



CURIOSIDADE

O que o ex-governador João Doria e o Dia dos Namorados têm em comum? A origem paulista de uma das datas mais populares do país **Pág. 07**

COPA

Com transmissão dos jogos, Shopping ParkCity Sumaré vira ponto de encontro para torcedores acompanharem a Seleção Brasileira **Pág. 08**

SAÚDE & BEM ESTAR

Canetas emagrecedoras mudam relação com o corpo e ampliam busca por bem-estar **Pág. 10**



Complexo de Nova Veneza avança e promete se tornar novo cartão-postal de Sumaré

Página 03

TENDÊNCIA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Estes acessórios vão deixar o seu look mais estiloso

Página 11

APROVEITAMENTO DE ESPAÇO

Sótão: como transformar o espaço sob o telhado em área útil

Página 12



FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Receitas que duram dias e salvam sua semana na cozinha

Página 15



Falta de transparência

Mais uma vez a Câmara de Monte Mor brilha na zaga da prefeitura. Outro pedido de informações foi negado pelo plenário, e mais uma vez a transparência das contas públicas foram afetadas. Nos últimos meses diversos pedidos de esclarecimentos com gastos públicos foram enviados à prefeitura, com a justificativa que os dados do portal da transparência estavam confusos ou incompletos. Em vez da Câmara cumprir com seu papel fiscalizador, resolveram barrar os pedidos porque estava "pegando mal" com a população devido a cobertura da imprensa. Ora, nobres vereadores, tanto a sua dita "casa de leis" como nós da imprensa temos o dever moral de investigar, fiscalizar e informar. A culpa não está nos vereadores que fazem cobranças, nem na imprensa que noticia a falta de transparência. A culpa está naqueles que são eleitos para fiscalizar, e preferem atuar na defesa e blindagem daqueles que, supostamente, não precisam.

As coisas mudam

Quando o traseiro levanta da cadeira e a caneta passa de mãos, as coisas mudam. Muitos prefeitos ficam acostumados com a boa relação com a Câmara Municipal e, muito confiantes na sua base eleitoral, acreditam que mesmo após deixarem o paço municipal, continuarão a exercer poder e influência sobre o legislativo. A realidade é que o único voto válido é o da urna, e o único cargo que importa é o que está sendo ocupado, do resto são promessas. A política é um meio extremamente traiçoeiro, e no surgimento de um proposta melhor, seu mais fiel aliado não hesitará em te apunhalar pelas costas. Por isso sejam responsáveis com o dinheiro público, não contem com uma legislatura que sequer ainda foi eleita para aprovar suas contas. **pág 2**

SUMARÉ

Nova onda de crimes contra motoristas de aplicativo aumenta sensação de insegurança em Sumaré

A prisão de um suspeito após mais um roubo com sequestro relâmpago contra um motorista de aplicativo em Sumaré reacendeu um problema que tem preocupado profissionais do transporte por aplicativo e colocado a cidade no centro de uma sequência de ocorrências violentas registradas nas últimas semanas. **... pág 3**

MONTE MOR

Mais uma vez, Câmara de Monte Mor barra pedidos de informação à Prefeitura

Pela segunda vez em poucas semanas, a maioria dos vereadores da Câmara de Monte Mor rejeitou pedidos de informação destinados à Prefeitura, impedindo que questionamentos sobre serviços públicos fossem oficialmente respondidos pelo Poder Executivo. Na sessão ordinária desta segunda-feira (8), dois requerimentos apresentados pelo vereador Bruno Leite (União Brasil) foram derrotados por dez votos contra dois. **... pág 4**

HORTOLÂNDIA

Hortolândia amplia áreas verdes e implanta terceira micro floresta urbana da cidade

Hortolândia dá mais um passo em sua política de sustentabilidade nesta quarta-feira (10), com a implantação da terceira micro floresta urbana do município. A ação, promovida pela Prefeitura em comemoração ao Dia Mundial do Meio Ambiente, reforça a estratégia da cidade de ampliar a cobertura vegetal urbana e enfrentar os desafios provocados pelas mudanças climáticas. **... pág 5**

NOVA ODESSA

Câmara aprova reestruturação da Guarda Municipal com reajuste de carreira e novas gratificações em Nova Odessa

A Câmara Municipal de Nova Odessa aprovou nesta segunda-feira (8) o Projeto de Lei Complementar nº 23/2026, de autoria do prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho, que promove uma ampla reestruturação na carreira da Guarda Civil Municipal (GCM). **pág 5**

PAULÍNIA

Prefeitura de Paulínia abre Consulta Pública para elaboração da LOA 2027

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria Municipal de Finanças, está realizando uma Consulta Pública para que a população participe da elaboração da Lei Orçamentária Anual (LOA) de 2027. A iniciativa tem como objetivo ouvir os moradores sobre as prioridades de investimento para o município, contribuindo para a definição das ações e projetos que poderão ser contemplados no orçamento do próximo ano. **... pág 6**

PROMOÇÃO
DIA DOS
NAMORADOS

amor que aproxima

Shopping ParkCity Sumaré

DE 29/05 A 14/06

A CADA
R\$200
EM COMPRAS

= 01 NÚMERO DA SORTE

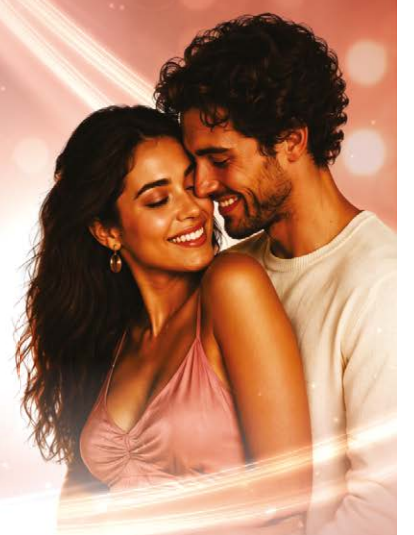
PARA CONCORRER A
3 PRÊMIOS
especiais



01 Smart Tv LG 50"



02 Motos elétricas NXT Gataka



Cadastre suas notas fiscais:
promocao.parkcitysumare.com.br

Apenas notas fiscais com CPF serão aceitas.



Shopping
ParkCity
SUMARÉ

Imagens meramente ilustrativas. Promoção autorizada pelo Ministério da Fazenda/SPA nº 04.05054/2026, válida de 29/05/2026 a 14/06/2026. Consulte descrição, valor dos prêmios, período e condições de participação, lojas participantes, regulamento completo e outras informações no site.

IMAGEM DA SEMANA

É época de copa do Mundo, vou usar as cores que foram sequestradas por uns MALUCOS e partido, sou brasileiro penso, também não bebo detergente, converso com marcianos ou rezo para pneus e muros, se me virem de verde e amarelo sou torcedor do Brasil. Só para não me confundirem... 🇧🇷



PARA RIR



ARTIGO

Paixão pelo futebol não pode servir para a prática de crimes



Clara Toledo Corrêa

É chegada o momento do ano que movimentou uma das maiores paixões no Brasil, o futebol e a Copa do Mundo. Isso vai além dos jogos e se traduz em um mercado que movimentou bilhões de reais e como todo negócio, significa a abertura de possibilidades para muitos comerciantes, mas também para o crime.

A gama de crimes que se utiliza do entusiasmo do público diante do evento é bem variada, sendo a forma mais perceptível de fraude a venda de produtos falsificados, como camisas da “seleção”, bonés e toda a sorte de produtos licenciados (que possuem permissão especial para utilizar determinada marca), como álbuns e figurinhas. Mas não para por aí, pois a “economia paralela” se alimenta de golpes digitais (estelionatos) envolvendo até ingressos aos jogos.

O crime mais recorrente

é a conhecida pirataria de produtos, que não representa apenas prejuízos às marcas e seus fabricantes oficiais, mas se traduz em financiamento de cadeias clandestinas de produção e sonegação fiscal. Em alguns casos, estão ligados ao crime organizado. Isso significa que muita gente pode estar trabalhando de forma forçada, em condições insalubres, recebendo muito pouco, para produzir de camisetas a figurinhas e álbuns falsificados. O dinheiro que poderia ser arrecado em impostos e investido em segurança, educação e saúde, deixa de ser utilizado em benefício da população.

Esses atos acabam por materializar crimes de sonegação fiscal – que integra a categoria mais ampla dos delitos contra a ordem econômica e o sistema financeiro. Crimes contra a relação de consumo, contra direitos trabalhistas, além de crimes contra a Propriedade Intelectual (direito marcário) e direito de imagem, bem como afronta a Lei Geral dos Esportes. Todos eles passíveis de reclusão e/ou detenção e multa. Além disso, consumir produtos falsificados de times de futebol (nesse caso) prejudica financeiramente os clubes do coração.

Ao contrário do que se pode imaginar, esses

crimes não ocorrem de forma velada e são muito fáceis de serem constatados. Apenas entre 25 e 28 de maio desse ano, a 1ª Delegacia de Investigações Gerais da capital paulista, especializada em combate à pirataria, iniciou uma ação na cidade, que apreendeu mais de 85 mil álbuns de figurinhas falsificados e mais de 4 mil camisetas piratas (prendendo em flagrante cinco pessoas que realizavam o comércio desses produtos). Importante explicar que não apenas o comerciante pode ser penalizado pela venda de produtos falsificados, mas o próprio consumidor, se não comprovar que foi induzido a erro.

Esses crimes não estão condicionados a pontos físicos. Segundo a Kaspersky, empresa global de cibersegurança, mais de 164 sites fraudulentos, envolvendo produtos falsificados, em sua maior parte álbuns, foram identificados. Para os consumidores, a recomendação é clara: desconfie de preços muito abaixo do mercado, verifique a autenticidade de sites e vendedores, exija a nota fiscal e evite negociações exclusivamente por mensagens instantâneas sem qualquer garantia documental.

Para os vendedores que não querem ver seus comércios fechados e

serem presos: busquem valorizar o mercado local. Não é necessário vender produtos falsificados para ter sucesso e aproveitar o momento. Valorizar o mercado de produtos originais é investir na própria credibilidade.

A Copa do Mundo deve ser um momento de celebração e união. Contudo, em tempos de hiperconectividade e consumismo desenfreado, a conscientização jurídica se tornou ferramenta indispensável de proteção, tanto para empresas, quanto para consumidores. Afinal, a paixão pelo futebol não pode servir de oportunidade para a prática de crimes.

Clara Toledo Corrêa é especialista em Propriedade Intelectual e Industrial, advogada da Toledo Corrêa Marcas e Patentes e vice-presidente de Propriedade Intelectual da AN Startups Brasil - Associação Nacional de Startups. clara@toledocorrêa.com.br

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

As opiniões expressas neste texto são de responsabilidade exclusiva do(a) autor(a) e não refletem, necessariamente, o posicionamento e a visão deste jornal

SPASSO REFLEXÃO

O nome que te deram não define quem você é

E se eu disser que tem coisas em sua vida que não é azar, é nome, coisas que nem percebe e você está vivendo de rótulos que colocaram em você.

Você sempre dá errado, você é difícil, agora ouça:

Tem um personagem na Bíblia que nasceu assim, o nome dele era Jabes e o significado do nome era pesado: dor. E sabe quem deu este nome a ele? A própria mãe.

Agora imagina, todas as

vezes que chamavam ele era como se dissessem: ei vem aqui sofrimento, ei vem aqui dor.

Ele não fez nada, mas já começou carregando uma história que não era dele.

Então responda com sinceridade, quantas decisões suas hoje, ainda estão presas em coisas que você não escolheu.

Porque tem pessoas que estão tentando vencer na vida, mas ainda obedecendo

um nome.

Só que Jabes fez algo que muda tudo, ele não entrou em terapia com o passado, ele não tenta justificar a própria história, ele ora.

Curto, direto e sem floreio ele diz: Deus me abençoe, expanda a minha vida, fique comigo e não deixe isso me destruir.

Isso aqui é forte demais porque a origem não é sentença, e a Bíblia fala algo que quase ninguém presta

atenção.

Deus atendeu tudo o que Jabes pediu, simples assim.

Sabe o que isso mostra? Que tem oração que não é bonita, é honesta e Deus responde gente assim, que não chora pelo nome que deram, mas fala com Ele sobre o que quer viver.

Então hoje é isso, você continua repetindo o que começou antes de você ou decide interromper isso aqui e agora.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Contas rejeitadas

Edivaldo Brischi teve suas contas rejeitadas. Isso expõe uma situação muito complexa na cidade de Monte Mor, onde ex-prefeitos que governaram um na sucessão do outro, foram claramente irresponsáveis com as finanças do município. Não existe erro, deslize ou situação econômica que justifique uma irresponsabilidade dessas, na falta de um nome mais adequado. É uma escolha deliberada em deixar o caos financeiro, acreditando que no futuro a câmara dos vereadores fará vista grossa e deixará o fato passar.

Falta de transparência

Mais uma vez a Câmara de Monte Mor brilha na zaga da prefeitura. Outro pedido de informações foi negado pelo plenário, e mais uma vez a transparência das contas públicas foram afetadas. Nos últimos meses diversos pedidos de esclarecimentos com gastos públicos foram enviados à prefeitura, com a justificativa que os dados do portal da transparência estavam confusos ou incompletos. Em vez da Câmara cumprir com seu papel fiscalizador, resolveram barrar os pedidos porque estava “pegando mal” com a população devido a cobertura da imprensa. Ora, nobres vereadores, tanto a sua dita “casa de leis” como nós da imprensa temos o dever moral de investigar, fiscalizar e informar. A culpa não está nos vereadores que fazem cobranças, nem na imprensa que noticia a falta de transparência. A culpa está naqueles que são eleitos para fiscalizar, e preferem atuar na defesa e blindagem daqueles que, supostamente, não precisam.

As coisas mudam

Quando o traseiro levanta da cadeira e a caneta passa de mãos, as coisas mudam. Muitos prefeitos ficam acostumados com a boa relação com a Câmara Municipal e, muito confiantes na sua base eleitoral, acreditam que mesmo após deixarem o paço municipal, continuarão a exercer poder e influência sobre o legislativo. A realidade é que o único voto válido é o da urna, e o único cargo que importa é o que está sendo ocupado, do resto são promessas. A política é um meio extremamente traiçoeiro, e no surgimento de um proposta melhor, seu mais fiel aliado não hesitará em te apunhalar pelas costas. Por isso sejam responsáveis com o dinheiro público, não contem com uma legislatura que sequer ainda foi eleita para aprovar suas contas. Caminhe pelo certo e faça tudo direitinho, para no futuro não se arrepender. Não se esqueça que um dos maiores políticos da história, Júlio César, foi traído por um dos seus aliados mais próximos, Brutus.

Até tu, Brutus?

Falando em traição, se analisarem bem a composição dos governos da região, verão diversos nomes conhecidos. Isso porque a maior parte das pessoas que ocupam tais posições são políticos de carreira. Não é estranho ver um candidato ser derrotado nas urnas e seus aliados se bandearam para o lado vencedor. O que ninguém conta, é que enquanto algumas casacas são viradas, outras são apenas camufladas. Enquanto alguns realmente abandonam os barcos que estão afundando, outros são mandados para o barco vencedor para afundarem ele de propósito. Verdadeiros agentes duplos, tais políticos sofrem de um problema: jamais são protagonistas. Geralmente ficam reclusos a um cargo de vereador, no máximo emplacam um cargo de vice ou secretário. Enchem os bolsos de dinheiro, mas jamais serão prestigiados. Nasceram para viverem nas sombras, e sempre estarão no papel de subserviência ao político nato que os comanda. Podem ter dinheiro, poder, podem ser temidos, mas a realidade é que para brilhar nas urnas é preciso de duas coisas, carisma e voto, e isso eles geralmente não tem.

Contar com o ovo no...

Pois é, nessa vida a única certeza que temos é a morte. O próximo segundo pode guardar surpresas que não imaginamos, então é melhor não fazer planos com o que ainda não é concreto. Não importa o quão popular é, nenhuma eleição está garantida. Hoje um está por cima, amanhã pode estar por baixo. Num dia as malas estão cheias de dinheiro, no outro sua única posse é um colchão velho numa cela imunda. Não faça apostas com o futuro, jogue apenas com o presente. Apenas temos aquilo que possuímos, e ninguém faz bonito com chapéu dos outros. O segredo do sucesso é trabalho árduo e boas relações, promessas raramente são cumpridas. No meio político, o segredo é sempre estar alerta. Quem promete o mundo hoje pode amanhã te entregar uma punhalada, por isso é importante que o capital político seja sempre seu, e não emprestado.

PALAVRAS DE VIDA - Quem é Deus para você?

Bom dia Deus, me permita dizer isso papaizinho querido. pois a gratidão que está aqui dentro de mim, é algo surreal.

Perguntaram para mim quem é Deus? Para mim é

aquele que faz escravo se tornar governador, é aquele que faz pastor de ovelhas virar rei, é aquele que pega alguém no lamaçal e coloca em um lugar de honra.

Tenho uma frase dentro

de mim que me impulsiona todos os dias: Tinha tudo para dar errado, porém Jesus chegou primeiro.

Quem é Deus? Ele é pão para quem tem fome, é água para quem tem sede,

caminho para quem se perdeu.

Quem é Deus? Ele é vida para quem está parecendo um morto.

Resumindo: Deus é tudo.

LAZER

Complexo de Nova Veneza avança e promete se tornar novo cartão-postal de Sumaré

As obras do novo complexo de lazer de Nova Veneza seguem avançando e já começam a mudar a paisagem de uma das regiões mais populosas de Sumaré. O projeto, desenvolvido pela Prefeitura, reúne esporte, lazer, convivência e mobilidade em um único espaço e tem a proposta de ampliar a qualidade de vida dos moradores.

Em fase de execução, o complexo vem ganhando forma e despertando expectativa entre a população. A iniciativa integra o conjunto de investimentos realizados pelo município para ampliar áreas públicas voltadas ao bem-estar das famílias e à ocupação saudável dos espaços urbanos.

Um dos principais destaques será a pista de skate profissional, projetada com a participação de skatistas da própria cidade. A proposta busca oferecer uma estrutura adequada para a prática

esportiva, atendendo desde iniciantes até atletas mais experientes. A expectativa é que o espaço se torne referência para a modalidade na região e incentive a formação de novos talentos.

O complexo também contará com academia da melhor idade, pista de caminhada, ciclovia, playground e área destinada a piqueniques e convivência familiar. A diversidade de equipamentos foi planejada para atender públicos de diferentes faixas etárias, transformando o local em um ponto de encontro para moradores de toda a região.

Outro diferencial será a implantação de iluminação em LED e sistema de monitoramento, medidas que devem ampliar a segurança dos frequentadores e permitir a utilização do espaço durante o período noturno.

Para a administração municipal, a proposta vai além da construção de uma área de lazer. O objetivo é criar um ambiente

que estimule a prática esportiva, fortaleça os laços comunitários e ofereça mais opções de entretenimento gratuito para a população.

Nos últimos anos, a busca por espaços públicos de qualidade tem se tornado uma demanda crescente nas cidades da Região Metropolitana de Campinas. Nesse contexto, o complexo de Nova Veneza surge como uma aposta para valorizar os bairros, incentivar hábitos saudáveis e oferecer novas alternativas de convivência para crianças, jovens, adultos e idosos.

Com a evolução das obras, o empreendimento já começa a mostrar o potencial de se tornar uma das principais áreas de lazer de Sumaré, reforçando a importância de investimentos que aproximem esporte, cultura, bem-estar e qualidade de vida da população.

Da redação



O complexo de Nova Veneza surge como uma aposta para valorizar os bairros, incentivar hábitos saudáveis e oferecer novas alternativas de convivência para crianças, jovens, adultos e idosos

EDUCAÇÃO

Sumaré inicia elaboração do Plano Municipal de Educação que definirá metas para a próxima década

A Prefeitura de Sumaré deu início oficialmente à construção do novo Plano Municipal de Educação (PME) para o período de 2026 a 2036. A primeira etapa ocorreu na última segunda-feira (1º), com a posse da Comissão Organizadora do plano e da Comissão Interna de Educadores (CIE), responsáveis por coordenar os debates e a elaboração do documento que norteará as políticas educacionais do município pelos próximos dez anos.

O encontro reuniu representantes da Secretaria Municipal de Educação, do Conselho Municipal de Educação, do Fórum Municipal de Educação, do Conselho de Acompanhamento e Controle Social do Fundeb (CACS-FUNDEB), do Conselho de Alimentação Escolar, gestores escolares, professores, pais de alunos e integrantes da sociedade civil organizada.

Mais do que uma formalidade administrativa, a criação das comissões marca o início

de um processo que deverá definir os rumos da educação municipal na próxima década. O Plano Municipal de Educação é considerado o principal instrumento de planejamento do setor e estabelece metas, indicadores e estratégias que servirão de referência para futuras gestões, independentemente das mudanças políticas que ocorrerem ao longo dos anos.

Durante a reunião, os participantes receberam orientações sobre suas atribuições e sobre a metodologia que será utilizada na construção do documento. A proposta é garantir uma elaboração participativa, envolvendo diferentes segmentos da comunidade escolar e da sociedade.

Segundo o secretário municipal de Educação, Lucas Gomes, o plano tem papel fundamental na continuidade das políticas públicas educacionais. De acordo com ele, o objetivo é construir um documento capaz de refletir as



O encontro reuniu representantes da Secretaria Municipal de Educação, do Conselho Municipal de Educação, do Fórum Municipal de Educação, do Conselho de Acompanhamento e Controle Social do Fundeb (CACS-FUNDEB), do Conselho de Alimentação Escolar, gestores escolares, professores, pais de alunos e integrantes da sociedade civil organizada

necessidades da rede municipal e estabelecer metas concretas para o desenvolvimento da educação em Sumaré.

Atualmente, os trabalhos estão concentrados na revisão do diagnóstico educacional do município, na definição de metas e estratégias e na mobi-

lização dos diferentes setores envolvidos. Antes da posse das comissões, a Prefeitura já havia realizado etapas preparatórias, incluindo a organização da estrutura de governança do plano, pré-conferências municipais e a coleta de dados sobre a realidade educacional da cidade.

O novo PME deverá contemplar áreas estratégicas como Educação Infantil, Ensino Fundamental, Educação Especial, Educação de Jovens e Adultos (EJA), formação de professores, infraestrutura escolar, inclusão, tecnologia educacional, gestão democrática e financeira

mento da educação.

A coordenadora-geral do Plano Municipal de Educação, Adriana Pelissari, destacou que a participação de diversos setores da sociedade é essencial para que o documento represente as necessidades reais da população. Segundo ela, o envolvimento de professores, gestores, famílias e demais representantes contribui para a construção de um plano mais democrático e alinhado aos desafios da educação local.

Após a conclusão das etapas de discussão e elaboração, o documento será encaminhado para análise e aprovação nas instâncias competentes. A expectativa é que o novo Plano Municipal de Educação se torne a principal referência para as políticas educacionais de Sumaré até 2036, orientando investimentos, prioridades e ações voltadas à melhoria da qualidade do ensino no município.

Da redação

SEGURANÇA

Nova onda de crimes contra motoristas de aplicativo aumenta sensação de insegurança em Sumaré

A prisão de um suspeito após mais um roubo com sequestro relâmpago contra um motorista de aplicativo em Sumaré reacendeu um problema que tem preocupado profissionais do transporte por aplicativo e colocado a cidade no centro de uma sequência de ocorrências violentas registradas nas últimas semanas.

O caso mais recente aconteceu na madrugada de sábado (6), quando um motorista de 25 anos foi rendido por dois homens que se passaram por passageiros. Segundo informações da Polícia Militar, a vítima foi ameaçada com uma arma de fogo, mantida sob domínio dos criminosos durante parte do trajeto e posteriormente abandonada, enquanto a dupla fugia com o veículo.

Após perseguição policial na região do Picerno, um dos suspeitos foi preso em flagrante depois de colidir o

automóvel roubado durante a tentativa de fuga. O segundo envolvido conseguiu escapar e segue sendo procurado.

O episódio, no entanto, está longe de ser um caso isolado. Nos últimos dias, Sumaré acumulou registros semelhantes envolvendo motoristas de aplicativo, incluindo sequestros, roubos de veículos e tentativas de assalto durante corridas.

No final de maio, um motorista de 48 anos foi encontrado em um catifeiro na Vila Soma após ser sequestrado por criminosos. Dias depois, dois adolescentes foram apreendidos após tentarem roubar outro profissional durante uma corrida entre Sumaré e Hortolândia.

A sucessão de ocorrências tem ampliado a preocupação da categoria. Entre motoristas da própria cidade e de municípios vizinhos, cresce a percepção de que determinadas



Embora a rápida atuação da Polícia Militar tenha resultado na prisão de um dos envolvidos no caso mais recente, a repetição de crimes semelhantes evidencia um desafio que vai além das ações pontuais de repressão

regiões de Sumaré passaram a representar um risco elevado para quem trabalha transportando passageiros.

Relatos de profissionais indicam que muitos motoristas de aplicativo, especialmente

aqueles que atuam em Campinas, Hortolândia, Americana e outras cidades da região, evitam aceitar corridas com destino a determinados bairros de Sumaré, principalmente durante a noite e madrugada.

O receio é resultado da frequência com que casos de roubos, sequestros e furtos de veículos vêm sendo divulgados.

A situação gera um efeito que ultrapassa a questão da

segurança pública. Além do impacto direto sobre as vítimas, a imagem da cidade acaba sendo afetada entre os próprios trabalhadores do setor, que passam a restringir áreas de atendimento ou recusam chamadas consideradas de maior risco.

Embora a rápida atuação da Polícia Militar tenha resultado na prisão de um dos envolvidos no caso mais recente, a repetição de crimes semelhantes evidencia um desafio que vai além das ações pontuais de repressão. Para motoristas de aplicativo, a principal preocupação é que os episódios deixem de ser tratados como ocorrências isoladas e passem a ser encarados como parte de uma tendência que vem se consolidando nos últimos meses.

Da redação

CIDADES

ORÇAMENTO

Câmara aprova em primeiro turno LDO de 2027 com previsão de orçamento superior a R\$ 1,7 bilhão

Os vereadores de Sumaré aprovaram, em primeiro turno, a Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) para o exercício de 2027. A proposta, encaminhada pelo prefeito Henrique do Paraíso, projeta uma receita municipal de R\$ 1.752.369.087 para o próximo ano e estabelece as bases para a elaboração do orçamento que será executado pela administração municipal.

A votação ocorreu durante a sessão ordinária desta terça-feira (9) e recebeu aprovação unânime do plenário. Antes de entrar em vigor, o projeto ainda precisará passar por uma segunda votação na Câmara Municipal, conforme determina a legislação.

Considerada uma das peças mais importantes do planejamento público, a LDO funciona como uma ponte entre o Plano Plurianual (PPA) e a futura Lei Orçamentária

Anual (LOA). É ela que define as prioridades da administração, estabelece metas fiscais e orienta a distribuição dos recursos públicos entre as diversas áreas do governo.

Além de apresentar a estimativa de arrecadação para 2027, o texto aprovado determina os parâmetros para a elaboração dos orçamentos da administração direta e indireta, indicando as diretrizes que deverão ser seguidas na aplicação dos recursos públicos. A proposta também prevê possíveis alterações na legislação tributária e a concessão de incentivos fiscais, com detalhamento dos impactos previstos sobre as receitas e despesas municipais.

O valor estimado de mais de R\$1,7 bilhão demonstra a dimensão do orçamento que estará à disposição da administração municipal no próximo exercício. A partir da aprovação definitiva da LDO,

a Prefeitura dará sequência à elaboração da Lei Orçamentária Anual, documento que detalhará quanto será destinado para cada secretaria, programa e investimento planejado para a cidade.

Antes da votação, a Câmara promoveu uma audiência pública para discutir o projeto com a população. O encontro foi realizado no dia 13 de maio e permitiu que moradores acompanhassem a apresentação das metas e previsões orçamentárias, tanto presencialmente quanto por meios digitais.

Embora a aprovação em primeiro turno represente um passo importante no calendário financeiro do município, o debate sobre a destinação dos recursos públicos ainda terá novos capítulos nos próximos meses. Será durante a elaboração e votação da Lei Orçamentária Anual que serão definidos, de forma mais



A proposta, encaminhada pelo prefeito Henrique do Paraíso, projeta uma receita municipal de R\$ 1.752.369.087 para o próximo ano e recebeu aprovação unânime pelos vereadores

detalhada, os investimentos previstos para áreas como saúde, educação, infraestrutura, mobilidade urbana e serviços públicos.

Com a aprovação unânime

da proposta, a base governista demonstra alinhamento em torno do planejamento financeiro apresentado pelo Executivo. Agora, a expectativa se volta para a segunda votação

da LDO e para a construção da peça orçamentária que definirá as prioridades da administração municipal em 2027.

Da redação

INVESTIGAÇÃO

Câmara amplia prazo de CEIs que apuram obras das calçadas e do Zoológico de Nova Odessa



Os vereadores de Nova Odessa aprovaram na sessão desta segunda-feira (8) a prorrogação por mais 90 dias dos trabalhos de duas Comissões Especiais de Inquérito (CEIs) que investigam possíveis irregularidades em obras realizadas pela Prefeitura

Os vereadores de Nova Odessa aprovaram na sessão desta segunda-feira (8) a prorrogação por mais 90 dias dos trabalhos de duas Comissões Especiais de Inquérito (CEIs) que investigam possíveis irregularidades em obras realizadas pela Prefeitura. As comissões apuram denúncias relacionadas à construção de calçadas em diversos pontos da cidade e às obras de revitalização e desassoreamento do Parque Ecológico Municipal Isidoro Bordon.

A extensão do prazo foi considerada necessária para que os parlamentares possam concluir a análise de documentos e aprofundar as investigações antes da elaboração dos relatórios finais.

Uma das comissões, conhecida como "CEI das Cal-

çadas", investiga questionamentos envolvendo um pregão presencial realizado pela Prefeitura em 2023 para execução de obras de calçamento. Já a outra comissão analisa possíveis irregularidades nos serviços executados no Parque Ecológico Isidoro Bordon, um dos principais cartões-postais do município.

Segundo o vereador André Faganello (Podemos), autor do pedido que originou a investigação sobre as calçadas, a necessidade de ampliar o prazo ocorreu após a própria Prefeitura solicitar mais tempo para encaminhar documentos requisitados pelos vereadores.

De acordo com o parlamentar, parte da documentação não foi entregue dentro do período inicialmente esta-

belecido, o que inviabilizaria a conclusão dos trabalhos sem uma análise completa dos materiais solicitados.

"Não faria sentido encerrar uma investigação sem que todo o material solicitado fosse devidamente apresentado e examinado", argumentou Faganello.

A comissão responsável pela investigação das calçadas é formada pelos vereadores Lico, que preside os trabalhos, Marcelo Maito, relator, e Paulinho Bichof, membro.

Com a aprovação da prorrogação, as duas CEIs terão mais três meses para ouvir envolvidos, analisar documentos e elaborar conclusões sobre os fatos investigados.

Da redação

POLÍTICA

Câmara rejeita contas de 2022 da gestão de Edivaldo Brischi após parecer desfavorável do Tribunal de Contas

A Câmara Municipal rejeitou, durante a sessão ordinária realizada nesta segunda-feira (8), as contas da Prefeitura referentes ao exercício de 2022, período administrado pelo ex-prefeito Edivaldo Brischi. A decisão foi tomada por unanimidade pelos vereadores, que acompanharam o parecer desfavorável emitido anteriormente pelo Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP).

A rejeição foi formalizada por meio da aprovação do Projeto de Decreto Legislativo (PDL) 11/2026, de autoria do presidente da Casa, vereador Beto Carvalho (PP). O texto seguiu integralmente a recomendação do órgão fiscalizador estadual, que apontou uma série de irregularidades e

deficiências na gestão administrativa daquele exercício.

Durante a votação, Beto Carvalho ressaltou que o ex-prefeito teve garantidos os direitos ao contraditório e à ampla defesa ao longo da tramitação do processo. Segundo ele, Brischi foi convidado a participar da análise realizada pelo Legislativo, mas optou por não comparecer.

Em manifestação encaminhada por escrito à Câmara, o ex-prefeito defendeu a regularidade de sua gestão e argumentou que os apontamentos identificados seriam falhas pontuais, insuficientes para justificar a rejeição das contas.

No parecer que embasou a decisão dos vereadores, o conselheiro relator do Tribunal de Contas, Antonio

Roque Citadini, destacou que o Ministério Público de Contas também se manifestou pela emissão de parecer desfavorável. Entre os principais problemas apontados estão a ineficiência do sistema de controle interno da administração municipal, a existência de demanda reprimida na educação infantil, especialmente em creches, e longas filas de espera na área da saúde para cirurgias, consultas especializadas e exames, algumas ultrapassando oito anos.

O relatório também menciona a falta de medicamentos na rede pública, além da nomeação de servidores comissionados para cargos que, segundo a análise técnica, não apresentavam características compatíveis com funções de direção, chefia

ou assessoramento.

Outro conjunto de apontamentos envolve questões fiscais e administrativas, como o recolhimento em atraso de encargos sociais, gerando pagamento de juros e multas, a não aplicação da parcela diferida do Fundeb e a reincidência de falhas já observadas em exercícios anteriores, acompanhadas da persistência de indicadores considerados insatisfatórios na gestão pública.

Durante a discussão da matéria, a vereadora Wal da Farmácia (PSB) destacou a importância dos trabalhos desenvolvidos pelas comissões permanentes da Câmara, especialmente nos processos de análise das contas públicas. Já o presidente da Casa explicou que assumiu a função de rela-



A Câmara Municipal rejeitou, as contas da Prefeitura referentes ao exercício de 2022, período administrado pelo ex-prefeito Edivaldo Brischi

tor especial para garantir o cumprimento dos prazos regimentais após a Comissão de Finanças e Orçamento não concluir a tramitação dentro do período previsto.

A decisão da Câmara encerra a análise política das contas de 2022 no âmbito municipal e reforça os

apontamentos feitos pelos órgãos de controle sobre a gestão daquele exercício, marcado por problemas administrativos nas áreas de saúde, educação, finanças e estrutura de governança pública.

Da redação

CIDADES

SEGURANÇA

Câmara aprova reestruturação da Guarda Municipal com reajuste de carreira e novas gratificações em Nova Odessa

A Câmara Municipal de Nova Odessa aprovou nesta segunda-feira (8) o Projeto de Lei Complementar nº 23/2026, de autoria do prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho, que promove uma ampla reestruturação na carreira da Guarda Civil Municipal (GCM). A proposta altera regras de remuneração, atualiza a estrutura hierárquica da corporação e cria novas funções gratificadas voltadas ao videomonitoramento e à segurança escolar.

Entre as principais mudanças está a atualização dos padrões salariais de todos os níveis da carreira. Com a nova legislação, os guardas

passam a ser enquadrados em referências específicas da tabela municipal, que vão do padrão P-52 para os agentes de 3ª Classe até o padrão P-60 para os integrantes da Classe Especial.

A proposta também cria seis funções gratificadas destinadas a atividades consideradas estratégicas pela administração municipal. Serão duas vagas ligadas ao Sistema Municipal de Videomonitoramento, voltadas ao acompanhamento de hardware e software, e quatro funções vinculadas ao Programa Anjos da Escola. Todas terão gratificação mensal fixa de R\$800, com correção anual pelo Índice Nacional de Preços ao

Consumidor Amplo (IPCA).

Segundo o projeto, os profissionais designados para essas funções atuarão em atividades técnicas, operacionais e preventivas, incluindo monitoramento de câmeras, manutenção de equipamentos, suporte aos sistemas utilizados pela central de vigilância e ações voltadas à segurança no ambiente escolar.

A nova legislação também substitui o modelo anterior de bonificação aplicado ao Programa Anjos da Escola. Até então, os servidores recebiam valores calculados com base em percentuais da remuneração. Com a mudança, a gratificação passa a ter valor fixo, incorporando-se



Com a aprovação pelo Legislativo, o texto segue para sanção do prefeito Leitinho e deverá entrar em vigor após sua publicação oficial

ao novo sistema criado pela administração municipal.

Outro ponto contemplado pelo projeto é a adequação da estrutura de comando da Guarda Civil Municipal. A legislação atualiza referências administrativas que já não correspondiam à organização

da Prefeitura. A partir de agora, a cadeia hierárquica passa a reconhecer como superiores da corporação o prefeito municipal, o secretário de Segurança Pública e o secretário adjunto da pasta, substituindo a antiga figura do diretor de Segurança Municipal.

A administração municipal argumenta que a medida busca modernizar a legislação, adequar a estrutura funcional da corporação à realidade administrativa do município e valorizar os profissionais da Guarda Civil Municipal. Segundo o Executivo, a proposta foi submetida à análise jurídica e respeitou os limites estabelecidos pela Lei de Responsabilidade Fiscal, com previsão orçamentária para custear as alterações.

Com a aprovação pelo Legislativo, o texto segue para sanção do prefeito Leitinho e deverá entrar em vigor após sua publicação oficial.

Da redação

LEGISLATIVO

Mais uma vez, Câmara de Monte Mor barra pedidos de informação à Prefeitura

Pela segunda vez em poucas semanas, a maioria dos vereadores da Câmara de Monte Mor rejeitou pedidos de informação destinados à Prefeitura, impedindo que questionamentos sobre serviços públicos fossem oficialmente respondidos pelo Poder Executivo. Na sessão ordinária desta segunda-feira (8), dois requerimentos apresentados pelo vereador Bruno Leite (União Brasil) foram derrotados por dez votos contra dois.

As propostas buscavam esclarecimentos sobre duas áreas frequentemente alvo de reclamações da população: o abastecimento de medicamentos nas farmácias municipais e a prestação dos serviços de iluminação pública.

O Requerimento 26/2026 solicitava documentos e informa-

ções detalhadas sobre a disponibilidade de remédios na rede municipal de saúde. O texto foi elaborado com base em relatos de moradores que, segundo o vereador, vêm enfrentando dificuldades para encontrar medicamentos essenciais. Entre os dados pedidos estavam a lista de medicamentos fornecidos pelo município, os quantitativos em estoque e registros de eventuais episódios de desabastecimento nos últimos 12 meses.

Já o Requerimento 27/2026 buscava informações sobre os serviços de iluminação pública. A proposta citava reclamações relacionadas à demora na troca de lâmpadas e nos reparos realizados pela administração, além de questionar os prazos médios de atendimento das solicitações feitas pela população.

Durante a discussão das matérias, o líder do governo na Câmara, vereador Professor Adriel (PDT), defendeu a rejeição dos requerimentos. Segundo ele, grande parte das informações solicitadas já está disponível no Portal da Transparência da Prefeitura. O parlamentar também argumentou que, na atual legislatura, dezenas de requerimentos foram aprovados sem que tenham resultado em investigações, comissões processantes ou outras medidas relacionadas a irregularidades.

Para Adriel, o excesso de pedidos de informação pode transmitir à população uma sensação equivocada de que existiriam problemas administrativos sem que haja indícios concretos para isso. O vereador também

afirmou que não há registro de falta de medicamentos que integram a relação municipal e negou desabastecimento de itens como a dipirona.

Em posição oposta, Bruno Leite afirmou que os requerimentos representam uma das principais ferramentas de fiscalização à disposição dos vereadores. Segundo ele, os documentos foram motivados por reclamações recebidas de moradores sobre a falta de medicamentos, incluindo remédios da área de saúde mental e até mesmo ibuprofeno.

O parlamentar também criticou a dificuldade de acesso a determinadas informações no Portal da Transparência e afirmou que ofícios e requerimentos encaminhados ao Executivo nem sempre são respondidos.



O líder do governo na Câmara, vereador Professor Adriel (PDT) e o vereador Bruno Leite (União Brasil)

Durante o debate, questionou qual seria o papel fiscalizador do Legislativo caso pedidos de informação continuem sendo barrados pela maioria dos vereadores.

A votação reforça um cenário que tem se repetido no Legislativo municipal, onde requerimentos de fiscalização

direcionados à administração acabam enfrentando resistência da base governista. Na prática, a rejeição impede que a Prefeitura seja obrigada a prestar esclarecimentos formais sobre temas que motivaram reclamações da população.

Da redação

MEIO AMBIENTE

Hortolândia amplia áreas verdes e implanta terceira micro floresta urbana da cidade

Hortolândia dá mais um passo em sua política de sustentabilidade nesta quarta-feira (10), com a implantação da terceira micro floresta urbana do município. A ação, promovida pela Prefeitura em comemoração ao Dia Mundial do Meio Ambiente, reforça a estratégia da cidade de ampliar a cobertura vegetal urbana e enfrentar os desafios provocados pelas mudanças climáticas.

O novo espaço será implantado em uma área verde de 360 metros quadrados no Jardim Novo Ângulo, às margens de um córrego localizado entre a Avenida Orlando Andretta e a Estrada Municipal Sabina Baptista de Camargo. No local, serão plantadas 360 mudas de 36 espécies nativas, seguindo o método conhecido como 1x1, que prevê uma árvore por metro quadrado e resulta em uma vegetação mais densa e semelhante aos ecossistemas naturais.

A proposta das micro florestas urbanas vai além do paisagismo. Esses espaços funcionam como importantes ferramentas ambientais dentro das cidades, contribuindo para a redução das ilhas de calor, melhoria da qualidade do ar, aumento da biodiversidade e criação de refúgios para aves,



Hortolândia dá mais um passo em sua política de sustentabilidade nesta quarta-feira (10), com a implantação da terceira micro floresta urbana do município

insetos e pequenos animais.

Com a nova unidade, Hortolândia passará a contar com 1.810 metros quadrados de micro florestas distribuídos em pontos estratégicos do município. A primeira foi implantada em junho de 2025 ao lado do Novo Paço Municipal, no Jardim Metropolitano. A segunda surgiu meses depois, em setembro do mesmo ano, nas proximidades do Observatório Ambiental Parque Escola (OAPE), no Jardim Santa Clara do Lago.

A iniciativa faz parte de uma meta mais ampla estabelecida pela administração municipal para este ano. A Prefeitura pre-

tende plantar 5 mil árvores em 2026. Até o mês de maio, quase metade desse objetivo já havia sido alcançada, com 2.492 mudas inseridas em diferentes regiões da cidade.

Segundo a Secretaria de Meio Ambiente, Desenvolvimento Sustentável e Assuntos Climáticos, a implantação da terceira micro floresta demonstra o alinhamento do município com políticas públicas voltadas à resiliência climática, preservação ambiental e ampliação da infraestrutura verde urbana.

RECONHECIMENTO

O avanço das ações ambien-

tais também tem refletido em indicadores nacionais. Recentemente, Hortolândia apareceu entre os destaques do Índice de Progresso Social (IPS) Brasil 2026, ocupando a oitava colocação nacional no indicador relacionado ao meio ambiente.

O levantamento avaliou os 5.570 municípios brasileiros com base em critérios sociais e ambientais e colocou Hortolândia na liderança regional em qualidade de vida entre as cidades da Região Metropolitana de Campinas.

O resultado é atribuído a uma série de investimentos realizados nos últimos anos, incluindo a criação de parques socioambientais, expansão da arborização urbana, implantação de corredores verdes, substituição completa da iluminação pública por tecnologia LED, instalação de usinas fotovoltaicas e incentivo à mobilidade sustentável.

Com a nova micro floresta, Hortolândia reforça uma política ambiental que vem ganhando espaço na agenda pública e consolidando a cidade como uma das referências regionais em sustentabilidade e planejamento urbano voltado para as futuras gerações.

Da redação

O EVENTO MAIS ESPERADO DO ANO CHEGOU!

FEIJOADA ACINO 2026: Sabor, Parceria e Networking.

1º LOTE: APENAS R\$ 120,00 POR PESSOA

Garanta seu lugar antes que o lote vire!

28 DE JUNHO DE 2026 | **DAS 12H ÀS 17H** | **ESTACÃO ODESSA**

PATROCINADORES MASTER: **ESTACÃO ODESSA** e **FAM**

PATROCINADORES: **aponta**, **fácil**, **SICOOB** e **RRRE**

CIDADES

ORÇAMENTO MUNICIPAL

Prefeitura de Paulínia abre Consulta Pública para elaboração da LOA 2027

A iniciativa tem como objetivo ouvir os moradores sobre as prioridades de investimento para o município, contribuindo para a definição das ações e projetos que poderão ser contemplados no orçamento do próximo ano.

Os interessados podem participar preenchendo um formulário online, disponível no portal da Prefeitura. As sugestões podem ser encaminhadas até 20 de julho.

Não há limite de participação. Cada cidadão pode registrar propostas para diferentes áreas da cidade, como educação, saúde, assistência social, infraestrutura, mobilidade urbana, cultura,

esportes, turismo, segurança pública, meio ambiente, entre outras.

A participação popular é uma importante ferramenta de gestão democrática, permitindo que a população contribua diretamente com o planejamento das políticas públicas e com a definição das demandas consideradas prioritárias para o município.

O que é a Lei Orçamentária Anual (LOA)?

A Lei Orçamentária Anual (LOA) é o instrumento de planejamento que estima as receitas que o município espera arrecadar e define as despesas que serão executadas ao longo do ano seguinte. Por meio dela, são estabele-

cidas as ações, programas e investimentos que receberão recursos públicos.

A LOA transforma em ações concretas as diretrizes previstas no Plano Plurianual (PPA), garantindo a execução das políticas públicas e dos serviços oferecidos à população.

A participação da sociedade nesse processo fortalece a transparência, amplia o controle social e contribui para uma aplicação mais eficiente dos recursos públicos, alinhada às necessidades apontadas pelos cidadãos.

Para participar da Consulta Pública da LOA 2027 CLIQUE AQUI

Prefeitura de Paulínia



A participação da população é fundamental para construir uma cidade cada vez melhor

MELHORIAS URBANAS

Prefeitura realiza cerca de 10 KM de manutenção em calçadas da cidade



Mais acessibilidade, segurança e qualidade de vida para a população

Garantir o direito de ir e vir da população é uma das premissas da Administração Municipal, por isso, a atual gestão se empenha em garantir boas condições de zeladoria nas ruas da cidade. Nos últimos meses, a Secretaria de Obras vem realizando um trabalho contínuo e dedicado à manutenção das calçadas da cidade. Ao todo, foram mais de 10 quilômetros revitalizados, garantindo melhores condições de acessibilidade, segurança aos pedestres e contribuindo para o embelezamento urbano.

“O trabalho de manuten-

ção das calçadas é fundamental para o bom funcionamento da cidade, essas obras contribuem para uma cidade mais organizada e segura. É um trabalho que muitas vezes passa despercebido, mas que faz toda a diferença no dia a dia da população”, afirma o secretário de Obras, Alexandre Moratore.

A manutenção foi feita tanto nos reparos de mosaico português, como em calçadas de concreto e implantação de piso intertravado. Entre os locais que receberam novo calçamento estão o em torno da Praça

da Matriz, do futuro prédio da Guarda Municipal, do Fórum, do Centro de Convivência da Melhor Idade Tia Lídia, Zoológico, Ginásio do Centro, Parque Zeca Malavazzi e quadra de basquete do Jardim Primavera.

Além das manutenções das calçadas a secretaria também realiza intervenções com serviços de tapaburacos, roçadas, manutenções diferenciadas dos pavimentos e recuperação dos sistemas de microdrenagem (escoamento das águas da chuva).

Prefeitura de Paulínia

REGULARIZAÇÃO IMOBILIÁRIA

A falsa sensação de propriedade: quando IPTU e contas pagas não bastam

26ª Festa da Mandioca
Assentamento I - Sumaré

19 JUNHO SEXTA
Moda de Viola
Comidas típicas de mandioca
Doce e salgadinhos
Diversão para toda a família
A partir das 18h

20 JUNHO SÁBADO
Noite de Música e Tradição
Comidas típicas de mandioca
Doce e salgadinhos
Ambiente familiar e muita animação
A partir das 18h

21 JUNHO DOMINGO
Show ao vivo
Tradicional Show de Prêmios
Comidas típicas
Leilão e muito mais...
A partir das 12h

Patrocínio: Guindolla, COOPASUL, AAF, Good Bom, AAF, Midia Na TV, NFM, Promocão: AAF, NFM, EPTV

42º Aniversário Assentamento I de Sumaré
Local: Estrada João Calixto da Silva - Assentamento I - Taquara Branca



Aleksander Szpunar Netto

Muitas pessoas acreditam que pagar IPTU, contas de água e energia ou possuir um contrato de gaveta é suficiente para comprovar a propriedade de um imóvel. No entanto, juridicamente, a situação é diferente. O verdadeiro documento que comprova a propriedade é o registro na matrícula do imóvel junto ao Cartório de Registro de Imóveis.

De acordo com o advogado especializado em Regularização de Imóveis e Processos de Usucapião, Aleksander Szpunar Netto, presidente da Comissão de Direito Imobiliário da OAB Águas de Lindóia/SP, essa é uma das dúvidas mais frequentes entre proprietários e possuidores de imóveis.

“Muitas pessoas chegam ao escritório com IPTU em seu

nome, comprovantes de pagamento e até contratos particulares de compra e venda, acreditando que são proprietários. Mas descobrem que ainda falta o principal: o registro do imóvel. Sem ele, a pessoa possui direitos, mas não é reconhecida formalmente como proprietária perante a lei”, explica.

Segundo o especialista, em diversas situações a regularização pode ocorrer por meio da usucapião, mecanismo jurídico que permite reconhecer a propriedade de quem exerce a posse do imóvel de forma contínua, pacífica e dentro dos requisitos previstos na legislação. Decisão do STJ reforça limites da usucapião familiar

Recentemente, o Superior Tribunal de Justiça (STJ) analisou um caso envolvendo a chamada usucapião familiar. A modalidade permite que um dos cônjuges ou companheiros adquira integralmente a propriedade de imóvel urbano de até 250 metros quadrados quando o outro abandona voluntariamente o lar por período superior a dois anos.

No entanto, o Corte entendeu que a simples separação

ou divórcio não configura automaticamente abandono do lar. A decisão negou o pedido de uma mulher que buscava o reconhecimento da usucapião familiar após o término da relação.

Para Aleksander, o entendimento reforça a necessidade de analisar cuidadosamente cada situação antes de ingressar com uma ação.

“A usucapião familiar exige requisitos específicos. O divórcio, por si só, não caracteriza abandono do lar. É necessário comprovar que houve efetivamente o abandono do imóvel e da família, além dos demais requisitos legais. Cada caso deve ser avaliado individualmente”, esclarece.

Contrato de gaveta exige atenção

Outro ponto que gera dúvidas é a compra de imóveis por meio de contratos particulares, conhecidos como contratos de gaveta. Embora possam demonstrar a posse e a negociação realizada entre as partes, esses documentos não substituem o registro imobiliário.

“Quem compra um imóvel

apenas por contrato de gaveta corre riscos, principalmente quando surgem questões relacionadas a heranças, financiamentos, dívidas ou disputas judiciais. Em muitos casos, a regularização por meio do registro ou da usucapião é fundamental para garantir segurança jurídica”, afirma.

Segurança patrimonial

O especialista recomenda que proprietários e possuidores verifiquem a situação registral de seus imóveis e busquem orientação jurídica sempre que houver divergências entre a posse exercida e a documentação existente.

“A regularização imobiliária evita conflitos, valoriza o patrimônio e garante tranquilidade para futuras negociações, financiamentos e transmissões hereditárias”, conclui Aleksander Szpunar Netto.

Aleksander Szpunar Netto é advogado especializado em Regularização de Imóveis e Processos de Usucapião. Presidente da Comissão de Direito Imobiliário da OAB Águas de Lindóia/SP.

REGIÃO

CURIOSIDADE

O que o ex-governador João Doria e o Dia dos Namorados têm em comum? A origem paulista de uma das datas mais populares do país

Flores, chocolates, jantares românticos e declarações de amor movimentam o comércio brasileiro todos os anos no dia 12 de junho. O que muita gente não sabe é que uma das datas mais populares do calendário nacional tem ligação direta com a família de um ex-governador de São Paulo.

O criador do Dia dos Namorados no Brasil foi o publicitário João Doria, pai do ex-governador paulista João Doria Jr. Na década de 1940, ele recebeu a missão de impulsionar as vendas do comércio em um período considerado fraco para os lojistas. Inspirado em celebrações românticas já existentes em outros países, Doria idealizou uma campanha que incentivava a troca de presentes entre casais apaixonados.

A estratégia foi desenvolvida para uma rede de lojas da capital paulista e rapidamente ganhou popularidade. A campanha utilizava o slogan "Não é só com beijos que se prova o amor", associando a demonstração de afeto à troca de presentes. O sucesso comercial foi tão grande que a ideia acabou sendo adotada por comerciantes de outras cidades e, posteriormente, por todo o país.

Diferentemente de países como os Estados Unidos, onde o Valentine's Day é celebrado em 14 de fevereiro, o Brasil adotou o dia 12 de junho por sua proximidade com o Dia de Santo Antônio, comemorado em 13 de junho. Conhecido na tradição católica como o "santo casamenteiro", Santo Antônio já possuía forte ligação popular com temas relaciona-

dos ao amor e ao matrimônio, o que ajudou a consolidar a escolha da data.

Ao longo das décadas, o Dia dos Namorados deixou de ser apenas uma estratégia comercial para se transformar em uma tradição cultural brasileira. A data movimentou bilhões de reais todos os anos, impulsionando setores como restaurantes, hotéis, turismo, floriculturas, perfumarias, joalherias e o comércio em geral.

Além do impacto econômico, a celebração também ganhou um significado afetivo para milhões de pessoas. Casais aproveitam a ocasião para reafirmar vínculos, celebrar relacionamentos e criar momentos especiais em meio à rotina cada vez mais acelerada das grandes cidades.

Em cidades como Sumaré e em toda a Região Metropolitana



O criador do Dia dos Namorados no Brasil foi o publicitário João Doria, pai do ex-governador paulista João Doria Jr

de Campinas, o Dia dos Namorados também representa uma importante oportunidade para o comércio local. Bares, restaurantes e estabelecimentos do setor de serviços costumam registrar aumento no movimento, enquanto vitrines e campanhas

promocionais tomam conta dos centros comerciais.

Mais de sete décadas após sua criação, a ideia concebida por João Doria segue presente na vida dos brasileiros. O que começou como uma ação publicitária para aquecer as

vendas transformou-se em uma das datas mais queridas do país, unindo tradição, afeto e impacto econômico em uma celebração que atravessa gerações.

Da redação

COPA

Pinturas em ruas e quadras resgatam clima de Copa do Mundo em Sumaré e Hortolândia

Por muitos anos, a chegada da Copa do Mundo transformou ruas, praças e bairros inteiros em verdadeiros cenários de festa popular. Bandeiras penduradas, fachadas decoradas e pinturas coloridas no asfalto faziam parte de uma tradição que atravessou gerações de brasileiros. Em 2026, Sumaré e Hortolândia decidiram resgatar esse espírito, levando novamente as cores da Seleção Brasileira para os espaços públicos.

Em Sumaré, a mobilização aconteceu em diferentes frentes. A Secretaria Municipal de Educação promoveu a pintura de ruas próximas às escolas municipais Sabidinho, na Vila Yolanda Costa e Silva, e Antônio Palioto, no Jardim São Carlos. Com apoio de artistas ligados à Secretaria de Cultura

e Turismo, alunos participaram da decoração dos espaços utilizando as cores verde, amarela, azul e branca, além de desenhos inspirados no futebol e mensagens de incentivo ao Brasil.

A iniciativa buscou unir educação, cultura e participação comunitária, transformando o entorno das escolas em ambientes de convivência e celebração. Mais do que uma decoração temática, a ação também serviu para estimular a criatividade dos estudantes, fortalecer o sentimento de pertencimento e valorizar os espaços públicos.

O clima de Copa também tomou conta das quadras esportivas da cidade. No Jardim Paraíso, região do Matão, uma quadra recebeu uma grande intervenção artística em home-

nagem a Neymar Jr., um dos principais nomes da história recente do futebol brasileiro. Com dimensões de 20 por 30 metros, o espaço foi transformado pelos artistas Gelin Graff, Allan Christian e Júnior Silva, que utilizaram a trajetória do craque como inspiração para a obra.

A revitalização atraiu moradores durante todo o processo de pintura e reforçou o papel do esporte como elemento de integração social. A homenagem a Neymar se soma a outras realizadas em Sumaré por meio do projeto "Sumaré + Cor", que já levou para quadras da cidade referências a ídolos como Ronaldinho Gaúcho e Ronaldo Fenômeno.

Em Hortolândia, a tradição foi resgatada pela Associação Projeto Águia. A entidade reuniu cerca de 60 crianças e

adolescentes para pintar um trecho da Rua Sérgio Franco Ghiraldelli, na Vila São Pedro, dentro da programação da oitava edição do AnimaHorto. Voluntários, familiares e estudantes universitários participaram da atividade, ajudando a colorir a via com símbolos ligados à Copa do Mundo.

A ação também foi acompanhada por diversas atividades recreativas que remetem às brincadeiras tradicionais de rua, como partidas de golzinho, bets, bolinha de gude, carrinho de rolimã, pião e corrida de saco. A proposta foi reunir diferentes gerações em torno do esporte, da convivência comunitária e do resgate de costumes que marcaram a infância de muitos brasileiros.

Da redação



Sumaré e Hortolândia decidiram resgatar o espírito da copa, levando novamente as cores da Seleção Brasileira para os espaços públicos

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



RMC sobe duas posições e tem 11 cidades entre as campeãs de empregos no ano

A Região Metropolitana de Campinas (RMC) subiu duas posições no ranking das cidades paulistas com maior geração de empregos no acumulado dos quatro primeiros meses de 2026. Segundo a Fundação Seade, com base nas informações do Caged, do Ministério do Trabalho e Emprego, onze cidades da região estão na lista das 50 primeiras colocadas do Estado de São Paulo. As novas integrantes do TOP 50 são Santa Bárbara D'Oeste e Cosmópolis. Juntas, as onze cidades da RMC somam 19.920 novos postos criados, dos mais de 200 mil de todo o Estado.

Copa começa nesta semana e anima setores de comércio e serviço

Mesmo com diversos eventos acontecendo ao longo do mês, aproximação das férias escolares e o aperto financeiro para a maioria dos consumidores, comerciantes da região estão otimistas com as vendas na Copa do Mundo, que começa nesta semana e vai até o dia 19 de julho. A estimativa da Associação Comercial e Industrial de Campinas (ACIC) é de que o principal evento esportivo mundial movimentará R\$298,4 milhões na economia da Região Metropolitana de Campinas (RMC). Entre bares e restaurantes, segundo pesquisa da Abrasel, 45% dos empresários acreditam que o crescimento pode chegar a até 20%.

Dia dos Namorados deve girar R\$ 381 milhões

Em paralelo com o pontapé inicial da Copa do Mundo, nesta semana também é comemorado o Dia dos Namorados. Esta é a terceira data de maior movimento para o comércio, atrás somente do Natal e Dia das Mães. Pela projeção da Associação Comercial e Industrial de Campinas (ACIC), a comemoração deve injetar R\$381,3 milhões no comércio regional, volume 5,6% superior ao de 2025. Um dos segmentos mais procurados para

as comemorações a dois é o de bares e restaurantes. De acordo com pesquisa da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes, 98% dos estabelecimentos da região de Campinas pretendem abrir na data, enquanto 67% esperam faturar mais do que em uma sexta-feira comum. Entre os empresários otimistas, 35% projetam crescimento de até 20% nas vendas, enquanto 33% esperam um aumento ainda maior.

Farmacêutica instala 600 placas solares em Campinas

A multinacional americana Organon anunciou a instalação de 600 placas solares na área onde está instalada a fábrica de medicamentos no Distrito de Sosas, em Campinas. De acordo com o portal de notícias CNN, o investimento destinado para o projeto vai ampliar em 22% o parque solar instalado. Com as novas 600 placas, a geração será ampliada em 522 MWh. O parque solar da farmacêutica tem hoje 3.210 placas fotovoltaicas voltadas para consumo próprio de energia. A unidade gera hoje 2.786 MWh, suficiente para abastecer cerca de 1.500 residências e equivalente a 19,2% do consumo.

Empresa de processamento de proteína animal inaugura fábrica em Louveira

De olho na expansão do mercado de bares e restaurantes da região Sudeste, a empresa paranaense Alfama, especializada no processamento de proteína animal, investiu R\$60 milhões para construção de uma fábrica na cidade de Louveira, na região de Campinas. A expectativa do grupo empresarial é que a nova linha de produtos in natura porcionados de cortes de bovinos e frango gere um faturamento de R\$120 milhões em 2026, contribuindo para a meta consolidada de R\$400 milhões no período.

TotalEnergies recebe aporte para montar laboratório de pesquisa na Unicamp

O Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES) aprovou um empréstimo de R\$5,59 milhões para que a TotalEnergies Brasil invista na modernização de sistemas de purificação de biogás para produção de biometano. O valor deverá ser empregado na montagem de um laboratório para avaliação e pesquisa dentro do Centro de Estudos de Energia

e Petróleo (Cepetro), localizada na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

De restaurante corporativo para padaria: a nova aposta da Sapore

Fundada em Campinas em 1992 é considerada uma multinacional especializada em restaurantes corporativos e serviços de facilities, a Sapore vai entrar na exploração de um novo nicho de mercado. A empresa adquiriu a Galeria dos Pães, tradicional padaria gourmet da zona oeste de São Paulo. A Galeria dos Pães, que faturou R\$120 milhões em 2025, atende cerca de 5.500 consumidores nos fins de semana.

Synvia investe R\$ 50 milhões em nova vertical de negócios

Uma das maiores empresas de estudos clínicos da América Latina, a Synvia vai investir R\$50 milhões ao longo dos próximos cinco anos na estruturação de um novo negócio dentro da companhia. Especializada em pesquisas para desenvolvimento de produtos médicos com unidades em Campinas e Paulínia, da Região Metropolitana de Campinas (RMC), a empresa aposta na vertical de negócios em tecnologia e soft-

ware voltados para a saúde. A meta da companhia é expandir seus negócios para o exterior e diversificar fontes de receita, com crescimento projetado de R\$250 milhões para R\$1 bilhão de faturamento no período.

Cristália investe R\$ 70 milhões em unidade genética na RMC

Outro grande investimento no setor da saúde regional foi anunciado pelo Laboratório Cristália. A farmacêutica destinou R\$70 milhões para abertura da primeira unidade de Genética Aplicada de uma farmacêutica brasileira. A unidade localizada em Campinas reúne tecnologias ainda inéditas no país, de acordo com a empresa e tem como principal projeto pesquisa em desenvolvimento com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), que investiga possibilidades de tratamento para o alcoolismo. Com esse projeto, o laboratório passa a atuar em frentes como RNA, ASO, terapias gênicas, CAR-T, CAR-NK e nanopartículas lipídicas, com potencial para ampliar a capacidade brasileira de pesquisa, desenvolvimento e produção de medicamentos personalizados.

ROTEIRO

COPA

Com transmissão dos jogos, Shopping ParkCity Sumaré vira ponto de encontro para torcedores acompanharem a Seleção Brasileira

A poucos dias para o início da Copa, o Shopping ParkCity Sumaré preparou uma estrutura especial para receber os torcedores e se tornar um ponto de encontro animado, festivo e confortável durante as partidas do Brasil.

O empreendimento instalou um telão de LED de 4m x 2m na Praça de Alimentação, para transmitir os jogos da competição e proporcionar aos clientes a oportunidade de torcer e vibrar ao lado de familiares, amigos e outros torcedores, em um ambiente acolhedor e descontraído.

Enquanto acompanham as partidas, os visitantes contarão com toda a comodidade oferecida pelo empreendimento, como o amplo estacionamento, segurança, climatização e diversas opções

de alimentação e bebidas.

“A proposta é transformar o Shopping em um espaço de convivência e celebração, reunindo pessoas para compartilhar a torcida pela Seleção Brasileira com conforto e tranquilidade”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

Durante os jogos do Brasil, todos os restaurantes e quiosques da Praça de Alimentação irão funcionar normalmente. Desta forma, o público poderá torcer e saborear o amplo cardápio de opções gastronômicas disponíveis no empreendimento.

A programação começa com a transmissão da abertura do Mundial, na quinta-feira (11/6), às 14h30. Já a Seleção Brasileira estreia no sábado (13/6), às 19h, volta a campo na sexta-feira (19/6), às

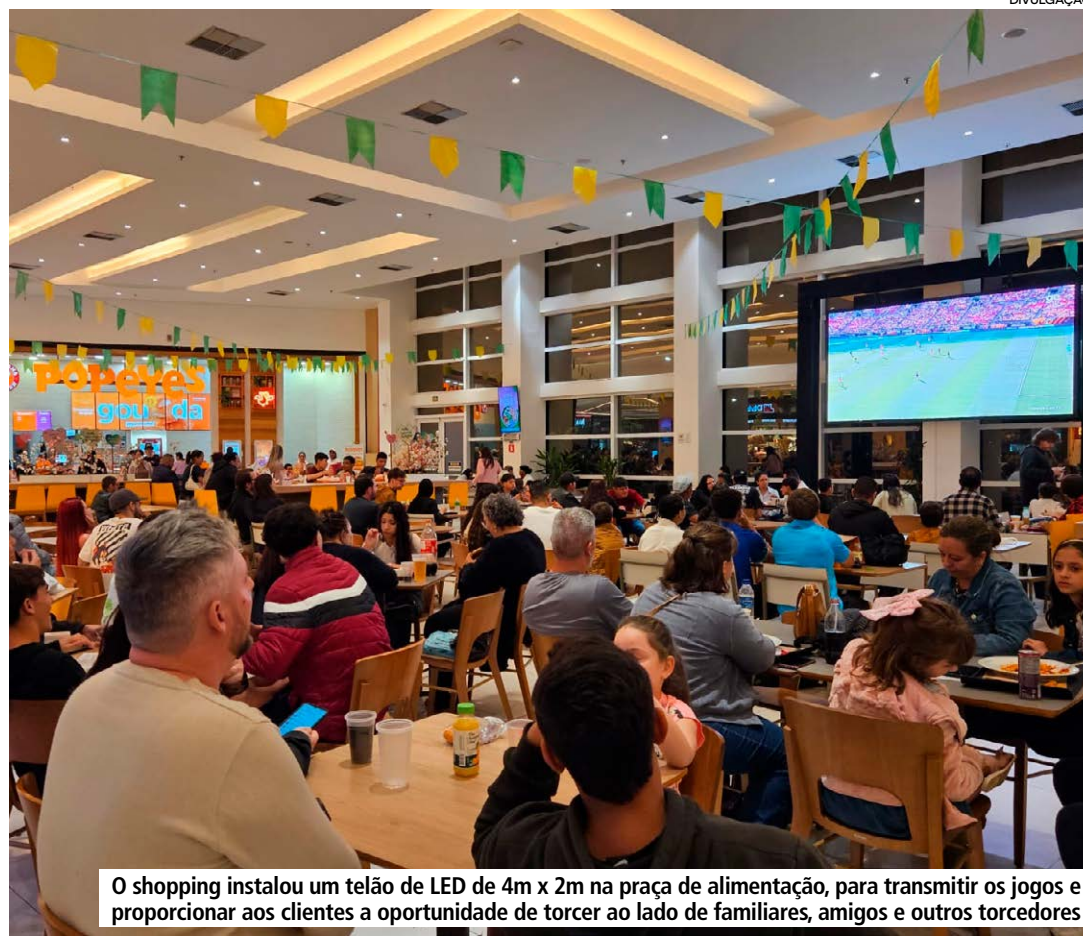
21h30, e disputa sua terceira partida da fase de grupos no dia 24/6 (quarta-feira), às 19h. Além dos jogos do Brasil, outras partidas da competição também serão exibidas no telão.

Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento, afirma que a iniciativa reforça o compromisso do Shopping ParkCity Sumaré em proporcionar experiências que vão além das compras, promovendo momentos de integração, entretenimento e convivência para toda a comunidade.

SERVIÇO:

Transmissão dos jogos da Copa no Shopping ParkCity Sumaré
Local: Praça de Alimentação
Entrada gratuita.

Fonte: ImPauta Comunicação



O shopping instalou um telão de LED de 4m x 2m na praça de alimentação, para transmitir os jogos e proporcionar aos clientes a oportunidade de torcer ao lado de familiares, amigos e outros torcedores

COPA

Hortolândia prepara Fan Fests para reunir torcedores nos jogos do Brasil na Copa do Mundo

A paixão nacional pelo futebol ganhará pontos de encontro espalhados por Hortolândia durante a fase de grupos da Copa do Mundo. A Prefeitura anunciou a realização de três Fan Fests para que a população acompanhe os jogos da Seleção Brasileira em telões instalados em diferentes regiões da cidade.

A iniciativa busca transformar os dias de partida em momentos de convivência, lazer e celebração coletiva, resgatando um dos costumes mais tradicionais dos mundiais: reunir amigos, famílias e vizinhos para torcer juntos pelo Brasil.

A primeira Fan Fest acontecerá no próximo dia 13 de junho, quando a Seleção Brasileira estreia contra o Marrocos. O evento será realizado

no Parque Socioambiental Lago da Fé e contará com uma programação especial antes do apito inicial.

A partir das 17h, um “treinão” de corrida promovido pelo São Miguel Futebol Clube dará início às atividades. Os participantes percorrerão duas voltas ao redor da ciclovia do lago, acompanhados por música e animação ao longo do trajeto. Após a atividade esportiva, o público poderá aproveitar as opções gastronômicas oferecidas pelos empreendedores que atuam na feira do Lago da Fé.

A programação segue no dia 19 de junho, durante a partida entre Brasil e Haiti. Desta vez, a estrutura será montada ao lado da quadra de futebol society próxima à lagoa do Jardim Amanda, uma das

regiões mais populosas do município.

Já no dia 24 de junho, quando o Brasil enfrenta a Escócia encerrando sua participação na fase de grupos, a terceira Fan Fest acontecerá no Centro de Eventos A Poderosa, no Jardim Santa Izabel.

A proposta é descentralizar as atividades e permitir que moradores de diferentes regiões tenham acesso aos eventos sem a necessidade de grandes deslocamentos. Além de incentivar o lazer e a integração social, a iniciativa também movimentará a economia local por meio da participação de empreendedores e comerciantes.

As Fan Fests se consolidaram mundialmente como uma das principais atrações paralelas da Copa do Mundo, reunindo



A expectativa é repetir esse clima de festa e transformar cada partida da Seleção em um grande encontro popular

do torcedores em espaços públicos para acompanhar os jogos em telões e compartilhar a experiência da torcida coletiva. Em Hortolândia, a expectativa é repetir esse clima de festa e transformar cada partida

da Seleção em um grande encontro popular.

Com ruas já entrando no clima do Mundial e diversas ações sendo realizadas pela cidade, Hortolândia aposta no futebol como ferramenta de integração

comunitária e celebração cultural, reforçando uma tradição que atravessa gerações e mobiliza milhões de brasileiros a cada Copa do Mundo.

Da redação

FESTIVAL GASTRONÔMICO

Benedito Restaurante marca presença no Brasil Sabor com o prato Carne de Sol com Purê de Mandioca



Prato Carne de Sol com Purê de Mandioca

Para quem está em Campinas no feriado e na próxima semana, uma dica gastronômica é o Festival Brasil Sabor 2026, que vai até o próximo dia 14 de junho, evento promovido pela Associação Brasileira de Bares e Resultantes (Abrasel). A edição deste ano, que comemora 20 anos do festival no Brasil, tem como tema “A Seleção da Cozinha Brasileira”, com uma proposta que dialoga com o clima de grandes competições esportivas e posiciona a gastronomia como expressão de identidade e orgulho cultural.

Uma das casas participantes é o Benedito Restaurante, localizado no Cambuí, em Campinas.

Para o festival, o Chef Mauro Mason preparou um prato com características marcantes e elaborado com ingredientes nacionais: Carne de Sol com Purê de Mandioca. O prato leva em seu preparo carne de sol curada por sete dias, cozida em baixa temperatura, com manteiga de garrafa. Ele é servido com purê cremoso de mandioca com chips de batata-doce e tomates salteados na manteiga de ervas.

“A proposta do prato escolhido vai ao encontro da proposta do festival, que é criar receitas com ingredientes que ressaltam o sabor e a rica variedade da gastronomia brasileira”, explica o Chef.

A receita Carne de Sol com Purê de Mandioca estará disponível no almoço e jantar, de quarta a sábado, e no almoço aos domingos, pelo valor de R\$89,90 por pessoa.

SERVIÇOS

Festival Brasil Sabor regional Campinas

De 14 de maio a 14 de junho
Horário: no almoço e jantar, de quarta a sábado, e no almoço aos domingos

Valor: R\$89,90 por pessoa.
Horário de funcionamento do Benedito:

Quarta: 12h às 15h, 19h às 22h30

Quinta, Sexta e Sábado: 12h às 15h30, 19h às 22h30

Domingo: 12h às 15h30

Endereço: Rua dos Bandeirantes, 333 Cambuí

Telefone: (19) 2513-1910 e (19) 97129-2918

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

ESPECIAL DIA DOS NAMORADOS

DICAS

Sugestões e dicas para um jantar romântico inesquecível

Já está nos preparativos para logo mais? Ainda não? Bom, não precisa ficar preocupada, pois listamos abaixo, dicas de como fazer um jantar romântico super especial e o melhor, com sugestões de um cardápio saboroso para você preparar para o seu amor.

1. Escolha o local

Para começar, escolha o local onde vocês possam ficar sozinhos, com total privacidade para conversar e aproveitar o momento à dois. Dê uma caprichada na decoração do lugar, deixe tudo limpinho e invista nos aromas de ambiente para deixar o clima ainda mais romântico.

Cardápio

Bom, é preciso ficar esperada para não errar nos pratos, hein?! Tenha cuidado para não escolher um menu que o

seu companheiro não goste e caso você não saiba cozinhar, aposte em um restaurante e encomende a comida. Escolha um bom vinho para ser a bebida do jantar, porém, se os dois não gostam de vinho ou precisem dirigir depois, pode apostar no refrigerante ou em sucos mesmo.

Como preparar a mesa

Escolha toalhas limpas, de preferência brancas ou vermelhas, separe flores, velas e castiçais altos, pois possibilitam que vocês conversem com mais liberdade. Olha só os aromatizantes para dar um toque final novamente. Espalhe vários saquinhos de aromatizantes pelo local e assim o ambiente ficará com um cheiro agradável.

Mignon ao molho mostarda

Ingredientes: 290 gramas de mignon; 90 gramas de mostar-

da escura; 160 gramas de creme de leite fresco; 80 gramas de manteiga sem sal.

Modo de Preparo: Na frigideira bem quente, coloque a manteiga e depois o mignon. Deixe formar uma crosta e coloque o sal, depois sele do outro lado.

Para o molho de mostarda, aqueça um pouco a frigideira, adicione o creme de leite e a mostarda e mexa até engrossar.

Sirva com arroz e batata palha.

Camarão grelhado com banana-da-terra

Ingredientes: 150 gramas de banana-da-terra; 300 gramas de camarão pistola; 80 gramas de endívia; 20 gramas de coco fresco ralado ou laminado; 40 gramas de arroz; 10 gramas de capim-limão; manjeriço à gosto, alecrim à gosto; tomilho

à gosto; sal à gosto; 30 gramas de vinho branco; 10 gramas de curry thai; 30 ml de leite de coco; 80 gramas de creme de leite fresco.

Modo de Preparo: Grelhe os camarões com pouco óleo, ervas finas (manjeriço, alecrim, e tomilho) e sal à gosto. Reserve.

Passe manteiga em volta da banana e coloque na frigideira até dourar e reserve.

Corte as endívias em tiras bem finas e salteie-as na frigideira com um pouco de óleo e reserve.

Cozinhe o arroz branco com o capim-limão para dar sabor.

Para o molho, reduza o vinho branco. Acrescente o curry, creme de leite e o leite de coco.

Depois do jantar

Deixe o quarto arrumado e decorado com flores, velas



Casal desfruta de um jantar romântico à luz de velas, em um ambiente acolhedor e cuidadosamente decorado, criando o cenário perfeito para uma noite especial a dois

e aromatizantes, assim vocês poderão curtir o clima romântico pelo restante da noite. Ahhh! Não esqueça do presente, uma boa música

Divulgação

IDEIAS

5 ideias de date para o Dia dos Namorados que vão além do jantar romântico

Com o Dia dos Namorados se aproximando, muitos casais já planejaram o que irão fazer para celebrar a data, seja o programa feito na sexta-feira, ou durante o final de semana. Muito além do presente de Dia dos Namorados, os momentos em dupla servem para deixar o laço do casal ainda mais forte. Pensando nisso, selecionamos cinco ideias de date que fogem do clássico jantar romântico e da ida ao cinema. Confira!

Piquenique

Perfeito para casais que gostam de programas ao ar livre, o piquenique é uma

excelente maneira de fugir dos clássicos dates de Dia dos Namorados. Aproveite esse momento para levar comidas gostosas, decorar o local onde irão ficar e escolher um parque bonito para esse momento. Se preferir, você ainda pode preparar algo em casa e surpreender o seu parceiro(a).

Karaoke

Cantar hits dos seus artistas favoritos pode ser muito mais legal ao lado do seu par. Por isso, apostar em um date em um karaokê é uma excelente escolha. E, se preferirem algo mais intimista, vale recriar a experiência em casa com a

ajuda de equipamentos e aplicativos.

Game night

Sabe aqueles jogos de tabuleiro que ficaram esquecidos no armário? O Dia dos Namorados é a oportunidade perfeita para resgatá-los e garantir momentos de diversão a dois. Além disso, vale testar novos títulos e descobrir juntos um hobby que pode render muitas noites de boas lembranças.

Spa em casal

Reservem um momento para desacelerar, deixar os celulares de lado, colocar uma música agradável

e aproveitar a companhia um do outro em um clima tranquilo e acolhedor. É possível preparar um spa em casa, com máscaras faciais e esfoliação, ou visitar um espaço especializado para relaxar.

Show de comédia (Stand-up)

Além de garantir momentos de descontração, prestigiar um stand-up cria memórias divertidas e rende assunto por muito tempo depois. Confira a programação da sua cidade e escolha um espetáculo que combine com o humor de vocês.

Divulgação



Muito além do dia, os momentos em dupla servem para deixar o laço do casal ainda mais forte, com ideias de date que fogem do clássico jantar romântico

FILMES

5 filmes para curtir no Dia dos Namorados

O dia mais romântico do ano está chegando, e tem muita gente preparando aquela noite especial ao lado da pessoa amada. Sim, estamos falando do Dia dos Namorados, a oportunidade perfeita para curtir uma "Netflix e relaxar", se é que vocês entendem... Então, nada melhor do que alguns filmes bem românticos para curtir a data, certo? Separamos, cinco dicas de filmes para curtir no Dia dos Namorados disponíveis em diferentes plataformas de streaming:

Antes do Amanhecer, um romance que dispensa apresentações

Jesse e Celine são dois jovens percorrendo a Europa que se conhecem em um vagão de trem. Os dois resolvem viver uma aventura e passar um dia inteiro em Viena. Agora, Celine e Jesse estão fazendo todos os momentos valerem a pena, levando suas vidas

da melhor maneira que eles podem antes que um novo dia amanheça. O filme é o primeiro de uma trilogia apaixonante que conta ainda com os títulos Antes do Entardecer e Antes da Meia-Noite.

Uma Ideia de Você mostra que amor não tem idade

Em tempos em que há romances entre pessoas com idades diferentes, esse filme é uma inspiração e tanto. Inspirado na aclamada história de amor contemporânea de mesmo nome, Uma Ideia de Você gira em torno de Solène (Anne Hathaway), uma mãe solteira de 40 anos que embarca em um romance inesperado com Hayes Campbell (Nicholas Galitzine), o vocalista de 24 anos da August Moon, a boy band mais popular do planeta.

50 Tons de Cinza, perfeito para "inspirar" o Dia dos Namorados



O Dia dos Namorados, também é a oportunidade perfeita para curtir uma Netflix e relaxar e nada melhor do que alguns filmes bem românticos para curtir a data

Se o que vocês querem no Dia dos Namorados é elevar a temperatura, não tem outro filme para escolher! Afinal, a história de Anastasia e Mr. Grey rodou o mundo com suas polêmicas. Em todo caso, acompanhar o romance da jovem estudante tímida e do bilionário conquistador em uma história erótica e en-

volvente tem lá seu charme.

Médicos em Colapso, porque não podia faltar um dorama

Ok, a gente falou que listaria filmes, no entanto, curtir uma série coreana a dois também tem lá seus prazeres. E ainda é a desculpa perfeita para repetir o pro-

graminha mais vezes a fim de ver todos os episódios, certo? Em Médicos em Colapso, um médico cirurgião plástico e uma enfermeira que eram rivais na época do colégio se reencontram, por acaso, e acabam servindo de apoio um para o outro na pior fase de suas vidas.

A Arte de Amar uma romance, ação e suspense policial

Para aqueles que não gostam de filme "água com açúcar" no Dia dos Namorados, A Arte de Amar é uma excelente opção. A Arte de Amar mostra Alin, uma policial da Divisão de Roubos de Arte da Interpol. Após alguns excessivos roubos de obras de arte em museus de difícil acesso pelo mundo, Alin é designada para investigar quem é o ladrão. Contudo, a investigadora acaba descobrindo algo mais revelador do que os crimes cometidos: o autor dos roubos é o galante Güney, homem por quem Alin já foi noiva e sumiu misteriosamente pouco antes do casamento. Agora, Alin precisa pegar Güney em flagrante e uma história cheia de ação e romance na vida dos dois está prestes a começar.

Divulgação

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE CORPORATIVA

Saúde mental deixa de ser recomendação e passa a ser obrigação das empresas

A atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), aprovada em 2024 e que entrou em vigor em 26 de maio de 2026, trouxe uma mudança significativa para as empresas brasileiras ao incluir os riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR). Com isso, fatores relacionados à saúde mental, como estresse ocupacional, assédio moral, excesso de cobrança, conflitos interpessoais e sobrecarga de trabalho, passam a exigir atenção formal por parte dos empregadores.

Com isso, fatores relacionados à saúde mental, como estresse ocupacional, assédio moral, excesso de cobrança, conflitos interpessoais e sobrecarga de trabalho, passam a exigir atenção formal por parte dos empregadores.

A nova exigência tem gerado

dúvidas no setor empresarial, principalmente sobre os reflexos jurídicos da norma e o aumento da responsabilidade das organizações na prevenção de problemas relacionados ao ambiente de trabalho.

Segundo o advogado trabalhista Jorge Veiga, do escritório Jorge Veiga Sociedade de Advogados, a atualização reforça uma tendência já observada na Justiça do Trabalho, onde questões relacionadas à saúde mental têm ganhado cada vez mais relevância.

“A NR-1 não criou novas modalidades de indenização nem tornou o empregador automaticamente responsável por qualquer transtorno psicológico apresentado por um trabalhador. O que a norma exige é que a empresa demonstre que identificou os riscos existentes e adotou medidas

razoáveis para preveni-los e gerenciá-los”, explica.

De acordo com o especialista, a documentação das ações preventivas passa a ser um dos principais pontos de atenção para as empresas.

“Em eventual discussão judicial, será importante comprovar que a organização realizou avaliações, treinamentos, orientações e implementou medidas voltadas à redução dos riscos psicossociais. A prevenção deixa de ser apenas uma boa prática e passa a ter relevância também na estratégia de proteção jurídica da empresa”, afirma.

Jorge Veiga destaca que a adequação à NR-1 não deve ser vista apenas como uma obrigação burocrática, mas como uma oportunidade para fortalecer a gestão organizacional e reduzir conflitos internos.



Mais do que evitar passivos, a adoção de medidas preventivas contribui para ambientes mais produtivos, sustentáveis e juridicamente seguros

“Ambientes marcados por comunicação inadequada, metas incompatíveis com a realidade, lideranças despreparadas ou excesso de pressão tendem a gerar mais desgastes e, conseqüentemente, maior exposição a reclamações trabalhistas. A norma busca incentivar que esses fatores sejam identificados e tratados preventivamente.”

O advogado observa ainda

que a preocupação com a saúde mental deve alcançar todos os níveis da organização, incluindo gestores e empresários, que também convivem diariamente com cobranças e responsabilidades que impactam o bem-estar emocional.

“Embora a legislação trabalhista tenha como foco a proteção do empregado, é importante reconhecer que os

empresários também enfrentam elevados níveis de estresse. A construção de ambientes mais saudáveis beneficia toda a cadeia organizacional, desde os colaboradores até aqueles que estão à frente dos negócios.”

Para Jorge Veiga, as empresas que investirem em prevenção, capacitação de lideranças e fortalecimento da cultura organizacional estarão mais preparadas para atender às exigências da norma e enfrentar eventuais questionamentos futuros.

“A saúde mental passa a ocupar um espaço estratégico dentro das relações de trabalho. Mais do que evitar passivos, a adoção de medidas preventivas contribui para ambientes mais produtivos, sustentáveis e juridicamente seguros”, conclui.

Fonte: Daniela Nucci

SAÚDE & BEM ESTAR

Canetas emagrecedoras mudam relação com o corpo e ampliam busca por bem-estar

O avanço das canetas emagrecedoras, como os medicamentos à base de semaglutida, tem transformado não apenas a relação das pessoas com o corpo, mas também a forma como enxergam saúde e o bem-estar. Se antes o emagrecimento aparecia como objetivo final, agora cresce a percepção de que perder peso, sozinho, não resolve questões ligadas ao estresse, à ansiedade, ao cansaço e à qualidade de vida.

Para a psiquiatra Anna Paola Chiarelli, é comum que muitos depositem expectativas emocionais em metas palpáveis, como emagrecer. “Muitas vezes, deslocamos a nossa insatisfação emocional para objetivos mais concretos e aparentemente mais fáceis de alcançar, como perder peso, trocar de emprego, fazer atividade física ou aumentar a vida social. Só que, quando essas metas são atingidas, a pessoa percebe que o desconforto continua ali. Isso acontece porque o problema não estava exatamente no corpo ou na meta em si, mas em questões mais profundas, ligadas à forma como nos relacionamos

conosco mesmos, com nossas emoções e com nossa própria vida”, explica.

Segundo a médica, esse movimento ajuda a explicar o aumento da busca por desaceleração, equilíbrio emocional e saúde integral observado nos últimos anos. “O emagrecimento pode trazer benefícios importantes, inclusive para a autoestima e para a saúde física. Mas ele não resolve sozinho questões emocionais mais profundas. Por isso, muitas pessoas começam a perceber a necessidade de cuidar também do sono, das relações, da alimentação, da saúde mental e da qualidade de vida como um todo”, afirma.

Essa tendência já tem sido percebida no comportamento das pessoas que procuram o SPA Água Santa, no interior de São Paulo. Segundo a empresária Fernanda Pozzi, a busca por saúde, descanso e qualidade de vida já representa cerca de 50% da procura de hóspedes do espaço.

“A popularização das cirurgias bariátricas e, mais recentemente, das canetas emagrecedoras mudou bastan-

te o perfil de quem frequenta o spa. Hoje, muitas pessoas conseguem atingir a perda de peso que desejavam, o que é positivo. Mas ao mesmo tempo percebem que isso não resolve questões como estresse, excesso de telas, cansaço crônico ou até esgotamento profissional. Então passaram a focar mais em saúde e bem-estar”, afirma.

Com quase três décadas de funcionamento, o espaço recebe hóspedes de diferentes cidades do interior paulista e também da capital. Segundo Fernanda, muitas pessoas vão ao spa justamente em busca de uma pausa na rotina acelerada das grandes cidades. “Quando chegam aqui, muitos ficam impressionados com coisas simples, como ouvir pássaros, caminhar ao ar livre ou simplesmente ficar em silêncio. Esse contato com a natureza tem um impacto muito forte para quem vive em uma rotina extremamente acelerada e quer se desligar um pouco das telas para viver mais o momento presente”, conta.

A proposta para atingir esse bem-estar vai além da alimentação equilibrada e inclui ativi-



Busca por bem-estar supera interesse em emagrecimento

dades como yoga, hidroginástica, meditação, mobilidade, caminhadas e beach tennis. “Nossa ideia é estimular formas prazerosas de movimento e incentivar mudanças sustentáveis na rotina. Muita gente chega aqui sem nunca ter feito hidroginástica ou yoga, por exemplo, e acaba descobrindo atividades que levam para a vida. Quando existe prazer, o cuidado deixa de ser obrigação”, afirma Fernanda.

Para Anna Paola Chiarelli, hábitos ligados ao bem-estar funcionam como uma importante forma de prevenção em saúde mental, antes mesmo

da instalação de quadros mais graves. “Aquilo que nossos avós apontavam como benéfico, hoje tem comprovação científica. A alimentação precisa ter como foco a nutrição de fato, e não apenas algo rápido para matar a fome e permitir que a rotina continue. Já a atividade física costuma ser um dos primeiros pilares da mudança de estilo de vida, porque ela acaba puxando os outros hábitos. Além dos benefícios físicos, o exercício traz sensação de bem-estar, prazer e realização”, ressalta.

A médica acrescenta que relações saudáveis também têm papel importante nesse

processo. “Relações que promovem acolhimento, pertencimento e estímulo positivo são fundamentais para o equilíbrio emocional. Ao mesmo tempo, reconhecer relações desgastantes e se distanciar delas também faz parte do cuidado com a saúde mental. Tudo aquilo que favorece o bem-estar emocional funciona como prevenção ao adoecimento psíquico”, afirma.

Segundo Fernanda Pozzi, um dos aspectos mais marcantes observados no dia a dia do spa é justamente a criação de vínculos entre os hóspedes. “As pessoas chegam muito cansadas da rotina, do excesso de estímulos e da correria. Aqui, elas encontram outras pessoas vivendo algo parecido e acabam criando conexões muito fortes. Já tivemos até padrinhos de casamento que se conheceram aqui. Isso mostra o quanto o cuidado com a saúde também passa pelas relações humanas”, conclui.

Fonte: Suzana Amyuni

TREINO

Seu treino está pesado demais ou leve demais? Descubra o ponto ideal

Controlar a intensidade do treino pode parecer um detalhe técnico mas, na prática, é um dos fatores que mais determinam se o esforço vai gerar resultado ou frustração. Em meio à busca por desempenho, emagrecimento ou definição muscular, muita gente ainda associa intensidade apenas a “treinar pesado” ou sair exausto da academia. A realidade, porém, é mais estratégica do que isso.

A intensidade é, essencialmente, o nível de esforço aplicado em um exercício, e pode ser medida de diferentes formas, como carga na musculação ou frequência cardíaca em atividades aeróbicas. Mais do que um número, ela define o estímulo que o corpo recebe e, conseqüentemente, como ele vai responder. “A intensidade é uma das variáveis mais impor-

tantes para o controle e a evolução dos resultados no treino”, explica Cacá Ferreira, gerente técnico da Cia Athletica.

O problema é que, na prática, esse controle costuma falhar. Um dos erros mais comuns é treinar sempre abaixo da capacidade real. Na musculação, por exemplo, séries com 8 a 12 repetições só são efetivas quando realmente levam o músculo próximo da fadiga, caso contrário, o estímulo é insuficiente para gerar adaptação.

“Se a pessoa consegue ir muito além do número de repetições proposto, é sinal de que a intensidade está baixa, e isso compromete diretamente os resultados”, explica o especialista da Cia Athletica.

No outro extremo, também há risco. Intensidade alta demais, sem controle ou recuperação adequada, pode levar

ao excesso de treino, queda de performance e até lesões. Estudos mostram que manter o esforço sempre elevado aumenta o risco de fadiga acumulada, enquanto treinos bem dosados melhoram a eficiência e a evolução física.

“Não é sobre treinar mais forte o tempo todo, mas sobre treinar na intensidade certa para cada momento e objetivo”, reforça Cacá. Esse equilíbrio fica ainda mais evidente quando se considera que intensidade não é fixa, ela deve variar de acordo com o perfil, o nível de condicionamento e até a idade. Em pessoas mais velhas, por exemplo, o mesmo parâmetro de esforço pode representar cargas completamente diferentes para o organismo, exigindo ainda mais atenção na prescrição.

Outro ponto pouco explorado é que intensidade não signi-

fica apenas monitorar a carga ou velocidade. A percepção de esforço, a respiração e até a capacidade de falar durante o exercício são indicadores relevantes para ajustar o treino na prática. Isso torna o processo mais acessível, e menos dependente de tecnologia, desde que haja consciência corporal e orientação adequada.

No fim das contas, controlar a intensidade é o que transforma um treino comum em um treino eficiente. “Mais do que intensidade máxima, o que gera resultado é intensidade adequada, aplicada com consistência, propósito e progressão. É esse equilíbrio que sustenta não só a performance, mas também a saúde a longo prazo”, finaliza o profissional da Cia Athletica.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas



Cacá Ferreira, gerente técnico da Cia Athletica.

MODA

Bordô é a cor da moda: veja 5 sapatos para aderir à tendência

Se existe uma cor capaz de rivalizar com os clássicos preto e marrom neste inverno, ela é o bordô. Sofisticado, elegante e versátil, o tom aparece com força nas passarelas, nas vitrines e nos looks das fashionistas, trazendo um toque de personalidade sem perder a atemporalidade.

A tonalidade, que transita entre o vermelho profundo e o vinho, combina perfeitamente com a paleta típica da estação, formada por bege, caramelo, chocolate, cinza e off-white. O resultado são produções sofisticadas, fáceis de usar e cheias de estilo. Por isso, selecionamos cinco modelos que mostram como incorporar a tendência do bordô ao guarda-roupa de inverno. Confira, como usar calçados na cor bordô

Bota croco: elegância para os dias frios

As botas seguem entre os principais investimentos da temporada, e o modelo em couro com textura croco prova que o bordô pode ser extremamente sofisticado. O bico fino alonga a silhueta, enquanto o acabamento texturizado adiciona um toque de luxo discreto. É a escolha perfeita para combinar com vestidos mídi, saias de tricô ou jeans de modelagem reta.

Chinelo Poofy: conforto com informação de moda

Quem disse que o bordô precisa aparecer apenas nos looks mais formais? O chinelo Poofy mostra que a tendência também funciona em produções casuais. Com design acolchoado, bico quadrado e visual contemporâneo, ele traz um toque fashion para os momentos de conforto.

A combinação com conjuntos de moletom premium, tricôs e peças oversized está entre as apostas da estação.

Loafer croco bordô: o clássico repaginado

Os loafers continuam em alta e ganham ainda mais destaque quando aparecem em versões coloridas. Neste modelo, a textura croco e a tira com detalhe de monograma transformam o clássico em uma peça sofisticada e atual. Ele funciona perfeitamente com alfaiataria, calças amplas e até meias aparentes, uma das tendências mais fortes do inverno.

Tênis bordô: o novo básico do guarda-roupa

Os tênis já conquistaram espaço definitivo na moda, mas nesta temporada surgem em cores mais sofisticadas. O modelo em

couro bordô é uma alternativa elegante aos tradicionais tênis brancos, adicionando personalidade ao visual sem comprometer a versatilidade. A proposta combina tanto com jeans quanto com vestidos, saias e peças de alfaiataria.

Tamanco com salto bloco: feminino e sofisticado

O bordô também aparece em propostas mais delicadas. O tamanco em couro com textura croco e salto bloco une conforto e elegância, sendo uma ótima opção para quem busca um calçado versátil para diferentes ocasiões. O detalhe aplicado na parte superior adiciona charme extra ao modelo, que pode ser usado tanto em produções para o trabalho quanto em compromissos sociais.



Como usar o bordô neste inverno

A principal vantagem da cor está na sua versatilidade. O bordô harmoniza facilmente com tons neutros, criando produções elegantes e sofisticadas. Para quem deseja um

visual mais fashionista, a aposta é combinar a tonalidade com marrom, caramelo ou até mesmo rosa-claro, uma das misturas mais vistas nas semanas de moda internacionais.

Fonte: Like Magazine

TENDÊNCIA

Estes acessórios vão deixar o seu look mais estiloso



Cinto



Meia-calça

Engana-se quem pensa que para se vestir bem basta ter diversas roupas no guarda-roupa. Muitas vezes, o simples uso de um acessório é capaz de elevar o visual com facilidade, assim como trazer mais personalidade para o look. A seguir, confira alguns adereços que valem o seu investimento.

Lenço

Versátil, esse adereço é um must-have do guarda-roupa feminino. Você pode usá-lo na cabeça, complementando o penteado, ou amarrado na cintura. Além disso, também é possível usar o lenço no pescoço para um look clássico e elegante.

Cinto

Embora seja um clássico, muita gente não está acostumada a usar o cinto em suas produções. Na prática, esse adereço deixa o look com mais informação de moda. Além disso, ele destaca a

cintura e também a peça que o acompanha: saias, calças e bermudas ganham um toque especial com esse acessório.

Meia-calça

Quer deixar o look de outono/inverno muito mais estiloso? Então a meia-calça é o acessório que você precisa. Com uma grande variedade de opções, esse adereço pode ser encontrado principalmente nas cores preto, marrom, cinza, vermelho e branco.

Braceletes

Os braceletes são aqueles acessórios tendência que deixam o look com muito mais personalidade. Com eles, você pode criar um mix de estilo, ou usar até mesmo um conjunto. Outro truque fashionista é usar esses adereços durante o outono/inverno, por cima de peças como blusas e suéteres.

Divulgação



Lenço



Braceletes

BELEZA

Perfumes com cheiro de rica para usar nos dias frios

Com a chegada dos dias mais amenos, os perfumes ganham novas camadas. O outono é a estação perfeita para fragrâncias mais envolventes, cremosas e sofisticadas: aquelas que deixam um rastro elegante sem serem excessivamente intensas. Notas florais aveludadas, baunilha equilibrada, madeiras suaves e acordes ambarados costumam dominar as escolhas de quem quer transmitir sofisticação nesta época do ano.

E quando o assunto é "cheiro de rica", não significa necessariamente perfumes pesados ou extravagantes. Muitas vezes, a sensação de luxo está justamente em fragrâncias refinadas, confortáveis e com acabamento elegante na pele. A seguir, reunimos cinco perfumes que combinam perfeitamente com os dias mais frios e entregam essa aura sofisticada que nunca sai de moda.

Perfumes para usar no frio

Bulgari Omnia Amethyste
Inspirado na delicadeza da ametista, o perfume da Bulgari traz uma combinação floral limpa, sofisticada e ex-

tremamente elegante. Com notas florais suaves e um fundo levemente amadeirado, ele transmite aquela sensação de mulher sofisticada sem esforço. É um perfume discreto, mas muito refinado. É perfeito para quem gosta de fragrâncias que parecem naturalmente chiques. No outono, funciona especialmente bem durante o dia, em compromissos de trabalho ou encontros mais elegantes.

Floratta Rose Sucrée - O Boticário

A versão mais sofisticada da linha Floratta acaba de ser lançada e aposta em uma rosa envolvente com fundo amadeirado elegante. O resultado é uma fragrância feminina, moderna e confortável, com aquele perfil romântico sofisticado que combina muito com o clima outonal. O perfume entrega uma sensação aconchegante e elegante ao mesmo tempo, funcionando muito bem para jantares, eventos ou até para o dia a dia de quem gosta de perfumes marcantes na medida certa.

Burberry Goddess

O perfume da Burberry se



Durante o outono, fragrâncias mais cítricas e frescas costumam perder espaço para perfumes mais envolventes

tornou um dos queridinhos de quem ama fragrâncias sofisticadas com assinatura moderna. A baunilha aparece de forma cremosa e elegante, longe daquele perfil excessivamente doce. Combinada a nuances aromáticas e amadeiradas suaves, a fragrância cria um efeito luxuoso e confortável na pele, exatamente o tipo de perfume que remete à estética "quiet luxury". É perfeito para os dias frios do

outono e tem presença sem ser invasivo.

Esplendor - Granado

O Esplendor, da Granado, mistura elegância clássica com uma assinatura confortável e sofisticada. A fragrância tem perfil floral ambarado, com toque cremoso e sensação aconchegante que combina perfeitamente com temperaturas mais baixas. É aquele tipo de cheiro que

transmite sofisticação madura, lembrando perfumes clássicos internacionais, mas com identidade brasileira. Ideal para quem busca uma fragrância elegante para usar tanto durante o dia quanto à noite.

Ilía Secreto - Natura

O Ilía Secreto é um dos perfumes mais sofisticados da linha feminina da Natura. Combinando flores brancas,

frutas envolventes e fundo amadeirado cremoso, ele entrega uma sensação elegante e extremamente feminina. A fragrância consegue equilibrar sensualidade e delicadeza, criando aquele efeito de perfume "caro" que chama atenção. No outono, funciona muito bem para noites especiais, eventos e ocasiões em que você quer deixar uma impressão marcante.

Quais notas combinam mais com perfumes de outono? Durante o outono, fragrâncias mais cítricas e frescas costumam perder espaço para perfumes mais envolventes. Entre as notas que mais combinam com a estação estão:

Baunilha cremosa
Flores aveludadas
Musk confortável
Madeiras suaves
Âmbar elegante
Notas adocicadas equilibradas
Frutas maduras
Esses acordes ajudam a criar perfumes sofisticados, confortáveis e com maior sensação de aconchego, exatamente o que faz tantas fragrâncias ganharem fama de "cheiro de rica" nesta época do ano.

Divulgação

CASA

APROVEITAMENTO DE ESPAÇO

Sótão: como transformar o espaço sob o telhado em área útil

Muito presente no imaginário do cinema, o sótão costuma aparecer como um espaço multifacetado e repleto de significados. No filme Diário de uma Princesa, a área abriga o quarto da protagonista, interpretada pela atriz Anne Hathaway, enquanto em Jumanji surge como depósito onde se encontra o jogo que envolve a trama.

Embora ainda não seja um cômodo muito comum nas residências brasileiras, cresce o número de propostas que buscam ampliar a área útil sem alterar a ocupação do terreno. Concentrado sob o telhado e frequentemente iluminado por pequenas janelas ou claraboias, o sótão costuma ser uma área pouco aproveitada, mas que pode ganhar novos usos por meio de um planejamento adequado.

Para o arquiteto Paulo Tripoloni, à frente do Atelier que leva seu nome, esse tipo de intervenção exige uma atenção redobrada desde o início do projeto. “O sótão é um ambiente que exige planejamento desde a estrutura do telhado até o conforto térmico. Quando bem executado, amplia a área útil e cria

ambientes muito agradáveis de usar”, relata.

O que define um sótão?

Antes de pensar nos usos, o profissional pontua a importância de entender os motivos que levam a sótão a se configurar como esse espaço tão interessante. Dentre as principais características estruturais que influenciam diretamente no resultado, ele pontua:

Pé-direito variável, que acompanha a inclinação do telhado, incide em alturas mais altas e mais baixas, exigindo soluções inteligentes de layout.

“Nem toda a área apresenta uma altura confortável para circulação, então o mobiliário precisa ser sob medida”, comenta Paulo.

Aproveitamento de área, tradicionalmente, ele aponta que o telhado era considerado apenas um vazio técnico. Entretanto, com ajustes na altura da cobertura é completamente viável executar um ambiente funcional sem grandes mudanças na volumetria da casa.

Iluminação natural por meio de claraboias e janelas posicionadas no plano do telhado.

Isolamento térmico, indis-



Nesta residência projetada, o sótão ganhou um novo sentido para a família

pensável por estar diretamente sob o telhado, o sótão está mais exposto às variações de temperatura.

“Sem um bom isolamento, o ambiente pode se tornar quente demais no verão e demasiadamente frio inverno. O conforto térmico é essencial para o projeto”, frisa.

Fase do projeto Como nem toda residência comporta um sótão de forma natural, o arquiteto começa analisando a relação entre o telhado e o estilo arquitetônico do projeto. Para ele, casas com telhados inclinados costumam oferecer as melhores oportunidades.

Mesmo em casas já construídas, é possível adaptar o telhado para viabilizar o uso do sótão. Para tanto, Paulo

PROJETO ATELIER PAULO TRIPOLONI | FOTO: JP IMAGE

instrui sobre o aumento discreto da altura do telhado para que o espaço interno ganhe uma nova configuração.

“Quando o sótão nasce junto com o projeto arquitetônico, ele se integra melhor ao conjunto da casa, deixando de ser um acréscimo improvisado para ajustar como uma extensão natural”, diz.

Sobre a escada

Além das questões estruturais, um dos pontos mais importantes ao planejar um sótão está no acesso ao ambiente, pois a escada é na maioria das vezes o maior desafio do projeto. Quando o sótão faz parte da concepção original da casa, é possível reservar um local adequado para a circulação

vertical, mas já em reformas ou adaptações posteriores, a inserção da estrutura exige criatividade. “Todo sótão dá uma dor de cabeça com o acesso. Quando ele é pensado no projeto, fica mais fácil resolver, mas quando ele surge depois, como acontece em algumas obras, é preciso encontrar soluções sob medida para encaixar a escada no espaço existente”, reflete Paulo, que complementa que não é só ter um espaço de sótão que está tudo bem, a escada é uma questão importante e precisa ser bem resolvida para que o ambiente funcione de verdade no dia a dia.

Vantagens e ganhos

Como dito, uma das principais vantagens do sótão é a capacidade de ampliar a área útil da casa em configurações que passam a integrar a rotina da família como um quarto para hóspedes, home office, aproveitando o caráter mais reservado do ambiente, sala de jogos ou TV ou outras finalidades como a música, leitura ou meditação.

“O sótão tem um caráter naturalmente acolhedor. Ele não é aquela visão de

quarto escuro com mofo que vemos em muitos filmes, mas sim uma extensão da casa”, afirma o profissional.

Dicas de decoração

Chegado o momento de decorar o sótão, o primeiro tópico abordado pelo arquiteto é a iluminação. “Como a luz natural costuma entrar por pontos específicos, é fundamental complementar com iluminação artificial bem distribuída, seja com luminárias de apoio, ou com pontos indiretos, para deixar o ambiente mais acolhedor”, completa.

Já para a paleta de cores, ele sugere tons claros e neutros que contribuirão para refletir a luz e tornar o ambiente mais leve, enquanto materiais naturais como fibras, palhinha e madeira atribuem um clima mais charmoso. Outro ponto essencial é a organização com uso de marcenaria sob medida para manter o ambiente livre e funcional.

Serviço:

Instagram: @paulotripoloni
Site: www.paulotripoloni.com.br

Fonte: dc33 Comunicação

COZINHA

Como transformar a cozinha sem obras: 7 ideias sem reforma, nem bagunça

Reformar a cozinha pode parecer caro e trabalhoso, mas pequenas mudanças são capazes de transformar o ambiente rapidamente e sem quebradeira. E o melhor: você mesmo pode colocar a mão na massa e aplicar todas elas. Veja como transformar a cozinha sem obras e redescubra o prazer de cozinhar em um espaço bonito, funcional e cheio de personalidade.

1. Troque o visual com tinta ou adesivos

Mudar o visual de azulejos, paredes ou até bancadas é uma forma rápida e acessível de renovar o ambiente. Você pode pintar uma ou mais paredes, trocar a cor dos revestimentos ou até alterar a aparência de bancadas e mesas. Para melhores resultados, utilize tintas adequadas para cada superfície.

Outra opção prática é o uso de adesivos vinílicos, que imitam ladrilhos, madeira ou mármore. Além de serem fáceis de aplicar e remover, os adesivos permitem

testar estilos diferentes sem a necessidade de obras ou grandes gastos.

2. Renove os armários com pequenas mudanças

Os armários têm grande impacto no visual da cozinha, mas não é preciso trocá-los para conquistar um resultado novo. Trocar os puxadores, por exemplo, é uma maneira rápida de atualizar o estilo. Há opções redondas, quadradas, em metal ou madeira, que combinam com diferentes propostas de decoração.

Você também pode alterar totalmente o visual com adesivos ou papel contact nas portas, utilizando uma nova cor ou textura. Se tiver alguma porta danificada, uma opção é retirá-la e deixar as prateleiras abertas para exibir louças e utensílios ou até mesmo utilizar uma cortina.

3. Atualize a iluminação

A iluminação muda completamente o clima de um ambiente, inclusive na cozinha, sem pre-

cisar de grandes investimentos. Fitas de LED podem ser coladas sob os armários para destacar a bancada e facilitar o preparo dos alimentos. As arandelas podem ser fixadas nas paredes. Pendentes sobre a ilha ou balcão trazem charme e foco para áreas específicas, enquanto um lustre sobre a mesa de jantar ajuda a criar um ambiente acolhedor e convidativo.

4. Organize para transformar

Muitas vezes, o que falta na cozinha não é espaço, mas organização. Investir em soluções simples pode renovar completamente o ambiente e facilitar o dia a dia. Use potes padronizados e cestos para otimizar armários, barras e suportes para organizar utensílios e frutas nas paredes, e prateleiras para deixar objetos à mostra. Além de funcional, a organização valoriza a decoração, dando um ar moderno e acolhedor ao espaço.



Transforme a cozinha sem obras e redescubra o prazer de cozinhar em um espaço bonito, funcional e cheio de personalidade

5. Use acessórios e utensílios como parte da decoração

Itens que você já usa no dia a dia também podem se tornar elementos de decoração. Deixe à mostra panelas, louças, tábuas de corte, facas e até alguns eletrodomésticos que você sempre usa e acha bonito. Além de práticos, adicionam cor e personalidade, provando que funcionalidade e estilo caminham juntos.

6. Aposte em têxteis e detalhes

Troque ou adicione cortinas, tapetes e panos de prato. Itens coloridos e estampados trazem sensação de renovação instantânea e atualizam o ambiente sem grandes esforços. Aposte em tecidos que combinem com o estilo da cozinha e troque-os sempre que quiser dar um ar novo ao espaço. Pequenos quadros, azulejos com mensagens, ganchos ou outros detalhes

decorativos também ajudam a personalizar o ambiente e dar mais charme à cozinha.

7. Inclua plantas na decoração da cozinha

Plantas trazem vida, cor e frescor ao ambiente, combinando muito bem com o clima da cozinha. Prefira espécies que possam ser cultivadas em ambientes internos, como alecrim, manjerição, hortelã, espada-de-são-jorge e jiboia.

Monte um cantinho verde na janela, na bancada ou em prateleiras suspensas. Além de decorar, elas podem ser funcionais, oferecendo temperos frescos sempre à mão. Renovar a cozinha não precisa ser caro nem trabalhoso. Com pequenas mudanças e um olhar criativo, é possível transformar o espaço e trazer de volta a vontade de cozinhar e reunir a família. Escolha uma das ideias e comece hoje mesmo.

Fonte: Tua casa

JARDIM

3 ideias baratas para transformar o jardim sem gastar muito

O quintal não precisa ter um custo elevado para ser belo, charmoso e acolhedor. Com ideias simples e baratas, é possível transformar o décor do jardim. O passo a passo, porém, inclui atenção na seleção dos elementos e um olhar atento às necessidades das plantas e, claro, dos moradores. A seguir, veja inspirações para incorporar ao ambiente.

Redes

Redes são opções econômicas quando comparadas a sofás ou poltronas. Além disso, essa é uma alternativa acolhedora e ideal para quem busca um décor confortável e caseiro. A sugestão é reproduzir a tonalidade em outros elementos, como trilhos de mesa ou almofadas.

Balço

A dica a seguir é para quem já conta com uma árvore com estrutura grande e firme. Para decorar, a sugestão é incluir um balço. A ideia pode ser feita em casa, com recursos simples como madeira, pregos, martelo e corda. Dê acabamento com tinta ou verniz, se desejar.

Telhas

Por fim, entre as últimas ideias simples e baratas para delimitar a área de árvores ou do canteiro do jardim estão as telhas. A sugestão envolve posicionar as peças encaixando-as e formando um círculo. No interior, cubra com a terra e os substratos.

Divulgação



Balço



Redes



Telhas

FOTOS: DIVULGAÇÃO

DO LAR

JOGOS DA COPA

Vai reunir a torcida em casa? Deixe o espaço mais confortável para os jogos

Durante grandes campeonatos, a casa acaba virando ponto de encontro para assistir as partidas com amigos e família. E quando o próprio país entra em campo, a experiência vai além do jogo: tem torcida, comemoração, tensão e aquele clima coletivo. Por isso, detalhes como iluminação, som, conforto e organização fazem diferença para deixar os jogos ainda mais envolventes. Veja como preparar a casa para assistir à Copa com mais aconchego e praticidade sem precisar de grandes mudanças.

TV, som e iluminação fazem diferença na experiência dos jogos

A TV é o ponto principal para acompanhar as partidas. Atualmente, modelos com resolução 4K e tecnologias como OLED ou Mini LED oferecem imagens mais nítidas, melhor contraste e cores mais intensas, deixando a experiência mais imersiva durante as transmissões.

Além da qualidade da imagem, também vale observar o posicionamento da tela no ambiente. O ideal é garantir boa visibilidade para todos sem reflexos excessivos de janelas,

luminárias ou luzes direcionadas para a TV. Para quem tem aparelhos menores ou quer criar uma experiência mais próxima de um telão, projetores também podem ser uma alternativa interessante, principalmente em ambientes maiores.

O som também influencia bastante na atmosfera dos jogos. Em ambientes amplos, caixas de som ou soundbars ajudam a deixar a narração mais clara e envolvente sem precisar exagerar no volume.

Prepare um espaço confortável para acompanhar os jogos

Sala, varanda, área gourmet ou até um quintal coberto podem se transformar em bons espaços para assistir às partidas. Antes dos jogos, vale pensar no número de convidados e escolher um ambiente que acomode todo mundo com conforto e boa visibilidade da TV. Em espaços menores, reorganizar os móveis ou levar a torcida para áreas mais amplas da casa pode deixar a experiência mais confortável. Lembre-se de retirar objetos muito delicados, peças decorativas frágeis ou itens que possam quebrar com facilidade, principalmente em ambientes com muitas pessoas circulando durante os jogos.

Para deixar o clima ainda mais envolvente, também vale apostar em elementos temáticos e nas cores do Brasil. Bandeirinhas, almofadas, copos coloridos, mantas ou pequenos detalhes em verde, amarelo e azul já ajudam a criar um ambiente mais descontraído e convidativo para acompanhar os jogos.

Garanta assentos confortáveis para todo mundo

Durante os jogos, nem sempre o sofá dá conta de acomodar todos os convidados com conforto. Por isso, vale pensar em assentos extras para que todo mundo consiga acompanhar a partida com boa visão da TV, sem aperto ou desconforto.

Puffs, almofadas grandes, bancos, cadeiras e banquetas ajudam a ampliar os lugares disponíveis. Apenas certifique-se de manter uma boa circulação entre os assentos para facilitar a movimentação sem atrapalhar quem está assistindo ao jogo. Se o clima estiver mais frio, deixar mantas à disposição também ajuda a tornar o ambiente mais aconchegante.

Crie uma área prática para petiscos e bebidas

Durante os jogos, petiscos e bebi-



Durante grandes campeonatos, a casa acaba virando ponto de encontro para assistir as partidas com amigos e família e quando o próprio país entra em campo, a experiência vai além do jogo

das acabam fazendo parte da experiência. Por isso, vale organizar uma área de apoio que facilite o acesso sem precisar interromper a partida o tempo todo. Mesas laterais, carrinhos de apoio ou bandejas ajudam a distribuir melhor copos, pratos, molhos e aperitivos pelo ambiente. Para as bebidas geladas, coolers, baldes com gelo, caixas térmicas ou cervejeiras ajudam a evitar idas constantes até a cozinha.

Para acompanhar os jogos, opções práticas de comidas costumam funcionar melhor. Pipoca, porções de boteco, pi-

zza, salgados, petiscos rápidos, churrasco ou até caldinhos em dias mais frios ajudam a deixar a experiência mais descontraída e confortável para os convidados. Pedir delivery pode ser uma alternativa prática para evitar passar muito tempo na cozinha antes ou durante a partida.

Para facilitar a organização, copos descartáveis podem reduzir a quantidade de louça depois dos jogos, principalmente em encontros maiores. Também vale deixar guardanapos, abridores e um lixo próximo

para manter o ambiente mais prático durante a torcida e fácil de organizar depois da partida.

Assistir aos jogos da Copa em casa pode ser ainda mais divertido quando o ambiente está confortável, organizado e preparado para receber amigos e família. Pequenos ajustes na TV, nos assentos, na iluminação e na área de petiscos já ajudam a transformar a experiência e deixam a torcida mais envolvente do começo ao fim da partida.

Divulgação

FIM DAS MOSCAS

Acabe com mosquitos na cozinha em apenas uma noite com este remédio natural — sem sprays químicos

O mais frustrante? Até mesmo uma cozinha aparentemente limpa pode se transformar em seu habitat ideal.

Quando as temperaturas começam a subir, bastam alguns detalhes para atrair dezenas delas em pouco tempo: uma banana madura demais, algumas gotas de suco esquecidas na bancada ou um pouco de umidade no ralo.

Muitos tentam imediatamente usar sprays químicos ou inseticidas, mas muitas vezes o resultado é apenas temporário. Depois de um ou dois dias, os mosquitos voltam exatamente como antes. O motivo é simples: eliminar os insetos não é suficiente se você não eliminar o que realmente os atrai.

Por que os mosquitos invadem a cozinha?

Os mosquitos são especial-

mente atraídos por açúcares em fermentação. Frutas maduras, resíduos orgânicos, vinho, cerveja, sucos e até mesmo a umidade dos ralos tornam-se uma poderosa isca.

As áreas de maior risco são: cesta de frutas
lixeira de lixo orgânico
pia e ralos
esponjas úmidas
garrafas vazias
panos úmidos

O problema é que esses insetos se reproduzem muito rapidamente. Uma pequena infestação pode se multiplicar em poucos dias, especialmente quando o ambiente fica mais quente e úmido.

E é aí que entra o remédio natural que realmente funciona.

O remédio natural que pode eliminar os mosqui-



Os mosquitos são especialmente atraídos por açúcares em fermentação

tos em poucas horas

Não há necessidade de comprar produtos caros. Basta criar uma armadilha caseira muito simples usando ingredientes que quase todo mundo já tem em sua cozinha.

Você precisa de: vinagre de cidra de maçã
algumas gotas de detergente para louças
um copo ou uma tigela pequena

Despeje um pouco de vinagre de cidra de maçã no recipiente e adicione 2 a 3 gotas de detergente líquido. O cheiro doce do vinagre atrairá os mosquitos, enquanto o detergente quebrará a tensão superficial do líquido, impedindo que os insetos se acomodem e voem para longe.

O resultado? Os mosquitos ficam presos.

Para tornar o método ainda mais eficaz, você pode cobrir o vidro com filme plástico com pequenos furos. Os mosquitos entrarão facilmente, mas terão dificuldade para sair.

O detalhe que quase todo mundo esquece

A armadilha funciona, mas há um erro que muitas pessoas cometem: não eliminar a fonte do problema.

Se você deixar frutas maduras demais sobre a mesa ou resíduos no ralo, os mosquitos continuarão voltando. É por isso que é essencial: esvaziar a umidade com frequência
secar a pia durante a noite
armazenar as frutas na geladeira quando estiver mais quente
limpar bem os ralos e as es-

ponjas
Só então o remédio natural se torna realmente permanente.

Uma solução simples que evita sprays e odores desagradáveis

A melhor parte é que esse método não enche a cozinha de odores químicos e pode ser facilmente usado sempre que os mosquitos começarem a aparecer.

E, muitas vezes, apenas uma noite é suficiente para ver a diferença.

Porque, às vezes, o problema não é ter uma cozinha suja. É simplesmente subestimar como os mosquitos são atraídos por detalhes pequenos e invisíveis que deixamos diante de seus olhos todos os dias.

Fonte: PetitCHEF

LIMPEZA

8 dicas para agilizar a faxina e ter mais tempo para você

Em muitos casos, a faxina não demora apenas pela quantidade de tarefas, mas pela forma como a limpeza é feita no dia a dia. Pequenos hábitos, distrações e até a ordem dos ambientes podem fazer tudo render menos e deixar a sensação de trabalho interminável. Para evitar perder tempo, agir com mais objetivo e eficiência, veja dicas para otimizar a rotina e tornar a limpeza da casa mais prática.

1. Comece organizando antes de limpar

Antes de iniciar a faxina, recolha objetos fora do lugar, como roupas, calçados, bolsas, chaves e papéis. Uma dica simples é usar um cesto para juntar tudo o que está espalhado pela casa e depois devolver cada item ao seu lugar. Depois, aproveite para deixar os ambientes prontos para a limpeza. Levantar cadeiras, retirar tapetes, recolher toalhas usadas ou liberar superfícies antes de começar evita

interrupções constantes ao longo da faxina.

2. Escolha um ambiente ou tarefa por vez

Tentar limpar vários ambientes ao mesmo tempo costuma dar a sensação de produtividade, mas na prática pode fazer a faxina render menos. O ideal é dividir a limpeza por ambientes ou etapas e concluir uma tarefa antes de passar para a próxima. Isso ajuda a manter o foco, evita deslocamentos desnecessários pela casa e dá uma percepção mais clara de progresso ao longo da faxina.

3. A ordem da limpeza muda tudo

A sequência das tarefas também influencia no tempo da faxina. Limpar na ordem errada pode gerar retrabalho, como passar pano no chão antes de tirar o pó dos móveis ou limpar superfícies que ainda vão receber sujeira durante o processo.

De forma geral, o ideal é começar pelas tarefas mais secas, como organizar, tirar o pó e aspirar, para só depois partir para panos úmidos e lavagem. Também vale seguir uma lógica de cima para baixo, limpando primeiro as prateleiras, bancadas e móveis antes do piso. Essa organização evita repetir etapas e ajuda a deixar a limpeza mais rápida e eficiente.

4. Usar o produto certo faz diferença

Escolher produtos inadequados para cada tipo de limpeza pode deixar a faxina mais demorada e até gerar retrabalho. Alguns itens exigem enxágue extra, deixam resíduos ou simplesmente não funcionam bem para determinada superfície. No dia a dia, muitas tarefas podem ser resolvidas com soluções mais simples do que parece. Em muitos casos, detergente neutro, água e um pano de microfibra já limpam de forma eficiente a maioria das superfícies.



Vale montar pequenos kits por ambiente ou tipo de tarefa

5. Tenha um kit de limpeza pronto para usar

Perder tempo procurando panos, produtos, baldes ou sacos de lixo pela casa pode fazer a faxina render muito menos no dia a dia. Por isso, deixar os itens básicos próximos e organizados ajuda a agilizar bastante a rotina.

6. Evite distrações durante a limpeza

Pequenas distrações podem

fazer a faxina demorar muito mais do que o necessário. Responder mensagens, ver vídeos, assistir TV ou apenas mexer no celular costuma quebrar o ritmo e dificultar a concentração. Para manter a rotina mais eficiente, vale definir intervalos ou pausas específicas antes de começar a limpeza.

7. Monte uma rotina de limpeza ao longo da semana

Deixar toda a limpeza acumulada para um único dia costuma tornar a faxina mais cansativa e demorada. Por isso, montar um cronograma de limpeza e dividir as tarefas ao longo da semana, conforme o tempo disponível, ajuda a manter a casa organizada sem exigir tantas horas de dedicação de uma vez.

Separar dias para roupas, banheiro, troca de roupa de cama ou limpeza da cozinha, por exemplo, deixa a rotina

mais leve e facilita a organização das tarefas no dia a dia.

8. Não deixe a limpeza acumular

Mesmo quando a casa não parece tão suja, manter pequenas tarefas em dia costuma economizar muito mais tempo do que deixar tudo acumular para depois. Poeira, gordura, roupas e bagunças localizadas tendem a exigir menos esforço quando resolvidas aos poucos. Adiar constantemente a limpeza faz com que as tarefas fiquem mais cansativas e demoradas, principalmente em ambientes como cozinha e banheiro, onde a sujeira costuma se acumular com mais rapidez. Em muitos casos, otimizar a faxina não depende de limpar mais rápido, mas de criar uma rotina mais organizada e eficiente no dia a dia.

Fonte: Tua casa

COMPORTAMENTO

Fome emocional: o que é e como controlar

A sensação de estar sempre cansado deixou de ser pontual para se tornar estrutural. Relatórios recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) já classificam o burnout como um fenômeno ocupacional ligado ao estresse crônico no trabalho. No mesmo sentido, análises da Organização Internacional do Trabalho (OIT) e de institutos globais de pesquisa em comportamento e trabalho indicam o avanço da sobrecarga mental e do esgotamento emocional, especialmente entre mulheres que acumulam múltiplas funções.

Na prática, isso se traduz em uma rotina em que a produtividade deixou de ser sinônimo de realização e passou a representar, muitas vezes, esgotamento. É nesse contexto que a escritora e mentora Juliana Santana começa a ganhar espaço no mercado editorial brasileiro: não por ensinar a fazer mais, mas por questionar o modelo que levou a esse cenário.

Autora dos livros “O Poder da Organização”, “Organização na Prática” e “NÃO na Prática”, Juliana construiu sua trajetória a partir de uma virada pessoal.

Entre a maternidade, desafios de saúde e uma transição de carreira inesperada, passou a investigar, na prática, novas formas de viver e trabalhar com mais equilíbrio, e chega a conclusões que vão na contra-mão do discurso dominante. “Percebi duas coisas importantes: a dificuldade de criar uma rotina diferente, como se o modelo de segunda a sexta, das 8h às 18h, estivesse impregnado em nós e, ao mesmo tempo, a falta de referência do que poderia ser melhor do que o contexto atual. Falta repertório de uma rotina que seja flexível, produtiva e, sobretudo, saudável”, explica Juliana.

Sua abordagem parte de um ponto central: a desorganização não está na agenda, mas nas escolhas que evitamos fazer. “Existe uma tentativa constante de organizar o tempo, quando, na verdade, o que precisa ser organizado são os critérios de decisão”, afirma.

Com formação pela UFSC e atuação consolidada na educação, Juliana foi uma das pioneiras no ensino à distância no Brasil, ainda nos anos 2000. Mas foi fora do ambiente acadêmico que sua principal contribuição ganhou forma. A partir da própria experiên-



Diante de emoções como ansiedade, tristeza ou tédio, o cérebro busca uma compensação rápida; e a comida funciona como um regulador emocional de efeito rápido

cia, que inclui rotina intensa, intercâmbios internacionais e perdas pessoais profundas, desenvolveu uma metodologia baseada em quatro pilares: visualizar, definir, trabalhar e compartilhar.

Nesse contexto, a proposta da autora se aproxima de uma mudança mais ampla na forma como especialistas vêm tratando produtividade: menos foco em gestão de tempo e mais atenção aos critérios que orientam decisões, como

prioridades, limites e valores, fatores diretamente ligados à sobrecarga mental.

O crescimento de conteúdos sobre rotina, organização e autocuidado nas redes não acontece por acaso. Ele reflete uma tentativa coletiva de lidar com um problema ainda não resolvido: o excesso. Hoje, especialistas discutem não apenas gestão de tempo, mas também fadiga decisional, sobrecarga mental e a dificuldade de sustentar uma vida

funcional diante de estímulos constantes.

É nesse ponto que o trabalho de Juliana encontra relevância. Sua escrita aborda temas como culpa, sobrecarga, luto e recomeços sem promessas irreais, e propõe uma mudança de perspectiva: organização não como controle, mas como ferramenta de liberdade.

Em 2026, a autora lança *Vai Dar Tudo Certo!*, pela Heloisa Belluzzo Editora, de São Paulo. Mais íntima, a obra transforma experiências pessoais em base para um método que se propõe a funcionar justamente quando a vida foge do controle. No livro, a ideia de que “vai dar tudo certo” deixa de ser um otimismo automático e passa a ser apresentada como construção.

Em um momento em que estar ocupado virou regra e não exceção, cresce o interesse por caminhos que não reforcem a lógica da exaustão. Mais do que ensinar a fazer mais, Juliana Santana entra em uma discussão mais profunda e cada vez mais urgente: o que realmente merece espaço na vida e o que já custa energia demais para continuar.

Fonte: Gracioli Comunicação

RELACIONAMENTO

Alfabetização emocional: como falar de sentimentos com crianças

Assim como aprendem a falar, a andar e a comer, as crianças também aprendem a sentir. Ou melhor, aprendem a interpretar as emoções que vivenciam. O controle dessa complexidade de sentimentos é fundamental para o crescimento de qualquer indivíduo e os adultos podem auxiliar na “alfabetização emocional” dos seus filhos. Confira aqui:

Como ter disciplina positiva para educar filhos?

Antes de sair apontando um comportamento ideal que deve ser seguido, os pais precisam assumir uma postura disciplinar positiva. Essa é uma forma de educar sem violência, conversando com os pequenos com firmeza e, ao mesmo tempo, utilizando um tom de voz gentil, não punitivo.

Afinal, se estamos querendo entender como falar de sentimentos com as crianças, precisamos, antes de mais nada, aprender a reconhecer as emoções para – só depois – descobrir formas saudáveis de lidar com elas. Portanto, ter disciplina positiva para educar filhos é o primeiro passo para uma alfabetização emocional de sucesso.

Essa técnica educacional tem base na convivência colaborativa, na qual pais e filhos aprendem juntos. Com a disciplina positiva, abre-se mão de castigos, brigas, ameaças e recompensas para conseguir que os pequenos façam algo. Separamos três ideias para inspirar a educação dos pequenos com essa estratégia. Confira!

1 - Dê o exemplo para seus filhos

Os filhos se espelham no comportamento das pessoas com quem têm maior convívio. Para conseguir falar de sentimentos com eles, em primeiro lugar, é preciso mostrar que você sabe ad-



Para falar de sentimentos com as crianças, é importante ter em mente que as emoções foram feitas para serem sentidas, não reprimidas, lembrando que a alfabetização emocional gera inteligência emocional

ministrarem bem suas próprias emoções.

2 - Converse com seus filhos

Para uma criança expressar seus sentimentos da melhor forma, ela precisa aprender a se comunicar de maneira natural. Conversar com seus filhos demonstra que você os respeita, leva a opinião deles a sério e mostra, desde cedo, que eles são responsáveis pelos seus próprios atos.

3 - Ajude a criança a pensar

Questione comportamentos e ações dos seus filhos e faça-os pensar no que estão sentindo. Por exemplo: “Por que você acha que está com raiva?”, “Como você se sentiu ao compartilhar seus brinquedos?”. Esses estímulos ajudam os pequenos a encontrar lógica em suas ações e, conseqüentemente, fazer

uma ligação positiva entre o que é certo e errado.

Empatia na educação infantil: por que é importante?

Uma alfabetização emocional começa com uma educação não violenta e com a empatia dos pais em entender o que se passa nas cabecinhas dos pequenos.

Acima de tudo, a empatia é a capacidade de ouvir, acolher ideias e se colocar na posição de outra pessoa para conseguir ter uma visão mais ampla de um acontecimento. Desenvolver essa habilidade é essencial para ajudar os pequenos a entender seus sentimentos, visto que será preciso se colocar no lugar de uma criança – descobrindo um mar de emoções novas – para entender angústias, ansiedades, ataques de raiva, alegrias e tristezas.

Dicas para falar de sentimentos com as crianças

Para falar de sentimentos

com as crianças, é importante ter em mente que as emoções foram feitas para serem sentidas, não reprimidas. A alfabetização emocional gera inteligência emocional. Crianças com maior desenvoltura diante de desafios foram estimuladas por seus responsáveis por isso.

Lembre-se sempre de que crianças que sabem entender seus sentimentos conseguirão resolver conflitos futuros de forma mais pacífica. Adiante, listamos algumas dicas para você começar a educar emocionalmente as crianças:

Conte histórias da sua infância e os sentimentos que você tinha com elas. Ensine aos pequenos os nomes das emoções e o que elas significam. Ajude-os a entender quais são suas preferências, seus desejos e suas necessidades. Mostre que errar é normal e que está tudo bem se algo

não der certo. Crie oportunidades para conversar sobre sentimentos: fale para seus filhos e os ouça.

Elogie seus filhos quando eles reconhecerem sentimentos de forma positiva. Foque em conter a ação negativa, não a própria criança. Reprimir não é legal. Evite dizer “não precisa chorar”, mas questione o motivo de a criança estar chorando. Na hora da birra, não castigue, mas mostre que entende a frustração do pequeno. Ensinar seus filhos a compreender seus próprios sentimentos cria uma atmosfera de bem-estar em todo o ambiente familiar. Conforme você implementa a rotina com métodos de alfabetização emocional, percebe que a criança começa a identificar o que sente até conseguir controlar seus sentimentos.

Fonte: Unimed

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Eu & Você Na Toscana

11 de junho de 2026 | Comédia, Romance
Direção: Kat Coiro
Elenco: Halle Bailey, Regé-Jean Page, Lorenzo de Moor
Título original You, Me & Tuscany
Anna decide embarcar numa viagem para a Itália depois de conhecer um rico e charmoso italiano. O plano dela é passar um dia na mansão vazia da família do italiano, mas as coisas saem do controle quando a mãe dele surge e todos acabam achando que Anna é a mais nova noiva do parente.

(Quase)

O Amor da Minha Vida

7 de maio de 2026 | Comédia, Romance
Direção: José Lourenço
Elenco: Douglas Booth, Alison Pill, Patrick J. Adams
Título original Young Werther
A adaptação contemporânea do trágico romance de Goethe e presente no Festival Internacional de Toronto 2024, Young Werther, traz uma nova perspectiva sobre a clássica obra de 1774. Dirigido e escrito por José Avelino Gilles Corbett Lourenço, o filme apresenta Werther (Douglas Booth), um jovem encantador e impulsivo que se vê atraído por ...

Tuner

11 de junho de 2026 | Suspense
Direção: Daniel Roher
Elenco: Leo Woodall, Dustin Hoffman, Havana Rose Liu
Um talentoso afinador de pianos descobre um talento criminal surpreendente que pode mudar a sua vida para sempre.

Hit para Dois

11 de junho de 2026 | Comédia, Comédia Musical, Musical
Direção: John Cunniff
Elenco: Paul Rudd, Nick Jonas, Havana Rose Liu
Título original Power Ballad
Um músico de casamentos e uma antiga estrela pop adolescente se conhecem em uma jornada quase parecida. Quando uma música se torna um grande hit, a falta de créditos coloca os dois em uma verdadeira aventura que pode terminar longe de tudo que mais amaram na vida.

Criadas

11 de junho de 2026 | Drama
Direção: Carol Rodrigues
Elenco: Ana Flávia Cavalcanti, Mawusi Tulani
Sandra e Mariana são duas primas que voltam a morar juntas após a vida adulta. Apesar das duas serem negras, os diferentes tons de pele criaram diferentes experiências de vida, ainda mais que a mãe de uma delas precisou trabalhar como empregada doméstica na casa da outra.

Buenos Aires

11 de junho de 2026 | Documentário
Direção: Tuca Siqueira
O documentário dirigido por Tuca Siqueira (Amores de Chumbo), embarca no dia a dia da pequena cidade no nordeste do Brasil que compartilha o nome com a famosa capital argentina.

O Barulho da Noite

11 de junho de 2026 | Drama
Direção: Eva Pereira
Elenco: Emanuelle Araújo, Marcos Palmeira, Alicia Santana
Em O Barulho da Noite, Maria Luíza é uma criança de sete anos que leva uma vida feliz com sua família, até que sua ingenuidade é golpeada.

GASTRONOMIA

Receitas que duram dias e salvam sua semana na cozinha

O problema com o cozimento em lote é que, às vezes, você acaba recorrendo rapidamente às mesmas receitas e fica entediado. Portanto, nesta semana, a ideia é simples: manter as coisas práticas (preparar com antecedência, armazenar, reaquecer) e, ao mesmo tempo, acrescentar um pouco mais de diversão ao prato.

Lombo de porco caramelizado

Você gosta de doce e salgado ao mesmo tempo? Então não perca essa receita típica do Vietnã :-). Uma carne suculenta e delicadamente aromatizada, é o lombo de porco caramelizado. Refogue a carne e prepare o caramelo.

Ingredientes: 800 gr lombo de porco, 60 gr de açúcar, 50 ml água, 2 c. de sopa de molho de soja doce, 1 colher chá de temperos (4 especiarias), 1 colher chá de gengibre em pó, 1 caldo em cubo

Preparação: Corte o lombo em pedaços não muito grandes. Refogue rapidamente numa panela com óleo quente, o suficiente para dourar todos os lados do lombo, mas a carne deve continuar vermelha/crua no interior.

Numa panela alta, coloque o açúcar e um pouco de água. Não misture e deixe no fogo alto até formar o caramelo (atenção para não queimá-lo).

Coloque de uma vez o restante da água: o caramelo vai endurecer rapidamente, então misture bem até ficar homogêneo. Junte agora o caldo em cubo, o molho de soja doce e as especiarias. Mexa. Por último, coloque os pedaços do lombo. Deixe no fogo alto durante 30 minutos, mexendo regularmente para que o lombo não grude no fundo. A quantidade do molho deve diminuir nos últimos 10 minutos.

Muffins de espinafre e cogumelos: sabor intenso em cada mordida



Lombo de porco caramelizado

so em cada mordida

Esses muffins salgados são a combinação perfeita de praticidade e sabor. A mistura de cogumelos e espinafre, salteados com alho, chalotas e um toque de salsa, cria um recheio aromático e cheio de personalidade. Envolvidos em uma base cremosa de ovos, creme de leite e queijo ralado, eles assam até ficarem macios, douradinhos e incrivelmente saborosos. Leves e versáteis, esses muffins podem ser servidos como entrada, acompanhados de uma boa salada, ou como acompanhamento para carnes, peixes e até batatas fritas. Fáceis de fazer e práticos para o dia a dia, podem ser assados tanto no forno quanto na Airfryer — sempre com um resultado delicioso.

Ingredientes:

Espinafre: 1 col. de sopa de azeite de oliva, 150 g de espinafre fresco

Cogumelos: 200 g de cogumelos, 1/2 chalota (ou cebola), 10 g de manteiga, 1 dente de alho, salsinha picada, sal, pimenta

Pudim: 2 ovos, 100 ml natas (creme de leite), 1 col. de sopa de maizena (amido de milho), sal, pimenta, 40 g de queijo (Comté ralado ou Emmental)

Preparação: Limpe os cogumelos com um pano úmido ou papel toalha para remover a terra e, em seguida, corte-os em fatias finas. Pique a chalota e o alho, pi-

que a salsa após o enxágue.

Derreta a manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a chalota e refogue por 2 a 3 minutos até ficar translúcida.

Acrescente os cogumelos e cozinhe por cerca de dez minutos em fogo médio-alto, mexendo regularmente, até que eles tenham liberado a água e comecem a dourar. Acrescente o alho, tempere com sal e pimenta e cozinhe por mais 2 minutos. Termine misturando a salsinha. Reserve.

Doure o espinafre em uma frigideira em fogo médio com um fio de azeite de oliva. Quando o espinafre estiver reduzido, escorra e remova o máximo de umidade possível.

Numa tigela, misture os ovos, as natas (creme de leite), a maizena, o sal, a pimenta e o queijo ralado. Adicione os cogumelos e o espinafre à mistura e mexa bem. Despeje em uma forma de muffin ou ramequins untada.

Asse em um forno pré-aquecido a 165°C por 30 minutos. Você pode assar em uma Air Fryer se a forma for compatível :-).

Eles cairão depois do cozimento, isso é normal! Está pronto. Bom apetite!

Wok de legumes e camarões

Nada mais prático e fácil que um prato único para a refeição principal. Por isso nossa



Muffins de espinafre e cogumelos



Wok de legumes e camarões

sugestão de hoje é este wok de legumes que além de nutritivo é completo, saudável e versátil, se não gosta de 1 legume, ou mesmo do camarão, retire, simples assim. Confira o passo a passo e solte a imaginação na hora de preparar este prato asiático.

Ingredientes: 250 gr camarão, 2 col. sopa molho shoyo (soja), sumo de 1 limão, 1 col. chá gengibre em pó, 2 alhos, 1/2 col. chá pimenta, 1 brócolis, 3 cenouras, 1 curgete (abobrinha), 1 pimentão (pimentão) vermelho, 2 col. sopa de óleo sésamo (gergelim), 3 chalotas (ou cebola pequena), 1 col. sopa de amido de milho (maizena), 2 col. sopa molho nuoc (molho vietnamita), 200 ml água

Decoração: cebola frita,

coentro picado, sésamo (gergelim)

Preparação: Numa tigela, misture os camarões (descascados), o molho shoyo (soja), o sumo de limão, o gengibre, 1 alho picado e a pimenta (em pó). Cubra com filme plástico alimentar e deixe marinar no frigorífico (geladeira) por 30 min. Neste tempo, corte os legumes: o brócolis em floretes, as cenouras em tiras, a curgete (abobrinha) em rodela e o pimentão em cubos.

Na frigideira wok, aqueça o óleo de sésamo (gergelim). Em seguida, coloque os camarões macerados e também todo o líquido restante da tigela.

Quando cozinhar, retire os camarões e sirva-os. Na

mesma frigideira, refogue as chalotas com 1 alho picado e 1/2 colher de chá de gengibre.

Acrescente o pimentão, cenoura, curgete, brócolis e deixe cozinhar até atingir o ponto desejado (se gosta de mais crocante, cozinhe por menos tempo). Junte os camarões.

A parte, numa tigela menor, dilua a maizena com o molho nuoc nam e a água. Verta/despeje na frigideira e deixe cozinhar até reduzir (engrossar) o molho.

Está pronto. Quando servir, polvilhe com cebola frita, coentro picado e sésamo (gergelim). O arroz pode ser um acompanhamento para este prato.

Divulgação



PREFEITURA DE
SUMARÉ
DE TODOS

EM PROL DAS ENTIDADES ASSISTENCIAIS DO MUNICÍPIO

SUMARÉ 2026

ARRAIÁ

NA PRAÇA

SEXTA-FEIRA

26. JUNHO | A PARTIR DAS **17H**

SÁBADO

27. JUNHO | A PARTIR DAS **14H**

COMIDAS TÍPICAS • MÚSICA AO VIVO

SHOW DE PRÊMIOS

REALIZAÇÃO: 

 **Praça do Macarenko**

