JOSÉ - 02 Quartos, Sala, Cozinha e WC, Na Área de Lazer Contem 01 Quarto Com WC e Churrasqueira, Área De Serviço Coberta e Garagem Coberta. RUA: CANDIARA, Nº 1.558 - VALOR: R$ 1.100,00 + IPTU.

C4) CENTRO - 02 Quartos Sendo 01 Suíte, Sala, Cozinha Grande, + 01 WC, Janelas de Madeira, Quintal Grande Nos Fundos, Garagem Sem Portão Para Moto. RUA: PARANÁ, Nº 1.088 - VALOR: R$ 1.100,00 + IPTU.

C5) JARDIM MATILDE - 03 Quartos, Sala, Cozinha e WC, Área de Serviço Coberta e Entrada Para Veículo. AVENIDA: PRESIDENTE GETULIO VARGAS, Nº 260 - VALOR: R$ 1.000,00 + IPTU.

C6) VILA SÃO JOSÉ - 02 Quartos, Sala, Cozinha e WC, Área De Serviço Coberta, Quintal Grande Nos Fundos Com Murada Alta. RUA: CANDIARA, Nº 1.595 - VALOR: R$ 800,00.

C7) CENTRO - Apartamento Com 01 Quarto, Sala, Cozinha, WC e Área De Serviço. SEM VAGA NA GARAGEM. AVENIDA: DR. ALTINO ARANTES, Nº 25 - APARTAMENTO Nº 32 - 3º ANDAR. VALOR: R$ 800,00. + IPTU.

C8) VILA SANTO ANTONIO - 03 Quartos, Sala, Copa, Cozinha, WC, Área De Serviço Grande e Garagem. Quintal Grande e Entrada De Veículos. RUA: ANTONIO LOURENÇO, Nº 84 - VALOR: R$ 800,00 + IPTU.

C9) JARDIM MATILDE - 02 Quartos, Sala, Cozinha, WC, Área de Serviço Grande, Com Varanda Grande. Imóvel Com Quintal Grande Nos Fundos. ENTRADA PARA VEÍCULOS. RUA: MARIA CAVEZALLI NELLA, Nº 239 - VALOR: R$ 800,00 + IPTU.

*(C1) VILA MARCANTE-São 02 casas sendo cada com: 01 Quarto, Sala, Cozinha e WC, Área De Serviço. ENTRADA PARA CARROS. RUA: GASPAR RICARDO, CASA Nº 1.617 e CASA Nº 1.619 VALOR: R$ 500,00 CADA.

LOCAÇÕES COMERCIAIS:

C1) CENTRO - Imóvel Com Porta de SLINDEX, Espaço Com Aprox. 40 M² Apropriado Para Lojas, Escritórios, Salão de Beleza Com 01 WC. RUA: PARANÁ, Nº 1.031/FRENTE-VALOR: R$ 1.000,00.

C2) CENTRO - Imóvel Comercial Com 08 Salas, Cozinha Grande, 02 WCs, Janelas de Madeira, Quintal Grande Nos Fundos, Garagem Sem Portão Para Moto. RUA: PARANÁ, Nº 1.088 - VALOR: R$ 1.100,00 + IPTU.

C3) CENTRO - Salão Comercial Com 34,50 M² Com WC, Não Tem Área Externa. Espaço Para Salão De Beleza, Jornal, Lojas e Escritórios. RUA: PARANÁ, Nº 948 - VALOR: R$ 950,00.

CASAS À VENDA:

1) CASA NO JARDIM PAULISTA EM FRENTE AO POSTO DE SAÚDE - 03 Quartos Sendo Todos Suítes, Lavabo, Sala de Estar em L, Sala de Jantar, Cozinha Grande, Área de Serviço Grande e Coberta, Área de Lazer Com Churrasqueira, Nos Fundos Salícula Com 01 Quarto, Banheiro, WC e Área De Serviço Coberta, Imóvel Com Piso Paneziniano e Forro. Entrada De Veículos Sendo 06 Vagas. RUA: ARUANÃ-ARUANÃ, Nº 491 VALOR: R$ 500.000,00.

2) APARTAMENTO NO CENTRO EM CIMA DO BANCO ITAÚ NO EDIFÍCIO BRASIL 01 Quarto, Sala, Cozinha e WC com Pequena Área de Serviço. Na próxima entrada Área De Lazer no Último Andar. SEM GARAGEM - AVENIDA: DR. ALTINO ARANTES, Nº 25 APARTAMENTO Nº 32 - 3º ANDAR - VALOR: R$ 220.000,00.

TERRENOS À VENDA:

1) TERRENO NA NOVA OURINHOS AO LADO DA FARMACIA ZIRDASAL - Terreno Plano de 450 m² por R$650 - RUA: CARLOS EDUARDO DEVIENE- S/N VALOR: 450.000,00.

2) TERRENO NA VILA MARCANTE FRENTE AO HIPERMERCADO ATACADÃO - Terreno Com 525 M² Todo Murado - RUA: GASPAR RICARDO S/N VALOR: R$ 130.000,00.

RECONHECIMENTO

Escola SESI de Ourinhos recebe segundo título por implantar tecnologias a favor da aprendizagem

Microsoft certificou unidade escolar do Sesi-SP junto a outras 14 outras instituições brasileiras pelo pioneirismo em tecnologia, processo de aprendizagem e favorecimento do protagonismo dos estudantes

A Escola SESI de Ourinhos atingiu um marco significativo na educação ao receber, pelo segundo ano consecutivo, a certificação Microsoft Showcase Schools. O título reconhece instituições pioneiras na incorporação de tecnologia inovadora no processo de aprendizagem, promovendo o protagonismo dos estudantes e capacitando educadores e alunos para um futuro cada vez mais digital.

O programa Showcase Schools da Microsoft é uma iniciativa global que se concentra em criar experiências centradas no aluno, imersivas e inclusivas, com o objetivo de estimular a aprendizagem contínua. Essas experiências visam desenvolver habilidades essenciais e preparar os alunos para enfrentar os desafios do futuro, aumentando assim o potencial de realização de cada estudante.

A jornada rumo a essa certificação começou há aproximadamente três anos, quando os professores e gestores da Escola SESI de Ourinhos realizaram o curso "Caminho da Aprendizagem do Século 21", e obtiveram as certificações individuais MIE, MIE Expert e MCE. Além disso, a escola documentou todo o progresso na aplicação das estratégias propostas pelo programa.

Gisele Ferreira dos Santos, diretora escolar, destacou a visão para a mudança e falou da importância da criação de um plano de ação que considere o compromisso de transformar a escola, mantendo uma cultura de aprendizado e crescimento que inclua todos os alunos, focando no potencial individual de cada um.

"A Escola SESI de Ourinhos demonstra com orgulho o seu compromisso com a educação do século 21, promovendo uma abordagem inovadora e inclusiva para preparar seus alunos para um futuro digital e desafiador. A certificação Microsoft Showcase Schools é uma prova do seu comprometimento com a excelência educacional e a capacitação de toda a comunidade escolar. Essa certificação não é apenas um reconhecimento de excelência educacional, mas também um compromisso social e ético com uma visão de educação voltada para o futuro. Fazer parte da comunidade global de Microsoft Showcase Schools é uma celebração da transformação educacional que se tornou um dos pilares essenciais em toda a rede SESI-SP," complementou a diretora.

AOBE

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Considerando a ausência dos cargos de Presidente, Vice-Presidente, Secretário e membros do Conselho Deliberativo da Associação por meio de carta renúncia;

Considerando o disposto no art. 10º, II, do Estatuto Social da Associação;

Considerando o requerimento de convocação de Assembleia Geral Extraordinária efetuado por 1/5º dos associados da AOBE;

Ante o exposto, além de convocação de Assembleia Geral Extraordinária, fiam convocados todos os Delegados e Associados da Associação Ourinhense de Boa Esta - AOBE, a se reunirem na ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA a realizar-se na Rua: Augusto Geraldo, 425 - Conjunto Habitacional Pedro Eduardo Moraes - CEP: 19.905-270 - OURINHOS/SP, na Segunda Feira, dia 20 (vinte) de Novembro de 2023 às 19 horas, para: a) Análise e aprovação ou não de alteração do dilema do Estatuto Social da AOBE; b) Análise e aprovação dos novos membros; c) Aprovação do Regulamento Eleitoral da AOBE; d) Eleição de associados nos quadros da Diretoria, do Conselho Deliberativo e Conselho Fiscal, em conformidade com o novo Estatuto Social da AOBE, se aprovado e e) Alteração de endereço da sede da AOBE, que está na Rua: Augusto Geraldo, 425 Conjunto Habitacional Pedro Eduardo Moraes cep 19.905-270 para, Avenida: Getúlio Vargas, 179 Jardim Matilde cep: 19.901-010. A votação será efetuada por escrutínio secreto, e sigilo de voto será assegurado mediante as seguintes providências: a) uso de cédula única contendo os nomes dos candidatos, fornecimento do eleitor em cabine individual para o ato de voto; identificação da autenticidade da cédula única a vista dos eleitores de 1/5 dos associados que requerem a convocação da Assembleia Geral Extraordinária e exigência de uma que assegure a inviolabilidade do voto. Iniciada a votação, o associado eleitor, após identificado pelo 1/5 dos associados que requerem a convocação da Assembleia Geral Extraordinária, que fiado parte da mesa receptora de votos, assinará a folha de votantes e receberá a cédula única para votação, o qual será depositado em urna que assegure a inviolabilidade do voto. Os trabalhos da mesa receptora de votos poderá ser acompanhado por 01(um) associado fiscal designado pelos candidatos. Encerrada a votação, os associados que invocarem a assembleia sejam, efetuarão a apuração de votos, fiscais acompanhado e acompanhamento dos trabalhos pelos fiscais designados pelos candidatos. Da Apuração de Votos: Na contagem da cédula, 01 associado que compõe a mesa receptora, verificará na presença de todos presentes na Assembleia Extraordinária, se o número de cédulas coincidem com o número de lista dos votantes, sendo o número de cédulas igual ao número de votantes que assinarem a respectiva lista, far-se-á a apuração. Os associados que concorrerão no processo eleitoral devendo confirmar seus candidatos durante a Assembleia. Havendo candidatos (não vinculados) único concorrendo as eleições, a eleição se dará por aclamação.

Ourinhos, 08 de Novembro de 2023

Victoria Lima de Almeida - Presidente

EXPEDIENTE

Jornal Regional Tribuna Ourinhense

Telefones
(14) 99677-1122
e-mail: tribunaourinhense@gmail.com

A.H. AURÉLIO M.E. CNPJ 15.400.493/0001-24
Rua - Padre Rui Cândido da Silva, 1.445 - Vila Dillon
CEP 19905-152 - Ourinhos SP

Periodicidade: bissemanal. Circulação nos municípios de: Ourinhos, Cambé, Chavantes, Bernardino de Campos, Espírito Santo do Turvo, Ipaussu, Campos Novos Paulista, Piraju, do Sul, Salto Grande, Santa Cruz do Rio Pardo, São Pedro do Turvo e Tejupá.

Os textos e artigos assinados, suplementos e cadernos de produção independentes são de inteira responsabilidade de seus autores.

Diretora-proprietária:
Adriana Helena Aurélio

Jornalista responsável:
Carla Caroline Geraldo Salomão
MTB - 0068345/SP

Representante Comercial Nacional:
Al. Grajaú, 40 Sala 01
Alphaville CEP: 06454-080
Barueri/SP
Fone: (11) 4198-0880 / 4198-0884
thiago.muniz@hubcom.net
www.hubcom.net

Digitalizado com CamScanner