



EMPREENDEDORISMO
Prefeitura e Estado oferecem programa Empreendedor Artesão com diversos serviços gratuitos
Pág. 06

ARTIGO
Você sabe o que é o CROSS e como ele funciona?
Pág. 09

BEM ESTAR
Veja como a escrita terapêutica pode promover bem-estar; dicas para iniciar a prática
Pág. 10



Final do Canta Sumaré 2026 reúne talentos da Rede Municipal de Educação no dia 7 de julho

Página 03

FOTOS: DIVULGAÇÃO

LOOK DO MOMENTO



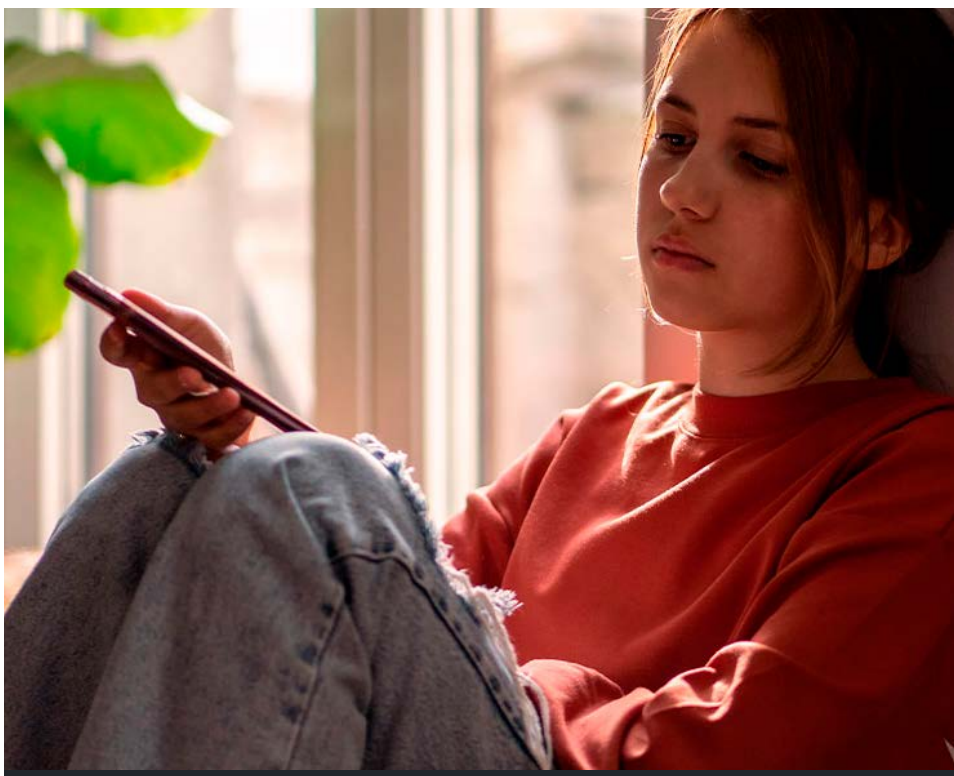
Esqueça o básico! A sapatilha animal print transforma qualquer look

Página 11

COMPORTAMENTO

O que é brain rot e como ele afeta a saúde mental

Página 14



SOCIAL

Rotary Club de Sumaré dá posse ao rotariano Anderson Colombo

Página 15



POLITICANDO

Briga de cachorro... pequeno?

Na força bruta, o cachorro maior pode levar a vantagem sobre o cachorro menor, mas enquanto um está no quintal de noite e no frio protegendo a casa contra meliantes, o outro está deitadinho e quentinho no colo da patroa. Nas eleições para deputado estadual existe uma situação semelhante. Enquanto os três nomes mais expoentes desfrutam da vantagem de serem os "big dogs", também sofrem as consequências. Para a platéia, é mais fácil jogar tomate em quem está sob a luz dos holofotes, e quanto mais exposição, mais desgaste. Dalben, Willian e Virginelli estão há muito tempo sob os holofotes, e enquanto isso trouxe fama e evidência, também trouxe problemas. É em uma situação dessas que quem está em menor evidência pode levar mais votos. Campanhas mais enxutas, discurso menos contaminado e uma história mais coerente. Enquanto os outros três caminharam por todas as veredas abertas, com todos os tipos de companhia, os demais puderam se manter mais fiéis aos seus ideais. Não descarte os azarões, quem canta vitória antes da hora pode se dar mal...

Quem ganhar vai perder

Na eleição proporcional, não é uma questão de quem vai ganhar ou perder, porque pode todo mundo perder. Se um candidato a deputado perder votos para outro candidato, isso não significa que o outro ganhou, mas sim que ambos perderam. Ninguém em Sumaré vai conseguir apenas na cidade todos os votos necessários para vencer. **pág 2**

HORTOLÂNDIA

Hortolândia inicia projeto de revitalização do Centro Histórico com publicação de edital

A Prefeitura de Hortolândia deu início ao projeto de revitalização do Centro Histórico do município com a publicação do edital para a primeira etapa das obras. O projeto contempla intervenções no entorno do Museu Municipal Estação Jacuba e será executado em três fases ao longo dos próximos dois anos... **pág 4**

MONTE MOR

Requerimento de vereador cobra informações sobre cargos

De autoria do vereador Bruno Leite (UNIÃO), o Requerimento 31/2026 pede informações à prefeitura a respeito dos cargos de secretário e oficial de escola da rede municipal de ensino. A matéria foi aprovada por unanimidade na sessão ordinária, realizada nesta terça-feira (30). O documento cita a "necessidade de garantir condições adequadas de trabalho, valorização profissional e eficiência na prestação dos serviços públicos educacionais"... **pág 4**

NOVA ODESSA

Declarações de Silvío ampliam crise sobre emenda da AAANO e expõem debate sobre verba de R\$ 300 mil

O impasse envolvendo a emenda impositiva de R\$ 300 mil destinada à Associação Amigos dos Animais de Nova Odessa (AAANO) ganhou um novo capítulo após declarações atribuídas a Silvío Natal, ex-vereador e atual secretário-adjunto de Segurança Pública da Prefeitura de Nova Odessa, cargo comissionado da gestão do prefeito Cláudio Schooder, o Leitinho (PSD)... **pág 4**

PAULÍNIA

A Prefeitura de Paulínia implantou um Laboratório de Análises Clínicas no Pronto Atendimento (PA) Monte Alegre, permitindo a realização de exames no próprio local.

A medida agiliza o atendimento aos usuários do PA e evita o envio das amostras ao Laboratório do Hospital Municipal de Paulínia, reduzindo o tempo de espera pelos resultados.

Além de atender a demanda do PA Monte Alegre, o laboratório também processa os exames solicitados pelo PA São José, realizando mais de 20 tipos de exames com resultados em até uma hora... **pág 6**

SUMARÉ

Final do Canta Sumaré 2026 acontece no dia 7 de julho e celebra os talentos da Rede Municipal de Educação

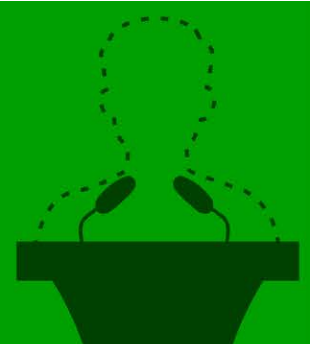
A Secretaria Municipal de Educação (SME) realiza na próxima segunda-feira, 7 de julho, às 19h, a grande final da segunda edição do Canta Sumaré. O evento será realizado na Estância Árvore da Vida, em Sumaré, e reunirá os 20 estudantes finalistas que se destacaram ao longo das etapas classificatórias do concurso... **pág 3**

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

Jesus continua preferindo o perfume da prostituta sincera a adoração do fariseu hipócrita!

Gilberto Chagas Jr

PARA REFLETIR

ESFRIOU, NÉ?



O-BANHO-FICA PRA AMANHÃ, BOA NOITE!

CONEXÃO COM O LEITOR

Garotinho diz que Michelle foi atrás do vídeo da “Noite dos Astronautas”, mas o problema não é a festa, mas sim quem estava nela



Elaine Amaral

As declarações do ex-governador do Rio de Janeiro, Anthony Garotinho, sobre a chamada “Noite dos Astronautas” colocaram novamente o Banco Master e seu fundador, Daniel Vorcaro, no centro do debate político nacional. Em entrevista ao podcast Pode, Garotinho?, o ex-governador afirmou ter recebido emissários ligados à ex-primeira-dama Michelle Bolsonaro em busca de um suposto vídeo do evento, mas disse que não pretende divulgá-lo nem permitir que o assunto seja utilizado como arma política. Segundo Garotinho, “assim como a corrupção não tem partido, suruba também não tem”, afirmando que o encontro teria reunido representantes

da direita, da esquerda, do Centrão e integrantes dos três Poderes. Até o momento, porém, não há decisão judicial que comprove a realização da festa ou a participação das pessoas mencionadas nas declarações.

Independentemente da veracidade das alegações, a repercussão do caso levanta uma discussão muito mais relevante do que o aspecto moral que tomou conta das redes sociais. O verdadeiro ponto de interesse público não é saber se adultos participaram ou não de uma festa privada. A questão que merece atenção é outra: porque figuras centrais da política nacional manteriam relações de proximidade com personagens de enorme influência no mercado financeiro?

Daniel Vorcaro não é um empresário qualquer. Como fundador do Banco Master, tornou-se um dos nomes mais conhecidos do sistema financeiro brasileiro e passou a ocupar espaço frequente nas discussões econômicas e políticas. Quando agentes públicos, parlamentares, ministros e integrantes do alto escalão do Estado aparecem associados a empresários com interesses econômicos relevantes, surge um debate

inevitável sobre conflito de interesses, influência e interdependência das decisões públicas.

Não se trata de criminalizar amizades nem de afirmar qualquer irregularidade. O relacionamento entre agentes públicos e empresários faz parte da própria dinâmica institucional de um país. O problema surge quando essas relações ultrapassam os ambientes formais, aproximando pessoas que, em algum momento, podem estar em lados opostos de decisões envolvendo bilhões de reais, regulações, fiscalização ou acesso privilegiado aos centros de poder.

Esse tipo de proximidade sempre desperta atenção porque a confiança da população nas instituições depende não apenas da honestidade dos agentes públicos, mas também da aparência de imparcialidade. Em política, muitas vezes não basta agir corretamente; é necessário demonstrar que não existe qualquer ambiente que possa gerar dúvidas sobre favorecimentos ou influência indevida.

As declarações de Garotinho também chamam atenção por outro motivo. Ao afirmar que havia representantes de diferentes correntes ideológicas e dos três

Poderes, ele retira o episódio da tradicional disputa entre direita e esquerda e coloca o foco sobre uma crítica recorrente da sociedade: a existência de espaços de convivência onde diferenças partidárias desaparecem quando interesses comuns entram em cena.

Caso os fatos algum dia sejam comprovados ou desmentidos, o debate continuará sendo o mesmo. O problema nunca será a vida privada de adultos. O verdadeiro interesse público está em compreender até que ponto figuras responsáveis por decisões que afetam toda a sociedade devem manter relações próximas com agentes privados que atuam diretamente nos setores mais sensíveis da economia.

Em uma democracia, transparência não serve apenas para contratos públicos. Ela também protege a credibilidade das instituições. Quanto menor for a distância entre poder político e poder econômico, maior será a necessidade de prestar contas à sociedade. E esse princípio vale para qualquer governo, qualquer partido e qualquer corrente ideológica.

Politicand

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Briga de cachorro... pequeno?

Na força bruta, o cachorro maior pode levar a vantagem sobre o cachorro menor, mas enquanto um está no quintal de noite e no frio protegendo a casa contra meliantes, o outro está deitadinho e quentinho no colo da patroa. Nas eleições para deputado estadual existe uma situação semelhante. Enquanto os três nomes mais expoentes desfrutam da vantagem de serem os “big dogs”, também sofrem as consequências. Para a platéia, é mais fácil jogar tomate em quem está sob a luz dos holofotes, e quanto mais exposição, mais desgaste. Dalben, Willian e Virginelli estão há muito tempo sob os holofotes, e enquanto isso trouxe fama e evidência, também trouxe problemas. E é numa situação dessas que quem está em menor evidência pode levar mais votos. Campanhas mais enxutas, discurso menos contaminado e uma história mais coerente. Enquanto os outros três caminharam por todas as veredas abertas, com todos os tipos de companhia, os demais puderam se manter mais fiéis aos seus ideais. Não descarte os azarões, quem canta vitória antes da hora pode se dar mal...

Quem ganhar vai perder

Na eleição proporcional, não é uma questão de quem vai ganhar ou perder, porque pode todo mundo perder. Se um candidato a deputado perder votos para outro candidato, isso não significa que o outro ganhou, mas sim que ambos perderam. Ninguém em Sumaré vai conseguir apenas na cidade todos os votos necessários para vencer. Vão ter que buscar em outras cidades também. O número excessivo de candidatos na cidade pode tirar votos de quem tem chances de ganhar, e assim a cidade ficar sem nenhum deputado eleito. É um risco real, levando em consideração que a cidade recebeu dezenas de milhões de emendas parlamentares. Sem deputado, Sumaré pode ficar sem essa “boquinha”. A realidade é que independentemente de quem a cidade eleger, o dinheiro vai vir, mas sem eleger ninguém, a torneira seca.

Pedágios mais caros

Tarcísio não dá um dia de paz para os paulistas. Desta vez é o aumento dos pedágios. Não aumentar os pedágios era promessa de campanha, mas como Tarcísio acha que seu eleitor é idiota e ruim de memória, aumentou mesmo assim. O estado mais rico do país é incapaz de manter boas rodovias sem arrancar o couro do eleitor. Tarcísio desce o chicote e joga sal na ferida do povo paulista. Mais uma vez SP voltou a ter o pedágio mais caro do país, e agora aumentou ainda mais. Mais de 40 reais num único pedágio na Imigrantes. 40 reais para se deslocar dentro do seu próprio estado. E olha que esse escândalo é o menor dos escândalos de Tarcísio. Capaz de ainda ganhar em outubro de novo... É cada uma!

Quanto tempo mais?

O viaduto que ligará o Centro à região de Novo Veneza é uma das novidades mais antigas de Sumaré. Apesar das obras estarem avançando, as imagens aéreas liberadas pela prefeitura deixaram claro que a obra está longe de acabar. A via de acesso para a Avenida da Amizade está sendo asfaltada, e a ponte sobre o Ribeirão Quilombo está quase finalizada, mas a parte do viaduto sobre a ferrovia até a Mancini está muito longe de ser concluída. Obviamente a prefeitura tem suas limitações, ainda mais no trecho sobre a ferrovia e não há muito o que possa ser feito a respeito disso. O problema é que essa é uma promessa muito antiga na cidade, e essa obra começou ainda no governo anterior. Se esse viaduto está demorando tanto, não adianta esperar antes de 2030 o famigerado hospital, uma promessa ainda mais antiga...

Eleição de extremos

Com a aproximação de outubro, fica claro que essa será mais uma eleição de extremos. As pautas em vigência no congresso nacional deixam bem claro os valores que cada lado defende. O fim da escala 6x1, para dar mais folga ao trabalhador, um lado defende e o outro ataca. A criminalização da misoginia para proteger as mulheres num dos países que mais assassina mulheres no mundo, um lado é contra e o outro a favor. Outros fatores também devem pesar, como os investigados por corrupção. Recentemente, um pastor bem famoso com um dos lados foi preso acusado de passar informações da polícia para o Comando Vermelho. O discurso, muito utilizado em outras eleições, de que um lado é corrupto e o outro é ilibado caiu por terra. Este lado inclusive teve diversos líderes presos, outros foragidos e muitos investigados. Depois do fiasco do Banco Master, um dos gurus religiosos deste grupo teve seu banco investigado, e muito provavelmente vai ter o mesmo fim do Master. Além disso, tem a questão do patriotismo. Um lado está tentando a todo custo entregar o Brasil aos EUA, lutando por mais tarifas, pelo fim do PIX, pela entrega das terras raras e do petróleo brasileiro para os americanos. Não é sobre um lado ser perfeito e o outro ser maculado, é apenas uma questão de matemática para quem sabe fazer as contas.

SPASSO REFLEXÃO

O perigo de viver buscando aprovação das pessoas

Vi um post sobre isso e percebi o quanto isso é real.

As pessoas mudam de opinião, o seu valor não.

Ontem te aplaudiram, hoje te criticam e amanhã podem voltar a te admirar.

Percebe como é perigoso

construir a própria identidade sobre a aprovação das pessoas?

Quem vive esperando aplausos também sofrerá quando vierem as críticas.

A opinião das pessoas muda, o seu valor não.

Você não se torna me-

lhor porque foi elogiado, nem pior porque foi criticado.

Quando você sabe quem é, não precisa viver tentando convencer ninguém.

A sua paz começa quando você para de entregar aos outros o poder de de-

cidir quanto você vale.

Sua identidade precisa estar firmada na verdade sobre quem você é, e não na opinião de quem olha para você.

Quem vive para ser aprovado pelas pessoas acaba se afastando de si mesmo.

PALAVRAS DE VIDA - Bem vindo Julho

Julho chegou e a metade do ano já foi embora.

Não quero saber o que aconteceu com você, quero saber em quem você se transformou.

O calendário mudou, mas a pergunta é, você mudou? Ou continua aceitando as desculpas dos mesmos vícios, mesmas manias, mesmos comportamentos, mesmos dramas, mesmas pessoas, mesmas guerras inúteis.

Talvez o maior presente que Deus queria lhe dar neste

segundo semestre não seja uma porta aberta, seja maturidade.

Que você descubra o prazer de ficar na sua casa, o prazer de dizer não sem culpa, o prazer de desligar o celular e ficar em paz, o prazer de olhar uma confusão e dizer: isso não é problema meu.

O prazer de não responder toda provocação, o prazer de não entrar em toda discussão, principalmente aquelas que são fúteis.

O prazer de não ser con-

vidado, o prazer de não ficar sabendo, o prazer de não precisar provar nada para ninguém.

Porque tem um momento da vida que temos que perceber algo, nem tudo vai merecer nossa energia, nem todo convite precisa ser aceito, nem toda opinião merece uma resposta, nem toda guerra merece a nossa luta, e não precisamos vencer todas as discussões. Precisamos proteger a nossa paz.

No segundo semestre de 2026 pode ser o melhor da

sua vida e isso não depende só das oportunidades que vão aparecer, depende da coragem de você abandonar aquilo que está roubando a sua paz.

E desejo que quando de zembro chegar, você tenha menos ansiedade, menos culpa, menos carência, menos necessidades de aprovação, e muito mais paz.

Porque existe uma liberdade que o dinheiro não compra: a liberdade de viver sem depender da aprovação de ninguém.

SPASSO cidades

Fundadora e Diretora Executiva: Elaine Amaral
Atendimento ao leitor: (19) 97407-9091
contato.spassocidades@gmail.com

CONCURSO

Final do Canta Sumaré 2026 acontece no dia 7 de julho e celebra os talentos da Rede Municipal de Educação

A Secretaria Municipal de Educação (SME) realiza na próxima segunda-feira, 7 de julho, às 19h, a grande final da segunda edição do Canta Sumaré. O evento será realizado na Estância Árvore da Vida, em Sumaré, e reunirá os 20 estudantes finalistas que se destacaram ao longo das etapas classificatórias do concurso.

Criado para incentivar a prática da música entre os estudantes da Rede Municipal de Educação, o Canta Sumaré promove o desenvolvimento artístico, fortalece o sentimento de pertencimento e valoriza os talentos das escolas municipais. Na final, os participantes subirão ao palco acompanhados por banda ao vivo e serão avaliados por um corpo de jurados, que definirá os vencedores de cada categoria com base em critérios

como ritmo, qualidade vocal, afinação e presença de palco.

Conforme previsto no edital do concurso, os três primeiros colocados de cada categoria serão premiados. Os estudantes vencedores receberão notebook (1º lugar), Chromebook (2º lugar) e tablet (3º lugar), além de troféus. As unidades escolares também serão contempladas com troféus, enquanto os docentes responsáveis pela preparação dos estudantes receberão a mesma premiação tecnológica correspondente à colocação de seus alunos, acompanhada de troféus. Todos os finalistas serão homenageados com medalha e troféu de participação.

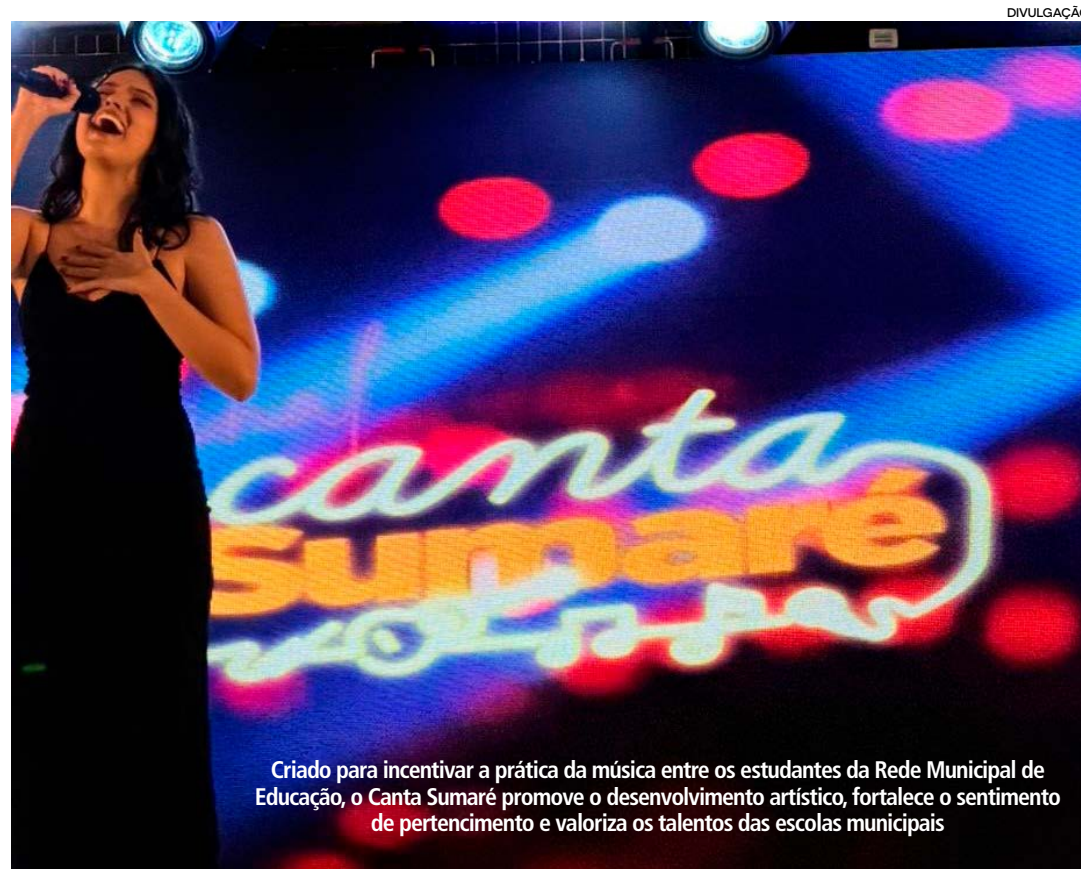
Para o secretário municipal de Educação, Lucas Gomes, o concurso representa uma oportunidade de reconhecer e estimular os talentos dos estudantes, fortalecendo a formação

integral promovida pela rede municipal.

“O Canta Sumaré é um espaço para que nossos estudantes desenvolvam seus talentos, ganhem confiança, vivenciem a cultura e sejam protagonistas. Ver tantas crianças e jovens ocupando o palco com dedicação e alegria mostra a força da educação quando ela valoriza todas as formas de aprendizagem e expressão”, afirmou.

A Secretaria Municipal de Educação convida toda a população para prestigiar a grande final do Canta Sumaré. A entrada é gratuita, e o evento promete uma noite de celebração da música, da educação e dos talentos revelados nas escolas municipais nesta segunda edição do concurso.

SECOM



Criado para incentivar a prática da música entre os estudantes da Rede Municipal de Educação, o Canta Sumaré promove o desenvolvimento artístico, fortalece o sentimento de pertencimento e valoriza os talentos das escolas municipais

SAÚDE NAS ESCOLAS

Secretarias de Educação e Saúde de Sumaré desenvolvem projeto de prevenção à febre maculosa na rede municipal

A Prefeitura de Sumaré, por meio da parceria entre as Secretarias Municipais de Educação e de Saúde, promove nesta semana uma série de atividades de conscientização e prevenção à febre maculosa nas escolas da rede municipal. A iniciativa integra o Programa Municipal Permanente de Conscientização, Prevenção e Educação sobre a Febre Maculosa e busca ampliar o conhecimento de estudantes, profissionais da educação e famílias sobre a doença, incentivando a adoção de medidas preventivas.

Entre os dias 30 e 3 de julho, as unidades escolares receberam orientações, rodas de conversa e atividades educativas voltadas aos alunos, abordando formas de transmissão, identificação dos sintomas, prevenção e a importância do diagnóstico precoce. A proposta é transformar as escolas em espaços de disseminação de informações

que contribuam para a proteção da comunidade.

As ações foram precedidas por uma capacitação realizada no início de junho com 55 diretores e diretores assistentes da rede municipal. Promovido pela Secretaria Municipal de Saúde, o encontro reuniu gestores escolares na palestra “Febre Maculosa: Informação que Protege”, conduzida pela enfermeira e gerente da Vigilância Epidemiológica, Elane Granja, e pela médica veterinária e gerente da Vigilância em Zoonoses, Josiane Sauniti.

Durante a formação, os profissionais receberam orientações sobre os sinais de alerta da doença, formas de transmissão, diagnóstico precoce e medidas de prevenção, preparando as equipes gestoras para desenvolver ações educativas em suas respectivas unidades escolares.

O secretário municipal de Educação, Lucas Gomes, des-



O projeto orienta alunos, profissionais e famílias sobre prevenção e cuidados, reforçando a importância da informação para evitar a doença

taçou que a escola desempenha um papel fundamental na formação de cidadãos conscientes também em relação aos cuidados com a saúde. “Quando Educação e Saúde atuam de forma integrada, conseguimos ampliar o alcance das políticas públicas e levar informação de qualidade para milhares de famílias. Ao trabalhar esse tema

nas escolas, nossos estudantes tornam-se multiplicadores de conhecimento e ajudam a fortalecer a prevenção em toda a comunidade”, afirmou.

Já o secretário municipal de Saúde, Frederico Almeida, ressaltou que a informação é uma das principais ferramentas para reduzir riscos e salvar vidas. “A febre maculosa é uma

doença grave, mas que pode ser enfrentada com conhecimento e diagnóstico precoce. Levar esse debate para o ambiente escolar significa criar uma rede de conscientização capaz de alcançar estudantes, pais, responsáveis e toda a população. Essa parceria entre as secretarias fortalece nosso compromisso com a promoção

da saúde”, destacou.

As atividades integram a legislação sancionada neste ano pela Prefeitura de Sumaré, que instituiu o Programa Municipal Permanente de Conscientização, Prevenção e Educação sobre a Febre Maculosa e criou o Dia D Municipal de Conscientização da Febre Maculosa, celebrado anualmente em 13 de julho, em homenagem à memória de Eduardo Brazillino Queiroz.

Como parte da programação, a Secretaria Municipal de Saúde realiza no próximo dia 13 de julho, às 19h, o Dia Municipal de Conscientização da Febre Maculosa, no auditório da Faculdade Anhanguera. O evento contará com palestra de especialistas sobre sintomas, formas de transmissão, prevenção e os cuidados necessários diante de casos suspeitos da doença.

SECOM

MOBILIDADE URBANA

Obra aguardada há décadas avança com início da pavimentação do Viaduto da Mancini em Sumaré

Uma das obras de mobilidade urbana mais aguardadas pela população de Sumaré continua avançando. A Prefeitura iniciou a aplicação da massa asfáltica no novo viaduto que ligará a Avenida José Mancini, na região central, à Avenida da Amizade, em Nova Veneza, marcando mais uma etapa importante de um empreendimento esperado há décadas pelos moradores.

Antes do início da pavimentação, as equipes concluíram a preparação da base do novo sistema viário, etapa essencial para garantir maior resistência e durabilidade ao pavimento. Agora, com o asfaltamento em andamento, a obra entra em uma fase cada vez mais próxima da conclusão.

O novo complexo viário promete transformar a mobilidade entre as duas regiões da cidade. Além do viaduto sobre o Ribeirão Quilombo, o projeto contempla aproximadamente 500 metros de novo sistema viário, permi-

tindo uma ligação direta entre a Avenida José Mancini e a Avenida da Amizade e oferecendo uma alternativa ao trânsito que hoje se concentra em importantes corredores da região central.

Durante anos, a construção dessa ligação esteve presente em promessas de diferentes administrações sem sair do papel. Iniciada em 2023, a obra ganhou novo ritmo após sua retomada pela atual gestão e, desde então, vem cumprindo as etapas previstas no cronograma de execução.

A dimensão da intervenção evidencia sua complexidade. Somente os serviços de terraplenagem consumiram cerca de 10 mil caminhões de terra. O novo traçado também precisou ser desenvolvido respeitando a área do Centro Cultural da Subestação, cujas edificações são tombadas pelo patrimônio histórico.

Além da construção do viaduto, o projeto prevê melhorias em toda a infraestrutura do entorno, incluindo nova



O viaduto da Mancini deverá reduzir gargalos históricos no trânsito, facilitar o deslocamento entre importantes regiões da cidade e ampliar a capacidade do sistema viário municipal

sinalização, dispositivos de segurança viária e requalificação dos espaços urbanos próximos ao empreendimento.

Segundo a Prefeitura, os trabalhos seguem dentro do cronograma estabelecido. O secretário municipal de Gestão de Projetos e Obras, Bruno Khoury, destacou que

a execução segue os critérios técnicos de engenharia para garantir qualidade, segurança e durabilidade da nova estrutura.

O prefeito Henrique do Paraíso classificou o empreendimento como uma obra histórica para o município e afirmou que o avanço da pa-

vimentação representa mais um passo rumo à entrega de um sistema viário que deverá melhorar significativamente a circulação entre o Centro e Nova Veneza.

Quando concluído, o Viaduto da Mancini deverá reduzir gargalos históricos no trânsito, facilitar o deslocamento

entre importantes regiões da cidade e ampliar a capacidade do sistema viário municipal, consolidando um investimento aguardado pela população há muitos anos e que, agora, avança de forma concreta rumo à sua conclusão.

Da redação

CIDADES

IMPASSE

Declarações de Sílvio ampliam crise sobre emenda da AAANO e expõem debate sobre verba de R\$ 300 mil

O impasse envolvendo a emenda impositiva de R\$ 300 mil destinada à Associação Amigos dos Animais de Nova Odessa (AAANO) ganhou um novo capítulo após declarações atribuídas a Sílvio Natal, ex-vereador e atual secretário-adjunto de Segurança Pública da Prefeitura de Nova Odessa, cargo comissionado da gestão do prefeito Cláudio Schooder, o Leitinho (PSD).

A manifestação provocou reação da entidade, que publicou uma nota de repúdio no último domingo (28), afirmando que as declarações atingiram a reputação da associação, que atua desde 1994 no resgate, acolhimento e cuidado de animais no município.

A AAANO também questionou se as falas representam o posicionamento oficial da Prefeitura e pediu esclarecimentos públicos da Administração Municipal.

Em nota oficial, a Prefeitura de Nova Odessa afirmou que repudia manifestações de natureza pessoal, ofensas ou ataques que ultrapassem os limites do debate institucional.

A Administração destacou

que divergências técnicas, jurídicas e políticas fazem parte do processo democrático, mas defendeu que os debates devem ocorrer com respeito às pessoas e instituições.

A Prefeitura também afirmou que o impedimento apontado na emenda não possui relação com a atuação da AAANO ou com sua idoneidade.

Segundo a nota, “não existe qualquer apontamento, restrição ou juízo negativo em relação às referidas entidades”, ressaltando que as instituições beneficiadas têm relevância social e prestam serviços importantes à população.

O Executivo reiterou que o problema estaria relacionado exclusivamente ao enquadramento técnico e legal da despesa dentro das regras que disciplinam recursos vinculados às ações e serviços públicos de saúde.

Apesar da disputa política, o caso também revela um ponto técnico importante.

A emenda apresentada pela vereadora Priscila Peterlevitz (União Brasil) destinava R\$300 mil para o “custeio do abrigo municipal de animais”, com objetivo de garantir bem-estar,

controle populacional e acolhimento de animais em situação de vulnerabilidade.

O recurso, porém, foi vinculado à Secretaria Municipal de Saúde, dentro da manutenção da Vigilância Sanitária, com classificação orçamentária ligada às ações de saúde.

É justamente nesse ponto que surgiu a divergência.

A Prefeitura argumenta que recursos vinculados ao Sistema Único de Saúde (SUS) precisam atender finalidades específicas de saúde pública, e que a redação da emenda, ao priorizar o custeio geral do abrigo, poderia gerar impedimento técnico.

Por outro lado, a vereadora e a AAANO defendem que o trabalho realizado pela entidade possui relação direta com saúde pública, especialmente em ações como controle populacional, prevenção de zoonoses e redução de riscos sanitários.

O episódio demonstra que a discussão não envolve apenas a importância da causa animal, mas também o correto enquadramento orçamentário dos recursos públicos.

Uma redação mais específica, vinculando diretamente a aplicação da verba a ações de



Enquanto o debate técnico e político continua, o maior impacto desta disputa recai justamente sobre os animais atendidos pela entidade

vigilância, prevenção de zoonoses e controle populacional, poderia ter reduzido o espaço para interpretações divergentes. O custeio geral implica na possibilidade de incluir pagamento de salários, alimentação e afins, o que poderia criar divergências sobre seu enquadramento em saúde pública.

O conflito deixa evidente que os envolvidos apresentaram argumentos baseados em

interesses públicos distintos.

A vereadora busca garantir a execução da emenda que indicou. A AAANO afirma precisar dos recursos para manter o atendimento aos animais. A Prefeitura sustenta que precisa respeitar os limites legais para evitar problemas fiscais e administrativos.

No fim, o maior impacto da disputa recai justamente sobre os animais atendidos

pela entidade.

Enquanto o debate técnico e político continua, cães e gatos em situação de vulnerabilidade permanecem como o ponto central de uma discussão que poderia ter sido evitada com um alinhamento mais preciso entre a finalidade da emenda e a origem do recurso.

Da redação

CÂMARA

Requerimento de vereador cobra informações sobre cargos

De autoria do vereador Bruno Leite (UNIÃO), o Requerimento 31/2026 pede informações à prefeitura a respeito dos cargos de secretário e oficial de escola da rede municipal de ensino.

A matéria foi aprovada por unanimidade na sessão ordinária, realizada nesta terça-feira (30).

O documento cita a “necessidade de garantir condições adequadas de trabalho, valorização profissional e eficiência na prestação dos serviços públicos educacionais”.

São solicitadas informa-

ções diversas, como o número de cargos criados, ocupados e vagos.

Além disso, o Requerimento pergunta se há “previsão para realização de concurso público ou convocação de candidatos aprovados”.

Estudos

O texto ainda questiona se “existem estudos ou propostas para revisão salarial dos cargos”, e se está prevista a revisão do benefício de vale-transporte.

“Quais medidas estão sendo adotadas para garantir condi-

ções adequadas de trabalho?”, pergunta.

O autor explica que os profissionais exercem “funções essenciais” nas unidades escolares.

Ele ainda destaca que o Requerimento visa obter “informações detalhadas acerca da situação funcional, administrativa e estrutural dos cargos”.

Cobranças

Em discurso, Bruno Leite disse que foi procurado por profissionais dessas duas categorias.

Segundo ele, esses traba-

lhadores têm dúvidas, sugestões e “algumas cobranças efetivas”.

O vereador lembrou que esses cargos estão com salários “totalmente defasados”.

“Então, é uma forma da gente cobrar, dar transparência nesse sentido”, completou.

O parlamentar ainda disse que esses trabalhadores aguardam uma resposta da prefeitura.

“Foi feita reunião, ano passado, com eles, e sequer obtiveram resposta”, disse.

Fonte: Câmara de Monte Mor



Bruno Leite lembrou que esses cargos estão com salários “totalmente defasados”

REVITALIZAÇÃO

Hortolândia inicia projeto de revitalização do Centro Histórico com publicação de edital

A Prefeitura de Hortolândia deu início ao projeto de revitalização do Centro Histórico do município com a publicação do edital para a primeira etapa das obras. O projeto contempla intervenções no entorno do Museu Municipal Estação Jacuba e será executado em três fases ao longo dos próximos dois anos.

A primeira etapa prevê a construção de um centro de eventos na área externa do museu, com capacidade para receber até duas mil pessoas. A obra está orçada em mais de R\$1,7 milhão, com recursos provenientes de emenda parlamentar federal e contrapartida da administração municipal. A expectativa é que os trabalhos comecem ainda neste ano e sejam concluídos em

aproximadamente seis meses.

Na sequência, o projeto contempla a construção de palco e camarins para o novo espaço de eventos. A terceira e última etapa será dedicada à revitalização completa do entorno do Museu Estação Jacuba, reforçando a proposta de valorização do patrimônio histórico da cidade.

Segundo o secretário municipal de Cultura, Régis Athanázio Bueno, o investimento representa um avanço importante para a infraestrutura cultural do município.

“Este é um grande investimento do Governo Federal, em parceria com a Prefeitura, que vai entregar à população um espaço moderno, seguro e preparado para receber shows, apresenta-

ções e diversas atividades culturais, ampliando o acesso da população à cultura”, afirmou.

O Museu Municipal Estação Jacuba ocupa o antigo prédio da estação ferroviária, inaugurada em 1917. Antes disso, desde 1896, o local já funcionava como ponto telegráfico e desempenhava papel estratégico no desenvolvimento da então comunidade rural, servindo como centro de distribuição de mercadorias, insumos agrícolas e produção local.

Com o crescimento da movimentação ferroviária, surgiram os primeiros estabelecimentos comerciais da região, contribuindo para o desenvolvimento urbano que deu origem ao município.

Restaurado pela Prefeitura e inaugurado como museu em 2014, o espaço reúne fotografias, documentos e objetos que preservam a memória da Estação Jacuba e da formação histórica de Hortolândia.

A revitalização do Centro Histórico se soma a outras intervenções recentes realizadas no entorno. Em abril deste ano foi inaugurado o Viaduto Monsenhor Décio Ravagnani, obra aguardada há mais de quatro décadas pela população e que eliminou conflitos entre o trânsito urbano e a linha férrea.

Também foi liberado recentemente o tráfego na Rua Antonio Baraldo, localizada sob o novo viaduto, ampliando a integração viária da região.



O projeto de revitalização busca preservar a história do município ao mesmo tempo em que amplia os espaços destinados à cultura, ao lazer e aos eventos públicos, consolidando o Centro Histórico como um novo polo de convivência e atividades culturais em Hortolândia

De acordo com a Prefeitura, o projeto de revitalização busca preservar a história do município ao mesmo tempo em que amplia os espaços destinados à cultura, ao lazer e aos eventos públicos,

consolidando o Centro Histórico como um novo polo de convivência e atividades culturais em Hortolândia.

Da redação

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

CIDADES

SURPRESA

Nem sempre os favoritos vencem: eleição para deputado estadual em Sumaré pode ter “zebras” e redistribuir votos

Na Copa do Mundo, o futebol já mostrou diversas vezes que camisa e tradição não garantem vitória. Seleções como Marrocos, Paraguai e Cabo Verde já provaram que, em determinados momentos, organização, estratégia e mobilização podem desafiar os grandes favoritos. Nas eleições, a lógica não é muito diferente.

Em Sumaré, o cenário para deputado estadual começa a ser desenhado com três grandes nomes no centro das atenções: Dirceu Dalben, Willian Souza e Rafael Virginelli. Os três representam grupos políticos consolidados e entram na disputa carregando estruturas, alianças e capital político construído ao longo dos últimos anos.

Mas, assim como no futebol, a eleição não é decidida antes do apito final.

Além dos favoritos, outros nomes também aparecem no tabuleiro e podem

ter papel importante no resultado. Mesmo que não alcancem a vitória, essas candidaturas podem conquistar uma fatia do eleitorado suficiente para alterar a distribuição de votos e dificultar o caminho dos principais concorrentes.

Entre os nomes que surgem está Ana Cléia, filiada à Rede Sustentabilidade. Na última eleição municipal, quando disputou a Prefeitura de Sumaré, recebeu 3.224 votos e terminou na última colocação. Apesar do desempenho naquele pleito, seu nome passa a circular como uma alternativa fora dos grupos tradicionais, especialmente entre eleitores que buscam novas opções no cenário político.

Outro nome ventilado é o do vereador Tavares. Eleito para a Câmara Municipal com 1.196 votos, o parlamentar ainda busca ampliar sua projeção além dos limites municipais, mas sua presença na disputa

mostra que a eleição deve reunir candidatos com diferentes níveis de estrutura e experiência política.

Também aparece no radar o ex-vereador Décio Marmiroli, que já disputou eleições anteriores e foi candidato a vice-prefeito na chapa encabeçada por Willian Souza. Com uma trajetória conhecida e votação já conquistada em outros pleitos, sua candidatura pode movimentar especialmente setores do eleitorado que transitam entre a direita e o centro.

O vereador que deve entrar na disputa é Alan Leal, vereador mais votado de Sumaré nas últimas eleições municipais. Ligado à causa animal, uma pauta que vem ganhando espaço no debate público, Alan tenta transformar sua atuação no Legislativo municipal em força eleitoral estadual.

O efeito dessas candidaturas pode ser decisivo. Em uma eleição proporcional, poucos votos podem mu-



Em uma eleição proporcional, poucos votos podem mudar o equilíbrio da disputa nas urnas

dar o equilíbrio da disputa. Um candidato que não vence pode, ainda assim, impedir que outro alcance a votação necessária para consolidar sua vantagem.

Assim como no futebol,

onde favoritos já ficaram pelo caminho diante de adversários considerados menores, a política também costuma reservar surpresas. Em Sumaré, a disputa para deputado estadual

promete ser um teste não apenas para os grandes grupos, mas também para aqueles que buscam espaço no jogo.

Da redação

SORTEIO

Shopping ParkCity participa da Julho Black Brasil 2026 e sorteia carros elétricos BYD Dolphin Mini



A campanha Julho Black Brasil 2026, uma das maiores ações promocionais da rede, realizada simultaneamente nos shoppings de todo o Brasil

Entre os dias 1º e 20 de julho, o Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD, participa da campanha Julho Black Brasil 2026, uma das maiores ações promocionais da rede, realizada simultaneamente nos shoppings de todo o Brasil. Durante o período, os clientes concorrem ao sorteio de três automóveis elétricos BYD Dolphin Mini GL 0 km, na cor preta, além de aproveitar vantagens que ampliam as chances de ganhar.

A cada 300 reais em compras realizadas nas lojas participantes, o consumidor recebe um número da sorte para concorrer aos prêmios. Nesta edição, compras com trocas efetuadas às terças, quartas e quintas-feiras ga-

rantem dois números da sorte para concorrer. Os sorteios acontecem semanalmente, nos dias 11, 18 e 25 de julho.

“Sabemos que nossos clientes valorizam vantagens concretas e a Julho Black Brasil entrega exatamente isso. A cada compra, mais chances de ganhar um carro elétrico zero quilômetro, e isso é um incentivo a mais para visitar o nosso shopping neste mês”, destaca Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

O BYD Dolphin Mini reúne design moderno, tecnologia de ponta e foco na mobilidade urbana, somando eficiência, conectividade e sustentabilidade, características que acompanham

as transformações do mercado e o compromisso do Grupo AD em promover campanhas inovadoras que valorizam a experiência do consumidor.

“Nos shoppings do grupo de norte a sul do País, a Julho Black Brasil gera resultados concretos para os lojistas, amplia o fluxo de consumidores e mostra a força da nossa rede em oferecer experiências de compra cada vez mais completas”, destaca Helcio Povoia, CEO do Grupo AD.

O regulamento completo da promoção e mais informações da campanha estão disponíveis nos canais oficiais do Shopping ParkCity Sumaré.

Fonte: ImPauta Comunicação

CAPACITAÇÃO

Prefeitura de Nova Odessa e Desktop lançam curso gratuito de Atendimento ao Cliente

A Prefeitura de Nova Odessa, em parceria com a Desktop, operadora de telecomunicações referência em internet fibra óptica no estado de São Paulo, anuncia a abertura de inscrições para o curso gratuito “Experiência do Cliente e Atendimento de Excelência”. A capacitação faz parte do programa Conecta Talentos, desenvolvido para preparar profissionais para o mercado de atendimento e relacionamento com o cliente.

O curso tem como objetivo qualificar os participantes para atuar com empatia, foco na qualidade e excelência no atendimento. Durante a for-

mação, os alunos aprenderão sobre experiência do cliente, comunicação eficaz, resolução de problemas e conhecerão a cultura organizacional e as oportunidades de carreira na Desktop.

As aulas serão ministradas no auditório do Paço Municipal de Nova Odessa. A data de início e os horários serão informados diretamente aos inscritos por meio de contato da Desktop.

Ao final do curso, os participantes receberão certificado de conclusão e poderão participar dos processos seletivos da empresa, ampliando suas chances de ingresso no

mercado de trabalho.

Serviço

Curso: Experiência do Cliente e Atendimento de Excelência
Realização: Prefeitura de Nova Odessa e Desktop
Modalidade: Gratuita
Local: Auditório do Paço Municipal de Nova Odessa (data e horário informados aos inscritos)
Inscrições: forms.gle/MCWe9P-qTcNaCTwo79
Os interessados devem preencher o formulário eletrônico com dados pessoais, escolaridade e experiência profissional. As vagas são limitadas.

Prefeitura de Nova Odessa



As aulas serão ministradas no auditório do Paço Municipal de Nova Odessa

CIDADES

EMPREENDEDORISMO



Em parceria com o Governo do Estado, a Prefeitura promove o programa Empreendedor Artesão, oferecendo gratuitamente orientação, capacitação e diversos serviços para fortalecer o trabalho dos artesãos e incentivar o empreendedorismo local

Prefeitura e Estado oferecem programa Empreendedor Artesão com diversos serviços gratuitos

Paulínia vai receber nos dias 21 e 22 de julho, o Programa Empreendedor Artesão, uma ação de fortalecimento desses profissionais da cidade e que oferece orientação sobre microcrédito, cursos de qualificação, além da emissão da Carteira do Artesão, documento que reconhece oficialmente a atividade em nível estadual e federal.

O programa será realizado no Salão Nobre do Paço Municipal, das 10h às 16h, durante os dois dias, porém para participar é preciso fazer um cadastro prévio aqui (www.paulinia.sp.gov.br/qualificapaulinia).

“O evento tem como objetivo fortalecer o artesanato como atividade econômica, oferecendo orientação, além

de aproximar os participantes de oportunidades de empreendedorismo e geração de renda. A proposta não é apenas atender artesãos já consolidados, mas também alcançar pessoas que produzem peças artesanais de forma complementar ou informal e que muitas vezes ainda não se reconhecem como empreendedores”, afirma a secretária de Desenvolvimento Econômico, Mariana Rodrigues da Silva.

O programa oferece ainda orientações sobre as linhas de microcrédito produtivo do Banco do Povo Paulista (BPP), informações sobre o Facilita SP – sistema que agiliza a abertura de empresas – e cursos de empreendedorismo por meio do Qualifica SP – Empreenda. A ação itinerante é realizada

em parceria entre as Secretarias de Desenvolvimento Econômico do Estado de São Paulo e a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico.

Confira a programação:

* 21 de julho (manhã) - 10h às 12h:

Palestra abordando a jornada do empreendedor; Conceitos e fundamentos do artesanato; Tipologias artesanais e orientações sobre o Programa do Artesanato Brasileiro.

* 21 de julho (tarde):

Atendimento aos artesãos para avaliação e emissão da Carteira do Artesão; Atendimento do Banco do Povo Paulista.

* 22 de julho (durante todo o dia): Atendimento aos artesãos para

avaliação e emissão da Carteira do Artesão; Atendimento do Banco do Povo Paulista.

Saiba mais - Carteira do Artesão

Para obtenção da Carteira do Artesão, o participante deverá apresentar uma peça pronta e demonstrar seu processo produtivo perante o avaliador. Quando possível, a demonstração deve contemplar o início e o fim da produção. Nos casos em que as ferramentas ou equipamentos sejam de difícil deslocamento, como máquinas maiores ou estruturas específicas de trabalho, o artesão poderá apresentar vídeos demonstrando a execução da atividade durante o teste de habilidade.

Sobre o Programa Empreendedor Artesão

O programa Empreendedor Artesão é estruturado em quatro pilares essenciais para o sucesso do artesão:

* Qualificação empreendedora: oferecer ao artesão o conhecimento nas ferramentas necessárias para gerir o próprio negócio de forma eficaz e criativa. Isso inclui suporte em gestão, marketing, vendas e outras competências essenciais.

* Formalização: reconhecimento do ofício através da carteira do artesão e auxílio no processo de regularização do negócio como empresa.

* Acesso ao crédito: acesso à linha de crédito do Banco do Povo, para que o artesão possa investir em seu negócio, adquirir matéria-prima e apr-

morar sua produção.

* Incentivo à comercialização: por meio de linhas de crédito destinadas aos Municípios, para a implementação de espaços fixos de comercialização de produtos artesanais. Oferta de cursos voltados à exportação.

Em parceria com os municípios, o programa estimula o artesanato como atividade econômica estratégica, capaz de transformar vidas, fortalecer comunidades e promover o desenvolvimento em diversas regiões do Estado.

Outro diferencial é sua integração ao Programa do Artesanato Brasileiro (PAB), que conecta os artesãos paulistas às políticas, recursos e oportunidades em nível nacional.

Prefeitura de Paulínia



DIVULGAÇÃO

SAÚDE PÚBLICA

A Prefeitura de Paulínia implantou um Laboratório de Análises Clínicas no Pronto Atendimento (PA) Monte Alegre, permitindo a realização de exames no próprio local

A medida agiliza o atendimento aos usuários do PA e evita o envio das amostras ao Laboratório do Hospital Municipal de Paulínia, reduzindo o tempo de espera pelos resultados.

Além de atender a demanda do PA Monte Alegre, o laboratório também processa os exames solicitados pelo PA São José,

realizando mais de 20 tipos de exames com resultados em até uma hora.

“Este é mais um avanço da nossa gestão para garantir que os paulinenses recebam um atendimento cada vez mais humanizado e ágil. Seguimos trabalhando por toda a cidade e, em breve, será a vez de inaugurarmos a UBS Bom Retiro, amplian-

do ainda mais a rede municipal de saúde”, destacou o prefeito, Danilo Barros.

O PA Monte Alegre funciona diariamente, das 7h às 19h. Já o PA São José atende de segunda a sexta-feira, das 7h às 22h, e aos sábados, domingos e feriados, das 7h às 19h.

Prefeitura de Paulínia

SEGURANÇA E ORDEM URBANA

Ações de fiscalização da GCM remove mais de 55 veículos abandonados em Paulínia

Em apenas sete meses, a Guarda Civil Municipal já recolheu mais veículos em estado de abandono do que durante todo o ano anterior. Em 2025, aproximadamente 50 veículos foram retirados das vias públicas. Até julho de 2026, esse número já chegou a 55 veículos recolhidos.

O resultado demonstra a intensificação das ações de identificação, fiscalização e remoção realizadas pela Guarda Civil Municipal, com o objetivo de proteger a saúde pública, ampliar a segurança da po-

pulação e manter os espaços urbanos limpos e organizados.

A remoção de veículos em estado de abandono está amparada pelo artigo 279-A do Código de Trânsito Brasileiro, que autoriza a retirada pelo órgão ou entidade competente do Sistema Nacional de Trânsito, conforme a regulamentação vigente.

Entre os principais sinais que podem indicar uma situação de abandono estão pneus murchos ou furados, vidros quebrados, portas abertas, acúmulo de lixo, presença de água

parada, vegetação ao redor e ausência de placas.

Veículos nessas condições podem servir de abrigo para ratos e animais peçonhentos, como escorpiões. Também podem acumular água e favorecer a proliferação de mosquitos transmissores de doenças, especialmente a dengue.

Além dos riscos à saúde pública, esses veículos podem ser utilizados para esconder objetos ilícitos ou como locais para práticas criminosas, comprometendo a segurança e a tranquilidade dos moradores.

A participação da população é fundamental para auxiliar o trabalho das equipes. Ao identificar um veículo com características de abandono, o cidadão deve anotar o endereço, um ponto de referência e, sempre que possível, as principais informações do automóvel, como cor, modelo e placa.

As denúncias podem ser realizadas à Guarda Civil Municipal pelo telefone (19) 3874-3646 ou encaminhadas para o e-mail demutran@paulinia.sp.gov.br.

Prefeitura de Paulínia



As ações de fiscalização removeram veículos abandonados em diferentes pontos da cidade, buscando melhorar a organização das vias públicas, combater o descarte irregular e garantir mais segurança e qualidade de vida aos moradores

DIVULGAÇÃO

REGIÃO

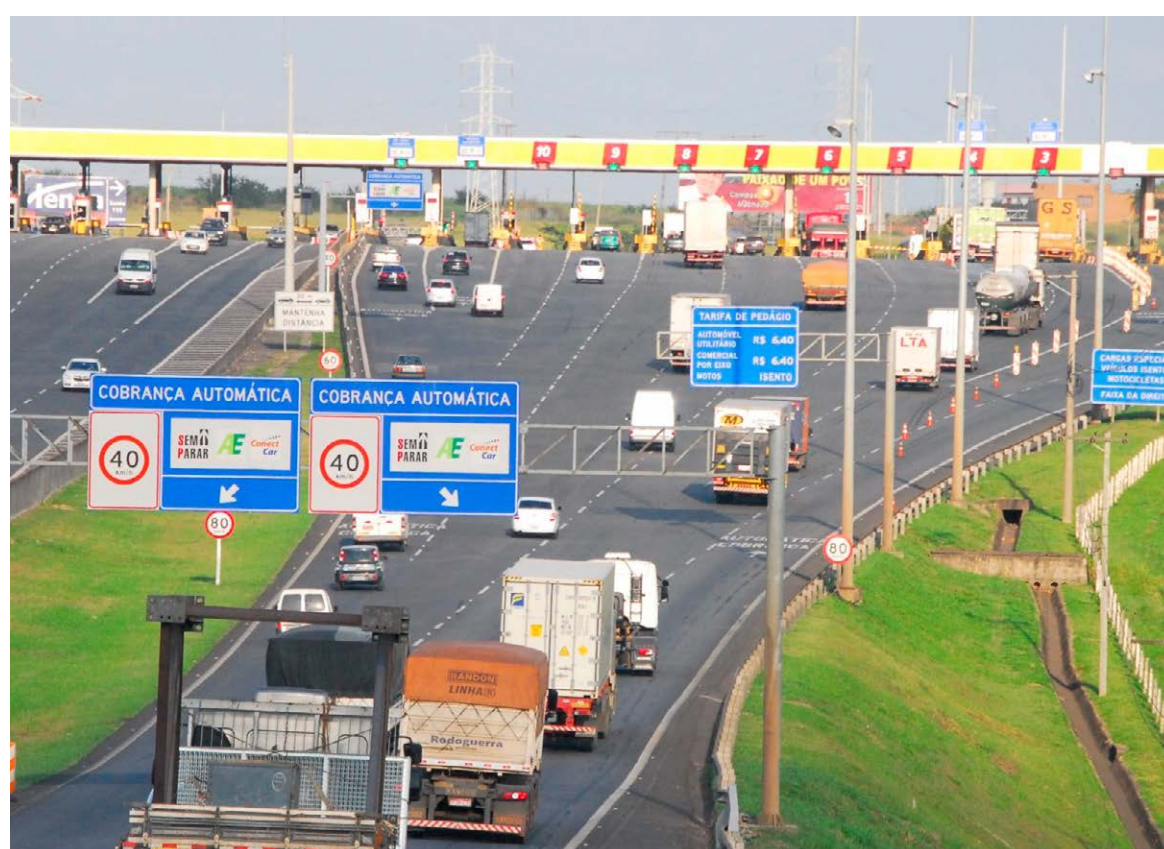
TRANSPORTE

Tarcísio descumpra promessa eleitoral e pedágios voltam a subir em São Paulo e na região

Os motoristas da Região Metropolitana de Campinas começaram julho pagando mais caro para circular pelas principais rodovias paulistas. As praças de pedágio de Nova Odessa e Sumaré tiveram reajuste de aproximadamente 5%, elevando a tarifa de R\$12,10 para R\$12,80. Em Paulínia, os pedágios da Rodovia Professor Zeferino Vaz também sofreram aumento, enquanto outras rodovias estaduais receberam reajustes semelhantes, conforme autorização da Artesp e previsão dos contratos de concessão.

Embora o reajuste siga a recomposição inflacionária prevista contratualmente, os sucessivos aumentos reacendem um debate que acompanha o governo paulista desde o início do mandato: o impacto crescente do custo dos pedágios sobre trabalhadores, transportadores e moradores que dependem diariamente das rodovias para estudar, trabalhar ou acessar serviços em cidades vizinhas.

Na região, o aumento pesa principalmente sobre quem realiza deslocamentos diários entre municípios como Sumaré, Nova Odessa, Campinas, Paulínia e Limeira. Em muitos casos, o valor gasto com pedágio representa uma



Durante a campanha eleitoral de 2022, o então candidato ao governo de São Paulo, Tarcísio de Freitas (Republicanos), afirmou em diferentes momentos que buscaria um modelo de concessões que evitasse ampliar o peso dos pedágios sobre a população, mas desde que assumiu o governo, os reajustes anuais previstos em contrato continuaram sendo aplicados nas rodovias concedidas

parcela significativa das despesas mensais de trabalhadores e empresas de transporte.

Durante a campanha eleitoral de 2022, o então candidato ao governo de São Paulo, Tarcísio de Freitas (Republicanos), afirmou em diferentes momentos que buscaria um modelo de concessões que evitasse ampliar o peso dos pedágios sobre a população. O tema esteve presente em sua campanha, especialmente diante das críticas ao avanço das concessões rodoviárias no Estado.

Desde que assumiu o governo, porém, os reajustes anuais previstos em contrato continuaram sendo aplicados nas rodovias concedidas. Além disso, novos projetos de concessão e implantação de pórticos eletrônicos provocaram debates em diversas regiões do Estado, levando o governo, em alguns casos, a rever projetos diante da forte reação popular.

Outro dado chama atenção. Mesmo com a redução de 50% da tarifa em Jaguariúna após a nova concessão da Rota Mogiana, o Es-

tado de São Paulo continua concentrando o pedágio mais caro do Brasil. No Sistema Anchieta-Imigrantes, principal ligação entre a capital e a Baixada Santista, a tarifa passou de R\$38,70 para R\$40,60 a partir de julho, mantendo a liderança nacional entre as praças de pedágio do país.

As concessionárias defendem que os reajustes financiam obras, manutenção permanente das rodovias, atendimento aos usuários e ampliação da infraestrutura. Também destacam que parte da

arrecadação retorna aos municípios por meio do ISS incidente sobre as tarifas.

Por outro lado, para milhares de usuários das rodovias paulistas, a percepção é de que viajar de carro se torna cada vez mais caro. Para quem utiliza diariamente as rodovias Anhanguera, Bandeirantes e Zeferino Vaz, os reajustes sucessivos acabam acumulando impacto significativo no orçamento familiar e nos custos do transporte de cargas, que inevitavelmente acabam refletindo no preço final

de produtos e serviços.

A discussão, portanto, vai além do reajuste anual autorizado pela Artesp. Ela envolve o modelo de concessões adotado no Estado, o equilíbrio entre investimentos privados e o custo imposto aos usuários, além da expectativa criada durante o período eleitoral de que seria possível conciliar melhorias na infraestrutura sem ampliar continuamente o peso dos pedágios sobre o bolso da população.

Da redação

EVENTO

“CÊ TÁ DOIDO FESTIVAL” abre venda nacional e anuncia show em Paulínia em 2026

Sucesso absoluto pelo Brasil, o projeto reúne Ícaro & Gilmar, Panda e Humberto & Ronaldo em um formato inédito: os cinco artistas se apresentam de forma simultânea em um grande cenário inspirado em um posto de combustíveis, conduzindo o público por mais de quatro horas de show.

O repertório inclui regravações exclusivas, novidades e músicas dos DVD's “CÊ TÁ DOIDO”, conhecidos por terem sido gravados em postos de gasolina, marca registrada da label.

Com assinatura da MJ Records, MJ Music e MJ Entretenimento, a tour 2026 já conta com mais de 20 datas confirmadas em 12 estados brasileiros, além de uma parada internacional em Lisboa, Portugal, prevista para outubro.

Em Paulínia, o festival promete uma experiência imersiva, com setores diferenciados e serviços premium que garantem conforto, qualidade e uma visão privilegiada da megaestrutura. Os ingressos podem ser adquiridos pelo link

Serviço: CÊ TÁ DOIDO - Paulínia

Data: 04 de julho de 2026
Abertura dos portões: 17h
(Horário sujeito a alteração



sem aviso prévio)
Classificação Etária
Área Vip, Extra Vip e Lounges Privativos: entrada permitida para menores de 16 e 17 anos apenas acompanhados dos pais ou responsáveis.
Setor Cê Tá Doido Open Bar: proibida a entrada de

menores de 18 anos.
Setores:
CÊ TÁ DOIDO OPEN BAR
ÁREA VIP
EXTRA VIP
LOUNGES PRIVATIVOS
PCD

Fonte: VanHaus – Agência Boutique de Comunicação

REGIÃO

VENCEDOR

Receita de Cupim do Banana Café, de Campinas, ganha o Festival Brasil Sabor da região de Campinas em 2026

Os vencedores da edição 2026 do Festival Brasil Sabor da Região de Campinas foram decididos em uma apuração acirrada na avaliação dos jurados técnicos e artísticos e dos votos dos clientes. A melhor receita do festival gastronômico neste ano foi para o Banana Café, de Americana, ficou com a segunda colocação, enquanto o Bar Santa Genebra, também de Campinas, fechou os três primeiros colocados. O Festival promovido pela Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel)

Regional RMC contou com 23 participantes de sete cidades.

O Festival deste ano, que aconteceu em todo o Brasil e marcou os 20 anos de sua criação, teve como tema “A Seleção da Cozinha Brasileira”. A proposta foi estabelecer um diálogo dos estabelecimentos com o clima de grandes competições esportivas e posicionar a gastronomia como expressão de identidade e orgulho cultural.

Dentro da proposta de organização, o Banana Café criou o Banana Camisa 10. A receita vencedora teve como elemento principal Cupim folhado com queijo coalho no espeto, acompanhado de vinagrete, salada

de batata e farofa. A receita obteve nota 99,05.

O prato vice-campeão, com nota 98,80, foi o Risoto sole, mare e Saporì, da Osteria Tutti Auguri!, de Americana. A receita apresentada aos clientes foi de Risoto de abóbora cabotiã, com queijo gorgonzola doce artesanal e queijo Sol do Japi (15 meses de maturação), servido com camarões grandes, puxados no azeite de cumaru e flambados na cachaça Gabriela Paratyana. Finalizado com telha crocante de queijo Sol do Japi e crocante de casca de abóbora.

O Bar Santa Genebra, terceiro colocado com nota final 93,69 criou o Lenda na Brasa,



Banana Camisa 10 foi a receita vencedora do Festival 2026

elaborado com costela bovina preparada no bafo por 8 horas, alcançando maciez extrema e suculência, finalizada com seu

próprio molho. Servida com arroz e feijão bem temperados, farofa crocante de bacon e purê de mandioca cremoso com par-

mesão e manteiga de garrafa. O prato foi acompanhado de salada fresca de rúcula com cebote, trazendo equilíbrio e leveza ao prato.

“O Brasil Sabor tem um papel relevante para movimentar as economias locais. Ao valorizar a gastronomia regional, o festival estimula a circulação de pessoas, gera oportunidades para diferentes elos da cadeia produtiva e contribui para o desenvolvimento do setor de forma ampla”, afirma André Mandetta, presidente regional da Abrasel RMC.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

PET

Mau hálito, dificuldade para comer e perda de peso podem indicar doenças na boca dos pets

O tutor que observa diariamente o comportamento do seu animal costuma perceber rapidamente quando algo muda. Menos disposição para brincar, dificuldade para mastigar, preferência por alimentos mais macios ou até mesmo um hálito excessivamente forte podem parecer alterações sem importância à primeira vista, mas frequentemente são sinais de doenças na cavidade oral.

Segundo a médica veterinária especializada em odontologia veterinária Dra. Clarisse Teixeira, do Hospital Veterinário Taquaral, em Campinas SP, os problemas bucais estão entre as enfermidades mais comuns em cães e gatos e podem afetar diretamente a qualidade de vida dos animais.

Mau hálito não é normal

“Muitos tutores acreditam que o mau hálito é normal nos pets, mas isso não é verdade. Na maioria das vezes, ele indica a presença de bactérias, inflamações ou doenças periodontais que precisam ser investigadas”, explica.

A doença periodontal é considerada uma das principais preocupações da odontologia veterinária. Estima-se que mais de 80% dos cães e gatos adultos apresentem algum grau do problema. A condição começa geralmente com a gengivite, uma inflamação da gengiva causada pelo acúmulo de placa bacteriana.

Quando diagnosticada precocemente, a gengivite pode

ser revertida. Porém, sem tratamento, ela evolui para a periodontite, doença crônica que provoca destruição das estruturas responsáveis pela sustentação dos dentes.

“A periodontite é uma doença grave e progressiva que, se não tratada adequadamente, pode ter como consequência uma evolução indesejada: a perda de dentes ou doenças sistêmicas devido a infecção bacteriana instalada na cavidade oral”, alerta a veterinária.

Além da perda dentária, a doença pode provocar dor constante, dificuldade de alimentação e favorecer complicações em outros órgãos do organismo.

O que o veterinário avalia durante o exame oral

A avaliação odontológica começa muito antes de olhar os dentes. O médico veterinário investiga hábitos, histórico clínico e possíveis alterações gerais de saúde.

Entre as informações importantes estão:

- tipo de alimentação oferecida ao pet;
- frequência da escovação dentária;
- hábito de roer objetos muito duros;
- presença de mau hálito;
- sangramentos na boca;
- excesso de salivação;
- dificuldade para mastigar ou pegar alimentos;
- perda de peso sem causa aparente.

A Dra. Clarisse enfatiza que durante o exame clínico, são avaliados a oclusão, gengivas, dentes, língua, bochechas e demais estruturas da cavidade oral. Nos casos que exigem investigação mais aprofundada, o animal pode ser submetido à anestesia para realização de exames detalhados, incluindo sondagens odontológicas e radiografias intraorais.

“Existem alterações que não conseguimos identificar apenas olhando a boca. Algumas fraturas dentárias, lesões abaixo da gengiva, reabsorções dentárias e alterações ósseas dependem de exames complementares para um diagnóstico preciso”, explica Dra. Clarisse.

O tártaro é apenas uma questão estética?

Conhecido tecnicamente como cálculo dentário, o tártaro se forma atrás da mineralização (calcificação) da placa bacteriana. Com o tempo, ele cria um ambiente favorável para a proliferação de bactérias e para o desenvolvimento da doença periodontal.

O problema pode acometer cães e gatos de diferentes idades, especialmente quando a higiene bucal é negligenciada.

A prevenção é relativamente simples:

- escovação diária com produtos específicos para pets;
- avaliações odontológicas periódicas;
- profilaxias realizadas pelo médico veterinário quando in-

dicadas;

- cuidado com brinquedos excessivamente rígidos, que podem provocar fraturas dentárias. Nem toda dor na boca aparece de forma evidente
- Os animais costumam esconder sinais de dor, o que torna a observação dos tutores ainda mais importante.

Entre os principais sinais de alerta estão:

- mau hálito intenso e persistente;
- sangramento gengival;
- dificuldade para mastigar;
- preferência por um lado da boca;
- salivação excessiva;
- aumento de volume no rosto;
- perda de peso;
- comportamento mais irritado ou agressivo;
- espirros frequentes ou secreção nasal.

“Qualquer alteração merece atenção. Quanto mais cedo identificamos o problema, maiores são as chances de sucesso no tratamento e menor o desconforto para o animal”, destaca a veterinária.

Tumores também podem surgir na cavidade oral

Embora menos conhecidos pelos tutores, os tumores orais estão entre as neoplasias mais frequentes em cães e gatos.

Os sinais podem incluir feridas que não cicatrizam, aumento de volume na boca, sangramentos, dificuldade para se alimentar e perda de peso.



Escovação nos animais deve ser feita com acessórios veterinários

O diagnóstico pode envolver exames de imagem, citologia, biópsia e análise histopatológica. Dependendo do tipo e do estágio da doença, o tratamento pode incluir cirurgia, quimioterapia, radioterapia ou terapias complementares.

“A medicina veterinária evoluiu muito nos últimos anos. Quando o diagnóstico é realizado precocemente, conseguimos ampliar significativamente as possibilidades terapêuticas e a qualidade de vida dos pacientes”, afirma Dra. Clarisse.

Coelhos merecem atenção especial

Quando o assunto é saúde oral, os coelhos ocupam um capítulo à parte.

Diferentemente de cães e gatos, os dentes dos coelhos crescem continuamente ao longo da vida. Qualquer alteração no desgaste natural pode provocar crescimento excessivo, ferimentos na boca, dificuldade de alimentação e

perda de peso.

Por isso, alimentação adequada, acompanhamento veterinário regular e observação dos hábitos alimentares são fundamentais para evitar complicações.

Saúde da boca é saúde do corpo

A recomendação dos especialistas é que a avaliação da cavidade oral faça parte da rotina de cuidados preventivos dos pets. Animais de pequeno porte, especialmente algumas raças toy, costumam apresentar maior predisposição às doenças periodontais e podem necessitar de acompanhamento mais frequente.

“Quando cuidamos da saúde oral, estamos cuidando do bem-estar geral do animal. Comer sem dor, brincar, interagir e manter a qualidade de vida dependem também de uma boca saudável”, conclui Dra. Clarisse.

Serviço:

Hospital Veterinário Taquaral – Campinas SP

YouTube

Instagram: @hvtcampinass

facebook

site

Endereço: Av. Heitor Penteado, 311, Taquaral (em frente ao portão 6 da Lagoa) – Campinas SP

Funcionamento: 24 horas, sete dias por semana

Telefones: (19) 3255-3899 / WhatsApp: (19) 99256-5500

Fonte: Antonia Maria Zogaeb

Relações Públicas e Eventos

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Rede de hamburgueria criada em Campinas quer ganhar os chineses: com pão de queijo

O grupo campineiro Boulevard Food – que tem em seu portfólio diversas marcas tradicionais, dentre elas o Lanchão – planeja investir no mercado da China e fisgar o estômago dos chineses. Mas nada do tradicional hamburger ou cachorro-quente. A proposta

é levar para o país oriental um dos alimentos queridinhos dos brasileiros e criado em Minas Gerais. A empresa está em negociações com representantes e empresários daquele país para exportar pão de queijo.

Sapore inicia estudos para abrir filial no país asiático

Outra empresa fundada em Campinas iniciou estudos para abrir uma operação na China. A informação foi publicada pela coluna Broadcast, do jornal O Estado de São Paulo. De acordo com a publicação, executivo da Sapore esteve em visita àquele país para conhecer o mercado e prospectar negócios. A ideia é atuar de forma regional com uma

parceria local. No Brasil e na Colômbia, onde já tem uma unidade de negócios, a Sapore atua com refeições coletivas.

Replan bate recorde de produção

Em meio à crise no Oriente Médio, a Refinaria de Paulínia (Replan), teve que acelerar os trabalhos para evitar desabastecimento no País. A estatal fechou maio com refino de 2,35 bilhões de litros de derivados produzidos no mês. O volume alcançado é recorde da companhia regional, segundo a Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP). Entre janeiro e maio, o volume alcançou 10,59 bilhões de litros, crescimento de 12,8% sobre o mesmo período de 2025.

Varejista alimentar da região abre segunda unidade em Itu

Com sede em Nova Odessa, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), o Grupo São Vicente, que atua no ramo varejista com as bandeiras Supermercado São Vicente e Atacadista, investiu R\$10 milhões para ampliação de seus negócios. A empresa inaugurou sua quarta unidade na cidade de Itu com a marca São Vicente. O negócio ocupou o lugar de outra rede da RMC, o Supermercado Caetano, após aprovação do Conselho Administrativo de Defesa Econômica (CADE). A inauguração reforça a estratégia de expansão da companhia.

Ceratti é vendida para o

Grupo Zanchetta

Fabricante de diversos produtos de charcutaria, dentre eles a mortadela, a centenária Ceratti, fundada na capital paulista e com fábrica em Vinhedo, tem novo dono. O controle da empresa, hoje nas mãos do grupo americano Hormel Foods, será transferido para o Grupo Zanchetta, quem tem em seu portfólio marcas como Alliz, Mondelli e Frangoeste. O valor da transação não foi divulgado pelas partes envolvidas. A confirmação do negócio depende do aval do Conselho Administrativo de Defesa Econômica (Cade) e demais órgãos competentes.

Em alta, turismo de negócios atrai novos hotéis

para a região

Quarto destino nacional em atração de turismo de negócios, a região de Campinas segue firme no radar das grandes redes hoteleiras. Menos de uma semana após o anúncio de um novo empreendimento em Indaiatuba com a bandeira Ibis, a Accor revelou mais um negócio na Região Metropolitana de Campinas (RMC). A rede vai investir R\$39 milhões para construção de um hotel no shopping Park City, em Sumaré. O empreendimento terá 114 apartamentos, cerca de 4.600 metros quadrados de área construída, seis pavimentos e a previsão é de que as obras sejam concluídas entre 24 e 30 meses.

VARIEDADES

ARTIGO

Você sabe o que é o CROSS e como ele funciona?



Carlos Alberto Zonta Junior

O CROSS (Central de Regulação de Ofertas de Serviços de Saúde) é o sistema do Governo do Estado de São Paulo responsável por organizar, gerenciar e distribuir vagas para consultas especializadas, exames, cirurgias e internações na rede pública de saúde.

Quando um paciente precisa

de transferência para um hospital ou de atendimento especializado que não está disponível na unidade em que foi atendido, a solicitação é inserida no sistema CROSS. A partir daí, o caso passa a aguardar a disponibilização de uma vaga compatível com a necessidade clínica informada pela equipe médica.

Nos últimos anos, a população de Sumaré, assim como de diversas cidades do Estado de São Paulo, tem acompanhado com preocupação a demora na liberação de vagas hospitalares para pacientes que aguardam internação regulada pelo CROSS. Em muitos casos, pacientes atendidos em UPAs recebem indicação médica de internação, mas permanecem aguardando transferência para hospitais de média ou alta com-

plexidade, até que uma vaga seja disponibilizada pelo sistema estadual de regulação.

As UPAs, em regra, são unidades de pronto atendimento administradas por organizações sociais (OS/ONGs), sob supervisão da municipalidade, que vem desempenhando um papel essencial no atendimento de urgência e emergência. Nessas unidades, os pacientes são estabilizados e recebem os primeiros cuidados necessários enquanto aguardam encaminhamento para a rede hospitalar adequada.

No entanto, a permanência prolongada de pacientes nessas estruturas revela um desafio que ultrapassa a esfera municipal.

A questão central está na disponibilidade de leitos hospitalares dentro da rede regulada pelo Estado. O CROSS, por sua vez, é um instrumento de gestão

dessas vagas existentes, mas sua eficiência depende diretamente da capacidade instalada da rede hospitalar. Quando a demanda supera a oferta de leitos, o resultado é inevitável: aumento do tempo de espera para internações e transferências.

Na prática jurídica, é comum observar situações em que familiares de pacientes, diante da gravidade do quadro clínico e da demora na regulação, recorrem ao Poder Judiciário para garantir a transferência hospitalar e o acesso ao tratamento adequado. A judicialização da saúde, que deveria ser medida excepcional, acaba se tornando um caminho necessário para evitar o agravamento do estado de saúde do paciente.

Diante desse cenário, o debate precisa avançar para a

necessidade de ampliação da rede hospitalar estadual, especialmente no que se refere aos leitos de média e alta complexidade. O crescimento populacional da Região Metropolitana de Campinas exige investimentos contínuos na expansão da estrutura hospitalar, com a abertura de novas vagas e fortalecimento dos hospitais de referência.

Também é relevante destacar iniciativas municipais voltadas à ampliação da capacidade de atendimento, como o projeto de construção de um novo hospital em Sumaré, que poderá contribuir para reduzir a pressão sobre a rede de urgência e emergência e melhorar o fluxo de atendimentos.

No entanto, a solução estrutural para os gargalos do sistema de regulação depende diretamente de um esfor-

ço do Governo do Estado de São Paulo, responsável pela coordenação do CROSS e pela maior parte da oferta de leitos hospitalares de maior complexidade. A ampliação dessa rede é fundamental para reduzir filas, diminuir o tempo de espera e garantir atendimento mais rápido e eficiente à população.

A saúde pública é um dever compartilhado entre os entes federativos, mas, no caso específico das interações reguladas pelo CROSS, é evidente que o fortalecimento da estrutura hospitalar estadual é indispensável para que o sistema funcione de forma mais justa e eficaz.

*Sérgio Rosa - Advogado
Presidente da OAB/Sumaré (2004-2006, 2007-2009, 2010-2012)
Vereador (2017-2020)*

ARTIGO

Brasil da hipocrisia



Carlos Alberto Zonta Junior

Na televisão, nas emissoras de rádio e nos sites de jornais de grande circulação, as empresas de apostas on-line aparecem como patrocinadoras dos programas mais populares e, ao mesmo tempo, surge uma

recomendação subliminar, em letras miúdas, informando que as apostas são destinadas a adultos, podem causar dependência e acarretar outras mazelas.

Não existe sequer um filtro quanto ao público específico dos programas mais assistidos, nem uma preocupação em saber se pessoas mais simples merecem uma linguagem mais direta.

Os órgãos oficiais que tratam desse assunto deveriam analisar melhor essas recomendações e confrontá-las com a liberdade de expressão. Quando se adverte que algo vicia, é curioso observar que beber também vicia e nunca foi merecedor dessa observação. Comer salgadinho também vicia, mas não há ressalvas nas embalagens. E, se a pessoa é maior de idade, que jogue quanto quiser

e assumo os riscos inerentes à sua capacidade de decisão, até porque responder pelos próprios atos se estende a todas as ações e independe, muitas vezes, da própria vontade.

No futebol, a hipocrisia é a regra. Qualquer falha do juiz a favor do seu time está correta, por mais grave que seja. Pequenas falhas contra são o fim do mundo. E, entre dezenas de incoerências, destaca-se a “faltinha”. “Esse juiz não marca qualquer faltinha”. Deveria marcar. Não existem faltinhas. É ou não é falta.

Nalgumas áreas, a hipocrisia passou a fazer parte do modo generalizado de agir, sendo mais evidente na política. Em menor grau, ela se estende a todos os Poderes.

Como costuma dizer um

ministro do Supremo Tribunal Federal - STF, a situação tem focinho de porco, orelha de porco, parece um porco; e é porco.

Há diversos exemplos disso. Foram encontradas casas cheias de dinheiro. Um político comprou um terreno e se esqueceu de depositar mais de R\$470 mil no banco, mas não apresentou uma linha sequer de contrato de compra e venda. No caso mais recente, acharam milhares de dólares e euros em um apartamento, e a explicação foi a de que esse dinheiro havia sido recebido em diárias e na compra de moedas estrangeiras. Entretanto, são valores estratosféricos guardados em espécie dentro de casa, numa época em que não se pode usar um celular, um telefone móvel, na rua. Enquanto isso,

pessoas vendem bugigangas nos faróis e, nos ônibus e trens, os salgadinhos são pagos via pix.

Na televisão e na imprensa em geral, repete-se o festival de hipocrisias. Nos exemplos acima, a mídia divulgava as informações utilizando a expressão “endereço ligados” a fulano, para não mencionar que, no exemplo do porco, todos os indícios apontavam para o fato de que se tratava do endereço do cidadão da fortuna proveniente de diárias, que também não apresentou, até o momento, sequer um rabisco que comprove a aquisição da montanha de dinheiro.

“Pesquisa é um retrato do momento”, costumam repetir quando um candidato favorito aparece mal em um levantamento, como se pudesse existir

pesquisa do futuro. Ainda que isso fosse possível, as pessoas poderiam mudar de opinião posteriormente.

A cereja do bolo são parlamentares que, na média, não trabalham nem em regime 1x6, recebem benesses financeiras que se aproximam de um milhão de reais por mês e, ainda assim, criam empecilhos para não aprovar uma jornada semanal de 5x2 para milhões de pessoas que recebem um salário mínimo. Detalhe: eles conseguem juntar milhares de dólares e euros apenas com diárias recebidas. Isso reforça a tese de um colunista que costumava dizer que o Brasil perde muito mais quando os parlamentares trabalham.

Por: Pedro Cardoso da Costa

ARTIGO

O Novo Rosto do Golpe: Como a IA redefiniu o estelionato



Rodolfo Nóbrega Luz

Até pouco tempo atrás, para cair em um golpe na internet, a gente precisava clicar em um link visivelmente estranho ou acreditar daquela mensagem de texto cheia de erros de português enviada por um suposto “banco”. Mas o jogo mudou drasticamente. Imagine a cena: em uma tarde qualquer, o seu telefone toca. Do outro lado da linha, a voz é absolutamente idêntica à do seu filho — com o mesmo sotaque, as mesmas gírias e aquele tom exato de urgência que ele usa quando está em apuros.

Ele diz que o carro quebrou, que o celular caiu na água ou que precisa de um Pix urgente para resolver uma emergência. Movido pelo amor e pelo puro instinto de proteção, você nem pensa duas vezes. Afinal, como a gente vai duvidar da voz de alguém que criou?

Infelizmente, esse é o novo rosto do crime no Brasil: o estelionato turbinado pela Inteligência Artificial (IA). O que antes parecia

roteiro de filme de espionagem de Hollywood, hoje está na palma da mão de qualquer criminoso com um computador e acesso à internet. Uma tecnologia que nasceu para facilitar as nossas vidas está sendo distorcida para fabricar falsas verdades e roubar o que temos de mais valioso: a nossa confiança.

Você provavelmente já ouviu o termo Deepfake. O nome pode soar técnico, mas a lógica é simples: funciona como uma espécie de “máscara digital”. Programas avançados de computador analisam vídeos e áudios reais de uma pessoa e aprendem a imitá-la com uma perfeição que assusta.

E de onde os golpistas tiram essa matéria-prima? Das nossas próprias redes sociais. Aquele vídeo que você postou orgulhoso comemorando um aniversário, o áudio enviado no grupo do condomínio ou até uma entrevista profissional compartilhada no LinkedIn servem de “combustível” para a IA. Com apenas trinta segundos de gravação, esses softwares conseguem criar frases inteiras que você nunca disse, mantendo perfeitamente o seu timbre de voz e até o seu jeito de respirar.

O resultado é um ataque psicológico cirúrgico. O criminoso não precisa mais gastar tempo criando um texto convincente; ele simplesmente usa a sua própria identidade contra as pessoas que te amam. É a chamada “Engenharia Social de Alta Precisão” — o golpe que

não foca na sua senha, mas sim no seu coração.

Os golpistas se transformaram em verdadeiros roteiristas do caos. Eles não se limitam a ligar pedindo dinheiro; eles criam todo um cenário dramático. Graças à IA, conseguem simular chamadas de vídeo onde o rosto de um conhecido aparece na tela, ainda que com movimentos um pouco mais rígidos.

Um dos golpes que mais cresce hoje é o do “Falso Sequestro” ou do “Acidente de Trânsito”. Com o clone da voz da suposta vítima chorando ao fundo ou implorando por ajuda, o desespero toma conta da família em segundos. Nessa hora, o senso crítico desaparece e a pessoa faz o que for preciso para resolver a situação o quanto antes.

Outra vertente perigosa é a fraude contra empresas: o criminoso clona a voz de um diretor ou do dono do negócio e liga para o setor financeiro autorizando um pagamento urgente. Como a voz soa perfeitamente real, o funcionário dificilmente desconfia.

É claro que ver as economias de uma vida inteira sumirem é uma tragédia financeira. Mas o estelionato com IA vai além e deixa cicatrizes emocionais profundas. Fica uma sensação dolorosa de invasão e um medo constante. Muitas vítimas relatam que, após o episódio, passam a duvidar de tudo e de todos. A tecnologia acaba roubando a nossa paz de espírito e aquela liberdade simples de atender o telefone sem sentir

um frio na barriga.

Além disso, a nossa própria reputação digital entra em risco. Afinal, se a sua voz e o seu rosto podem ser simulados, como provar que não foi você quem disse algo ofensivo ou autorizou uma compra suspeita? Estamos entrando em uma era em que a máxima do “ver para crer” já não serve mais de porto seguro.

Muitas pessoas se sentem culpadas por terem caído em uma armadilha tão sofisticada. Mas saiba que a justiça brasileira está de olho nisso. O entendimento atual reconhece que vivemos em uma sociedade amplamente digital e que as empresas que lucram com serviços na internet — como bancos, operadoras e redes sociais — têm a obrigação legal de nos proteger.

Se um banco permite que uma transação totalmente fora do seu perfil habitual seja realizada após uma chamada fraudulenta, a responsabilidade não pode cair apenas nos seus ombros. As instituições têm o dever de identificar comportamentos atípicos. Se elas vendem a facilidade da tecnologia, precisam garantir a segurança contra os riscos que essa mesma tecnologia traz. A lei está do lado da vítima, entendendo que o cidadão comum não tem ferramentas para lutar sozinho contra softwares de última geração operados por quadrilhas organizadas.

Não precisamos abrir mão das facilidades tecnológicas,

mas precisamos aprender a ser mais espertos que os algoritmos. Aqui estão algumas atitudes práticas que você pode adotar hoje mesmo para blindar a sua família:

Crie a “Senha de Casa”: Combine com seus filhos, pais ou parceiros uma palavra secreta ou uma pergunta que só vocês saibam a resposta (como: “Qual era o nome do meu primeiro brinquedo?”). Se alguém ligar em tom de emergência pedindo dinheiro, peça essa senha. Se for um clone de IA, o golpista não vai saber o que responder e vai travar.

Corte o Fluxo da Urgência: O maior aliado do golpista é a pressão e a emoção. Ao receber um pedido de socorro financeiro, respire fundo e diga: “Vou desligar e te ligo de volta em um minuto”. Use outro canal para retornar — se a pessoa te ligou pelo WhatsApp, tente ligar de volta pela linha normal do celular. Isso quebra imediatamente a conexão do criminoso.

Olho Vivo no Vídeo: Em videochamadas que pareçam suspeitas, peça para a pessoa fazer movimentos que a IA ainda tem dificuldade de processar em tempo real, como passar a mão bem na frente do rosto ou virar de lado. Se a imagem borrar ou o rosto parecer “tremar”, desligue na hora porque é golpe.

Tranque suas Redes Sociais: Evite deixar seus vídeos e áudios abertos para qualquer desconhecido ver. Quanto menos material de voz e imagem seu estiver exposto por aí, menor

será a chance de criarem um clone seu.

Desconfie de Ofertas Milagrosas: Se aparecer um vídeo de uma celebridade ou especialista em finanças recomendando um investimento com “lucro garantido”, desconfie imediatamente. Vídeos de famosos são clonados diariamente para enganar quem está começando a investir.

A Inteligência Artificial veio para ficar e, com certeza, fará coisas incríveis por nós no futuro. No entanto, enquanto os sistemas de segurança ainda correm atrás para aprender a lidar com os criminosos, a nossa melhor linha de defesa é a informação.

O estelionato digital não é uma falha ou um sinal de ingenuidade de quem cai, mas sim um reflexo da ousadia extrema de quem o comete. Se você foi vítima, não guarde isso para si por vergonha. Procure a polícia, notifique o seu banco imediatamente e ajude a espalhar o alerta. O crime se alimenta justamente do silêncio e da falta de informação. Ao conversar abertamente sobre isso num jantar de família ou no grupo de amigos, você pode estar salvando a próxima pessoa de ser enganada pela “voz da verdade” fabricada por uma máquina.

Rodolfo Nóbrega Luz – advogado criminalista – Cardella Advogados

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE

Programa do COC soma práticas integrativas ao tratamento convencional para transformar o cuidado ao paciente oncológico

Imagine um ambiente hospitalar onde, além da quimioterapia e da radioterapia, o paciente oncológico tem acesso a sessões de musicoterapia durante a infusão do medicamento, encontra apoio em rodas de yoga para quem passou por cirurgia de mama e participa de oficinas de arte para expressar o que palavras não dizem. Esse cenário já é parte da rotina no Centro de Oncologia Campinas (COC) e do Centro de Câncer (Cecan) da Santa Casa de Piracicaba.

A iniciativa alinha-se a uma mudança global na medicina: a compreensão de que curar a doença não é suficiente — é preciso cuidar da pessoa que a carrega. O programa IntegraMente desenvolvido pelo COC, e aplicado também no Cecan em Piracicaba, soma práticas integrativas ao tratamento convencional do câncer para transformar o cuidado ao paciente oncológico.

No próximo dia 6 de julho, das 19h às 21h30, a exposição 'Jardim de Histórias' exibirá a convidadas peças de cerâmica produzidas por participantes do IntegraMente. O trabalho que ressignifica o tratamento oncológico é carregado de experiências e sentimentos.

Estruturado em etapas, o In-

tegraMente colhe os primeiros resultados da fase piloto desenvolvida desde o início do ano com atividades gratuitas na recém-inaugurada Casa de Bem-Estar, um lugar pensado para oferecer cuidados. Localizada em frente à sede do Centro de Oncologia Campinas, à rua Alberto de Salvo, 432, em Barão Geraldo, a Casa do Bem-Estar promove o senso de comunidade essencial à sustentação do atendimento humanizado priorizado pelo COC.

Com o IntegraMente, pacientes do COC têm a possibilidade de explorar diferentes vertentes da medicina integrativa. São oferecidos serviços como acupuntura e reiki, além de atividades físicas, aulas de yoga e conscientização corporal, musicoterapia, relaxamento e cerâmica.

A acupuntura, técnica milenar da medicina tradicional chinesa, ganhou respaldo científico, observa o médico. Um estudo clínico randomizado de oito semanas mostrou melhora significativa em fadiga, ansiedade e depressão quando comparada a grupos de espera e à acupuntura simulada. A técnica também se mostrou eficaz para aliviar fogachos, dor articular causada por medicamentos hormonais e neuropatia periférica induzida por quimio-

terapia. "A meditação mindfulness — uma técnica de atenção plena ao momento presente — recebeu classificação de 'recomendação forte' com nível de evidência alto para o tratamento de ansiedade e depressão em pacientes oncológicos", acrescenta Medina.

Quando a música e a arte entram em cena

Dentre as novidades mais promissoras para os programas de Campinas e Piracicaba estão a musicoterapia e a arteterapia — modalidades que, embora ainda em consolidação no Brasil, já acumulam evidências científicas robustas no exterior.

A musicoterapia utiliza a música de forma clínica e planejada para atingir objetivos terapêuticos. Não se trata apenas de "ouvir música relaxante", mas de sessões conduzidas por profissionais especializados que podem envolver desde a escuta guiada até a criação musical coletiva.

O que a ciência diz sobre alimentação e exercício

As recomendações não se limitam a terapias manuais ou expressivas. A alimentação e o movimento físico ocupam papel central nas diretrizes internacionais. "Para mulheres que



FOTOS: DIVULGAÇÃO

superaram o câncer de mama, especialmente aquelas na pós-menopausa com tumores sensíveis a estrogênio, a dieta baseada em vegetais é recomendada como estratégia de saúde geral. Orientações específicas incluem um "jejum noturno" de 13 horas — intervalo entre a última e a primeira refeição do dia —, limitação do álcool e consumo liberal de vegetais crucíferos (como brócolis e couve), café, chá verde, soja e linhaça", explica Medina.

Para homens com câncer de próstata, a dieta mediterrânea e padrões alimentares saudáveis demonstraram associação com menor risco de mortalidade.

"A medicina integrativa não propõe substituir a quimioterapia, a cirurgia ou a radioterapia. Propõe, isso sim, completá-las.



O programa IntegraMente, soma práticas integrativas ao tratamento convencional do câncer para transformar o cuidado ao paciente oncológico

O objetivo é que o paciente oncológico, ao deixar o centro de tratamento, leve consigo não apenas o controle da doença, mas também ferramentas para viver melhor — seja através de uma respiração consciente, de uma

música que acalma, de uma tela que expressa o que a boca cala, ou de um prato que nutre além do corpo", finaliza Fernando Medina.

Fonte: Sigmypress Assessoria de Comunicação

BEM ESTAR

Veja como a escrita terapêutica pode promover bem-estar; dicas para iniciar a prática

Muitas vezes a rotina intensa do cotidiano e a facilidade das tecnologias no digital faz com que deixemos de lado alguns hábitos comuns, como a escrita. Escrever à mão não é mais necessário na profissão de muitas pessoas. Mas, é uma ferramenta importante para manter o cérebro em bom funcionamento, não perder os traços da caligrafia, entre outros motivos. Para quem busca práticas de autocuidado acessíveis, a escrita terapêutica é uma alternativa fácil, barata e só exige alguns minutos do dia e materiais simples, como caneta (ou lápis) e um caderno.

O que é escrita terapêutica?

A escrita terapêutica é o registro de pensamentos, emoções e ex-

periências, sem a preocupação com regras gramaticais ou qualidade literária. O objetivo não é escrever um texto perfeito, e sim expressar sentimentos e organizar ideias.

Quais são os benefícios da prática?

A escrita por si só já promove foco e concentração. Assim, a escrita com intenção ajuda na redução do estresse e da ansiedade, contribui com mais clareza sobre emoções e desafios, desenvolve o autoconhecimento, melhora a autoestima, auxilia na resolução de conflitos internos, além de ser um grande aliado no estímulo à criatividade.

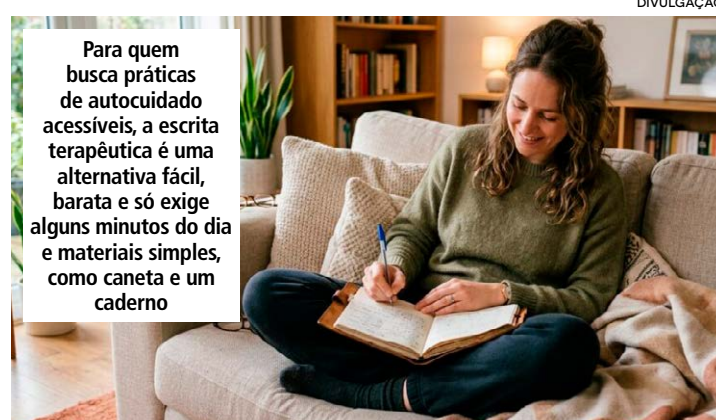
Por que escrever ajuda?

Deslizar a caneta ou lápis por uma folha em branco é uma forma de externalizar preocupações e se reconectar consigo. Muitas pessoas conseguem compreender melhor suas emoções quando as transformam em palavras.

Formas de praticar esse tipo de escrita

Não há maneira certa de exercitar a escrita terapêutica. Nesse sentido, vale experimentar diferentes métodos para ver qual se adequa mais ao seu estilo e necessidades.

Você pode manter um diário pessoal, escrever livremente sem interrupções por alguns minutos, criar cartas para alguém a quem tenha o que dizer — estando a pessoa perto ou longe —, ou ainda cartas que não precisam ser



DIVULGAÇÃO

Para quem busca práticas de autocuidado acessíveis, a escrita terapêutica é uma alternativa fácil, barata e só exige alguns minutos do dia e materiais simples, como caneta e um caderno

enviadas. Há quem faça registros de gratidão, reflexões sobre acontecimentos marcantes ou anotações sobre metas e sonhos, por exemplo.

Exercícios simples de escrita terapêutica

Se você deseja iniciar na prática, mas não sabe como ou por onde começar, que tal responder algumas perguntas, como: O que está ocupando meus pensamentos neste momento? Como estou me sentindo hoje? Quais foram as três coisas

boas que aconteceram hoje? O que eu diria para mim mesmo se fosse meu melhor amigo?

O que desejo deixar para trás e o que quero levar adiante? O que me faria muito feliz agora?

Quais são minhas recentes vitórias?

O que eu diria à minha versão criança?

Cuidados importantes

Vale lembrar que a escrita terapêutica não substitui acompanhamento psicológico quando necessário. Ela pode ser uma ferramenta complementar de bem-estar e autocuidado.

Divulgação

TRANSTORNO

Compulsão alimentar: o que é, sintomas, causas e tratamento

A compulsão alimentar é um transtorno psicológico caracterizado por sintomas e sinais como períodos de ingestão de grandes quantidades de comida em curto período, dificuldade em parar de comer ao se sentir saciado, por exemplo.

Ainda não se sabe a causa da compulsão alimentar, no entanto, alguns fatores que podem estar relacionados com essa condição são: dietas muito restritivas, histórico de compulsão alimentar na família, ansiedade, depressão ou baixa autoestima.

A compulsão alimentar tem cura e o tratamento pode ser feito por meio de sessões de psicoterapia, acompanhamento nutricional, prática de atividades físicas e, em alguns casos, o uso de remédios indicados pelo médico.

Sintomas de compulsão alimentar

Os principais sintomas de compulsão alimentar são:

Comer muita comida em curto período de tempo;
Comer muito mais rápido que o normal;
Culpa, remorso ou vergonha após comer;
Comer a ponto de se sentir muito cheio;
Dificuldade em parar de comer ao se sentir saciado;
Comer grandes quantidades de alimentos, mesmo sem estar com fome;
Comer sozinho ou em segredo.

Como confirmar o diagnóstico

Para confirmar a compulsão alimentar, é aconselhado consultar o psiquiatra ou clínico geral, para fazer uma avaliação física, dos sintomas apresentados e do histórico de saúde da pessoa.

Se acha que pode sofrer de compulsão alimentar, marque

uma consulta com o especialista mais perto de você:

Para confirmar o diagnóstico, o médico também pode solicitar exames, como sangue e urina, e aplicar questionários para avaliar os transtornos de compulsão alimentar, como escala de compulsão alimentar periódica e entrevista clínica estruturada para o diagnóstico de transtornos.

Como é feito o tratamento

O tratamento da compulsão alimentar deve ser feito por uma equipe multidisciplinar, incluindo endocrinologista, psicólogo, nutricionista e enfermeiro.

Os tratamentos da compulsão alimentar incluem:

1. Psicoterapia

A psicoterapia, incluindo terapia cognitivo-comportamental, psicoterapia individual e terapia de grupo, ajuda a pessoa a modificar os padrões de comportamentos

e pensamentos.

Além disso, a psicoterapia também ajuda a pessoa a enfrentar os conflitos pessoais atuais e/ou passados.

2. Remédio para compulsão alimentar

Os remédios para compulsão alimentar devem ser usados conforme a orientação do médico, podendo ser recomendado o uso de controladores de apetite, antidepressivos e/ou anticonvulsivantes, como lisdexanfetamina, sibutramina, fluoxetina e topiramato, por exemplo. Conheça mais sobre os remédios para compulsão alimentar.

A dosagem e tipo de remédio varia de pessoa para pessoa, conforme o peso, sintomas e idade. Além disso, o uso de remédios deve ser sempre complementado pelas sessões de terapia, acompanhamento nutricional e prática de atividade física.



DIVULGAÇÃO

A compulsão alimentar vai além de comer em excesso: é um transtorno marcado por episódios de perda de controle diante da comida, muitas vezes acompanhados por culpa e sofrimento emocional

3. Alimentação

A alimentação deve ser orientada pelo nutricionista, que vai planejar uma dieta saudável e variada. Saiba como fazer uma dieta saudável.

Além disso, em casos de excesso de peso, o nutricionista também pode prescrever uma dieta reduzida em calorias.

4. Atividades físicas

A prática de atividades físicas, pelo menos 3 vezes na

semana, é muito importante para tratar a compulsão alimentar, porque ajuda a aliviar a ansiedade, promover o bem-estar geral e melhorar o humor, desviando a atenção da comida.

Além disso, as atividades físicas também ajudam na perda de peso, em casos de pessoas com sobrepeso ou obesidade, por exemplo.

Fonte: Tuasaúde

LOOK DO MOMENTO



As estampas criam um ponto de destaque na produção e transformam até as combinações mais básicas em looks mais interessantes

Esqueça o básico! A sapatilha animal print transforma qualquer look

A sapatilha animal print é uma excelente opção para quem deseja adicionar personalidade ao visual sem abrir mão da versatilidade. A estampa cria um ponto de destaque na produção e transforma até as combinações mais básicas em

looks mais interessantes. Seja com jeans, alfaiataria ou vestidos, o calçado adiciona um toque fashion de forma prática.

Estampa em dobro

Uma das maneiras mais fáceis de incorporar a sapatilha animal print ao visual é combiná-la com

outro acessório da mesma estampa. A dupla formada por sapatilha e bolsa de oncinha, por exemplo, cria uma produção harmoniosa.

No look sofisticado

Sobretudo, o animal print também funciona em propostas mais sofisticadas.

Isso porque o sapato introduz um charme pontual à equação neutra, fazendo com que fuja do previsível. Combine a tendência com vestidos, calças de alfaiataria e camisas.

Com meias coloridas

Para quem gosta de produções maximalistas, combi-

nar a sapatilha animal print com meias coloridas é uma ótima aposta. A versão de oncinha, por exemplo, harmoniza muito bem com meias vermelhas, vinho e outros tons terrosos.

Cow print

Se você quer fugir da clássica estampa de oncinha, a

sapatilha cow print é uma excelente alternativa. Moderna e cheia de personalidade, ela traz um toque descolado ao visual e é perfeita para quem deseja experimentar o animal print de uma forma diferente, sem abrir mão do estilo.

Divulgação

MODA

Este é o combo favorito das estilosas para um look minimalista e elegante

Que atire a primeira pedra quem nunca teve dificuldade para se vestir ao sair de casa. Com a correria da rotina, muitas vezes, montar um look estiloso nem sempre parece uma tarefa fácil. A boa notícia é que algumas combinações funcionam de forma simples e eficaz. É o caso do duo camisa com calça jeans, que mistura o básico com o elegante.

Como usar camisa com calça jeans?

A camisa branca é um clássico que vai bem com tudo. Para quem prefere looks mais básicos, nossa dica é apostar em modelos slim, que valorizam a silhueta. Passando para a calça, o mais importante para um look minimalista e elegante é o estado do jeans: certifique-se de que ele esteja bem passado, limpo e com

uma boa aparência no geral.

Apesar de as versões em alfaiataria serem as mais populares, os modelos em cetim são uma ótima aposta, especialmente se você gosta de produções sofisticadas. A camisa acetinada vai bem do trabalho ao date night. Leve, com um excelente caimento e super versátil, o ideal é ter pelo menos uma dessas no seu guarda-roupa para diversificar suas produções.

Muitas vezes, um look básico precisa de poucos ajustes para ganhar aquele up. No exemplo abaixo, o suéter amarrado na cintura trouxe mais informação de moda para o visual. Uma ótima dica é escolher suéteres que não pesem na composição do look, como os com estampas com listras neutras, ou com cores mais suaves.

Priorize a qualidade

Por fim, a qualidade do tecido e da confecção é um dos pontos mais importantes. Compre a sua camisa com uma marca que se atente aos detalhes, como pregas, punhos, botões e costuras. Esse cuidado é tão importante quanto a qualidade do tecido e faz toda a diferença na estética da sua peça.

Fonte: Like Magazine



A camisa branca é um clássico que vai bem com tudo

TENDÊNCIA

De acessório de vó a tendência fashion: este item está dominando os looks

Há alguns meses, a moda dava indícios de que os broches seriam os acessórios tendência de 2026. Nas passarelas, o adereço acompanhava produções cheias de sofisticação de diferentes maisons. Em seu desfile de Primavera/Verão 2026, a Mugler, casa de moda e perfumaria de luxo francesa, incluiu um broche maximalista em uma de suas composições.

Broches: de acessório de vó a item de estilo personalizado
Aos poucos, o adereço que antes era exclusivo de visuais

mais antigos (quem nunca teve uma avó que usava um broche?) voltou a integrar os looks de entusiastas do mundo fashion, especialmente na Europa. Sobretudo, esse comportamento reforçou a máxima de que a moda sempre se recicla. No Brasil, por sua vez, os broches ainda aparecem de forma tímida, mas a expectativa é que passem a integrar mais produções nos próximos meses.

Muito mais do que um simples adereço, o broche é capaz de deixar o look com muito mais intenção e personali-

de. Em alguns casos, aliás, o adereço pode ser personalizado, homenageando familiares, hobbies, causas ou conquistas pessoais. Em março deste ano, por exemplo, a atriz Alice Carvalho, de O Agente Secreto, escolheu um broche para completar o seu look para o Oscar. O item tinha formato da América Latina de cabeça para baixo e trazia a inscrição "Abya Yala", que significa "terra viva" ou "terra que floresce".

Como usar broches?

Na gravata

Embora o mais comum seja usar esse adereço em peças superiores e estruturadas, como o blazer, é possível adicioná-lo em outros itens. Um deles é a gravata, item fashionista que vem conquistando as mulheres nos últimos anos e deixa o look muito mais interessante. Aqui, aliás, você pode usar um ou mais broches, a depender da proposta que deseja: um broche para um look minimalista, dois ou mais broches para um look maximalista.

Divulgação



Broches completam o visual

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?



O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

19 9.7407-9091

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

CASA

DECOR

O que faz um lar transmitir bem-estar de verdade?

Mais do que possuir um endereço legal ou ambientes estéticos, o lar precisa ser refúgio, principalmente, naqueles dias intensos já que são nessas horas que vemos como a casa precisa ser um espaço de recuperação física e emocional. Mas afinal, o que faz um ambiente transmitir essa sensação de acolhimento? O que existe nos projetos residenciais que faz algumas casas parecerem tão agradáveis de viver?

Para as arquitetas Danielle Dantas e Paula Passos, à frente da Dantas & Passos Arquitetura, a resposta sobre o bem-estar residencial está na relação entre corpo, emoção e ambiente.

Casa 'gostosa de morar'

Parece repetitivo falar que o lar precisa ser refúgio, mas segundo a dupla de profissionais, essa sensação tão subjetiva de acolhimento nasce de uma soma coerente de estímulos e sensações, como a junção do conforto térmico, iluminação equilibrada, sensação de amplitude, respiros visuais, materiais agradáveis ao toque, boa acústica, organização e proporções bem resolvidas entre móveis e espaços.

Mas existe um elemento ainda mais importante: identidade. “Muitas vezes, ambientes considerados perfeitos do ponto de vista estético podem parecer impessoais quando não carregam referências dos moradores. Quando os espaços incorporam memórias, objetos afetivos e elementos que contam histórias, eles criam uma conexão emocional muito mais forte”, comenta Paula Passos.

Outro aspecto importante é a fluidez da rotina. Casas bem planejadas eliminam obstáculos invisíveis do dia a dia e tudo parece funcionar de forma natural, da organização dos armários à circulação entre os ambientes, a experiência do morar se torna mais leve. “O projeto começa compreendendo quem vive ali, quais são seus hábitos, suas necessidades e seus momentos de convivência. Os ambientes precisam apoiar a rotina das pessoas e não o contrário”, acrescenta a arquiteta.

O bem-estar mora nos detalhes sensoriais

Embora a funcionalidade seja fundamental, ela não atua sozinha. A forma como percebemos um ambiente também está



ligada aos estímulos sensoriais presentes no espaço. É por isso que materiais, revestimentos, tecidos, texturas e acabamentos são essenciais na construção da atmosfera de uma residência.

“Um ambiente pode ser visualmente lindo e ainda assim parecer desconfortável para determinado usuário. Da mesma forma, espaços extremamente funcionais, mas sem personalidade, podem se tornar impessoais. O bem-estar nasce dessas camadas trabalhando juntas”, explica Danielle Dantas.

Atualmente, tons terrosos, verdes suaves, argilas, areias, beiges quentes e off-whites aparecem com frequência em projetos voltados ao conforto por cria-

rem composições visualmente mais tranquilas e conectadas à natureza. “Mais importante do que seguir uma cartela específica é entender quais sensações os moradores desejam experimentar dentro de casa”, observam. Além disso, os materiais naturais também desempenham papel relevante nesse contexto, principalmente madeira, linho, algodão, fibras naturais, palha e pedras para criar ambientes mais acolhedores e menos artificiais. Mas além da estética, cortinas, tapetes, mantas e tecidos contribuem para o conforto acústico e proporcionam experiências táteis que tornam os ambientes mais

agradáveis no dia a dia.

Mas não é apenas a cor da luz que faz a diferença. “Combinar luz indireta, luminárias de apoio, arandelas, pendentes e iluminação decorativa cria profundidade, flexibilidade e diferentes experiências dentro do mesmo ambiente”, enfatiza Paula.

A possibilidade de dimerização também ganhou força nos últimos anos por permitir ajustar a intensidade luminosa conforme o momento do dia e a necessidade dos moradores. Além disso, a presença de luz natural continua sendo indispensável para promover conforto e influenciar positivamente o humor, produtividade e qualidade de vida.

O erro mais comum? Projetar para fotos e não para pessoas

Nas redes sociais, é comum encontrar ambientes visualmente impecáveis. O problema surge quando a preocupação com a imagem supera a experiência real de quem utiliza os espaços diariamente. Para as arquitetas, esse é um dos equívocos mais frequentes nos projetos residenciais. “Excesso de informações visuais, iluminação fria, falta de

tratamento acústico, móveis desproporcionais, excesso de superfícies duras e ambientes que seguem tendências sem considerar a rotina dos moradores acabam criando casas bonitas, mas pouco humanas”, pontua a dupla.

Ou seja...a resposta

Se antes a casa era vista principalmente como um local de permanência, hoje ela passou a desempenhar um papel muito mais complexo, pois é onde muitas pessoas trabalham, descansam, recebem amigos, convivem com a família e encontram momentos de pausa em meio à correria cotidiana.

“Os ambientes que mais acolhem são aqueles que fazem o usuário respirar, relaxar e sentir que pertence àquele lugar. Uma casa que promove bem-estar é uma casa que faz sentido para quem vive nela”, finalizam Danielle Dantas e Paula Passos.

Dantas & Passos Arquitetura @dantaspasos.arquitetura
Tel. e WhatsApp: (11) 99366-9690 (Danielle Dantas)
Tel. e WhatsApp: (11) 98339-9096 (Paula Passos)

Fonte: dc33 Comunicação

RODAPÉ

O rodapé merece mais atenção? Arquitetura contemporânea mostra que sim

Já reparou que um dos menores elementos de um ambiente pode ser justamente aquele que impede infiltrações, disfarça imperfeições, resguarda as paredes dos impactos e da umidade, e ainda contribui para a percepção de espaço? O rodapé está longe de ser apenas uma faixa entre o piso e a parede já que, na prática, ele participa do desempenho e da linguagem visual do projeto.

Para a arquiteta Juliana Faria, além de cumprir seu papel, ele também valoriza o projeto, em especial nos ambientes considerados como molhados. “Em cozinhas e banheiros, ele preserva as paredes durante o processo de limpeza, ainda mais pelo hábito dos brasileiros de jogar água para lavar o piso”, explica.

Ademais, o rodapé ainda cobre a folga deixada entre o piso e a parede, necessária para que

revestimentos como porcelanato, madeira e vinílico possam se expandir ou retrair conforme as variações de temperatura, mas sem comprometer a instalação.

Quanto mais discreto, melhor para o ambiente

Além do invertido, a profissional relata que existem os embutidos, que se apresentam no mesmo nível da parede, e os sobrepostos, que são os mais tradicionais. Entretanto, ela revela sua preferência por modelos baixos e pretos. A escolha, segundo ela, tem menos relação com tendência, mas sim com estratégia.

“Eles criam uma linha de sombra muito elegante na transição diferente, tal qual se o piso se desprendesse da parede. Desta forma, o protagonismo fica para a arquitetura de interiores do ambiente”, argumenta.

O efeito mencionado por

Juliana também interfere na leitura das proporções. Em apartamentos contemporâneos, onde pés-direitos variam entre 2,40 e 2,50 m, um componente muito alto pode fragmentar visualmente a parede e acentuar a sensação de limitação. “Gosto muito da discrição que preserva a continuidade das superfícies e ajudam a na percepção de uma parede maior”, pontua.

Essa lógica, porém, não é absoluta. Em imóveis com pé-direito elevado ou com uma leitura mais clássica, a arquiteta diz que as versões entre 7 e 20 cm de altura, com frisos e cores claras podem dialogar melhor com o conjunto do projeto. “Proporção é a palavra-chave e o rodapé precisa fazer sentido com o estilo do ambiente”, sintetiza.

Funcionalidade também pesa na escolha

A estética costuma ser o primeiro aspecto percebido pelo morador, mas é a rotina que coloca o rodapé à prova. Juliana destaca que o rodapé preto é eficiente para esconder as marcas deixadas pela movimentação de vassouras, aspiradores e o tempo de uso – um problema



recorrente em peças claras. “Por reunir praticidade, durabilidade e um bom custo-benefício, ele acabou se tornando uma assinatura dos nossos projetos”, comenta. Segundo ela, clientes mais tradicionais, em princípio, não recebem bem a ideia por estarem acostumados

com as versões mais altas e ornamentadas. “Mas quando eu discorro sobre as vantagens, é muito frequente a aceitação”, complementa.

De modo geral, antes de bater o martelo a matéria-prima do rodapé, a arquiteta recomenda considerar as características do ambiente. Poliestireno e alumínio oferecem bom desempenho em locais sujeitos à umidade – materiais inadequados nesses cômodos podem sofrer deformações precoces. “Não adianta escolher um rodapé bonito se ele não suportar as condições de uso daquele espaço”, conclui Juliana.

Serviço

Instagram: @arq.julianafaria
Telefone: +55 (11) 96311-3641

Fonte: dc33 Comunicação

QUINTAL

5 maneiras de aproveitar melhor o quintal da sua casa

Colocando a mão na terra

Quando a área externa possui áreas permeáveis e contato direto com o solo é possível transformar em um ambiente voltado para o cultivo e as possibilidades são inúmeras, como hortas de ervas aromáticas, canteiros de temperos, árvores frutíferas e espécies ornamentais que ajudam a aproximar os moradores da natureza e deixam o espaço mais dinâmico ao longo do ano.

“Mesmo em áreas menores, é possível reservar um cantinho para o cultivo. Alecrim, manjeriça, hortelã e outras espécies de fácil manutenção costumam funcionar muito bem e ainda podem ser utilizadas no dia a dia da cozinha”, sugere Paulo.

Além de deixar a casa mais natural e funcional, o cultivo também pode se tornar uma atividade prazerosa para toda a família.

Extensão para as brincadeiras

Famílias que possuem crianças, pets e idosos sabem como é

difícil entrete-los no dia a dia, mas o quintal pode ser uma oportunidade de ampliar as possibilidades de uso da casa. O arquiteto aponta para a direção de criação de gramados, áreas com sombra, circuitos simples para brincadeiras e espaços livres para correr, assim o ambiente fica mais convidativo para os mais velhos, os pequenos e para os animais.

Segundo Paulo Tripoloni, o planejamento deve considerar tanto a diversão quanto a segurança. “É importante observar que espécies serão plantadas, evitar vegetações tóxicas para os animais e criar percursos confortáveis para circulação. Em projetos com crianças, também vale pensar em pisos que reduzem impactos e áreas protegidas do sol mais intenso”.

Oásis de paisagem

Nem todo quintal precisa ser ocupado por diferentes atividades, em muitos projetos, a principal função do espaço é



simplesmente proporcionar uma vista agradável para quem está dentro da casa.

Nesse caso, o paisagismo ganha protagonismo por meio da combinação de espécies, volumes, texturas e diferentes tonalidades de verde. Para esse objetivo, árvores de pequeno porte, forrações, arbustos e maciços floridos ajudam a criar composições que mudam ao longo das estações e trazem

o quintal, em algumas residências, a proposta do arquiteto é criar um espaço mais arquitetônico, com pisos, mobiliário e áreas de convivência. O ambiente pode receber mesas para refeições ao ar livre, espreguiçadeiras, bancos, poltronas externas e até uma área gourmet integrada à churrasqueira.

Entretanto, a escolha dos materiais merece atenção especial como pisos antiderrapantes, resistentes às mudanças climáticas e de fácil manutenção costumam ser as opções mais indicadas. “Quando pensamos em um pátio, buscamos criar um ambiente confortável durante todo o ano. O mobiliário, a insolação, a drenagem e os materiais escolhidos influenciam diretamente na forma como as pessoas vão utilizar o espaço”, explica Paulo.

Áreas cobertas

Agora quando parte do quintal possui cobertura total ou parcial, surgem ainda mais possibi-

lidades de utilização. Segundo o profissional, dá para acomodar áreas de refeições, lounges, cozinhas externas, espaços para leitura ou ambientes destinados aos encontros familiares, garantindo conforto mesmo em dias de chuva ou temperaturas mais elevadas.

A integração entre áreas cobertas e descobertas também ajuda a criar uma sensação de continuidade entre interior e exterior. Além disso, a cobertura pode ser feita retrátil para diferentes aproveitamentos.

“Uma área coberta permite que o quintal seja utilizado com mais frequência ao longo do ano. O importante é que exista uma relação harmoniosa entre os espaços, para que eles funcionem de forma complementar”, finaliza.

Serviço:

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

Fonte: dc33 Comunicação

DO LAR

CASA & CUIDADOS

Geladeira ou fruteira? O erro que faz frutas e legumes estragarem muito antes do esperado

Todo verão é a mesma história. Voltamos do mercado ou do supermercado com lindos tomates bem vermelhos, pêssegos perfumados, uma melancia gigante, algumas abobrinhas e um melão que já cheira as férias.

Então surge a grande dúvida: devemos colocar tudo na geladeira ou deixar as frutas e os legumes em temperatura ambiente?

Por reflexo, muitas pessoas enchem a gaveta de legumes assim que chegam em casa. No entanto, essa nem sempre é a melhor solução. Alguns produtos de verão adoram o frio, enquanto outros perdem rapidamente o sabor, a textura ou o aroma quando são guardados na geladeira.

Veja aqui como evitar os erros mais comuns e aproveitar ao máximo suas frutas e legumes de verão.

Tomates: nunca na geladeira

Esse é provavelmente o erro mais comum.

Os tomates detestam o frio. Quando são guardados na geladeira, sua textura costuma ficar farinhenta e seus aromas se atenuam bastante.

Estudos realizados por vários institutos de pesquisa agrônômica demonstraram que as baixas temperaturas alteram os compostos responsáveis pelo sabor dos tomates.

O ideal, portanto, é guardar os tomates em uma cesta de frutas ou sobre uma bancada, protegidos da luz solar direta.

Assim, você poderá apreciar toda a sua doçura e aroma.

O melão: deixe-o ao ar livre antes de cortá-lo

Desde que esteja inteiro, o melão conserva-se perfeitamente bem à temperatura ambiente.

Essa forma de conservação permite até que os aromas continuem a se desenvolver.

Por outro lado, depois de cortado, coloque-o na geladeira em uma vasilha hermética ou coberto com filme plástico para preservar seu frescor.

Dica extra: algumas horas na geladeira antes de saboreá-

lo tornam o melão particularmente refrescante nos dias de calor intenso.

A melancia: tudo depende do tamanho dela

Uma melancia inteira pode ficar vários dias fora da geladeira.

É assim que ela costuma ser armazenada nas lojas.

Depois de cortada, porém, é essencial mantê-la refrigerada para evitar que perca sua suculência e textura crocante.

Lembre-se de proteger a polpa com uma tampa ou filme plástico para evitar que ela absorva os odores da geladeira.

Os pêssegos, as nectarinas e os damascos preferem amadurecer ao ar livre

Nada é mais decepcionante do que um pêssego duro como uma pedra.

Para ajudar no amadurecimento, deixe-as em temperatura ambiente em uma fruteira.

O frio retarda bastante o amadurecimento delas.

Quando estiverem bem macias e perfumadas, você pode colocá-las na geladeira por al-



A forma como frutas e legumes são armazenados podem fazer toda a diferença na durabilidade dos alimentos

guns dias, caso não pretenda consumi-las imediatamente.

As abobrinhas gostam de clima fresco, mas não de frio intenso

As abobrinhas fazem parte dos vegetais que se conservam melhor quando mantidos frescos.

A gaveta de legumes da geladeira costuma ser o melhor lugar para conservá-las por vários dias.

Mas atenção: o frio excessivo pode alterar sua textura. O ideal é uma temperatura entre 8 e 12 °C, o que geralmente corresponde ao compartimento de legumes dos refrigeradores

Os pepinos: um caso particular

Ao contrário do que se costuma pensar, os pepinos não gostam necessariamente de frio intenso.

Temperaturas muito baixas podem acelerar a deterioração deles e causar o aparecimento de áreas moles.

Se você pretende consumi-los rapidamente, eles podem ficar alguns dias em temperatura ambiente em um local fresco.

Para uma conservação mais longa, a gaveta de legu-

mes continua sendo uma boa opção.

As berinjelas não gostam de ficar na geladeira

Assim como os tomates, as berinjelas são sensíveis a temperaturas muito baixas.

O frio pode alterar sua textura e acelerar o amolecimento.

O ideal é conservá-las em um local fresco, seco e bem ventilado, mas não na geladeira se você pretende cozinhá-las nos próximos dias.

Cuidado com as frutas que aceleram o amadurecimento

Outro aspecto frequentemente desconhecido diz respeito ao etileno. Algumas frutas, como pêssegos, nectarinas, melões ou damascos, produzem naturalmente esse gás, que acelera o amadurecimento.

Quando colocadas perto de vegetais sensíveis, elas podem reduzir o tempo de conservação desses. Portanto, se possível, evite amontoar tudo na mesma cesta.

Divulgação

ECONOMIA**Estes produtos parecem baratinhos no mercado, mas somem com seu dinheiro todos os meses**

Toda semana é a mesma história: você vai ao mercado com a intenção de comprar apenas o essencial, pega meia dúzia de produtos “baratinhos” e, quando chega ao caixa, o total parece um susto.

A sensação é de que o dinheiro evaporou — e, na maioria das vezes, isso não é apenas impressão. Alguns itens de supermercado têm o poder de drenar o orçamento sem que a gente perceba, justamente porque custam pouco individualmente, mas se acumulam em silêncio ao longo do mês.

Esses produtos costumam ser aqueles de compra automática: o biscoitinho que vai para o café da tarde, o iogurte que “não faz diferença”, a água engarrafada comprada na correria ou as embalagens pequenas que parecem práticas, mas saem mais caras por litro ou quilo. É a típica armadilha do consumo disfarçado de conveniência. Quando colocamos tudo na ponta do lápis, percebemos que esses “pequenos gastos” se transformam em centenas de reais desperdiçados sem real necessidade.

O mais curioso é que a indústria e o marketing sabem exatamente como nos levar a esse tipo de comportamento. Produtos em embalagens menores, preços quebrados (como R\$4,99), promoções do tipo “leve 3 e pague 2” e a disposição estratégica nas prateleiras não são coincidência — são técnicas pensadas para fazer você gastar mais achando que está economizando.

Entender esses pequenos hábitos de consumo é o primeiro passo para reorganizar as finanças sem precisar fazer sacrifícios drásticos. A boa notícia é que, com pequenas mudanças, é possível economizar uma quantia surpreendente. Prepare-se para olhar o carrinho de compras com outros olhos — e, de quebra, fazer seu dinheiro render muito mais.

Bebidas prontas e “águas saborizadas”

Essas garrafinhas que prometem refrescância e praticidade são um clássico exemplo de gasto acumulado. São fáceis de colocar no carrinho, mas criam um hábito de compra diária.



Entender esses pequenos hábitos de consumo é o primeiro passo para reorganizar as finanças sem precisar fazer sacrifícios drásticos

No fim, o que era uma escolha ocasional vira um consumo automático. Um filtro e frutas frescas em casa resolvem com mais economia e menos desperdício.

Snacks e iogurtes “fit”

As embalagens são pequenas, o visual é saudável e a promessa de praticidade é tentadora. Mas esses produtos têm um custo psicológico alto: fazem você acreditar que está “investindo em saúde”, quando muitas vezes são apenas versões disfarçadas de doces e sobremesas.

Produzir em casa opções

simples — como iogurte natural com frutas ou castanhas — pode ser mais equilibrado e evita compras impulsivas.

Cápsulas de café e bebidas instantâneas

As cápsulas trazem conforto e rapidez, mas incentivam o consumo diário sem reflexão. O ritual do café deixa de ser um prazer e vira um hábito automático de conveniência.

Quando se perde a noção da frequência, o gasto cresce sem perceber. Preparar o próprio café com calma é uma forma de resgatar o sabor e controlar melhor o consumo.

Frios e embutidos fatiados na hora

A sensação de frescor é convidativa, mas esses produtos duram pouco e levam ao desperdício.

É comum comprar mais do que o necessário “para a semana” e acabar jogando parte fora. O ideal é planejar porções menores e aproveitar o que já tem em casa antes de repor.

Pães, bolos e produtos de padaria

Nada supera o cheiro de pão fresco, mas é fácil cair na armadilha de comprar diariamente “só mais um”.

Essas compras recorrentes, feitas no impulso, viram um hábito difícil de controlar. Preparar em casa, mesmo que de vez em quando, é uma boa forma de reduzir o consumo por impulso e ainda resgatar o prazer de cozinhar.

Itens perto do caixa

Balas, chocolates, chicletes, isqueiros, pilhas... Tudo ali foi colocado estrategicamente para fisgar sua atenção nos segundos finais da compra.

São os chamados “gastos

invisíveis”: pequenos, rápidos, emocionais. Evitar olhar para as prateleiras do caixa e manter o foco no pagamento é uma das formas mais eficazes de resistir.

Alimentos prontos e porções individuais

As opções “para levar” parecem práticas, mas escondem um custo emocional: o da dependência da conveniência.

Quando tudo vem pronto, perdemos o hábito de preparar e planejar refeições. Separar alguns minutos para organizar as refeições da semana traz autonomia e reduz compras desnecessárias.

“Promoções imperdíveis”

A palavra “oferta” desperta um gatilho poderoso: o medo de perder uma oportunidade. Mas comprar algo apenas porque “está em promoção” é um dos maiores auto enganos financeiros.

Se o produto não estava na sua lista, a economia é ilusória. O segredo é comprar por necessidade, não por impulso.

Divulgação

RECEITINHA**O molho de alho perfeito existe e quase ninguém faz do jeito certo**

Molho de alho é aquele tipo de receita que parece simples, mas que pode dar muito errado. Fica forte demais, separa, talha, ou vira uma maionese pesada e sem graça. O problema? Quase todo mundo segue a receita errada ou esquece de um detalhe essencial. A boa notícia: o molho de alho perfeito, cremoso, suave e viciante é mais fácil de fazer do que você imagina.

O erro que todo mundo comete

Muita gente mistura alho cru com óleo e sal e bata até virar uma pasta. Mas o truque está na ordem dos ingredientes, na quantidade certa de alho e principalmente na emulsão — ou seja, como o óleo se

mistura com os líquidos.

O erro mais comum? Colocar alho demais. Isso deixa o molho amargo, pesado e forte demais. Outro erro: usar óleo frio direto ou bater tudo de uma vez no liquidificador sem cuidado.

O segredo da cremosidade

O molho cremoso de lanchonete ou de espetinho não usa maionese pronta. Ele é feito com poucos ingredientes e um truque simples:

Você precisa adicionar o óleo aos poucos, em fio, enquanto bate o alho com leite gelado. Isso cria uma emulsão perfeita, parecida com maionese, mas mais leve e muito mais saborosa.

Receita base do molho de alho perfeito

Ingredientes:

- 1/2 xícara de leite bem gelado
- 2 dentes de alho (sem o miolo, para não amargar)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 xícara de óleo (de preferência de girassol ou milho)
- Suco de 1/2 limão ou um toque de vinagre (opcional)

Modo de preparo: Bata o leite, o alho e o sal no liquidificador por 30 segundos.

- Com o liquidificador ligado, vá adicionando o óleo em fio bem fino.

- O molho vai engrossar aos poucos, até atingir a textura de um creme firme.

- Finalize com limão ou vinagre, se quiser dar mais



O molho de alho perfeito, cremoso, suave e viciante é mais fácil de fazer do que você imagina

acidez e conservar por mais tempo.

- Guarde na geladeira em pote fechado por até 5 dias.

Dicas para deixar ainda melhor

- Quer mais leve? Asse os den-

tes de alho no forno por 10 minutos antes de bater

- Quer mais sabor? Acrescente cheiro-verde, páprica ou um toque de mostarda

- Evite óleo de soja, que pode deixar gosto residual

- Sempre use leite bem gela-

do — isso evita que o molho seque ou separe

Para usar em tudo

Esse molho vai bem com:

- Carnes assadas ou grelhadas
- Frango frito
- Batata frita ou rústica
- Pão sírio, espetinho ou lanche
- Saladas, no lugar do molho Caesar

O molho de alho perfeito não depende de mágica nem de maionese pronta. Com poucos ingredientes e um pouco de técnica, você pode fazer em casa um molho que parece de restaurante — e que vai fazer todo mundo pedir a receita.

Fonte: *PetitCHEF*

COMPORTAMENTO

O que é brain rot e como ele afeta a saúde mental

Você sente dificuldade de manter a atenção depois de passar horas nas redes sociais? Percebe o cérebro cansado ao fim do dia, mesmo sem esforço físico?

Esse estado ganhou um nome popular: brain rot.

A expressão pode ser traduzida como “cérebro cansado” ou “desgaste cerebral” e descreve o impacto do consumo constante de conteúdos superficiais e pouco estimulantes, especialmente na internet.

O que significa brain rot na prática?

Brain rot não é um diagnóstico médico, mas um termo usado para descrever um padrão de desgaste cognitivo associado ao consumo repetitivo de conteúdos digitais.

Na prática, ele está relacionado à substituição de conteúdos mais complexos por estímulos rápidos e fragmentados:

- Leituras longas são trocadas por vídeos curtos;
- Conteúdos aprofundados dão lugar a informações resumidas;
- Reflexões são interrompi-

dos por notificações constantes.

Com menos estímulos que exigem atenção e análise, habilidades como concentração, memória e pensamento crítico podem ser prejudicadas.

Como o uso excessivo das redes sociais afeta a saúde mental?

A superexposição a plataformas conteúdos digitais pode aumentar a sobrecarga de informações e contribuir para o aumento da ansiedade e do estresse.

Com o tempo, esse padrão pode provocar:

- Apatia e falta de motivação;
- Dificuldade em se engajar em tarefas desafiadoras;
- Sensação de desconexão com o mundo real;
- Isolamento e solidão.

Além disso, o consumo constante de conteúdos rápidos reforça um ciclo de recompensa imediata, que incentiva o uso contínuo das redes sociais.

Detox digital: como reduzir o desgaste?

O detox digital consiste em reduzir, de forma consciente, o tempo de exposição às te-



las. Não se trata de eliminar a tecnologia, mas de equilibrar o uso.

Algumas estratégias incluem:

- Definir horários para uso das redes sociais;
- Desativar notificações não essenciais;
- Evitar telas antes de dormir;
- Alternar conteúdos curtos com leituras mais profundas;
- Reservar momentos do dia sem telas.

Essas mudanças ajudam a recuperar o foco e reduzir a sensação de cansaço mental.

Quando buscar ajuda profissional?

Nem todo cansaço mental está relacionado ao uso de telas. A rotina intensa e o estresse cotidiano também podem gerar fadiga cognitiva.

Nesse contexto, é importante observar sinais como:

- Ansiedade persistente;
- Dificuldade significativa de concentração;
- Alterações no sono;
- Desmotivação constante;
- Isolamento social.

Quando esses sintomas

interferem na rotina, buscar apoio profissional pode ser necessário.

A tecnologia faz parte do dia a dia e não precisa ser evitada. O mais importante é a forma como ela ocupa nossa atenção. Pequenas mudanças no uso das telas já podem ajudar a recuperar o foco, melhorar o bem-estar e equilibrar a relação com o ambiente digital.

Fonte: Unimed

RELACIONAMENTO

5 motivos para cozinhar com os filhos

1) Envolver outros sentidos além do sabor

Para uma criança, provar um alimento desconhecido às vezes pode ser intimidante. Ao engajar a criança na preparação, é possível explorar outros sentidos além do sabor. Isso ajuda a construir associações positivas com os alimentos. Amassar a massa, lavar verduras, organizar a salada nos recipientes e separar grãos de feijão são algumas das opções e ideias de inspiração que envolvem o contato com a textura dos alimentos.

2) Aproveitar a oportunidade de cozinhar para ensinar

Há tantas lições que podem ser ensinadas durante o preparo dos pratos. Conceitos matemáticos como contagem, medição e frações podem ser exemplificados ao observar



Há muitas lições que podem ser ensinadas durante o preparo dos pratos

uma receita. Explicar como determinados alimentos podem ajudar o nosso organismo a manter-se saudável é uma excelente forma de falar de ciência. Além do mais, seguir uma receita do começo ao fim ajuda a construir as habilidades para planejar e completar projetos.

3) Tornar o preparo das refeições um hábito familiar

A refeição da família pode começar no momento de preparar os alimentos. É uma oportunidade de reforçar a herança cultural e lembrar pratos que têm sido preparados ao longo de gerações. Incentive as crian-

ças a encontrar novas receitas para adicionar ao cardápio. Cozinhar juntos e priorizar a escolha de alimentos saudáveis são ótimas maneiras de entusiasmar por meio do exemplo, fortalecendo o compromisso da família com um estilo de vida saudável.

4) Ensinar sobre segurança

Uma criança de quatro anos, por exemplo, pode não estar pronta para saltar vegetais sobre uma panela quente, mas pode ter habilidades motoras suficientes para lavar frutas ou organizar a salada. Mantendo a segurança em mente, não é difícil identificar atividades ideais para envolver as crianças na cozinha, independentemente da faixa etária. Ensine sobre a importância de manterem-se seguras enquanto cozinham, mostrando-lhes como segurar

os utensílios, usar luvas de forno para proteger as mãos do calor e como ligar e desligar os aparelhos com segurança. É essencial supervisionar todas as atividades da criança na cozinha.

5) Incentivar a cooperação

As crianças podem ajudar a fazer a lista de compras e encontrar os itens no supermercado. Ao cozinhar, decidam em conjunto quais ingredientes adicionar para melhorar o sabor. Fale sobre como as pessoas apreciam gostos diferentes e compartilhe suas preferências. Faça com que as crianças se reconheçam também como responsáveis pelo preparo, isso ajuda para que fiquem empolgadas no momento de saborear as refeições.

Fonte: Unimed

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

O Convite

9 de julho de 2026 | Comédia
Direção: Olívia Wilde
Elenco: Seth Rogen, Olívia Wilde, Penélope Cruz
Título original The Invite
Um casal se vê preso à rotina da relação. Quando convidam seus vizinhos misteriosos para jantar, revelações inesperadas marcam uma noite de reviravoltas.

Moana

9 de julho de 2026 | Aventura, Comédia, Família
Direção: Thomas Kail
Elenco: Catherine Laga'aia, Any Gabrielly, Dwayne Johnson
Moana acompanha uma jovem corajosa que parte em uma jornada pelo oceano para salvar seu povo após uma ameaça colocar sua ilha em perigo. Ao lado do semideus Maui, ela enfrenta criaturas marítimas, a superproteção do pai e situações inusitadas, enquanto tenta restaurar o coração da deusa Te Fiti. Inspirado na animação da Disney de 2016, o ...

Herança de Narcisca

9 de julho de 2026 | Drama, Terror
Direção: Clarissa Appelt, Daniel Dias
Elenco: Paolla Oliveira, Rosamaria Murtinho, Elvira Helena
Ao herdar o velho casarão de sua recém falecida mãe, Ana precisa enfrentar os traumas do passado e as memórias de uma relação parental tóxica para sobreviver a uma maldição ancestral.

A Morte do Demônio:

Em Chamas

9 de julho de 2026 | Terror
Direção: Sébastien Vaniek
Elenco: Souheila Yacoub, Hunter Doohan, Luciane Buchanan
Título original Evil Dead Burn
Após a morte de seu marido, uma mulher tenta ser consolada pelos sogros. No entanto, uma descoberta aterrorizante transforma tudo em um caos.

Primavera

9 de julho de 2026 | Biopic, Histórico, Musical
Direção: Damiano Michieletto
Elenco: Tecla Insolia, Michele Riondino, Fabrizia Sacchi
Primavera acompanha Cecilia (Tecla Insolia), uma jovem garota que tinha um talento aguçado para tocar violino.

Os Emergentes

9 de julho de 2026 | Comédia
Direção: Gustavo Piaskoski, Janda Montenegro, Elias Menezes
Elenco: Rafael Cardoso, Mônica Carvalho, Nando Cunha
Título original Os Emergentes
Em "Os Emergentes" uma família tradicional da alta sociedade que vê sua vida virar de cabeça para baixo após perder toda a fortuna.

A Divina Sarah Bernhardt

9 de julho de 2026 | Drama, Romance
Direção: Guillaume Nicloux
Elenco: Sandrine Kiberlain, Laurent Lafitte, Amira Casar
Título original Sarah Bernhardt, La Divine
Esse drama histórico, dirigido por Guillaume Nicloux (O Vale do Amor), mergulha na vida da atriz Sarah Bernhardt (Sandrine Kiberlain) e nos apresenta um novo lado de uma das precursoras do teatro mundial.

SPASSO

CIDADES

ONLINE ONDE VOCÊ QUISER

WWW.JORNALPASSOCIDADES.COM.BR
@JORNALPASSOCIDADES



Em Destaque

Edson Donizete

f emdestaqueedson | jornalspassociedades.com.br | @edsondonizete.fotografo



Rotary Club de Sumaré dá posse ao rotariano Anderson Colombo

Na noite do último dia 20 aconteceu o jantar festivo que consolidou a posse de Anderson Colombo na presidência do Rotary Club de Sumaré do ano Rotário 2026/2027.

Foi uma noite de muita alegria com companheiros, cônjuges, convidados, investidores sociais, sendo todos

amigos.

“O Jantar de Posse do Rotary Club de Sumaré marcou o sentido de ser Rotary, unindo companheiros, amigos, autoridades, investidores sociais e convidados, obrigado pela presença de todos.” Conclui Anderson Colombo. Muitos conheceram as atividades do Rotary pela primeira vez e tiveram a oportunidade

de de conhecer os trabalhos de perto, como a posse dos conselheiros.

Posse do Conselho Diretor 26/27 - “Crie Impacto Duradouro”:

- *Presidente - Anderson Colombo
- *Vice Presidente - Fabricio Omborgo
- *Secretário - Cesarino Carvalho Junior

*Tesoureiro - Tigrão Gabriel Carrasco Casquel Junior

*Diretor de Protocolo - Osni Souza

Investidores Sociais também foram conhecidos: Sicredi Sumaré, Têxtil Omborgo, Yan Química e Saframil, por reconhecerem o valor do nosso projeto ‘Cadeiras de Rodas Especiais’.

Investidores no evento:

Têxtil Omborgo, ABM Contabilidade Empresarial, 2G Veículos, MG Auto Center, Catedral Baterias, Beth Lanches, Tinta 2 Irmãos, Igor Coltro, Osni Reparos Automotivos, Alumisan, André Imóveis, Sadan Franklin Advogados, Summer Lava-Rápido, Troca de Óleo Rebouças, H2O e Placas Mercosul Dom Barreto.

“O Rotary Club de Sumaré

agradece profundamente a presença e as palavras do Governador Assistente Distrito 4621 Área 6 Eder Britto, que prestigiou o evento”.

Companheiros do Rotary Club de Sumaré parabéns por mais este resultado para Fundação Rotária!

Vamos CRIAR IMPACTO DURADOURO!



Diretoria geral do Rotary Club de Sumaré



O casal Elisabeth Colombo, e Anderson Colombo, presidente do Rotary Club de Sumaré



O presidente e o vice-presidente do Rotary Club de Sumaré, Anderson Colombo e Fabricio Omborgo



O presidente do Rotary Sumaré Anderson Colombo, Silvio Coltro, Igor Coltro e o vice-presidente Fabricio Omborgo



Marli e Cesarino Carvalho Junior



Elisabeth, Anderson Colombo e Valeska Toler - Gerente da Sicred Sumaré



Meire e Valentim Omborgo



Lorna e Gabriel Carrasco



Osni Souza Santos e Nadja Hoffman



Dr. Sadan Franklin, Dra Jéssica Claro, Elisabeth Colombo e Anderson Colombo



Fabi Fernandes, Ruan Gustavo e Anderson Colombo



Paula Campos e Valeska Toler, gerente geral Sicred Sumaré



A esposa Priscila e o vereador Alan Leal e Elisabeth e Anderson Colombo



Regina e Nelson Nichimoto



Yury, Elisabeth e Anderson Colombo



O Dep. Estadual Dircel Dalben, Elisabeth e Anderson Colombo, Anderson Afonso e Gi Kalinka



Debora e Gustavo Caron



Larissa, a filhinha Heloisa e Fabricio Omborgo - vice-presidente do Rotary Club de Sumaré