



DIREITO E CIDADANIA

A Morosidade da Justiça e seus Reflexos na Sociedade
Pág. 02

SOLIDARIEDADE

Campanha do Agasalho segue no Shopping ParkCity Sumaré
Pág. 05

ROTEIRO

Festa da Mandioca celebra cultura, agricultura familiar e história do Assentamento I de Sumaré
Pág. 08



Bebê ferido em creche do PROEB faz vereadores cobrarem por segurança, mas solução é ampliar rede municipal

Página 03

Traição
Na política, lealdade é uma das mais valiosas, e raras, qualidades que alguém pode ter. Muito político deixa o peso da caneta subir para a cabeça, e acaba enfiando os pés pelas mãos. Os aliados que o ajudaram chegar ao poder não servem mais, e bons mesmos são os novos amigos. Essas novas amizades oferecem mundos e fundos, e deslumbrados com o poder, acabam virando as costas para seus antigos aliados. Depois de muito dinheiro, esforço e trabalho duro colocado para eleger um político, o fiel apoiador muitas vezes é deixado de lado. Não serve mais. É uma verdadeira traição, e como toda traição nunca acaba bem. O que não faltam são exemplos Brasil a fora de como a ingratidão não premia ninguém. Valorize quem caminhou ao seu lado.

Telhado de vidro
Desde a redemocratização do Brasil, três presidentes foram presos por ilicitudes cometidas em seus mandatos. Collor, Lula e Bolsonaro. Bolsonaro ainda está na cadeia, e está arrastando toda sua família com ele. Isso não serve para dizer que um ou outro são corruptos, mas serve para mostrar que ninguém está acima da lei. Enquanto tem presidente da república preso, tem muito vereador, prefeito, vice e até secretário que acredita que a sombra de suas cadeiras irão encobrir seus crimes para sempre. Mais cedo ou mais tarde a casa cai. Edson Moura, Dixon Carvalho, Dr. Hélio, Cafu César, todos eles tiveram problemas com a justiça. Culpados ou inocentes, são a prova viva de que ninguém está imune de responder na justiça por seus atos. **pág 2**

SUMARÉ
Revitalização da Avenida Rebouças avança, mas moradores cobram transparência sobre obra

A revitalização da Avenida Rebouças, uma das principais vias de Sumaré, é uma intervenção bem-vinda para uma cidade que cresceu rapidamente e enfrenta desafios diários de mobilidade urbana. **pág 3**

MONTE MOR

Vereador Josuel diz que abriu mão de pautas para não "prejudicar" colegas e pede harmonia na Câmara de Monte Mor

O vereador Josuel da Conceição (PSD) defendeu um ambiente de maior diálogo e menos conflitos dentro da Câmara Municipal de Monte Mor durante a sessão ordinária desta segunda-feira (15). Em sua fala, o parlamentar afirmou que os vereadores precisam trabalhar unidos e revelou que já teria recuado de algumas pautas para evitar desgastes entre os próprios colegas. **pág 4**

NOVA ODESSA

Vigilância em Saúde de Nova Odessa alerta para golpe envolvendo falsas cobranças via Pix

A Prefeitura de Nova Odessa alerta sobre um golpe envolvendo falsas cobranças via Pix, em nome da Vigilância em Saúde do Município. A iniciativa foi tomada após denúncia de suposta visita de fiscais do Estado em alguns estabelecimentos comerciais da cidade, onde teriam solicitado pagamento via Pix sob o pretexto de cancelamento de alvará. **pág 5**

HORTOLÂNDIA

Hortolândia se antecipa aos impactos climáticos do El Niño enquanto cidades da região ainda convivem com velhos problemas de alagamento

As mudanças climáticas deixaram de ser uma previsão distante ou uma hipótese debatida apenas em estudos científicos. Ondas de calor mais intensas, períodos prolongados de estiagem, chuvas concentradas em pouco tempo e eventos extremos já fazem parte da realidade das cidades brasileiras, e a forma como o poder público se prepara pode ser a diferença entre reduzir impactos ou assistir a tragédias anunciadas. **pág 6**

PAULÍNIA

Prefeitura realiza Feira Noturna em edição especial, no clima da Copa do Mundo

A Feira Noturna deste mês está em clima de Copa do Mundo e será realizada hoje, com transmissão ao vivo do jogo entre Brasil e Haiti, a partir das 21h. Nesta edição, a Feira irá acontecer na Vila da Copa, montada ao lado do Teatro Municipal, a partir das 16h30. A programação vai contar com música ao vivo, com o grupo de pagode Tubarão Samba Black a partir das 17h e, às 19h quem sobe no palco é o cantor sertanejo João Itallo. **pág 6**

BELEZA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Essas 5 cores de esmalte deixam as unhas com aparência de luxo

Página 11

POLÍTICA

Eleições de 2026 serão o termômetro da força dos três grandes grupos políticos de Sumaré

Página 07



GASTRONOMIA

Churrasco em casa: dicas para organizar, preparar e facilitar a limpeza depois

Página 15



MARKETING POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS PARA COMEÇAR A INVESTIR EM MARKETING POLÍTICO

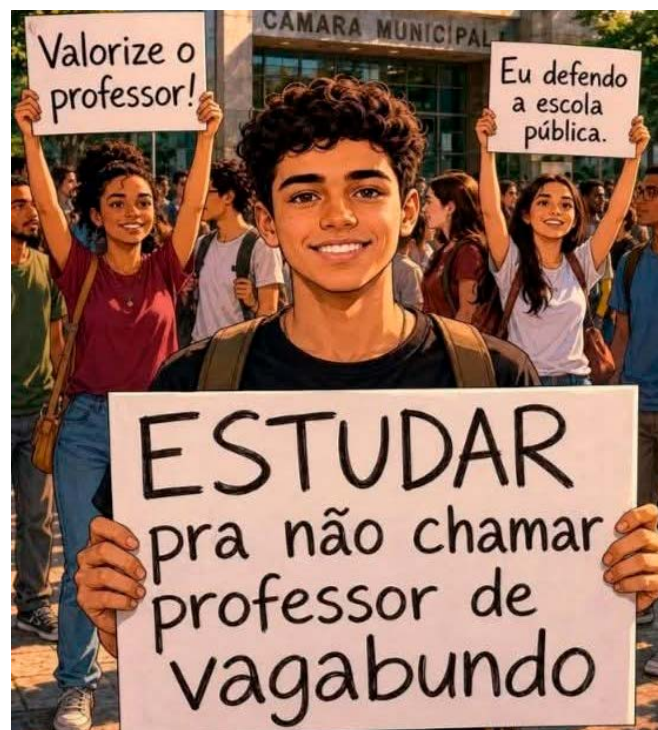
- Redes sociais
- Planejamento
- Identidade visual
- Assessoria de imprensa

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

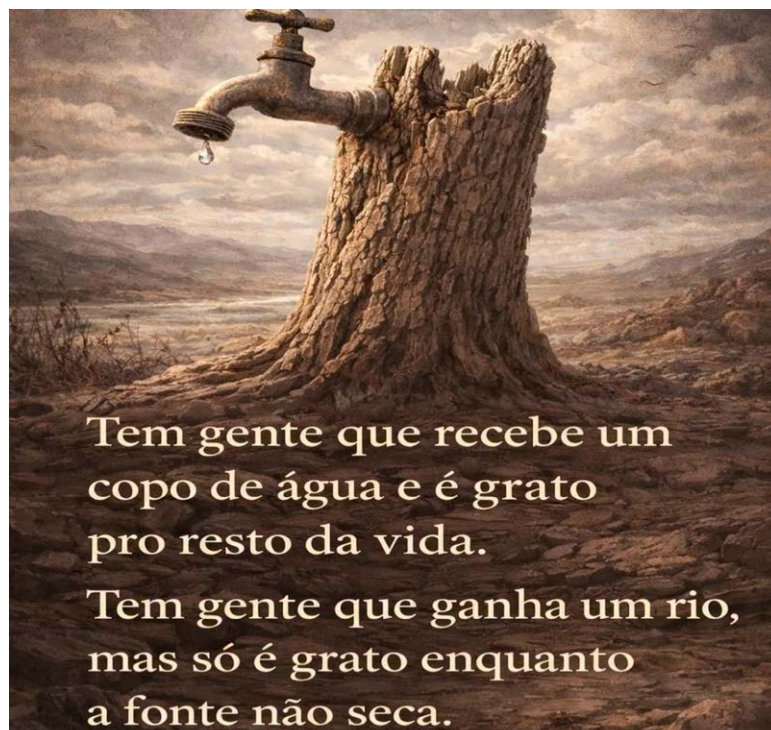
19 9.7407-9091

O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

EM CENA



PARA REFLETIR



ARTIGO

A Morosidade da Justiça e seus Reflexos na Sociedade



Sérgio Rosa

A demora no julgamento dos processos judiciais é uma das principais reclamações dos cidadãos que buscam o Poder Judiciário para solucionar conflitos. Embora o acesso à Justiça seja um direito fundamental garantido pela Constituição Federal, a efetiva entrega da prestação jurisdicional em prazo razoável ainda representa um grande desafio em diversas comarcas do Estado de São Paulo, inclusive em Sumaré.

Em muitas situações, processos que envolvem questões familiares, cobranças, indenizações, inventários, disputas patrimoniais e demandas trabalhistas permanecem por longos períodos aguardando decisões e movimentações processuais. Essa demora gera insegurança jurídica, aumenta os custos para as partes e, muitas vezes, impede que o cidadão obtenha a tutela de seu direito em momento oportuno.

A própria Constituição Federal, em seu artigo 5º, inciso LXXVIII, assegura a todos a razoável duração do processo. Contudo, fatores como o elevado volume de ações, a insuficiência de servidores, a necessidade de reposição de magistrados e a crescente complexidade das demandas acabam contribuindo para o congestionamento da máquina judiciária.

Recentemente, a instalação da Vara de Família e Sucessões em Sumaré foi recebida com grande expectativa pela comunidade jurídica e pela população, representando importante avanço para a especialização dos serviços judiciais. Entretanto, mesmo após sua implantação, advogados e jurisdicionados ainda relatam demora significativa na apreciação das demandas, havendo casos em que petições iniciais permanecem por mais de 60 dias aguardando simples despacho inicial.

Embora seja compreensível um período de adaptação decorrente da reorganização administrativa e da redistribuição dos processos, a expectativa é que a nova estrutura resulte em maior celeridade, especialmente em ações familiares que frequentemente envolvem pedidos urgentes relacionados a alimentos, guarda, convivência de menores e inventários.

Na Justiça do Trabalho, a situação também desperta preocupação. Trabalhadores e empregadores frequentemente

enfrentam demora na realização de audiências, análise de petições e cumprimento das decisões judiciais. Em muitas demandas trabalhistas, o processo envolve verbas de natureza alimentar, essenciais para a subsistência do trabalhador, o que torna a demora ainda mais sensível. A lentidão na tramitação acaba impactando diretamente famílias que aguardam o recebimento de direitos reconhecidos judicialmente após anos de vínculo empregatício.

Em Sumaré, advogados, empresários e cidadãos frequentemente relatam a lentidão em determinados procedimentos, especialmente na fase de cumprimento de sentença e execução, quando o jurisdicionado já possui uma decisão favorável, mas ainda enfrenta dificuldades para efetivamente receber aquilo que lhe foi reconhecido judicialmente.

A morosidade judicial não afeta apenas as partes envolvidas nos processos. Ela também produz impactos econômicos e sociais relevantes. Empresas enfrentam dificuldades para recuperar créditos, famílias aguardam por longos períodos a conclusão de inventários e partilhas, e cidadãos permanecem sem solução para questões que influenciam diretamente suas vidas.

É importante reconhecer os esforços realizados pelo Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo e pela Justiça do Trabalho na digitalização

dos processos, ampliação das audiências virtuais e modernização dos sistemas eletrônicos. Entretanto, a busca por uma Justiça mais célere exige investimentos permanentes em estrutura, tecnologia e recursos humanos.

Mais do que garantir o acesso ao Judiciário, é necessário assegurar que a decisão seja proferida em tempo razoável. Afinal, uma Justiça excessivamente lenta corre o risco de não cumprir plenamente sua finalidade, pois o direito reconhecido tardiamente pode perder parte significativa de sua utilidade prática.

Uma prestação jurisdicional eficiente fortalece a confiança da população nas instituições, estimula o desenvolvimento econômico e contribui para a construção de uma sociedade mais justa e equilibrada. A população espera que os avanços estruturais recentemente implementados sejam acompanhados de resultados concretos, garantindo que a Justiça seja não apenas acessível, mas também efetiva e tempestiva.

Sérgio Rosa - Advogado
Presidente da OAB/Sumaré
2004/2006 - 2010/2012
Vereador 2017/2020

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

A vida muda quando você decide se mover

Não espiritualize aquilo que deve ser resolvido com posicionamento.

Muitas vezes buscamos explicações externas, culpamos o destino ou acre-

ditamos que tudo se resolve "sozinho" quando, na verdade, a mudança depende de nós. A vida pede atitude, clareza e, principalmente, coragem

para colocar limites, dizer "não" quando necessário e assumir responsabilidade pelas nossas escolhas.

Refletir é importante, mas agir é transformador.

Pergunte a si mesmo: o que posso fazer hoje para mudar a minha realidade, em vez de apenas esperar que ela mude?

Faz sentido pra você?

PALAVRAS DE VIDA - Não confie em você quando estiver se sentindo assim...

Você não pode confiar em você quando estiver cansado, é aqui que a maioria se perde.

Quando você está cansado, sua cabeça vai inverter tudo, então você pode estar em um lugar seguro achando que está correndo perigo.

Pode estar ao lado de pessoas boas e achando que elas não são boas. O cansaço inverte tudo.

Você pode estar a poucos metros da praia, mais o cansaço vai dizer que vai se afogar e que não vai dar pé.

O cansaço faz pensarmos em muitas bobagens.

Elias estava muito cansado depois de um grande desafio com os 450 profetas de Baal e bastou chegar uma mensageirinha que colocou o grande Elias embaixo de uma árvore dizendo para si mesmo que ele não era melhor que os pais, que queria morrer, bobagem, era o cansaço falando na boca de homem de Deus.

Você não é este cansaço, uma coisa é o que você está sentindo e outra coisa é o que você é.

Então, tem que pedir a Deus hoje que Ele esclareça e abra sua mente, e não faça

nada quando estiver cansado.

Não tome nenhuma decisão, não tenha nenhuma conversa séria, não mande mensagens, porque o cansaço vai inverter tudo e você pode se arrepender, pode perder boas oportunidades pelo simples fato de estar muito cansado.

Ele é real, existe, e cansamos mesmo. Todos os dias vemos algo em nós sendo retirado, mas Deus é a fonte de reposição daquele que o procura.

Deus é aquele que nutre tudo aquilo que tiram de nós. O cansaço é inevitável, mas

viver cansado é opcional.

E quando você perceber que este cansaço não passa, não saia por aí falando, resolvendo, decidindo, mudando, páre respire e lembre quem você é, lembra o Deus que você serve, e lembre que já passou por cansaços maiores e que o Senhor cuidou de você.

Não deixe este sentimento destruir você, há esperança, tudo passa e isso também vai passar.

O que não passa é o seu Deus que está todos os dias com você.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Traíra

Na política, lealdade é uma das mais valiosas, e raras, qualidades que alguém pode ter. Muito político deixa o peso da caneta subir para a cabeça, e acaba enfiando os pés pelas mãos. Os aliados que o ajudaram chegar ao poder não servem mais, e bons mesmos são os novos amigos. Essas novas amizades oferecem mundos e fundos, e deslumbrados com o poder, acabam virando as costas para seus antigos aliados. Depois de muito dinheiro, esforço e trabalho duro colocado para eleger um político, o fiel apoiador muitas vezes é deixado de lado. Não serve mais. É uma verdadeira traição, e como toda traição nunca acaba bem. O que não faltam são exemplos Brasil afora de como a ingratidão não premia ninguém. Valorize quem caminhou ao seu lado.

Telhado de vidro

Desde a redemocratização do Brasil, três presidentes foram presos por ilicitudes cometidas em seus mandatos. Collor, Lula e Bolsonaro. Bolsonaro ainda está na cadeia, e está arrastando toda sua família com ele. Isso não serve para dizer que um ou outro são corruptos, mas serve para mostrar que ninguém está acima da lei. Enquanto tem presidente da república preso, tem muito vereador, prefeito, vice e até secretário que acredita que a sombra de suas cadeiras irão encobrir seus crimes para sempre. Mais cedo ou mais tarde a casa cai. Edson Moura, Dixon Carvalho, Dr. Hélio, Cafu César, todos eles tiveram problemas com a justiça. Culpados ou inocentes, são a prova viva de que ninguém está imune de responder na justiça por seus atos. A questão é que tem gente muito menos importante, muito menos influente e muito menos poderosa que se sente voando abaixo do radar, e que nunca será pega. O problema é que nesses casos, como numa fileira de dominós, quem cai nunca cai sozinho...

Respingo

Daniel Vercaro protagonizou um dos maiores escândalos de fraude e corrupção na história do Brasil. Seu nome é tão infame, que todo mundo que se aproxima acaba se sujando. Nikolas Ferreira voou no jatinho e se sujou, Flavio Bolsonaro pediu dinheiro pro Vercaro e se sujou, Ciro Nogueira a mesma coisa, e ainda podem surgir novos nomes, vamos aguardar... A Bíblia diz: Diga-me com quem andas que te direis quem és. E na vida real é bem assim mesmo. Se você for parado pela polícia e seu amigo tiver 1kg de cocaína na bolsa dele, você terá problemas. Da mesma maneira, na política, se você anda com o cara da mala de dinheiro, também vão achar que você é corrupto. Não importa se ele é dono de banco, dono de estabelecimento comercial ou um zé ninguém, quem dorme com cachorro acorda cheio de pulgas.

Duelo de forças

Em outubro, os três grupos políticos da cidade terão a sua resposta: quem é que está mais forte na cidade? Será o grupo governista? Será o grupo do Dalben? Ou será o grupo do PT? Como todos os grupos deram a cara a tapa, a aposta foi lançada. Ninguém quer apoiar o time perdedor, não é? Se você apoia, é porque você espera a vitória. Se a vitória não vem, é porque você foi derrotado. Tal qual a final de um campeonato, a urna dirá quem foi o vencedor do atual campeonato. Acredite, tem muita gente ansiosa pelo resultado das urnas, será que serão surpreendidos?

EDUCAÇÃO

Bebê ferido em creche do PROEB faz vereadores cobrarem por segurança, mas solução é ampliar rede municipal

O caso de uma bebê de apenas um ano e dois meses que voltou para casa com diversas mordidas no rosto após passar o dia em uma creche conveniada ao PROEB (Programa de Educação Básica de Sumaré) reacendeu um antigo debate na cidade: a estrutura da educação infantil e os limites de um modelo que nasceu como solução emergencial, mas se tornou permanente.

A repercussão do episódio levou a Câmara Municipal a aprovar, nesta semana, um projeto de lei que obriga instituições conveniadas ao programa a instalarem e manterem câmeras de monitoramento nas unidades. A proposta, aprovada por unanimidade, estabelece que as imagens sejam armazenadas por pelo menos 90 dias e possam ser acessadas por responsáveis legais, autoridades competentes e órgãos municipais de fiscalização.

A medida busca aumentar a segurança e dar mais transparência aos acontecimentos dentro das creches particulares que recebem recursos públicos. O projeto ganhou força após a família da criança relatar que solicitou acesso às imagens da unidade e teve o pedido negado pela instituição.

Segundo a mãe, as marcas só foram percebidas no momento da saída da criança, e

a explicação apresentada foi que os ferimentos teriam sido causados por outra criança da mesma idade.

O episódio atual não é isolado. Em 2024, o Jornal Spasso Cidades já havia denunciado uma situação semelhante envolvendo uma criança atendida por uma creche do PROEB, no bairro Vila Santana.

Na ocasião, uma mãe relatou que a filha de três anos retornava das aulas com marcas de mordidas e outros ferimentos. Após reclamar à unidade, sem uma solução que considerasse adequada, a família decidiu retirar a criança da escola.

O caso, publicado pelo jornal, chamou atenção para dificuldades enfrentadas por famílias que dependem do programa, mas acabou sem grandes mudanças estruturais por parte da administração municipal ou das instituições envolvidas.

A repetição de relatos envolvendo segurança dentro das unidades levanta questionamentos sobre fiscalização, estrutura e acompanhamento das escolas conveniadas.

PROEB nasceu como solução emergencial, mas virou dependência

Criado em 2007, durante o governo do ex-prefeito Antônio Bacchim (PT), o PROEB surgiu para amenizar um problema conhecido: a falta de vagas em

creches públicas municipais.

O funcionamento é baseado em convênios com escolas particulares. A Prefeitura paga pela vaga e as instituições atendem crianças que não conseguiram espaço na rede municipal.

O programa foi fundamental para ampliar o acesso à educação infantil, especialmente em uma cidade que cresceu rapidamente e teve aumento constante da demanda por vagas.

O problema é que, ao longo dos anos, o modelo deixou de ser apenas uma alternativa temporária e passou a representar uma das principais formas de atendimento da educação infantil em Sumaré.

Dados levantados anteriormente pelo Jornal Spasso Cidades mostram que, entre 2017 e 2023, a Prefeitura destinou quase R\$200 milhões ao programa. Somente em 2023, o gasto ultrapassou R\$32 milhões.

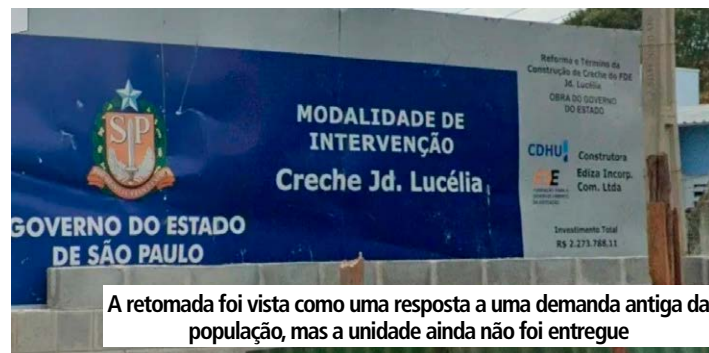
O investimento é necessário para garantir vagas, mas evidencia uma questão: enquanto milhões são destinados anualmente ao pagamento de instituições privadas, a expansão da rede própria de creches continua em ritmo insuficiente.

Creches públicas: a solução definitiva ainda caminha lentamente

Um dos exemplos mais simbólicos é a creche do Jardim Lucélia. A obra começou em 2016, du-



Bebê de apenas um ano e dois meses que voltou para casa com diversas mordidas no rosto após passar o dia em uma creche conveniada ao PROEB (Programa de Educação Básica de Sumaré)



A retomada foi vista como uma resposta a uma demanda antiga da população, mas a unidade ainda não foi entregue

rante o governo da ex-prefeita Cristina Carrara, com recursos da Fundação para o Desenvolvimento da Educação (FDE). O investimento inicial era superior a R\$1,6 milhão e a unidade deveria oferecer cerca de 130 vagas para crianças.

A previsão era que o prédio fosse entregue em 2017. Porém, a construção ficou abandonada durante anos.

Durante a gestão do ex-prefeito Luiz Dalben, a obra permaneceu paralisada por praticamente todo o período dos dois mandatos. O local

chegou a acumular mato alto, lixo, entulho e se tornou motivo de reclamação dos moradores devido à presença de animais peçonhentos e riscos de segurança.

No ano passado, a atual administração anunciou a retomada da construção, com um novo investimento estimado em R\$2,2 milhões.

A retomada foi vista como uma resposta a uma demanda antiga da população, mas a unidade ainda não foi entregue.

E mesmo quando ficar pronta, a creche do Jardim Lucélia

será apenas uma parte da solução. A demanda por vagas na educação infantil em Sumaré continua crescendo, e uma única unidade não resolve a necessidade de uma cidade com centenas de milhares de habitantes.

Entre a urgência e o planejamento

O PROEB cumpre hoje uma função importante: garantir que crianças tenham acesso à creche enquanto a rede pública não consegue absorver toda a demanda.

Mas a dependência prolongada do programa traz desafios. Além dos altos custos, há questões relacionadas à fiscalização, padronização de estrutura, condições de trabalho dos profissionais e acompanhamento das unidades conveniadas.

O debate sobre câmeras nas creches pode representar um avanço na transparência e segurança, mas a solução de longo prazo passa pela ampliação da rede municipal própria.

Enquanto novas escolas não saem do papel com a velocidade necessária, Sumaré segue dividida entre a necessidade imediata de comprar vagas na iniciativa privada e o desafio histórico de construir uma estrutura pública capaz de atender sua população.

Da redação

MOBILIDADE

Revitalização da Avenida Rebouças avança, mas moradores cobram transparência sobre obra

A revitalização da Avenida Rebouças, uma das principais vias de Sumaré, é uma intervenção bem-vinda para uma cidade que cresce rapidamente e enfrenta desafios diários de mobilidade urbana. A obra promete melhorias na iluminação, acessibilidade, ciclovias, sinalização e paisagismo, trazendo uma nova configuração para um dos corredores mais movimentados do município.

A Avenida Rebouças tem papel estratégico na ligação de diferentes regiões da cidade e concentra grande fluxo de veículos, ciclistas e pedestres. Com o aumento da população e da circulação diária, a necessidade de modernização da via já era uma demanda antiga.

A intervenção também ganha ainda mais importância

diante do impasse envolvendo o Corredor Metropolitano Veveador Biléo Soares, projeto de mobilidade regional que previa integrar municípios como Campinas, Hortolândia, Sumaré, Nova Odessa, Americana e Santa Bárbara d'Oeste por meio de faixas exclusivas para ônibus, terminais e estações de embarque.

Enquanto outros trechos do corredor avançaram na região, o trecho que depende de intervenções em Sumaré permaneceu como um dos pontos mais problemáticos da implantação. Com isso, a cidade perdeu a oportunidade de receber uma solução mais ampla para o transporte coletivo metropolitano, aumentando a necessidade de melhorias na infraestrutura



A Avenida Rebouças tem papel estratégico na ligação de diferentes regiões da cidade e concentra grande fluxo de veículos, ciclistas e pedestres

viária existente.

Nesse cenário, a revitalização da Rebouças aparece como uma alternativa necessária para melhorar uma avenida que continuará sendo um dos principais eixos de deslocamento da população.

Apesar da aprovação da

população em relação às melhorias, moradores questionam um ponto importante: a falta de informações visíveis sobre a execução da obra.

Segundo relatos, não há placas no local informando dados básicos como valor investido, empresa responsável, prazo

previsto para conclusão e demais informações do contrato.

A ausência dessas informações chama atenção justamente em um momento em que a Câmara Municipal de Sumaré adiou novamente a votação do Projeto de Lei nº 15/2025, do vereador Rodrigo Digão (União Brasil), que prevê a instalação de QR Codes em obras públicas para facilitar o acesso da população aos dados dos contratos.

A proposta permitiria que qualquer cidadão, utilizando o celular, consultasse diretamente informações sobre custos, prazos e responsáveis por cada obra pública.

Obras de infraestrutura são importantes para o desenvolvimento da cidade, mas também

precisam ser acompanhadas de transparência.

Uma avenida revitalizada melhora a mobilidade, valoriza regiões e traz benefícios para moradores e comerciantes. Porém, junto com o concreto, asfalto e iluminação, deve existir também informação clara sobre como o dinheiro público está sendo aplicado.

A Rebouças precisava de uma intervenção. A cidade precisa continuar investindo em mobilidade. Mas, para que a população confie e acompanhe esses avanços, também é necessário garantir que cada cidadão consiga saber quanto está sendo gasto, quem executa e quando a obra será entregue.

Da redação

MOBILIDADE URBANA

Prefeitura de Sumaré implanta novo retorno sob o Viaduto do Primavera para melhorar a mobilidade urbana

A revitalização da Avenida Rebouças, uma das principais vias de Sumaré, é uma intervenção bem-vinda para uma cidade que cresce rapidamente e enfrenta desafios diários de mobilidade urbana. A obra promete melhorias na iluminação, acessibilidade, ciclovias, sinalização e paisagismo, trazendo uma nova configuração para um dos corredores mais movimentados do município.

A Avenida Rebouças tem papel estratégico na ligação de diferentes regiões da cidade e concentra grande fluxo de veículos, ciclistas e pedestres. Com o aumento da população e da circulação diária, a necessidade de modernização da via já era uma demanda antiga.

A intervenção também ga-

nhá ainda mais importância diante do impasse envolvendo o Corredor Metropolitano Veveador Biléo Soares, projeto de mobilidade regional que previa integrar municípios como Campinas, Hortolândia, Sumaré, Nova Odessa, Americana e Santa Bárbara d'Oeste por meio de faixas exclusivas para ônibus, terminais e estações de embarque.

Enquanto outros trechos do corredor avançaram na região, o trecho que depende de intervenções em Sumaré permaneceu como um dos pontos mais problemáticos da implantação. Com isso, a cidade perdeu a oportunidade de receber uma solução mais ampla para o transporte coletivo metropolitano, aumentando a necessidade de



Com o objetivo de melhorar o fluxo de veículos e proporcionar mais segurança aos motoristas, a Prefeitura de Sumaré implantou um novo retorno sob o Viaduto do Primavera

melhorias na infraestrutura viária existente.

Nesse cenário, a revitalização da Rebouças aparece como uma alternativa necessária para melhorar uma avenida que continuará sendo um dos principais eixos de deslocamento da população.

Apesar da aprovação da população em relação às melhorias, moradores questionam um ponto importante: a falta de informações visíveis sobre a execução da obra.

Segundo relatos, não há placas no local informando dados básicos como valor investido,

empresa responsável, prazo previsto para conclusão e demais informações do contrato.

A ausência dessas informações chama atenção justamente em um momento em que a Câmara Municipal de Sumaré adiou novamente a votação do Projeto de Lei nº 15/2025, do vereador Rodrigo Digão (União Brasil), que prevê a instalação de QR Codes em obras públicas para facilitar o acesso da população aos dados dos contratos.

A proposta permitiria que qualquer cidadão, utilizando o celular, consultasse diretamente informações sobre custos, prazos e responsáveis por cada obra pública.

Obras de infraestrutura são importantes para o desenvolvimento da cidade, mas também

precisam ser acompanhadas de transparência.

Uma avenida revitalizada melhora a mobilidade, valoriza regiões e traz benefícios para moradores e comerciantes. Porém, junto com o concreto, asfalto e iluminação, deve existir também informação clara sobre como o dinheiro público está sendo aplicado.

A Rebouças precisava de uma intervenção. A cidade precisa continuar investindo em mobilidade. Mas, para que a população confie e acompanhe esses avanços, também é necessário garantir que cada cidadão consiga saber quanto está sendo gasto, quem executa e quando a obra será entregue.

Da redação

CIDADES

VIGILÂNCIA

Câmara aprova câmeras de monitoramento em unidades conveniadas ao PROEB de Sumaré

A Câmara Municipal de Sumaré aprovou, por unanimidade, um projeto de lei que determina a instalação de câmeras de monitoramento nas escolas conveniadas ao Programa de Educação Básica (PROEB). A proposta foi votada em regime de urgência durante a sessão desta terça-feira (16) e agora segue para sanção do prefeito.

De autoria conjunta de todos os vereadores, o Projeto de Lei nº 161/2026 estabelece que as instituições conveniadas com o município deverão instalar e manter em funcionamento sistemas de monitoramento por câmeras em suas dependências.

Segundo o texto aprovado, os equipamentos deverão abranger a maior parte dos espaços das unidades escolares, incluindo áreas de circulação e ambientes de uso coletivo. A regra, porém, prevê restri-

ções em locais onde a instalação possa comprometer a privacidade e a intimidade de estudantes e profissionais da educação. As imagens deverão ser armazenadas pelo período mínimo de 90 dias e terão acesso restrito. A visualização será permitida aos responsáveis legais pela instituição, autoridades competentes e órgãos municipais de fiscalização quando houver necessidade de apuração.

As escolas terão prazo de 180 dias, após a publicação da lei, para se adequarem às novas exigências. Entre as medidas previstas está a instalação de avisos em locais visíveis informando a existência do sistema de monitoramento.

Na justificativa do projeto, os parlamentares destacaram que as câmeras podem funcionar como instrumento de prevenção e também de esclarecimento de situações ocorridas

dentro do ambiente escolar.

Segundo os vereadores, o monitoramento auxilia na proteção de estudantes, professores, funcionários e familiares, além de permitir uma análise mais precisa em casos de denúncias ou conflitos.

“A instalação de câmeras de monitoramento em salas de aula e áreas comuns tem se mostrado uma importante ferramenta de proteção”, aponta a justificativa apresentada junto ao projeto.

A medida aprovada pelo Legislativo municipal acompanha uma discussão crescente sobre segurança no ambiente escolar, especialmente em unidades que atendem crianças e adolescentes.

Com a aprovação em plenário, a expectativa é que as instituições conveniadas iniciem o processo de adequação após a sanção do Executivo.

Da redação



A Câmara Municipal de Sumaré aprovou, por unanimidade, um projeto de lei que determina a instalação de câmeras de monitoramento nas escolas conveniadas ao Programa de Educação Básica (PROEB)

TRANSPARÊNCIA

Vereadores de Sumaré travam projeto que garante maior transparência com o gasto público

Enquanto cresce a cobrança por mais transparência na aplicação do dinheiro público, um projeto que poderia facilitar o acompanhamento das obras municipais pelos moradores de Sumaré voltou a não avançar na Câmara Municipal.

O Projeto de Lei nº 15/2025, de autoria do vereador Rodrigo Digão (União Brasil), que obriga a Prefeitura a divulgar informações sobre custos e demais dados de obras públicas por meio de QR Codes instalados nos locais das intervenções, saiu novamente da pauta após pedido de adiamento.

A proposta estava prevista para votação na sessão desta terça-feira (16), mas acabou retirada da Ordem do Dia. O projeto já havia sido pautado anteriormente e também teve sua análise postergada.

Na prática, a iniciativa permitiria que qualquer cidadão, ao apontar a câmera do celular para uma placa instalada em uma obra pública, tivesse

acesso a informações como valor contratado, empresa responsável, prazo de execução, origem dos recursos e outros dados relacionados ao serviço.

A ideia é aproximar a população da fiscalização do dinheiro público, transformando espaços de obras em pontos de informação acessíveis.

A divulgação dos gastos públicos é considerada uma das principais ferramentas de controle social. Quanto mais fácil for o acesso aos dados, maior a possibilidade de acompanhamento pela sociedade, órgãos de fiscalização e imprensa.

O projeto de Digão surge em um momento em que a população cobra cada vez mais respostas sobre investimentos municipais, especialmente em obras de infraestrutura, onde contratos costumam envolver valores elevados.

Com a aprovação da medida, Sumaré poderia adotar um modelo já discutido em diferentes cidades, utilizan-

do tecnologia simples para reduzir a distância entre o cidadão e as informações da administração pública, mas os vereadores resolveram mais uma vez adiar.

Em Monte Mor, a Câmara Municipal tem sido alvo de críticas após rejeições ou dificuldades na tramitação de pedidos de informação relacionados à administração pública, segundo questionamentos feitos por parlamentares e setores da sociedade.

O receio é que atitudes semelhantes acabem criando barreiras para mecanismos de fiscalização em vez de fortalecer a participação popular.

Em Sumaré, o adiamento de um projeto que justamente busca ampliar o acesso aos dados públicos levanta questionamentos sobre a disposição do Legislativo em aprovar instrumentos que aumentem a transparência.

Da redação



O adiamento de um projeto que busca ampliar o acesso aos dados públicos levanta questionamentos sobre a disposição do Legislativo em aprovar instrumentos que aumentem a transparência

MONTE MOR

Vereador Josuel diz que abriu mão de pautas para não “prejudicar” colegas e pede harmonia na Câmara de Monte Mor



O vereador Josuel da Conceição (PSD) defendeu um ambiente de maior diálogo e menos conflitos dentro da Câmara Municipal de Monte Mor durante a sessão

O vereador Josuel da Conceição (PSD) defendeu um ambiente de maior diálogo e menos conflitos dentro da Câmara Municipal de Monte Mor durante a sessão ordinária desta segunda-feira (15). Em sua fala, o parlamentar afirmou que os vereadores precisam trabalhar unidos e revelou que já teria recuado de algumas pautas para evitar desgastes entre os próprios colegas.

“Não tem que trabalhar com brigas”, afirmou Josuel ao comentar a relação entre Legislativo e Executivo. Segundo ele, disputas internas entre parlamentares ou atritos com a Prefeitura acabam

prejudicando a população.

“Quando você começa a brigar entre vereadores e com o Poder Executivo, quem sofre é a população, quem padece é o povo”, declarou.

Durante o pronunciamento, Josuel relatou que tem adotado uma postura de cautela para preservar a convivência entre os parlamentares.

“Teve pautas, teve Projetos que eu voltei atrás para não prejudicar colegas aqui dentro”, disse. Segundo ele, algumas decisões foram tomadas para evitar desconfortos e manter uma relação de harmonia no Legislativo.

A fala ocorre poucos dias após a Câmara rejeitar, em bloco, pedidos de informação apresentados pelos vereadores Bruno Leite (União) e Wal da Farmácia (PSB), que solicitavam esclarecimentos da Prefeitura sobre temas como abastecimento de medicamentos na rede municipal, serviços de iluminação pública, dentre outros.

Os requerimentos foram derrubados por dez votos contrários e dois favoráveis. Os autores defenderam que os pedidos eram instrumentos de fiscalização do mandato parlamentar, enquanto os defensores da administração disseram que tantos pedidos

estavam “pegando mal” com a população e na imprensa.

Após defender a harmonia entre os poderes, Josuel fez agradecimentos a integrantes da administração municipal, incluindo o diretor de Trânsito Eduardo Penatti, o secretário de Mobilidade Rômulo Barcelino, o chefe de gabinete Vanderlei Soares e o prefeito Murilo Rinaldo.

A declaração do vereador reacende o debate sobre o papel do Legislativo na fiscalização do Executivo e sobre o equilíbrio entre diálogo institucional e independência parlamentar.

Da redação

CIDADES

SOLIDARIEDADE

Inverno - Campanha do Agasalho segue no Shopping ParkCity Sumaré

A estação mais fria do ano começa no próximo domingo, 21/6, e para contribuir com um inverno mais acolhedor para muitas famílias da cidade, o Shopping ParkCity Sumaré segue realizando a Campanha do Agasalho 2026, em parceria com o Fundo Social de Solidariedade de Sumaré.

Para beneficiar o maior número possível de pessoas em situação de vulnerabilidade social do município, neste ano o empreendimento antecipou o início da campanha. A ação começou bem antes da che-

gada das temperaturas mais baixas, o que possibilitou a arrecadação de centenas de peças, como roupas e cobertores.

“Acreditamos que pequenas atitudes fazem a diferença e, com a participação de todos, podemos contribuir para um inverno mais confortável para muitos moradores da cidade”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

Neste ano, a ação também está contemplando os pets. A iniciativa conta com a “Cãozinha do Agasalho”, voltada à arrecadação de mantas, cami-

nhas, roupinhas e outros itens para pets. Com as doações, é possível ampliar os cuidados com os animais durante o período de frio.

Todos os itens de inverno, como cobertores, mantas e agasalhos, são bem-vindos, mas é importante que as peças estejam limpas e em bom estado de conservação. As doações podem ser entregues no ponto oficial de arrecadação, localizado em frente à loja Life by Vivara.

Joelma Tadei, Gerente Geral do Shopping ParkCity Sumaré, afirma que a Campanha do Agasalho reforça o com-



A campanha é uma oportunidade para estender o cuidado e o carinho tanto às pessoas quanto aos animais que mais precisam

promisso do empreendimento com ações que contribuem para o bem-estar das pessoas. “Mais do que uma ação soli-

dária, a doação de agasalhos é um movimento que inspira a empatia entre o público e reforça nosso vínculo e com-

promisso com a comunidade local”, destaca.

Fonte: ImPauta Comunicação

RECONHECIMENTO

Terezinha Ongaro, diretora da SHD, recebe homenagem internacional no II Fórum Internacional Bandeira da Paz

A fundadora e presidente da Sociedade Humana Despertar (SHD), Terezinha Ongaro, foi homenageada com dois reconhecimentos internacionais durante a Jornada SEMEIA DA PAZ BRASIL 2026, realizada nos dias 4 e 5 de junho de 2026, em Campinas (SP), na Academia Campinense de Letras e na Polis Tecnologia.

O encontro foi promovido pela Organização Planeta Paz Brasil e pela Fundação FUNEMA da Colômbia, reunindo representantes de diversos países em uma programação voltada à sustentabilidade, biodiversidade e Cultura de Paz, em celebração ao Dia Mundial do Meio Ambiente.

Durante o evento, Terezinha recebeu a La Banda de la Biodiversidad por la Vida e por la Paz, concedida em

reconhecimento à sua atuação à frente da SHD – Sociedade Humana Despertar. A honraria foi entregue pelo Dr. Jean Louis Bingna, Príncipe de Camarões Bantu.

Na mesma ocasião, foi agraciada com o Prêmio Medalla Verde da Paz, entregue por Limber Redondo de Armas, presidente da FUNEMA Internacional, em reconhecimento à sua trajetória e às ações desenvolvidas pela instituição no campo socioambiental.

“Tive uma grata surpresa neste evento. Minha indicação foi pelos 31 anos como fundadora e presidente da SHD - Sociedade Humana Despertar, dedicados às causas sociais e ambientais, como 25 hectares de matas ciliares restauradas no Horto Florestal de Sumaré, dentre outras atividades de

recuperação ambiental, e pela ação em prol da Cultura de Paz, já que venho participando ativamente das Mostras Culturais Internacionais Bandeira da Paz há vários anos”, comentou Terezinha.

O II Fórum Internacional Bandeira da Paz - parte do ATO II da SEMEIA DA PAZ contou com a presença de delegações do Brasil, Colômbia, México e Camarões, além de convidados internacionais, e promoveu debates sobre biodiversidade, proteção de ecossistemas e cooperação entre países que compõem a região amazônica. A programação incluiu atos de diplomacia, sociais, ciência e assinatura de acordos de cooperação, com foco no fortalecimento de ações conjuntas entre sustentabilidade ambiental,

direitos humanos e Cultura de Paz.

Em seu 31º ano de atuação, a Sociedade Humana Despertar já atendeu mais de 52 mil pessoas e recebeu reconhecimentos como o Selo Ambev VOA, Selo DOAR, Selo Phomenta e edições do Prêmio Itaú-Unicef. Além da atuação com programas de inclusão produtiva, por meio do qual oferta cursos como o de customização, a SHD também tem forte atuação no desenvolvimento de programas artísticos e culturais, com destaque para o Projeto Despertar das Artes, que oferece oficinas gratuitas de dança, técnicas circenses e teatro para crianças e adolescentes. A iniciativa é viabilizada através das leis de incentivo, com patrocínio da Unimed Campinas por meio



Terezinha Ongaro, da SHD recebendo homenagens

da Lei Rouanet. Pelo ProAC ICMS- Programa de Ação Cultural da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo, o projeto Despertar das Artes conta com patrocínio da Solenis e apoio do Grupo São Vicente.

A SHD fica na Rua dos Piconeiros, 105, no Jardim Basicalata, na região do Picerno, em Sumaré. Saiba mais em https://www.instagram.com/shd_despertar/.

Fonte: A2N Comunicação

ALERTA

Vigilância em Saúde de Nova Odessa alerta para golpe envolvendo falsas cobranças via Pix

A Prefeitura de Nova Odessa alerta sobre um golpe envolvendo falsas cobranças via Pix, em nome da Vigilância em Saúde do Município. A iniciativa foi tomada após denúncia de suposta visita de fiscais do Estado em alguns estabelecimentos comerciais da cidade, onde teriam solicitado pagamento via Pix sob o pretexto de cancelamento de alvará. No dia 11 de junho, por exemplo, duas fiscais da Vigilância do Estado estiveram em Nova Odessa para fiscalizações deste tipo (Leis Estaduais 9.294/1996 e 15.234/2025), porém não constataram nada irregular.

De acordo com a Vigilância Sanitária de Nova Odessa, nenhuma cobrança é solicitada por e-mail, WhatsApp ou presencialmente. Todas as taxas referentes aos serviços do órgão são recolhidas exclusivamente por meio de boleto bancário emitido pela Prefeitura.

“Pedimos aos cidadãos ou empresas para que não efetuem qualquer tipo de pagamento sem antes checar a veracidade das infor-



A Prefeitura de Nova Odessa alerta comerciantes e moradores sobre um golpe envolvendo falsas cobranças via Pix em nome da Vigilância em Saúde

mações, porque infelizmente os golpistas tendem a manipular as vítimas por meio de ameaças veladas, como bloqueios de contas, cancelamentos de alvarás, entre outros. Então, a vítima acaba entrando em pânico e pagando, sem confirmar se a dívida procede”, destacou a diretora da Vigilância em Saúde, Joseane Martins Gomes.

A diretora informou ainda, que tanto o órgão municipal quanto o estadual, realizam fiscalizações perió-

dica em estabelecimentos comerciais para verificar o cumprimento da Lei antitabaco e da proibição da venda de bebida alcoólica para menores de 18 anos, porém são fiscais credenciados e nenhum faz pedido de pagamento.

“Fomos informados que está tudo em ordem em Nova Odessa, apenas alguns comércios novos ainda não tinham o cartaz explicativo das Leis, mas foram orientados a afixarem. As fiscalizações são

feitas porque os estabelecimentos são obrigados a manter as placas sobre as Leis antitabaco de bebidas alcoólicas em locais visíveis. Queremos esclarecer que jamais algum órgão público autua o estabelecimento, sem antes ter havido um processo administrativo, que geralmente é longo”, diz a diretora.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (19) 3466-1905.

Prefeitura de Nova Odessa

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** | **ESTAÇÃO ODESSA**

PATROCINADORES MASTER: **ESTAÇÃO ODESSA** e **FAM**

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

Corpo de Energia

CIDADES

EDUCAÇÃO

Prefeitura de Paulínia abre inscrições para Educação de Jovens e Adultos (EJA)

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Educação, está com inscrições abertas para a Educação de Jovens e Adultos (EJA). A iniciativa é voltada para quem deseja retomar os estudos e concluir o Ensino Fundamental ou Médio.

Podem se inscrever jovens a partir de 15 anos, e adultos e idosos que não tiveram a oportunidade de finalizar a educação básica na idade regular.

As inscrições podem ser realizadas em dois locais:

EMEFM Maestro Marcelino Pietrobon
Rua Aldo Moretti, 181 – Jar-

dim Ouro Negro
(19) 3874-3195 | (19) 3874-9634

EMEFM Vereador Angelo Corassa Filho
Avenida Luiz Greco, 181 – Jardim Monte Alegre I
(19) 3884-1314 | (19) 3884-5833

A EJA é uma oportunidade para quem busca novas perspectivas, qualificação e desenvolvimento pessoal por meio da educação.

Para mais informações, os interessados podem entrar em contato com a Secretaria de Educação pelo WhatsApp: (19) 98768-1150.

Prefeitura de Paulínia



A iniciativa reforça o compromisso com a inclusão, a qualificação e a transformação de vidas por meio da educação.

LAZER E CULTURA

Prefeitura realiza Feira Noturna em edição especial, no clima da Copa do Mundo



O evento acontece na Vila da Copa, ao lado do Teatro Municipal, a partir das 16h30, sendo uma oportunidade para reunir a família e os amigos em um ambiente festivo e cheio de atrações musicais e transmissão ao vivo da partida entre Brasil e Haiti, às 21h

A Feira Noturna deste mês está em clima de Copa do Mundo e será realizada hoje, com transmissão ao vivo do jogo entre Brasil e Haiti, a partir das 21h.

Nesta edição, a Feira irá acontecer na Vila da Copa, montada ao lado do Teatro Municipal, a partir das 16h30. A programação vai contar com música ao vivo, com o grupo de pagode Tubarão Samba Black a partir das 17h e, às 19h quem sobe no palco é o

cantor sertanejo João Itallo.

E, além disso, também teremos toda a comercialização de frutas, legumes, verduras, temperos, peixes frescos, produtos coloniais (queijos, embutidos, pães e etc.) e diversos tipos de doces. A prática de alimentação com diversos food trucks segue garantindo as comidas para a noite de sexta ficar ainda melhor.

O estacionamento no entorno do Teatro

estará liberado para o público e o consumo de bebidas em recipientes de vidro é proibida.

Os eventos são realizados pela Prefeitura de Paulínia, por meio das Secretarias de Desenvolvimento Econômico e Cultura, Turismo e Eventos, com apoio das pastas de Saúde, Governo, Obras e Serviços Públicos, Defesa Civil, Segurança e Cidadania e Justiça.

Prefeitura de Paulínia

MEIO AMBIENTE

Hortolândia se antecipa aos impactos climáticos do El Niño enquanto cidades da região ainda convivem com alagamentos

As mudanças climáticas deixaram de ser uma previsão distante ou uma hipótese debatida apenas em estudos científicos. Ondas de calor mais intensas, períodos prolongados de estiagem, chuvas concentradas em pouco tempo e eventos extremos já fazem parte da realidade das cidades brasileiras, e a forma como o poder público se prepara pode ser a diferença entre reduzir impactos ou assistir a tragédias anunciadas.

Em meio a esse cenário, Hortolândia vem adotando uma série de medidas preventivas para enfrentar os efeitos dos chamados eventos climáticos extremos, incluindo o fenômeno El Niño, que influencia padrões de temperatura e chuvas em diversas regiões do mundo.

A Prefeitura anunciou a implantação de novas ações de adaptação climática, envolvendo monitoramento meteorológico, prevenção de queimadas, limpeza de sistemas de drenagem, capa-

tação de equipes e ampliação das áreas verdes.

A estratégia inclui o Plano de Adaptação e Resiliência à Mudança do Clima, criado para orientar políticas públicas voltadas à segurança da população e à preparação da cidade para um cenário em que eventos extremos tendem a ocorrer com maior frequência.

A preocupação não é apenas ambiental. A falta de planejamento diante das mudanças climáticas pode resultar em consequências graves, principalmente para moradores de áreas vulneráveis. Enchentes, deslizamentos, ondas de calor e incêndios urbanos podem causar prejuízos econômicos e, principalmente, colocar vidas em risco.

Hortolândia também registra em sua história problemas antigos relacionados às chuvas. Durante anos, alguns pontos da cidade enfrentaram alagamentos recorrentes, especialmente em períodos de precipita-

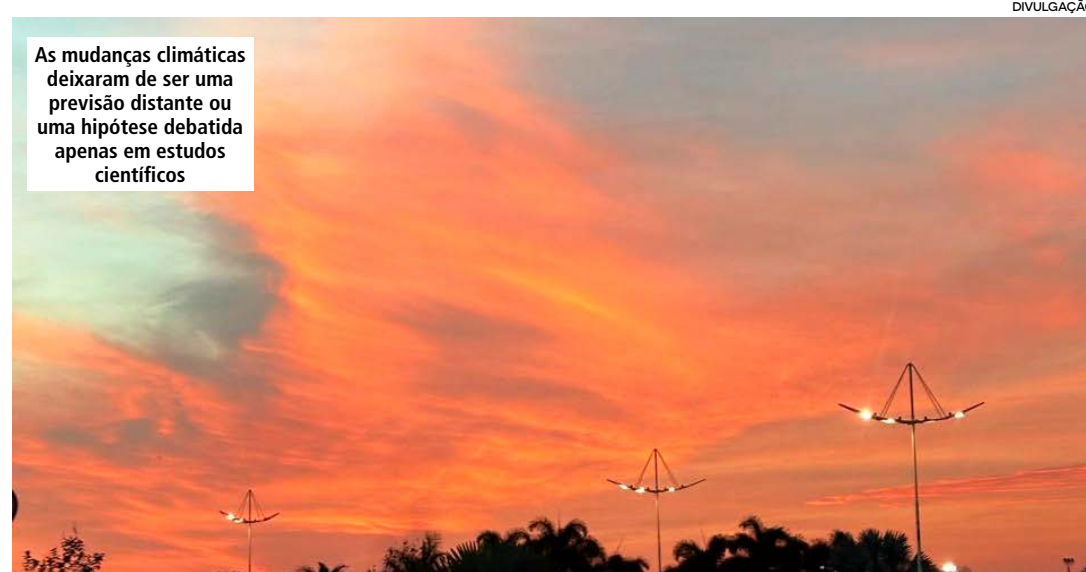
ções intensas.

A resposta veio com investimentos em infraestrutura urbana, incluindo criação de áreas de retenção, melhorias na drenagem e intervenções que permitiram reduzir significativamente os impactos das enchentes em locais historicamente afetados.

A implantação de zonas de escoamento e áreas destinadas a receber volumes elevados de água ajudou a mudar a relação da cidade com as chuvas, transformando um problema recorrente em um desafio administrado com planejamento.

Além disso, o município ampliou ações ambientais, como arborização urbana e implantação de microfloreas, que ajudam a reduzir ilhas de calor, melhorar a qualidade do ar e aumentar a capacidade da cidade de enfrentar temperaturas mais elevadas.

Somadas, as três microfloreas urbanas já implantadas em Hortolândia



As mudanças climáticas deixaram de ser uma previsão distante ou uma hipótese debatida apenas em estudos científicos

representam uma área de 1.810 metros quadrados de vegetação nativa densa em pontos estratégicos.

A preparação de Hortolândia contrasta com a realidade de diversos municípios da região, onde antigos problemas continuam sem solução definitiva. Alagamentos históricos, falta de obras estruturais e ausência de planejamento para eventos extremos ainda fazem parte do cotidiano de muitas populações.

Ignorar os sinais das mu-

danças climáticas significa transferir para a população o custo da falta de planejamento. Quando uma cidade não investe antes da emergência, normalmente paga mais caro depois, seja com reconstrução, prejuízos materiais ou consequências humanas.

A questão climática deixou de ser uma pauta para o futuro. O aumento das temperaturas, as alterações nos regimes de chuva e os eventos extremos já estão acontecendo. A diferença

entre as cidades estará na capacidade de reconhecer o problema e agir antes que ele se transforme em crise.

Hortolândia, ao investir em prevenção e adaptação, mostra que políticas ambientais também são políticas de proteção à vida. Enquanto alguns municípios ainda parecem tentar tapar o sol com a peneira, a preparação deixa de ser uma escolha e passa a ser uma necessidade.

Da redação

REGIÃO

POLÍTICA

Eleições de 2026 serão o termômetro da força dos três grandes grupos políticos de Sumaré

A eleição para deputado estadual em 2026 deve ter um papel que vai muito além da disputa por uma cadeira na Assembleia Legislativa de São Paulo. Em Sumaré, o resultado das urnas promete funcionar como um verdadeiro termômetro da força política dos três principais grupos que disputam espaço na cidade.

Pela primeira vez após a eleição municipal de 2024, os três grandes campos políticos de Sumaré terão seus nomes colocados diretamente à prova em uma disputa estadual. O desempenho de cada candidato deverá mostrar quem conseguiu manter, ampliar ou perder influência junto ao eleitorado local.

Cada grupo apresentou aquele que considera seu nome mais forte para representar sua base.

O grupo ligado ao prefeito Henrique do Paraíso terá como pré-candidato Rafael Virginelli, ex-secretário municipal de Saúde.

Virginelli surge como o nome escolhido para defen-

der o projeto político do atual governo municipal e será responsável por transformar a aprovação da gestão em votos fora do ambiente administrativo.

Diferentemente dos outros dois grupos, Henrique não será o candidato. O prefeito aposta em um aliado para representar seu grupo, tomando a eleição também uma avaliação da capacidade de transferência de votos e articulação política do atual chefe do Executivo.

A disputa colocará à prova se a estrutura construída pelo grupo desde a vitória municipal permanece forte o suficiente para eleger um representante.

Do outro lado está o grupo liderado por Dirceu Dalben, que decidiu entrar na disputa colocando o próprio nome nas urnas.

Ex-prefeito de Sumaré, ex-vereador e deputado estadual por dois mandatos, Dirceu busca a permanência na Assembleia Legislativa em uma eleição considerada estratégica para sua trajetória política.

A disputa tem peso especial porque ocorre após derrotas eleitorais importantes para seu grupo nas eleições municipais. Em 2024, o grupo político ligado aos Dalben perdeu a Prefeitura de Sumaré e também sofreu derrota em Paulínia, onde possuía influência histórica.

Agora, o deputado tenta reorganizar sua base e mostrar que mantém força política na região e fora dela.

Com experiência acumulada na política estadual e municipal, Dirceu aposta no reconhecimento do seu nome para voltar ao Legislativo paulista.

O terceiro grande grupo é liderado por Willian Souza, do PT.

Ex-vereador e uma das principais lideranças petistas da região, Willian chega à disputa estadual após ter sido o segundo colocado na eleição para prefeito de Sumaré em 2024.

A candidatura servirá como uma nova medição de sua popularidade: será possível observar se o desempenho municipal impulsionou



Rafael Virginelli ex-secretário municipal de Saúde, Dirceu Dalben, ex-prefeito de Sumaré, ex-vereador e atual deputado estadual por dois mandatos, Willian Souza, do PT, ex-vereador que chega à disputa estadual

sua projeção política ou se o movimento perdeu força após a eleição.

Dentro do campo progressista, a disputa também envolve espaço regional. Willian deve enfrentar concorrentes da própria esquerda, como nomes já consolidados na região, incluindo Ana Perugini, além da disputa geral por votos.

O resultado de 2026 não será importante apenas para

saber quem será eleito ou não.

Em Sumaré, a votação de cada candidato será interpretada como uma fotografia do momento político da cidade.

O número de votos conquistados por cada grupo poderá indicar quem conseguiu construir maior influência, mobilização e conexão com o eleitorado nos últimos dois anos. A eleição municipal de 2024 reorganizou forças, criou novos protagonistas

e encerrou ciclos. Agora, a disputa estadual será o primeiro grande teste para medir o tamanho real dessas estruturas políticas.

Mais do que uma corrida por uma vaga na Assembleia, a eleição de deputado estadual deve revelar quem chega mais forte para os próximos capítulos da política sumareense.

Da redação

ARTIGO

A indústria entra em campo



Rafael Cervone

A abertura da maior Copa do Mundo de todos os tempos, dia 11 de junho, desperta a atenção e a emoção de bilhões de pessoas em todo o planeta, num torneio que mistura paixão, identidade, alegria, rivalidade e patriotismo. Torcendo muito pela conquista do hexa pelo Brasil, acho importante lembrar que a indústria também estará

presente em todos os estádios do México, Canadá e Estados Unidos, ao lado das seleções e dos jogadores dos 48 países participantes.

A bola que rola no gramado, fertilizado por adubos industriais e aparado por máquinas produzidas no chão de fábrica, é resultado de engenharia avançada, testes aerodinâmicos e materiais de alta performance. Os uniformes das equipes, leves e respiráveis, incorporam tecnologia têxtil de última geração. Nos bastidores, os departamentos de fisioterapia e preparação física operam com aparelhos sofisticados, desenvolvidos para extrair o máximo desempenho dos atletas e reduzir riscos de lesão. O apito do árbitro, os sistemas de comunicação, os placares eletrônicos e

o VAR, com sua complexa rede de câmeras, sensores e softwares, os drones, os equipamentos da TV e do rádio são todos frutos da produção em fábricas de distintos segmentos.

O futebol, esporte com o maior número de aficionados, também é uma grande vitrine da indústria, que, indispensável e muito presente, joga diariamente no campo da sociedade e das famílias: as roupas de cama e pessoais, o chuveiro, a máquina e as cápsulas de café, o transporte público ou privado, os computadores e celulares, os equipamentos nas escolas, os sistemas das instituições financeiras, os aparelhos hospitalares e clínicos.

Tal onipresença explica por que a indústria sempre foi um dos pilares do

desenvolvimento econômico e social. Ela amplia o conforto e a qualidade da vida e sustenta cadeias produtivas complexas, que geram empregos em grande volume, qualificados e mais bem remunerados do que na média de outros setores. Em um país populoso e grande como o Brasil, isso significa múltiplas oportunidades e inclusão social em larga escala.

Há, ainda, um aspecto cada vez mais relevante. Refiro-me ao compromisso com a agenda climática. A indústria vem se afirmando como parte essencial da solução. Inovação em eficiência energética, economia circular, novos materiais e processos produtivos mais limpos estão redesenhando o setor. A mesma capacidade tecnológica que produz

a bola da Copa da Fifa é a que viabiliza a transição para uma economia de baixo carbono.

O futebol emociona porque traduz, em noventa minutos, valores como esforço coletivo, estratégia e superação. A indústria faz algo semelhante todos os dias. Embora sem arquibancadas ou transmissão ao vivo, joga sem estrelismo para os mais de oito bilhões de habitantes da Terra. Ela organiza cadeias globais, transforma conhecimento em produto, gera valor e dá suporte ao bom funcionamento da sociedade.

Por isso, do mesmo modo que pedimos aos nossos jogadores que tratem bem da bola nesta Copa do Mundo, temos nos mobilizado com muito empenho perante o poder público, no âmbito

das entidades representativas do setor, com o propósito de promover políticas de Estado duradouras, e não de governo, e ações concretas para o seu fomento. Afinal, uma indústria forte, inovadora e próspera é decisiva para que os 213 milhões de brasileiros, muito além de torcedores, sejam protagonistas no competitivo torneio global da cidadania e do desenvolvimento socioeconômico.

**Rafael Cervone é o presidente do Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp) e primeiro vice-presidente da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp).*

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



ABV e Governo Federal fecham acordo sobre futuro de Viracopos

A novela de doze anos envolvendo o futuro da administração do Aeroporto Internacional de Viracopos, em Campinas, chegou ao seu final. Na semana passada, a Aeroportos Brasil Viracopos (ABV) e o Governo Federal finalmente chegaram a um acordo, em que a atual administra-

ção deve continuar à frente da concessão. A canetada final agora está nas mãos da Agência Nacional de Aviação Civil (Anac). A negociação entre a gestora atual e o Governo prevê a construção de uma terceira pista, para desafogar a movimentação futura nos aeroportos da Capital paulista.

JetBio avança em projeto para erguer usina de SAF na região

A JetBio, empresa de energia controlada pelo grupo americano Summit Agricultural Group, deu um passo importante para a construção da maior unidade mundial destinada à produção de combustível sustentável de aviação (SAF). O primeiro passo para

tirar o projeto do papel, estimado em US\$2 bilhões, foi a aquisição de uma área em Paulínia, onde prevê erguer a unidade para produção de etanol de baixa intensidade de carbono, obtida a partir de cana-de-açúcar, milho de segunda safra e resíduos agrícolas. Segundo a companhia, a decisão final de investimento deve acontecer no primeiro trimestre de 2027. Até lá, a companhia seguirá avançando nas etapas de engenharia, licenciamento e estruturação comercial do projeto.

De volta ao mercado: Justiça catarinense reverte falência da Teka

Após ter sua falência decretada em primeira instância, a

catarinense Teka, fabricante de artigos de cama e mesa, está de volta ao mercado. A Justiça de Santa Catarina acatou a liminar e decidiu manter a companhia em Recuperação Judicial. A indústria, com unidades em Santa Catarina e Artur Nogueira, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), tem dívidas estimadas em R\$3,5 bilhões e 1.781 funcionários. Com a decisão, a empresa está liberada para dar continuidade nas operações e a voltar aos negócios no mercado.

Hotelaria regional registra crescimento em maio em duas categorias

Em alta, o turismo de negócios tem contribuído para o

bom desempenho da hotelaria regional neste ano. Levantamento mensal do Campinas e Região Convention & Visitors Bureau aponta aumento da taxa de ocupação no mês de maio nas em duas categorias de hospitalidade. Na classe econômica, a ocupação média na Região Metropolitana de Campinas (RMC) foi de 61%, ante 53,5% do mês de abril. Na MidsCale (intermediária), a ocupação foi de 59,38% (ante 55,62% do mês anterior). Por outro lado, a categoria UpsCale registrou retração, caindo de 70,43% em abril para 46,20% em maio.

Monte Capital compra Dakota e projeta investimentos para Sumaré

A gestora de investimentos especializada em infraestrutura Monte Capital anunciou a aquisição da Takoda, multinacional brasileira de data centers para clientes corporativos. A gestora atua em setores com barreiras de entrada relevantes, demanda estrutural crescente e capacidade consistente de geração de caixa, e administra cerca de R\$2 bilhões em ativos. O plano de investimento da Dakota prevê novos projetos em Sumaré e no Rio de Janeiro. A empresa possui capacidade instalada de 14 MW, distribuída em quatro data centers, e prevê adicionar 96 MW em Sumaré.

REGIÃO

TRADIÇÃO

Festa da Mandioca celebra cultura, agricultura familiar e história do Assentamento I de Sumaré

DIVULGAÇÃO

A tradição da zona rural de Sumaré ganha mais uma edição neste mês com a realização da Festa da Mandioca do Assentamento I, um dos eventos mais tradicionais da comunidade agrícola do município. Organizada pela Associação de Moradores e Agricultores João Calixto da Silva, a celebração acontece nos dias 19, 20 e 21 de junho de 2026 e reúne cultura, gastronomia, música e valorização da agricultura familiar.

Mais do que uma festa popular, o evento representa a história de famílias que construíram suas trajetórias no campo e transformaram a produção rural em símbolo de união e identidade comunitária.

A mandioca, principal homenageada da festa, é um dos produtos que representam a força da agricultura familiar desenvolvida pelos moradores do assentamento. Ao longo

dos anos, receitas, técnicas de cultivo e tradições foram passadas entre gerações, mantendo viva a relação da comunidade com a terra.

Além de oferecer lazer e entretenimento, a Festa da Mandioca também tem um papel social importante. Os recursos arrecadados ajudam na manutenção das atividades da associação, fortalecendo projetos comunitários e ações que beneficiam os moradores do Assentamento I.

Um dos grandes atrativos do evento é a culinária preparada pelas próprias famílias da comunidade. O público poderá encontrar pratos feitos à base de mandioca, além de doces, salgados e receitas artesanais que carregam sabores tradicionais do campo.

A programação também contará com atrações musicais, moda de viola, encontro de violeiros, show de prêmios, leilão e atividades comunitárias.



A tradicional Festa da Mandioca do Assentamento I, acontece neste final de semana

A festa se tornou, ao longo das décadas, um ponto de encontro entre moradores de Sumaré e visitantes de toda a região,

preservando a cultura rural em meio ao crescimento urbano do município.

A 26ª Festa da Mandioca do Assentamento

I de Sumaré acontecerá nos dias 19, 20 e 21 de junho, no Assentamento I de Sumaré. O endereço é: Estrada João Calixto da

Silva (Estrada da Taquara Branca) – Assentamento I – Sumaré/SP

Da redação

POLÍTICA REGIONAL

Caiado e Kassab estarão em Paulínia neste sábado (20)

O cenário político da Região Metropolitana de Campinas (RMC) ganha contornos estratégico, no próximo sábado (20), com o ato oficial de lançamento da pré-candidatura a deputado federal, do empresário Bruno Wellington Domingues (PSD), também co-

nhecido como "BW" à Câmara dos Deputados, em uma dobradinha regional com o ex-prefeito de Jaguariúna, Gustavo Reis (PSD), que deve concorrer a uma vaga na Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp).

O evento ganha peso estratégico com as presenças

confirmadas do ex-governador de Goiás e pré-candidato à Presidência da República, Ronaldo Caiado, e do presidente nacional da legenda, Gilberto Kassab.

Articulações

Em meio a uma intensa agen-

da de viagens pelo país para pavimentar sua corrida ao Planalto, a vinda de Caiado à Paulínia é vista por analistas como um forte aceno ao potencial eleitoral de Bruno Wellington, que disputa um cargo eletivo pela primeira vez.

A presença de Caiado e Kassab, importantes lideranças políticas nacionais, sinaliza que o partido aposta alto na renovação representada por BW e na experiência de Gustavo Reis, que traz na bagagem o capital político de três mandatos no Executivo de Jaguariúna.

"Nossa pré-campanha a deputado federal nasce da urgência de trazer a população mais próxima ao Congresso e de mostrar a importância do Terceiro Setor para a execução de políticas públicas", declarou Bruno Wellington.

Além do peso institucional, o encontro pretende reunir outras lideranças regionais e locais para debater propostas e demandas locais. Conhecido por sua atuação como transformador social, BW reforça que sua entrada na política partidária é a continuidade de um trabalho que já realiza fora dela, pautado pela defesa do Terceiro Setor e pela eficiência das políticas públicas.

SERVIÇO

Lançamento das pré-candidaturas de Bruno Wellington a deputado federal e de Gustavo Reis a deputado estadual

Data do evento: 20 de junho de 2026 (sábado)

Horário: 17:55

Local: Salão Social Clube Paulinense

Endereço: Av. José Paulino, 1945 - Jardim de Itapoan - Paulínia (SP)

Fonte: Thiago Henrique



Ronaldo Caiado



Bruno Wellington Domingues



Gustavo Reis

A AABB Sumaré tem o prazer de convidar você e sua família para uma noite inesquecível de muita alegria, tradição e diversão no nosso

ARRAIÁ DA AABB!

DATA: SÁBADO, 04/07/2026

HORÁRIO: 19h.

LOCAL: AABB SUMARÉ

PREPARE O TRAJE CAIPIRA E VENHA CURTIR COM A GENTE:

- MÚSICA AO VIVO
- COMIDAS E BEBIDAS DELICIOSAS
- QUADRILHA ANIMADA
- BRINCADEIRAS E BARRACAS
- SHOW DE PRÊMIOS
- DECORAÇÃO ESPECIAL

ENTRADA FRANCA

NÃO FIQUE DE FORA DESSE FESTÃO! TRAGA SUA ALEGRIA E VENHA CELEBRAR COM A GENTE ESSA LINDA TRADIÇÃO!

VAI SER BÃO DEMAIS, SÔ!

VARIEDADES

TRABALHO

Escala 6x1: políticos defendem jornada pesada para trabalhadores, mas têm rotina distante da realidade do povo

A discussão sobre o fim da escala 6x1, modelo em que o trabalhador atua seis dias seguidos e tem apenas um dia de descanso, voltou ao centro do debate nacional após a tramitação de propostas no Congresso. Enquanto milhões de trabalhadores enfrentam longas jornadas, parlamentares contrários à mudança passaram a ser questionados sobre a diferença entre a rotina do trabalhador comum e a realidade dos próprios representantes.

Um dos exemplos mais comentados é o deputado federal Nikolas Ferreira (PL-MG), que se posi-

cionou contra o fim da escala 6x1 e defende a manutenção do modelo para parte dos trabalhadores. Ao mesmo tempo, o parlamentar esteve nos Estados Unidos acompanhando a Copa do Mundo, situação que gerou críticas nas redes sociais pela comparação entre a jornada de quem trabalha no comércio, serviços e indústria e a rotina de um deputado federal.

A discussão ganhou ainda mais repercussão porque a proposta de mudança na jornada avançou no Congresso, com a aprovação de uma PEC que prevê o fim da escala 6x1 e redução da jornada semanal, sem



O deputado federal Nikolas Ferreira (PL-MG), que se posicionou contra o fim da escala 6x1, acompanhando a Copa do Mundo

redução salarial.

O caso também envolve o senador Romário (PL-RJ), ex-jogador e atual parlamentar, que inicialmente assinou uma PEC alternativa criticada por entidades e trabalhadores por ser

vista como uma flexibilização que poderia prejudicar direitos. Após pressão popular, Romário retirou sua assinatura e declarou apoio ao fim da escala 6x1.

A polêmica coloca em evidência uma questão

que vai além da disputa política: quem define as regras do trabalho no Brasil raramente enfrenta as mesmas condições impostas à maioria da população.

Enquanto um trabalhador submetido à escala 6x1 precisa organizar vida pessoal, descanso e família em apenas um dia livre por semana, deputados e senadores possuem uma estrutura profissional diferenciada, com assessorias, horários flexíveis e uma dinâmica de trabalho que não se compara à rotina de quem depende de bater ponto diariamente.

O debate sobre a jor-

nada também escancara uma diferença de perspectiva. Para muitos trabalhadores, o fim da escala 6x1 representa mais tempo de convivência familiar e descanso. Para parte dos parlamentares contrários, a mudança é vista sob o argumento de impacto econômico para as empresas.

A discussão segue no Congresso, mas o episódio reforça uma velha pergunta no debate público: quem cria as regras do trabalho deveria conhecer de perto a realidade de quem será afetado por elas.

Da redação

DIREITO DIGITAL

Eleições, IA e deepfakes

Desafio do TSE diante da evolução acelerada da tecnologia

Em 2026, a Inteligência Artificial (IA) tem se consolidado de forma crescente no cotidiano da população brasileira, abrangendo tanto o uso pessoal quanto o profissional. Essa tecnologia é frequentemente empregada para otimizar a execução de tarefas rotineiras e repetitivas, conferindo maior eficiência e praticidade. Contudo, é imperativo reconhecer que, apesar de seus benefícios, a IA também pode ser utilizada de maneira maliciosa, exigindo atenção e regulamentação adequadas.

Nesse sentido, tendo em vista que estamos em ano eleitoral, a utilização indevida da ferramenta se tornou uma grande preocupação dos Tribunais Regionais Eleitorais e do Tribunal Superior Eleitoral. O desafio mais complexo é a atual limitação das regulamentações existentes sobre a utilização da Inteligência Artificial.

A discussão sobre a regulamentação da Inteligência Artificial (IA) no Brasil ganhou

destaque com a proposição do Projeto de Lei (PL) nº 21/2020 em 2020, que visava estabelecer um marco legal para o desenvolvimento e uso dessa tecnologia. Essa iniciativa pioneira impulsionou o debate legislativo, resultando na apresentação de outras propostas com objetivos semelhantes, como o PL nº 5.051/2019 e o PL nº 872/2021. Contudo, foi em 2023 que os esforços se consolidaram: uma comissão dedicada ao tema elaborou um anteprojeto que foi posteriormente convertido no PL nº 2338/2023. Este último, considerado o principal projeto em tramitação na Câmara dos Deputados, já aprovado pelo Plenário, busca efetivar as disposições legais relativas à IA no país.

Evidencia-se uma dificuldade intrínseca das normativas em acompanhar o ritmo acelerado do desenvolvimento tecnológico, impulsionado tanto pelo crescimento exponencial da Inteligência Artificial

quanto pela intensa competitividade no mercado global de IA. Conseqüentemente, os avanços observados no uso da IA em 2024 já se mostram defasados em comparação com as capacidades alcançadas em 2026. Um exemplo notório é a capacidade de geração de imagens por IA, que atualmente pode produzir conteúdo indistinguíveis da realidade, levantando sérias preocupações quanto à proliferação de deepfakes e fake news.

Nesse contexto, é relevante destacar que, nas eleições de 2024, a Resolução TSE nº 23.732, que regulamenta a propaganda eleitoral, estabeleceu a proibição da utilização de deepfakes. Adicionalmente, a referida resolução abordou a obrigatoriedade de identificação clara da propaganda que faça uso de Inteligência Artificial, conforme disposto nos artigos 9º-B e 9º-C, § 1º, demonstrando uma preocupação inicial do órgão regulador com



Adriana Garibe e Lucas Nonato

os impactos da IA no processo democrático.

Em 2026, o processo de consolidação das normas eleitorais atingiu um marco decisivo: os ministros do Tribunal Superior Eleitoral (TSE) iniciaram, em 26 de fevereiro, a votação das resoluções que disciplinarão o pleito. Esse cronograma cumpre o prazo legal estabelecido pelo artigo

105 da Lei das Eleições (Lei nº 9.504/1997), que exige a publicação de todas as instruções até o dia 5 de março do ano eleitoral. Espera-se que as eleições de 2026 funcionem como um teste rigoroso para a governança digital no Brasil, colocando à prova a eficácia das diretrizes sobre o uso de Inteligência Artificial, a moderação de conteúdos

em plataformas, a proteção de dados pessoais e o dever de diligência dos provedores de serviços digitais.

Adriana Garibe (sócia da área de Direito Digital) e Lucas Nonato (estagiário) - Lemos Advocacia Para Negócios.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

ARTIGO

Reforma tributária e mercado imobiliário: impactos inevitáveis e a necessidade de planejamento



Aleksander Szpunar

A partir de 2026, com a implementação progressiva da reforma tributária até 2033, o mercado imobiliário brasileiro passará por transformações relevantes que exigem atenção imediata de investidores, empresários e locatários. Ainda que os efeitos sejam graduais,

seus impactos já podem ser antecipados — e, em muitos casos, mitigados com planejamento adequado.

Para aqueles que atuam de forma recorrente na compra e venda de imóveis, especialmente por meio de pessoas jurídicas, a mudança será direta. A nova sistemática tributária tende a elevar a carga fiscal incidente sobre essas operações, alterando significativamente a estrutura de custos do setor. A exigência de emissão de nota fiscal nas transações imobiliárias, por exemplo, representa não apenas uma formalização maior, mas também um aumento dos encargos operacionais.

Nesse contexto, a alíquota do chamado IVA — que pode

alcançar patamares próximos a 28% — acende um sinal de alerta. No entanto, é importante destacar que esse percentual não é absoluto. Com planejamento tributário adequado, especialmente em operações como loteamentos e empreendimentos com componente social, é possível reduzir essa carga de forma significativa, em alguns casos chegando a cerca de 14%. Trata-se de uma diferença substancial, capaz de impactar diretamente a viabilidade econômica dos negócios.

Paralelamente, há um efeito indireto, mas igualmente relevante, que recai sobre os contratos de locação. Muitos locatários acreditam que, na ausência de previsão contratual, não haverá alterações ex-

pressivas no valor do aluguel. Contudo, essa percepção desconsidera um aspecto essencial: a renovação contratual.

A maioria dos contratos de locação será renovada dentro do período de transição da reforma. É justamente nesse momento que os novos custos enfrentados pelos locadores tendem a ser repassados. Ainda que o contrato vigente não contemple tais mudanças, o aumento da carga tributária sobre a atividade imobiliária cria uma pressão natural por recomposição financeira.

O resultado esperado é um aumento progressivo dos valores de locação entre 2026 e 2033, tanto em imóveis residenciais quanto comerciais. No caso das locações

empresariais, o impacto pode ser ainda mais acentuado, já que as empresas também estarão absorvendo os efeitos da reforma em suas próprias operações.

Diante desse cenário, a postura reativa deixa de ser suficiente. É fundamental que todos os agentes do setor adotem uma visão estratégica. Para investidores e empresários, isso significa estruturar suas operações de forma eficiente, aproveitando os mecanismos legais de redução de carga tributária. Para locatários, implica atenção redobrada no momento da renovação contratual, avaliando se os valores propostos estão alinhados com o mercado e com a nova

realidade econômica.

A reforma tributária não se limita a alterar a forma de arrecadação do Estado. Ela redefine dinâmicas de mercado, reposiciona custos e exige adaptação. Ignorar esses movimentos pode gerar impactos financeiros relevantes. Antecipar-se a eles, por outro lado, é o caminho mais seguro para preservar a sustentabilidade das operações e das relações contratuais no setor imobiliário.

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

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE

Câmara cobra explicações sobre projeto que substitui bula impressa por versão digital em medicamentos

A implementação do projeto-piloto que prevê a substituição da bula impressa pela bula digital passou a ser alvo de questionamentos formais na Câmara dos Deputados.

Por meio do Requerimento de Informação (RIC) nº 1246/2026, deputados federais solicitaram ao Ministério da Saúde e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) esclarecimentos detalhados sobre a implementação do projeto-piloto instituído pela RDC nº 885/2024, que prevê a substituição da bula impressa pela bula digital em determinadas categorias de medicamentos. A RDC foi publicada pela Anvisa em

2024, e sua implementação teve início em julho de 2025.

O requerimento solicita informações sobre os fundamentos técnicos, jurídicos e sanitários que embasaram a medida, incluindo aspectos relacionados à dispensa da Análise de Impacto Regulatório (AIR), à segurança do paciente, à avaliação de riscos e ao acesso à informação pela população.

Entre as preocupações apresentadas pelos parlamentares estão os possíveis impactos da retirada da bula impressa para idosos, pessoas com deficiência, cidadãos sem acesso regular à internet e outros grupos considerados mais vulneráveis. Além disso, os deputados

solicitaram informações sobre os mecanismos de monitoramento, farmacovigilância ativa e transparência pública adotados durante a execução do projeto-piloto, bem como o envio dos relatórios parciais produzidos pela Anvisa desde o início da iniciativa.

O requerimento foi encaminhado ao Ministério da Saúde e à Anvisa, o prazo para resposta se estende até o início de julho.

Para Alexandre de Moraes, coordenador do Movimento Exija Bula e advogado especializado em defesa do consumidor, o pedido de esclarecimentos reforça a necessidade de ampliar o debate sobre os impactos da medida.



DIVULGAÇÃO

“A informação sobre medicamentos é um direito fundamental do consumidor e uma importante ferramenta de segurança do paciente. O requerimento apresentado na Câmara demonstra que existem questionamentos relevantes sobre os efeitos da substituição da bula impressa, especialmente para parcelas

da população que enfrentam barreiras de acesso digital”, afirma.

O Movimento Exija Bula defende a coexistência entre os formatos impresso e digital, argumentando que a tecnologia é bem-vinda, mas não deve eliminar alternativas que continuem sendo essenciais para milhões de brasileiros.

Atualmente, o projeto-piloto da RDC nº 885/2024 está previsto para permanecer em vigor até dezembro de 2026, período em que os órgãos responsáveis acompanham seus resultados e impactos.

Sobre o Movimento Exija Bula

O Movimento Exija Bula reúne consumidores, profissionais de saúde, entidades e cidadãos em defesa da manutenção da bula impressa nos medicamentos, em coexistência com os recursos digitais, garantindo acesso amplo, inclusivo e seguro à informação em saúde.

Fonte: ADCom Comunicação Empresarial

BEM ESTAR

Benefícios do ciclismo: por que começar a pedalar

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2022, mais de 4,4 milhões de brasileiros utilizam a bicicleta diariamente apenas para se deslocar ao trabalho (e podem estar ganhando muito mais do que tempo no trânsito).

Isso porque a Organização Mundial da Saúde (OMS), em um relatório divulgado em 2025, estima que de 3 a 5 milhões de mortes prematuras doenças crônicas poderiam ser evitadas todo ano se as pessoas fossem mais ativas fisicamente.

Entender os benefícios do ciclismo para o organismo pode mudar a forma de encarar a atividade!

Por que andar de bicicleta faz bem para a saúde

O ciclismo é um exercício aeróbico que faz diferentes grupos musculares trabalharem simultaneamente, incluindo glúteos, panturrilhas e a parte frontal e traseira das coxas.

Além disso, a atividade também exige esforço con-

tínuo do coração e dos pulmões. Com o tempo, o estímulo fortalece a musculatura cardíaca, melhora a circulação periférica e ainda ajuda a reduzir a pressão arterial. Andar de bicicleta regularmente pode reduzir em cerca de:*

35% o colesterol “ruim” (LDL)

40% os triglicérides

*Dados da Revista Paulista de Pediatria

O ciclismo também tem efeitos positivos sobre a saúde mental e cognitiva.

A modalidade está associada à melhoria do desempenho cognitivo em jovens, podendo reduzir em até duas vezes a incidência de depressão e em três vezes as chances de desenvolvimento de quadros moderados a graves de ansiedade.

Esses mesmos efeitos ainda ajudam a combater sintomas como fadiga mental e dificuldade de concentração.

Andar de bicicleta emagrece?

Sim, andar de bicicleta emagrece porque acelera o metabolismo e promove um alto gasto calórico.

Uma hora de atividade pode queimar entre 530 e 700 calorias, conforme o peso e o condicionamento físico de cada pessoa. Esse gasto pode ajudar na redução da gordura corporal se estiver associado a uma alimentação equilibrada.

Como começar a andar de bicicleta do jeito certo?

O primeiro passo é passar por uma avaliação médica com um clínico geral para entender os limites do organismo antes de começar.

As recomendações do Ministério da Saúde variam conforme a faixa etária:

- Crianças e jovens (6 a 17 anos): ao menos 60 minutos de atividade física por dia.

- Adultos e idosos: ao menos 150 minutos de atividade moderada por semana.

Em crianças com sobrepeso, sessões diárias de 40 minutos de bicicleta já são



DIVULGAÇÃO

suficientes para reduzir a gordura visceral e melhorar a sensibilidade à insulina.

Em idosos, a atividade fortalece a musculatura das pernas e das costas, sendo uma estratégia eficaz para o treinamento do equilíbrio e a prevenção de quedas.

Pedalar com segurança: o que não pode faltar

Aproveitar todos esses benefícios depende também de pedalar com proteção.

O ciclismo é uma ativi-

dade de baixo impacto articular, mas exige atenção aos equipamentos, especialmente nas vias urbanas. Por isso, vale conferir alguns cuidados com a segurança:

- Capacete: seu uso é inegociável e pode reduzir entre 70% a 85% o risco de lesões graves na cabeça e no cérebro em caso de queda ou colisão.
- Óculos de proteção, joelheiras e cotoveleiras: protegem contra impactos, poeira e incidência solar

direta, especialmente em trajetos mais longos.

- Iluminação: farol dianteiro e luz traseira são obrigatórios para garantir visibilidade em condições de baixa luminosidade.

- Vestuário adequado: roupas leves, confortáveis e tênis fechado.

Protetor solar e hidratação constante completam os cuidados básicos para pedalar com segurança.

Fonte: Unimed

SAÚDE BUCAL

Clínica inova com modelo de ‘coworking da saúde’ para integrar especialidades odontológicas

A busca por praticidade e atendimento personalizado tem levado cada vez mais pacientes a procurarem clínicas capazes de oferecer soluções completas em um único lugar. Em Curitiba, a Bruna Rafaela Odontologia aposta em um modelo integrado de atendimento que reúne diferentes especialidades da saúde bucal em um mesmo espaço, proporcionando mais conforto, agilidade e segurança para quem precisa cuidar do sorriso.

Muito além de um consultório odontológico tradicional, a clínica funciona como um verdadeiro coworking da saúde, onde profissionais de diferentes especialidades atuam de forma colaborativa, compartilhando informações e construindo planos de tratamento alinhados às necessidades de cada paciente. O modelo evita deslocamentos entre diversos consultórios e reduz falhas de comunicação

que podem comprometer os resultados.

Atualmente, a estrutura conta com seis especialistas que atuam em áreas como implantodontia, endodontia, ortodontia, periodontia, cirurgia bucomaxilofacial, reabilitação oral, odontopediatria e clínica geral. O diferencial está na coordenação dos atendimentos sob a supervisão da Dra. Bruna Rafaela Machado, que garante o mesmo padrão de qualidade, acolhimento e excelência em todas as etapas do tratamento.

Segundo dados do Conselho Federal de Odontologia, o Brasil possui mais de 430 mil cirurgiões-dentistas em atividade, um dos maiores contingentes do mundo. No entanto, muitos pacientes ainda enfrentam dificuldades para integrar diferentes tratamentos, precisando buscar profissionais em locais distintos. Nesse cenário, os modelos colaborativos

ganham espaço por oferecerem mais praticidade e eficiência.

Além da equipe multidisciplinar, a clínica investe continuamente em tecnologia de ponta, incluindo check-up digital e escaneamento intraoral, recursos que permitem diagnósticos mais precisos, planejamento detalhado e maior previsibilidade nos resultados. A tecnologia também contribui para uma comunicação mais clara entre profissionais e pacientes.

Para a Dra. Bruna Rafaela Machado, a integração entre especialistas faz toda a diferença na experiência do paciente. “Nosso objetivo é que a pessoa encontre aqui tudo o que precisa para cuidar da saúde bucal com tranquilidade. Trabalhamos de forma conectada, discutindo cada caso e construindo juntos as melhores soluções. O paciente recebe um tratamento completo, com a mesma filosofia de atendimento,



DIVULGAÇÃO

o mesmo compromisso com a qualidade e a mesma atenção em cada detalhe.”

Com mais de 11 anos de experiência, a clínica tem como propósito transformar sorrisos e fortalecer a autoestima das

pessoas. A proposta vai além da estética, buscando promover saúde, bem-estar e qualidade de vida por meio de uma abordagem humanizada e integrada.

“Quando o paciente entra na clínica, queremos que ele se

sinta acolhido e seguro. Nossa assinatura está em oferecer uma jornada completa de cuidado, unindo tecnologia, especialistas qualificados e um atendimento verdadeiramente humano. É por isso que dizemos: seja bem-vindo à Bruna Rafaela Odontologia. Transforme seu sorriso hoje”, destaca a cirurgiã-dentista.

Serviço: Bruna Rafaela Odontologia

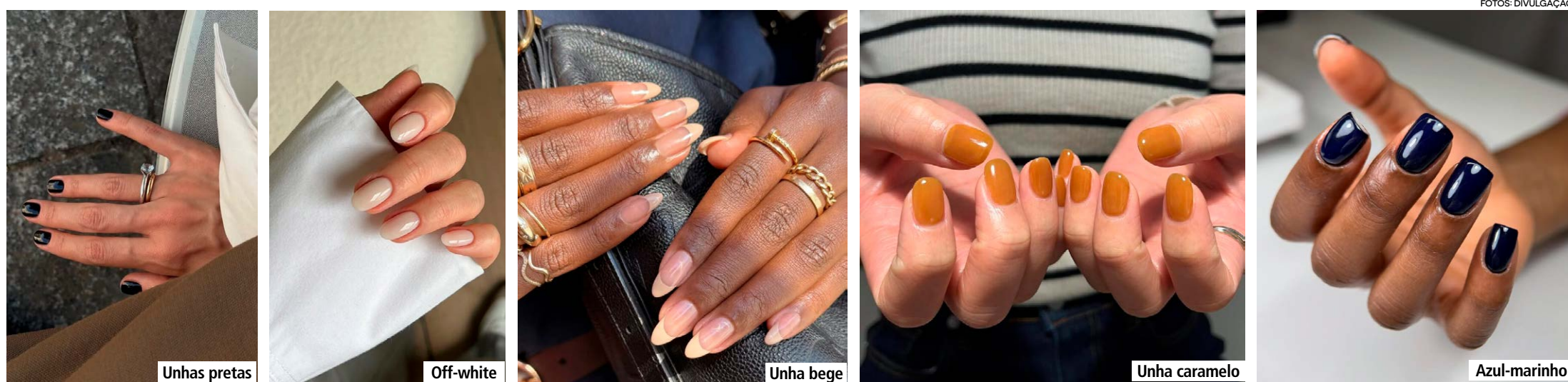
Dra. Bruna Rafaela Machado
Cirurgiã-Dentista, Clínica Geral e habilitada em Sedação com Óxido Nitroso
CRO-PR 24431
(41) 3206-4241
(41) 99767-9426

@brunarafaelaodontologia
www.brunarafaelaodontologia.com.br

Rua Dr. Lauro Wolff Valente, 176, Curitiba, Paraná

Fonte: Toda Comunicação

BELEZA



Essas 5 cores de esmalte deixam as unhas com aparência de luxo

A ida ao salão de beleza é muito mais do que um ato de estética: é autocuidado e conhecimento. Afinal, é lá que você consegue testar novas colorações na manicure e entender o que mais combina com o formato da sua unha e com o seu tom de

pele. Abaixo, reunimos cinco cores de esmalte que passam um ar de luxo para você apostar agora mesmo! Cores de esmalte luxuosas:

Unhas pretas

Atemporal, versátil e imponente, o esmalte preto equilibra mistério e presença, e nunca sai de

moda. Além da cor tradicional, explore esmaltes com brilho e com efeito magnético.

Off-white

Mais quente que o branco tradicional, essa cor de esmalte transmite serenidade e é a representação perfeita da elegância

moderna. Além disso, é ideal para quem não quer perder a sofisticação e a praticidade.

Unha bege

Os tons neutros, como o bege, remetem à naturalidade e harmonizam com tudo. Nas unhas, você pode usar a cor na unha

inteira ou apenas em decorações.

Azul-marinho

O azul-marinho é uma cor moderna e perfeita para quem quer transmitir confiança e tranquilidade. Aliás, é uma boa alternativa para quem quer fugir do preto.

Unha caramelo

Por fim, o caramelo tem um fundo quente e transmite uma elegância natural. A cor ainda traz equilíbrio para o visual e é recomendada para todas as estações do ano.

Divulgação

DICAS

Torcida fashionista: Dicas e idéias de looks para torcer com muito estilo sem cair no óbvio

O jogo de moda na Copa de 2026 mudou de vez. A camisa da Seleção virou item de passarela, o Brasilcore invadiu o street style global e torcer passou a ser uma declaração de estilo. Aqui, a gente combina as tendências que estão dominando as ruas e as passarelas em 2026 com o espírito da Copa — e o resultado foge de qualquer clichê verde e amarelo óbvio.

E para dar aquela mãozinha fashion para assistir aos jogos com muito estilo passando longe do uniforme oficial ou da fantasia, preparamos 9 fórmulas certas para montar looks que têm identidade, referência e aquele tempero brasileiro inconfundível. Vamos ao guia?

1. Athleisure chic: do treino para a fanzone sem perder a elegância

O athleisure deixou de ser sinônimo de roupa de academia. Em 2026, a estética esportiva urbana chegou com calças jogger de corte preciso, tops cropped de tecido tecnológico e bomber jackets leves que transitam do dia para a noite com facilidade.

Para a Copa, a fórmula é misturar peças esportivas com elementos mais polidos: uma calça de moletom bem cortada em verde-musgo com um blazer cropped amarelo-queimado por cima, ou um conjunto

de tassel oversized com tênis de couro branco e brincos de argola dourada. A chave está na intenção — peça esportiva entra, mas o styling é fashion.

Aposte em: conjunto esportivo monocromático + bomber jacket + meia aparente + tênis chunky.

Cores da temporada: verde-oliva, amarelo queimado e azul marinho.

2. Alfaiataria hi-lo: o blazer que vai do escritório ao grito de gol

A alfaiataria chegou ao inverno de 2026 com um mood mais casual e desconstruído — modelagens amplas, caimento solto, sem o peso formal de sempre. O estilo hi-lo, que mistura peças estruturadas com elementos básicos, é tendência firme. Para a Copa, experimente um blazer de linho verde-musgo jogado sobre uma camiseta gráfica com estampa futebolística, com jeans retrô e tênis — ou leve com um colete de alfaiataria amarelo em cima de uma camisa de botão simples. O contraste entre o estruturado e o casual é exatamente o que o street style pede agora. Aposta A: blazer verde ou amarelo oversized + camiseta básica + jeans ou calça cargo. Aposta B: colete de alfaiataria + camisa de botão + calça reta + bota.



3. Artesanal e handmade: brasilidade com valor de luxo

Um dos movimentos mais fortes do Brasilcore contemporâneo está no artesanato. Crochê, renda artesanal, tricô feito à mão e bordados regionais são peças que carregam identidade cultural real — e que as passarelas internacionais começaram a reconhecer como luxo. Para a Copa, tops de crochê nas cores da bandeira, casaquinhos de tricô com detalhes em verde e amarelo ou bolsas bordadas regionais funcionam como declaração de brasilidade sofisticada. Não precisa ser literal: um casaco de crochê em tom neutro já carrega a estética sem precisar da bandeira estampada.

Aposte em: top ou casa-

quinho de crochê + calça de alfaiataria + sandália de tira. Ou: bolsa bordada artesanal como acessório-chave de um look todo neutro.

4. Lenços: o acessório mais versátil (e mais subestimado) da Copa

O lenço foi eleito um dos acessórios mais importantes de 2026, e faz todo sentido para o clima da Copa. Amarrado no pescoço em estilo bandana, como tiara no cabelo, preso na alça da bolsa ou até como top — as possibilidades são muitas. Para torcer pelo Brasil, escolha um lenço de seda ou cetim com estampa geométrica em verde, amarelo e azul, ou um modelo tropical mais exuberante. Use o lenço como único elemento

temático e deixe o restante do look neutro: calça preta, blazer bege, tênis branco. O contraste é o ponto.

5. Renda e transparência: delicadeza com atitude

A renda voltou às passarelas do inverno de 2026 com uma proposta completamente diferente do passado — sem cerimônia e sem romantismo excessivo. A palavra de ordem é contraste: renda com couro, transparência com alfaiataria pesada, babados com tênis robusto.

6. Couro preto + Brasil: o contraste rocker que virou clássico instantâneo

Uma das combinações mais copiadas por fashionistas nesta Copa: a camisa amarela da Seleção em colisão com a sobriedade de uma jaqueta de couro preta. A leitura é esportiva-rocker — totalmente fora do lugar-comum — e funciona porque o couro ancora qualquer peça em território fashion. Use a camisa desabotoada com nó, jaqueta oversized nos ombros, shorts ou calça cargo e óculos de armação fina. Para uma versão mais refinada, troque a camisa da Seleção por um top verde ou amarelo estruturado e mantenha o couro como protagonista.

7. Tropical moderno: estampa que saiu da praia e foi para a passarela

As estampas tropicais dominaram o Rio Fashion Week 2026 e chegaram à Copa com uma leitura completamente urbana. A regra é tirar a estampa do contexto óbvio: não em vestido de praia, mas em uma camisa de seda tucked-in com calça de alfaiataria escura, ou num conjunto de dois tempos com calça slim e tênis de couro. Flores grandes, folhagens exuberantes e fauna brasileira — tucanos, onças, ipês — em fundo escuro ou neutro têm muito mais sofisticação do que as versões de fundo branco. A estampa é o acento do look, não o volume inteiro.

Bota para jogo

Moda de Copa não é obrigação — é oportunidade. São semanas em que o Brasil inteiro tem desculpa para ser mais expressivo, mais colorido, mais criativo. Use essas dicas como ponto de partida, mas lembre que o melhor look é sempre aquele que parece autêntico para quem você é — não apenas para a camisa oficial da Seleção.

Agora é com você!

Divulgação

ARTIGO

Moda Inverno 2026 e a Vesteterapia

Meu nome é Luciana do Rocio Mallon, sou escritora e especialista em Vesteterapia, estudo da personalidade através das roupas.

Ontem recebi a seguinte pergunta:

- Quais são as peças da Moda Inverno 2026 e os significados delas na Vesteterapia?

Minhas respostas estão abaixo:

1 - Teddy Coats Com

Superfícies Felpudas: na Vesteterapia, os casacos felpudos, do lado externo, dão uma sensação de fofura, ternura e acolhimento porque lembram ursos de pelúcia. A pessoa que escolhe essa peça tem empatia, candura, gentileza e está disponível para ajudar o próximo.

2 - Blazers Estilo Ter-ninhos Compridos e Largos:

está na moda es-

colher blazers, com duas numerações a mais que a sua, porém eles precisam ser longos quase virando sobretudos. Para a Vesteterapia, quem veste esse tipo de roupa é uma pessoa determinada, segura, insistente, desafiadora, teimosa, com personalidade forte e que corre atrás dos seus sonhos.

3 - Macacão Comprido Com Blusa Quente Por Baixo:

a mulher que

se veste assim é prática, inteligente e consegue chamar a atenção sem querer.

4 - Jaquetas Com Muito Volume: para a Vesteterapia, a pessoa que se veste assim sabe manter segredos, se resguardar e consegue ocupar os espaços que conquista, por isso merece confiança.

#Vesteterapia #Moda-Inverno2026 #Moda2026

BAZAR SOLIDÁRIO

TEREMOS ROUPAS FEMININAS, MASCULINAS E INFANTIL, CALÇADOS, BOLSAS, ACESSÓRIOS, UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS E MUITO MAIS..



O valor arrecadado será destinado em prol de melhorias para nossa igreja.

• 20 DE JUNHO •
DAS 08H ÀS 12H

Sumaré
Vila Menuzzo

RUA ÂNGELO BARIJAN, 52, VILA MENUZZO, SUMARÉ-SP.

CASA

COZINHA

O 'closet' da cozinha: a utilização do louceiro nos projetos

É fato: quem ama cozinhar, também tem apreço por suas aquisições. Painéis cerâmicos coloridas, jogos de pratos, xícaras, taças e outros utensílios devem ter o seu espaço no projeto da cozinha, mas necessariamente precisam estar escondidos nos interiores dos armários? A arquiteta Cristiane Schiavoni responde que não.

“Eu sei bem que essas peças despertam alegria e entusiasmo de quem as compra. Além de comporem a decoração, existe a satisfação de deixá-las à vista, funcionando como um status nesse prazer de preparar receitas, principalmente aquelas mais elaboradas”, diz a profissional. Em alusão aos closets, onde as pessoas gostam de ver seus objetos belíssimos, ela sugere a concepção dos louceiros como o equivalente nos projetos de cozinha.

O que é o louceiro?

De maneira geral, o louceiro é uma estrutura que deixa o seu conteúdo à mostra e não existe um padrão e uma forma exata. De acordo com Cristiane, ele tanto pode compor um ambiente reservado, como acontece com as despensas, mas também ser incorporado na marcenaria da cozinha. “Seguindo esse conceito, é essencial que ele seja setorizado, funcional e sempre organizado”, explica. Ela ainda diz que ele pode ser aberto ou fechado por uma porta de vidro, como o reflecta, e contar com fitas de LED. “Adoro essa combinação, pois deixa tudo ainda mais charmoso”, revela.

Como realizar o louceiro?

A arquiteta conta que indica o louceiro quando percebe a forma como o morador valoriza seus objetos e quando a área da cozinha permite a sua concepção. Antes de decidir se será embutido na marcenaria ou se entrará no décor do ambiente como



Embora colorido, a transparência do vidro permite a visualização do acervo de louças dos moradores

uma peça solta, ela avalia o conteúdo disponível para, a partir daí planejá-lo dentro de uma setorização com as prateleiras para pratos e

panelas, divisórias e nichos verticais para bandejas e gavetas para itens menores.

De acordo com Cristiane, a marcenaria sob medida

permite essa flexibilidade. “Respeitando as proporções, podemos contar com a presença do louceiro mesmo em cozinhas pequenas”,

diz ela, completando que realiza uma distribuição precisa e inteligente, ainda na fase de projeto, para posteriormente facilitar a vida do morador. “Ele tanto precisa saber o local de cada peça, como entender que tudo isso foi pensado para facilitar a sua vida no dia a dia”, enfatiza.

Louceiro x cristaleira

Apesar de serem frequentemente confundidos, louceiro e cristaleira têm funções distintas. Enquanto o primeiro é focado no armazenamento de louças maiores, como travessas e pratos, a cristaleira, que costuma receber copos, taças e xícaras, é comumente exibida na área social da casa – embora haja exceções.

SERVIÇO:

Tel. (11) 3649-4900
www.cristianeschivoni.com.br
@cristianeschivoni

Fonte: dc33 Comunicação

SALA

Como escolher o sofá ideal para apartamentos pequenos

Ao pensar nas escolhas para uma sala de estar, qual o primeiro item que surge em sua mente? Invariavelmente é o sofá que preenche a maior parte do ambiente e que provê as diversas facetas do conforto que buscamos. E se fatores como proporção no ambiente, cor, forma e funcionalidade precisam sempre estar em pauta para entregar equilíbrio ao ambiente, a afirmação ganha mais força quando precisamos escolher o móvel para salas compactas.

“Comprar um modelo sem considerar o tipo de uso compromete tanto o bem-estar, como o projeto”, alerta a arquiteta Elisa Maretti, que comanda o escritório que leva seu nome. Para ela, o segredo está em encontrar o equilíbrio entre funcionalidade e design. “É a harmonia entre todos os elementos que garante um ambiente

acolhedor e bem-resolvido”.

Quando o espaço é compacto, o desafio é ainda maior. “O primeiro passo é medir com precisão a área disponível”, orienta Elisa. Segundo ela, garantir a circulação mínima de 60 cm ao redor do móvel é o ideal, mas em ambientes menores pode-se trabalhar com até 50 cm, desde que isso não comprometa o conforto e o fluxo.

Definindo o tamanho ideal

O layout do ambiente influencia diretamente na escolha. “O posicionamento depende da função. Para assistir TV, é necessário observar a distância entre o sofá e a tela. Já em ambientes voltados à conversação, ele pode estar de frente para poltronas ou no centro da sala, favorecendo a interação”, explica.

Modelos em ‘L’, com

chaise ou modulares são opções versáteis, mas nem sempre viáveis em apartamentos pequenos. “Nestes casos, prefira sofás retos, com braços finos e profundidade moderada. Um modelo de até 2,10 m acomoda bem três pessoas sem pesar no ambiente”, sugere.

Estética também conta. E muito!

Além das proporções, o sofá precisa conversar com a decoração. “Se a ideia for destacar o sofá, eu dou preferência para uma cor que contrasta com a paleta predominante. Já para um visual mais clean e atemporal, tons neutros como bege, cinza ou fendi são ideais — e permitem ousar em almofadas ou mantas”, diz.

O design também influencia na percepção de leveza: pés aparentes e braços estreitos tornam



O sofá verde assumiu o papel de protagonista neste apartamento de 62m² assinado pela arquiteta Elisa Maretti

o móvel visualmente mais leve, enquanto braços largos, encostos altos e costuras marcadas conferem imponência. “Retráteis e reclináveis são ótimos para conforto, porém ocupam mais espaço deixam o ambiente com uma aparência

mais pesada”, pondera.

Sinônimo de sala de estar

Por fim, é essencial considerar o papel que o sofá terá no dia a dia. “Se o foco for ver TV, o conforto deve prevalecer. Já para quem gosta de receber, é melhor

investir em sofás com assento mais firme e menor profundidade, que aproveitam melhor o espaço”, explica Elisa.

Modelos multifuncionais, como os modulares ou com encostos adaptáveis, também são aliados em ambientes pequenos, oferecendo versatilidade. “Um sofá muito macio é perfeito para relaxar, entretanto é desconfortável para socializar. Da mesma forma, um modelo muito rígido pode não ser ideal para assistir a um filme. Como na vida, é sempre valioso encontrar um meio termo”, finaliza.

SERVIÇO:

@elisamarettiariq
contato@elisamarettiariq-tutura.com.br
(11) 98557-1597

Fonte: dc33 Comunicação

BANHEIRO

Como reformar o banheiro sem quebra-quebra

Banheiros estão entre os espaços que mais rapidamente demonstram os efeitos do tempo — seja no desgaste dos revestimentos e metais, seja na estética que já não dialoga com o estilo atual dos moradores. Mas renovar o ambiente não significa, necessariamente, quebrar tudo e enfrentar uma grande reforma. Segundo a arquiteta Janaina Casagrande, há muitas maneiras de transformar o banheiro com intervenções fáceis de executar e sem quebra-quebra.

De acordo com ela, a pintura de azulejos é uma solução bastante utilizada quando feita com os produtos corretos, como tintas epóxi ou esmaltes à base de solvente, que aderem bem às áreas úmidas. “O acabamento, seja fosco ou brilhante, pode dar um ar moderno e charmoso ao banheiro, sem aquela aparência de improvisado”, explica a arquiteta.

Outra alternativa para renovar as paredes é a aplicação de artes sobre os azulejos, que pode ser através de uma pintura artística feita diretamente na parede ou adesivação vinílica.

Para quem não dispensa os revestimentos cerâmicos, uma prática que tem ganhado espaço é a de aplicar os azulejos novos sobre os antigos, como já é comumente realizado em pisos. Segundo a arquiteta, a alternativa é viável desde que o revestimento antigo esteja firme e nivelado. “Essa técnica evita o quebra-quebra e a sujeira da demolição, além de acelerar a obra. Mas é importante avaliar questões como o peso extra e escolher a argamassa adequada para esse tipo de aplicação”, destaca.

A profissional alerta, no entanto, que isso foi possível pelo fato do ambiente ser seco e bem ventilado, condições necessárias para se utilizar o material natural, mesmo que tratado. Em áreas úmidas e molhadas, como banheiros com chuveiros, o recomendado, segundo ela, é optar por porcelanatos ou materiais como o PVC ou vinílicos, que trazem a estética amadeirada com a resistência que o banheiro exige.

É hora de trocar os metais?

Além do revestimento, a atualização dos metais contribui para dar cara nova aos banheiros. Mas a valorização estética não é o único fator que deve ser levado em consideração para realizar a substituição das peças. Janaina explica que sinais de corrosão, vazamentos ou dificuldade na regulação de temperatura e vazão já são alertas de que os metais precisam ser substituídos.

“A troca por peças mais modernas pode trazer não só um visual mais atual, mas também melhor desempenho, especialmente em imóveis antigos, nos quais os metais já não são mais tão funcionais”, argumenta.

Antes de investir em uma nova torneira, todavia, é fundamental verificar o tipo de instalação (de parede ou de bancada), além da compatibilidade com os registros existentes. “Se o registro for antigo, vale aproveitar a reforma para atualizá-lo também, evitando que uma peça nova conviva com uma estrutura já desgastada”, acrescenta.

Quanto aos acessórios, como suportes de toalhas e porta-objetos, a arquiteta recomenda atenção especial aos modelos que usam fita dupla face. Segundo ela, eles funcionam bem em banheiros secos ou pouco utilizados. Já em ambientes mais úmidos, o ideal é optar por fixações tradicionais, com buchas e parafusos, garantindo maior durabilidade e segurança.

“Eu gosto muito dos metais [e acessórios] coloridos, pois eles trazem personalidade ao ambiente. Mas, ao mesmo tempo, eles precisam conversar com o restante da paleta e do estilo do banheiro. A minha dica é evitar a mistura de muitas cores e preferir tons como preto, cobre, dourado com acabamento escovado ou branco, que são mais fáceis de harmonizar”, complementa Janaina.

A necessidade de substituição do box depende da estrutura existente e das condições do piso, dos trilhos e da vedação, além da verificação de eventuais infiltrações.

Já as bancadas, especialmen-



Na bancada do Banheiro Raiz, a lâmina sinterizada do mármore com acabamento que reproduz fielmente a estética do Taj Mahal, quartzito nobre e exuberante extraído unicamente no Ceará

te as de mármore ou granito, podem ser restauradas com produtos específicos e mão de obra especializada. “Mas nem sempre compensa. Em alguns casos, a substituição garante melhor resultado estético e custo-benefício”, destaca a arquiteta. Janaina lembra que até mesmo a troca da cuba embutida por uma de apoio — ou vice-versa — é viável, desde que haja espaço suficiente na bancada e os pontos hidráulicos permitam.

No que se refere à bacia sanitária, a substituição é recomen-

dada nos casos em que a peça apresente vazamentos, rachaduras ou consumo excessivo. “Muitas bacias novas têm tecnologias de economia de água, design mais slim e funcionalidades modernas, então vale considerar a troca também por atualização e conforto”, finaliza.

SERVIÇO:

WhatsApp: (11) 99783-5931
www.janainacasagrande.com
Instagram: @janacasagrande

Fonte: dc33 Comunicação

DO LAR**ENERGIAS DO LAR****7 coisas que você acumula sem perceber e fazem mal à energia da casa**

Com o tempo, é comum acumular objetos que já não têm utilidade e acabam travando o fluxo natural da casa. Esses itens, mesmo pequenos, podem deixar o ambiente pesado, dificultar a sensação de bem-estar e impedir a renovação da energia. Descubra quais objetos vale desapegar e como pequenas mudanças ajudam a deixar o lar mais leve, equilibrado e agradável de viver.

1. Eletrônicos e aparelhos que não funcionam

Carregadores antigos, celulares sem uso, computadores, notebooks, fones de ouvido e mouses que não funcionam mais ocupam espaço e interrompem a fluidez do ambiente. Objetos parados simbolizam estagnação e dificultam a sensação de leveza.

Faça uma triagem e mantenha apenas o que funciona ou ainda tem utilidade. O que não tiver conserto deve ser encaminhado para pontos de coleta de lixo eletrônico, uma forma consciente de se desfazer do que já cumpriu

seu papel. Liberar esse espaço abre caminho para o novo e melhora a energia da casa.

2. Espelhos e louças quebradas

Espelhos quebrados, copos lascados, xícaras sem alças e louças trincadas podem afetar a harmonia do lar. Além do risco físico, eles simbolizam fragmentação e desequilíbrio, prejudicando a sensação de acolhimento.

Se o item tiver valor afetivo, considere restaurá-lo. Caso contrário, descarte e substitua por peças novas. Trincas e rachaduras interrompem o reflexo e, segundo crenças antigas do feng shui, fragmentam a energia do ambiente, então priorize sempre o cuidado visual e emocional.

3. Roupas rasgadas ou que você não usa mais

Peças rasgadas, manchadas ou esquecidas no fundo do armário ocupam espaço e carregam a energia de fases passadas. Segundo o feng shui, manter itens parados bloqueia espaço para o novo. Além disso, rou-

pas guardadas por muito tempo acumulam poeira e dificultam a organização.

Organize roupas, acessórios e sapatos, mantendo apenas o que realmente usa e gosta. Doe o que estiver em bom estado e descarte corretamente o que não pode ser reaproveitado. Isso ajuda a renovar o espaço pessoal e a criar energia positiva.

4. Utensílios desgastados e velhos

Panels desgastadas, talheres tortos, potes quebrados ou sem tampa e utensílios que já perderam a função trazem a sensação de descuido e desorganização. No feng shui, objetos desgastados na cozinha estão ligados à perda de vitalidade e podem afetar até o equilíbrio das finanças, já que esse é o ambiente da nutrição e da abundância.

Manter apenas o que está em bom estado ajuda a valorizar o espaço e facilita o dia a dia. Substitua o que estiver gasto e descarte o que não tem mais conserto. Cozinhar com utensílios bem cuidados transforma a experiência na cozinha e renova



Fazer uma seleção do que realmente tem utilidade ajuda a renovar a energia da casa, trazendo mais leveza, organização e bem-estar para o dia a dia

a energia da casa como um todo.

5. Lembranças que não trazem boas memórias

Fotos, bilhetes, presentes ou lembranças de momentos difíceis podem carregar emoções pesadas e interferir na sensação de harmonia. Objetos guardados apenas por apego acabam prendendo o ambiente ao passado.

Antes de manter qualquer lembrança, observe a emoção que ela desperta. Se gerar tristeza ou incômodo, considere desapegar. Ficar apenas com itens que trazem boas memórias ajuda a transformar a casa em um refúgio emocional.

6. Móveis danificados

Rachaduras, puxadores quebrados e superfícies descascadas afetam a harmonia visual da casa. Mesmo que ainda cumpram sua função, móveis danificados trazem uma sensação de desequilíbrio e cansaço.

Avalie o que pode ser restaurado: uma nova pintura ou revestimento, conserto ou troca de puxadores já devolvem vitalidade ao ambiente. Já se o item estiver com muitas avarias e visual desgastado, considere a substituição ou total reforma. Móveis bem cuidados transmitem estabilidade e reforçam a sensação de ordem.

7. Papéis, contas e objetos acumulados

Correspondências antigas, notas fiscais, revistas e papéis ocupam espaço mental e visual, dificultando a sensação de clareza. No feng shui, o excesso de objetos representa energia parada e impede a circulação de novas oportunidades.

Reserve um tempo para revisar o que precisa ser mantido ou digitalizado. Descarte o que não serve mais e organize o restante em pastas ou caixas identificadas. Essa prática devolve leveza e facilita o dia a dia.

Renovar a energia da casa não exige grandes mudanças, mas sim atenção ao que está à sua volta. Cada objeto carrega um pouco da história do lar e, quando já não faz mais sentido, pode acabar pesando o ambiente. Comece hoje mesmo a revisar cada canto da casa, conserte o que vale a pena e desapegue do que não traz mais bem-estar.

Divulgação

CUIDADOS DIÁRIOS**Perigo no banheiro: 5 riscos que podem causar acidentes**

O banheiro está entre os ambientes da casa que exigem mais atenção no dia a dia. Piso molhado, uso de água e o uso incorreto de elementos comuns no espaço tornam o ambiente propenso a acidentes domésticos. Com cuidados simples, é possível tornar o espaço mais seguro para toda a família. A seguir, veja os principais riscos no banheiro e como preveni-los.

Risco de escorregões e quedas

O piso molhado é uma das principais causas de acidentes no banheiro. Após o banho, a água pode se espalhar facilmente, deixando o chão escorregadio e aumentando o risco de quedas, principalmente em áreas como a saída do box ou o acesso à banheira.

Um dos principais cuidados começa na escolha do revestimento, dando preferência a materiais próprios para áreas

molhadas e com acabamento antiderrapante. O uso de tapetes firmes na saída do box também ajuda a evitar deslizamentos, especialmente em casas com crianças e idosos. Em banheiras com chuveiro, a atenção deve ser redobrada, já que a combinação de altura e superfície lisa pode tornar o acesso mais instável.

Choques elétricos no banheiro

O uso de aparelhos como secadores, chapinhas e barbeadores no banheiro exige atenção, principalmente pela presença constante de água e umidade. Evite utilizá-los próximos à pia, com as mãos molhadas ou o corpo úmido, e certifique-se de que as tomadas estejam completamente secas antes de conectá-los.

O chuveiro elétrico merece ainda mais cuidado. Se houver sensação de choque ao abrir o registro, mesmo que leve, isso pode indicar problemas



A boa notícia é que medidas simples, como manter o local seco, instalar barras de apoio e redobrar a atenção com aparelhos elétricos, ajudam a tornar o espaço mais seguro para crianças, adultos e idosos

no aterramento da instalação. Fios expostos ou emendas improvisadas aumentam o risco e devem ser corrigidos o quanto antes.

Riscos no banho quente

A água quente no banheiro pode causar queimaduras, especialmente quando há variações bruscas de temperatura durante o banho. Isso é comum em sistemas de aquecimento a gás, onde oscilações podem ocorrer

ao abrir outras torneiras ou durante o uso simultâneo de água na casa. Para prevenir acidentes, teste sempre a temperatura antes de entrar no banho e faça ajustes de forma gradual.

Em banhos de imersão, o cuidado deve ser redobrado. Permanecer por muito tempo em água quente pode provocar a dilatação dos vasos sanguíneos, levando à queda de pressão, sensação de tontura e até desmaios. O ideal é limitar o

tempo a cerca de 10 a 15 minutos e evitar temperaturas muito elevadas.

Intoxicação com produtos de limpeza

Produtos de limpeza e higiene armazenados de forma inadequada podem representar riscos, especialmente em ambientes úmidos como o banheiro. Embalagens abertas, mal fechadas ou reutilizadas aumentam a chance de contato acidental ou uso incorreto. Mantenha os produtos sempre bem fechados, em locais altos ou fora do alcance de crianças e pets.

Durante a limpeza, evite qualquer mistura de produtos. Combinar substâncias como água sanitária com desinfetantes, álcool ou produtos multiuso pode liberar gases tóxicos, especialmente em espaços pequenos e pouco ventilados. Utilize cada item separadamente e siga sempre as instruções do fabricante.

Risco de acidentes pela má iluminação

A iluminação insuficiente no banheiro pode dificultar a percepção de obstáculos, superfícies molhadas e até desníveis. Isso aumenta o risco de tropeços, quedas e até cortes durante atividades do dia a dia, como fazer a barba ou manusear objetos próximos à pia.

Para tornar o ambiente mais seguro, invista em uma iluminação bem distribuída e funcional, principalmente na área do espelho, box e circulação. Se possível, utilize luzes de apoio ou noturnas para facilitar o uso do espaço em horários com pouca luz.

Cuidados na rotina e no uso do espaço fazem toda a diferença para tornar o banheiro mais seguro e evitar acidentes comuns. Para continuar melhorando o ambiente

Fonte: Tua casa

SEGURANÇA ALIMENTAR**Como escolher e higienizar frutas e verduras**

Segundo o Ministério da Saúde, a proteção que frutas, legumes e verduras oferecem contra doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer não pode ser substituída por suplementos ou medicamentos com os mesmos nutrientes.

No entanto, aproveitar todos esses benefícios desses alimentos depende de duas etapas simples do dia a dia: saber como escolher frutas e verduras frescas e adotar boas práticas para a manipulação dos alimentos em casa.

Como escolher frutas e verduras frescas

Na feira ou no supermercado, alguns sinais ajudam a identificar alimentos em boas condições de consumo. Observar cor, firmeza, aroma e textura permite evitar a compra de produtos deteriorados e reduz o risco de levar para casa itens já comprometidos.

Também vale priorizar frutas da época, que tendem a estar

mais frescas, saborosas e com melhor custo-benefício.

Para facilitar, confira um guia rápido com alimentos comuns na rotina.

Guia rápido para escolher e armazenar alimentos**Abacaxi**

Se estiver maduro, armazene na geladeira por 4 a 7 dias. Se estiver duro, ainda está verde. Prefira os mais firmes, mas evite apertar para não danificar a fruta.

Abacaxi

Puxe uma folha da coroa: se ela se soltar com facilidade, o abacaxi costuma estar no ponto. Pode ser guardado descascado ou fatiado na geladeira por até 3 dias.

Acerola

Quanto mais vermelha e firme, melhor. Evite frutas com machucados.

É altamente perecível, mas depois de lavada e secada, pode ser congelada por até 12 meses.

Banana

Manchas marrons indicam que está no ponto! As muito escuras funcionam bem em bolos e doces.

Deixe amadurecer em temperatura ambiente; não leve à geladeira.

Goiaba

Conserve na geladeira por 2 a 4 dias.

Observe o formato: as melhores costumam ter tamanho uniforme e textura firme, sem machucados.

Jabuticaba

Guarde em saco plástico na gaveta da geladeira por 2 a 3 dias. Prefira as mais graúdas e bem escuras. Pequenos furos podem indicar picadas de insetos.

Laranja

Conserve em local fresco e consuma antes que murche.

Pegue na mão: ela deve parecer pesada para o tamanho. A casca deve ser lisa e brilhante.

Maçã

Pode ser armazenada em saco plástico na geladeira por várias semanas.



É possível aproveitar ao máximo tudo o que eles têm a oferecer

A casca deve estar lisa e firme. Rugas ou áreas moles indicam fruta passada.

Melancia

Inteira, dura 2 semanas. Fatiada e embrulhada em filme plástico, resiste por 2 dias na geladeira. Deve ressoar quando se bate nela. O lado apoiado no chão deve ser amarelado; se for branco ou verde, é sinal de que foi colhida cedo demais.

Mamão

Deixe amadurecer fora da geladeira e refrigere quando estiver maduro.

Uma boa pista é o peso: escolha frutos pesados, com casca lisa e sem rachaduras.

Alface

Folhas crocantes e brilhantes indicam frescor. Evite as de talo murcho.

Guarde na geladeira com papel-toalha úmido por até 5 dias.

Tomate

Prefira os frutos firmes, lisos, de cor uniforme e sem rachaduras. Se maduro, mantenha na geladeira por cerca de 1 semana.

Cenoura

Guarde na geladeira por 2 a 3 semanas, de preferência sem as folhas.

Escolha raízes firmes. Cor alaranjada viva costuma indicar frescor.

Couve

Folhas compactas e verdes são sinal de boa qualidade. Partes amareladas mostram que ela já começou a se deteriorar. Armazene em saco plástico na geladeira.

O processo começa com a retirada de partes danificadas e a lavagem em água corrente.

No caso das folhas, a limpeza precisa ser feita uma a uma.

Para desinfetar frutas, verduras e legumes, o Ministério da Saúde recomenda o uso de solução clorada, com tempo mínimo de contato de 10 minutos, seguido de um novo enxágue em água corrente.

Como preparar a solução

– Hipoclorito de sódio a 1%: diluir 2 colheres de sopa em 1 litro de água

– Hipoclorito de sódio a 2,5%: diluir 1 colher de sopa em 1 litro de água

Descubra: Como guardar os alimentos corretamente?

Na prática, a segurança alimentar não depende de equipamentos específicos ou de mudanças complexas na rotina.

Reconhecer alimentos frescos e aplicar corretamente as etapas de higienização é uma forma direta de reduzir riscos e tornar a alimentação mais segura.

Fonte: Unimed

LANÇAMENTO

Elaine Amaral estreia nova coluna de análise política no Jornal Spasso Cidades

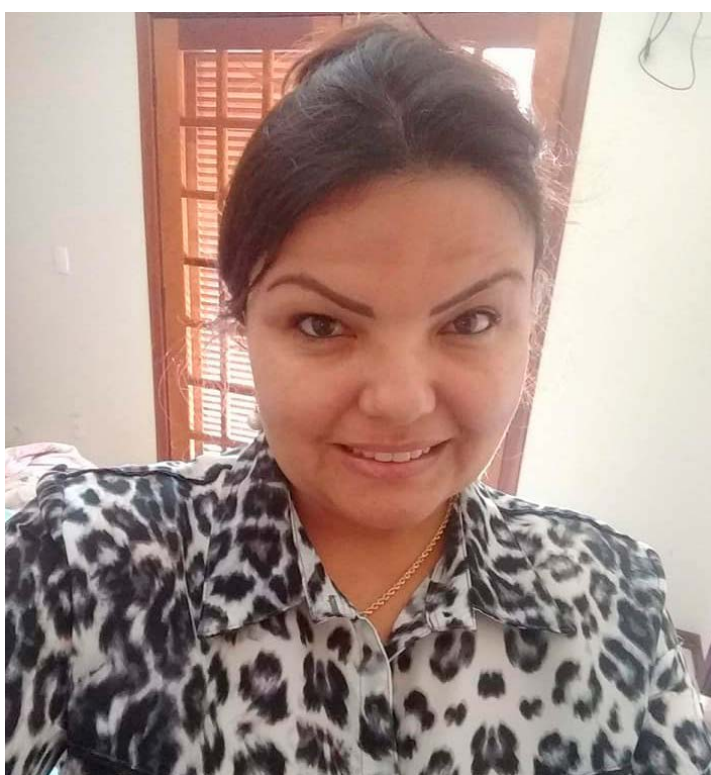
A política tem seus discursos, suas decisões oficiais e também seus bastidores. É justamente nesse espaço, entre articulações, estratégias e movimentos que nem sempre chegam ao público, que nasce a nova coluna assinada por Elaine Amaral no Jornal Spasso Cidades.

Empresária e proprietária do Jornal Spasso Cidades, Elaine construiu ao longo de mais de 20 anos uma trajetória marcada pelo jornalismo regional e pelo acompanhamento próximo dos principais acontecimen-

tos políticos de Sumaré e das cidades vizinhas.

Durante esse período, acompanhou eleições municipais, estaduais e nacionais, esteve presente em diferentes momentos da história política da região e viu de perto a ascensão, transformação e queda de diversos grupos políticos.

Criadora da tradicional coluna Politicando, uma das mais conhecidas e comentadas colunas de notícias políticas da região, Elaine se consolidou como uma observadora atenta dos movimentos do poder público e das relações



entre políticos, partidos e sociedade.

Agora, em uma nova proposta editorial, Elaine assume o papel de comentarista e analista política, trazendo uma leitura própria sobre os fatos que movimentam as cidades, os governos e os personagens da vida pública.

A nova coluna terá como marca a experiência de quem acompanhou a política regional por dentro, com análises, opiniões e informações sobre os bastidores que influenciam as decisões que afetam diretamente a população.

Mais do que informar, a proposta é ajudar o leitor a compreender o cenário político, os interesses envolvidos e os caminhos que moldam o futuro das nossas cidades.

legenda para a foto: Com quase duas décadas dedicadas ao jornalismo regional, Elaine Amaral passa a compartilhar sua experiência, visão e reflexões em uma coluna exclusiva. Fundadora e diretora do jornal há 19 anos, ela leva aos leitores análises, histórias e temas que fazem parte do dia a dia das cidades e das pessoas

CONEXÃO COM O LEITOR

por Elaine Amaral

▶ ARREPENDIMENTO

Existe um clamor crescente pela região sobre um prefeito que, segundo a conversa nas ruas, teria deixado muitos eleitores arrependidos da escolha feita nas urnas. O problema é que, na hora do voto, muitos esquecem que um mandato dura quatro anos, e não quatro dias. Agora, ainda faltam dois anos para lidar com promessas não cumpridas, acordos rompidos e uma relação cada vez mais desgastada. A esperança de alguns é que esse seja um mandato único e que a carreira política tenha chegado ao fim.

▶ LULA E O RECADO AO MUNDO

O discurso de Lula no cenário internacional repercutiu ao defender a soberania dos países, a preservação das riquezas naturais e o combate às desigualdades. O presidente criticou relações de dependência entre nações e afirmou que países historicamente explorados precisam ter autonomia para decidir seus próprios caminhos. Também reforçou que os grandes desafios globais deveriam estar concentrados em problemas como fome, pobreza e falta de acesso à educação.

▶ AMANTES DE LUXO

As histórias envolvendo jogadores brasileiros em Copas do Mundo sempre renderam comentários, mas um episódio recente envolvendo a CBF trouxe outro tipo de debate: quem paga a conta das regalias. A vida pessoal de dirigentes e atletas pertence a cada um, mas quando despesas são bancadas com dinheiro público, a discussão muda de campo. A pergunta que fica é simples: até onde vai a festa e onde começa a responsabilidade?

▶ FRACASSAMOS?

A seleção brasileira vive um momento de afastamento com a torcida. Entre críticas ao desempenho, falta de identidade e a sensação de que o futebol virou mais negócio do que paixão, muitos torcedores já não acompanham a equipe como antes. A geração que vestia a camisa amarela como símbolo nacional deu lugar a uma seleção distante, com jogadores mais preocupados com imagem e mercado do que com o resultado dentro de campo. Até o comando técnico deixou de ser brasileiro, aumentando a sensação de perda de identidade.

▶ MARIAS VÃO COM AS OUTRAS

Na política, poucos resistem ao peso da conveniência. Muitos que juram nunca caminhar ao lado de determinado grupo acabam mudando de posição quando o poder entra em jogo. O histórico, as alianças antigas e as mudanças de discurso mostram que ideologias muitas vezes ficam em segundo plano diante de cargos e oportunidades. No fim, entre direita e esquerda, há quem apenas siga a corrente do momento para permanecer perto do poder.

▶ ESCALA 6X1

A discussão sobre a escala 6x1 expõe um contraste cada vez mais evidente: quem decide sobre a rotina dos trabalhadores raramente vive a mesma realidade. Enquanto muitos enfrentam jornadas exaustivas, salários apertados, dificuldades para cuidar dos filhos e falta de tempo até para cuidar da própria saúde, políticos seguem com estruturas e benefícios muito distantes da maioria da população. O debate vai além da carga horária: fala sobre empatia, representação e sobre quem realmente sente os impactos das decisões tomadas nos gabinetes. A responsabilidade fiscal aparece com força quando o assunto é direito do trabalhador, mas nem sempre recebe o mesmo peso quando envolve privilégios e estruturas do poder.

“

Opinião com responsabilidade, conexão com a realidade.

Que as melhores notícias você encontra no Jornal Spasso Cidades você já sabe...

Agora você sabe que o **Jornal Spasso Cidades** você também encontra em nosso **site** e nas **redes sociais?**

www.jornalpassocidades.com.br
@jornalpassocidades



Spasso Cidades na palma da sua mão



Em nosso site e nas redes sociais
www.jornalpassocidades.com.br
@spassocidades

COMPORTAMENTO

Concentração nos estudos: foco e aprendizado

Estudos apontam que a capacidade de atenção vem crescendo coletivamente – e associam esse fato principalmente ao aumento do acesso a informações em tempo real e às redes sociais diversas.

Mas, calma, é possível aprimorar a capacidade de foco desde já. Reunimos sete dicas para ajudar crianças e jovens a se concentrarem nos estudos. E o melhor: as dicas podem ser adaptadas para adultos também.

Antes disso, vamos entender o que influencia a atenção?

Tempo de concentração

Na infância, as estimativas de tempo de atenção em cada atividade variam de dois a cinco minutos por ano de vida. Seguindo essa média, crianças de 2 anos tendem a se concentrar de 4 a 10 minutos em uma atividade, crianças de 7 anos por cerca de 14 a 35 minutos, e crianças de 10 anos, durante 20 a 50 minutos.

Entre os adultos, os dados também são pouco precisos.

Mas, em geral, sugere-se que se faça uma pausa de 5 a 10 minutos a cada 50 a 60 minutos de foco em uma atividade.

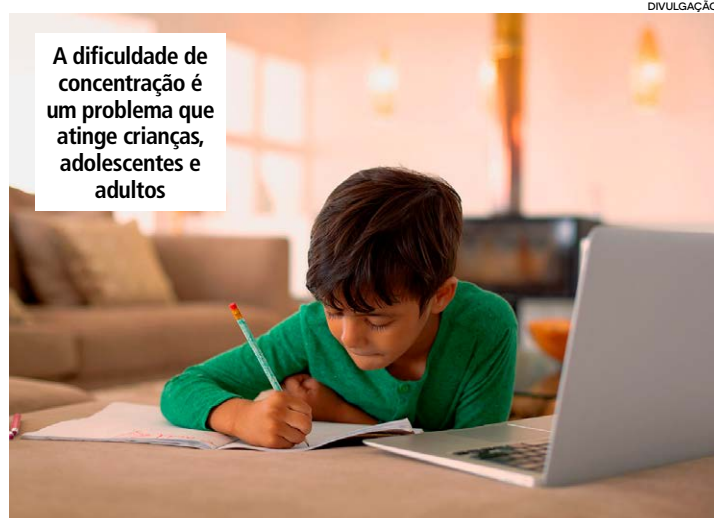
Porém, a “fórmula da atenção” depende de vários outros fatores. Entre eles, o tipo de tarefa: quão envolvente e prazerosa ela é? Que conhecimento prévio se tem sobre o assunto? É mais difícil prestar atenção em um assunto ou em linguagens desconhecidas ou desconectadas da nossa realidade, não é mesmo? Além disso, cansaço, fome, estresse e estímulos externos também podem afetar a capacidade de concentração.

Por isso, mais do que o cronômetro, é preciso considerar todos esses pontos na hora de organizar os estudos. Vamos às dicas:

Dicas para melhorar a capacidade de foco

Considerando esses fatores, reunimos sete dicas para ajudar crianças e jovens a se concentrarem nos estudos:

1 Propor brincadeiras que estimulem o foco também em



A dificuldade de concentração é um problema que atinge crianças, adolescentes e adultos

momentos de lazer: quebra-cabeças, jogos de tabuleiro, jogos de memória, entre outros. Assim, a concentração não fica só relacionada a tarefas obrigatórias e desinteressantes.

2 Praticar meditação e/ou yoga também ajuda a aprimorar a concentração em todas as idades. Vale você tentar também!

3 Fazer com que a criança e/ou o jovem tenha momentos do dia para brincadeiras livres e exercícios físicos. Além de ajudar na oxigenação do sangue e fazer bem para a saúde, isso diminui a agitação na hora

de sentar para estudar.

4 Garantir que eles estejam alimentados e descansados. Lembre-se que até para adultos é difícil manter o foco com fome ou com sono.

5 Preparar o ambiente para o estudo: uma mesa organizada sem elementos que roubem o foco ajuda muito na concentração. Aliás, desligar os eletrônicos também faz toda a diferença!

6 Ajudar a dividir os conteúdos em etapas, especialmente se a tarefa for muito extensa. Assim, a criança pode fazer um intervalo para retomar depois.

7 Criar uma rotina de estudo: para reduzir as brigas e o estresse antes de começar as tarefas, combine qual vai ser o horário de fazer as atividades para que eles possam ir se acostumando. No início pode haver alguma resistência, mas, seguindo as dicas anteriores, aos poucos vai ficando mais fácil.

Se achar que a dificuldade de atenção é muito alta mesmo seguindo as dicas, é interessante conversar com a escola e com o pediatra para avaliar a possibilidade de hiperatividade ou, até mesmo, déficit de atenção. Se for o caso, existem tratamentos e terapias que ajudam muito. Porém, de forma alguma consuma ou ofereça remédio para aumentar a concentração sem orientação! Caso perceba a necessidade, procure um médico.

Por fim, é importante lembrar que, além de estudar, toda criança precisa ter tempo livre e de conexão com a família e amigos.

Fonte: Unimed

RELACIONAMENTO

Ghosting deixa marcas

O fim silencioso de relacionamentos, conhecido popularmente como “ghosting”, tem se tornado cada vez mais comum na era digital e acendido um alerta entre especialistas em saúde emocional. A prática acontece quando uma pessoa simplesmente desaparece da vida da outra sem explicações, interrompendo contatos, mensagens e qualquer tipo de comunicação. Apesar de acontecer no ambiente virtual, os efeitos emocionais são reais e podem gerar ansiedade, insegurança e sensação intensa de abandono.

Segundo o neurocientista e hipnoterapeuta René Skaraboto, da clínica Hipnose para Todos o cérebro humano interpreta a rejeição emocional de maneira muito mais profunda do que muitas pessoas imaginam. “O ghosting é como uma despedida sem funeral. A pessoa simplesmente desaparece sem dar um motivo, sem encerrar o ciclo. Isso deixa o cérebro preso em expectativa, dúvida e sofrimento emocional”, explica.

De acordo com especialistas em comportamento, o cérebro humano ainda carrega meca-



Especialista alerta que desaparecimento repentino em relacionamentos pode provocar sofrimento emocional profundo e impactos na saúde mental

nismos ancestrais ligados à sobrevivência em grupo. Durante milhares de anos, ser excluído de uma comunidade significava risco real de morte, vulnerabilidade e isolamento. Embora a sociedade tenha evoluído, o cérebro continua reagindo à rejeição social como um sinal de ameaça. “Nosso cérebro não foi feito para viver na velocidade das relações modernas. Quando alguém nos rejeita ou desaparece sem explicação, o inconsciente entende isso como perda de conexão e risco emocional”, afirma René.

O impacto psicológico pode

ser ainda maior justamente pela ausência de respostas. Sem uma conversa final ou um encerramento claro, muitas pessoas permanecem alimentando expectativas, criando hipóteses e revivendo situações na tentativa de encontrar uma explicação. Esse processo aumenta o desgaste emocional e pode desencadear sintomas como insônia, ansiedade, baixa autoestima e dificuldade de confiar em novos relacionamentos.

Outro ponto levantado pelo especialista é a dificuldade crescente das pessoas em desenvolver comunica-

ção emocional verdadeira. Em muitos relacionamentos, existe excesso de conversa superficial, mas pouca troca genuína de sentimentos. “Falar não é o mesmo que se comunicar. Muitos casais conversam sobre trabalho, rotina, notícias e problemas externos, mas não conseguem falar sobre suas dores, inseguranças e necessidades emocionais”, destaca.

Segundo ele, a ausência de diálogo é um dos principais fatores que enfraquecem os relacionamentos atuais. A comunicação emocional saudável exige maturidade, vulnerabilidade e disposição para conversas difíceis. “Quando as pessoas evitam conflitos ou desaparecem sem enfrentar situações desconfortáveis, acabam gerando ainda mais sofrimento no outro”, explica.

Especialistas em saúde mental reforçam que o autoconhecimento é uma das ferramentas mais importantes para lidar com situações de rejeição e abandono emocional. Direcionar toda a atenção para as atitudes do outro pode aumentar ainda mais o sofrimento.

“Enquanto a pessoa continuar esperando respostas externas para se sentir bem, ela perde a conexão consigo mesma. O processo de cura começa quando ela volta o olhar para si”, afirma René.

Em um cenário cada vez mais acelerado e digital, profissionais alertam para a importância de fortalecer relações mais humanas, conscientes e transparentes. Pequenos momentos de conexão, escuta e diálogo podem fazer diferença significativa na construção de vínculos mais saudáveis e duradouros.

Serviço: Hipnose para Todos

Renê Skaraboto
Neurocientista e Hipnoterapeuta

(41) 99692-9774

@hipnose_para_todos

www.clinicahipnoseparatodos.com.br

Ed. Batel Executive Center
Travessa João Turin, nº 37, sala 601, 6º andar, Água Verde, Curitiba/PR.

Fonte: Toda Comunicação

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Quinze Dias

18 de junho de 2026 | Drama, Romance

Direção: Daniel Lief

Elenco: Miguel Lallo, Diego Lira, Débora Falabella

Um adolescente inseguro acaba tendo que passar quinze dias com sua antiga paixão da infância. O encontro obriga-o a enfrentar suas questões mal resolvidas.

Toy Story 5

18 de junho de 2026 | Animação, Aventura, Comédia

Direção: Andrew Stanton, McKenna Harris

Elenco: Marco Ribeiro, Tom Hanks, Guilherme Briggs

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

Woody, Jessie, Buzz Lightyear e os demais brinquedos vão enfrentar os desafios de ver Bonnie se distanciando com a chegada do tecnológico tablet Lilypad.

SPASSO

CIDADES

ONLINE ONDE VOCÊ QUISER

WWW.JORNALSPASSOCIDADES.COM.BR
@JORNALSPASSOCIDADES



As Correntes

18 de junho de 2026 | Drama

Direção: Milagros Mumenthaler

Elenco: Isabel Aimé Gonzalez Sola, Esteban Bigliardi, Claudia Sanchez

Título original Las Corrientes

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à

trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que

acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

Ao realizar o sonho de uma viagem internacional à trabalho, a estilista Lina tem uma atitude involuntária que acaba alterando toda a rota de sua vida.

GASTRONOMIA

Churrasco em casa: dicas para organizar, preparar e facilitar a limpeza depois

Organizar um churrasco em casa nem sempre é simples. Desde a escolha das carnes e bebidas até a preparação do ambiente, dos utensílios e da limpeza depois da confraternização, o momento pode acabar gerando mais correria e preocupação do que lazer. Mas, com planejamento antes do encontro, é possível deixar o churrasco mais prático, confortável e muito menos estressante. Veja dicas que vão facilitar a organização antes, durante e depois da reunião.

O que organizar antes do churrasco

Grande parte da correria durante um churrasco costuma acontecer por falta de planejamento antes da reunião. Separar itens com antecedência ajuda a evitar imprevistos e deixa o momento mais prático para quem está organizando.

Defina a quantidade de convidados

Saber quantas pessoas vão participar ajuda a calcular melhor carnes, bebidas, gelo, acompanhamentos, pratos e lugares para sentar. Isso evita tanto desperdícios quanto falta de itens importantes durante o churrasco.

Em média, um churrasco costuma considerar cerca de 400 a 500 gramas de carne por pessoa. Para bebidas, considere de 3 a 4 latas de cerveja ou refrigerante por pessoa, além de garantir que haja água disponível. A quantidade pode variar conforme a duração da reunião e o número de opções servidas.

Escolha o cardápio

Com a quantidade de convidados definida, vale escolher o que será servido. Carnes como contrafilé, fraldinha e linguiça são versáteis e costumam ter preços mais acessíveis. Para os acompanhamentos, opções clássicas como vinagrete, farofa e pão de alho fazem sucesso.

Faça uma lista de compras



Saber quantas pessoas vão participar ajuda a calcular melhor carnes, bebidas, gelo, acompanhamentos, pratos e lugares para sentar

Depois de escolher o que preparar, vale conferir também se há carvão, fósforos, acendedores, espetos, tábuas, facas, pratos, copos, descartáveis e outros utensílios necessários para o churrasco. Separe o que já tiver em casa e faça uma lista do que precisa ser comprado.

Compre itens com antecedência

Deixar as compras para a última hora pode gerar mais correria, filas e até dificuldade para encontrar alguns cortes ou itens importantes. Comprar com antecedência permite aproveitar promoções e escolher opções mais adequadas para o tipo de churrasco e quantidade de convidados.

Prepare o espaço

Antes do churrasco começar, coloque as bebidas para gelar e organize cadeiras, mesas e áreas de circulação para deixar o ambiente mais confortável durante a reunião. Deixe a circulação livre para banheiros e feche portas de ambientes que não precisarão ser acessados.

Como evitar correria durante o churrasco

Depois que os convidados chegam, decisões simples ajudam a deixar o churrasco mais

confortável e organizado. Um bom churrasco vai muito além de apenas colocar a carne na grelha. A ideia é facilitar o acesso aos itens mais usados e evitar que o anfitrião precise resolver tudo sozinho durante a reunião.

Acenda a churrasqueira com antecedência

Para evitar correria, o ideal é acender a churrasqueira pouco antes dos convidados começarem a chegar. Normalmente, a brasa leva cerca de 30 a 40 minutos para ficar pronta para assar as carnes, dependendo do tipo de churrasqueira e da quantidade de carvão. Esse tempo de preparo ajuda a evitar atrasos no início do churrasco e permite servir os primeiros alimentos com mais tranquilidade.

Use descartáveis quando fizer sentido

Em reuniões maiores, copos, pratos e talheres descartáveis podem ajudar bastante na organização durante o churrasco e reduzir o acúmulo de louça depois da confraternização. Essa escolha também deixa a reposição mais prática ao longo da reunião e facilita a limpeza depois.

Separe uma área para servir os convidados

Deixar pratos, copos, guardanapos e talheres organizados em um único local ajuda a deixar o serviço mais prático durante o churrasco. Assim, os próprios convidados conseguem se servir sem depender de quem está preparando a carne. Esse tipo de organização também ajuda a reduzir movimentações e deixa a reunião mais prática para todos.

Deixe bebidas e gelo acessíveis

Bebidas já geladas e gelo separado trazem praticidade para o momento do churrasco. Quando há muitos convidados, caixas térmicas e coolers ajudam bastante a garantir bebidas geladas e reduzir o abre e fecha da geladeira ao longo da reunião.

Sirva as carnes conforme o ritmo da reunião

Em vez de preparar toda a carne de uma vez, o ideal é servir aos poucos conforme os convidados comem. Isso ajuda a manter os alimentos mais quentes, evita desperdícios e mantém o ritmo da reunião ao longo do encontro.

Alternar cortes, linguiças, pão de alho e acompanhamentos também ajuda a distribuir melhor o preparo durante o encontro.

Proteja alimentos e bebidas de insetos

Em churrascos ao ar livre, moscas e outros insetos costumam aparecer principalmente próximos de carnes, frutas e bebidas doces. Por isso, vale manter recipientes fechados sempre que possível e evitar deixar alimentos expostos por muito tempo.

Para afastar as moscas durante o churrasco, aposte em fatias de limão com cravo espetado próximos da mesa ou dos alimentos. Telas protetoras, tampas e guardanapos sobre os recipientes evitam o contato com insetos e deixam a reunião mais confortável para os convidados.

Deixe lixeiras acessíveis

Manter sacos de lixo ou lixeiras visíveis ajuda a evitar acúmulo de bagunça ao longo do churrasco. Vale separar um local para o lixo orgânico e outro para itens recicláveis. Isso costuma facilitar bastante a organização durante o churrasco e depois que os convidados vão embora.

Como facilitar a limpeza depois do churrasco

Depois que a reunião termina, vem a hora da limpeza. Resolver isso logo após o churrasco também evita trabalho excessivo no dia seguinte.

Guarde carnes e alimentos

Depois do churrasco, separe as sobras que podem voltar para a geladeira. Itens que já foram descongelados, mas não chegaram a ser preparados, devem ser consumidos nos próximos dias. Já alimentos prontos podem ser congelados para outras ocasiões. Sobras de carnes e linguiças podem virar novos pratos, como arroz carreteiro. Além disso, armazenar em potes menores facilita o armazenamento e o reaproveitamento depois.

Limpe a grelha antes da gordura secar

Fazer uma limpeza básica da grelha ainda morna costuma ser muito mais fácil do que deixar a gordura secar completamente. Além de reduzir o esforço depois, isso ajuda a evitar acúmulo de resíduos e odores na churrasqueira.

Para facilitar, use uma escova de cerdas duras, um pedaço de tijolo ou uma bola de papel-alumínio para remover os resíduos enquanto a grelha ainda está morna.

Priorize o que precisa de limpeza imediata

Nem sempre é necessário fazer toda a limpeza pesada logo após o churrasco terminar. O ideal é priorizar itens que podem gerar cheiro, gordura ou sujeira acumulada, como lixo, recipientes com alimentos e superfícies usadas durante o preparo.

Já tarefas menos urgentes podem ser organizadas com mais calma no dia seguinte, evitando excesso de cansaço depois da confraternização.

Organizar um churrasco em casa pode exigir planejamento, mas cuidados antes, durante e depois da reunião ajudam a deixar o momento muito mais prático e confortável para todos. Desde a preparação do espaço até a limpeza da churrasqueira, a organização faz diferença para evitar correria e aproveitar melhor a confraternização.

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**

Praça do Macarenko

COMIDAS TÍPICAS • MÚSICA AO VIVO

SHOW DE PRÊMIOS

REALIZAÇÃO: