



VOU ABRIR a página destacando a beleza e charme desta minha sobrinha linda, ou seja, NATHALIA PAULINO MIRANDA, que estuda o curso de Farmácia e brevemente estará recebendo seu diploma pela FASI. Ela é filha dos meus queridos, João Miranda e Luciana Paulino



FOTOGRAFANDO na praia de Pitinga os irmãos, Pedro e América Eleuterio com Elton Marques FOTOGRAFANDO na praia de Pitinga os irmãos, Pedro e América Eleuterio com Elton Marques

PROTEGENDO TERRORISTAS

Israel e Hamas: Lula decidiu subscrever denúncia contra Israel por genocídio, em Gaza, na corte de Haia. A decisão é mais um gesto diplomático duro de repúdio do governo Lula a Israel. Lula não toma jeito e está sempre protegendo terroristas.

QUEDA

Após o recorde registrado no ano passado, a safra brasileira de cereais, leguminosas e oleaginosas deve ter queda de 2,8%, para 306,5 milhões de toneladas em 2024, de acordo com o Levantamento Sistemático da Produção Agrícola do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

PLANOS DE SAÚDE

Planos de Saúde terão aumento significativo em 2024. A previsão é de que haja um aumento de 20 a 25% nas tarifas, segundo um estudo realizado pela consultoria Arquitetos da Saúde. Luiz Feitoza, sócio e co-fundador da Arquitetos da Saúde, afirmou que, analisando todos os ajustes aplicados tanto para pequenas quanto para grandes empresas, é evidente um esforço de recuperação de receita operacional.

NÃO É NADA

Já a poderosa Federação Brasileira de Bancos (Febraban) afirma que as recentes reduções do teto de juros do crédito consignado destinado a aposentados e pensionistas do INSS têm reduzido a oferta das linhas aos grupos de maior risco, principalmente os de idade mais elevada. Eles não se conformam com a redução de juros abusivos que praticam.

PRIMEIRO CAFÉ DO DIA

Muitos de nós precisamos de café para sobreviver ao dia, mas além da quantidade, existe um horário ideal para tomar café? De acordo com especialistas, sim. Para colher os principais benefícios energizantes e evitar o nervosismo, a recomendação é tomar a primeira xícara de café entre 9h30 e 11h. Estudos mostram que os níveis de cortisol, os hormônios do estresse, são mais altos pela manhã e caem ao longo do dia, com duas grandes quedas por volta das 9h30 e das 13h. Tomar um café demasiado cedo aumenta ainda mais estes níveis, deixando-nos em risco de nervosismo desnecessário. Embora útil para acordar, níveis elevados de cortisol são considerados prejudiciais em momentos de estresse.



FESTEJANDO A VIDA - Sempre alegre e de bom com a vida, Maria Lúcia Sarmento comemorou seu aniversário aqui, em Arraial, na bela casa que ela e Geraldo adquiriram no Condomínio das Ostras. Veja sua euforia na hora dos parabéns (foto). Encontro em família e alguns amigos íntimos



É CLARO que eu fui lá abraçar esta querida amiga



GERALDO Sarmento com seus três filhos e a nora



A ANIVERSARIANTE com Marlon e Silvana Amaral, Eunice Loyola e Edgar Pereira



SINVAL Moraes que foi sócio de Walduck Wanderley na 'Cowan' sempre forte, também festejou os seus 91 anos aqui em Arraial na mansão da filha, Silvane Moraes e Elos Nori



A BELA mamãe Bruna com sua princesinha, Anna, que chegou para a felicidade do papai Hugo Gonzales e toda família. Leleo e Tatiana Caribe Paulino Lacerda estreando como avós



HELENINHA e Tony Santos são realmente um exemplo de família, união, bondade e amigos sinceros



OUTRA ANIVERSARIANTE do último final de semana foi a muito querido, Evana Brandão, aí recebendo o carinho do filho médico, Matheus

VAP & VIP

ESTOU SABENDO que está se tornando mesmo uma pandemia a DENGUE em Moc e causando até óbitos. Que todos cuidarem dos quintais e também dos vizinhos. A prefeitura precisa providenciar medidas mais severas para combater este terrível mosquito.

O INSS COMEÇOU ontem a utilizar inteligência artificial (IA) para detectar fraudes em atestados médicos para conseguir o auxílio-doença, atualmente chamado de benefício por incapacidade temporária. Esse benefício é concedido quando o trabalhador precisa ficar afastado do serviço por mais de 15 dias por motivo de doença.

BC teve, em 2023, primeiro ano sem fazer leilões extras de dólar desde o início do câmbio flutuante, em 1999. Baixa volatilidade do real e forte fluxo comercial explicam menor intervenção, segundo economistas.

APLAUSOS para nossa Prefeitura que está realizando os serviços de poda em diversas praças, canteiros, parques e jardins do município.

E QUEM DISSE que em Moc não terá Carnaval? Muitos grupos estão sendo formados para levar alegria e diversão nas praças e ruas da city.

PROJETO cria 'Hackes do bem': a estimativa mais recente da área de segurança cibernética diz que o Brasil pode ter mais de 330 mil vagas não-preenchidas no setor. Para tentar reduzir essa demanda, a Rede Nacional de Ensino e Pesquisa, uma organização social vinculada ao Ministério de Ciência e Tecnologia, criou um curso on-line voltado para formar 'hackers', o Hackers do Bem.

CONTINUANDO: Hackers são especialistas em segurança digital: pessoas com conhecimento de informática suficiente para desvendar o funcionamento de redes, programas e sistemas de computadores de empresas. Neste caso, a 'Hackers do Bem' treina pessoas para encontrar falhas em sistemas de segurança cibernética das empresas.

PARA FINALIZAR: "Faça sua história, acredite nela, tenha fé e coragem para fazer de seus sonhos a realidade, busque o próximo, pois os sonhos e as histórias precisam de uma eternidade de seres para deixarmos real."