



AÇÃO SOCIAL

Lions Clube Sumaré São Judas Tadeu realiza doação da Campanha do Agasalho para o Projeto Dia Ágape **Pág. 10**

CUIDADOS COM A PELE

Por que o melasma sempre volta? **Pág. 13**

UTENSÍLIOS

Tipos de facas de cozinha: conheça os principais modelos e para que servem **Pág. 16**



Sumaré 158 Anos: transporte público será gratuito e ligará as seis regiões aos shows do fim de semana

Página 03

COZINHA



Cozinha verde: as variações de tons estão conquistando espaço nos projetos

Página 16

MODA

O poder da moda genderless: como incorporá-la ao seu estilo

Página 14



FOTOS: DIVULGAÇÃO

RELACIONAMENTO

7 sinais de que você está sendo manipulado em um relacionamento e não percebe

Página 17



POLITICANDO

Muito além do cargo
Para Sumaré, essa campanha disputa muito além de um cargo na Alesp ou no Congresso. Essa campanha também representa a consolidação dos grupos políticos na cidade. Em 2024, muita coisa mudou por aqui, e o resultado dessas eleições pode servir como validação ou não do atual governo. Os três grandes grupos disputarão votos na cidade, Henrique, Willian e Dalben, mas a grande disputa será entre o ex-prefeito e o atual prefeito. No grupo de Dalben, o ex-prefeito Luiz sairá candidato a deputado federal. Já no grupo de Henrique, seu irmão Rai do Paraíso sairá candidato a deputado federal. É uma disputa direta dos sobrenomes que se enfrentaram nas urnas em 2024. Mesmo que nenhum vença, o resultado será um termômetro da avaliação do atual governo e da saúde, ou alívio, que o segundo deixou com a sua saída. Além dos dois, na disputa pela Alesp se enfrentarão Dirceu Dalben e Rafael Virginelli. Nessa disputa, ainda contarão com mais um nome, Willian Souza, que terá a responsabilidade de mostrar como está a força da esquerda na cidade. Até outubro, muita gente vai ficar sem dormir!

Estilo de jogo
O PSD apostar numa terceira via tem tudo a ver com a sua posição: o centro. O conceito é bem simples: se Lula ganhar, ele negocia a composição de governo com Lula. Se Flávio ganhar, negocia com ele. O PSD ainda disputa os espólios da família Bolsonaro. Se o PL e o ciá resolverem apostar em Flávio de fato, pode ser que as tarifas, escândalos do Banco Master e desavenças internas fragilizem sua candidatura, viabilizando um segundo turno entre Caiado e Lula. Esse seria o melhor cenário para o PSD. A realidade é que, como partido referência do centrão, o PSD gosta é de compor governo. **pág 2**

SUMARÉ
Prefeitura de Sumaré lança programa "Fique em Dia Sumaré" para regularização de débitos com condições especiais
A Prefeitura de Sumaré inicia no próximo 1º de agosto o programa Fique em Dia Sumaré, uma nova oportunidade para que contribuintes regularizem débitos municipais com condições facilitadas de pagamento. Instituído por meio de projeto de lei aprovado pela Câmara Municipal, o programa integra as ações da administração para fortalecer a arrecadação, estimular a adimplência e proporcionar segurança financeira aos cidadãos e empresas do município... **pág 3**

HORTOLÂNDIA
Proprietários de terrenos atingidos por incêndio em Hortolândia são multados em quase R\$ 25 mil
A Prefeitura de Hortolândia aplicou multa de R\$24.859 aos proprietários de três terrenos particulares atingidos por uma grande queimada registrada na última quinta-feira (16), na região central da cidade. **pág 4**

MONTE MOR
Obras da Etec de Monte Mor entram na fase final; unidade terá capacidade para até 1,5 mil alunos
As obras da Escola Técnica Estadual (Etec) de Monte Mor avançaram para a fase de acabamento e seguem dentro do cronograma previsto pela Prefeitura. **pág 5**

NOVA ODESSA
Prefeitura reconhece necessidade de correções em obra de travessia e anuncia teste estrutural em Nova Odessa
A Prefeitura de Nova Odessa informou que a nova travessia sobre o Córrego Capuava, na Avenida Ampélio Gazzetta, passará por um teste de carga antes de ser liberada para o tráfego de veículos. A administração também confirmou que a empresa responsável pela execução da obra foi notificada para corrigir inconformidades identificadas durante a execução dos serviços... **pág 5**

PAULÍNIA
Campanha Julho Amarelo realiza mutirão de testes no próximo dia 28
A Prefeitura de Paulínia, através da Secretaria de Saúde, promove durante todo o mês de julho a "Campanha Julho Amarelo", com foco na prevenção das hepatites virais, que atingem o fígado, causando alterações leves, moderadas ou graves. A doença age silenciosamente e o diagnóstico precoce é essencial para salvar vidas... **pág 12**

Décio Marmirolli

@deciomarmirolli

158

anos de Sumaré

Um passado de conquistas,

um futuro de oportunidades.

PARA REFLETIR



PARA RIR



CONEXÃO COM O LEITOR

Quando a aparência vence o debate



Elaine Amaral

A repercussão da reportagem sobre a visita da ministra Marina Silva a Sumaré revelou muito mais do que opiniões sobre uma figura pública. Ela acabou expondo um retrato de como parte do eleitorado do interior paulista encara a política e, principalmente, como o debate público vem sendo conduzido. Nas redes sociais do Spasso Cidades, a maioria das manifestações foi negativa. Isso, por si só, não representa uma pesquisa eleitoral nem permite afirmar como a população da cidade vota. Mas serve como um termômetro de um público bastante engajado politicamente e

ajuda a compreender um cenário que a esquerda enfrenta há anos no interior de São Paulo. Marina Silva não é uma política qualquer. Ministra de Estado, ex-senadora, ex-candidata à Presidência da República e uma das principais lideranças da esquerda brasileira quando o assunto é meio ambiente, ela reúne características que, em tese, poderiam ampliar seu diálogo com setores mais moderados. É evangélica, tem uma trajetória pessoal marcada pela superação e costuma adotar um discurso menos ideológico do que outras lideranças do mesmo campo político. Mesmo assim, a rejeição observada nos comentários foi intensa. O mais curioso é que boa parte das críticas sequer discutia suas propostas, sua atuação no Ministério do Meio Ambiente ou sua trajetória política. Em muitos casos, os ataques se concentravam em sua aparência física, em ofensas pessoais e em comentários que pouco ou nada tinham a ver com política.. Quando a discussão deixa de analisar ideias para

atacar características pessoais, perde-se uma oportunidade de debater os rumos do país. Não importa se o alvo é Marina Silva, Jair Bolsonaro, Lula, Tarcísio de Freitas ou qualquer outro agente público. A democracia amadurece quando as divergências são construídas sobre argumentos, e não sobre ofensas. Ao mesmo tempo, ignorar esse ambiente seria um erro estratégico para a esquerda. Se pretende voltar a disputar espaço de forma competitiva no interior paulista, terá um desafio que vai muito além da elaboração de programas de governo. Será necessário reconstruir pontes com um eleitorado que, em muitos casos, já criou barreiras antes mesmo de ouvir qualquer proposta. A política é feita de narrativas, mas também de percepção. E, atualmente, a percepção parece anteceder qualquer discussão sobre conteúdo. Isso não significa que as propostas deixaram de importar. Significa apenas que, para parte do eleitorado, elas sequer chegam

a ser analisadas. A imagem construída sobre determinado grupo político fala mais alto do que qualquer plano de governo. No fim das contas, a repercussão da reportagem talvez tenha ensinado mais sobre o eleitor do que sobre Marina Silva. Mostrou que, para uma parcela das pessoas, a política ainda é discutida de forma superficial, marcada por rótulos, rejeições automáticas e ataques pessoais. E enquanto esse for o nível do debate, não será apenas a esquerda que encontrará dificuldades para convencer o eleitor. Será qualquer projeto político que tente substituir slogans por argumentos. Porque uma democracia forte depende de opiniões diferentes. Mas depende, acima de tudo, de discussões que aconteçam no campo das ideias, e não da aparência de quem as apresenta. Elaine Amaral - Empresária e fundadora do Jornal Spasso Cidades

Politicand!

Coerência

O ex-prefeito e pré-candidato a deputado federal Luiz Dalben usou as redes sociais para convidar a população para participar da convenção estadual do PSD, seu partido. O maior expoente do centrão no Brasil, o PSD é partido de Ronaldo Caiado que deverá disputar a presidência contra Lula e Flávio Bolsonaro. Na arte divulgada em suas redes sociais, aparece Gilberto Kassab, o manda-chuva do partido; Ronaldo Caiado, o presidenciável; Luiz Dalben, o pré-candidato; e Tarcísio de Freitas, o governador. A grande questão é que Tarcísio é apoiador de Flávio Bolsonaro, e não do Caiado. Se Luiz Dalben irá apoiar Caiado é um direito democrático seu, mas o que Tarcísio faz naquela arte? São grupos políticos distintos, Tarcísio inclusive é do Republicanos, que é fechado com PL e União, e não com PSD. Muito estranho...

Estilo de jogo

O PSD apostar numa terceira via tem tudo a ver com a sua posição: o centro. O conceito é bem simples: se Lula ganhar, ele negocia a composição de governo com Lula. Se Flávio ganhar, negocia com ele. O PSD ainda disputa os espólios da família Bolsonaro. Se o PL e o clã resolverem apostar em Flávio de fato, pode ser que as tarifas, escândalos do Banco Master e desavenças internas fragilizam sua candidatura, viabilizando um segundo turno entre Caiado e Lula. Esse seria o melhor cenário para o PSD. A realidade é que, como partido referência do centrão, o PSD gosta é de compor governo. Quanto mais deputados e mais senadores fizer, mais cargos podem cobrar do vencedor e mais ministérios podem embolsar. A diferença neste ano é que Flávio é um nome mais fraco que Jair, e com os escândalos envolvendo seu nome, Caiado pode ter uma chance real. Isso se parte dos votos dos desiludidos não forem para Lula, daí o presidente pode levar no primeiro turno mesmo...

E agora, Tarcísio?

Com sua foto estampada ao lado de Luiz Dalben, uma dúvida gira em torno do governador: não deveria estar apoiando o nome do seu partido? Em Sumaré, Luiz Dalben é o nome do PSD. O nome do Republicanos na cidade é do vereador e irmão do prefeito, Raí do Paraíso. É este o nome que Tarcísio deve apoiar na cidade. Se for para apoiar um aliado, que seja o de Décio Marmirolli, que pelo menos é do União Brasil, sigla aliada do governador. A questão é que o apoio oficial não aconteceu ainda, mas a arte postada por Luiz Dalben deixa dúvidas. Todo mundo sabe que em eleições complexas, às vezes o apoio oficial fica atrelado às coligações, mas o apoio real pode vir por fora. Tudo bem que as eleições são só em outubro, e que o período eleitoral não começou ainda, mas todo mundo sabe que a campanha começa bem antes, e essa dubiedade pode prejudicar a campanha de Raí...

Muito além do cargo

Para Sumaré, essa campanha disputa muito além de um cargo na Alesp ou no Congresso. Essa campanha também representa a consolidação dos grupos políticos na cidade. Em 2024, muita coisa mudou por aqui, e o resultado dessas eleições pode servir como validação ou não do atual governo. Os três grandes grupos disputarão votos na cidade, Henrique, Willian e Dalben, mas a grande disputa será entre o ex-prefeito e o atual prefeito. No grupo de Dalben, o ex-prefeito Luiz sairá candidato a deputado federal. Já no grupo de Henrique, seu irmão Raí do Paraíso sairá candidato a deputado federal. É uma disputa direta dos sobrenomes que se enfrentaram nas urnas em 2024. Mesmo que nenhum vença, o resultado será um termômetro da avaliação do atual governo e da saudade, ou alívio, que o segundo deixou com a sua saída. Além dos dois, na disputa pela Alesp se enfrentarão Dirceu Dalben e Rafael Virginelli. Nessa disputa, ainda contarão com mais um nome, Willian Souza, que terá a responsabilidade de mostrar como está a força da esquerda na cidade. Até outubro, muita gente vai ficar sem dormir!

SPASSO REFLEXÃO

O erro de esperar dos outros o que oferecemos

Nosso maior erro é acreditar que todos têm o coração igual ao nosso. Ajudamos, perdoamos, nos entregamos, estendemos a mão e lá no fundo criamos expectativas de que a pessoa fará o mesmo por nós. Mas não fazem, digam se isso é mentira. Por isso Jesus fez um alerta que ignoramos, Ele disse: “Eu vos envio como ovelhas no meio de lobos. Portanto sejam prudentes como as serpentes e simples como as pombas”. Perceba, Jesus pediu para sermos simples e não ingênuos e isso nos poupará de muitas lágrimas. Ser cristão não é ser tapete para os outros pisarem. Tem pessoas que não que-

rem nossa ajuda, querem a nossa energia. Tem pessoas que não querem nossa amizade, só querem o que temos à oferecer e quando acaba o que podemos entregar, acaba o interesse também. Guarde isso no coração: pare de dar a chave de sua casa emocional para quem nunca provou que merece estar lá. Ame todos, honre todos, ore por todos, mas confiança é uma conquista e não uma doação. Tranque o portão do seu coração, pois nem todos que sentam à nossa mesa, merecem conhecer nossa alma. Isso não é orgulho, é proteção.



PALAVRAS DE VIDA - Jeremias 29-11

Eu nunca esqueci o que te prometi, só precisei te levar por caminhos que te ensinaram a depender de mim. Porque o teu propósito não nasce no conforto, nasce na dor. Você pensou que era o

fim, mas era o começo do teu chamado. Eu estou reascendo dentro de ti o fogo que o tempo quase apagou. Então... levanta, volte a sonhar e lembre-se: o que eu comecei na tua vida, ninguém pode interromper.



TRANSPORTE GRATUITO

Sumaré 158 Anos: Transporte público gratuito interligará as seis regiões do município para os shows do fim de semana

Sumaré 158 Anos: Transporte público gratuito interligará as seis regiões do município para os shows do fim de semana

Ação garante acesso inclusivo e mobilidade para a população acompanhar as celebrações do aniversário da cidade nos dias 25 e 26 de julho.

Em comemoração aos 158 anos de fundação de Sumaré, o município contará com uma operação especial de mobilidade urbana no próximo fim de semana. Nos dias 25 e 26 de julho, a frota de transporte coletivo funcionará com catraca livre a partir das 15h, interligando as seis regiões da cidade com destino ao Centro, onde ocorrem os shows comemorativos de Luan Pereira e Fabio Brado.

A iniciativa visa democratizar o acesso do público às

festividades de aniversário do município, promovendo o reencontro com a história local, o lazer comunitário e a valorização do espaço público.

Estrutura e Logística de Atendimento

- Cobertura: Linhas saindo de todas as 6 regiões de Sumaré em direção ao Centro.
- Horário de Início: Veículos operando gratuitamente a partir das 15h em ambos os dias.
- Informações e Itinerários: As rotas detalhadas, pontos de embarque e horários das linhas operacionais podem ser consultados no portal de mobilidade: movsumare.com.br/linhas-e-horarios/.

SECOM



Para garantir que toda a população participe da festa de aniversário da cidade, Sumaré terá transporte coletivo gratuito nos dias 25 e 26 de julho, a partir das 15h

REGULARIZAÇÃO FISCAL

Prefeitura de Sumaré lança programa “Fique em Dia Sumaré” para regularização de débitos com condições especiais

A Prefeitura de Sumaré inicia no próximo 1º de agosto o programa Fique em Dia Sumaré, uma nova oportunidade para que contribuintes regularizem débitos municipais com condições facilitadas de pagamento. Instituído por meio de projeto de lei aprovado pela Câmara Municipal, o programa integra as ações da administração para fortalecer a arrecadação, estimular a adimplência e proporcionar segurança financeira aos cidadãos e empresas do município.

O programa oferece 100% de desconto sobre juros e multas incidentes sobre os débitos municipais, permitindo que pessoas físicas e jurídicas negociem suas pendências tributárias em condições especiais. Outra novidade é a possibilidade de parcelamento em até 12 vezes no cartão de crédito, ampliando as opções de pagamento e facilitando a organização financeira dos contribuintes.

A iniciativa contempla débitos municipais inscritos ou não em dívida ativa, conforme as regras estabelecidas na legislação aprovada, permitindo que milhares de contribuintes regularizem sua situação fiscal junto ao município.

Segundo o prefeito Henrique do Paraíso, o programa foi estruturado para oferecer uma nova oportunidade aos cidadãos que enfrentaram dificuldades financeiras, sem abrir mão da responsabilidade fiscal. “O Fique em Dia Sumaré foi pensado para ajudar quem deseja regularizar sua situação com o município. Muitas famílias e empresários enfrentaram dificuldades nos últimos anos e agora terão condições diferenciadas para quitar seus débitos. Ao mesmo tempo, fortalecemos a arrecadação municipal, permitindo que esses recursos retornem em investimentos para a saúde, educação, segurança, infraestrutura e demais serviços públicos.”



A iniciativa começa em 1º de agosto e busca facilitar a regularização fiscal de moradores e empresas

O vice-prefeito e secretário de Governo, Andre da Farmácia, destacou que a proposta alia equilíbrio financeiro e responsabilidade social. “Criamos um programa que beneficia tanto o contribuinte quanto a cidade. Ao oferecer condições facilitadas para

negociação, ampliamos a possibilidade de regularização fiscal e fortalecemos a capacidade de investimento da Prefeitura, sempre com responsabilidade e transparência.”

A adesão ao programa poderá ser realizada a partir de 1º de agosto, por meio

dos canais oficiais disponibilizados pela Prefeitura de Sumaré. Durante o período de vigência, os interessados poderão consultar seus débitos, conhecer as condições de pagamento e formalizar a negociação.

A administração municipal ressalta ainda que os re-

ursos recuperados com o programa serão revertidos em melhorias para o município, contribuindo para a continuidade dos investimentos em áreas essenciais e para o desenvolvimento de Sumaré

SECOM

PARABÉNS,
Sumaré
158
anos

Uma **história** construída com **trabalho, união e amor** por essa terra que nos orgulha todos os dias.

Que sigamos juntos, cuidando da nossa gente e construindo um futuro ainda melhor!

VEREADOR DUDU LIMA

Sumaré, nossa casa, nosso compromisso!

Cuidar das pessoas | Trabalhar com seriedade | Construir o amanhã

PARABÉNS,
Sumaré!
158 *anos*
26 DE JULHO

Celebrar Sumaré é homenagear a força de seu povo, a riqueza de sua história e a confiança em um futuro cada vez mais promissor.

Que este novo ciclo seja marcado por desenvolvimento, justiça, oportunidades e qualidade de vida para todos.

Orgulho de viver aqui. Orgulho de ser sumarense!

SÉRGIO Rosa
ADVOGADO
Ex-Presidente da 13ª Subseção da OAB de Sumaré (3 mandatos)

Que sigamos juntos, construindo uma cidade cada vez melhor para todos!

SUMARÉ
CIDADE QUE AVANÇA, CUIDA E ACOLHE

CIDADES

PERSEGUIÇÃO

Justiça absolve engenheiro acusado de perseguir ex-vereador em Sumaré

A Justiça absolveu, em primeira instância, o engenheiro mecânico Giancarlo Di Giácomo da acusação de perseguição contra o ex-vereador de Sumaré Willian Souza, apresentada após episódios registrados em 2023. A decisão foi proferida no dia 14 de julho pelo juiz Leonardo Delfino, da 2ª Vara Criminal do Fórum de Sumaré, que considerou não haver provas suficientes para caracterizar o crime de stalking. Ainda cabe recurso.

O processo teve início após denúncia apresentada pelo Ministério Público do Estado de São Paulo. Segundo a acusação, Giancarlo e outro homem, Felipe Aguiar de Araújo, teriam perseguido de forma reiterada o então vereador e presidente da Câmara Municipal de Sumaré durante o segundo semestre de 2023, principalmente por meio de publicações em redes sociais.

A denúncia também relatava um episódio ocorrido em 6 de

dezembro daquele ano, quando os dois homens teriam ido até a frente da residência de Willian Souza e realizado fotografias e filmagens da fachada do imóvel. Conforme o relato apresentado no processo, um deles estaria com a mão na cintura quando o então parlamentar saía de casa acompanhado da esposa.

Felipe foi abordado por um guarda municipal que estava nas proximidades, mas não portava arma. Giancarlo teria deixado o local em uma motocicleta. Ambos chegaram a ser denunciados, mas a ação contra Felipe foi rejeitada pelo Juizado Especial Criminal de Sumaré. O processo teve continuidade apenas em relação a Giancarlo.

Desde o início, o engenheiro negou ter perseguido o ex-vereador. Ele afirmou que as manifestações feitas nas redes sociais correspondiam a críticas políticas e cobranças relacionadas à atuação parlamentar. Sobre a presença diante da

residência de Willian, Giancarlo declarou que registrava as condições do asfalto da rua e alegou ter sido abordado de forma truculenta por agentes da Guarda Civil Municipal.

Os envolvidos e as testemunhas foram ouvidos em audiência realizada no Fórum de Sumaré no dia 6 de julho. Após a produção das provas, o próprio Ministério Público pediu a improcedência da acusação e a absolvição do réu.

Na avaliação da Promotoria, os elementos reunidos durante o processo eram essencialmente baseados em depoimentos e estavam relacionados a um fato isolado, insuficiente para comprovar a prática do crime de perseguição. A defesa sustentou que Giancarlo exerceu o direito à liberdade de expressão e de crítica à atuação de um agente público.

Ao proferir a sentença, o juiz destacou que o crime de stalking exige uma conduta reiterada. A legislação define perseguição como o ato de per-



O ex-vereador de Sumaré Willian Souza

seguir alguém repetidamente, por qualquer meio, ameaçando sua integridade física ou psicológica, restringindo sua locomoção ou perturbando sua liberdade e privacidade.

Para o magistrado, o episódio ocorrido em frente à residência do ex-vereador, ainda que pudesse ser considerado reprovável, configurou um ato

isolado e não foi suficiente para demonstrar um padrão contínuo de perseguição.

A sentença também apontou que a acusação relacionada às redes sociais não foi comprovada, já que os possíveis registros das publicações não foram anexados ao processo. Sem esse material, não foi possível verificar a frequência, o teor e o contexto das manifestações atribuídas ao acusado.

O juiz considerou ainda que as críticas descritas pelas partes estavam relacionadas à atuação de Willian Souza como agente público, aos gastos da Câmara Municipal e a episódios ligados à invasão de propriedade. Na interpretação apresentada na decisão, essas manifestações estavam inseridas no campo do debate político e da fiscalização popular, e não no âmbito da perseguição criminosas.

A absolvição não significa que a Justiça tenha considerado adequada toda a conduta atribuída ao engenheiro, mas que as provas apresentadas não foram suficientes para preencher os requisitos previstos na legislação penal. Como a decisão foi tomada em primeira instância, o caso ainda poderá ser analisado novamente caso seja apresentado recurso.

Da redação

DANOS

Proprietários de terrenos atingidos por incêndio em Hortolândia são multados em quase R\$ 25 mil

A Prefeitura de Hortolândia aplicou multa de R\$24.859 aos proprietários de três terrenos particulares atingidos por uma grande queimada registrada na última quinta-feira (16), na região central da cidade. Além da autuação, os responsáveis foram notificados para realizar a limpeza e a roçagem das áreas, medida que busca reduzir o risco de novos incêndios durante o período de estiagem.

Os terrenos ficam no Parque Ortolândia, atrás do Terminal Metropolitano e nas proximidades do Condomínio Jatobá. Juntas, as áreas somam aproximadamente 17,4 mil metros quadrados de vegetação rasteira.

O incêndio começou durante a noite e se espalhou rapidamente pela vegetação, formando grandes chamas e intensa fumaça, que puderam ser vistas de diferentes pontos da cidade e chamaram a atenção de moradores e motoristas que passavam pela Avenida Santana.

O combate às chamas mobilizou equipes do Corpo de Bombeiros, da Defesa Civil, da Guarda Civil Municipal, agentes de trânsito e servidores da Secretaria de Serviços Urbanos, que disponibilizou dois caminhões-pipa para auxiliar na operação.

Apesar da intensidade do incêndio, o fogo foi controlado antes de atingir imóveis

vizinhos e não houve registro de feridos. As causas da ocorrência ainda são investigadas.

Segundo a Prefeitura, após o incêndio a Secretaria de Planejamento Urbano notificou os proprietários para que providenciem a limpeza das áreas. Paralelamente, a Secretaria de Meio Ambiente, Desenvolvimento Sustentável e Assuntos Climáticos aplicou multa correspondente a 5 mil UFMHs (Unidades Fiscais do Município de Hortolândia), totalizando R\$24.859.

A administração municipal reforça que a manutenção de terrenos particulares é uma responsabilidade



O incêndio começou durante a noite e se espalhou rapidamente pela vegetação, formando grandes chamas e intensa fumaça

dos proprietários e destaca que áreas com mato alto e vegetação seca aumentam significativamente o risco de queimadas, especialmente durante os meses de baixa

umidade do ar.

Em situações de incêndio ou queimadas, a orientação é acionar imediatamente o Corpo de Bombeiros pelo telefone 193 ou a Defesa Ci-

vil pelo telefone 199, para que o fogo seja combatido rapidamente e os riscos à população sejam minimizados.

Da redação

PARABÉNS,
SUMARÉ
158 ANOS
DE HISTÓRIA, TRABALHO E PROGRESSO!

Nossa cidade é feita de gente que acredita,
que trabalha e que não desiste.
Que venham muitos outros anos de conquistas,
desenvolvimento e orgulho de ser sumarense!

IP

LIDERANÇA
NA PRÁTICA

JOÃO
CLETO

LIDERANÇA

CIDADES

MOBILIDADE

Prefeitura reconhece necessidade de correções em obra de travessia e anuncia teste estrutural em Nova Odessa

A Prefeitura de Nova Odessa informou que a nova travessia sobre o Córrego Capuava, na Avenida Ampélio Gazzetta, passará por um teste de carga antes de ser liberada para o tráfego de veículos. A administração também confirmou que a empresa responsável pela execução da obra foi notificada para corrigir inconformidades identificadas durante a execução dos serviços.

Os esclarecimentos foram divulgados após questionamentos sobre a obra, que ainda está em andamento e tem sido acompanhada por moradores da região.

Segundo a Prefeitura, a estrutura é formada por aduelas de concreto instaladas sobre uma base previamente preparada, conforme previsto no projeto executivo. A administração ressalta que as peças possuem armaduras metálicas internas, responsáveis pela resistên-

cia estrutural, embora esses elementos não fiquem aparentes.

O Executivo informou ainda que o projeto estrutural foi desenvolvido pela equipe técnica da própria Prefeitura, enquanto a execução dos trabalhos está a cargo da empresa CG Engenharia.

Em nota, a administração reconheceu que foram constatadas inconformidades durante a obra. De acordo com o município, a empresa contratada foi formalmente notificada para realizar as adequações previstas contratualmente. A Prefeitura afirma que a intervenção é acompanhada diariamente por engenheiros e fiscais, responsáveis por fiscalizar o andamento dos serviços e determinar correções sempre que necessário.

Atualmente, a obra está na etapa de assentamento das aduelas, após a conclusão da preparação da base com rachão e bica corrida.

Antes da liberação da



Travessia sobre o Córrego Capuava, na Avenida Ampélio Gazzetta

travessia, a estrutura será submetida a um teste de carga para verificar seu desempenho e confirmar as condições de segurança.

Somente após essa avaliação técnica a passagem será aberta ao trânsito.

A previsão da Prefeitura é de que uma das faixas da

nova travessia seja liberada em aproximadamente 15 dias úteis, desde que todas as etapas previstas sejam concluídas e a es-

trutura seja considerada apta para receber o fluxo de veículos.

Da redação

EDUCAÇÃO

Obras da Etec de Monte Mor entram na fase final; unidade terá capacidade para até 1,5 mil alunos



As obras da Escola Técnica Estadual (Etec) de Monte Mor avançaram para a fase de acabamento

As obras da Escola Técnica Estadual (Etec) de Monte Mor avançaram para a fase de acabamento e seguem dentro do cronograma previsto pela Prefeitura. Quando concluída, a unidade terá capacidade para atender até 1,5 mil estudantes e ampliará a oferta de ensino técnico gratuito no município.

Instalada entre as avenidas Um e Dois, no bairro Central Park, a escola representa um dos principais investimentos recentes na área da educação em Monte Mor. Neste momento, os trabalhos estão concentrados na conclusão da infraestrutura externa, incluindo as redes de abastecimento de água, coleta de esgoto, drenagem pluvial e instalações elétricas. A próxima etapa prevê a execução das guias e calçadas no entorno da unidade.

A expectativa da administração municipal é de que a obra seja finalizada até o fim de 2026.

Construída em um terreno de aproximadamente 16 mil metros quadrados, a Etec ocupará cerca de 10 mil metros quadrados de área construída. O projeto também reserva espaço para uma

futura Faculdade de Tecnologia (Fatec), permitindo a expansão do complexo educacional nos próximos anos.

Segundo o prefeito Murilo Rinaldo, a implantação da escola representa um avanço para a formação profissional na cidade e deverá beneficiar não apenas estudantes de Monte Mor, mas também moradores de municípios vizinhos.

“A implantação da Etec representa um importante avanço para a educação de Monte Mor, ampliando o acesso ao ensino técnico gratuito, fortalecendo a qualificação profissional da população e contribuindo para o desenvolvimento econômico do município. Além de atender estudantes da cidade, a unidade deverá receber alunos de municípios da região, consolidando Monte Mor como referência na formação técnica e profissional”, afirmou.

A estrutura foi planejada para atender diferentes modalidades de ensino técnico. O bloco pedagógico contará com dez salas de aula, enquanto o setor administrativo reunirá quatro laboratórios de informática, laboratório

maker, laboratório de ciências, biblioteca, salas para professores, áreas administrativas e um miniauditório para atividades acadêmicas.

O projeto também contempla refeitório com cozinha industrial, áreas de convivência, quadra poliesportiva com arquibancadas e vestiários, oferecendo uma estrutura voltada tanto às atividades educacionais quanto à integração da comunidade escolar.

A acessibilidade também faz parte da concepção da unidade. Todos os pavimentos terão banheiros adaptados para pessoas com deficiência, além de dois elevadores para garantir a circulação entre os ambientes. O estacionamento contará com 92 vagas.

Com a nova Etec, Monte Mor amplia sua capacidade de formação técnica e profissional, oferecendo novas oportunidades de qualificação para jovens e adultos e fortalecendo a preparação de mão de obra para atender às demandas da indústria, do comércio e do setor de serviços da região.

Da redação

Feliz ANIVERSÁRIO, SUMARÉ!

158 anos de história, trabalho e conquistas que enchem nossa cidade de orgulho.

Parabéns, Sumaré!

Orgulho de viver aqui!

158 ANOS SUMARÉ

Nossa cidade, nosso orgulho!

Uma cidade de gente forte

Trabalho que transforma

Progresso que inspira

Juntos por um futuro ainda melhor!

Sirineu Araújo

TRABALHO E COMPROMISSO COM SUMARÉ E SUA GENTE!

CIDADES

ELEIÇÕES

Décio Marmirolli confirma pré-candidatura e busca representar eleitorado conservador da região

O ex-vereador Décio Marmirolli teve sua pré-candidatura a deputado estadual confirmada pela Federação União Progressista, formada pelos partidos União Brasil e Progressistas (PP). A definição ocorreu durante convenção estadual realizada na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp), reunindo lideranças estaduais e nacionais da federação e marcando o início da organização da chapa para as eleições de 2026.

Nome conhecido da política sumareense, Décio chega à disputa após uma longa trajetória na Câmara Municipal. Foram 24 anos de atuação como vereador, período em que consolidou sua presença no cenário político local e construiu uma base eleitoral ligada, principalmente, ao eleitorado de perfil conservador.

Em uma região onde o campo da direita tem de-

monstrado força nas últimas eleições, a pré-candidatura de Décio surge como uma tentativa de transformar esse capital político local em representatividade na Assembleia Legislativa. A estratégia também busca preencher uma demanda recorrente entre lideranças da Região Metropolitana de Campinas, que defendem maior presença regional no Legislativo paulista.

Durante a convenção, a Federação União Progressista confirmou ainda o apoio à reeleição do governador Tarcísio de Freitas (Republicanos), lançou o deputado federal Guilherme Derrite (PP) como candidato ao Senado e declarou apoio à pré-candidatura do senador Flávio Bolsonaro (PL) à Presidência da República.

Ao comentar a confirmação de seu nome, Décio afirmou que inicia uma nova etapa de sua trajetória política com o objetivo de defender os interesses de

Sumaré e das cidades da Região Metropolitana de Campinas.

“Recebo essa confirmação com muita responsabilidade. A União Progressista reúne duas forças importantes da política brasileira, e o União Brasil me oferece um ambiente de diálogo, compromisso e construção. O desafio agora é apresentar nosso projeto para Sumaré e as demais cidades da Região Metropolitana de Campinas, que precisam ter voz ativa e defender mais investimentos em saúde, infraestrutura, mobilidade e desenvolvimento econômico”, declarou.

A convenção contou com a presença de diversas lideranças nacionais e estaduais, entre elas o governador Tarcísio de Freitas, o senador Flávio Bolsonaro, o prefeito da capital paulista Ricardo Nunes (MDB), o presidente da Federação União Progressista em São Pau-



O ex-vereador Décio Marmirolli teve sua pré-candidatura a deputado estadual confirmada pela Federação União Progressista, formada pelos partidos União Brasil e Progressistas (PP)

lo, Milton Leite, e o presidente estadual do União Brasil, deputado federal Alexandre Leite.

A entrada de Décio na disputa também reforça um cenário que deve marcar as eleições de 2026 na região: a busca por nomes com forte identificação

municipal para disputar espaço em um eleitorado que, nos últimos pleitos, têm demonstrado preferência por candidatos alinhados ao campo conservador. Com um histórico consolidado em Sumaré e uma atuação política conhecida na cidade, o ex-vereador

pretende ampliar sua presença para além do município e buscar uma cadeira na Assembleia Legislativa representando pautas ligadas ao desenvolvimento regional e ao segmento da direita paulista.

Da redação

EVENTO GRATUITO

Shopping ParkCity Sumaré celebra os 158 anos da cidade com programação gratuita para toda a família

O Shopping ParkCity Sumaré preparou uma programação especial para celebrar os 158 anos de Sumaré. No próximo domingo, 26/7, aniversário da cidade, o Palco ParkCity recebe o Pocket Show “A Grande Aventura dos Brinquedos”. A atração será às 16h, na Alameda ParkCity, e é gratuita.

O espetáculo é inspirado na saga Toy Story, sucesso dos cinemas que encanta gerações. Com personagens cativantes e uma mensagem tocante sobre amizade e o resgate da infância, a apresentação promete encantar crianças e adultos.

Gisele Alvares, Coordena-

dora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, afirma que o espetáculo será uma grande experiência imersiva, que promete envolver o público com muita diversão e entretenimento. “A apresentação celebra toda a conexão do empreendimento com a comunidade de Sumaré, neste momento especial de aniversário”, comenta.

Em novembro, o Shopping ParkCity Sumaré celebra 7 anos. Desde sua inauguração, o empreendimento tem se consolidado como um importante ponto de encontro da população, oferecendo experiências que vão além das compras.

“Temos muito orgulho de fazer parte da história de Sumaré e de contribuir para o desenvolvimento e a qualidade de vida dos moradores, com ações que valorizam a cultura, o lazer e a convivência familiar”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Serviço:
Palco ParkCity – “A Grande Aventura dos Brinquedos”
Quando: 26 de julho, domingo.
Horário: 16h.
Local: Alameda ParkCity
Evento gratuito

Fonte: ImPauta Comunicação



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

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

www.jornalpassocidades.com.br
@jornalpassocidades

Spasso Cidades na palma da sua mão

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

CONSCIENTIZAÇÃO

Abrasel lança guia de orientação e prevenção ao vício em apostas esportivas para bares e restaurante

O vício em apostas é um problema que exige atenção dos líderes, ainda que o empresário não deva assumir o papel de terapeuta. O objetivo do guia é capacitar o gestor a criar um ambiente seguro para que o colaborador dê o primeiro passo e busque o tratamento adequado. O material produzido pela Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrase) inclui orientações valiosas para o dia a dia da operação.

Identificação de Sinais de Alerta: O material ensina a reconhecer sinais financeiros (pedidos frequentes de adiantamento, dívidas e empréstimos entre colegas), comportamentais

(uso excessivo de celular durante o serviço, ansiedade nos horários dos jogos e agitação) e profissionais (queda de desempenho sem causa aparente, erros, faltas e atrasos).

Abordagem Humanizada: O guia orienta como conduzir uma conversa produtiva, priorizando a escuta e o acolhimento, evitando julgamentos e reforçando que o emprego não está em risco, o que incentiva o trabalhador a buscar suporte.

Canais de Apoio Gratuito: O material compila recursos públicos e gratuitos, incluindo o “Meu SUS Digital” (teleatendimento sigiloso), orientações sobre como buscar atendimento em UBS e CAPS, o suporte do grupo



O guia foi criado pela Abrasel

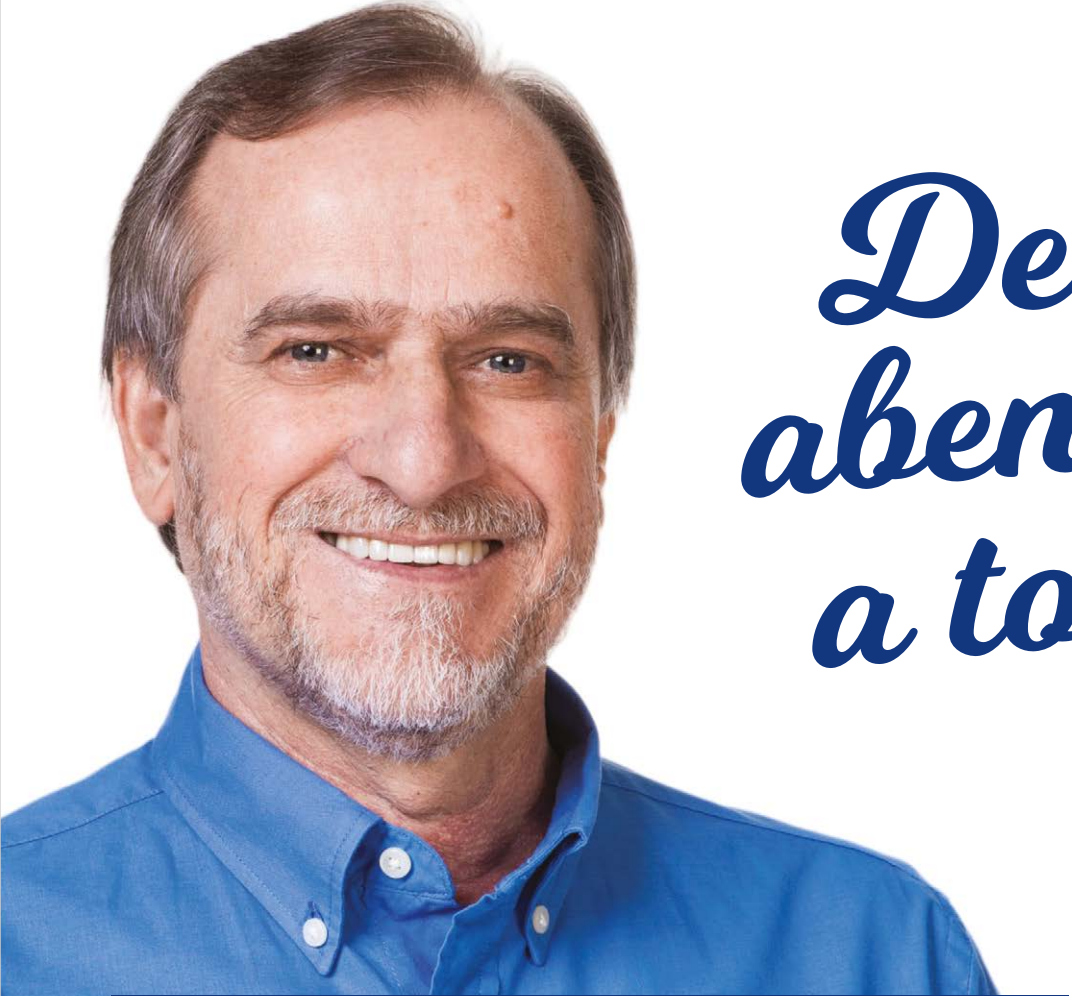
po Jogadores Anônimos e o CVV – Centro de Valorização da Vida.

Como medida preventiva, a Abrasel recomenda que se fixe a página do guia que lista os canais de ajuda no mural interno do estabelecimento, ressaltando que cuidar de quem trabalha com você é cuidar do seu negócio.

O material está disponível gratuitamente na aba de “materiais úteis” do Conexão Abrasel.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

Parabéns, Sumaré 158 Anos



Dirceu Dalben *#FéÉTrabalho* DEPUTADO ESTADUAL



Luiz Dalben

Deus abençoe a todos!

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091



O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

SUMARÉ • 158 ANOS

ESPECIAL

Sumaré, 158 anos: uma história construída por quem acredita no futuro

Ao longo de sua história, Sumaré deixou de ser um pequeno núcleo de passagem para se transformar em uma das maiores cidades da Região Metropolitana de Campinas, referência na indústria, na logística, na prestação de serviços e na geração de empregos. Hoje, seu protagonismo ultrapassa as fronteiras da região e a coloca entre os municípios mais importantes do Estado de São Paulo.

Esse crescimento, porém, não aconteceu por acaso. Foi construído por gerações de trabalhadores, empresários, agricultores, comerciantes, educadores e servidores públicos que ajudaram a moldar uma cidade marcada pela diversidade de pessoas vindas de todas as partes do Brasil em busca de oportunidades. O rápido crescimento populacional das últimas décadas transformou Sumaré em uma cidade plural, dinâmica e cheia de potencial, mas também trouxe desafios proporcionais ao seu desenvolvimento.

Ao celebrar seus 158 anos, olhar para o passado é reconhecer as conquistas que fizeram de Sumaré uma potência regional. Mas celebrar uma cidade também é olhar para frente. Afinal, o futuro se constrói a partir das escolhas feitas no presente.

Os próximos grandes avanços de Sumaré talvez não estejam apenas na chegada de novas empresas, na expansão industrial ou nos investimentos em infraestrutura, mas principalmente na capacidade de transformar crescimento econômico em qualidade de vida para quem vive aqui. Uma cidade do porte de Sumaré precisa oferecer serviços públicos compatíveis com sua importância.

Cuidar de seu povo, vai além de apenas cumprir seu dever como cidade, é também zelar pelo orgulho sumareense e seu senso de propósito. As empresas chegam, os empregos crescem, e a qualidade de vida da população deve acompanhar o mesmo ritmo.

Entre os sonhos antigos da população está a construção de um hospital municipal, uma demanda que atravessa diferentes administrações e permanece como uma das maiores lacunas da cidade desde o fechamento do antigo Hospital Conceição Imaculada. Enquanto o Hospital Estadual de Sumaré segue como referência

em atendimento de alta complexidade para toda a região, a ausência de uma estrutura hospitalar municipal continua sendo sentida diariamente por milhares de moradores.

Outro desafio está na representatividade. Em uma cidade onde as mulheres são maioria da população, a atual legislação não conta com nenhuma vereadora eleita. Mais do que ocupar cadeiras, ampliar a participação feminina nos espaços de decisão significa incorporar novos olhares, diferentes experiências e uma representação mais fiel da sociedade sumareense.

A segurança pública também permanece entre as principais preocupações dos moradores. Apesar dos avanços obtidos nos últimos anos, o crescimento urbano exige investimentos permanentes em prevenção, tecnologia, iluminação, mobilidade e integração entre as forças de segurança, para que o desenvolvimento econômico caminhe lado a lado com a sensação de segurança da população.

Da mesma forma, Sumaré ainda enfrenta o desafio de integrar melhor suas diferentes regiões. Uma cidade extensa, formada por bairros que cresceram em ritmos distintos, precisa fortalecer a mobilidade urbana, ampliar os equipamentos públicos e reduzir as distâncias entre seus territórios, garantindo que o desenvolvimento alcance todos os cantos do município.

Celebrar os 158 anos de Sumaré é reconhecer que a cidade chegou até aqui graças à força de sua gente. Mas é também renovar o compromisso de construir uma cidade mais humana, mais inclusiva, mais segura e preparada para o futuro. Que os próximos capítulos dessa história sejam escritos não apenas pelos números da economia, mas pela qualidade de vida de quem escolheu Sumaré para viver, trabalhar, criar seus filhos e sonhar.

Porque uma cidade verdadeiramente grande não é apenas aquela que cresce. É aquela que cresce sem deixar ninguém para trás.

E para o aniversário da cidade, perguntamos a alguns moradores o que eles esperam para os próximos anos. Entre desejos, expectativas e sugestões, cada entrevista revela diferentes visões sobre o futuro e os desafios do município.

Acompanhe, a seguir, o que os entrevistados disseram sobre a cidade que desejam construir e viver nos próximos anos.



“Assim como os que vieram antes de mim, sigo há várias décadas ao lado de outros bravos sumareenses construindo juntos essa cidade que tanto amo. Acredito que juntos iremos construir para o futuro uma cidade ainda mais linda, justa e próspera. Que nossa cidade possa crescer com equilíbrio, proporcionando qualidade de vida à nossa população, nos enchendo de motivos para termos orgulho de sermos sumareenses, pois adotei essa cidade no meu coração. A jornada não é rápida nem fácil, mas essa é uma luta que comprei há muitos anos e não me arrependo.”

Marcos Santos, empresário.



“Sumaré tem todo potencial para crescer muito, e para crescer de maneira saudável e com qualidade de vida, precisa planejamento de longo prazo, confiabilidade e estabilidade política.”

Aref Farkouh, arquiteto, empreendedor do PIB e do Park City.



“Hoje celebramos os 158 anos de Sumaré, uma cidade construída pelo esforço e dedicação de sua população. Eu, Júlia Santos Albuquerque, Parlamentar Jovem e Vice-Líder, tenho orgulho de representar a juventude e trabalhar por uma cidade melhor. Essa data também nos convida a refletir sobre desafios que ainda precisam de atenção, como a falta de ônibus em algumas linhas, melhorias na saúde, educação, infraestrutura e mais oportunidades para os jovens. Reconhecer esses problemas é um passo importante para construir soluções. Agradeço a Sumaré por sua história, por seu povo e por tudo o que representa. Parabéns, Sumaré, pelos seus 158 anos! Que continuemos avançando com desenvolvimento, respeito e qualidade de vida para todos.”

Júlia Santos Albuquerque, estudante, parlamentar jovem e vice-líder.



“Que possamos construir uma cidade mais justa e igualitária no nosso futuro. Uma cidade que independente do endereço, o cidadão possa ter acesso à saúde, educação e segurança de qualidade. Uma cidade onde nossas regiões sejam integradas, onde todos tenham acesso à cidade não importa onde estejam. Nosso município cresce e prospera, nada mais justo que nosso povo cresça e prospere na mesma proporção. Que no futuro nossos problemas com saúde, educação, segurança e infraestrutura, em nossos jornais, sejam apenas matérias do passado.”

Elaine Amaral, editora-chefe Jornal Spasso Cidades.



“A Sumaré que desejo é uma cidade que cuide das pessoas e da natureza. Precisamos investir cada vez mais na saúde, preservar as áreas verdes, ampliar a coleta e o tratamento de esgoto na área rural, melhorar a drenagem com galerias pluviais e dar mais atenção às vias públicas, especialmente os acessos à área rural. Cuidar do presente é garantir uma cidade melhor para as próximas gerações.”

Lilian Correia, compradora de plantas e flores.



“A Sumaré dos próximos 158 anos deve ser uma cidade que cresça com planejamento, segurança e oportunidades para todos. Uma cidade com saúde e educação de qualidade, mobilidade urbana eficiente, geração de empregos, incentivo à inovação e preservação do meio ambiente. Para que essa visão se torne realidade, é preciso começar agora investindo em infraestrutura, ampliando o acesso à qualificação profissional, fortalecendo a segurança pública, desburocratizando para atrair empresas, valorizando os bairros e criando espaços de lazer, esporte e cultura. Sumaré precisa de planejamento de longo prazo para garantir qualidade de vida às futuras gerações.”

Dra. Renata Pupo, médica.



“A Sumaré que precisamos construir é uma cidade que faça da educação o eixo do seu desenvolvimento. Um novo Plano Municipal de Educação (2026-2036) entrará em breve em discussão e deve fortalecer a aprendizagem, valorizar os profissionais da educação, ampliar a educação integral, investir em tecnologia e garantir oportunidades para que crianças, jovens e adultos desenvolvam seu potencial. As ações precisam começar agora, com planejamento, participação da comunidade e compromisso com políticas públicas de longo prazo.”

Arthur Miranda, professor.



“SUMARÉ COMPLETA 158 ANOS COM HISTÓRIA DE DESENVOLVIMENTO, INDÚSTRIA E INVESTIMENTO NA EDUCAÇÃO. Polo industrial e empreendedorismo local são apontados como motores do crescimento do município. A cidade de Sumaré celebra neste ano 158 anos de fundação consolidada como um dos municípios que mais se desenvolveram no interior de São Paulo. Na minha visão de economista, o crescimento de Sumaré se deve, principalmente, à sua vocação como polo industrial, que abriga grandes multinacionais e gera milhares de empregos diretos e indiretos na região. Além da força da indústria, outro ponto destacado é o empreendedorismo dos próprios sumareenses. Pequenos e médios empresários ajudaram a construir a identidade econômica da cidade, abrindo negócios, gerando renda e movimentando o comércio local. Sumaré é um exemplo de cidade que soube unir oportunidade e trabalho. As multinacionais trouxeram tecnologia e empregos, mas foi o espírito empreendedor do nosso povo que fez a cidade crescer de verdade. Outro fator fundamental para esse desenvolvimento tem sido o investimento contínuo na educação. As escolas municipais e estaduais vêm preparando os jovens tanto para o mercado de trabalho quanto para o ingresso nas universidades, garantindo mão de obra qualificada para atender à demanda das indústrias e fortalecendo o futuro do município. Com 158 anos de história, Sumaré se firma hoje como uma cidade pujante, diversa e em constante transformação. Uma cidade que olha para o passado com orgulho das suas raízes e para o futuro com a certeza de que a educação e o trabalho seguirão sendo os pilares do seu desenvolvimento. Parabéns, Sumaré, pelos seus 158 anos!”

Donizete Cosme, professor.



“UMA CIDADE PRECISA TER VOCAÇÃO QUE LHE DEFINA UMA IDENTIDADE. Sumaré, SP, é uma cidade maravilhosa, onde vivi os melhores anos do exercício de minha profissão. Porém, é tétrico lembrar que foram anos voltados ao controle dos índices criminais de toda ordem. Posteriormente a essa fase, retornei, em um novo desafio mais abrangente, voltado aos fatores criminais, defesa civil, atividades de combate a incêndio e salvamento, frente à Guarda Municipal, Defesa Civil, e, bombeiros. Percebi com pesar, que pouco avançou no aspecto sensível à segurança pessoal, empresarial e industrial. O atual governo municipal tem se esmerado em aperfeiçoar ações, adquirir equipamentos, reforçar o efetivo, caminhando a largos passos nesse sentido, mas é preciso atuar em cima de suas potencialidades, características e ativos que a tornam um diferencial, sejam aspectos de história (o que marcou a formação da cidade?), economia (Sumaré tem uma tendência AGRO), territorial (a logística, é ótima considerando os veios/malha rodoviária que a permeiam), cultural (quais as tradições marcantes, eventos, fatos que a tornam visível?) Uma identidade sólida deve ser construída quando há coerência entre os fatores voltados à realidade que a cidade vive, as aspirações da população, políticas públicas de relevância. Enfim, de onde viemos e para onde queremos ir, com qual aptidão distinta que possa gerar identidade e pertencimento com os amores e apego da população com sua terra.”

Ronaldo Pontes Furtado, coronel da Polícia Militar, comandante da Polícia Militar local entre 1990 e 1998 e atual consultor de Segurança Empresarial.



“Sumaré precisa construir um novo ciclo de desenvolvimento, com planejamento, gestão eficiente e participação da população. Uma cidade que cuide das pessoas, valorize seus bairros, fortaleça a saúde, a educação, a segurança e crie oportunidades para todos. O futuro de Sumaré começa com decisões responsáveis tomadas hoje, com diálogo, compromisso e coragem para transformar desafios em avanços.”

Dr. Sérgio Rosa, advogado, ex-presidente da OAB Sumaré e ex-vereador.

SUMARÉ • 158 ANOS



“Escolhemos , em 1996 , a cidade de Sumaré , para lançarmos um Edifício de escritórios compartilhados no centro da cidade, mas os acionistas, meus diretores, no ano seguinte, percebendo a carência e o potencial da cidade, alteraram o projeto e em 1997, em agosto, lançamos o JAGUARY HOTEL SUMARÉ. Nestes 29 anos a frente do negócio, compartilhamos histórias e desafios, vencemos uma pandemia e preservamos a rota em um propósito básico de ser um Meio de Hospedagem a oferecer este produto a quem necessitar e contribuir para que Município amadureça, diminua seus gargalos enquanto destino, comprovadamente sustentável e inclusivo. É um prazer trabalhar nesta cidade, uma honra contribuir ao Conselho Municipal de Turismo ao erário enquanto tributos arrecadados e a toda a população. Loas Sumaré!” **Douglas Marcondes, gerente-geral do Jaguary Hotel Sumaré.**



“Sempre haverá melhorias, mas meu pensamento está não no que fazer, mas no como fazer. Sumaré precisa de um planejamento para um crescimento alinhado às demandas da sua sociedade e não especificamente, o que um ou outro quer. Uma cidade inteligente não significa somente introduzir tecnologias semafóricas, radares, também necessários, mas precisa de uma inteligência voltada para 5 eixos: governança inteligente (participação da sociedade), economia inteligente (competitividade), pessoas inteligentes (capital humano e social), mobilidade inteligente (transporte), meio ambiente inteligente (recursos naturais) e estilo de vida inteligente (qualidade de vida). Como disse, no meu pensar falta para Sumaré um planejamento de longo prazo, que transpasse governos, olhando seu futuro, voando longe, sem deixar de atender as demandas momentâneas.” **Cesarino Carvalho Junior, Cizinho, engenheiro industrial mecânico e mentor organizacional.**



“Sumaré completa 158 anos com uma história bonita de trabalho, mas é hora de olharmos para o futuro. A Sumaré que precisamos construir é uma cidade humana, inovadora e sustentável, onde o cidadão sinta orgulho de morar e onde o serviço público de fato funcione na ponta. Para transformar essa visão em realidade, não dá para esperar. Nossas ações estão focadas em três pilares prioritários: Saúde de Qualidade: Mutirões para zerar filas de exames e consultas, além do fortalecimento da infraestrutura das UPAs e postos de saúde. Desenvolvimento Econômico e Emprego: Atração de novas indústrias e investimentos, desburocratizando a vida de quem quer empregar e gerando renda para as nossas famílias. Infraestrutura e Zeladoria: Mobilidade urbana eficiente, pavimentação e zeladoria constante nos bairros que mais precisam. Queremos uma gestão moderna, presente nos bairros e de portas abertas. O futuro de Sumaré se constrói hoje, com planejamento, diálogo e muito trabalho.” **Henrique do Paraíso, prefeito de Sumaré.**



Conforto, praticidade e hospitalidade para você!

-  Apartamentos aconchegantes
-  Café da manhã incluso
-  Estacionamento incluso
-  Wi-Fi Gratuito
-  Piscina na cobertura
-  Recepção 24 horas

Sinta-se em casa!

 Acesse nosso site: www.jaguarysumare.com.br

 WhatsApp: 19 9 9205 3900

 Telefone: 19 3883 8400

 Rua Luiz José Duarte, 199 - Centro - Sumaré/SP
Fácil acesso às principais rodovias





Semijoias Angela Lemos

ELEGÂNCIA QUE BRILHA.

Valor que encanta.

 Semijoias **inspiração em alta joalheria** trazendo para o mercado de acessórios o que há de mais moderno.

 As semijoias são muito parecidas com as peças em ouro, porém com um **valor muito mais acessível.**

 As semijoias Angela Lemos tem **garantia de um ano**, mas com **atendimento personalizado** a garantia acaba sendo mais estendida.



NÃO TEMOS LOJA FÍSICA.
TRABALHAMOS PELAS REDES SOCIAIS.



ONDE VOCÊ NOS ENCONTRA

 WHATSAPP 19 99173-9945

 GRUPO DE VENDAS

 FACEBOOK Semijoias Angela Lemos

 INSTAGRAM @semijoiasangelalemos

BELEZA, QUALIDADE E CONFIANÇA PARA CADA MOMENTO DA SUA VIDA.

OPINIÃO

ARTIGO

Herança pode virar problema



Carlos Alberto Zonta Junior

O imóvel próprio continua sendo o principal patrimônio da maioria das famílias brasileiras. Porém, quando não

existe planejamento sucessório adequado, casas, apartamentos, terrenos e propriedades rurais podem se transformar em longas disputas judiciais, gerando custos elevados e desgastes emocionais entre os herdeiros. A discussão ganha ainda mais relevância em cidades como Maringá, que possui um dos mercados imobiliários mais valorizados do país. Em 2025, o município apareceu entre as cidades brasileiras com maior valorização imobiliária, enquanto o setor da construção civil mantém ritmo acelerado de crescimento e novos investimentos. Na prática, muitos proble-

mas surgem porque os proprietários deixam de atualizar documentos, regularizar construções ou organizar previamente a sucessão dos bens. Quando ocorre o falecimento, os herdeiros encontram dificuldades para vender, financiar ou transferir os imóveis, o que acaba prolongando o inventário e aumentando os custos. De acordo com o advogado imobiliário Carlos Alberto Zonta Junior, a situação é mais comum do que se imagina. “Grande parte dos conflitos familiares envolvendo patrimônio imobiliário poderia ser evitada com planejamento prévio. Muitas vezes encontramos imóveis sem

registro adequado, construções não averbadas ou herdeiros que desconhecem completamente a situação jurídica dos bens.” Outro problema recorrente acontece quando um dos herdeiros ocupa o imóvel enquanto os demais aguardam a conclusão do inventário. A falta de regras claras sobre uso, manutenção e divisão dos custos costuma gerar desentendimentos que acabam sendo levados ao Judiciário. Além dos conflitos familiares, o atraso na regularização pode resultar em perda de oportunidades de venda, dificuldade para obtenção de crédito e aumento das despesas

com impostos, taxas e honorários. Dependendo da complexidade do caso, um inventário pode se arrastar por anos. “Planejar a sucessão não significa antecipar problemas, mas proteger o patrimônio construído ao longo da vida. Quanto mais cedo a família organiza a documentação e entende as alternativas legais disponíveis, menores são os riscos de conflitos futuros e maiores são as chances de preservar o valor dos imóveis”, destaca o advogado. Com o patrimônio imobiliário ganhando cada vez mais relevância nas estratégias familiares, especialistas re-

comendam que proprietários realizem revisões periódicas da documentação e busquem orientação jurídica preventiva, especialmente quando existem múltiplos herdeiros ou imóveis de maior valor envolvidos. **Serviço: Carlos Alberto Zonta Junior**
Advogado Imobiliário, OAB/PR 77920
(44) 9925-7972
@bzonta
contato@zonta.adv.br
www.zonta.adv.br
Avenida Horácio Racanello Filho, 5550, Zona 07, Maringá – PR.
Fonte: Toda Comunicação

ARTIGO

O atraso também é uma escolha



Carlos Alberto Zonta Junior

“Ah, mas o dia foi muito corrido e eu esqueci.” “Desculpa chegar atrasado, estava muito trânsito.” Quem nunca ouviu uma dessas frases? Às vezes, elas são verdadeiras. Improvis-

tos acontecem, a rodovia fica travada, o celular descarrega, a reunião demora mais do que deveria. Ninguém consegue controlar tudo. Mas quando o atraso deixa de ser uma exceção e se transforma em hábito, talvez a explicação não esteja apenas no relógio. A filosofia nos ensina que nossas escolhas revelam quem somos. Jean Paul Sartre defendia que o ser humano é responsável pelas decisões que toma. Mesmo quando parece que não escolhemos, ainda estamos escolhendo. Ficar, sair, esperar, adiar, responder ou ignorar são decisões. Somos condenados pela liberdade!

Quem chega depois nem sempre está apenas perdendo a hora. Muitas vezes, está fazendo escolhas. Escolheu dormir mais alguns minutos. Escolheu terminar outra tarefa. Escolheu responder outra pessoa. Escolheu sair de casa mais tarde, mesmo sabendo quanto tempo levaria. Cada escolha pode parecer pequena, mas todas elas carregam uma mensagem. O atraso, muitas vezes, é uma mensagem indireta. A pessoa escolhe o que pode esperar. Escolhe qual compromisso pode começar sem ela. Escolhe quem pode ficar aguardando. E é justamente aí que começamos

a entender as prioridades. Porque têm coisas que quase ninguém se atrasa. A pessoa não perde o horário de um voo importante. Não chega depois quando sabe que o portão será fechado. Não se atrasa para buscar um prêmio, o dinheiro do boleto, participar de uma entrevista ou viver algo que deseja muito. Quando algo realmente importa, a pessoa se organiza. Coloca despertador, sai mais cedo, muda o caminho, cancela outro compromisso e faz o possível para estar presente. Não se distrai tão facilmente. Isso não significa que todo atraso seja falta de

consideração. Todos podemos falhar. O problema aparece quando apenas um lado está sempre esperando, compreendendo e aceitando desculpas. Enquanto uma pessoa oferece seu tempo, a outra age como se esse tempo estivesse sempre disponível. O tempo é uma das coisas mais valiosas que alguém pode oferecer. Quando uma pessoa espera por você, ela entrega minutos da própria vida. Minutos que não voltam. Talvez seja difícil admitir, mas o atraso constante pode mostrar o lugar que ocupamos na lista de prioridades de alguém. Não porque o

relógio seja mais importante do que os sentimentos, mas porque as atitudes costumam falar com mais clareza do que as palavras. Não é apenas sobre chegar cedo ou tarde. É sobre escolhas. Quando alguém sempre se atrasa para você, mas consegue chegar no horário para tudo aquilo que considera importante, talvez o problema não seja o trânsito, a correria ou o esquecimento. Talvez você simplesmente não seja uma prioridade. *CARLOS JUNIOR - Jornalista, especialista em Marketing e Sócio da Agência Wknd. Studio Criativo*

PARABÉNS,
SUMARÉ!

158
anos

Warlei Fininho

Alexis Fonteyne

Meu agradecimento a esta cidade que me acolheu e me inspira todos os dias.

É uma honra fazer parte desta história e poder contribuir para o crescimento e o desenvolvimento da nossa **Sumaré.**

Que venham muitos anos de conquistas e progresso para nossa cidade!

SAÚDE

Campanha Julho Amarelo realiza mutirão de testes no próximo dia 28

A Prefeitura de Paulínia, através da Secretaria de Saúde, promove durante todo o mês de julho a “Campanha Julho Amarelo”, com foco na prevenção das hepatites virais, que atingem o fígado, causando alterações leves, moderadas ou graves. A doença age silenciosamente e o diagnóstico precoce é essencial para salvar vidas. Por isso, os profissionais do Serviço de Atenção Especializado (SAE) vão promover um mutirão de testes no próximo dia 28 de julho, das 9h às 13h, no estacionamento do Supermercado Poupe Real - Unidade Amélia - Av. José Padovani, 720 - Jd. Amélia.

A ação vai contar com a realização de testes rápidos de Hepatite B/C e HIV/Sífilis, orientação e tira-dúvidas com profissionais da saúde, distribuição de insumos e oferta de PEP/PrEP.

As hepatites virais são inflamações do fígado causadas por diferentes vírus, sendo as principais os tipos A, B, C, D e E. Cada um deles apresenta formas específicas de transmissão, prevenção e tratamento, o que torna o conhecimento sobre a doença fundamental para reduzir sua incidência e seus impactos. A Rede Municipal de Saúde oferece tratamento gratuito para todos os tipos da doença: para a Hepatite B, existe vacinação e tratamento. Contra a Hepatite C, somente tratamento e cura.

A doença pode ser causada por vírus ou pelo uso de alguns medicamentos, álcool e outras drogas, assim como por doenças autoimunes, metabólicas ou genéticas.

Quem não conseguir comparecer no dia da ação pode realizar, gratuitamente, o teste rápido em qualquer Unidade Básica de Saúde (UBS) ou no Serviço de Atenção Especializado (SAE), localizado na Rua Maria das Dores Leal de Queiroz, 777, no Jardim Vista Alegre.

O horário de atendimento é de segunda a sexta-feira, das 7h às 17h.

Prefeitura de Paulínia



As hepatites virais podem não apresentar sintomas por muito tempo, fazer o teste é rápido, gratuito e pode salvar vidas

EMPREGO

Paulínia promove inicia recrutamento de empresas para 1º Feirão de Empregos de 2026



A iniciativa visa gerar oportunidades, fortalecer os negócios e impulsionar o desenvolvimento de Paulínia

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, promove no próximo dia 3 de agosto o 1º Feirão de Empregos do ano, mas, antes disso, a pasta está recrutando as empresas para a inscrição das suas vagas e participação presencial no evento.

Empresários e recrutadores de talentos têm até o dia 30 de julho para inscrever todas as suas oportunidades de emprego pelo nosso site paulinia.sp.gov.br/empregapaulinia

Depois dessa etapa, a Prefeitura vai fazer uma curadoria das vagas e iniciar as divulgações específicas em todos os seus canais de comunicação.

“Quando conectamos empresas que precisam crescer a pessoas que buscam uma oportunidade, movimentamos toda a economia local. O Feirão de Empregos representa exatamente esse compromisso da Prefeitura: gerar oportunidades, fortalecer os negócios e impulsionar o desenvolvimento de Paulínia”, afirma a secretária Mariana Rodrigues.

Serviço:
Etapa 1 - Cadastramento de empresas
Até o dia 30 de julho, pelo site paulinia.sp.gov.br/empregapaulinia

Etapa 2 - Feirão de Empregos
Segunda-feira, 3 de agosto, das 9h às 16h
Paço Municipal, Avenida Prefeito José Lozano Araújo, 1551 - Parque Brasil 500

Prefeitura de Paulínia



MARKETING
POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS
PARA COMEÇAR A INVESTIR
EM MARKETING POLÍTICO

SUMARÉ
158
anos

Sumaré é uma cidade que acolhe, abre oportunidades e permite que tantas pessoas construam uma nova história.

Sou grata por ter sido tão bem recebida e por poder construir aqui minha carreira e minha família.

Que a cidade continue crescendo, se desenvolvendo e sendo um lugar de esperança para todos que escolhem chamá-la de lar.

Feliz aniversário, Sumaré!💛

REGIANE FREIRE
ADVOGADA

SAÚDE | BEM ESTAR

ENVELHECIMENTO

Os diferentes rostos da demência

Quando um idoso começa a esquecer compromissos, repetir perguntas ou apresentar mudanças de comportamento, é comum que familiares conclua rapidamente: “é Alzheimer”. Embora essa seja a causa mais frequente de demência, ela está longe de ser a única. Existem diferentes tipos da síndrome, cada um com características próprias, evolução distinta e necessidades específicas de tratamento.

Segundo o médico de Família e paliativista Dr. Gustavo Bruno Gonçalves, da Palliative Care, o primeiro passo é compreender que demência não é uma doença, mas uma síndrome clínica provocada por diferentes condições que afetam o cérebro. “A doença de Alzheimer responde pela maior parte dos casos, mas existem outras formas de demência que podem começar de maneira completamente diferente. Nem sempre a perda de memória é o primeiro sinal. Em alguns pacientes, o que aparece inicialmente são

alterações de comportamento, da linguagem, da atenção ou até alucinações”, enfatiza.

Entre os principais tipos estão a doença de Alzheimer, a demência vascular — geralmente associada a lesões provocadas por problemas na circulação cerebral —, a demência por corpos de Lewy e a demência frontotemporal, que costuma surgir antes dos 65 anos e frequentemente se manifesta por mudanças marcantes na personalidade ou na forma de se comunicar.

O Dr. Gustavo explica que essa diversidade faz com que o diagnóstico exija uma avaliação criteriosa. História clínica, exames físicos e neurológicos, testes cognitivos, exames laboratoriais e de imagem ajudam a identificar a causa dos sintomas e, principalmente, a descartar doenças que podem provocar alterações semelhantes, mas têm tratamento.

“Nem todo comprometimento da memória significa demência. Depressão, deficiência de vitamina B12, alterações da

tireoide, efeitos de medicamentos, distúrbios do sono e outras condições podem causar sintomas parecidos e precisam ser investigados antes de se estabelecer esse diagnóstico”, ressalta o médico.

Mudanças que não devem ser ignoradas

Além dos esquecimentos, alguns sinais merecem atenção da família. Dificuldade para administrar dinheiro ou medicamentos, desorientação em lugares conhecidos, mudanças importantes de comportamento, perda de iniciativa e dificuldade para realizar tarefas antes rotineiras podem indicar que algo vai além do envelhecimento natural.

O especialista observa que existem situações em que mais de um tipo de demência ocorre ao mesmo tempo, especialmente entre pessoas mais idosas, tornando o quadro ainda mais complexo.

Retardando a progressão

Apesar de ainda não haver cura



Depressão, deficiência de vitamina B12, alterações da tireoide, efeitos de medicamentos, distúrbios do sono e outras condições podem causar sintomas parecidos com demência

para a maioria das demências, o diagnóstico precoce permite iniciar tratamentos capazes de controlar sintomas, retardar parcialmente a progressão em alguns casos e preservar a autonomia por mais tempo. Atividade física, estimulação

cognitiva, controle de doenças como hipertensão e diabetes, alimentação equilibrada, sono adequado, vida social ativa e tratamento da perda auditiva também contribuem para reduzir o risco de desenvolver demência ao longo da vida.

Outro ponto frequentemente cercado de dúvidas é o papel dos cuidados paliativos. Ao contrário do que muitas pessoas imaginam, essa abordagem não é exclusiva dos momentos finais da vida.

“Os cuidados paliativos podem ser iniciados desde o diagnóstico de uma doença progressiva. O objetivo é aliviar sintomas, preservar a qualidade de vida, apoiar a família e ajudar nas decisões ao longo da evolução da doença, sempre respeitando os valores e os desejos da pessoa”, frisa Dr. Gustavo.

Para o médico, o impacto da demência ultrapassa o paciente e alcança toda a família. “O cuidador também precisa de acolhimento e orientação. Receber um diagnóstico de demência não significa perder imediatamente a autonomia ou deixar de viver com qualidade. Com acompanhamento adequado e suporte multiprofissional, muitas pessoas permanecem ativas e independentes por vários anos”, salienta.

Fonte: AMZ Comunicação

SAÚDE

Chegada da vacina Pneumo20 à rede pública é um ganho para a população; entenda o que difere do calendário da rede privada

A ampliação da oferta da vacina pneumocócica conjugada 20-valente (Pneumo20) no Sistema Único de Saúde (SUS) reforça a necessidade de atenção ao calendário vacinal infantil completo para o desenvolvimento da imunização já na primeira infância. O imunizante, que passa a ser incorporado à rede pública agora no mês de junho, fortalece a proteção contra sorotipos da bactéria Streptococcus pneumoniae, associada a enfermidades graves como pneumonia, meningite e sepse, doenças que vitimizam principalmente grupos mais vulneráveis, como crianças menores de cinco anos e idosos com mais de 60 anos.

Na rede pública, o esquema vacinal com a Pneumo20 prevê duas doses para bebês: aos 2 meses e aos 12 meses de idade. Na rede particular, porém, contempla um esquema vacinal mais completo, com quatro aplicações ao longo dos primeiros 12 meses de vida.

Na prática, o calendário privado inclui doses aos 2, 4 e 6 meses de idade, além de um reforço aos 12 meses, seguindo

a recomendação da Sociedade Brasileira de Imunizações (SbIm), para uma proteção ainda mais efetiva no primeiro ano de vida. Depois do primeiro ano de vida, na rede pública, a vacina está disponível, em dose única, até os 5 anos, seguindo o Plano Nacional de Imunização (PNI). Na rede privada, não há restrição de idade.

Para a médica, diretora-técnica da Amivi, Dra. Ana Eliza Garcia, a conscientização das famílias continua sendo fundamental para garantir a proteção das crianças. Segundo ela, os pais poderão complementar as doses oferecidas gratuitamente no sistema público com as do protocolo privado, aos 4 e 6 meses, para garantir uma maior proteção aos bebês contra doenças potencialmente graves, considerando recomendação médica.

“É indispensável que os pais conheçam o calendário vacinal apropriado para as crianças e protejam a saúde dos seus filhos com muito amor e cuidado desde cedo. Os benefícios de manter a vacinação em dia in-

cluem a prevenção de doenças graves, o desenvolvimento da imunidade desde os primeiros meses de vida e contribui para a proteção coletiva”, afirma a Dra. Ana Eliza.

Atraso vacinal ainda é desafio no país

Mesmo com a ampliação do acesso às vacinas, a adesão ao calendário infantil ainda enfrenta obstáculos. Pesquisas apontam que seis em cada dez mães brasileiras já atrasaram a vacinação dos filhos ou deixaram de imunizá-los. Entre os principais motivos estão falta de tempo, distância até o local de aplicação, perda da carteirinha de vacinação e dificuldade em acompanhar as datas das doses.

“Manter o calendário vacinal completo é essencial para garantir que as crianças estejam plenamente protegidas”, alerta a diretora-técnica da Amivi, empresa especializada em vacinação domiciliar, que atende em 17 cidades da região de Campinas.

Vacinação domiciliar como alternativa para ampliar a adesão



Dra. Ana Eliza Garcia - Diretora-técnica da Amivi

Para contribuir para a regularidade do calendário de imunização, o atendimento domiciliar pode ser uma alternativa para reduzir índices de atraso vacinal e aumentar a adesão, oferecendo comodidade para quem tem restrição de tempo e deslocamento e não quer enfrentar longas filas de espera, segundo a diretora-técnica da Amivi. “A chegada da Pneumo20 ao SUS é uma excelente notícia para a saúde pública. E, muitas vezes, a família sabe da importância da vacina, mas enfrenta dificuldades em conciliar a imunização com a rotina. Quando aproximamos esse cuidado do



FOTOS: DIVULGAÇÃO

paciente, aumentamos as chances de que o esquema vacinal seja concluído corretamente e no tempo adequado”, afirma. Além disso, as vacinas são transportadas em câmaras refrigeradas móveis, com controle rigoroso de temperatura entre 2°C e 8°C, garantindo a conservação adequada até o momento da aplicação, realizada pelas profissionais especializadas.

Mais sobre a Amivi

A Amivi é especializada em vacinação domiciliar, oferecendo um modelo de atendimento que combina tecnologia, segurança e cuidado individualizado para

facilitar o acesso à imunização. Com atuação em 17 cidades da região de Campinas, a empresa disponibiliza um portfólio de vacinas voltado à ampliação da adesão ao calendário vacinal, especialmente entre famílias que enfrentam dificuldades de deslocamento ou falta de tempo. Com esse foco, a Amivi atua na ampliação do acesso à vacinação e na promoção de uma experiência de cuidado contínuo, integrada e centrada no paciente. Acesse www.amivi.com.br

Fonte: Expressão das Letras Soluções Integradas em Comunicação Ltda

CUIDADOS COM A PELE

Por que o melasma sempre volta?

Quem convive com melasma costuma enfrentar um ciclo conhecido: as manchas clareiam após o tratamento, mas, algum tempo depois, voltam a aparecer. Essa característica faz parte da própria doença e ajuda a explicar por que o melasma continua sendo um dos maiores desafios da dermatologia.

Durante muitos anos, acreditou-se que o problema era provocado apenas pela exposição ao sol. Hoje, porém, a medicina já reconhece que o melasma é uma doença dermatológica crônica e multifatorial, que envolve não apenas o aumento da produção de melanina, mas também processos inflamatórios, alterações vasculares, influência hormonal e mudanças na estrutura da pele. “O melasma deixou de ser

visto como uma simples alteração de pigmentação. Clarear a mancha é apenas uma parte do tratamento. O grande desafio é controlar os mecanismos que favorecem seu reaparecimento”, explica a Dra. Mônica Felici, especialista em dermatologia regenerativa integrativa.

A doença acomete principalmente mulheres entre 25 e 50 anos e é mais frequente em pessoas com fototipos intermediários e altos, característica comum na população brasileira. Histórico familiar, gestação, uso de anticoncepcionais e reposição hormonal também aumentam o risco.

Embora a radiação solar continue sendo um dos principais desencadeadores, ela não é a única responsável. Calor intenso, luz visível, alterações hormonais, inflamações da

pele e até fatores relacionados ao estilo de vida podem contribuir para o agravamento do quadro.

Segundo a especialista, um dos equívocos mais comuns é acreditar que o uso diário de protetor solar seja suficiente para controlar a doença.

“Sem dúvida, a fotoproteção é indispensável, mas ela, isoladamente, dificilmente consegue controlar o melasma. Existem pacientes que utilizam corretamente o protetor solar e, ainda assim, apresentam recorrências. Isso acontece porque diferentes fatores continuam estimulando a produção de pigmento”, frisa.

Além do aspecto clínico, o melasma costuma provocar importante impacto emocional. Como as manchas aparecem predominantemente

no rosto, muitos pacientes relatam perda da autoestima, insegurança e desconforto em situações sociais. A recorrência frequente também contribui para a frustração de quem já passou por diversos tratamentos.

Para Dra. Mônica Felici, o diagnóstico deve considerar não apenas as características das manchas, mas também o histórico hormonal, a rotina de exposição ao sol, a qualidade da pele, hábitos de vida e outros fatores capazes de influenciar a evolução da doença.

Essa visão faz parte da dermatologia integrativa e regenerativa, área em que a médica atua e que busca compreender a pele em conexão com o funcionamento do organismo. A partir des-



Dra. Mônica Felici, especialista em dermatologia regenerativa integrativa, durante consulta

sa avaliação, o tratamento pode reunir fotoproteção, ativos despigmentantes, procedimentos realizados em consultório e tecnologias específicas, sempre de forma personalizada. “Não existe uma fórmula única para tratar o melasma. Cada paciente apresenta fatores diferentes envolvidos na doença.

Quanto mais individualizada for a estratégia, maiores são as chances de controlar as recorrências e alcançar resultados mais duradouros”, conclui Mônica.

Informações: <https://dramonicafelici.com.br/> dramonicafelici

Fonte: AMZ Comunicação

MODA



Sapatilha



Tênis



Bota de cano curto com salto alto

3 calçados da moda para usar com calça jeans

A calça jeans é uma das peças mais populares do mundo da moda. Fácil de combinar, ela transita por diferentes ocasiões, desde produções para o dia a dia, como trabalho, happy hour e passeios, até eventos especiais, como aniversários e outras celebrações.

Pensando nisso, selecionamos três calçados que garantem diferentes visuais com a peça. Continue a leitura e inspire-se!

1 — Tênis

O combo tênis + calça jeans proporciona um visual básico, mas cheio de estilo. Se você prefere looks mais

discretos, aposte em versões neutras do calçado, como o tênis branco. Por outro lado, se a ideia é criar um outfit chamativo, invista em modelos estampados ou coloridos, que serão o destaque da sua produção.

2 — Sapatilha

Seguindo uma proposta

casual e confortável, a sapatilha é o calçado perfeito para usar com calça jeans durante o verão, sem meias, ou no inverno, com o acessório à mostra. Com um apelo feminino, delicado e super fashionista, esse calçado possui diferentes versões: sapatilha mesh, sapatilha animal

print, sapatilha de bico quadrado... Com tantas opções, é impossível o seu jeans não ficar ainda mais estiloso!

3 — Bota de cano curto com salto alto

As botas de cano curto com salto alto são sinônimo de elegância. Elas estão entre

os calçados favoritos das fashionistas quando o assunto é calça jeans, já que elevam o visual com a peça instantaneamente. Em estações como o outono e o inverno, são consideradas essenciais e podem inclusive substituir saltos abertos.

Divulgação

TENDÊNCIA

O poder da moda genderless: como incorporá-la ao seu estilo

A moda genderless, também conhecida como moda sem gênero, tem conquistado destaque nos últimos anos. Ela quebra barreiras e estereótipos de gênero, permitindo que as pessoas se expressem de maneira autêntica e única. Hoje vamos falar sobre o que é a moda genderless de fato e como você pode incorporá-la em seu próprio estilo e no seu dia a dia.

O que é moda genderless?

A moda genderless é um movimento que desafia as tradicionais categorias de roupas masculinas e femininas. Ela promove a ideia de que a moda

deve ser uma forma de auto expressão livre de limitações de gênero. Roupas genderless são projetadas para serem usadas por qualquer pessoa, independentemente de seu gênero, e muitas marcas estão aderindo a essa tendência.

Como apostar na moda genderless?

Os avanços em torno de temas como representatividade de gênero e diversidade abriram mais espaço para as roupas com o conceito genderless. Um movimento que, sem dúvida alguma, vem derrubando a ideia, hoje considerada ultrapassada, de que as roupas são feitas

para atender de forma distinta o homem e a mulher. E você também pode abraçar essa macrotendência. Veja abaixo algumas dicas!

1- Experimente Peças Oversized:

Peças de roupas oversized são uma característica comum da moda genderless. Tente incorporar camisas, jaquetas e calças com modelagens amplas em seu guarda-roupa.

2 - Cores neutras e unissex:

Opte por cores neutras, como preto, branco, cinza e marrom, que são versáteis e adequadas para qualquer

gênero. Evite estampas muito femininas ou masculinas.

3 - Acessórios unissex:

Escolha acessórios como relógios, bonés e tênis que são projetados para serem usados por qualquer pessoa, independentemente do gênero.

4 - Tecidos e materiais:

Muitas peças de moda genderless são feitas de tecidos confortáveis e versáteis. Procure roupas em algodão, linho e denim.

5 - Quebre as regras:

Não tenha medo de quebrar as regras tradicionais da moda.



A tendência genderless vem transformando o jeito de vestir, quebrando estereótipos e valorizando a expressão pessoal, sem rótulos, com mais liberdade e autenticidade

Misture peças masculinas e femininas em um único look e crie um visual que seja verdadeiramente seu.

A moda genderless é uma tendência poderosa que celebra a diversidade e a liberdade de expressão. Incorporar essa abordagem em seu estilo

pessoal pode ser uma experiência libertadora. A moda genderless é uma ferramenta empoderadora para isso, e agora é o momento perfeito para abraçá-la. Ficam as dicas!

Divulgação

BELEZA

5 características dos cortes de cabelo que podem envelhecer ou rejuvenescer o visual

Existe uma crença de que basta cortar o cabelo mais curto, apostar em uma franja ou seguir a tendência do momento para conquistar uma aparência mais jovem. Porém, sob a ótica do visagismo, a relação entre corte de cabelo e rejuvenescimento é muito mais complexa. Mais do que o comprimento dos fios, o que influencia a percepção visual é a harmonia entre o corte, os traços do rosto, a textura do cabelo e a imagem que cada pessoa deseja transmitir.

Robison Daniel Veiga Rodrigues, cabeleireiro e especialista em visagismo com mais de 25 anos de experiência, diz que não existem regras universais quando o assunto é rejuvenescimento. O resultado depende da análise individual de cada rosto e da construção de uma imagem coerente com a personalidade de quem usa. “No visagismo, antes de escolher um corte, buscamos criar harmonia en-

tre a identidade da pessoa e a mensagem que ela deseja comunicar. O objetivo não é fazer alguém parecer mais jovem a qualquer custo, mas construir uma imagem equilibrada, natural e autêntica”, explica.

Para entender melhor esses aspectos, o visagista separou cinco pontos que podem influenciar diretamente essa percepção.

Características dos cortes de cabelo que rejuvenescem ou envelhecem:

Cortes excessivamente rígidos podem transmitir uma aparência mais séria

Linhas muito retas e cortes sem movimento costumam comunicar firmeza, racionalidade e controle. Ao contrário, cortes que incorporam camadas, desconexões suaves e movimentos tendem a transmitir leveza, dinamismo e naturalidade. Além disso, em rostos com mandíbula mar-

cada ou traços fortes, esse equilíbrio costuma suavizar a imagem.

O comprimento dos fios não determina a idade que você aparenta

Um dos maiores mitos da beleza é acreditar que cabelos curtos rejuvenescem automaticamente ou que fios longos envelhecem. Segundo Robison, a sensação de juventude está muito mais relacionada ao movimento, à saúde dos cabelos e às proporções do corte do que ao comprimento em si. “Cabelos longos podem transmitir vitalidade quando apresentam leveza e brilho. Da mesma forma, cortes curtos também rejuvenescem quando respeitam a estrutura facial e valorizam os traços da pessoa”, explica. Nesse sentido, entre as opções mais versáteis, os cortes médios costumam oferecer um equilíbrio entre sofisticação e praticidade.

Franjas podem criar um efeito rejuvenescedor

Embora usadas para suavizar a imagem, nem todas as franjas funcionam para todos os rostos. Quando bem planejadas, ajudam a criar uma moldura para o olhar, equilibram proporções faciais, suavizam a região da testa e acrescentam movimento ao visual. Entre os modelos mais indicados estão a franja cortina, as versões laterais longas e as franjas desfiadas, sempre respeitando o formato do rosto e a textura dos fios.

Respeitar a textura natural dos cabelos faz toda a diferença

Cada tipo de curvatura possui comportamento próprio e exige técnicas específicas de corte. Quando o desenho do corte acompanha a textura natural dos fios, o resultado transmite espontaneidade, autenticidade e leveza, além de reduzir a necessidade de finalizações excessivas, que



Um corte de cabelo pode valorizar seus traços e renovar sua imagem, mas rejuvenescer vai muito além de seguir tendências

podem gerar um aspecto artificial.

Permanecer décadas com o mesmo corte pode transmitir uma imagem estagnada.

Por fim, encontrar um corte que funciona não significa que ele deve permanecer inalterado por toda a vida. Pequenas atualizações podem manter a imagem atual sem perder a identidade. Segundo Robison, renovar o corte não significa seguir

tendências passageiras, mas adaptar a imagem ao momento atual da vida. “O cabelo é uma das principais ferramentas de comunicação da imagem pessoal. Quando o corte conversa com os traços do rosto, com a personalidade e com a fase que a pessoa está vivendo, o resultado transmite equilíbrio e confiança”, afirma.

Fonte: Like Magazine

CASA

COZINHA

Cozinha verde: as variações de tons estão conquistando espaço nos projetos

Da tonalidade mais suave até às mais intensas, o verde tem sido uma boa opção de cor para ambientes internos variados: quartos, salas, banheiros. E na cozinha não é diferente. O verde remete à tranquilidade, à conexão com a natureza, além de deixar ambientes modernos e elegantes. Seja dominante no cômodo ou combinada à outras cores, a cozinha verde se destaca e diferencia de ambientes neutros e dos muito vibrantes por ser uma opção equilibrada.

Como inserir a cor verde na cozinha?

A cozinha verde prioritariamente se destaca pelo mobiliário com a cor, normalmente nos armários aéreos e os baixos, na pia e na ilha. Com bancadas brancas, de madeira ou pedras escuras, o verde se adapta facilmente a qualquer das opções.

Além disso, os puxadores também complementam o décor – na maioria das vezes – em preto ou dourado fosco. O resultado

é uma elegância aparente que combina com vários estilos. O verde também pode aparecer no revestimento da parede ou do piso, criando contraste ou completando o cenário.

A iluminação que valoriza cada detalhe

Para que a cozinha verde revele todo o seu potencial, a iluminação tem papel fundamental. Assim, uma luz bem planejada consegue destacar a profundidade dos tons, evidenciar texturas e tornar o ambiente ainda mais acolhedor. A iluminação pontual, instalada sob os armários aéreos, por exemplo, ilumina diretamente a bancada de trabalho, facilitando o preparo dos alimentos e valorizando revestimentos, pedras e acabamentos. Já os pendent sobre a ilha ou mesa de refeições funcionam como pontos de destaque, criando uma atmosfera sofisticada.

Combinações que nunca falham

O verde é uma cor versátil e pode



A iluminação que valoriza cada detalhe



Combinações que nunca falham



Do clássico ao contemporâneo

ser combinado com diferentes materiais para criar propostas distintas. A madeira clara reforça a sensação de aconchego e aproxima o ambiente da estética natural. O branco amplia a luminosidade e deixa a cozinha mais clean, enquanto o preto adiciona modernidade e contraste. Para quem busca um visual mais so-

fisticado, metais dourados ou cobre podem ser incorporados em torneiras, puxadores e luminárias. Já as pedras naturais, como quartz e mármore, completam o projeto com elegância e atemporalidade.

Do clássico ao contemporâneo

A cozinha verde se adapta tanto a projetos clássicos quanto contemporâneos. Em ambientes rústicos, o verde harmoniza com madeira e elementos naturais. Em cozinhas modernas, ganha destaque ao lado de linhas retas, superfícies lisas e iluminação embutida.

Independentemente do esti-

lo, o segredo está no equilíbrio: escolher o tom de verde adequado ao tamanho do ambiente, combinar materiais com harmonia e investir em uma iluminação estratégica para destacar os pontos certos da decoração.

Fonte: Like Magazine

DECOR

Ladrilho hidráulico resgata memória da arquitetura brasileira

Poucos elementos conseguem alterar a percepção de um ambiente com a mesma força do ladrilho hidráulico. A combinação entre cores, geometrias e paginações estampa caminhos, organiza espaços e imprime personalidade aos projetos. Com a sua autenticidade, cada peça carrega um processo artesanal que transforma o piso em parte ativa da composição arquitetônica e desperta uma relação afetiva com quem circula.

Para a arquiteta Isabella Nalon, o revestimento desperta interesse, especialmente por carregar uma história que permanece atual. “O material vibra uma identidade muito forte. No meu entendimento, cada constituição nasce de uma intenção e ajuda a construir uma atmosfera que conecta a memória com uma rusticidade singela”, analisa.

Um exemplo dessa aplicação aparece em “A Poética do Ritmo”, ambiente assinado por ela para a CASACOR São Paulo 2026. Em vez de assumir apenas o papel de acabamento, o ladrilho hidráulico conduz a circulação e organiza visualmente o espaço. O desenho exclusivo em cruzeta se evidencia como um grande tapete na área que recobre.

Entre a tradição e contemporaneidade

Embora tenha chegado ao Brasil no fim do século XIX por influência de países como França, Bélgica e Portugal, rapidamente o ladrilho hidráulico ganhou características próprias. Artesãos e imigrantes adaptaram as técnicas de fabricação, incorporaram referências culturais brasileiras e transformaram o revestimento em um dos elementos mais marcantes da arquitetura nacional.

Entre as décadas de 1920 e 1940, desenhos geométricos e florais passaram a ocupar residências, edifícios públicos e estabelecimentos comerciais. Influências do Art Déco e, posteriormente, do tropicalismo ampliaram ainda mais esse repertório visual, consolidando o ladrilho hidráulico como um patrimônio da arquitetura brasileira e uma expressão da brasilidade. “Existe um valor cultural muito importante. Além da beleza, ele mantém viva uma tradição que atravessa gerações, fazendo com que seu emprego expresse um significado muito mais especial”, comenta Isabella.

O handmade em alta

Na interpretação da arquiteta, a singularidade do ladrilho hidráulico começa na fabricação derivada da mistura de cimento e

pigmentos compactada por uma prensa hidráulica, derivando o nome do material.

“Depois de vivermos um auge da produção em alta escala, por meio da industrialização, atualmente atravessamos uma época de resgate daquilo que é feito pelas mãos do ser humano, respeitando os tempos de cada processo, assim como acontece na vida”, compara Isabella ao completar que cada peça permanece submersa dentro da água durante o processo de cura, adquirindo resistência sem passar pela queima em fornos de alta temperatura, procedimento padrão na fabricação das cerâmicas e porcelanatos.

Segundo ela, a magia está em ver que não há uma única expressão: cada peça preserva pequenas variações, assim como somos. Desenhos exclusivos, diferentes combinações de cores e paginações sob medida permitem que arquitetos utilizem o ladrilho hidráulico para definir percursos e destacar áreas específicas.

A fabricação artesanal também dialoga com princípios de sustentabilidade. Como dispensa o emprego de fornos em altas temperaturas, o processo deixa de consumir energia para sua secagem.



No projeto da arquiteta Isabella Nalon, o piso de ladrilho hidráulico delimita a sala de música com a biblioteca

Um revestimento escolhido com intenção

Na arquitetura contemporânea, o ladrilho hidráulico costuma aparecer em pisos, paredes, cozinhas, halls, áreas gourmet, banheiros e varandas. Sua aplicação, entretanto, dificilmente acontece por acaso. A paginação concebe eixos de circulação, delimita ambientes e conduz o olhar, funcionando como um recurso de projeto.

Cuidados que preservam a beleza do ladrilho hidráulico

A arquiteta Isabella Nalon reforça alguns cuidados indispensá-

veis para a longevidade:

- Impermeabilização é essencial: após a instalação o material deve receber um impermeabilizante ou resina específica para reduzir a absorção de água, gordura e outros líquidos. Banheiros, cozinhas e áreas externas exigem uma exímia execução e o acompanhamento constante para evitar infiltrações e manchas.
- Limpeza suave: produtos abrasivos, ácidos ou à base de cloro podem desgastar a superfície e comprometer a pigmentação. Pano úmido com detergente neutro diluído em água é suficiente;
- Manutenção periódica: con-

forme o nível de uso do ambiente, a profissional orienta renovar a camada de proteção impermeabilizante para manter a vida útil do ladrilho;

- Cuidado com impactos: apesar de resistente, o ladrilho hidráulico pode sofrer lascas ou trincas quando submetido à queda de objetos pesados ou impactos concentrados.

Serviço:

Instagram: @isabellanon
Site: www.isabellanon.com
Youtube: Isabella Nalon
Tel.: (11) 94453-5500

Fonte: dc33 Comunicação

LAVABO

4 dicas fáceis para criar um lavabo moderno e criativo

Mesmo com poucos metros quadrados, o lavabo pode se tornar um dos ambientes mais marcantes da casa. Por ser um espaço de permanência rápida, ele permite ousar na decoração e apostar em soluções que talvez não fossem utilizadas em áreas maiores, como cores e estampas. A seguir, dicas práticas para experimentar no seu lavabo pequeno.

1 - Ousadia nas paredes do lavabo

A primeira coisa a ser definida é a paleta de cores. Tons neutros garantem elegância atemporal, enquanto revestimentos com textura, pedras naturais ou papel

de parede criam impacto visual sem comprometer a sensação de amplitude. Além disso, o lavabo é um ambiente que pode ter uma cor mais vibrante, trazendo personalidade e uma atmosfera criativa.

Para quem deseja um toque contemporâneo, então, acabamentos em preto fosco, metais escovados e madeira natural são excelentes escolhas.

2 - Diversidade na opção de móveis

Na hora de escolher a bancada, modelos suspensos ou cubas de apoio compactas ajudam a manter a circulação livre. Nichos embutidos e prateleiras discretas também garantem

a organização dos itens essenciais sem sobrecarregar a decoração.

3 - Iluminação não é mero detalhe

Por aqui, sempre reforçamos a importância e o cuidado com a iluminação. Em muitos casos, ela não é considerada uma prioridade. Mas, saiba, que sim, faz diferença no projeto ter uma iluminação adequada, que valorize o espaço.

Dessa forma, para deixar o lavabo moderno e agradável visualmente há algumas alternativas: fitas de LED atrás do espelho ou arandelas nas laterais valorizam o ambiente e proporcionam uma luz mais aconche-

gante. Um espelho amplo, de preferência ocupando boa parte da parede, amplia visualmente o espaço e traz mais sofisticação.

4 - Mais que apenas detalhes

Para finalizar a decoração do lavabo, aposte nos detalhes. Um vaso com folhagens, um difusor de aromas, toalhas de boa qualidade e uma bandeja decorativa elegante transformam o lavabo em um ambiente acolhedor e refinado. Afinal, são os pequenos elementos que fazem um espaço compacto transmitir a mesma sensação de conforto e estilo de uma casa inteira.

Divulgação



Com escolhas inteligentes de cores, revestimentos, iluminação e decoração, é possível transformar o lavabo em um ambiente moderno, criativo e cheio de personalidade

DO LAR

UTENSÍLIOS

Tipos de facas de cozinha: conheça os principais modelos e para que servem

As facas de cozinha vão muito além de um simples utensílio para cortar alimentos. Cada modelo foi desenvolvido para uma função específica, o que ajuda a tornar o preparo das refeições mais prático, seguro e eficiente. Entender as diferenças entre elas facilita a escolha da ferramenta certa para cada tarefa e pode até melhorar o resultado final das receitas.

Por que usar a faca certa faz diferença?

Nem todos os alimentos exigem o mesmo tipo de corte. Um pão possui uma casca firme e interior macio, um tomate tem pele delicada e polpa úmida, enquanto uma peça de carne pede mais precisão e firmeza. Por isso, as facas foram desenvolvidas com características específicas. O comprimento da lâmina, sua largura, espessura, flexibilidade e até o tipo de fio influenciam diretamente no desempenho durante o uso.

Na prática, utilizar a faca adequada torna o preparo mais rápido, exige menos esforço e ajuda a reduzir o desperdício dos alimentos. Além disso, também é uma questão de segurança. Quando a faca não é apropriada para a ta-

refa, normalmente é preciso aplicar mais força durante o corte, aumentando o risco de acidentes.

É por esse motivo que a grande variedade de modelos não está relacionada apenas à praticidade, mas também a um preparo mais eficiente e seguro.

Quais são os principais tipos de facas de cozinha?

Embora existam dezenas de modelos, poucas facas são suficientes para atender a maior parte das necessidades do dia a dia. Entender a função de cada uma ajuda a tornar o preparo dos alimentos mais prático e evita compras desnecessárias.

Faca do chef

É o modelo mais versátil e costuma ser a principal recomendação para quem está montando a primeira cozinha. Sua lâmina larga e resistente permite cortar, picar e fatiar legumes, frutas, ervas e carnes sem osso.

Faca de pão

Possui uma lâmina serrilhada desenvolvida para atravessar superfícies firmes sem amassar a parte interna dos alimentos. Além dos pães, também pode ser usada em bolos e algumas tortas.

Faca de legumes

Menor e mais leve, oferece mais precisão para descascar frutas, retirar sementes e realizar cortes delicados.

Faca Santoku

De origem japonesa, é conhecida pela versatilidade e costuma agradar quem prepara muitos vegetais. Seu formato foi desenvolvido para cortar, fatiar e picar alimentos.

Facas para carnes e peixes

São modelos mais específicos, indicados para quem costuma trabalhar com peças inteiras ou realizar preparos mais elaborados com frequência.

Quais facas realmente valem a pena ter em casa?

Ao observar a enorme variedade disponível nas lojas, é fácil acreditar que uma cozinha completa exige muitos utensílios. Mas a realidade costuma ser bem mais simples.

Para a maioria das pessoas, três modelos já atendem praticamente todas as situações do dia a dia: uma faca do chef, uma faca de legumes e uma faca de pão.

Esse conjunto permite preparar desde refeições rápidas

Principais tipos de facas de cozinha

Conheça os modelos mais usados e para que cada um serve



FACA DO CHEF

Versátil e indispensável. Ideal para cortar, picar e fatiar legumes, frutas, ervas e carnes sem osso.



FACA DE PÃO

Possui lâmina serrilhada que atravessa cascas firmes sem amassar o interior. Perfeita para pães, bolos e tortas.



FACA DE LEGUMES

Menor e mais leve, oferece precisão para descascar frutas, retirar sementes e fazer cortes delicados.



FACA SANTOKU

De origem japonesa, é versátil e muito usada para cortar, fatiar e picar, especialmente vegetais.



FACAS PARA CARNES E PEIXES

Modelos mais específicos, indicados para desossar carnes ou filetar peixes e preparos elaborados.

durante a semana até receitas mais elaboradas para receber visitas. Com o tempo, conforme surgirem novas necessidades, outras facas podem ser incorporadas à rotina.

Como fazer suas facas durarem mais?

Escolher a faca certa é importante, mas cuidados simples ajudam a preservar seu desempenho e aumentar sua durabilidade.

Lave logo após o uso: utilize água e detergente neutro e seque imediatamente com um pano limpo. Deixar a faca úmida por muito tempo pode favorecer manchas e acelerar o desgaste.

Use a tábua adequada: superfícies de madeira ou plástico ajudam a preservar o fio da lâmina por mais tempo. Evite cortar alimentos diretamente em superfícies de pedra, vidro ou porcelana.

Entender a função de cada faca ajuda a tornar o preparo dos alimentos mais prático, seguro e eficiente, mas isso não significa que seja necessário ter uma coleção profissional em casa. Com poucos modelos bem escolhidos e os cuidados adequados, já é possível atender a maior parte das necessidades do dia a dia.

Divulgação

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Arroz de limão-siciliano: o acompanhamento perfeito para peixe e frango

Experimente este arroz de limão-siciliano, um acompanhamento leve, aromático e cheio de sabor que combina perfeitamente com peixe, frango e frutos do mar. Fácil de preparar, ele leva poucos ingredientes e ganha um toque sofisticado com o frescor do limão, sendo ideal tanto para o dia a dia quanto para ocasiões especiais.

Ingredientes: ½ cebola pe-

quena (picada finamente), 1 dente de alho (picado), 1 col. sopa de azeite, 150 g de arroz (usamos o basmati), 300 ml de água, sal a gosto, raspas de 1 limão-siciliano, 1 col. sopa de sumo de limão-siciliano, 1 col. sopa de salsa picada, pimenta-preta moída (opcional)

Decoração: salsa (opcional) e raspas de limão (opcional)

Preparação: Prepare a cebola e o alho: Descasque-os e

pique-os finamente. Aqueça o azeite num tacho. Refogue a cebola e o alho picado durante 2 a 3 minutos, até ficar macia.

Adicione o arroz e envolva-o no refogado durante 1 minuto. Ferva a água, tempere com sal e deixe levantar fervura. Reduza para fogo brando, tape o tacho e cozinhe durante cerca de 10 a 12 minutos, ou até a água ser totalmente absorvida.

Desligue o fogo e deixe o

arroz repousar, tapado, durante 5 minutos. Solte os grãos delicadamente com um garfo.

Acrescente as raspas e o sumo de limão siciliano. Junte também a salsinha picada e a pimenta (se desejar). Misture cuidadosamente. Retifique o tempero, se necessário. Ao servir, decore com raspas de limão e salsa picadinha. Bom apetite!

Divulgação

CANNON PRIME

RESTAURANTE • LANCHONETE

Almoço caseiro

PRATO FEITO

SABOR, QUALIDADE E PREÇO QUE CABE NO BOLSO!

PRATOS A PARTIR DE

R\$ 19,90

TAMBÉM TEMOS



OPÇÕES DE LANCHES

PARA TODOS OS GOSTOS!



CALDOS QUENTINHOS E SABOROSOS!

CANNON PRIME

RESTAURANTE • LANCHONETE

19 99591-4941 3883-7802

AVENIDA DA SAUDADE, 56 - PLANALTO DO SOL, SUMARÉ - EM FRENTE AO SHOPPING PARK CITY SUMARÉ

CANNON PRIME

RESTAURANTE • LANCHONETE

MARMITINHAS CONGELADAS

PRATICIDADE E SABOR PARA O seu dia a dia!



CONGELADAS PARA MAIS PRATICIDADE



INGREDIENTES SELECIONADOS



FEITAS COM TODO CARINHO E SABOR CANNON

OPÇÕES DE TAMANHO

350g A PARTIR DE R\$ 15,90

500g A PARTIR DE R\$ 17,90

MONTE SUA MARMITA DO SEU JEITO! ESCOLHA SUAS OPÇÕES DE PROTEÍNAS E ACOMPANHAMENTOS.

ENCOMENDAS COM 2 DIAS DE ANTECEDÊNCIA

PAGAMENTOS DINHEIRO OU PIX

CARTÃO DE CRÉDITO E DÉBITO ACRÉSCIMO DE R\$1,00 POR MARMITINHA

CANNON PRIME

RESTAURANTE • LANCHONETE

19 99591-4941 3883-7802

AVENIDA DA SAUDADE, 56 PLANALTO DO SOL, SUMARÉ EM FRENTE AO SHOPPING PARK CITY SUMARÉ

COMPORTAMENTO

Autocuidado invisível

Quando se fala em autocuidado, muita gente pensa imediatamente em alimentação saudável, atividade física, descanso ou momentos de lazer. No entanto, existe uma dimensão desse cuidado que ainda recebe pouca atenção: a saúde mental. No Dia Internacional do Autocuidado, celebrado em 24 de julho, o psicólogo clínico Luti Christóforo convida a população a refletir sobre a importância de incluir o bem-estar emocional na rotina.

Em uma sociedade que valoriza a produtividade, a aparência e o desempenho, ainda é comum que as pessoas procurem ajuda apenas quando o sofrimento emocional se torna insustentável. Ansiedade, depressão, crises de pânico, esgotamento emocional e dificuldades nos relacionamentos costumam ser enfrentados em silêncio por quem acredita que precisa resolver tudo sozinho.

Para Luti Christóforo, essa realidade é consequência do preconceito que

ainda existe em relação à psicoterapia. “Assim como fazemos exames preventivos para preservar o corpo, também precisamos cuidar da mente antes que o sofrimento emocional se torne um problema maior. A prevenção sempre é o melhor caminho.”

Segundo o psicólogo, a psicoterapia oferece um ambiente seguro para compreender sentimentos, fortalecer a autoestima, desenvolver recursos internos e construir maneiras mais saudáveis de lidar com os desafios da vida. O acompanhamento psicológico não deve ser visto apenas como um recurso para momentos de crise, mas como um investimento contínuo em qualidade de vida.

O especialista destaca que o autocuidado também passa por atitudes simples, mas muitas vezes difíceis de colocar em prática, como estabelecer limites, aprender a dizer “não”, reconhecer o próprio cansaço, respeitar as próprias emoções e abandonar a ideia de que demonstrar vulnerabilidade é sinal de fraqueza.



O acompanhamento psicológico não deve ser visto apenas como um recurso para momentos de crise, mas como um investimento contínuo em qualidade de vida

“A Psicologia nos mostra que o sofrimento emocional não precisa ser enfrentado em silêncio. Pedir ajuda é um ato de coragem e maturidade. Quanto mais cedo buscamos acolhimento e compreensão, maiores são as possibilidades de prevenir o agravamento dos sintomas e viver com mais equilíbrio”, afirma Luti.

Para o psicólogo, o ver-

dadeiro autocuidado vai muito além de pequenos momentos de bem-estar. Ele começa quando as pessoas reconhecem que a mente merece a mesma atenção, respeito e cuidado dedicados ao corpo. A data serve como um convite para que cada pessoa faça um compromisso consigo mesma e passe a olhar para a saúde mental como

parte essencial de uma vida saudável.

Serviço: Luti Christóforo
Psicólogo Clínico
(41) 99809-8887
@luti.psicologo
lutipsicologo@gmail.com
YouTube.com/@lutipsicologo

Fonte: Toda Comunicação

RELACIONAMENTO

7 sinais de que você está sendo manipulado em um relacionamento e não percebe

Você sente que precisa se justificar o tempo todo? Costuma assumir a culpa por problemas que não causou? Tem a sensação de que está constantemente tentando agradar alguém sem nunca ser suficiente?

Esses podem ser sinais de manipulação emocional dentro de um relacionamento. Em alguns casos, esse padrão está associado a pessoas que apresentam traços narcisistas, capazes de impactar profundamente a autoestima, a segurança emocional e a saúde mental de quem convive com elas.

A psicóloga Gabriela, do Hospital Santa Mônica, explica como identificar comportamentos manipuladores, entender a dinâmica emocional dessas relações e reconhecer sinais de alerta que muitas vezes passam despercebidos.

- O que você vai aprender**
- Quais são os sinais mais comuns de manipulação emocional;
 - Como funcionam os relacionamentos com traços

narcisistas;

- Por que algumas pessoas começam a duvidar da própria percepção da realidade;
- O que é gaslighting e como ele afeta a autoestima;
- Como o ciclo de culpa se instala na relação;
- Estratégias para proteger a saúde emocional.

O que caracteriza um relacionamento com traços narcisistas?

Pessoas com traços narcisistas podem apresentar necessidade excessiva de admiração, dificuldade em reconhecer os sentimentos dos outros, comportamentos controladores e pouca empatia nas relações interpessoais.

É importante destacar que possuir traços narcisistas não significa necessariamente ter um diagnóstico de Transtorno de Personalidade Narcisista. O diagnóstico clínico só pode ser realizado por um psiquiatra após avaliação especializada.

No entanto, mesmo sem um diagnóstico formal, esses comportamentos podem causar sofrimento significativo para



Identificar comportamentos abusivos, compreender a dinâmica dessas relações é fundamental para proteger a saúde mental

parceiros, familiares e outras pessoas próximas.

Por que a vítima começa a duvidar de si mesma?

Uma das estratégias mais comuns de manipulação emocional é fazer com que a outra pessoa questione suas próprias percepções, sentimentos e memórias.

Com o tempo, isso pode gerar insegurança, baixa autoestima, dependência emocional e dificuldade para reconhecer situações abusivas, criando um ciclo de sofrimento que tende a se perpetuar.

Como proteger sua saúde mental?

Reconhecer os sinais é

o primeiro passo. Buscar apoio emocional, fortalecer a rede de suporte e procurar acompanhamento psicológico quando necessário pode ajudar a recuperar a autoconfiança e estabelecer limites mais saudáveis.

Fonte: Hospital Santa Mônica

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Águas Mortais
23 de julho de 2026 | Ação, Suspense
Direção: Renny Harlin
Elenco: Aaron Eckhart, Ben Kingsley, Molly Belle Wright
Título original Deep Water
Um voo de Los Angeles para Xangai é forçado a fazer um pouso de emergência, no entanto, as águas que deveriam servir de abrigo, se tornaram um grande perigo.

Pequenas Criaturas
23 de julho de 2026 | Drama
Direção: Anne Pinheiro Guimarães
Elenco: Carolina Dieckmann, Letícia Sabatella, Caco Ciocler
Pequenas Criaturas acompanha Helena (Carolina Dieckmann), uma mãe deixada para trás pelo seu marido, que na verdade apenas tinha ido para fora do país em uma viagem de negócios.

Marsupilami: Confusão à Bordo
23 de julho de 2026 | Aventura, Comédia, Família
Direção: Philippe Lacheau
Elenco: Philippe Lacheau, Jamel Debbouze, Élodie Fontan
Título original Marsupilami
Marsupilami: Confusão à Bordo acompanha David (Philippe Lacheau), um homem que no intuito de salvar o seu emprego no zoológico, aceita transportar um pacote misterioso vindo direto da América do Sul.

Futuro Futuro
23 de julho de 2026 | Ficção Científica
Direção: Davi Pretto
Elenco: Zé Maria, João Carlos Castanha, Carlota Joaquina
Em Futuro Futuro, os avanços da tecnologia - mais especificamente da inteligência artificial -, parte do mundo se tornou novo para a população, e após se viciar em um dispositivo inteligente, ele precisa correr contra o tempo e encontrar o seu verdadeiro caminho.

Sia: Nostalgic For The Present
23 de julho de 2026 | Concerto, Experimental, Musical
Direção: Sia, Daniel Askill
Elenco: Sia, Maddie Ziegler, Kristen Wiig
O espetáculo idealizado por Sia e embalado por suas músicas, abandona a estrutura tradicional de um show para construir uma narrativa visual de acordo com as canções. Sem diálogos expressivos e com uma trama fora do comum, a produção procura despertar emoções provocadas pela música, criando uma jornada sensorial.

Mil Luas
23 de julho de 2026 | Diversos
Direção: Carina Bini
Elenco: Thaia Perez, Beta Rangel, Nuno Leal Maia
Chiara é uma mulher independente que resolveu mudar o rumo de seu destino no auge dos 80 anos de idade

SPASSO

CIDADES

ONLINE ONDE VOCÊ QUISER

WWW.JORNALPASSOCIDADES.COM.BR

@JORNALPASSOCIDADES

A **AVM IMÓVEIS**
PARABENIZA

*Nossa cidade,
Nosso orgulho!*

*Parabéns,
Sumaré! ♡*

158
ANOS

DE HISTÓRIA, TRABALHO
E CONQUISTAS.



Uma cidade que
cresce com sua **gente**
e inspira um **futuro**
cada vez melhor
para todos nós.



30
anos

CONSTRUINDO
HISTÓRIAS,
REALIZANDO
SONHOS.



COMPRA
E VENDA



LOCAÇÃO

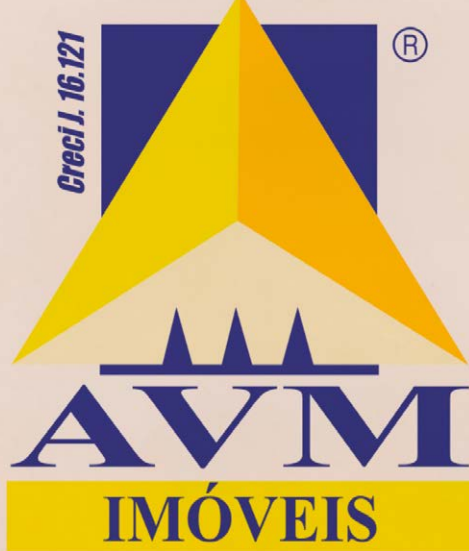


ADMINISTRAÇÃO
DE IMÓVEIS



ORGULHOSA DE FAZER PARTE
DESSA **HISTÓRIA** E DE CONTRIBUIR
COM O DESENVOLVIMENTO DE
SUMARÉ HOJE E SEMPRE!

Creci L. 16.121



FEITA DE PESSOAS QUE **TRANSFORMAM**.
DE SONHOS QUE SE **CONSTROEM**.
DE UM FUTURO QUE A GENTE **ACREDITA**.

