

Nova lei de licitações gera corrida a curso de Pós-Graduação



Profissionais buscam se aprofundar na nova legislação, que será a única em vigor a partir de abril de 2023; no CERS, procura por especialização cresceu 28% em um ano

Pág. 03

Golpistas roubam números de celular e garantem acesso a informações de usuários

Advogada e especialista em Direito Civil, Ana Carolina Aun relata como o golpe é aplicado, além de revelar como as vítimas devem prosseguir nesse tipo de situação

Com a tecnologia cada vez mais inserida no dia a dia das pessoas, os golpes desse tipo estão evoluindo e ficando cada vez mais sofisticados. O SIM Swap, por exemplo, consiste na portabilidade de um número de celular para um novo chip que está em posse de um criminoso.

Pág. 03



GUAÍRA

Vereador solicita sinalização de solo na porta de escola e é atendido pelo departamento de trânsito

Atendendo a solicitação de pais de alunos e moradores da região, o vereador Denir Ferreira dos Santos e o suplente de vereador Marcelo Machado solicitaram ao Departamento Municipal de Trânsito melhorias na sinalização nas proximidades da escola municipal Vera Vitali.

Isenção do IR para aposentados e pensionistas: como obter o benefício?

Pág. 04

SAÚDE

O outono chegou! Saiba como usar o ar-condicionado para evitar problemas respiratórios

As estações mais secas podem ser um verdadeiro pesadelo na vida de quem sofre com alterações como a rinite, a asma ou a bronquite. Veja como o ar-condicionado pode te ajudar.

Pág. 05

DRINK

A procura pelo "Drink Perfeito" continua

Inscrições para o concurso que premiará o vencedor com viagem à Itália e incorporação do drink ao catálogo da APTK Spirits vão até o dia 24 de abril.

Pág. 06

EDUCAÇÃO

Livro infantil prepara a criançada para futuras eleições

A história do título "A Eleição dos Bichos" foi construída pelas próprias crianças durante oficinas.

Pág. 09



RDW
TECNOLOGIA E ASSESSORIAS
EM SOFTWARES

GUAÍRA - SP
17 | 3332 11 19

EDITORIAL

Fanatismo

Em pleno século XXI, esperava-se que a palavra “Fanatismo” estivesse abolida do vocabulário do ser humano.

Não somente a palavra, mas atitudes que pudessem ser veiculadas a este nome estivessem longe de ser uma realidade.

Com a proximidade das eleições para a Presidência da República os ânimos vão ficando cada vez mais acirrados.

Há pelo menos dois exemplos dessa insanidade rodando pela Internet

Um caso é de um estudante que foi perseguido e atacado pelo simples fato de ter-se declarado uma pessoa, mesmo jovem, conservadora e contra a ideologia de gêneros.

Neste final de semana o fanatismo se repetiu: Circula pelas redes sociais – um vídeo – onde mostra uma funcionária das redes das lojas Havan sendo agredida por uma mulher. Este caso aconteceu na cidade de Jundiaí, no estado de São Paulo.

Um boletim de ocorrência sobre o caso foi

registrado na Delegacia Eletrônica da Polícia Civil de São Paulo. No documento, a vítima – uma moça, de apenas 19 anos, chada Stefany - relatou que os insultos começaram pelo fato de ela estar vestida com o uniforme da Havan. Nas imagens é possível observar que a mulher – adulta - xingou a vendedora de “burra”, “mentalidade tapada” e “lixo da sociedade”. Durante a série de insultos, a agressora também fez críticas a Luciano Hang e ao presidente Jair Bolsonaro (PL). “[...] É por causa de você, burra, que tem o Bolsonaro dominando. É por causa você, burra, é que as coisas está [sic] esse valor que está [sic]”, disse a mulher.

Além das agressões verbais, houve também uma agressão física. A agressora deu um tapa na funcionária da Havan. Nas imagens, porém, não é possível observar com clareza se a bofetada atingiu o rosto ou se o alvo do tapa era o celular da vítima que estava filmando toda a ocorrência.



Se agora está assim, imagine quando as eleições estiverem mais próximas!

As pessoas brigam, falam mal, fazem inimizades por causa de outras pessoas que nem sabem da existência das que se digladiam entre si.

Os candidatos seguem suas vidas, e os eleitores brigam por uma causa ridícula, no caso

das duas mulheres, o gatilho para a briga foi o fato de a vítima estar portando o uniforme da empresa que trabalha, no caso a Havan de Jundiaí, cujo uniforme tem a bandeira do Brasil, as cores verde e amarela e alguns dizeres patrióticos.

A idiotice e o fanatismo, definitivamente ainda vivem.

ARTIGO

Mulheres multitarefas: um alerta à sobrecarga de trabalho



O dia a dia de uma mulher é normalmente recheado de afazeres: atividades profissionais, família, filhos, e o que mais for possível encaixar em 24h. Com tantos compromissos, o autocuidado acaba ficando para depois, e muitas vezes esquecido em meio às tarefas diárias. Por conta dessa jornada dupla de trabalho, o público feminino tem sofrido para manter a saúde mental em dia.

De acordo com uma pesquisa divulgada pela Universidade de Oxford, as mulheres têm 40% de chances a mais de desenvolver transtornos mentais do que homens e ainda 60% a mais para ansiedade. Essa tendência, segundo o estudo, deve-se à excessiva autocobrança e à impossibilidade de concluir as inúmeras tarefas sem estar no modo exaustão, o que gera frustração e abala a autoestima. Porém, antes que a sobrecarga leve a exaustão emocional e mental, nosso corpo nos dá alguns sinais.

O primeiro sinal é a irritabilidade com as demandas simples dos filhos, com a rotina familiar e no trabalho. A constante irritação acaba levando a uma fadiga e a uma hipersensibilidade com um sentimento de incapacidade e por fim o desejo de se isolar do mundo que expressa um estado de exaustão profunda. Nesse momento parece que a vida foge do corpo, a respiração está curta, a mente lenta e inquieta e o corpo tenso e rígido.

É importante perceber e sentir os sinais do corpo, para com atenção ir retornando ao equilíbrio. E esse retorno deve ser feito com uma rotina de cuidados diários como um momento de respiração consciente, tomar um

banho energizante ao final do dia, fazer uma massagem relaxante nas mãos e pés com um óleo aromático ou mesmo dar uma boa gargalhada com a família. Esses são pequenos e simples cuidados de todos os dias que vão ativar a energia e recuperar o ânimo. Para as mulheres que estão em um momento de muita atividade e que falta tempo para cuidar de si mesma, para se ouvir, para refletir ou rela-

xar, o indicado é começar a incluir na rotina uma ‘Pausa Consciente’ um breve momento de alguns minutos, que pode ser feito até mesmo sentado na cadeira de trabalho, para respirar e se observar. Esses pequenos e constantes ‘olhar para si’, acabam resultando em uma prática de escuta dos sinais do corpo, da mente e nos ajudam a ter mais consciência do que precisamos fazer para que o modo exaustão não tome conta.

Outro ponto importante que aprendemos com a pausa consciente é o de respeitar nosso limite. E isso não está ligado diretamente (e necessariamente) a quantidade de tarefas que fazemos, mas sim o quanto nos deixamos invadir por demandas em que nossas necessidades e limites não estão incluídos, abalando nossa integralidade nos levando a agir apenas como um cumpridor de tarefas, sem qualidade e presença

Da exigência excessiva para “dar conta de tudo” sem respeitar o próprio limite perde-

mos a capacidade de discernir o quanto de energia devemos colocar em cada ação ou tarefa e por quanto tempo. É preciso aprender a balancear os momentos de atividade mental/física com pausas de relaxamento, descanso e respiração consciente para regular o funcionamento da mente e do corpo, evitando, primeiramente, chegar a um grau de irritabilidade que se torne constante.

Se dar breves e várias pausas diárias com consciência e presença é fundamental para manter o equilíbrio, o bem estar emocional e a saúde mental, que irá refletir na qualidade de nossa entrega/presença e, também em nossos relacionamentos para fluir com mais flexibilidade e disposição.

Cuide-se com carinho.

* **Laura Mariani é chefe da Curadoria e Qualidade Naomm, startup incubada pela Natura Startups, que reúne terapeutas qualificados e licenciados em PICs - Práticas Integrativas e Complementares. Formada em Pedagogia pela Universidade da Cidade do Rio de Janeiro Brasil, com especialização em Terapia Corporal pela**

Escola Angel Vianna RJ Brasil, em Técnica Alexander de reeducação psicofísica pela Fellside Alexander School UK, em Florais pelo Institute Bach UK, em Aromaterapia pelo Instituto Samya Maluf Aromaterapia SP Brasil, em Meditação pela Siddha Yoga Foundation NY e BR

VICENTE LACATIVA
JORNAL O GUAÍRA
Um jornal a serviço da comunidade

Expediente

Publicado desde 1929 por Vicente Lacativa
*1912 + 1999

Diretora Responsável: Maria Izildinha Lacativa

Jornalistas responsáveis:
Projeto Gráfico: Wilson M. Bagatini
Conselho Editorial: Kátia Lacativa, Maria Izildinha Lacativa
Publicidade - Osmar Junior
Tiragem: 3.200 exemplares - JORNAL TRISEMANAL
Propriedade da Empresa:
ornal e Editora “O Guaiara” Ltda - ME.
Redação e Parque Gráfico:
Avenida 7 nº 552 - Centro - Guaiara-SP - CEP 14.790-000
Fones: (0xx17) 3332-1783
Acesse o site www.oguaira.com.br
jornalista.oguaira@gmail.com | publicidade.oguaira@gmail.com

Nota da redação: O jornal não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados e/ou informações contidas em material publicitário.

ANGAR 4

LOJA_ANGAR4 **ANGAR GUAÍRA**

Rua 10 N. 348 (Em frente a Praça São Sebastião) (17) 3332-0289 (17) 99975-6948

APROVADOS

ENSINO MÉDIO

✓

APROVADA!

SL

Colégio SANTA LUZ

EXCELÊNCIA EM ENSINAR!

GABRIELA BROSÇO

ENGENHARIA DE PRODUÇÃO
UTFPR
UFU

Informações:

17. 3331-5200
17. 3332-0975

Nova lei de licitações gera corrida a curso de Pós-Graduação

Profissionais buscam se aprofundar na nova legislação, que será a única em vigor a partir de abril de 2023; no CERS, procura por especialização cresceu 28% em um ano

Desde que foi sancionada a nova Lei de Licitações e Contratações Públicas, em abril do ano passado, muitos profissionais têm buscado se especializar na área. No Grupo CERS, especializado em educação jurídica, houve um crescimento de 28% na procura pelo curso de Pós-Graduação em Licitações e Contratações Públicas. No período de matrículas, entre novembro de 2021 e março deste ano, cerca de 2 mil alunos se inscreveram para a especialização e a instituição ainda deve abrir mais turmas neste ano, já que as inscrições ainda estão abertas. Segundo o Advogado da União Ronny Charles, doutorando em Direito do Estado e um dos coordenadores do curso de especialização, a nova legislação trouxe muitas novidades tanto para os processos licitatórios em si, quanto para os contratos com os prestadores de serviço. Ele explica que essas alterações ainda geram muitas dúvidas para os profissionais do Direito e para os gestores públicos. “A Lei foi sancionada em abril do ano passado, mas tem um período de dois anos para adaptação e sua aplicação obrigatória. A partir de

abril de 2023, as leis antigas sobre o tema serão revogadas e somente esta nova legislação ficará em vigor, por isso muitos profissionais estão buscando se qualificar neste momento”, explica.

Para Ronny Charles, o maior avanço da nova Lei de licitações foi definir as competências e responsabilidades para os agentes públicos. “O modelo de seleção das empresas era muito fechado até então, agora há mais flexibilidade, ampliando a concorrência nos certames licitatórios. Outro avanço é o seguro garantia, que pode chegar a até 30% do valor contratado, o que traz garantia de que haverá a prestação do serviço ou que as obras públicas serão finalizadas, mesmo em casos de falência da empresa, por exemplo”.

Especialização com foco na prática jurídica na área

O coordenador explica que como são muitas as alterações previstas na nova legislação, o curso de Pós-Graduação em Licitações e Contratações Públicas do CERS foi desenvolvido para abranger tanto a parte teórica quanto a prática. “Além do aprofundamento

teórico na legislação, buscamos também o aperfeiçoamento prático dos alunos. São atividades como gestão de contratos, licitações sustentáveis, análise de planilhas, análise econômica das contratações, manutenção do equilíbrio econômico dos contratos, entre outras, com professores que atuam diretamente em contratações públicas e conhecem bem as dificuldades da gestão desse tipo de contrato”, destaca Ronny Charles.

O curso de especialização em Licitações e Contratações Públicas do CERS é totalmente on-line e tem duração de 12 meses. As inscrições seguem abertas e podem ser feitas pelo site <https://faculdade.cers.com.br/pos-graduacao/licitacoes-e-contratacoes-publicas-12>.

Sobre o Grupo CERS

O Grupo CERS é especialista no aperfeiçoamento e no direcionamento de carreiras por meio de ensino online. Os cinco braços do



Grupo CERS são: CERS Cursos Online, Faculdade CERS, Aprenda, Ad Verum Suporte Educacional e Videofront. Juntas, as empresas do Grupo oferecem cursos para o Exame da OAB, concursos públicos, pós-graduação e mestrado, soluções comerciais e audiovisuais, além de uma plataforma de marketplace para produtores de conteúdo. No DNA do CERS, está a educação com qualidade, unida à tecnologia, interatividade e muita inovação. Fundado e presidido por Renato Saraiva desde 2009, completam o comando do grupo educacional Guilherme Saraiva (VP Executivo), Francisco Penante (VP Comercial) e Bruno Viana (VP Pedagógico).

Golpistas roubam números de celular e garantem acesso a informações de usuários

Advogada e especialista em Direito Civil, Ana Carolina Aun relata como o golpe é aplicado, além de revelar como as vítimas devem prosseguir nesse tipo de situação

Com a tecnologia cada vez mais inserida no dia a dia das pessoas, os golpes desse tipo estão evoluindo e ficando cada vez mais sofisticados. O SIM Swap, por exemplo, consiste na portabilidade de um número de celular para um novo chip que está em posse de um criminoso.

De acordo com Ana Carolina Aun, especialista em **direito civil e do consumidor**, que atua pelo escritório **Duarte Moral**, apenas o repasse do número para um novo chip não configura fraude, afinal este serviço é oferecido pelas próprias operadoras de telefonia. “No caso do SIM Swap, quem faz essa solicitação é o próprio criminoso, que se passa pelo cliente. Com o número no novo chip, o fraudador tem acesso a todos os aplicativos que utilizam o sistema de autenticação em dois fatores (por SMS), inclusive apps bancários”, relata.

A advogada revela que existem duas maneiras para que o golpe seja executado com sucesso. “O mais comum é quando o criminoso obtém os dados pessoais da vítima e convence o atendente de que o celular foi perdido, solicitando a troca do chip. Um outro caso, é quando existe a colaboração de funcionários da operadora, que fazem todo esse processo diretamente no sistema interno da empresa”, alerta.

É impossível medir o impacto desse tipo de fraude no Brasil, afinal, os bancos não divulgam publicamente as estatísticas.

Ana Carolina afirma que as operadoras de telefonia devem fornecer ampla publicidade sobre os riscos relacionados aos seus produtos ou serviços e que essas empresas possuem responsabilidade civil pela reparação dos da-

nos causados aos seus consumidores. “Existe uma relação de consumo na prestação do serviço, portanto, com base no Código de Defesa do Consumidor, a reparação de todos os danos é uma obrigação da operadora”, pontua.

Para a especialista em **Direito Civil**, o primeiro passo a ser tomado ao cair nesse tipo de golpe é a abertura de um boletim de ocorrência. “Assim que perceber que foi vítima desse tipo de fraude, vá a uma delegacia ou faça esse procedimento de forma online. O registro é de suma importância. Posteriormente, consulte um advogado para receber todas as orientações sobre como prosseguir legalmente, acionando a operadora de telefonia na justiça, se necessário.”, revela.

De acordo com a advogada, as pessoas precisam estar bem informadas para minimizar o risco de passar por esse tipo de situação. “Mantenha-se sempre informado, pois só assim será possível adquirir conhecimento sobre seus direitos como consumidor”, finaliza.

Sobre o escritório Duarte Moral

A sociedade de advogados atua nas esferas de direito civil, do consumidor, de família, empresarial, imobiliário, médico, público e licitações, e propriedade intelectual. Para saber mais, acesse <https://duartemoral.com/>, pelas redes sociais @duartemoraladv

Sobre Ana Carolina Aun Al Makul

Direito do consumidor / Direito Civil / Direito Imobiliário
Advogada com atuação na área cível desde 2012. Graduada na Faculdade de Direito da Universidade Presbiteriana Mackenzie. Pós-graduanda em Direito Contratual pela EPD (Escola Paulista de Direito). Atuou em di-

versos campos do direito civil (predominantemente em contencioso cível), inclusive na área de direito imobiliário e de direito do consumidor, em diferentes escritórios de advocacia na cidade de São

Paulo, na Defensoria Pública do Estado de São Paulo e no Poder Judiciário Federal.



GRUPO AGUETONI
Qualidade: Nosso compromisso

AGUETONI <small>TRANSPORTES</small>	AGUETONI <small>AGRICOLA</small>
RODOTAC <small>TRANSPORTES</small>	AGUETONI <small>AGRONEGÓCIOS</small>
PONTO-A <small>COMERCIAL</small>	POSTO JATAÍ 17 3331-2502
LOTÉRIA AVENIDA Av. 11 nº520 - Centro (17) 3330-1714	POSTO AVENIDA 17 3332-4888
LOTÉRIA GUAÍRA Rua 10 nº720 - Centro (17) 3330-1727	POSTO GUAÍRA 17 3332-3888
LOTÉRIA GUAÍRA Av. 21 nº859 - Centro (17) 3330-1720	POSTO CALIFÓRNIA 17 3332-4500

www.aguetoni.com.br
Fone: (17) 3330-2455

ETCON

Consultoria Contábil e Despachante

Rua 8 Número 781 - Centro | Guaíra - SP | 17 | 3331 7989

Vereador solicita sinalização de solo na porta de escola e é atendido pelo departamento de trânsito

Atendendo a solicitação de pais de alunos e moradores da região, o vereador Denir Ferreira dos Santos e o suplente de vereador Marcelo Machado solicitaram ao Departamento Municipal de Trânsito melhorias na sinalização nas proximidades da escola municipal Vera Vitali



Trânsito Flávio Laudino que providenciou a pintura de faixas de pedestres e de redutores de velocidade, tornando o trânsito mais organizado e seguro.

O vereador Denir aproveitou para agradecer e elogiar o trabalho que tem sido realizado pelo Departamento de Trânsito na cidade. “O Flávio tem realizado um trabalho com muita determinação e comprometimento com a sinalização de nossa cidade e por isso tenho que agradecê-lo e elogiá-lo como forma de incentivo para que continue desenvolvendo estas atividades que estão deixando nossa cidade mais organizada”, disse o parlamentar.

O suplente de vereador Marcelo Machado também destacou o trabalho do Departamento de Trânsito na cidade. “Em poucos meses



As vias nas imediações possuem grande fluxo de veículos e a falta da sinalização estava gerando preocupação nos pais de alunos e moradores. A reivindicação foi atendida pelo Chefe do Departamento de

já é possível verificar grandes melhorias na sinalização de trânsito da cidade e temos que

reconhecer os esforços do Flávio e toda a sua dedicação”, disse Marcelo

Isenção do IR para aposentados e pensionistas: como obter o benefício?

Reduzir o valor a ser pago no imposto de renda é um desejo comum. De fato, muitos possuem o benefício de se isentarem no pagamento de certos montes para a Receita Federal – mas, o desconhecimento deste direito impede que diversos o façam, acarretando o pagamento de valores indevidos. Para aposentados e pensionistas, este é um dos equívocos mais recorrentes no processo de declaração, o qual necessita ser esclarecido para evitar a contribuição desnecessária de quantias elevadas.

Mesmo em meio à pandemia, o número de contribuintes que declararam o IR em 2021 superou a expectativa da Receita Federal. Foram mais de 34 milhões de documentos recebidos, segundo dados do próprio órgão – um crescimento de 6,8% em relação ao ano anterior. Em crescentes volumes de arrecadação, erros de valores a serem declarados se tornam cada vez mais comuns, prejudicando financeiramente aqueles que poderiam economizar pelo conhecimento de seus direitos. Se tratando dos aposentados e pensionistas, todos aqueles que possuem alguma das 16 doenças graves conferidas em nossa legislação, podem solicitar a isenção permanente de seus rendimentos tributáveis. O benefício, gratificado pela Lei nº 7.713/1988, visa auxiliar todos esses que já arcam com valores eleva-

dos para o tratamento de problemas de saúde sérios.

Em uma listagem, as doenças estabelecidas pela lei são: cardiopatia grave; câncer; doença grave nos rins; fígado; AIDS; alienação mental; cegueira; contaminação por radiação; doença de Paget em estado avançado; Parkinson; esclerose múltipla; espondiloartrose anquilosante; fibrose cística; hanseníase; paralisia irreversível e incapacitante e tuberculose ativa.

Mesmo se tratando de uma lista ampla, algumas normas e procedimentos são exigidos para a obtenção de tal isenção. Dentre eles, há a necessidade de um laudo comprobatório da doença por um médico do Estado. O profissional precisa ser licenciado por uma unidade de saúde pública, principalmente caso o paciente não esteja realizando um tratamento via o Sistema Único de Saúde (SUS).

O documento em si não demanda grande complexidade, podendo ser preenchido com as informações pessoais do paciente, a descrição da doença existente, seu estado (curado ou em tratamento) e, exposições detalhadas sobre o acometimento. Uma vez aprovado, os aposentados e pensionistas podem recuperar os valores pagos até cinco anos retroativos, desde que a doença tenha sido contraída neste período. Ainda, terão direito à isenção permanentemente, mesmo que a condição

esteja sob controle ou clinicamente curada. Com o laudo em mãos, basta levá-lo às fontes pagadoras – seja o INSS ou outras complementares, para entrar com o pedido, cujo prazo para obtenção pode variar, dependendo da fonte pagadora. Mesmo se tratando de um processo relativamente fácil, contar com o apoio de uma empresa especializada no segmento trará uma maior confiança na aprovação da isenção, garantindo a entrega correta dos documentos solicitados no prazo estipulado e a recuperação retroativa de cada um.

Afinal, o não cumprimento da obrigação ou atraso nas entregas, pode acarretar multa que pode variar entre o mínimo de R\$ 165,74, a 20% do imposto devido. É preciso o máximo de atenção no preenchimento de todos os dados solicitados, avaliação do enquadramento das doenças permitidas para isenção e comprovação médica dentro dos critérios estabelecidos em lei. São diversas regras que, apenas com o devido acompanhamento de profissionais qualificados, terão a máxima segurança da entrega devida para a isenção deste pagamento nas declarações de imposto de renda. Bruno Farias é sócio da Restituição IR, empresa especializada em restituição de imposto de renda.

Sobre a Restituição IR:



<https://restituicaoir.com.br/>
Fundada em 2008, a Restituição IR surgiu com o propósito de permitir a recuperação dos valores pagos em ações trabalhistas por meio da restituição no Imposto de Renda. A análise da recuperação feita pela empresa não demanda um processo judicial, evitando que os clientes tenham que enfrentar demora ou enormes burocracias para recuperar tais quantias. Em seus 13 anos de experiência, mais de 3.500 clientes foram atendidos, recuperando mais de R\$ 30 milhões junto ao Governo.
Por Bruno Farias

TERÇA e QUARTA do HORTIFRUTI

Preço baixo é aqui no **MURAISHI SUPERMERCADO**

LIMÃO TAITI KG	R\$ 1,69	MANDIOCA CONG. HORTI VÁCUO 500G	R\$ 4,39	BANANA NANICA KG	R\$ 3,69
UVA PASSA PRETA SIAMAR 150G	R\$ 4,79	BATATA DOCE KG	R\$ 1,99		

OFERTAS VÁLIDAS 20/04/22 (17)99971-1255 (17) 3332-0800 RUA 26 Nº1430

TERÇA e QUARTA do HORTIFRUTI

Preço baixo é aqui no **MURAISHI SUPERMERCADO**

MELANCIA KG	R\$ 1,99	ABACAXI PÉROLA UNID.	R\$ 4,39	BATATA BEM BRASIL MAIS BATATA 1,5KG	R\$ 16,99
MARACUJA KG	R\$ 6,99	MAÇÃ KG	R\$ 5,99		

OFERTAS VÁLIDAS 20/04/22 (17)99971-1255 (17) 3332-0800 RUA 26 Nº1430

O outono chegou! Saiba como usar o ar-condicionado para evitar problemas respiratórios

As estações mais secas podem ser um verdadeiro pesadelo na vida de quem sofre com alterações como a rinite, a asma ou a bronquite. Veja como o ar-condicionado pode te ajudar.



No final do mês de março, os brasileiros se despediram do verão e passaram a conviver com temperaturas mais baixas devido à chegada do outono. Entretanto, a estação atual e o inverno costumam ser épocas do ano de clima mais seco, o que pode aumentar o risco de problemas respiratórios.

Este cenário, aliado ao chamado “efeito cebola” – que nada mais é que aquela necessidade de colocar e retirar blusas no decorrer do dia em função da mudança de temperatura – e à poluição dos grandes centros urbanos, pode prejudicar o desempenho das defesas naturais do nosso corpo.

Mesmo assim, há quem prefira o ar geladinho dos condicionadores de ar, até em dias mais frios, ao mesmo tempo em que existem muitas cidades no Brasil onde faz calor o ano todo.

É preciso, no entanto, estar atento a certos cuidados para fazer do ar-condicionado um fator que ajuda a evitar problemas respiratórios, em vez de piorá-los (principalmente quando falamos de idosos e crianças, que naturalmente têm uma imunidade mais baixa). Confira abaixo o que fazer para aproveitar melhor o aparelho nas estações mais secas do ano:

Como reduzir vírus e bactérias com o

Nas estações mais frias, o acúmulo de bactérias e vírus no ar é maior, devido ao fato dos ambientes ficarem mais fechados. O ar-condicionado que tem a função de filtragem ou purificação do ar, realizando trocas com o ambiente externo, pode ser muito útil.

Caso seu aparelho não possua essa função, é interessante deixar uma janela ou uma porta aberta, mesmo com o equipamento ligado. Essa medida ajuda a diminuir elementos como vírus e bactérias do ar.

O que fazer para diminuir problemas respiratórios

O tempo seco é vilão para pessoas portadoras de doenças como rinite, bronquite ou asma. Portanto, principalmente durante a noite, há modelos de ar-condicionado que podem deixar o ar menos seco, ajudando na respiração. Os climatizadores podem diminuir até os ácaros, um dos grandes responsáveis por problemas respiratórios.

Para quem não dispõe de um aparelho com essa função, são válidas algumas dicas caseiras, como deixar uma toalha molhada ou um recipiente com água morna no quarto. As plantas no mesmo ambiente também são importantes aliadas neste processo.

O ar-condicionado mantém a temperatura ideal a noite toda

pode ser benéfico para quem sofre com a poluição das grandes cidades.

No entanto, a falta de higienização pode contribuir para a proliferação de agentes nocivos. A boa notícia é que, durante o outono e o inverno, geralmente é mais fácil contratar um serviço completo de manutenção, pois há menos procura.

Outras dicas

Caso você possua um modelo que tenha a função de aquecimento, procure ativá-la regularmente no frio, mesmo que durante alguns minutos, para remover a umidade das serpentinas, eliminando fungos e bactérias dos filtros. Utilize também a função de limpeza automática regularmente, caso seja possível.

Tanto durante o inverno e o outono quanto na primavera ou no verão, a recomendação é procurar evitar configurar o aparelho em temperaturas muito baixas (o ideal é que fique entre 20°C e 23°C) para amenizar o ar seco, bem como permanecer longe das saídas de ar do equipamento.

Se você é daqueles que passam o ano todo brigando contra a rinite ou a asma (ou sofrendo com dores de garganta recorrentes), outras questões, como reforçar a limpeza dentro de casa, usar o aspirador de pó e lavar lençóis, cortinas e almofadas com mais regularidade, podem ajudar a diminuir os problemas respiratórios nesta época do ano.

que tal um **cartão** desses na carteira...

ACIG **Unimed**

0 123 123456789012 1

02/03/1967 3-EMPRESARIAL INDIVIDUAL 31/12/2007
Data de Nascimento Natureza da Contratação Acomodação Validade

MARIA DA SILVA A CARVALHO NA99 ESPECIAL
Nome do Beneficiário Rede de Atendimento

9999 APT-OBS-ODO NACIONAL 01
Atend. Plano Regulamentado Abrangência Via

01/01/2007 NONONONONONONONO
Cobertura Parcial Temporária Contratante

Faça seu plano!
Contato comercial:
(17)99145-9369/3331-5599

Unimed **ACIG**

FRIOS & CIA.
Você conhece. Você Confia!

Frios & Cia: um novo e amplo espaço com grandes variedades aos clientes!!!

Agora em Frios & Cia VOCÊ encontra TUDO para SUA CASA, TUDO mesmo!!!

NESQUIK 300g 8,95	STEAK SEARA UNIDADE 1,45	NUTELLA 600g 32,90	MILHO LATA PREDILECTA 1,7kg 18,90
MUSSARELA RALADA kg 32,90	MACARRÃO PARAFUSO BASILAR 500g 2,85	CALABRESA RETA SEARA kg 19,90	FARINHA DE TRIGO PALOMA 1kg 3,19
PALMITO LAMON PICADO 18kg 32,90	BATATA PALITO FARMAC 25kg 19,90	PRESUNTO RALADO kg 8,99	PÃO FRANCÊS kg 10,90

Rua 8 - Fone: 3331-6479
frioscia@hotmail.com

A procura pelo "Drink Perfeito" continua

Inscrições para o concurso que premiará o vencedor com viagem à Itália e incorporação do drink ao catálogo da APTK Spirits vão até o dia 24 de abril



da coquetelaria no Brasil, e não imaginamos melhor maneira de descobri-los do que através desta competição", afirma Ale D'Agostino. "A oportunidade de incorporarmos o drink ao catálogo da APTK é apenas mais uma maneira que encontramos de promover e reconhecer a mixologia nacional".

Para Luiz Paulo Foggetti, CEO da APTK Spirits, o intuito da campanha é ter drinks de Uruguiana, Petrolina, São Paulo, Rio de Janeiro e do Nordeste. "Essa é uma vontade nossa, de buscar nesse Brasil inteiro o que seria esse 'Drink Perfeito', que pode ser de várias formas, com gelo, sem gelo, pode ser com diversos brilhos e diversos gostos".

O renomado bartender Ale D'Agostino, fundador da APTK Spirits, em parceria com Márcio Silva, do Bar Aberto, lançou em março uma campanha que para descobrir qual seria o "drink perfeito" no Brasil.

A competição premiará o vencedor com uma viagem à Itália, além de incorporar o "drink perfeito" ao catálogo da APTK Spirits. Poderão participar do concurso tanto bartenders profissionais quanto amadores. O concurso ocorre de março a junho deste ano e as inscrições estarão abertas até o dia 24 de abril e pode ser feita pelo site da APTK Spirits.



Sobre APTK Spirits:

A APTK nasceu para o mundo, para conectar pessoas com a natureza e com o que é importante. Paulistana que dialoga com sotaques de norte a sul, a nova APTK Spirits vem para controlar a produção e comercialização dos coquetéis engarrafados e dos destilados. Hoje, com uma fábrica em Perdizes, APTK conta com uma linha de mais de 30 produtos que podem ser encontrados no e-commerce: <http://www.aptkspirits.com/> e nos melhores bares, restaurantes e empórios da cidade.

Os drinks deverão conter obrigatoriamente o Amaro Scarlatti e mais uma base da APTK Spirits, como Vermutes Circollo Bianco, Vermute Circollo Dry, Vermute Circollo Rosso ou Sur L'Orange. Vale lembrar que os inscritos terão 30% de desconto para a compra destes produtos.

Entre os jurados estão nomes de referência no mundo da coquetelaria. Além de Márcio Silva e Ale, compõem a mesa Ricardo Cópia, da ICE-4PROs (fabricante de gelo destinado ao mercado de mixologia), Gelma Franco do IL Barista (barista e empresária), Alex Sepulchro (Head Bartender - Sub Astor e Bar Coordinator no grupo CIATC). "Nós estamos buscando descobrir novos talentos



SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
POLÍCIA CIVIL DO ESTADO DE SÃO PAULO
DEINTER 3 – RIBEIRÃO PRETO
DELEGACIA SECCIONAL DE POLÍCIA DE BARRETOS
"Zenon Baptista Sitrângulo"
DELEGACIA DE POLÍCIA DE DEFESA DA MULHER DE GUAÍRA

EDITAL Nº 01/2022

DENISE VICHATO POLIZELLI,
Delegada de Polícia responsável pelo expediente desta Unidade Policial, no uso de suas atribuições legais, etc...

FAZ SABER a todos que o presente Edital virem ou dele conhecimento tiverem, que nos Termos do Inciso III do Artigo 27, do Decreto nº 44.448 de 24/11/1999, combinado com a Resolução SSP-46 de 21/12/1970, o **Dr. HAROLDO CHAUD**, Excelentíssimo Delegado Seccional de Polícia de Barretos em exercício, Estado de São Paulo, no dia 02 de junho de 2022, às 14:30 horas, procederá a Correição Ordinária Periódica nesta Delegacia de Polícia de Defesa da Mulher de Guaiara, Estado de São Paulo, ficando para tanto convocada a Autoridade Policial e demais funcionários da Repartição para os serviços em referência.

FAZ SABER ainda que na oportunidade a Autoridade Corregedora facultará ao público em geral a apresentação de queixas, reclamações sobre abusos, falhas e omissões nos serviços sujeitos a correição, assim como sugestões para melhoria dos serviços policiais.

REGISTRE-SE.

PUBLIQUE-SE.

CUMPRE-SE.

Guaiara/SP., 19 de abril de 2022.

Denise Vichiato Polizelli
Delegada de Polícia

Delegacia de Polícia de Defesa da Mulher de Guaiara/SP
Rua 26, s/n - entre avenidas 19 e 21 - Centro
Fone (17) 3331-7945 - CEP 14.790-000
e-mail: ddm.guaira@policiacivil.sp.gov.br

19/04/22
Pág. 1 de 1

Esta é uma cópia do documento original - ASSINATURA DIGITAL - 19/04/2022 10:21 - SÃO PAULO

NÃO PERCA O MELHOR DELIVERY DA CIDADE!

Acesse nosso site.
www.dedelivery.com.br

3331 5533

9 9977 5533

SUPERMERCADO

D&D Supermercado loja 2, antigo Supermercado do Amorim!!! Venha conhecer a nossa nova loja com grandes ofertas de inauguração !!!!

FARMÁCIA DO JORGE

DrogariaTotal
saúde com economia **total**

saúde com economia total

saúde com economia total

saúde com economia total

saúde total com P&G

saúde total com P&G

saúde com economia total

saúde total com P&G

saúde total com P&G

DrogariaTotal **DISK MEDICAMENTOS E PERFUMARIA**

17 - 3331-2161
17 - 3331-2011

Rua 12 N. 509 - Esq.
Av.11 - Centro - Guaiara-SP

Social em Foco

Andressa Andrade



Maria Eduarda S. Barros



Que este ano que inicia para você hoje dia 20, seja o melhor que já viveu. Que todos os seus sonhos se realizem e a felicidade nunca abandone o seu caminho, aproveite sempre a vida ao máximo e lute por tudo que deseja alcançar. Seja feliz com as conquistas e lembre-se na vida, algumas vezes precisamos passar por alguns momentos de aprendizado, apenas isso. Que você curta seu dia ao lado do seu companheiro e amigo Joerverson "Geleia" da criart, com seus filhos maravilhosos Duda, João e Ana, com familiares e amigos. Parabéns Andressa!

Amanhã dia 21 na fila dos abraços estarão os pais Barrão e Rita para abraçar a filha querida "Madu". Desejamos que seu aniversário lhe traga uma felicidade imensa e que você possa realizar todos seus desejos nessa nova etapa de vida. Parabéns Maria Eduarda.

Miriam Monezi



Orgulhe-se de tudo aquilo que conquistou neste ano que termina hoje para você, prepare-se para o novo que começa agora mesmo. Que as pessoas queridas estejam com você e que o amor invada seu coração! Feliz aniversário, ao lado do Roberto, das filhas Carla e Daniela, dos familiares e amigos. Abraços Miriam.

Camila Portugal



Amanhã dia 21 é um dia importante pra você, viva esta data com intensidade. Você é uma pessoa muito especial e merece tudo que existe de bom na vida. Parabéns por mais um ano de existência ao lado do amigo e esposo Manoel Osório, das duas joias que veio para encantar e alegrar sua vida, dos amigos e familiares! Parabéns Camila!

Jorginho Cruz



Que hoje dia 20, tenha um aniversário muito especial; rodeie-se de sensações positivas, desejamos que este dia seja muito feliz, repleto de surpresas encantadoras ao lado de quem você mais ama. Que seu dia seja repleto de luz e paz ao lado da esposa e amiga Denise, do filho Kaiky, dos familiares e inúmeros amigos. Parabéns Jorginho.

ANIVERSARIANTES

20/04

ANDRESSA BARBOSA DE ANDRADE
DEISE ANTONIA ALVES DOS SANTOS
MATHEUS OLIVEIRA
PAULO DOS SANTOS BARBOSA

21/04

CARLOS ROBERTO JUNQUEIRA
ELVIRA LOPES DO NASCIMENTO DE OLIVEIRA

GRUPO AGUETONI
Qualidade: Nosso compromisso

AGUETONI **AGUETONI** **AGUETONI** **RODOTAC**

POSTO JATAÍ 17 3331-5902 | POSTO AVENIDA 17 3332-4088 | POSTO GUAÍRA 17 3332-3888 | POSTO CALIFORNIA 17 3332-4500

www.aguetoni.com.br | Fone: (17) 3330-2455

CENTERPLEX NORTH SHOPPING

centerplex BARRETOS
cinemas **FILMES EM CARTAZ**

EM CARTAZ ANIMAS FANTÁSTICOS: OS SEGREDO DE DUMBLEDORE	EM CARTAZ BATMAN	EM CARTAZ MORBIUS	EM CARTAZ SONIC 2
ESTREIA ANIMAS FANTÁSTICOS: OS SEGREDO DE DUMBLEDORE	ESTREIA MEU TRICOLOR DE AÇO 2: UM SONHO QUE LIBERTA	PRÉ ESTREIA DETECTIVES DO PRÉDIO DO AZUL 3: UMA AVENTURA NO FIM DO MUNDO	PRÉ VEN DA DOUTOR ESTRANHO E O MÚLTIPLAS UNIVERSO DA LOUCURA

Plena
Medicina e Segurança do Trabalho

www.plenamed.com.br

UMA PARCERIA COM RESULTADOS POSITIVOS PARA SUA EMPRESA!

ASO
PPRA
PCMSO
LTCAT
PPP

IMPLEMENTAÇÃO E MANUTENÇÃO DAS NORMAS REGULAMENTADORAS.

ESTAMOS PRONTO PARA O eSocial

AGENDE SEU EXAME
• Exames
• Admissional
• Demissional
• Periódico

17 3330 1753
17 99186-5932

Avenida 13, N°473, Centro, Guaira-SP

RESUMO DAS NOVELAS



QUARTA-FEIRA - Bento vai para a casa do lavrador com Lorenzo. Margô exige saber o que Joaquim tem contra Rafael. Úrsula pega um documento na pasta de Eugênio. Joaquim chega de viagem. Eugênio e Violeta autorizam a construção do cinema. Leônidas salva Heloísa dos ataques de Matias. Lara flagra um beijo entre Eugênio e Violeta. A pedido de Davi, Lara impede Úrsula de atrapalhar a viagem de Eugênio e Violeta. Margô e Iolanda constatarem que não conhecem o homem que chamam de Rafael e evitam falar com ele sem avisar a Joaquim. Joaquim vai ao encontro de Iolanda e Margô para entender o motivo pelo qual sumiram.



QUARTA-FEIRA - Ingrid fica furiosa com Neném/Paula. Edson e Tetê confabulam contra Osvaldo. Flávia/Guilherme conversará com Roni. Ingrid é hostil com Tuninha. Paula/Neném lamenta por ter contado a verdade para Ingrid. Gabriel se incomoda com os olhares de Tina para Tigrão. Rose conta para Guilherme/Flávia que irá trabalhar em Paris. Ingrid discute com Neném/Paula.

Flávia/Guilherme faz uma proposta para Roni. Tetê atropela Edson, e Nedda culpa Osvaldo.



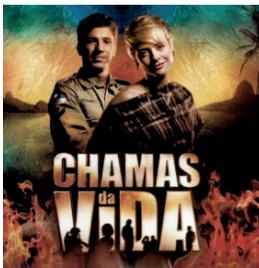
QUARTA-FEIRA - Guta e Jove saem do rio e descobrem que suas roupas foram roubadas. Tibério tenta ensinar Jove a montar. Guta revela para Tenório que se envolveu com o filho de José Leôncio. Jove ouve as reclamações do pai sobre ele e pensa em voltar para o Rio de Janeiro. José Leôncio viaja para São Paulo. Jove decide ir para o ninhal sozinho e Tibério não consegue impedi-lo. José Leôncio discute com Tadeu. Filó critica Tibério por ter deixado Jove ir sozinho para ninhal. Maria pede que Tenório converse com Guta sobre Jove. O Velho do Rio vê o barco de Jove ancorado no ninhal. Tadeu reclama da presença do irmão na fazenda. Jove é picado por uma cobra.

SBT - 21h15



QUARTA-FEIRA - O colégio é dedetizado apenas por mulheres e Inácio fica preocupado com o ciúme que Diana possa vir a ter. Ele e Pascoal acompanham tudo. O representante da empresa tira uma foto escondido da movimentação. Cristóvão conta para Fátima que conversou com Gustavo, mas não adiantou muita coisa. Vitor descobre que a balada que Cassandra quer sair não é permitido entrar menor de idade, mas a garota consegue enrolar o pai. Zeca e Miguel fazem o show na abertura de um importante festival acompanhados de Diana. Estefânia sente uma tontura.

RECORD - 15h15



QUARTA-FEIRA - Guilherme salva Michele, que se declara para Guilherme. Miguel explica para Guga como os caçadores fazem as armadilhas para caçar os animais. Brito conta para Rose que o Roberto é gay. Arlete conta para Walter que Roberto é gay e que tem um namorado travesti. Margareth conta para Tuquinha que Roberto é gay. Tomás conta para Vilma que Beatriz entrou para a gangue do ferro-velho. Vilma diz que precisa da ajuda do Leo para levar o Antônio de volta para casa do Pedro. Vilma diz que essa é a forma de manter o Pedro ocupado com irmão e esquecer a Carolina. Carolina fala para Pedro que pode conversar com Antonio. Pedro diz que não. Rose conta para Odiléia que Roberto tem um caso com um travesti. Brito fica feliz quando vê Michele e Guilherme juntos. Michele convida Brito para gravar um piloto de programa de culinária. Brito aceita. Tuquinha, Catarina e Maria da Glória conversam

sobre a homossexualidade de Roberto. Roberto chega e elas desconversam. Pedro, Carolina, Vivi e Rafa, jantam juntos. Carolina conta para Rafa que Demoro está num reformatório. Docinho fala para Andressa que ela tem que fisgar Roberto. Andressa diz que ama Roberto, mas não quer ficar nas mãos de ninguém. Andressa diz que não confia em homem nenhum. Carla e André vão até a pensão. Suelen dá um susto em Carla. Carla desmaia no colo de André. Carla acorda e diz que viu um vampiro louro. Suelen diz que está fazendo um laboratório para o seu curta de terror. Lipe chora no colo de sua mãe, morta. Carolina diz a Pedro que vai conversar com Vivi sobre assuntos de mulher. Pedro e Carolina se beijam e vão para o quarto. Guilherme diz para Michele que sabe da fama de mulherengo, mas que agora só quer estar com ela. Michele pede para Guilherme colocar a camisinha. Guilherme diz que acabaram as camisinhas dele. Michele diz que não transa sem camisinha e pega uma em sua bolsa. Manu, Marreta, Léo, Telma, Beatriz e Jairo se reúnem para decidir qual será a segunda prova de Beatriz para entrar para a gangue. Manu marca um racha com a Beatriz e aposta cinco mil reais nela mesma. Beatriz aceita a aposta e diz que vai vencer. André fala para Suelen pedir ajuda à Carolina para fazer o seu curta. Suelen pergunta para Carla se ela aceita fazer parte do seu filme. Carla aceita. Arlete e Gildete decidem fazer uma festa com pagode na mansão para espantar a onda de baixo astral. Demoro fala para Lincon e Chumbinho que Andressa vai tirá-los do reformatório. Lincon diz que Andressa está de concha com o diretor.

SUDOKU

8	6		1			9	4	7
1	5				4		8	6
2				8				
	4			6				5
		2	7		9	8		
7				4			3	
				1				8
4	7		5				6	1
5	1	6			3		9	2

RESP. CRUZADINHA/ SUDOKU

2	6	4	3	7	8	9	1	5
1	9	3	2	6	5	8	7	4
8	7	5	9	1	4	6	2	3
9	3	9	1	4	2	5	8	7
1	4	8	6	5	7	2	3	9
5	2	7	8	9	3	6	4	1
3	1	5	7	8	6	9	4	2
6	8	2	4	3	9	7	5	1
4	7	9	6	1	2	5	8	3

ÓTICA CENTRAL
Rua 10 Número 467 - Centro | Guaíra - SP
17 | 3331 4043
Avenida 21 Número 606 | Guaíra - SP
17 | 3331 5173

FUNERÁRIA GUAÍRA
UNIÃO DA FAMÍLIA
Faça sua adesão
Plano Assistencial familiar
Plantão 24 horas
FUNERÁRIA GUAÍRA
RUA 8, Nº 1009 3331-2201

Centerplex North Shopping Barretos
centerplex cinemas FILMES EM CARTAZ

PROGRAMAÇÃO SP - MATRIZ DE 14/04/2022 a 20/04/2022

BARRETOS 01 - ANIMAIS FANTÁSTICOS - OS SEGREDOS DE DUMBLEDORE 2D DUB (WARNER BROS)
AVENTURA - Dublado - 12 Anos - Duração: 142min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua.: 15h00 - 18h00
Sáb., Dom., Feriado: 15h00 - 18h00
Informações da Sala:

BARRETOS 01 - ANIMAIS FANTÁSTICOS - OS SEGREDOS DE DUMBLEDORE 2D LEG (WARNER BROS)
AVENTURA - Legendado - 12 Anos - Duração: 142min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua.: 21h00
Sáb., Dom., Feriado: 21h00
Informações da Sala:

BARRETOS 02 - MORBIUS 2D DUB (COLUMBIA)
AVENTURA - Dublado - 14 Anos - Duração: 105min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua.: 21h30
Sáb., Dom., Feriado: 21h30
Informações da Sala:

BARRETOS 02 - SONIC 2 - O FILME DUB (PARAMOUNT)
ANIMAÇÃO - Dublado - Livre - Duração: 122min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua.: 14h00 - 16h30 - 19h00
Sáb., Dom., Feriado: 14h00 - 16h30 - 19h00
Informações da Sala:

BARRETOS 03 - MORBIUS 2D DUB (COLUMBIA)
AVENTURA - Dublado - 14 Anos - Duração: 105min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua.: 14h30
Sáb., Dom., Feriado: 14h30
Informações da Sala:

BARRETOS 03 - SONIC 2 - O FILME DUB (PARAMOUNT)
ANIMAÇÃO - Dublado - Livre - Duração: 122min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua.: 20h00
Sáb., Dom., Feriado: 20h00
Informações da Sala:

BARRETOS 03 - ANIMAIS FANTÁSTICOS - OS SEGREDOS DE DUMBLEDORE 2D DUB (WARNER BROS)
AVENTURA - Dublado - 12 Anos - Duração: 142min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua.: 17h00
Sáb., Dom., Feriado: 17h00
Informações da Sala:

Guairense SUPERMERCADOS
A NOSSA ALEGRIA É TER VOCÊ AQUI!

3ª e 4ª é Dia de FEIRA

AGORA PARCELAMOS* SUAS COMPRAS EM ATÉ 3x NO SEU CARTÃO DE CRÉDITO!

MELANCIA KG 1,49
BANANA NANICA KG 2,99
CEBOLA NACIONAL KG 2,99

BATATA DOCE ROXA KG 1,59
ALHO A GRANEL CADA 100G 1,89
MANDIOCA COM CASCA KG 2,79
REPOLHO VERDE KG 3,79

PIMENTÃO VERDE KG 4,99
OVOS GRANDES BRANCOS UEMURA DUZIA 6,99
LIMÃO TAITI KG 1,49
ABACATE KG 3,99

CAQUI RAMA FORTE KG 4,99
MAMÃO FORMOSA KG 4,99
ABACAXI PÉROLA UNID. 4,99
MAÇÃ GALA KG 4,99

FAÇA SUAS COMPRAS SEM SAIR DE CASA
NOSSA LOJA CONTA COM SINALIZAÇÃO DE SOLO EM TODOS OS SETORES: ACÓUGUE, PADARIA, FEIRA E CAIXAS. ESTAMOS CONTROLANDO A ENTRADA DE CLIENTES CONFORME DECRETO MUNICIPAL 5.680 DE 29/05/2020.

LIGUE OU ENVIE UM WHATS APP
ENTREGAMOS SEM CUSTO ADICIONAL PEDIDOS ACIMA DE R\$ 50,00** (CINQUENTA REAIS).
ATENDIMENTO: 2ª a Sábado: das 8h às 20h • Domingos: das 7h às 13h

Para melhor atender aos nossos clientes NÃO VENDEMOS NO ATACADO. Garantimos a quantidade mínima de 10 unidades/kg de cada produto. Fica ressalvada eventual retificação das ofertas aqui veiculadas. Fotos ilustrativas. * Cheque com cadastro e sob consulta no SERASA. ** As mercadorias em promoção têm quantidades limitadas por clientes de acordo com o artigo 39 - I CDC. Lei nº 8.078 de 11/09/90 e artigo 12 - III Decreto nº 2.181 de 20/03/97.

ENTREGAS A DOMICÍLIO GRÁTIS
PARA A CIDADE DE GUAÍRA, SÍTIOS, FAZENDAS E DISTRITO DO GUARITÁ

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
SEGUNDA A SÁBADO 7h às 21h
DOMINGOS 7h às 13h30

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO, DÉBITO E ALIMENTAÇÃO. CONSULTE

LOJA 1
RUA 20, 643

LOJA 2
R. 40, ESQ. AV. 29

Guairense SUPERMERCADOS
17 3331 6639
17 9 9626 7545
17 9 9206 4438

