

Dez dicas para economizar energia elétrica em casa

Desde março, com a chegada da pandemia, os brasileiros começaram a passar mais tempo dentro de suas casas. Para muitos, a rotina mudou e o home office, por exemplo, se tornou mais comum. Com isso, o uso dos aparelhos que consomem energia também passou a ser mais frequente. O GetNinjas, maior aplicativo de contratação de serviços da América Latina, listou dez dicas simples e bastante práticas que podem ajudar a evitar que o valor da conta de luz fique salgado no fim do mês. Confira a seguir:



Saiba quais cuidados devem ser tomados para diminuir os custos com a conta de luz

1. Verifique como está o sistema elétrico: os curtos-circuitos são muito comuns e, geralmente, não são identificados até que a conta chegue, apresentando cobranças excessivas. Nesse caso, é importante contratar um profissional da área elétrica para revisar as instalações, assegurar que não existam fugas de energia e realizar as manutenções necessárias.

2. Desconecte os aparelhos que não estão sendo utilizados: é comum deixar os aparelhos conectados na tomada mesmo desligados. O que muita gente não sabe é que esse hábito consome energia de forma constante e perniciosa. Os plugues e desplugar os aparelhos, podem render uma boa economia na conta do final do mês.

3. Use o ar-condicionado de maneira responsável: para otimizar o uso do ar-condicionado ou do aquecedor, procure manter o termostato regulado e mantenha portas e janelas fechadas quando os aparelhos estiverem ligados para evitar gastos excessivos. Certifique-se também que não haja obstrução da temperatura dos equipamentos para que eles não superaqueçam. É importante, ainda, no começo das temporadas de calor e de frio fazer a manutenção dos aparelhos.

4. Utilize os eletrodomésticos de maneira correta: até a década de 1990, era comum que o micro-ondas ficasse ligado frequentemente para ser utilizado como relógio. Sejam realistas:

hoje em dia não precisamos consultar o horário nele, ou em qualquer outro eletrodoméstico. É importante que os aparelhos sejam ligados apenas quando o uso for relevante. Hábitos como deixar a televisão ligada somente para 'não ficar em silêncio absoluto' e deixar o carregador do celular conectado na tomada o dia inteiro somente para necessidade eventuais podem ser eliminados e trazer resultados positivos para o bolso no final do mês.

5. Procure fazer a manutenção periódica dos aparelhos eletrônicos: além da primeira revisão para detectar e evitar curtos-circuitos, é recomendada a revisão constante toda a instalação elétrica, sobretudo em casas antigas, para garantir que os reparos sejam feitos antes que os problemas apareçam.

6. Troque as lâmpadas antigas: as versões mais econômicas ajudam a reduzir o consumo da eletricidade em até 80%, além de apresentarem preço mais amigável. As lâmpadas de LED, ainda que um pouco mais caras, são mais eficientes que as de luz branca e têm vida útil de até 20 anos. A longo prazo, a troca da iluminação é bastante rentável.

7. Não carregue seus celulares a noite toda: a menos que a bateria do celular esteja completamente esgotada, evite deixar este ou qualquer outro aparelho conectado ao carregador a noite inteira. Além de consumir energia elétrica desnecessária, o hábito reduz a vida útil da bateria

dos aparelhos e não garante que a carga dure mais tempo.

8. Evite o uso de secadoras e máquinas de lavar louça: a secadora de roupa é um dos eletrodomésticos que mais consomem energia, além de ser um dos menos necessários. A menos que se trate de uma emergência, é aconselhável deixar as roupas secarem naturalmente. O mesmo se aplica à máquina de lavar louça, que além da energia, gasta muita água.

9. Renove os eletrodomésticos: os aparelhos antigos não têm mais tanta eficiência, principalmente aqueles que liberam calor quando utilizados. Avalie quais são os mais importantes no seu cotidiano e adquira modelo mais recentes. Ao comprar um novo equipamento, certifique-se que ele tenha etiqueta de eficiência energética para levar para casa um aparelho que ajude a reduzir o consumo de eletricidade.

10. Coloque os aparelhos elétricos em lugares adequados: geladeira, micro-ondas, máquina de lavar roupa, entre outros, são aparelhos que têm o rendimento afetado dependendo do lugar onde estiverem posicionados. Quando colocados próximos de fontes de calor, como em locais onde o Sol os atinge diretamente, por exemplo, eles tendem a funcionar com mais dificuldade e, por conta disso, consomem mais energia elétrica. Certifique-se de instalá-los em espaços nos quais eles possam ventilar e não superaquecer.

Poupatempo oferece atendimento para matrícula escolar na rede pública

Desde a última terça-feira (6), os postos do Poupatempo em todo o Estado, passam a realizar inscrição para matrícula de alunos que desejam matricular na Rede Pública de Ensino. Para ser atendido, basta realizar o agendamento de data e horário pelo portal - www.poupatempo.sp.gov.br ou em totens de autoatendimento, disponíveis nos postos do programa e em estações do Metrô e da CPTM, shopping centers, unidades do Descomplica SP, entre outros.

A Secretaria é uma parceria com a Agência Estadual da Educação e busca facilitar a vida do cidadão que pretende se matricular nas escolas públicas de São Paulo. Em 2019, mais de 580 matrículas foram realizadas nos postos do Poupatempo.

O anúncio sobre a abertura de matrículas para o ano de letivo de 2021 na Rede Estadual de Ensino, foi feito pelo governador João Doria em coletiva de imprensa na última segunda-feira (5). O prazo para matrícula de quem já é aluno do ensino estadual vai até dia 16 de outubro e a solicitação deve ser feita pelo aplicativo Minha Escola SP ou pela plataforma Secretaria Estadual Digital (SED). Já os pais daqueles que desejam ingressar na Rede Pública de Ensino, podem procurar qualquer escola estadual, diretoria de ensino, ou agendar atendimento nos postos do Poupatempo até o dia 30 deste mês.

No dia e horário marcados, basta comparecer à unidade agendada com o RG ou

a Cartão de Nascimento e o comprovante de endereço do estudante. Para os menores de 18 anos é necessário estar acompanhado pelo representante legal, devidamente identificado.

Após o atendimento no Poupatempo, o cidadão poderá um protocolo, com o qual poderá consultar as vagas disponibilizadas no site da Secretaria da Educação - www.educacao.sp.gov.br. A efetivação da matrícula escolar dará somente após a entrega dos documentos na escola indicada pela Secretaria da Educação.

Para informações sobre Poupatempo, acesse www.poupatempo.sp.gov.br. Para mais detalhes sobre a matrícula escolar 2021, consulte o site da Secretaria da Educação (www.educacao.sp.gov.br).

Videoteipe



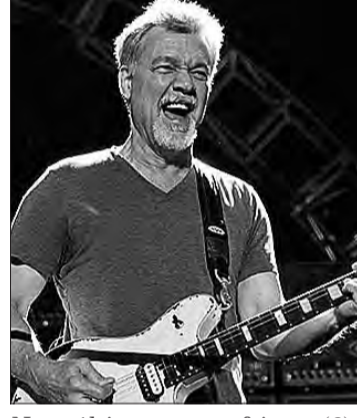
Fotos: Divulgação

Dan Ferraz - 20h (YouTube), Tributo a John Lennon (Patti Smith, Jackson Browne, Joan Osborne e mais) - 20h (Site oficial), Dan Santos - 21h (Instagram), KLB - 21h30 (YouTube)

Lives do dia 10/10 (sábado)
Gian e Giovani - 16h30 (YouTube), LEONARDO E LUIZA & MAURÍLIO - 18h (YouTube), Vanessa da Mata - 19h (YouTube)

Lives do dia 11/10 (domingo)
Edson & Hudson e Grupo Samba - 14h (YouTube), Alessandra Crispin - 16h (YouTube)

último sábado (3). A informação foi dada pela família do cantor venezuelano em um comunicado nas redes sociais, Galindo foi internado na semana passada, 27 de setembro, após tentativa de suicídio e faleceu no sábado (3) de outubro às 15h43, horário local. O cantor tinha um quadro depressivo, que foi agravado nos últimos meses com a pandemia da Covid-19, segundo a família. Órgãos do cantor foram doados.



Na última terça-feira (6), EDDIE VAN HALEN, 65 anos, o lendário guitarrista e fundador da banda Van Halen, morreu depois de uma longa luta contra um câncer na garganta. Segundo as fontes do site TMZ, o músico estava internado no hospital St. John na cidade de Santa Monica, nos Estados Unidos. Ele estava acompanhado de sua mulher, Janie, do filho, Wolfgang, e de Alex, seu irmão e baterista da banda.

Na quarta-feira (30/9), o cartunista argentino criador de Mafalda, Joaquín Salvador Lavado, QUINO, morreu aos 88 anos. O argentino conhecido por criar as histórias em quadrinhos da personagem Mafalda, a personagem mais famosa do autor, uma garotinha de 6 anos preocupada com problemas sociais, foi traduzida para mais de 30 idiomas.



Lives do dia 9/10 (sexta-feira)
Johnny Hooker - 19h (YouTube),



O ex-integrante do grupo Menudo, ANTHONY GALINDO, 41 anos, morreu em um hospital dos Estados Unidos no

Dor no joelho? Incômodo atinge 69% dos brasileiros e queixa não se restringe apenas à terceira idade

Muita gente acredita que dor no joelho é queixa de quem está envelhecendo. Realmente, ossos, articulações e músculos sofrem mudanças e naturais com a passagem do tempo e isto pode mesmo levar a dor, mas não é somente a terceira idade que sofre com esse tipo de incômodo. Só nos Estados Unidos, 18 milhões de pessoas (um pouco mais do que a população da cidade de São Paulo), jovens ou não, procuram ajuda médica para solucionar o problema.

A pesquisa "Saúde e qualidade de vida: A Saúde e qualidade de vida: A Saúde e qualidade de vida" realizada pela Pés Sem Dor, empresa especializada em palmilhas ortopédicas, observou que cerca de 69% dos brasileiros acima de 18 anos sentem dores na articulação do joelho.

Enquanto 70,5% do público feminino revela ter dores na região, 65% dos entrevistados masculinos disseram sentir desconfortos nesse local. Outro dado interessante é o alto grau de correlação entre a dor no joelho e o elevado índice de massa corporal (IMC) dos entrevistados.

Considerado a maior articulação do corpo, o joelho faz parte do sistema musculoesquelético. É formado por cartilagens e ligamentos, além de quatro ossos: fêmur (na coxa), tibia (na parte da frente da perna), fibula (na parte de dentro do joelho) e patela (parte da frente do joelho). Funciona como uma alavanca que precisa de lubrificação e amortecimento para funcionar direito. Além de ter uma espécie de almofada de

cartilagem (o menisco) com a função de reduzir o atrito da estrutura.

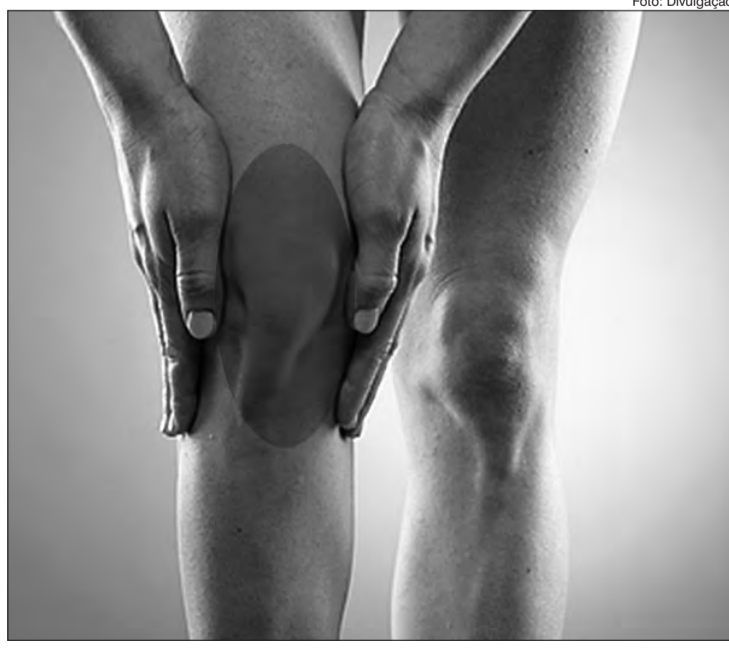
Abaixo o angiologista e cirurgião vascular especialista em LEDterapia muscular; um dos tratamentos mais revolucionários para a dor no joelho, dr. Álvaro Pereira, alerta para as principais causas do diagnóstico, bem como formas de tratamento:

Causas

O funcionamento do joelho pode ser alterado na presença de lesão, desgaste ou doença. É quando a dor aparece. Ela pode ser de dois tipos: Traumática; quando há queda ou batida durante uma atividade física, por exemplo, ou Degenerativa; como por exemplo, artrose. A dor pode ocorrer também devido a processos inflamatórios, doenças autoimunes, como artrite reumatoide, espondilite e lúpus. Desgaste por uso excessivo da articulação, desalinhamento dos joelhos e sobrepeso também fazem parte da lista. O especialista ressalta que embora a dor seja o principal sinal de que há algo errado no joelho, ela pode vir acompanhada de inchaço, calor, dificuldade para se mover e até febre baixa, quando há inflamação.

Tratamentos

Dentre os tratamentos disponíveis existem a fisioterapia, exercícios para fortalecer os músculos e aliviar a dor, mudança de hábitos como manter o peso saudável para não sobrecarregar os joelhos, uso de analgésicos e anti-inflamatórios e até cirurgia, quando é a única solução para corrigir danos estruturais.



Especialista alerta para as principais causas do problema e indica LEDterapia muscular como tratamento inovador

Coluna de Meditação

Divino Mestre

Não podemos tapar o Sol com a peneira porque ele aparece mesmo.

São filtros solares, a força da natureza se fixa no Universo e você é aquela conta do Rosário ou a pérola de valor indisputável. Tudo isso e muito mais chega à pauta; então o começo é sempre uma iniciativa agradável e bem recebida. A Espiritualidade traz os seus Mestres do teclado sonoro que são os Apóstolos do Cristo em todos os Tempos, passado, presente e futuro, sempre existirão os iluminados à vista. Os requisitos necessários à lapidação desse diamante cuja alma o solo deu como riqueza terrena.

Então você pensa para equilibrar o sensitivo que você é. O lado bom do bem pode ser aproveitado nesse período de estágio entre os seres em conjugação.

Sim, porque todos precisam de todos para dar valor a tudo.

A Catedral do Amor está aberta para que uns e outros possam orar naquela pausa para a Meditação.

Se vais à missão do bem, Destrai a sombra, a incerteza... Repara as lições do Pai No livro da Natureza

Curiosidade é caminho Mas a fé que permanece É construção luminosa Que só o trabalho oferece

A santa fraternidade É o Sol de irmãs e irmãos Quem se faz irmão de todos É sempre uma luz nos Céus

Os nossos obstáculos são motivo de ganho da luz divina

e o acerto doloroso é difícil, que podemos perder de vista. Eles reatarão os laços sublimemente fragmentados no pretérito distante.

Em nome de Deus eu falo, Em nome de Deus eu digo, Em nome de Deus eu calo Diante de um inimigo

Fala pouco. Pensa muito Sobreto, faz o bem A palavra sem ação Não esclarece a ninguém

Lede os Sermões vivos e silenciosos da fé nova e continue-mos a cooperar pela restauração do cristianismo puro no setor religioso, que o Divino Mestre nos confiou.

IRMÁ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa Maria dos Santos Silva, esposa de nosso Fundador.

AVISOS RELIGIOSOS

AGRADECIMENTO
Agradeço a Nossa Senhora Aparecida pela graça alcançada. **M.D.**

AGRADECIMENTO
Agradeço ao Senhor Jesus Cristo por graça alcançada. **D.M.**

CINCO MINUTOS DIANTE DE SANTO ANTONIO
Há quanto tempo eu te esperava, alma devota, pois bem corraço as graças de que necessitas e que desejas que eu peça ao Senhor! Estou disposto a fazer tudo por ti; mas filho, diga-me uma a uma todas as tuas necessidades, para que eu seja o intermediário entre Deus e ti, e possa suavizar teus males. Sinto a alicação de teu coração e quero unir-me às tuas amarguras. Desejas o meu auxílio no teu negócio... queres a minha proteção para restituir a paz na tua família... para conseguir algum emprego... para ajudar aqueles pobres... aquela pessoa necessitada... para que acabe aquele sofrimento... queres tua saúde ou a de alguém a quem muito estimas? Coragem, que tudo obterás. Agradam-me as almas sinceras, que tomam sobre si as dores alheias, como se fossem próprias. Mas eu bem vejo como desejas aquela graça, que há tanto tempo me pedes. Tem fé, que não tardará a hora em que hás de obtê-la. Uma coisa, porém, sei de ti. Quero que recebas mais graças na Eucaristia: que sejas mais devoto para com Nossa Mãe, Maria Santíssima. Quero que propagues a minha devoção e ajude os meus pobres. Quanto isto me agrada ao coração! Não sei negar nenhuma graça aqueles que favorecem os outros por meu amor, e bem sabes quantos favores são obtidos por esse meio. Quantos, com viva fé, têm recordado! Invoca-me no pão dos pobres na mão, e são atendidos! Invoca-me para ter êxito feliz nalgum negócio, para achar um objeto perdido, para obter a saúde de uma pessoa amada, para conseguir a recuperação de alguém afastado de Deus. E eu por amor de meus pobres, cuja miséria está a meu encargo, obtendo de Deus tudo o que me pedem, e ainda muito mais. Temes que eu não faça outro tanto por ti? Não penses assim, porque prezo muito a Serrantogia de que me foi concedida por Deus - de ser o Serrantog de Milagres. Muitos outros, como tu, precisam de mim e receiam pedir-me, pensando que me importam. Leio tudo no fundo do coração, e a tudo darei remédio. Hei de obter as graças; não temas. Agora, volta às tuas ocupações, e não esqueças o que te recomendei. Vem sempre procurar-me, porque eu te espero. Tuas visitas me serão sempre agradáveis, porque amigo afetado como eu não acharás. Deixo-te no Coração Sagrado de Jesus e também de Maria. (Publicado por quem já obteve muitas graças). **C.A.**

ORAÇÃO PARA GANHAR DINHEIRO
Em nome da água que tudo permeia, da terra que tudo forma, do ar que tudo clareia, do fogo que transforma, que eu alcanço sem demora o que mais desejo agora... Sei que vou ganhar muito mais, muito dinheiro, que nem eu mesmo saberei contar. Amém. Publique imediatamente, que sua graça será alcançada. **D.M.**

ORAÇÃO A SÃO LONGUINHO
Lembraí-vos, ó glorioso São Longuinho, prodigiosamente tocado pela graça de JESUS. Agonizante, em sua última hora, que nunca se ouviu dizer que algum daqueles que recorram à Vossa proteção fosse por vós desamparado. Assim dignai-vos interpor em meu favor, vossa valiosa intercessão perante Deus, para que conceda viver e morrer como verdadeiro cristão, e, ainda, me seja concedida a graça especial de, esclarecer a graça desejada. Rezar três Ave-Maria em honra a Sma. Trindade. Prometer publicar a devoção. **C.A.**

ORAÇÃO A SANTA EDWIGES
Protetora dos endividados, em nome do Pai, Filho, do Espírito Santo, Senhor meu Deus, Todo Poderoso, Criador do Céu e da Terra. Vós que tudo regulais com Justiça e Misericórdia aceitai a prece que, humildemente Vos dirijo por intermédio de Santa Edwiges, Vossa Serva, que tanto vos amou na Terra, e que usufrui a graça de contemplar vossa divina face. Santa Edwiges, que pelos vossos merecimentos, pelas vossas virtudes e pela arduíssima fé em Nosso Senhor Jesus Cristo, fostes por Deus constituída em protetora dos pobres e endividados, dos que sofrem aflições pela carência dos recursos, vinde em meu auxílio e levai à presença do Filho de Deus, Nosso Senhor Jesus Cristo, o apelo que vos faço. Vinde em meu socorro, Santa Edwiges, atendei à minha solicitação, dispensai a este vosso humilde devoto a vossa proteção, proporcionando-me os meios de vencer esta crise, de obter os recursos suficientes para atender aos meus credores, a fim de pagar o que devo a Fulano, de modo que volte a paz e a tranquilidade ao meu espírito. Confiando em vossos méritos, em vossa caridade, peço Santa Edwiges, lançardes vossa complacência sobre mim. Assim seja, Santa Edwiges, protetora dos endividados, rogai por nós, Santa Edwiges, rogai por nós. (Rezar um Pai-Nosso e uma Ave-Maria). **C.A.**

Visite nosso site:
www.gazetazn.com.br