

Precisando conversar?



Fixo NET (19) **3231-4111**
 Claro (19) **97145-4111**
 Oi (19) **97146-4111**
 Tim (19) **97147-4111**
 Vivo (19) **97149-4111**

Chat on-line: sociedadeamigosdavida.org.br



(19) **99561-4785**
 RUA PADRE VICENTE RIZZO, 391
 JD. PAU PRETO - INDAIATUBA/SP

@CAFFESICILIANO

Instituto que atende autistas lança campanha de doações

O Instituto Spectra, entidade filantrópica, responsável pela realização de pesquisas científicas e atendimento gratuito a crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e suas famílias, está em campanha para arrecadar doações. A iniciativa tem como objetivo ampliar os atendimentos e fortalecer os projetos de inclusão e desenvolvimento das crianças atendidas e suas famílias.

Com mais de 6 anos de atuação, o Instituto Spectra é reconhecido por oferecer atendimento assistencial, terapêutico, educacional e de suporte emocional a centenas de famílias. O Spectra também promove atividades que incentivam a inclusão social e o desenvolvimento pleno das potencialidades das crianças com TEA, só em 2024 foram atendidas 60 crianças com TEA, que receberam de forma 100% gratuita: atendimento individual, avaliação

comportamental, e participaram de ações culturais como peças de teatro inclusivas e ações de Natal.

Os recursos arrecadados serão destinados a: ampliação do número de vagas para atendimento; capacitação de profissionais especializados em autismo; e promoção de pesquisas científicas para melhoria da qualidade de vida de pessoas neurodivergentes.

A doação pode ser realizada de forma rápida e segura através do site oficial de doações do Instituto Spectra (<https://doeonline.org/institutospectra/campanha/doe-sem-sair-de-casa!>). É possível contribuir com qualquer valor. Além disso, a ONG também disponibiliza opções de doações recorrentes, permitindo que apoiadores contribuam mensalmente com valores a partir de R\$10,00 reais. É possível escolher o valor mensal para doação.

FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO INCLUSIVA

O Ministério da Educação (MEC) lançou o curso "Aperfeiçoamento em Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva", na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).

O objetivo da capacitação é formar professores de educação básica que atuam em salas de aula comuns, alinhando

suas práticas pedagógicas aos princípios das políticas educacionais e promovendo um ensino mais inclusivo e equitativo.

Na modalidade de educação a distância (EaD), o curso usará uma metodologia inovadora e será composto por quatro módulos, totalizando 120 horas.

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:
 Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
 SILVIA LÁ MON

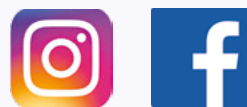
DIRETOR/EDITOR
 JORGE RIBEIRO NETO

WEBSITE
 AMANDA LA MONICA

PARA ANUNCIAR

(19) 99149-1256
 (19) 99109-4566

contato@jornalzen.com.br
www.jornalzen.com.br



Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.

FAÇA
 PARTE!
 JORNALZEN

"...HÁ 20 ANOS
 COM A MISSÃO DE
 INFORMAR PARA
 TRANSFORMAR"



CREDIBILIDADE



PÚBLICO
 SEGMENTADO
 AO UNIVERSO
 ALTERNATIVO



DIVERSOS
 CANAIS DE
 DIVULGAÇÃO

20 anos na missão de fazer o bem

Silvia Lá Mon
Jorge Ribeiro Neto

Há exatas duas décadas, tivemos a ideia de criar um jornal diferente, que trouxesse boas notícias e um leque de alternativas terapêuticas oferecidas por profissionais qualificados, com um único objetivo: despertar a afinidade do leitor por uma delas, levando-o ao autoconhecimento.

Mal sabíamos que nossa missão de informar para transformar estava apenas começando. A receptividade imediata nos incentivou a prosseguir na jornada, sem saber aonde chegaríamos. E tem sido assim até hoje.

A edição impressa, então nosso carro-chefe, materializava a construção de nossa credibilidade, fundada sobretudo em princípios jornalísticos, infelizmente, cada vez mais raros hoje.

Os desafios impostos pelo advento das mídias digitais, crises econômicas recorrentes e, ainda por cima, uma pandemia foram —e têm sido— superados com dificuldade, mas com a mesma determinação que nos trouxe até aqui.

Para um jornalista com mais de 30 anos de profissão, como nosso editor e codiretor, tomar a decisão de encerrar a circulação impressa foi um duro golpe — de resto, enfrentado por dezenas e dezenas de outros jornais país afora.

Levou-se em consideração, na ocasião, o bem da empresa e o futuro do JORNALZEN. A necessidade de reestruturar era imperiosa. Decidiu-se então manter exclusivamente a edição digital mensal, com diagramação similar à impressa. A proposta original iniciada em 2005 estava mantida, atingindo um público consideravelmente maior, dado o indiscutível alcance das redes sociais.

A publicidade tornou-se interativa, e nosso qualificado conteúdo agora pode ser acessado por mais e mais leitores.

Não sabemos até quando será possível manter em pé o propósito de enfatizar boas iniciativas e veicular informações qualificadas sem que tenhamos a legítima expectativa de uma contrapartida que assegure a manutenção das atividades deste jornal. Aliás, poucos tiveram a oportunidade de trazer em suas páginas expoentes como Marcelo Tas, Cid Moreira, Mario Sergio Cortella, Toquinho e Elba Ramalho, entre tantos outros e tantas outras. Suas fotos nesta página ilustram o prestígio alcançado pelo JORNALZEN.

Mais do que um nome genial, exaltado pelo falecido cartunista Ziraldo quando conheceu o jornal, nossa marca, reforçada pela rima, simboliza o bem. Como veículo de referência na área de autoconhecimento, sentimos-nos na obrigação de prosseguir nesta missão.

Como diretores de um veículo de comunicação, é de nosso interesse que o país avance e se desenvolva em todos os campos, inclusive o cultural. Sabemos que a realidade não é auspiciosa, dado que vem decrescendo, preocupantemente, o número de leitores, mas acreditamos que estamos fazendo a nossa parte, contribuindo para um mundo menos polarizado e mais resolvido.

Nossos valores continuam os mesmos: pluralidade, solidariedade, ética, profissionalismo. A partir deles, seguimos informando e transformando.



Fotos: Arquivo/Jornalzen



Marcelo Tas (ao alto) e Cid Moreira (acima) conhecem o JORNALZEN durante entrevistas ao jornal, a exemplo do filósofo e escritor Mario Sergio Cortella e dos cantores Toquinho e Elba Ramalho (à esquerda)

JOÃO SCALFI

A ressurreição e a reencarnação



O Apóstolo Pedro diz que Paulo ensina coisas de difícil compreensão (2 Pedro 3:15 e 16). Pedro foi muito cortês com Paulo, pois, na verdade Paulo, às vezes, é mesmo confuso em alguns de seus ensinamentos, principalmente os inerentes à ressurreição bíblica. Ademais, acrescenta-se a isso o fato de os judeus, no tempo de Jesus, não entenderem bem o que era a ressurreição e a vida após a morte do corpo. Os saduceus, inclusive, achavam que tudo acabasse com a morte. Também era frequente entre os judeus a ideia de que a carma acontecia na própria vida em que estava o indivíduo.

No princípio, Paulo imaginava que ele e seus contemporâneos assistiriam à segunda volta de Jesus. Mas depois, ele se convenceu de que estava equivocado, e chegou à conclusão de que a vinda de Jesus não seria tão iminente, como ele pensara antes, mas num futuro fora da sua geração. E até hoje isso não aconteceu, pelo menos do jeito que Paulo imaginava.

Paulo ensinou que nós temos dois corpos, um da natureza e outro espiritual, e que ressuscita o espiritual (1 Coríntios 15:44). Dizendo de outro modo, não é a carne que ressuscita, mas o espírito. Esse é também o pensamento do maior teólogo da Igreja da atualidade: o espanhol André Torres Queiruga, da Universidade São Tiago

de Compostela, em seu livro “Repensar a Ressurreição” (Editora Paulinas). E ele afirma que, inclusive, a ressurreição de Jesus foi do Espírito. Aliás, isso está também em outras partes bíblicas: “Ao morrer o homem, seu corpo retorna à terra que o deu, e seu espírito retorna a Deus que o deu” (Eclesiastes 12:7).

E Paulo, ainda sobre a ressurreição (1 Coríntios 15:39), ele fala que a ressurreição é do espírito, que é sinônimo de reencarnação. E certamente, ele estava mandando um recado para os filósofos gregos de sua época, que acreditavam na metempsicose, isto é, a ressurreição ou reencarnação do espírito em corpos de animais. No tempo de Kardec, apesar de ser contra a Bíblia, só se falava em ressurreição da carne, o que o levou a afirmar que não há ressurreição.

Analisando os textos de Paulo sob a ótica do que foi dito acima, vemos que não há contradições no seu ensino. O espírito ora ressuscita no mundo espiritual (Eclesiastes 12:7), ora ressuscita (reencarna) no mundo físico, num corpo novo que é concebido. E essas duas ressurreições alternadas, ora no mundo espiritual, ora na carne, não negam a chamada ressurreição final bíblica do Juízo Final, que podemos denominar de libertação definitiva por parte do espírito da matéria densa de nosso mundo físico, e indo para outros mundos mais evoluídos do que a nossa Terra.

Vemos isso confirmado por João no Apocalipse: “Aquele que se tornar vitorioso, eu o transformarei em coluna no reino dos céus, donde ele não sairá mais” (Apocalipse 3:12). E a Bíblia nos fala também dessa ressurreição superior, em grego “Kreiton” (Hebreus 11:35). E após essa libertação total do espírito vitorioso, ele só sairá de lá para vir ao nosso mundo, em missão especial, por sua livre e espontânea vontade. É que, como Jesus, ele poderá dizer “Eu venci o mundo” (João 16:33). Mas até lá, o espírito ficará reencarnando para evoluir aqui no nosso Planeta, fazendo, como se diz, após cada morte do corpo, um estágio no mundo espiritual.

Logo que a ressurreição é do espírito (1 Coríntios 15:44), quando Paulo afirma: “Porque é necessário que este corpo corruptível se revista de incorruptibilidade, e que o corpo mortal se revista da imortalidade” (1 Coríntios 15:53).

Com efeito, o corpo, matéria que é, é sempre corruptível ou mortal, e nunca vai ser incorruptível, imortal, não podendo, pois, jamais fazer parte do reino dos céus ou do mundo espiritual. “Carne e Sangue não podem herdar o reino dos Céus” (1 Coríntios 15:50).

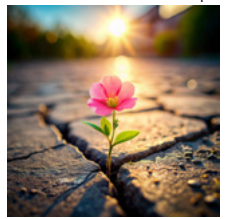
E lembramo-nos aqui de que Deus, que é o Pai dos espíritos (Hebreus 12:9), não tem corpo, e de que nós somos semelhantes a Ele justamente porque somos também espíritos, que um dia, como a borboleta deixa a crisálida, deixaremos também para trás, em definitivo, nossos corpos, os quais são incompatíveis com a dimensão espiritual (1 Coríntios 15:50). E também Jesus igualmente ensinou que a carne para nada aproveita (João 6:63) e que os ressuscitados são iguais aos anjos (Mateus 22:30). Ora, os anjos bíblicos, embora possam materializar-se para nós, são também espíritos sem corpos.

Fonte: *Presença Espírita na Bíblia* (José Reis Chaves)

A esperança nunca decepciona

Pe. Alex Nogueira

A cada 25 anos, o Papa anuncia o ano jubilar, tempo para os fiéis renovarem a esperança. Desse modo, em 2025 será vivido com maior fervor o ensinamento cristão reafirmado por São Paulo: “Ora, a esperança não decepciona, porque o amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado” (Rm 5, 5).



A intenção do ano jubilar é conduzir os fiéis a seguirem pela trilha da esperança com consciência de serem peregrinos neste mundo rumo ao céu. Por isso, o período que antecede ao jubileu foi definido como o “Ano da Oração”. Uma pessoa que reza, cresce na virtude da esperança, estabelece um diálogo com Deus e renova suas forças espirituais.

Para ajudar as pessoas a rezarem bem e compreenderem a dimensão da oração do Pai Nosso é importante seguir um caminho simples e mergulhar o coração na esperança que não decepciona. Compreender e viver a oração que o próprio Jesus ensinou é um caminho de esperança para todo cristão.

Embora as pessoas possam decepcionar, os projetos frustrarem e as tristezas se acumularem, um coração ancorado pela esperança está preparado para as tribulações e sairá vitorioso. A vitória já foi conquistada por Jesus, e cada passo dado em meio as adversidades é feito com Cristo. Esta esperança é impulsionada quando se reza, e tal oração é com reta intenção e frutuosa.

Não perca a sua crença! Deus presenteia a humanidade com diversas oportunidades de descobrir os caminhos da esperança. O ano de 2025 é uma dessas oportunidades que você não pode deixar passar sem frutos espirituais na sua vida. Prepare-se bem para o tempo da graça que está por vir, reze com a alma e seja revigorado pelo Espírito Santo que consola os corações e os cumula de verdadeira esperança.

Padre Alex Nogueira é mestre em direito canônico e professor acadêmico

Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

Rua Turquesa, 138 – Recreio Campestre Joia
Indaiatuba-SP
www.indaiacaixas.com.br
indaiacaixas@terra.com.br

WHATSAPP/JORNALZEN: (19) 99149-1256

CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Confiança: o fio invisível que tece a saúde mental

Você já parou para pensar no “fio invisível” que nos une? Não é dinheiro, poder ou amor que depende deste “fio” para florescer, mas a *confiança*... uma força silenciosa que está presente em todos os momentos de nossas vidas.

Quando entra em um ônibus, você confia que o

motorista dirige bem e todos estão seguros. Quando vai a um restaurante, você confia que os alimentos são de qualidade e que não vai ingerir veneno. Com esses exemplos, quero dizer que a confiança está implícita em nossa rotina porque naturalmente acreditamos na boa intenção alheia.

Mas o que é confiança? De acordo com pesquisas nas áreas de ciências sociais, psicologia e medicina os achados revelam que a confiança provoca profundo impacto em nosso bem-estar e Saúde Mental. Brené Brown, renomada pesquisadora americana da Universidade de Houston argumenta que “a confiança não é construída em grandes gestos, mas em “momentos de mármore”, isto é, pequenas interações cotidianas durante as quais demonstramos confiabilidade, compaixão e integridade. Segundo ela, é a consistência desses momentos que forja a crença arraigada de que os/as outros/as pensam em nossos melhores interesses.

Professor pesquisador da Universidade de British Columbia, no Canadá, John Helliwell, teórico da Ciência da Felicidade, evidencia em seus estudos que há uma associação positiva consistente entre a confiança social e o bem-estar geral entre as nações. O seu trabalho revela que sociedades com níveis mais elevados de confiança interpessoal – confiança nos vizinhos, instituições comunitárias e governos – tendem a ser mais felizes



Prof. Windyz Ferreira, Ph.D

e prósperas. Ele argumenta que a confiança age como um lubrificante social que promove relações sociais mais suaves e harmoniosas.

Em oposição à confiança, a suspeita, o medo da traição, a dúvida se confiamos ou não em alguém, colocam nosso corpo em estado

de alerta crônico ou estresse e, como resultado, entramos no “modo fugir ou lutar”, que libera cortisol e provoca baixa imunidade que cria vulnerabilidade a doenças diversas, afeta o sono e a digestão, entre outros. Sentir confiança, por outro lado, dá sensação de segurança agradável que relaxa e que provoca uma mudança fisiológica: o cérebro libera oxitocina, o hormônio do “amor e do vínculo”, que neutraliza os efeitos dos hormônios do estresse, promovendo sentimentos de calma, conexão e bem-estar. Sentir confiança, portanto, é um imperativo biológico porque quando sentimos que podemos confiar nas pessoas com as quais nos relacionamos, nos sentimos seguros, protegidos, mais saudáveis e felizes e nos tornamos menos estressados, mais resilientes e fisicamente mais saudáveis.

Confiar no próximo também gera autoconfiança, que é uma importante virtude da alma, que reconhece que somos um ser de luz que controla pensamentos, sentimentos e comportamentos para manter-se em equilíbrio e conectado ao plano superior. Então sentir e cultivar a confiança e a autoconfiança é uma escolha a partir da qual o fio se torna cada vez mais luminoso, e ao ser ativado, nos conduz à autocura e saúde mental.

Windyz Ferreira é Ph.D. (Educação) *Master in Science*, ambos pela University of Manchester, Inglaterra. Mestre em Educação pela Unicamp. Psicodramatista pedagógica, fonoaudióloga e pedagoga. Membro da Sociedade Teosófica. contato@windyzferreira.net

A idade do medo, ou o medo da idade?

Manuel Castro Lahoz

Os medos do homem têm a sua idade e sempre o acompanharam. Em cada tempo de sua vida, sua vida durou um tempo, e teve seus medos de estimação. Houve um tempo em que o medo só existia diante de uma ameaça real, e acabava quando a ameaça passava. O homem desse tempo tinha um cérebro pouco desenvolvido, que só lhe permitia duas opções: fugir ou lutar; o medo só existia em forma de sensação, terminando logo, pois enfrentando ou fugindo, a atenção do homem estava na ação e não na sensação.

Quando se foge de um leão não se presta atenção no que se está sentindo, toda a atenção está no fugir. O homem só conseguiu ter o sentimento do medo quando seu cérebro se desenvolveu mais, e então, mesmo após a ameaça real passar, ele ficava se lembrando dela e imaginando o que poderia ter acontecido: “e na próxima vez?”. Seu cérebro lhe permitia abstrair, imaginar o futuro (por isso que só o “bicho” homem tem ansiedade) e lembrar do passado, tendo o presente ligando os dois. Aí a ansiedade e todos os outros sentimentos passaram a ocupar sua mente mantendo-a 70% do tempo no passado, 25% no futuro, e apenas 5% do tempo no presente.

Os medos foram e são úteis para o homem, preparando-o para enfrentar situações difíceis e imprevisíveis; sentir medo é saudável, o medo só atrapalha quando o homem se identifica com ele. Política e religião sempre estiveram envolvidas com poder, miséria, violência, ignorância e morte, portanto sempre foram poderosas fontes do medo. Por centenas de anos o homem teve medo de que algo que dissesse pudesse ser considerado um desacato ao rei ou ao papa, o que poderia dar-lhe o

“direito” de ser enforcado, queimado vivo, esquartejado, ou algo do gênero.

Por centenas de anos, as guerras foram tantas, as leis tão eletivas, o conhecimento tão pouco, que a morte era a regra. Existia o medo da morte, mas não o medo da idade.

Poucas pessoas que não nascessem saudáveis sobreviviam além dos 40 anos; medo de câncer, reumatismo, derrame, infarto, colesterol, hipertensão arterial, síndrome do pânico... nem pensar.

Hoje estamos cercados de tecnologia e informações, num mundo globalizado, compartilhando tragédias, vivendo com medo de ficar velho, de se aposentar. Porque se aposentar do trabalho é diferente de aposentar-se da vida, mas...então não é possível se aposentar, a não ser para uma minoria de privilegiados.

Velhice não é doença, é idade. Idade não sendo doença não precisa de cura. Idade tem vida, não tem morte. O velho não quer mais vida, ele quer mais da vida, está cansado de remédios e cuidados, quer mais atenção e amor, respeito, ser aceito.

Essa sensação de impotência, de inutilidade, de indiferença, de dependência, de ser um peso, é pior e mais cruel do que qualquer sensação de medo. Ter medo de ficar velho é o mesmo que ter medo de viver, pois o único jeito de não ficar velho é morrer novo.

É uma bênção viver com dignidade e atenção, e receber a “chegada da partida” em harmonia, cercado de atenção e amor, respeito, com honras e homenagens.

Se você tem o privilégio de ter pessoas de idade em sua família aproveite para fazer tudo o que puder por elas, pois estará ensinando os seus filhos como deverão tratá-lo quando envelhecer.

Manuel Castro Lahoz é médico clínico geral e geriatra; perito do INSS e da Justiça do Trabalho

PROBLEMAS COM DROGAS? nós podemos ajudar

Se quer parar de usar drogas, você não está sozinho!

 **Narcóticos Anônimos**
www.na.org.br

Ligue e se informe

0800 888 62 62



Enfrentando medos e alcançando o sucesso

Thereza Cristina Moraes

O medo do fracasso assombra a humanidade há séculos. Ele se manifesta como um fantasma sorrateiro, sussurrando dúvidas em nossos ouvidos e lançando sombras sobre nossos sonhos. Esse medo pode ser tão poderoso que impede de tentar, paralisando diante de novas oportunidades e aprisionando em uma zona de conforto.

Mas o que realmente se esconde por trás dessa máscara assustadora? Este medo não só está ligado à possibilidade de não alcançar um resultado desejado, mas também à Síndrome do Impostor, aquela sensação de não ser bom o suficiente, de estar enganando os outros e de que a qualquer momento será descoberto. É a crença limitante de que se é incapaz de lidar com os desafios e que o resultado final sempre será a derrota.

O medo de fracassar é uma experiência profundamente humana que pode se manifestar de diversas formas, muitas vezes impedindo executivos e empresários de arriscar e se permitir explorar novas oportunidades.

Uma pesquisa realizada em parceria entre os institutos de pesquisa Quantas e Coletivo Tsuru, intitulada “Os Medos que Pairam sobre Nós”, revelou que 78% dos brasileiros têm muito medo de fracassar. Para 23% dos entrevistados, enfrentar algo novo é um medo constante, evidenciando o impacto sig-



nificativo desse medo na sociedade.

Muitas vezes, esse medo faz perder oportunidades valiosas, como promoções, convites e experiências que o universo nos oferece. Sentir-se incapaz ou incompetente é um dos sentimentos mais comuns associados ao medo do fracasso. A sensação de que outros são mais capacitados para realizar determinadas tarefas ou alcançar certos objetivos pode ser esmagadora.

O medo do fracasso também tem um lado traiçoeiro: ele pode fazer procrastinar, acionar o perfeccionismo e, ironicamente, levar a cometer erros por conta do receio de errar. A não permissão para errar é uma armadilha peri-

gosa que muitos caem, impedindo-se de experimentar e aprender com os próprios erros.

As raízes do medo do fracasso podem ser profundas e complexas, moldadas por experiências passadas, traumas, crenças negativas internalizadas e até mesmo pressões sociais. No entanto, é importante lembrar que esse medo não define quem se é. Ele é apenas um obstáculo que podemos superar com determinação, persistência e as ferramentas certas.

Encarar os erros como oportunidades evolutivas é um passo fundamental para superar o medo do fracasso. Estabelecer metas realistas, buscar conhe-

cimento e inspiração em exemplos de superação pode ajudar a direcionar positivamente a mente para a ousadia, coragem e determinação necessárias para enfrentar desafios.

Administrar as expectativas também é fundamental. Muitas vezes, se cria expectativas irreais sobre si mesmo e sobre os resultados que se espera alcançar. Isso pode gerar uma pressão desnecessária e aumentar o medo do fracasso. Aprender a avaliar o todo e não apenas as partes, bem como evitar o pensamento dicotômico (tudo ou nada), pode trazer mais equilíbrio e serenidade diante dos desafios.

É importante lembrar que o medo do fracasso é uma experiência comum, e até mesmo figuras públicas e notáveis admitiram abertamente lidar com esse desafio. Will Smith, J.K. Rowling e Arianna Huffington são exemplos de pessoas bem-sucedidas que enfrentaram o medo do fracasso em suas jornadas. Eles demonstram que todos, independentemente do nível de sucesso, podem enfrentar esse sentimento.

Portanto, não permita que o medo do fracasso o paralise. Cada erro é uma oportunidade para aprender e crescer. Lembre-se de que o fracasso faz parte do processo de aprendizado e desenvolvimento. Não deixe que o medo do fracasso te impeça de perseguir seus sonhos e alcançar seus objetivos!

Thereza Cristina Moraes é formada em Gestão Comercial pela Anhembi Morumbi, com MBA em Ciências da Mente e Liderança Humanizada. É mentora e palestrante.

**PUBLICIDADE
INTERATIVA**



No JORNALZEN, o leitor tem contato em tempo real com o anunciante

**FALE COM A GENTE:
contato@jornalzen.com.br**

**• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE
#façaparte**

@jornalzenoficial

**PRECISANDO DE UM
PROFISSIONAL PARA
PRODUZIR O SEU LIVRO?**

*** Revisão**

*** Diagramação**

*** Documentação**

WhatsApp: 19 99149.1256

jorgeribneto@gmail.com

JORNALZEN



FAÇA PARTE DESTA MOMENTO HISTÓRICO!

**ENVIE UMA MENSAGEM EM REFERÊNCIA AOS 20 ANOS DO
JORNALZEN E DIVULGUE SEU NOME/MARCA E CONTATOS.**

TEXTO: ATÉ 300 CARACTERES + LOGO OU FOTO

**DIVULGAREMOS SUA MENSAGEM EM NOSSO PERFIL NO INSTAGRAM,
NO FACEBOOK, EM NOSSO SITE E NA EDIÇÃO DE FEVEREIRO/2025.**

INVESTIMENTO: R\$ 50,00

**[Direct: @jornalzenoficial](https://www.instagram.com/jornalzenoficial)
contato@jornalzen.com.br**