

FERIADÃO

Estado de São Paulo - Abril de 2014

SEJA VIVO RESPEITE A VIDA



EM CASA



NO CAMPO



NAS RUAS



EM FAMILIA



NA PRAIA



COM OS AMIGOS

Com Alegria e Autocontrole, o Feriadão será mais Seguro e Divertido

A rede da Associação Paulista de Jornais (APJ) cobre 370 cidades através de 15 jornais líderes

Comércio da Franca

CRUZEIRO DO SUL
Sorocaba

DIÁRIO DA REGIÃO
S. J. Rio Preto

DIÁRIO DO GRANDE ABC

FOLHA DA REGIÃO
Araçatuba

GAZETA
DE TAUBATÉ

Jornal da Cidade
Bauru

Jornal de Jundiaí

JORNAL DE LIMEIRA

Nosso desde 1900
JORNAL DE PIRACICABA

ODiário
Moi das Cruzes

O IMPARCIAL
Presidente Prudente

O LIBERAL
Americana

O VALE
S. J. Campos / Taubaté

Tribuna
Araraquara

Esta edição está disponível em versão Web no portal www.seuplaneta.com.br

EDITORIAL

Respeito à Vida Sua vida é única e a do outro também!

Todos os anos na Semana Santa -- e em 2014 mais ainda, pois o feriadão será prolongado até a segunda-feira, 21 de abril --, mais gente que a média está animada com os encontros, comemorações, viagens e passeios.

É hora de curtir o descanso e lazer em família e de festejar. Há diversas formas para isso. Em todos os casos, para a maioria das pessoas é um período especial do ano que implica em mais atividades. Mais gente está fora de casa, pelas ruas, locais públicos, estradas, clubes, campos, montanhas, piscinas, rios e praias -- todos querendo viver o melhor da vida.

Mas para uma parcela também significativa da população, é tempo de muito trabalho, de produzir ou de resolver problemas do cotidiano, alguns deles planejados, outros inesperados. E todas essas pessoas vão conviver entre si ainda mais intensamente nesse período, o que requer cada vez mais atitudes cidadãs e comportamentos que facilitem relacionamentos entre famílias, grupos de amigos e também entre uma maioria de pessoas que não se conhecem. Todos podem se encontrar nos mais diferentes horários, situações e lugares e vão conviver por alguns momentos ou dias. É quando deve acender o sinal de alerta em relação às relações pessoais.

É cada vez mais necessário que estejamos prontos e psicologicamente preparados para enfrentar de pequenos conflitos a problemas mais complexos e, portanto, sempre é bom lembrarmos que atitudes e algum planejamento podem nos ajudar a desfrutar melhor de um feriadão como o de Páscoa.

Como já fez no período do Carnaval 2013, a APJ - Associação Paulista de Jornais, com a parceria do Governo do Estado de São Paulo, publica agora o caderno Feriadão -- Seja Vivo, Respeite a Vida, com o propósito de lembrar a todos os seus milhares de leitores em todo

o Interior do Estado de São Paulo e também no Grande ABC que muitos fatos desagradáveis e até mesmo graves podem e devem ser evitados.

Com autocontrole, paciência, inteligência e valorização apenas do que realmente é essencial, e as dicas deste caderno, veremos que a maioria dos acidentes, atos de violência, doenças, crimes de vários tipos e danos patrimoniais e pessoais, pode ser muito mais facilmente prevenida, evitada e resolvida.

De maneira simples e objetiva, numa linguagem acessível, esta publicação faz parte de um projeto permanente de diferenciar e de estimular comportamentos coletivos que melhorem a qualidade de vida das pessoas, o que faz toda a diferença entre Viver e Viver Melhor.

Seguimos assim com o objetivo de utilizar a informação para gerar transformação, sugerindo a você que leia, reflita e compartilhe o conteúdo desta edição, recomende a sua leitura no portal www.apj.inf.br e nos portais dos nossos jornais associados.

Desejamos a você e a todos muitas alegrias e reflexões neste período e ao dos meses que ainda restam para completar 2014. Será um ano especial para todos os brasileiros, com a Copa do Mundo e as eleições. Seja Vivo, Respeite a Vida e partilhe essa ideia. Afinal, sua vida é única. E a do outro também.

Renato Delicato Zaiden - Presidente
APJ - ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE JORNAIS

ÍNDICE

3



Desfrute com alegria e segurança

6



Prevenir é o melhor seguro

7



Bebida e direção não combinam

8



Passagem alegre e saudável



Telefones úteis

- **181** Disque Denúncia
- **190** Polícia Militar
- **191** Polícia Rodoviária Federal
- **192** SAMU
- **193** Corpo de Bombeiros/Resgate
- **194** Polícia Federal
- **197** Polícia Civil
- **198** Polícia Rodoviária Estadual
- **199** Defesa Civil
- **100** Secretaria de Direitos Humanos
- **180** Delegacia de Atendimento à Mulher

EXPEDIENTE



ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE JORNAIS (APJ)
Alameda Gabriel Monteiro da Silva, 2.373
CEP 01441-002 – São Paulo – SP
Telefone: 11-3546.0333 – www.apj.inf.br



Presidente: Renato Delicato Zaiden | Jornal da Cidade - Bauru
 • 1º Vice-Presidente: **Fernando Salerno** | O VALE - São José dos Campos
 • 2º Vice-Presidente: **Ana Eliza Assis Lemos Senche** | Folha da Região - Araçatuba
 • Vice-Presidente Secretário: **Olavo Crespo** | Cruzeiro do Sul - Sorocaba
 • Vice-Presidente Tesoureiro: **Fabiano C. Buzzini** | Diário da Região - São José do Rio Preto
 • Vice-Presidente: **Deodato da Silva** | O Imparcial - Presidente Prudente
 • Vice-Presidente: **Túlio Da San Biagio** | O Diário - Mogi das Cruzes

• **CONSELHO FISCAL/ TITULARES:**
Presidente: Evenson R. Dotto | Diário do Grande ABC - Santo André
 • **Tobias Muzaiel** | Jornal de Jundiá
 • **Edison Antônio Carone** | O Liberal - Americana
 • **SUPLENTE:**
 • **Oscar Osawa** | Jornal de Jundiá
 • **Djalma Martins** | Jornal de Limeira
 • **José Correa Neves Junior** | Comercio da Franca
 • **DIRETORIA EXECUTIVA:**
 • **Osmar Lemos** | Diretor • **Rita Santos** | Assistente de diretoria
 • **EDITOR-EXECUTIVO: Wilson Marini** • Projeto Gráfico e DTP: **Jo Acs e Mozart Acs** • Coordenador de Arte: **Guilherme Bueno**

DE BEM COM A VIDA**Desfrute com alegria e segurança**

Semana Santa não representa somente tradição religiosa, peixe na Sexta-Feira e chocolate a semana inteira. É tempo também de descanso. Seja qual for a sua programação, para que este período seja usufruído com equilíbrio, são indicados diversos cuidados antes, durante e depois.

Tudo começa no planejamento em casa, prossegue ao sair para as estradas, praias ou campo. Ou na cidade.

É importante se prevenir de acidentes de diversas naturezas. Acima de tudo, use o

bom senso para aproveitar da melhor maneira possível o feriadão de Páscoa e Tiradentes com saúde e ótimo astral.

As dicas que damos aqui pretendem ajudar você a ter um fim de semana tranquilo e seguro.

São recomendações válidas para todos os períodos de férias e feriados esticados (que em 2014 serão mais do que a média).

Aproveite!

**De malas prontas**

- Temperatura: Consulte a previsão do tempo no seu destino. O outono é conhecido como a estação das folhas secas, mas também é marcado por tempestades inesperadas. As chuvas só rareiam no inverno.
- Qual a tendência do clima? A meteorologia fornece previsões confiáveis, cada vez mais. Use os serviços. Atualize-se a cada 24 horas.
- Roupas leves: Ao fazer as malas, dê preferência a roupas de malha, microfibra e sintéticos, porque não amassam e são confortáveis.
- Evite surpresas: Leve sempre um casaco para ocasiões noturnas. Lembre-se que o outono é um preparativo da natureza para o inverno. A temperatura pode cair bruscamente a qualquer momento.
- Para os pés: Sapatos pesam e ocupam bastante espaço. Escolha os que podem ser usados em diferentes ocasiões e que combinem com as peças que estejam na mala.

Carro também precisa de carinho

- Motor: Com o motor frio, verifique o nível do óleo e as condições do filtro de ar e a água do radiador.
- Para-brisas: Verifique o estado das palhetas e do reservatório de água.
- Faróis: A visibilidade noturna de outros motoristas pode ser afetada por faróis queimados ou desregulados.
- Pneus: Calibre-os (não se esqueça do estepe) com a pressão recomendada no manual do veículo. A checagem deve ser feita com os pneus frios.
- Suspensão: Teste a condição da suspensão. Um modo simples de verificar é empurrar os cantos do carro para baixo e soltar em seguida. A carroceria deve voltar à posição original e parar. Se balançar mais de duas vezes, o componente está gasto.
- Mecânico: Peça a ajuda do seu mecânico de confiança para a manutenção das velas e dos cabos de ignição. O bom funcionamento desses itens ajuda até na economia de combustível. Peça para checar as pastilhas, lonas e o fluido de freio.

E os bichos?

- Arrume alguém que vá à sua casa alimentá-los. Essa pessoa pode recolher a correspondência.
- Para viajar de ônibus ou de avião, informe-se sobre a carteira de vacinação e a autorização assinada por veterinário. Se a viagem for de carro, para a segurança da família e do próprio animal, ele deve ser acomodado em uma caixa de transporte, e nunca viajar solto no veículo.

**Ao sair de casa**

- Certifique-se que sua casa estará protegida. O segredo é fazer com que pareça que sua casa esteja habitada. Uma indicação de presença na casa são as luzes acesas: instale lâmpadas com fotocélulas, que acendem e apagam automaticamente.
- Reforce portas, portões e janelas com trincos e cadeados internos. Instale alarmes e sensores de presença. Deixe a campainha desligada – isso confunde quem toca a campainha só para saber se tem alguém em casa.
- Não comente seus planos de viagem com estranhos ou com pessoas que acabou de conhecer.
- Não deixe chaves reservas escondidas sob tapetes ou dentro de vasos.
- Ferramentas e escadas deixadas na parte externa facilitam arrombamento.
- Avise um vizinho de confiança que possa vigiar a sua casa. E retribua a ele a gentileza, quando ele precisar.

SEJA VIVO, RESPEITE A VIDA!

Prevenir é o melhor seguro

O dito popular “o seguro morreu de velho” reflete a mais pura verdade: quem não se protege, está sujeito a surpresas. Preste atenção nos detalhes, dentro e fora de casa. Este feriadão vai durar só quatro dias, mas isso não quer dizer que você pode pôr em risco a sua segurança e a de outras pessoas. É importante manter sempre a calma e contar até Dez antes de agir ou reagir. Se for para algum lugar que não conheça, fique mais esperto. Algumas dicas são bastante conhecidas, mas não custa reavivar a memória.



Pequenas atitudes e planejamento ajudam a desfrutar melhor

Inteligência emocional

● Algumas pessoas podem provocar por motivos fúteis – não dê ouvidos, não vale a pena. Reaja com naturalidade: o outro não tem o direito de interferir em seu bom humor.

● Em caso de provocação, o que pode ser uma armadilha, siga o conselho dos ídolos esportivos, inclusive dos campeões de artes marciais: mantenha a sua postura e não entre no jogo. Respire fundo e mantenha a calma. Controle sobre si mesmo é a sua maior arma. Inteligência emocional e educação ajudam a evitar problemas.

● Não compre briga. Se estiver em área de conflito – a briga começou bem do seu lado –, procure sair o mais rápido possível.

● Em viagem não é hora de exibir joias, celulares e relógios. Deixe em casa anéis, pulseiras e peças valiosas.

● Leve só dinheiro necessário – faça um cálculo antes – e documentos em carteiras pequenas, pulverizadas em bolsos diferentes da bagagem.

● Deixe talão de cheques em casa. Leve só um cartão bancário.

● O telefone celular sempre é útil, mas não precisa ser exibido ao mundo. Leve o seu discretamente e só use em caso de necessidade. É de bom tom não incomodar os demais com toques frequentes e conversas altas.

Crianças e adolescentes em alerta

● Drogas estão em todos os lugares e em qualquer época do ano. Recuse com firmeza e oriente o seus acompanhantes.

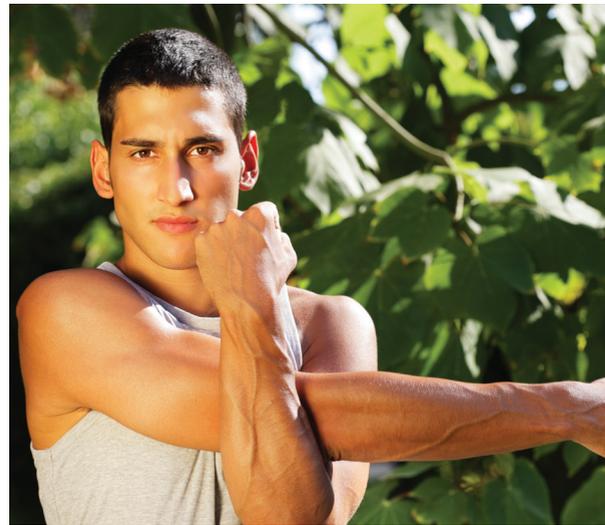
● Crianças, adultos com problemas de memória e animais de estimação devem carregar identificação em colar, pulseira ou cartão com nome, endereço e telefone (fixo e celular, com código de área), telefone de contato de algum parente ou amigo, além de indicações de alergias e eventuais doenças.

● Tenha sempre fotos recentes deles no celular ou em papel. Não custa levar uma cópia de documento dos filhos.

● Filhos adolescentes têm vida própria. Observe os colegas, procure se informar sobre seus hábitos.

● Oriente adolescentes de forma explícita sobre os riscos mais graves. Não devem aceitar objetos, carona, convite ou ajuda desnecessários.

● Converse francamente sobre os perigos das drogas e os vários formatos que elas podem assumir (bebidas, cigarros, comprimidos, doces). Para isso, estabeleça um vínculo de respeito e confiança.



Preparativos

● Antes de viajar, faça alongamentos e relaxe o corpo. Especialmente quem vai dirigir. Isso ajuda a evitar distensões e outras complicações musculares.

● Durma bem, reponha as energias e evite fazer viagens longas noturnas com os olhos colando.

● Choques, queimaduras, quedas, acidentes com objetos cortantes e até alergias resultantes de picadas de insetos são incidentes que podem ocorrer em viagens. Leve na bagagem pomadas e remédios como prevenção. Poderão ser úteis em casos de emergência.

● Assim como os motoristas, o ciclista também deve tomar cuidados para não se envolver em acidentes.

Sua maior vitória é vencer a si próprio. Use o autocontrole

Descanse. Não fazer nada também é importante.

Fazemos parte da natureza, cuide dela.

Alegria com simplicidade é muito melhor. Relaxe

Na água

● Praias e rios são excelentes locais de descanso, mas sempre oferecem risco de afogamento, muitas vezes por causa da imprudência das pessoas.

● Por isso, atenção: respeite a sinalização dos locais perigosos e só entre na água se souber nadar e sempre acompanhado.

● Acompanhe também a sinalização sobre balneabilidade.

● Fazer aquecimento e alongamento antes de entrar na água ajuda a evitar câimbras. Nunca entre na água depois de comer ou beber em demasia.

● Na água, procure ficar longe de encostas e pedras. Na praia, avance devagar e pare quando a água estiver na altura do umbigo.

● Nunca mergulhe em locais desconhecidos: pode haver pedras, troncos e outros obstáculos submersos.

● Em embarcações, sempre use colete salva-vidas.



Bebida e direção não combinam

A fiscalização nas estradas será ainda mais intensa nos dias de feriadão. A multa é salgada e os efeitos de um acidente podem ser irreversíveis, além dos danos materiais. Não vale a pena correr riscos. Se pretender beber, vá de táxi ou utilize transporte público.

Respeite
as placas de
advertência



Todo cuidado é pouco

- Direção defensiva**
- Em feriados prolongados como o da Páscoa, aumenta a quantidade de carros nas estradas e nas ruas. Isso mais o abuso de álcool levam ao desrespeito aos limites de velocidade, às ultrapassagens proibidas e outras infrações.
 - É importante estar descansado, tranquilo e consciente. Mantenha o controle da situação dirigindo por você mesmo e também pelos outros, prevenindo e evitando possíveis acidentes.
 - Esteja descansado ao encarar a estrada. Desgastes físico e mental interferem nos reflexos e no desempenho ao volante.
 - Faça refeições leves antes e durante a viagem, beba água à vontade para se manter hidratado.
 - Deixe os documentos (habilitação,

certificado de registro e licenciamento do veículo, seguro obrigatório) em lugar de fácil acesso.

- Defina seu itinerário com antecedência. O ideal é estabelecer pontos de parada e reabastecimento a cada duas horas, o que evitará o cansaço, a sonolência e a desatenção. Escolha postos de combustíveis bem iluminados e em local de grande circulação.
- Use o cinto de segurança sempre – é obrigatório em todo o território nacional. Inclusive no banco traseiro.
- Fique atento ao volume de bagagens: seu carro tem limites de peso que convém respeitar para não ter problemas.
- Não pare para ajudar estranhos. Ligue para o sistema de ajuda da estrada ou avise o policiamento rodoviário.

- Chuva e neblina exigem cuidado redobrado. Nesses casos, acenda os faróis baixos. Preste atenção à indicação de velocidade máxima em caso de chuva e neblina.
- Lugar de criança é no banco de trás e as pequenas devem ir em cadeirinhas.
- Em caso de problemas mecânicos e elétricos, ou pneu furado, remova o carro da pista e acenda o pisca-alerta.
- Cuidado com os pedestres: nem todos atravessam na faixa de pedestres e obedecem aos semáforos. Pense por eles.
- Em caso de acidentes sem vítimas, procure retirar o veículo da via o mais rápido possível ou sinalize o local.

As regras são claras

- As leis de trânsito proíbem que o motorista fale ao celular quando estiver dirigindo. Mensagens de texto, nem pensar.
- Dirija com segurança, respeitando a sinalização e os limites de velocidade.
- Nunca ultrapasse pela direita ou usando o acostamento, reservado para veículos de emergência (ambulâncias, bombeiros e polícia rodoviária). Na dúvida, não ultrapasse.
- Mantenha distância segura do veículo à frente.
- Se algum veículo forçar passagem, não banque o teimoso. Diminua a velocidade e facilite a passagem.
- Evite freadas e mudanças de direção bruscas. Sinalize a intenção se possível com boa antecedência. Surpresas podem resultar em estresse ou acidentes.

SEJA VIVO, RESPEITE A VIDA!

Passagem alegre e saudável

Algumas pessoas passam o ano sem fazer exercícios físicos e acabam exagerando nos períodos de feriados prolongados, o que coloca o corpo em risco. Um descuido na alimentação pode arruinar tudo. Divirta-se, sim. Mas com cuidado.



Evite a dengue

- Combater a dengue é um dever de todos. A dengue pode matar.
- Procure um serviço de saúde em caso de febre com dor de cabeça e dor no corpo.
- Não acumule materiais descartáveis desnecessários.
- Trate adequadamente a piscina com cloro. Se não estiver em uso, esvazie-a completamente.
- Zele para que na casa de praia ou de campo não se formem poças d'água.
- Encha de areia até a borda os pratinhos dos vasos de planta.
- Em viagem, tenha sempre à mão um repelente para afastar mosquitos da dengue. Eles aparecem quando você menos espera.

Na hora da comida

- Alimentação: não fique sem comer. Alimentar-se bem é importante: carboidratos dão mais energia, cereais previnem prisão de ventre.
- Saladas com verduras variadas e frutas ajudam na digestão e repõem vitaminas.
- Evite comidas pesadas e gordurosas. Vale para qualquer situação.
- Alimente-se a cada três ou quatro horas, com pequenas porções ao longo do dia. Evite locais sem a higiene adequada.
- Um lanche pode se tornar uma refeição saudável, com pão integral, queijo cremoso magro, peito de peru ou rosbife magro, folhas de alface, fatias de tomate e cenoura ralada.
- Uma refeição rápida de preparar e nutritiva é uma massa integral com molho de tomate fresco, ervilhas, brócolis e iscas de peito de frango.



Esta é uma época de transição entre o verão e o inverno. O calorão já se foi, mas não se esqueça de que é preciso consumir líquidos.

Se consumir álcool, faça com moderação. Alterne bebidas alcoólicas com doses de água ou de sucos de

Cuidados com os ovos

- Se o ovo de chocolate trouxer brinquedo como brinde, verifique na embalagem se está estampada frase de certificação no âmbito do Sistema Brasileiro da Avaliação da Conformidade.
- Nesse caso é obrigatória a indicação de faixa etária ou, se for o caso, uma frase que informe que não existe restrição de faixa etária. Essas informações garantem que o brinquedo passou por testes e não vai oferecer risco à criança.
- Ovos de chocolate, bombons, chocolates em geral e colombas devem apresentar, de forma clara, a indicação do peso líquido na sua embalagem.
- A numeração dos ovos serve apenas como referência. Ou seja, não se pode dizer que um produto com numeração maior pesa mais, pois cada marca adota uma escala diferenciada de tamanho.



frutas. Não beba com o estômago vazio.

Muitos acham que o protetor solar é para ser usado só no verão. Na praia ou no campo, ele é o maior aliado contra o câncer de pele nos 12 meses do ano.



Dedique-se um pouco mais às pessoas que você gosta

Ria de si mesmo. Ria dos problemas. Encare a vida com alegria!

Conte até 10! Seja inteligente, não aceite provocações

Na compra de pescados

- Se vai comprar peixe fresco em feira ou mercados, acompanhe a pesagem do produto, que deve ser realizada à sua vista, bem como o momento de embalar.
- Caso solicite que o peixe seja embalado com gelo para que fique protegido e preservado durante o trajeto, fique atento se o vendedor não o pesará depois de acrescentar o gelo. Pague pelo peixe, não pelo gelo!
- Se for comprar peixe em conserva, pré-embalado e congelado, uma dica é solicitar a conferência do peso do produto numa balança do próprio estabelecimento, levando em conta o peso líquido do pescado mais o peso adicional da embalagem.

SEJA VIVO, RESPEITE A VIDA!