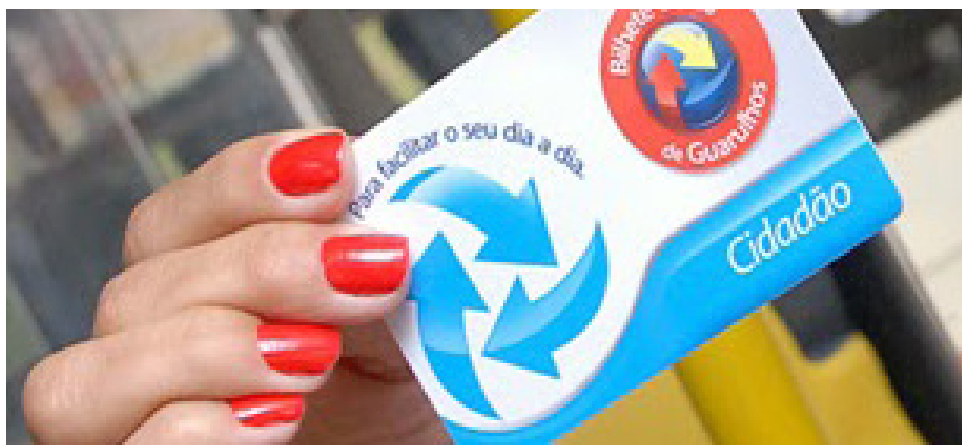


## COMERCIÁRIOS LAMENTAM A REJEIÇÃO DO PROJETO DE LEI QUE CRIARIA O BILHETE ÚNICO EM GUARULHOS

Os comerciários de Guarulhos são a favor da implantação do bilhete único no transporte público da cidade e analisaram o, em conjunto com a Força Sindical do município, o texto do Projeto de Lei rejeitado na Câmara dos Vereadores para manifestarem sua posição quanto ao mesmo.

O bilhete Único trará enormes benefícios para os trabalhadores, sobretudo os mais carentes e que moram em locais mais distantes. Os vereadores que votaram contra o Projeto alegam que o fizeram porque o Projeto de Lei enviado à Câmara anulava direitos como a meia tarifa para estudantes e que o texto não era claro sobre como ocorreria o funcionamento e a gestão do bilhete único. O prefeito Sebastião Almeida disse que incluirá a gestão compartilhada aos serviços públicos de transporte coletivo no Projeto de Lei que apresentará em agosto. Se a preocupação com a transparência do sistema e com a manutenção de benefícios foi o que levou 17 dos 33 vereadores a rejeitarem o projeto, sendo o mais profundo respeito. Em conjunto com a Força Sindical, líderes dos principais movimentos sindicais da cidade estão analisando o projeto rejeitado. Esperamos chegar a conclusão de que estes vereadores são compromissados com o desenvolvimento do município e sensíveis às questões sociais. Caso contrário, o que temos a fazer, além de protestar pelos nossos direitos,



É anotar os nomes daqueles que não querem garantir mais este benefício a população e dar o troco nas próximas eleições, diz Walter dos Santos, presidente do Sindicato dos Empregados no Comércio de Guarulhos. No dia 02 de julho, a Câmara dos Vereadores de Guarulhos rejeitou, por 17 a 16 votos, o projeto do Bilhete Único e de licitação dos Serviços de Transporte Coletivo. Substitutivo ao projeto apresentado pelo governo e emendas também foram rejeitadas. Vereadores que votaram a favor: Edmilson Souza (PT); Galeno (PSL); Jonas Dias (PT); Luiza Cordeiro (PC do B); Marcelo Albuquerque (PRB); Novinho Brasil (PTN);

Otília Tenório (PRP); Ariel Brito (PT); Professora Eneide (PT); Marisa de S. (PT); Toninho Magalhães (PTC); Ubaldo Santos (PSB); ZE Luís (PT); Juquiá (PR); Romulo Ornelas (PT) e Eduardo Soltura (PV). Vereadores que votaram contra: Paulo Sérgio (PV); Geraldo Celestino (PSDB); Paulo Roberto (PP); Liame (PT do B); Wagner Freitas (PR); Vitor da Farmácia (PSDC); Eduardo Carneiro (PSL); José Mário (PTN); Ricardo Rui (PPS); Edmilson Americano (PHS); Eduardo Kamei (PSDB); Eraldo Souza (PSB); Guto (PMDB); Helena Sena (PSC); Índio de Cumbica (DEM); Romildo Santos (PSDB) e Silvana Mesquita (PV).

## PROJETO DE LEI QUE CRIARIA A RUA 24H EM GUARULHOS É VETADO

Segundo informações publicadas pelo jornal Diário de Guarulhos, o prefeito Sebastião Almeida (PT) vetou completamente o projeto da Rua 24 Horas, de autoria do vereador Liame (PT do B). Durante evento promovido recentemente pela Prefeitura, o presidente do

Sindicato dos Empregados no Comércio, Walter dos Santos, aproveitou um momento de folga na programação para expor a Almeida a posição dos comerciários da cidade. Os comerciários já enfrentam longas jornadas de trabalho, situação que poderia se agravar

caso o projeto fosse aprovado. Não é justo sobrecarregar ainda mais a categoria, afirmou. Na ocasião, Almeida afirmou que antes de qualquer decisão, consultaria o Sindicato dos Comerciários, já que seria a categoria mais afetada pelo projeto.

## EDUCAR UMA CRIANÇA COM LIMITES, É EDUCAR COM AMOR

O estabelecimento de regras auxilia no aprendizado de como a criança deverá se comportar e reagir frente as diversas situações e deveres de sua vida. ... um fator fundamental para a formação de adultos equilibrados e seguros.



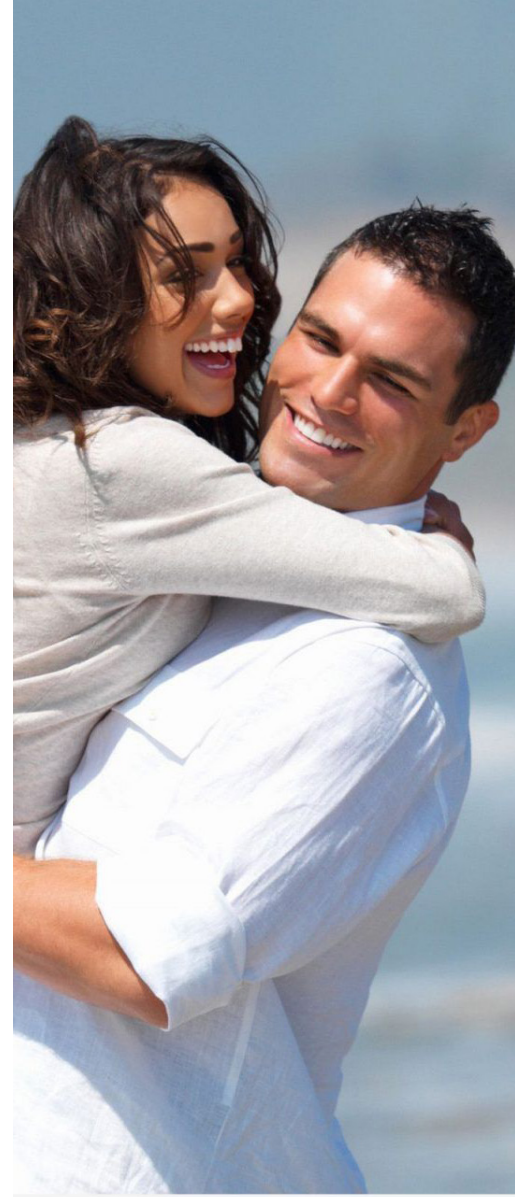
Indisciplina com relação a horários, desorganização ou birra quando as vontades não são satisfeitas, são alguns dos comportamentos específicos de crianças que evidenciam a falta de limites. Por isso, a importância dos pais colocarem regras e normas de forma adequada desde o nascimento dos filhos, e durante todo o seu desenvolvimento. Ao estabelecer limites, é importante que os pais adotem uma postura firme e coerente, agindo sempre da mesma forma frente as situações semelhantes. A criança ficará confusa se perceber que por exemplo, o pai diz uma coisa e age de forma exatamente contrária, e vale ressaltar que a criança aprender muito mais através de exemplos, do que com as palavras. Uma mãe que demonstra estar sempre atrasada, encontrar dificuldades em impor horários aos filhos. Dizer não à criança quando necessário, é uma forma de mostrar que nem tudo é possível, e dizer-lhe o que deve e pode ou não fazer, é uma maneira de dar segurança e mostrar que você se importa com ela. Desta forma, vai aprendendo a lidar com as frustrações e não crescer achando que tudo lhe é permitido. Uma criança com dificuldade em obedecer a

regras, em ser disciplinada, fica com o pensamento um pouco confuso, e tem dificuldade em desenvolver de forma adequada a sua capacidade de raciocínio lógico, mesmo que tenha um grande potencial. Inclusive, se a criança percebe que os pais são incapazes de controlá-la quando ela passa dos limites, cresce o sentimento de insegurança. Para os pais, estabelecer limites aos filhos acaba sendo um aprendizado, pois muitas vezes o adulto vai se deparar com a sua própria dificuldade com relação aos limites. Portanto, a paciência e a calma são requisitos essenciais que os adultos devem ter ao impor limites. Muitas vezes, os pais terão que falar diversas vezes a mesma coisa, para que a criança compreenda a regra do jogo, e linguagem utilizada deve sempre ser a mais clara possível, para que ela possa entender. Ao adotar medidas repreensivas, os pais devem levar em consideração que a punição deve ser proporcional ao tamanho da "arte" e a idade da criança. Educar uma criança estabelecendo limites, É acima de tudo, oferecer segurança e uma base sólida na formação da personalidade. ... educar com amor.

# A VASECTOMIA É UM PROCEDIMENTO RÁPIDO E SEGURO PARA HOMENS QUE NÃO DESEJAM MAIS TER FILHOS

Simples, rápida e eficiente, a vasectomia é um dos métodos contraceptivos cada vez mais utilizados no mundo todo. A cirurgia nada mais é que a interrupção de um pequeno duto (canal deferente) que serve única e exclusivamente para transportar os espermatozoides não produzidos nos testículos até se juntarem aos demais componentes do sêmen, próximo à próstata e as vesículas seminais. A vasectomia não compromete a potência sexual, nem tampouco aumenta os riscos de desenvolvimento de câncer de próstata, afirmam os especialistas. A rapidez está entre as maiores vantagens da técnica. A cirurgia dura de 20 a 30 minutos e pode ser realizada em hospital-dia, sem necessidade de internação. Além disso, é um método definitivo, com chance mínima de retorno a fertilidade espontânea sem a realização

de outro procedimento cirúrgico. A terceira vantagem, é o pós-operatório, a volta as atividades cotidianas é quase imediata. Após a cirurgia, deve ser realizado um exame (espermograma) para confirmar a ausência de espermatozoides no esperma, que continuará sendo produzido e ejaculado normalmente. São necessárias, em média, 20 ejaculações para eliminar os espermatozoides que restaram da interrupção, embora esse valor sofra variação de indivíduo para indivíduo. Nesse período, é indicado fazer uso de outro método contraceptivo. Dependendo do caso, a vasectomia é reversível. Apesar disso, os especialistas indicam que o homem só deve fazer a cirurgia se já estiver plenamente decidido a não ter mais filhos. A legislação brasileira define que ele precisa ter mais de 25 anos, dois filhos e o consentimento



## SIMPLES E EFICAZ

Entenda como funciona o procedimento de vasectomia: O canal O duto, ou canal deferente, tem a função de transportar os espermatozoides... um pouco maior que um vaso sanguíneo. A técnica Durante a vasectomia o duto é isolado. A técnica consiste em retirar um pequeno segmento de cerca de 1 centímetro. Em seguida, os dois cotos são amarrados cirurgicamente, desalinhados e separados. Sêmen Os espermatozoides e o fluído que os carrega representam menos que 5% do volume total de sêmen ejaculado. Por isso, nenhuma diferença será percebida pelo homem que fizer vasectomia.

# INSÔNIA

São vários os fatores que causam insônia. O fator mais comum É a ansiedade que nos acomete antes de pegarmos no sono. Ao invés de relaxar para dormir começamos a pensar em mil coisas, é a hora que escolhemos para fazer um retrospecto do nosso dia e alguns até da vida toda. Não podia haver hora mais infeliz para isso. Precisamos preparar nossa mente e nosso corpo para dormir, modificando determinados hábitos e incluindo outros, fazendo com que nosso cérebro dá o sinal de que é hora de relaxar e iniciar o processo para uma recuperadora noite de sono. Há pessoas que têm dificuldade para dormir devido ao uso de medicamentos para tratar determinadas doenças. Outros fatores significativos na causa da insônia são os emocionais causados por divórcio, perda de emprego, doença na família e luto, por exemplo. O que caracteriza se uma pessoa sofre de insônia, ao contrário do que muitos pensam, não É se ela dorme pouco, mas sim a

qualidade do sono e, principalmente, como é o estado dela durante o dia. Se estiver bem disposta, sem sono, então está tudo bem. Dormir tarde, demorar a pegar no sono não é, necessariamente, sinal de que tem insônia, pode ser também apenas a seu relógio biológico. Tem pessoas que são mais ativas a noite e outras de dia. Aprender a relaxar antes de dormir é, muitas vezes, a única coisa que precisa ser feita para modificar o quadro de insônia. Como fazer isso? Optar por exercícios leves nas duas horas que antecedem ao sono (yoga, tai chi chuã, caminhada, meditação), alimentos que sejam de fácil digestão, programas na TV, leituras e musicas que relaxem. Evitar bebidas alcoólicas, assuntos que levam ao estresse e, principalmente, repensar o seu dia de hoje, de ontem e de amanhã,, em qualquer outro horário que não seja o de dormir. Se mesmo relaxando você não consegue dormir, procure ajuda de um profissional e de forma alguma se automedique. Bons sonhos!