

Consultoria para declaração do Imposto de Renda da Pessoa Física

Estudantes e professores das Escolas Técnicas (Etecs) e Faculdades de Tecnologia (Fatecs) estaduais, administradas pelo Centro Paula Souza (CPS), vão prestar consultoria gratuita para quem encontra dificuldades no preenchimento do Imposto de Renda da Pessoa Física (IRPF). O prazo para a entrega da declaração termina no dia 29 de abril.

Os atendimentos serão realizados, tanto de forma remota como presencialmente. Algumas unidades solicitam contrapartidas, como doação de alimentos, que serão distribuídas a instituições beneficentes. Em outras, é necessário agendar previamente o serviço em razão do número limitado de vagas, confira



Escolas Técnicas (Etecs) e Faculdades de Tecnologia (Fatecs) estaduais vão prestar consultoria gratuita

no site a relação de unidades, datas e horários.

Documentos

Os interessados na

consultoria devem apresentar comprovantes de rendimentos do ano-calendário 2021, declaração anterior com recibo de entrega (se houver), número do RG, CPF e título de eleitor, endereço residencial, dados da conta bancária para restituição e comprovantes de despesas que possam ser abatidas (consultas médicas, exames clínicos, mensalidades escolares, contribuição para previdência privada, entre outros). Mais informações sobre a declaração podem ser obtidas no site da Receita Federal.

Acesse o site do CPS para conferir as Etecs e Fatecs que oferecem o serviço: <https://www.cps.sp.gov.br/etecs-e-fatecs-prestam-consultoria-para-declaracao-do-irpf/>

SPTrans altera temporariamente o itinerário de linhas em Pirituba

A SPTrans informa que quatro linhas estão com seus itinerários alterados, temporariamente devido à interferência viária na Rua Padre Vicente Gaudineri, entre a Rua José Tomás de Sousa e a Avenida Inácia de Toledo, durante obras na região de Pirituba. As mudanças prosseguem até o término dos trabalhos. Acompanhe as alterações:

1019/10 Sol Nascente - Term. Pirituba

Sentido Único: normal até a Rua Manuel Bento da Cruz, Avenida Nuno Mendes Torres, Rua Manuel Antônio Carvalho, prosseguindo normal até a Rua Manuel Antônio Carvalho, Avenida Nuno Mendes Torres, Rua Manuel Bento da Cruz, prosseguindo normal.

8043/10 Hab. Turística - Lapa

Ida: normal até a Rua Manuel

Bento da Cruz, Avenida Nuno Mendes Torres, Rua Manuel Antônio Carvalho, prosseguindo normal.

Volta: normal até a Rua Manuel Antônio Carvalho, Avenida Nuno Mendes Torres, Rua Manuel Bento da Cruz, prosseguindo normal.

8008/10 Sta. Mônica - Term. Pirituba

Ida: sem alteração.

Volta: normal até a Rua Manuel Bento da Cruz, Avenida Nuno Mendes Torres, Rua Manuel Antônio Carvalho, Rua José Tomás de Sousa e Avenida Inácia de Toledo.

8065/10 Vl. Clarice - Lapa

Ida: sem alteração.

Volta: normal até a Avenida Inácia de Toledo, Avenida Nuno Mendes Torres, Rua Manuel Antônio Carvalho, Rua José Tomás de Sousa e Avenida Inácia de Toledo.



Quatro linhas de ônibus da região de Pirituba tem itinerário alterado

HORÓSCOPO

De 18/3 a 24/3

Por Naiá Giannocaro



Atendimento Personalizado (pessoal e empresarial). Interpretação das cartas do Tarô, Runas, Numerologia, Mapa Astral e Mapa Vocacional.

Atendimento e cursos de Tarô - on-line, através de vídeo (whatsApp, Skype, Zoom)

Instagram: @naia.terapeuta / Contato: 11 - 96515-0414



Áries - 21 mar a 20 abr

A calma no trabalho facilitará sua jornada. Procure não ficar acomodado na vida familiar.



Libra - 23 set a 22 out

Controlar as emoções nas atividades profissionais. O brilho familiar é o início do progresso.



Touro - 21 abr a 20 mai

A determinação enriquecerá a área profissional. Realização de estudos para crescimento pessoal.



Escorpião - 23 out a 21 nov

Novidades de dinheiro com projetos satisfatórios. O equilíbrio no relacionamento trará harmonia.



Gêmeos - 21 mai a 20 jun

Novidades a caminho na área profissional. Não perca a razão nas atitudes familiares.



Sagitário - 22 nov a 21 dez

A prudência exigirá ensinamentos na profissão. Abrir a mente para harmonizar-se com familiares.



Câncer - 21 jun a 20 jul

Notícia satisfatória no mercado de trabalho. Momento de expor ideias na vida conjugal.



Capricórnio - 22 dez a 21 jan

Descobertas profissionais surgirão com alegria. Prosposta de negócios com triunfo.



Leão - 21 jul a 22 ago

Excesso de cobrança na profissão poderá causar stress. A energia do Universo agirá nas amizades.



Aquário - 22 jan a 19 fev

Início de jornada com êxito na área profissional. Viagens com familiares ajudarão no relacionamento.



Virgem - 23 ago a 22 set

Usar a criatividade para melhorias no trabalho. Mudanças rápidas no setor financeiro.



Peixes - 20 fev a 20 mar

A observação no trabalho resultará desafios. Agir com intuição nos assuntos de família.

Dicas para conservação e pureza do corpo físico

Higiene do corpo físico

Uso diário de banhos de água, totais ou parciais: de ar, de luz, de sol, cada um agindo de acordo com seus recursos. Verificar vestimenta apropriadas de acordo com o tempo, o clima e as estações do ano.

Alimentação

É necessário conter os princípios básicos da alimentação: Proteínas (alimentos que mantêm os músculos); carboidratos e gorduras (alimentos que fornecem energia e calor), sais minerais e vitaminas.

Repouso

Fazer a higiene do sono é essencial para seu descanso físico e mental. Dormir o tempo que for exigido pelo próprio organismo. O normal período de repouso para os adultos é de 8 horas. Não fazer o uso de celular, computador que prejudicam na qualificação do sono. A insônia sempre denota moléstia orgânica ou perturbação de natureza psíquica que requer cuidados especiais, por isso vigia o tempo do seu repouso.

Tenham uma abençoada semana!

@ Informática & Tecnologia

Aplicativo Trampolim dá visibilidade a vagas de emprego de pequenos comércios

As micro e pequenas empresas (MPE) foram responsáveis por 78% dos empregos criados em 2021, gerando mais de 2 milhões de postos de trabalho, segundo dados do Sebrae. Pensando justamente em divulgar oportunidades de pequenos comércios e lojas de bairro, surgiu o Trampolim, aplicativo colaborativo de empregos, hoje com mais de 2,5 mil vagas abertas e 20 mil usuários ativos no país.

Além disso, o recurso de geolocalização auxilia empregadores a encontrar potenciais funcionários que morem próximo ao local de trabalho, e com mais chances de retenção na empresa.

No aplicativo os comerciantes contam também com a ajuda coletiva para encontrar colaboradores. Isso porque qualquer pessoa pode usar a plataforma para compartilhar oportunidades de emprego, independente de ser a empresa contratante ou não.

Recentemente, a startup foi premiada com o selo internacional iImpact, da fundação Dom Cabral em parceria com a Innovation Latam, nas categorias "redução das desigualdades", "erradicação da pobreza" e "comunidades sustentáveis", pelo serviço de democratização ao acesso às oportunidades de trabalho. No momento, o app está disponível para versões Android.

Para interessados em divulgar vagas, basta acessar o link e baixar o aplicativo: <https://trampolim.app/>

