



Como se proteger da **INFLAÇÃO** dos alimentos?

Procon S.André dá dicas que ajudam aliviar o orçamento

Página 03

Como comprar o presente do Dia dos Pais sem estourar o orçamento?

Educador financeiro dá nove dicas para quem quer presentear os pais no próximo dia 14

Página 02

Vai Viajar? Fique atento.

Caro(a) Leitor(a), é certo que a pandemia nos deixou “encarcerados” dentro de nossas próprias casas, desde o início do ano de 2020, seguindo com grandes restrições de acesso e circulação até meados deste ano.

O chamado “lock down”, imposto principalmente aqui no Estado de São Paulo, nos bloqueou de ir até mesmo à padaria! Se lembra?

Lamentavelmente, diversas empresas não suportaram a queda de movimento e infelizmente acabaram encerrando suas atividades, assim como, muitas pessoas perderam seus empregos ou ainda formam obrigadas a reduzir e mudar radicalmente seu ritmo de vida, gastos e consumo.

Sem dúvida alguma, está estagnação represou uma grande demanda de consumo de produtos, serviços e lazer, que vem sendo liberada aos poucos.

Não podemos esquecer que o setor de turismo, principalmente a rede hoteleira, foi uma das áreas da economia mais afetadas pela pandemia; Entretanto, com o avanço da vacinação, a situação parece estar retornando à patamares próximos ao período pré-pandemia.

No artigo de hoje, após rapidamente relembrar os tristes momentos passados durante à pandemia, me atenho em conversar um pouco sobre o retorno das famílias ao consumo de lazer, ou seja, estamos voltando a viajar.

Viajar é muito bom, conhecer novos lugares, novas culturas, novos sabores, abrir a mente e principalmente desestressar.

Porém, tenha muita atenção com os preços que estão sendo praticados nos hotéis, restaurantes, passeios e tudo mais que envolva sua viagem!

Aquele picolé que certamente seu filho vai lhe pedir em um dia de muito calor ou mesmo aquela cervejinha estupidamente gelada que naturalmente pedidos nestes momentos, podem lhe custar até 3 ou 4 vezes mais do que nos mercados ou onde normalmente estamos acostumados a comprar.

Nas praias, a situação também se repete, uma porção de pastel, aquela que é frita no mesmo óleo que também frita o peixe, o camarão e a batata frita, chega a custar R\$ 65,00, isso mesmo, R\$ 65,00 em uma porção de 12 à 15 pastéis.

Se por acaso, você e sua família se hospedarem em um hotel, onde o consumo é registrado por meio de pulseira, redobre a atenção, pois, normalmente é concedida uma pulseira para crianças com idade acima de 10 anos, ou seja, seu filho(a) estão aptos para consumir o que quiserem, exceção à bebidas alcoólicas. Ai, o susto pode ser muito grande na hora de fechar a conta.

Entendo que temos que viajar, porém, faça contas, programe sua viagem, compre o pacote, pague o hotel e passagens com antecedência, assim, certamente você conseguirá melhores preços e condições.

Uma dica, pague sua viagem antes de viajar. É muito ruim olhar a fatura do cartão de crédito depois da viagem já ter acontecido.

Boa sorte!

Ficou com alguma dúvida? Me envie um e-mail que eu esclareço.

Meu e-mail é: falandofacil123@gmail.com

Sérgio Biagioni Junior é Planejador Financeiro Pessoal, formado em Adm de Empresas, Pós Graduado em Banking, MBA em Controladoria e Custos e Pós Graduado na PUC-RS em Planejamento Financeiro e Finanças Comportamentais. Certificado CEA-Anbima.

Dia dos Pais: nove orientações para não se endividar

Planejamento é a chave, segundo educador financeiro

Em agosto se comemora o Dia dos Pais e, para demonstrar o amor, carinho e gratidão, muitas pessoas acabam presenteando, mesmo correndo o risco de desequilibrar as finanças. Segundo o educador financeiro Reinaldo Domingos, não é o valor do presente que demonstra gratidão e amor.

“Não estou falando para deixar de presentear, mas que se tenha planejamento nessa hora. É importante entender que não é o valor do presente que será capaz de demonstrar nossa gratidão, amor e carinho. É claro que gostamos de ver o sorriso e a satisfação deles em receber algo que tanto queriam. No entanto, é preciso que se planeje para que isso aconteça da maneira correta e não que seja sinônimo de endividamento”, afirma.

Segundo o especialista, o Dia dos Pais pode ser uma ótima oportunidade não só para celebrar, mas também para ser um marco de mudança na vida de toda a família em relação ao uso e à administração dos recursos financeiros.

“Um exemplo básico de

como não somos educados financeiramente é o fato de não nos programarmos para as datas comemorativas. Já são estabelecidas, só precisamos nos sentar, decidir o que queremos presentear em cada uma dessas ocasiões, fazer as contas, ajustar e começar a poupar. Dessa maneira, conseguimos comprar a vista e com desconto e ainda evitamos ficar pagando parcelas que se acumulam com outras, formando uma bola de neve, ou mesmo apelar para empréstimos, gastando com juros.”

Veja outras orientações para comprar nesse Dia dos Pais sem comprometer o orçamento financeiro mais do que deve:

- Busque um presente diferente, com pouquíssimo investimento e que beneficiaria toda a família;

- Certifique-se do que o pai está precisando e una o útil ao agradável. Pesquise em vários lugares antes de decidir onde irá comprar;

- Respeite sua situação financeira para comprar um presente que caiba no seu bolso. Nessa época, o comércio faz muitas pro-

moções, basta analisar e ver se vale a pena;

- Junte-se com os irmãos e mãe (de forma online de preferência) para dividir o valor do presente;

- Caso não tenha guardado dinheiro, procure saber quanto de prestação cabe realmente em seu orçamento mensal;

- Se seu pai estiver endividado, ajude-o a sanar esse problema, mas dê a ele também um livro ou curso de educação financeira, para que isso não ocorra novamente;

- Cuidado com presentes que possam ter custos agregados, como celular, cachorro, entre outros;

- Apesar do isolamento, uma boa alternativa pode ser um evento, se ele for idoso e não morar com você, esse pode ser online, você pode preparar ou pedir alguma coisa e enviar para ele, se morar com seu pai, o evento pode ser um almoço que você prepara;

- Caso não dê para comprar nenhum dos presentes que você tinha em mente, converse com o seu pai e planeje-se para poder presentear-lo em outra ocasião.

Reportagem Local

Procon Santo André orienta sobre como se proteger da inflação dos alimentos

Atitudes simples no dia a dia podem fazer uma enorme diferença nas contas no fim do mês quando o assunto é alimentação. Por isso, o Procon Santo André traz o alerta sobre gastos, que parecem insignificantes, mas que quando somados tornam-se grandes vilões das finanças. “Para quem pensava que nunca ia conseguir economizar, vale rever seus conceitos, colocar as dicas em prática e observar os resultados. Pequenas economias podem ajudar e muito”, destaca a diretora do Procon Santo André, Doroti Gomes Cavalini.

A principal dica para um cenário de alta de preços é a pesquisa de comparação entre os supermercados existentes no bairro e redondezas. Esse é um caminho para o consumidor economizar na alimentação, comprando apenas o necessário.

De acordo com o órgão de defesa do consumidor, uma das ações fundamentais é o planejamento de consumo. Criar uma lista dos produtos necessários faz a diferença: com a listinha em mãos, o ideal é incluir apenas o imprescindível e se concentrar em comprar o que consta na lista, evitando adquirir itens por impulso gerando gastos extras.

Acompanhar as promoções também é uma alternativa para quem está querendo economizar. Vale ficar atento aos dias de desconto, já que os mercados possuem dias fixos para promoções em determinados produtos como ofertas de carne, dia da feira, e outros pontuais. É importante somar o planejamento das compras com outras facilidades, como programas de fidelidades dos cartões, por exemplo.

Os alimentos não perecíveis, como feijão, arroz, café, açúcar, sal e óleo e produtos de limpeza, dentro do prazo de validade, devem entrar na lista de compras mensal. Já as frutas, legumes e verduras, assim como carnes e laticínios, têm duração menor e devem ser comprados semanalmente.

No caso das compras do mês, a recomendação é buscar pelos atacarejos, que vendem produtos em maior quantidade, muitas vezes por preços melhores. “Uma sugestão é o consumidor ir às compras com amigos e parentes, que vai possibilitar ter acesso a um preço melhor. Estoque, aliás, não é recomendado neste momento”, alerta Doroti.

Ir ao mercado com fome e com pressa não é recomendado. Evitando essas situações, os consumidores podem se atentar

mais a detalhes importantes como a data de vencimento, a redução e os valores expostos nas gôndolas, além de inibir o apelo visual das marcas e embalagens.

Outra dica é evitar levar as crianças no supermercado. “Não podemos deixá-los de fora totalmente das compras, pois é daí que se inicia a educação financeira, mas é importante avaliar o momento certo de levá-los ou não”, pontua Doroti.

O consumidor pode aderir à técnica de estabelecer um limite de gastos. Com a lista dos produtos em mãos, e o valor que se pode gastar antes de chegar ao supermercado, é possível controlar o orçamento e evitar surpresas no caixa utilizando uma calculadora para controlar os itens no carrinho.

Reportagem Local



DIA DO MOTORISTA

25 DE JULHO

Motorista, receba uma abraço coletivo de todos aqueles que você transporta!

Parabéns pelo seu dia!



Transportando você para o futuro.

@corredorverde.oficial

Corredor Verde

@Nextmobilidade



Poliomielite e multivacinação: Diadema terá campanha de atualização vacinal em agosto

Cidade vai vacinar crianças e jovens menores de 15 anos com o objetivo de atualizar as Cadernetas de Vacinação. Vacinação será realizada nas 20 UBSs do município.

Pais e responsáveis por crianças menores de 15 anos de idade devem ficar atentos, pois em agosto a Prefeitura de Diadema vai realizar a Campanha Nacional de Vacinação contra a Poliomielite e de Multivacinação.

Ao todo, a mobilização no Brasil vai contar com 40 mil postos de vacinação. A meta do Ministério da Saúde é vacinar 95% das crianças de 1 a 4 anos contra a Poliomielite (também conhecida como paralisia infantil). Para multivacinação, a intenção é aumentar a cobertura vacinal contra doenças imunopreveníveis e atualizar a Caderneta de Vacinação dos pequenos.

Em Diadema, a Campanha ocorrerá de 8 de agosto a 9 de setembro e as 20 UBSs (Unidades Básicas de Saúde) vão ofertar 19 vacinas do Programa Nacional de Imunização (PNI): além da proteção contra a Poliomielite, serão aplicados imunizantes contra doenças como Sarampo, Caxumba, Rubéola, Hepatite A, Febre amarela e HPV.

“Temos acompanhado ao longo dos últimos anos queda nas coberturas vacinais de adulto, mas principalmente nas crianças, além da volta de doenças consideradas erradicadas. Precisamos fazer um esforço conjunto enquanto sociedade para mudar esse cenário e garantir a proteção das crianças e adolescentes. Pedimos que os pais e responsáveis levem seus filhos para vacinar. Vacinas são seguras, evitam adoecimento e salvam vidas”, afirma a secretária municipal da saúde de Diadema, Rejane Calixto.

A secretária explica que haverá ainda um Dia “D” de mobilização no município previsto para 20 de agosto. “Nesse dia, a ideia é que todas as UBSs da cidade abram as portas para ofertar os imunizantes, prin-

cipalmente para os pais que trabalham e não conseguem levar os filhos na unidade de saúde durante a semana”, destaca Rejane.

Para se vacinar, é preciso comparecer a uma Unidade Básica de Saúde com a Caderneta de Vacinação em mãos. Confira a relação de postos de vacinação em: <http://www.diadema.sp.gov.br/secretaria-saude/26592-conheca-os-locais-de-vacao-para-covid-19>

Confira a relação das vacinas ofertadas:

Lista de vacinas para crianças

- Hepatite B
- Poliomielite 1, 2 e 3
- Poliomielite 1 e 3
- Rotavírus humano G1P1
- DTP+Hib+HB (Penta)
- Pneumocócica 10 valente
- Meningocócica C
- Febre Amarela
- Sarampo, Caxumba e Rubéola
- Sarampo, Caxumba, Rubéola e Varicela
- Hepatite A
- Difteria, Tétano, Pertussis
- Difteria e Tétano
- Papilomavírus humano (HPV)
- Varicela

Pneumocócica 23 (indicada para população indígena a partir dos 5 anos de idade)

- Lista de vacinas para adolescentes*
- Hepatite B
- Difteria e Tétano
- Febre Amarela
- Sarampo, Caxumba e Rubéola
- Papilomavírus humano (HPV)
- Meningocócica ACWY
- Pneumocócica 23 (indicada para população indígena)

Reportagem Local

Dist. de Água **CASCATA** 4361-4180

Aqui você encontra:
 Vinho de bordô (vaca e carne)
 Licorzes
 Marmaladas, amêijoas, macarons, sorvê, chocolate, sorvete, cafezinho, café, pingaço, biscoitos, arroz doce, pipoca, torquês, nozes, comidinhas, salgados, doces, doces, doces, água, milho verde, uva, jabuticaba, Cervejas e refrigerantes (descartáveis), Sacos de sorvete 95g e 21 kg

TEMOS TAMBÉM:
 Suportes para água (vários modelos)
 Bebidas Elétricas (fazemos manutenção)

DESCARTÁVEIS:
 Copos 200 e 300 ml
 Garrafas 1,5 Lit.
 Bacia de Uso Múltiplo (integrado e integrado)

Atendemos residências, comércio, indústrias e hospitais

Rua Joãoqueiro 198
 Parelheiros - Ligeiro Jd. II - 4361-4180 4178-7829



Gabriel Inamine/PMSBC

■ tecnologia

Ferramenta implementada na Saúde de S. Bernardo ajuda a prevenir infartos e AVC

Com auxílio da tecnologia da informação, a Prefeitura de São Bernardo será capaz de prevenir infartos e AVC na rede municipal de Saúde, por meio da análise dos indicadores da plataforma Radar, implantada neste mês nas 33 Unidades Básicas de Saúde (UBS). A ferramenta aponta os pacientes mais propensos a doenças cardiovasculares, como infartos e acidentes vasculares cerebrais, antes mesmo que elas ocorram.

COMO FUNCIONA – Por meio de um sistema online, os gestores podem observar a evolução e detalhes sobre uma série de indicadores que mostram como está o atendimento das unidades e a saúde da população em geral. A partir do perfil de cada cidadão, considerando sexo, idade, peso, altura e doenças existentes, a ferramenta faz uma série de cálculos complexos para identificar quem tem mais chance de infartar ou ter um derrame nos próximos anos (chamado de risco cardiovascular), possibilitando que a equipe de saúde foque mais atenção no tratamento dessas pessoas.

Secretário de Saúde, Geraldo Reple Sobrinho defende que agir na prevenção continua sendo o grande desafio da saúde e que a nova tecnologia implantada tem auxiliado neste trabalho. “Com a análise dos indicadores de cada paciente, podemos oferecer um tratamento mais eficaz. Todos os dados do prontuário do usuário ficam registrados em uma única tela e permitem aos profissionais de Saúde dar mais dinamismo aos processos de trabalho e priorizar o atendimento dos que estão com maior risco de gravidade”, explicou.

O sistema também emite alertas para as equipes de saúde quando uma paciente gestante não comparece a uma consulta de pré-natal, um cidadão diabético não retira o medicamento na farmácia da UBS no período correto de seu tratamento, ou ainda quando uma criança está com as doses de rotina atrasadas em sua carteira de vacinação, o que facilita a busca ativa e o cuidado da saúde destes pacientes.

Análise dos indicadores da plataforma Radar apontam pacientes mais propensos a doenças cardiovasculares antes que ocorram

Reportagem Local



PROMOÇÃO JANTAR

Oferecemos 25 tipos de carnes nobres, saladas variadas, Sushi, Sashimi e Camarão

(11) 4178-9024 | 4173-1634

Rua São José, 50 - Paulicéia | Em frente a Mercedes Benz

Fundação das Artes de São Caetano oferta 6 mil vagas em cursos gratuitos de Arte, Educação e Gastronomia

Ao todo são 38 cursos de qualificação profissional, distribuídos em nove áreas

A partir desta segunda-feira (25), a Fundação das Artes de São Caetano do Sul abre as inscrições para cursos gratuitos de qualificação profissional distribuídos em nove áreas ligadas à Produção Cultural e Design, destinados a pessoas com 15 anos ou mais. A instituição, que é referência no ensino e difusão de artes e cultura no Estado de São Paulo, em parceria com o Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego (Pronatec) do Ministério da Educação, disponibiliza mais de 6 mil vagas contribuindo com a geração de empregos e renda na região da Grande São Paulo. Acesse vídeo sobre o Programa +Qualificação aqui.

O Programa Fundação das Artes +Qualificação tem foco no movimento da Economia Criativa gerando acesso especializado, simbólico e físico, ao setor produtivo (mundo do trabalho) e à educação em arte e cultura. No total, a Fundação das Artes conta com R\$ 10 milhões para a execução do Programa, sendo a instituição que recebeu o maior recurso em todo o País.

As inscrições ficam abertas até 10 de agosto, por meio do site www.fascs.com.br/mais. Podem se inscrever pessoas com 15 anos ou mais, moradores de toda Grande São Paulo, com ensino fundamental completo. Os cursos têm duração de 160 a 200 horas, realizados em sua maioria de forma presencial, em encontros semanais nas Unidades da Instituição ou em espaços parceiros. Ao final do curso será emitido certificado pelo MEC e Fundação das Artes.

Ao todo são 38 cursos de qualificação profissional que estão distribuídos em nove áreas: Ação cultural (Agente Cultural; Conservação de acervos; Produção Cultural), Arte (Canto Coral; Fotografia; Práticas de Dança; Recreação, Jogos e Teatro), Artesanato (Artesanato: Bordado livre, Crochê e Feltro; Artesanato Indígena), Audiovisual (Audio-descrição; Edição de Vídeo; Gravação Edição de Áudio; Sonoplastia), Design (Desenho de animação; Design Gráfico; Design Têxtil; Ilustração), Educação & Inclusão (Libras), Escrita (Dramaturgia - online; Dramaturgia; Dramaturgia: Laboratório de possibilidades expressivas; Dramaturgia: Poéticas de raça, classe, gênero e sexualidade; Escrita criativa: Ensaio; Escrita criativa: Composição de RAP; Escrita criativa: Fan Fic (contos de ficção); Escrita criativa: Palavras



Divulgação

urbanas; Escrita criativa: Poesia; Escrita criativa: Roteiro cinematográfico de ficção), Gastronomia - para pessoas com 18 anos ou mais (Auxiliar de Cozinha, Pizzaiolo), Visagismo (Adereço, Cenografia, Desenho de moda, Figurino, Maquiagem, Moda e identidade, Laboratório de criação).

As demais condições de inscrição, descrição completa dos cursos e horários podem ser conferidos no site www.fascs.com.br/mais.

“O Programa Fundação das Artes +Qualificação é fruto de um trabalho intenso que a instituição vem realizando nos últimos anos e que teve início com o lançamento do Programa Fundação das Artes Mediotec, em 2017”, lembra a diretora geral da Fundação das Artes, Ana Paula Demambro.

Braço do Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego (Pronatec), do Ministério da Educação, o Programa Fundação das Artes Mediotec oferta cursos técnicos profissionalizantes gratuitos em Canto, Dança e Teatro para alunos do Ensino Médio da rede pública. “Nos últimos anos, a Fundação vem desempenhando esse trabalho com excelência, tendo formado mais de 260 alunos capacitando-os para o mundo do trabalho”, concluiu Ana Paula.

Reportagem Local

Biblioteca Municipal de São Caetano promove Sábado Literário

Sábado (23) será o dia do encontro literário na Biblioteca Municipal Paul Harris. O tradicional Sábado Literário é um evento gratuito, e aberto ao público de todas as idades. Nesta edição, haverá vários lançamentos de livros.

A escritora e professora Alcione Zhanini fará o lançamento do livro *Fagulhas*, que transita pela poesia, conto e crônica para expor suas vivências e sentimentos.

A escritora e jornalista Iracema Mendes Régis lança o livro *O Menino David e sua Caderneta Mágica*. É uma coletânea de literatura de cordel premiada pelo Proac (Programa de Ação Cultural).

Para o público infantil, a escritora e artista visual Maitê Andorra fará o lançamento do livro *P de Pedro*, que faz parte da coleção Alfabeta Essencial, na qual cada letra do alfabeto ganha uma história.

Nirma Sônia Gaiotto fará o lançamento de *A Arte do Encontro – O desnudar da alma nas relações num piscar de olhos*.

Serviço - Sábado Literário
Local: Biblioteca Municipal Paul Harris (Avenida Goiás, 950, Centro)

Dia: 23, das 10h às 12h

Reportagem Local



REGISTRO INPI Nº 915.593.040-92 - Publicado pelo GRUPO ABCD DE JORNAIS LTDA. - CNPJ 59.161.521/0001-73 - Administração - Publicidade - Parque Gráfico e Redação: Av Alda nº 549 - Centro - Diadema - SP - Caixa Postal 246 - Cep 09910-170 - Telefax: 4057-9000 - Fundação: 29/11/1990 - Circulação: Semanal - Distribuição: Zona Sul, ABCD e Zona Leste de São Paulo em todos os terminais da Rede Metropolitana de Trólebus, comércio, shopping centers, bancas e residências. Diretor Responsável: Alício Capel - Diretor Comercial: Elídio Capel. Impressão: GRUPO ABCD DE JORNAIS. Fone/fax: 4057-9000 - e-mail: jornalismo@diarioregional.com.br

