



ESTILO DE VIDA

O hábito matinal que você provavelmente faz errado (e como ele está sabotando sua energia)

Pág. 07

AVANÇOS MÉDICOS

Onco-hematologia: um dos campos de maior avanço da medicina moderna

Pág. 10

DO LAR

Parecem iguais, mas não são: entenda a diferença entre leite condensado e mistura láctea

Pág. 13



Casa do Autista é inaugurada em Sumaré para ampliar atendimento a crianças com TEA

Página 03

MODA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

4 estampas para usar o ano inteiro

Página 11

COMPORTAMENTO

Explodir ou engolir emoções: o que isso faz com o seu cérebro?

Página 14



FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Espaguete com abobrinha e speck crocante: receita rápida e saborosa

Página 15



Você sabe?

Você sabe o que defende o seu candidato a deputado estadual e federal? Se ele defende a família, quais políticas públicas ele promove para a defesa da família? O aumento de renda, auxílio para estudantes, subsídio de itens de cesta básica, direitos trabalhistas para os mantenedores, educação de qualidade, segurança nas periferias? Ou ele defende submissão feminina, escola militar e a criminalização do aborto? Se ele defende a pátria, quais projetos ele tem para o país? Nacionalização dos recursos naturais, valorização das forças armadas, reindustrialização do país, infraestrutura ferroviária e portuária, exclusividade de empresas brasileiras na exploração de minérios raros e petróleo e defesa da soberania nacional? Ou ele defende bater continência para a bandeira americana, a taxação de Trump, fazer dancinha com o Milei, vender nossos recursos naturais para gringos, supersalários para militares aposentados e suas famílias e o sucateamento do nosso arsenal? Se ele defende Deus, qual aspecto da religiosidade ele promove? O amor ao próximo, a dedicação à caridade, o cuidado com os enfermos, a proteção das crianças e saciar a fome dos famintos? Ou ele defende o papel subalterno da mulher, a perseguição aos homossexuais, o enriquecimento de pastores, propagação da violência e da vingança? Pense muito bem antes de votar em lobo em pele de cordeiro!

Jogo complexo

Com as diversas pré-candidaturas se desenhando em nossa região, o eleitor passa a jogar um jogo extremamente complexo. Levando em conta em especial os deputados estaduais, qual será a decisão da maioria? Seria a de reeleger aqueles que já se conhece o trabalho, a competência e os ideais como Dirceu Dalben? Seria talvez a de eleger quem já tem ampla experiência no legislativo, como Décio Marmiroli ou Fininho? Seria a de escolher quem já comandou uma cidade inteira, como o Du Cazellato? Seria a de escolher alguém que tem laços mais estreitos com o governo federal, como William Souza? Seria a de votar em quem esteve sempre nos bastidores e agora quem um espaço ao sol, como os aventureiros? [pág 2](#)

SUMARÉ

Convênio entre Sumaré e Palmas garante permanência de secretário de Educação na administração municipal

A Prefeitura de Sumaré renovou o termo de cooperação técnica firmado com o município de Palmas (TO), permitindo a cessão temporária de servidores entre as duas administrações. Na prática, o acordo mantém regularizada a situação funcional do secretário municipal de Educação, Lucas Gomes Lima, que é servidor efetivo da Prefeitura de Palmas. [pág 4](#)

HORTOLÂNDIA

Semana Cultural de Hortolândia terá Diogo Nogueira, CPM 22, Supla, Oficina G3 e programação gratuita

Hortolândia promove entre os dias 1º e 9 de agosto mais uma edição da Semana Cultural, evento que reúne apresentações de teatro, música, dança, humor, poesia e grandes shows gratuitos em diferentes espaços da cidade. A programação inclui atrações nacionais como Diogo Nogueira, CPM 22, Supla, Oficina G3 e Rodox, além da participação de artistas e grupos locais. Um dos destaques será a 3ª Festa dos Pais, marcada para o dia 7 de agosto, no Centro de Eventos A Poderosa. O sambista Diogo Nogueira sobe ao palco a partir das 19h em um show gratuito voltado à celebração da data. [pág 4](#)

NOVA ODESSA

TJ mantém condenação de ex-prefeito Bill e determina devolução de R\$ 74 mil aos cofres de Nova Odessa

A 13ª Câmara de Direito Público do Tribunal de Justiça de São Paulo (TJSP) confirmou, por unanimidade, a condenação do ex-prefeito de Nova Odessa, Benjamim Bill Vieira de Souza, para ressarcir o município em R\$74.647,94. [pág 5](#)

PAULÍNIA

1º Feirão de Empregos de 2026 tem mais de 40 empresas e cerca de 800 vagas abertas

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, a partir das 9 horas, no Paço Municipal. Cerca de 40 empresas já se inscreveram e estarão, presencialmente, na Prefeitura, com suas equipes de recrutadores para fazer a seleção de novos colaboradores. São mais de 800 vagas em diferentes áreas de atuação. [pág 6](#)

MARKETING POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES

19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS PARA COMEÇAR A INVESTIR EM MARKETING POLÍTICO

- Redes sociais

- Planejamento

- Identidade visual

- Assessoria de imprensa

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

PARA RIR

Antes de publicar seus passeios e festas, lembre-se de pagar as pessoas que você deve.



PARA REFLETIR



“NÃO EXISTE IMPARCIALIDADE. TODOS SÃO ORIENTADOS POR UMA BASE IDEOLÓGICA. A QUESTÃO É: SUA BASE IDEOLÓGICA É INCLUSIVA OU EXCLUDENTE?”

CONEXÃO COM O LEITOR

Patriotismo não combina com ingerência estrangeira



Elaine Amaral

Existe uma diferença enorme entre manter boas relações internacionais e permitir que governos estrangeiros tentem influenciar os rumos políticos de outro país. Nos últimos dias, Brasil, Estados Unidos e Argentina deixaram de discutir interesses comerciais e diplomáticos para protagonizar um embate que jamais deveria acontecer entre nações parceiras. Donald Trump elevou tarifas sobre produtos brasileiros e fez repetidas manifestações públicas relacionadas ao cenário político nacional. Javier Milei, por sua vez, cruzou uma linha ainda mais delicada ao desembarcar no Brasil para apoiar a candidatura presidencial de Flávio Bol-

sonaro e atacar o presidente Luiz Inácio Lula da Silva e integrantes do Supremo Tribunal Federal, provocando uma crise diplomática entre Brasília e Buenos Aires. Não se trata de discutir se Lula tem razão ou se Bolsonaro tem razão. Também não se trata de concordar ou discordar de Flávio Bolsonaro. Quando um presidente estrangeiro utiliza tarifas comerciais, declarações públicas ou ataques diplomáticos em meio a uma campanha eleitoral brasileira, deixa de agir como chefe de Estado para assumir o papel de ator político dentro de uma eleição que não lhe pertence. Brasil e Estados Unidos mantêm uma relação comercial centenária. Mesmo diante de divergências, os dois países construíram uma parceria estratégica que beneficia empresas, produtores rurais, trabalhadores e consumidores dos dois lados. Da mesma forma, Brasil e Argentina compartilham uma das mais importantes relações econômicas e diplomáticas da América do Sul, sendo sócios históricos no Mercosul e parceiros em inúmeros acordos de integração regional. Essas relações são maiores do que qualquer presidente. São maiores do que Trump.

São maiores do que Milei. E certamente são maiores do que uma eleição presidencial brasileira. É justamente por isso que causa estranheza ver dois chefes de Estado abandonarem a liturgia diplomática para entrar no debate eleitoral brasileiro. Não parece uma defesa dos interesses nacionais de seus próprios países. Parece uma tentativa de influenciar o resultado das urnas de outubro. Quem acaba pagando essa conta não são os políticos. São empresários brasileiros que exportam. São trabalhadores que dependem dessas exportações. São investidores que observam a instabilidade diplomática. São consumidores que podem sofrer os reflexos de disputas que jamais deveriam sair do campo político. Nesse cenário, Flávio Bolsonaro enfrenta um desafio que talvez não esperasse. Embora receba demonstrações públicas de apoio de Trump e Milei, também corre o risco de ser associado a uma estratégia que muitos brasileiros enxergam como ingerência estrangeira nos assuntos internos do país. O patriotismo sempre foi uma das principais bandeiras do bolsonarismo. Mas patrio-

tismo pressupõe colocar os interesses nacionais acima de alianças ideológicas internacionais. Defender o Brasil significa preservar sua soberania. Significa aceitar que somente os brasileiros escolhem o presidente do Brasil. Significa compreender que divergências políticas internas devem ser resolvidas pelas instituições brasileiras, e não por cartas de presidentes estrangeiros, tarifas comerciais ou discursos feitos em palanques internacionais. Quem ama seu país pode admirar governos estrangeiros, aprender com experiências internacionais e manter excelentes relações diplomáticas. O que não pode é aceitar, com naturalidade, que líderes de outras nações utilizem sua força política ou econômica para tentar influenciar uma eleição nacional. Porque, no fim das contas, soberania não é um discurso para época de campanha. É um princípio que deve valer para todos, independentemente de quem esteja no Palácio do Planalto.

Elaine Amaral - Empresária e fundadora do Jornal Spasso Cidades

SPASSO REFLEXÃO

O que fazer quando alguém decidir te deixar...

Se alguém decidiu sair da sua vida vou dar dicas do que fazer? A primeira coisa, páre de tentar entender, pois quando estamos procurando uma explicação, a mente inventa esperança. Aí começa a ler mensagens, as curtidas, acredita que o silêncio significa saudade, então aceite que nem toda história termina com respostas. Segundo, corte o abastecimento de suas emoções, não visite o perfil da

pessoa, não pergunte dela para os amigos, não crie desculpas para o envio de mensagens, todas as vezes em que fizer isso, estará alimentando o sentimento que deveria estar morrendo. E depois abre a boca para dizer: “Não consigo esquecer”. Claro que não consegue, está alimentando isso diariamente. Terceiro, páre de fazer da ausência desta pessoa o assunto da sua vida. Você acorda pensando nela, tra-

balha pensando nela, dorme pensando nela, a pessoa vira um emprego em tempo integral para você. Enquanto isso sua vida parou, aceite uma verdade difícil: nem toda perda tem que ser revertida, algumas têm que ser aceitas porque insistir não muda a decisão de quem foi embora. Então muda você que começa a ficar ansioso, possessivo, carente, controlador, perde a paz, perde a autoestima, perde o

respeito por si mesmo. Daqui a pouco você já não está mais tentando salvar o relacionamento, vai estar tentando salvar o seu ego. Entenda isso, pessoas emocionalmente saudáveis sofrem quando alguém vai embora, pessoas emocionalmente doentes sofrem tentando trazer esta pessoa de volta. Não escolha adoecer, escolha aceitar. Porque aquilo que você não aceita, você nunca supera.

PALAVRAS DE VIDA - As pessoas difíceis também fazem parte do plano de Deus

Nem todo inimigo é um castigo, alguns são treino. Nem toda pessoa que te aborrece foi enviada pelo diabo, algumas foram enviadas por Deus. Talvez você possa estar tentando se livrar da pessoa que Deus enviou para mudar o seu caráter. José teve seus irmãos, Davi teve Saul, Jesus teve Judas e nenhum deles conseguiram parar o plano de Deus. Graças a seus inimigos, você talvez esteja orando mais, esteja mais atento, fazendo as

coisas com mais velocidade, mais dependente de Deus. Sempre vai passar por sua vida pessoas que nunca vão agradecer por nada, que vão falar mal de você, que vão trair, que só se aproximam por interesse. E essas pessoas podem ser exatamente a ferramenta que Deus vai para arrancar de você aquilo que o aplauso e a bajulação nunca arrancaram. Quando o diabo quer te destruir, ele envia pessoas. Quando Deus quer levantar você, ele também envia pessoas. É por isso que Jesus man-

dou amarmos os inimigos, porque o ferro afia o ferro. Este amor não é romântico, e sim, sobre respeitar. Por mais maldades que fizerem, vou entregar aquilo que Deus espera que eu entregue. O que forma uma pessoa, não é bajulação, puxa-sacos, pessoas que falam o que você quer ouvir. O que forma uma pessoa é atrito, e quem vai fazer isso são as pessoas que aborrecem. Aprendi pouco com os que me elogiaram, mas aprendi

muito com aqueles que me perseguiram, falaram mal de mim e tiveram coragem de apontar o dedo na minha cara. E quem está confrontando você hoje pode ser ferramenta para aquilo que Deus está preparando para você receber amanhã. Então páre de perguntar: “Deus, porque esta pessoa está na minha vida do nada?” E comece a perguntar: “O que o Senhor quer gerar em mim através desta pessoa que me aborrece?”

Politicand!

Você sabe? Você sabe o que defende o seu candidato a deputado estadual e federal? Se ele defende a família, quais políticas públicas ele promove para a defesa da família? O aumento de renda, auxílio para estudantes, subsídio de itens de cesta básica, direitos trabalhistas para os mantenedores, educação de qualidade, segurança nas periferias? Ou ele defende submissão feminina, escola militar e a criminalização do aborto? Se ele defende a pátria, quais projetos ele tem para o país? Nacionalização dos recursos naturais, valorização das forças armadas, reindustrialização do país, infraestrutura ferroviária e portuária, exclusividade de empresas brasileiras na exploração de minérios raros e petróleo e defesa da soberania nacional? Ou ele defende bater continência para a bandeira americana, a taxação de Trump, fazer dancinha com o Milei, vender nossos recursos naturais para gringos, supersalários para militares aposentados e suas famílias e o sucateamento do nosso arsenal? Se ele defende Deus, qual aspecto da religiosidade ele promove? O amor ao próximo, a dedicação à caridade, o cuidado com os enfermos, a proteção das crianças e saciar a fome dos famintos? Ou ele defende o papel subalterno da mulher, a perseguição aos homossexuais, o enriquecimento de pastores, propagação da violência e da vingança? Pense muito bem antes de votar em lobo em pele de cordeiro!

Jogo complexo

Com as diversas pré-candidaturas se desenhando em nossa região, o eleitor passa a jogar um jogo extremamente complexo. Levando em conta em especial os deputados estaduais, qual será a decisão da maioria? Seria a de reeleger aqueles que já se conhece o trabalho, a competência e os ideais como Dirceu Dalben? Seria talvez a de eleger quem já tem ampla experiência no legislativo, como Décio Marmirolli ou Fininho? Seria a de escolher quem já comandou uma cidade inteira, como o Du Cazellato? Seria a de escolher alguém que tem laços mais estreitos com o governo federal, como Willian Souza? Seria a de votar em quem esteve sempre nos bastidores e agora quem um espaço ao sol, como os aventureiros? Ou seria a de votar em alguém de fora, de longe, mas que defende seus ideais e princípios, sejam eles o do conservadorismo ou do liberalismo?

Saudosismo

Circula em diversos grupos de Nova Odessa que o ex-prefeito Manoel Samartin pode voltar a disputar o cargo de prefeito na cidade. A primeira eleição para prefeito na cidade aconteceu em 1959, e em 1960 Alexandre Bassora assumiu como prefeito. Foi sucedido por Arthur Rodriguez Azenha e então por Ferrúcio Humberto Gazzetta. Daí então entrou Simão Welsh, que revezou com Manoel Samartin a prefeitura de 1973 até 1996, quando Zé Mário ganhou nas urnas. Zé Mário ficou apenas um mandato, voltando ao poder Simão Welsh, que foi sucedido por Samartin, que governou a cidade até 2012. Ao total, Simão e Samartin foram prefeitos por quatro mandatos cada, totalizando 32 anos de governo. Independente da avaliação do governo Samartin e do período do “duunvirato” Welsh-Samartin, ter que recorrer a um prefeito da década de 1970 em pleno 2026 representa uma falência da política local. Significa que a cidade foi incapaz de produzir algum nome melhor nos últimos 50 anos.

O que fazem?

Todos estão avisando que o El Niño será devastador este ano. Ainda não estamos sofrendo a influência dele, e já vimos tempestades que arrasaram o interior, capital e litoral do estado. Fortes tempestades, alagamentos, deslizamentos, rajadas de vento e até mesmo ciclones são possibilidade, e agora eu te pergunto, o que as prefeituras da região estão fazendo? Quando você e sua família estiverem em risco, vocês sabem onde poderão se abrigar? Que lugar a prefeitura designou para o seu bairro para servir de abrigo? A quem você pode recorrer em caso de necessidade? Avaliando os serviços públicos da sua cidade, você acha que o município tem condições, estrutura e organização para auxiliar em uma emergência? Barco para resgatar alagados, equipes de resgate para retirar dos escombros, logística para distribuir roupas e alimentos? Ao longo das décadas, cientistas e especialistas alertaram sobre os riscos das mudanças climáticas, mas nossos governantes continuam queimando combustíveis fósseis, desmatando, minerando, tudo em nome do progresso. Valeu a pena? E toda essa venda do Brasil e de seus recursos, esses milhões de km² de pasto, vão pagar nosso revés? Que as nossas famílias sejam protegidas.

SAÚDE PÚBLICA

Sumaré inaugura Casa do Autista e amplia atendimento especializado na rede municipal de saúde

A Prefeitura de Sumaré inaugurou nesta semana a Casa do Autista, nova unidade voltada ao atendimento especializado de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). O equipamento passa a integrar a rede municipal de saúde com a proposta de concentrar, em um único espaço, serviços terapêuticos e consultas multiprofissionais, além de ampliar a capacidade de atendimento às famílias.

Instalada no Jardim Marchissoli, na região do Horto Florestal, a unidade foi implantada por meio da Secretaria Municipal de Saúde, em parceria com o Instituto São Lucas, e tem capacidade para realizar cerca de 4 mil atendimentos por mês.

A estrutura foi projetada para oferecer um ambiente adaptado às necessidades das crianças, contando com espaços lúdicos e sensoriais destinados a favorecer o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos

pacientes.

A Casa do Autista reúne uma equipe multiprofissional composta por fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, nutricionista, educador físico, fisioterapeuta, psicólogo, dentista, psiquiatra, neuropediatra e professor de dança. Além das terapias, a unidade oferecerá consultas em diversas especialidades médicas e atendimento odontológico voltado exclusivamente aos pacientes acompanhados pelo serviço.

Segundo a Prefeitura, a prioridade inicial será reduzir a fila de espera por atendimento especializado no município. Os novos pacientes deverão ser encaminhados para a Casa do Autista, enquanto os Centros do Transtorno do Espectro Autista (CTEAs) já existentes permanecerão atendendo os usuários que atualmente acompanham.

De acordo com a administração municipal, a estratégia busca ampliar o acesso ao tratamento especializado sem



A unidade reúne serviços terapêuticos e atendimento multiprofissional em um único local, ampliando a oferta de cuidados e fortalecendo o suporte às famílias atendidas pela rede municipal de saúde

interromper os atendimentos que já são realizados na rede.

Durante a inauguração, o secretário municipal de Saúde, Frederico Almeida, destacou que a concentração de diferentes especialidades em um mesmo local permitirá um

acompanhamento mais integrado das crianças. Já o prefeito Henrique do Paraíso afirmou que a entrega da unidade representa um investimento na ampliação da rede pública de atendimento especializado e na promoção da inclusão.

A inauguração da Casa do Autista integra a programação de aniversário dos 158 anos de Sumaré e representa mais um investimento na estrutura da saúde pública municipal. A expectativa é que a nova unidade contribua para re-

duzir o tempo de espera por atendimento especializado e ofereça às famílias um acompanhamento multidisciplinar em um único equipamento de saúde.

Da redação

CELEBRAÇÃO

Programação do aniversário de Sumaré reúne milhares de pessoas e celebra diversidade cultural e religiosa

As comemorações pelos 158 anos de Sumaré reuniram milhares de pessoas ao longo dos dois últimos fins de semana em uma programação marcada por shows musicais, manifestações religiosas e o resgate de uma das tradições mais conhecidas do município. Promovido pela Prefeitura, o calendário de eventos buscou contemplar diferentes públicos e encerrou as festividades na Praça das Bandeiras.

A programação artística teve início com apresentações de artistas locais e regionais, culminando no show do cantor sertanejo Luan Pereira, que atraiu grande público na noite de sábado (25). No domingo (26), o palco recebeu uma programação voltada à música católica, com apresentações da Banda Municipal de Sumaré, grupos ligados às paróquias da cidade e o encerramento com o cantor Thiago Brado. No fim de

semana anterior, a cantora gospel Sarah Farias já havia participado das celebrações, ampliando a proposta de contemplar diferentes expressões de fé durante o aniversário da cidade.

Além das atrações musicais, as comemorações também foram marcadas pelo retorno do tradicional Desfile de Sant'Ana, realizado pela primeira vez após seis anos. A cavalcada reuniu centenas de cavaleiros, amazonas, comitivas e famílias, que percorreram as ruas da cidade até a Praça das Bandeiras, onde receberam a tradicional bênção, retomando um evento que faz parte da história cultural de Sumaré.

Durante a programação, autoridades municipais e representantes religiosos destacaram mensagens voltadas à paz, à convivência e ao fortalecimento dos laços comunitários. A diversidade das atrações também evidenciou a intenção de



Durante a programação, autoridades municipais e representantes religiosos destacaram mensagens voltadas à paz, à convivência e ao fortalecimento dos laços comunitários

reunir diferentes segmentos da população em torno das comemorações do aniversário do município.

Para facilitar o acesso aos eventos, a Prefeitura disponibilizou transporte coleti-

vo gratuito durante os dias de programação na Praça das Bandeiras, permitindo maior participação da população nas festividades.

As celebrações encerraram um mês dedicado ao

aniversário de Sumaré, que contou com atividades culturais, cívicas, esportivas e religiosas. Ao reunir públicos de diferentes perfis em uma mesma programação, o município buscou transfor-

mar a data comemorativa em um momento de valorização da história da cidade e de convivência entre seus moradores.

Da redação

SEGURANÇA PÚBLICA

Sumaré registra forte queda da criminalidade em um ano e sete meses e deixa de figurar entre as cidades com maiores índices de violência do Estado

Sumaré vive um novo momento na área da segurança pública. Em apenas um ano e sete meses de gestão, os indicadores oficiais da Secretaria da Segurança Pública do Estado de São Paulo demonstram uma redução significativa da criminalidade, resultado de uma política baseada em investimento, tecnologia, inteligência e integração entre as forças de segurança.

Os números mostram a dimensão desse avanço. Na comparação entre 2024 e 2026, Sumaré registrou:

- * queda de 50,15% nos roubos;
- * redução de 34,75% nos roubos de veículos;
- * queda de 40,7% nos homicídios dolosos.

Os dados também indicam que Sumaré não figura entre os municípios paulistas com os maiores índices de violência, apresentando atualmente taxa

de homicídios inferior à de diversas cidades de porte semelhante.

Para o prefeito Henrique do Paraíso, os resultados são consequência de um planejamento estruturado desde o primeiro dia de governo.

“Segurança pública não se faz com discurso. Se faz com investimento, integração entre as forças policiais, tecnologia, inteligência e valorização dos nossos profissionais. Esses resultados pertencem à população de Sumaré e a todos os homens e mulheres que trabalham diariamente para proteger nossa cidade.”

Entre as principais ações implementadas pela administração municipal estão:

* implantação do SmartSuma, sistema inteligente de monitoramento com câmeras de alta tecnologia e recursos de inteligência artificial e re-

conhecimento facial.

* integração do município à Muralha Paulista, em parceria com o Governo do Estado de São Paulo;

* ampliação do efetivo da Guarda Municipal com a contratação de novos agentes;

* reaparelhamento da corporação, com investimento em infraestrutura, novas companhias e aquisição de armamentos e equipamentos;

* fortalecimento da atuação integrada entre Guarda Municipal, Polícia Militar e Polícia Civil;

* Parceria com o estado de São Paulo, com a instalação do BAEP (Batalhão de Ações Especiais de Polícia) em Sumaré, ampliando a capacidade operacional da segurança regional;

* intensificação das operações conjuntas e do policiamento preventivo em todas as

regiões da cidade.

O conjunto dessas medidas fortaleceu a capacidade de prevenção, resposta rápida e combate à criminalidade, refletindo diretamente na redução dos índices registrados pela SSP-SP.

Os números divulgados neste levantamento têm como base os dados oficiais da Secretaria da Segurança Pública do Estado de São Paulo (SSP-SP), extraídos do Sistema Estadual de Coleta de Estatística Criminal, que utiliza os Boletins de Ocorrência registrados pelas forças policiais como fonte primária das estatísticas.”

Fontes oficiais dos dados:

* Secretaria da Segurança Pública do Estado de São Paulo (SSP-SP) – Sistema Estadual de Coleta de Estatística Criminal – “Números sem Mistério”, com dados oficiais extraídos dos Bo-



SmartSuma, sistema inteligente de monitoramento com câmeras de alta tecnologia e recursos de inteligência artificial e reconhecimento facial

letins de Ocorrência registrados pelas Polícias Civil e Militar.

* Painel de Estatísticas Criminais da SSP-SP – consultas por município e séries históricas.

* Portal de Transparência da Segurança Pública do Estado de São Paulo.

A administração municipal destaca que o trabalho continuará sendo ampliado, com novos

investimentos em tecnologia, inteligência e infraestrutura, mantendo a integração permanente com o Governo do Estado e as forças policiais.

O objetivo é consolidar Sumaré como uma cidade cada vez mais segura para quem mora, trabalha e investe no município.

SECOM

CIDADES

ELEIÇÕES 2026

Pré-candidaturas na região começam a desenhar disputa por vagas na Assembleia Legislativa

A pouco mais de dois meses do início oficial da campanha eleitoral, o cenário para a disputa por vagas na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp) e na Câmara dos Deputados começa a ganhar contornos mais definidos em Sumaré e cidades da Região Metropolitana de Campinas. Convenções partidárias e definições internas vêm confirmando nomes que deverão disputar o voto regional nas eleições de outubro, em uma corrida que promete pulverizar o eleitorado e colocar frente a frente diferentes grupos políticos.

Em Sumaré, a disputa será uma das mais movimentadas dos últimos anos. O atual deputado estadual Dirceu Dalben (PSD) buscará a reeleição, apostando no capital político construído ao longo de seu mandato e na base eleitoral formada durante os anos em que seu grupo comandou a Prefeitura.

Também pelo município, o grupo do prefeito Henrique do Paraíso lançou o ex-secretário municipal de Saúde Rafael

Virginelli como pré-candidato a deputado estadual. A candidatura representa a aposta do atual governo para ampliar sua representação na Assembleia e transformar a força política conquistada nas eleições municipais em votos para o Legislativo paulista.

Outro nome confirmado é o do ex-vereador Willian Souza (PT). Ex-presidente da Câmara Municipal e líder do governo Luiz Dalben durante parte da legislatura, Willian foi o segundo colocado na eleição para prefeito de Sumaré em 2024 e chega à disputa estadual como principal representante do campo progressista no município.

O ex-vereador Décio Marmirolli, após mais de duas décadas de atuação na Câmara Municipal, também confirmou sua pré-candidatura. Ligado ao eleitorado conservador, Décio busca transformar sua tradicional base política em representação estadual.

No campo da direita liberal, o Partido Novo aposta no ex-vereador Warlei de Faria, o Fininho, que tenta retornar ao cenário eleitoral após dois man-

datos no Legislativo sumareense. Sua candidatura é alinhada ao projeto político nacional da legenda e às bandeiras defendidas pelo governador mineiro Romeu Zema.

Além dos nomes de Sumaré, outras cidades da região também terão candidatos buscando espaço no Legislativo paulista. Em Hortolândia, a deputada estadual Ana Perugini (PT) tentará a reeleição, levando para a campanha sua experiência acumulada em sucessivos mandatos parlamentares e sua trajetória política construída no município.

Paulínia também deverá desempenhar papel importante na disputa regional. O ex-prefeito Du Cazellato confirmou sua pré-candidatura a deputado estadual após encerrar seu ciclo à frente da administração municipal. Com forte presença política na cidade e reconhecido por obras de infraestrutura e investimentos realizados durante sua gestão, Du buscará transformar sua liderança local em uma base eleitoral capaz de levá-lo à Assembleia Legislativa.

O grande número de candidaturas regionais evidencia um



Com convenções partidárias e definições internas, pré-candidaturas à Assembleia Legislativa e à Câmara dos Deputados movimentam os bastidores políticos e prometem uma disputa acirrada pelo voto regional

cenário diferente de eleições anteriores. Se, por um lado, aumenta a possibilidade de a Região Metropolitana de Campinas ampliar sua representatividade na Assembleia Legislativa e na Câmara dos Deputados, por outro cresce a disputa pelo mesmo eleitorado, especialmente em cidades como Sumaré, onde diversos candidatos disputarão votos dentro do próprio município.

Mais do que uma eleição para

deputado estadual e federal, o pleito deste ano também servirá como um teste de força dos principais grupos políticos da região. Em Sumaré, por exemplo, o desempenho de Dirceu Dalben, Rafael Virginelli, Willian Souza, Décio Marmirolli, Fininho e Hélio Silva deverá ser acompanhado como um indicativo do capital político de seus respectivos grupos, com reflexos diretos na configuração

do cenário para as próximas eleições municipais.

Com as chapas praticamente definidas, a expectativa agora se volta para o início da campanha eleitoral, quando os pré-candidatos passarão a apresentar suas propostas e buscar espaço em uma disputa que tende a ser uma das mais concorridas da região nos últimos anos.

Da redação

SUMARÉ

Convênio entre Sumaré e Palmas garante permanência de secretário de Educação na administração municipal

A Prefeitura de Sumaré renovou o termo de cooperação técnica firmado com o município de Palmas (TO), permitindo a cessão temporária de servidores entre as duas administrações. Na prática, o acordo mantém regularizada a situação funcional do secretário municipal de Educação, Lucas Gomes Lima, que é servidor efetivo da Prefeitura de Palmas.

O convênio já existia desde 2025 e foi renovado por meio do Termo de Cooperação Técnica nº 008/2026. Embora o documento permita futuras cessões de servidores entre os dois municípios, a Prefeitura in-

formou que, neste momento, a única cessão efetivada é a do atual secretário de Educação.

Professor concursado da rede municipal de Palmas desde 2014, Lucas Gomes Lima ocupa o cargo de Professor Nível I, com jornada de 40 horas semanais. Para exercer a função de secretário em Sumaré, ele foi cedido pela administração da capital tocantinense. O ato mais recente que prorrogou essa cessão foi assinado em dezembro de 2025 pelo prefeito de Palmas, com validade até 31 de dezembro de 2026.

Pelas regras estabelecidas no convênio, todas as

despesas relacionadas ao servidor cedido, incluindo remuneração e encargos previdenciários destinados ao instituto de previdência de Palmas, são custeadas pela Prefeitura de Sumaré durante o período em que ele permanece na administração paulista.

Em nota, a Prefeitura de Sumaré afirmou que o acordo formaliza a renovação da cessão do secretário e cria um instrumento jurídico para eventuais cooperações futuras entre os dois municípios, sempre observando a legislação vigente e o interesse público. A administração ressaltou, porém, que não há previsão de novas



cessões no momento.

A Prefeitura de Palmas também informou que o termo teve como objetivo regularizar administrativamente a situação do servidor já cedido e que qualquer nova cessão dependerá de ato administrativo específico e da demonstração de interesse público.

À frente da Secretaria de Educação desde 2025, Lucas Gomes Lima coordena projetos da rede municipal, entre eles a implantação do modelo de ensino cívico-militar em escolas da cidade.

Da redação

CULTURA

Semana Cultural de Hortolândia terá Diogo Nogueira, CPM 22, Supla, Oficina G3 e programação gratuita

Hortolândia promove entre os dias 1º e 9 de agosto mais uma edição da Semana Cultural, evento que reúne apresentações de teatro, música, dança, humor, poesia e grandes shows gratuitos em diferentes espaços da cidade. A programação inclui atrações nacionais como Diogo Nogueira, CPM 22, Supla, Oficina G3 e Rodox, além da participação de artistas e grupos locais.

Um dos destaques será a 3ª Festa dos Pais, marcada para o dia 7 de agosto, no Centro de Eventos A Poderosa. O sambista Diogo Nogueira sobe ao palco a partir das 19h em um show gratuito voltado à celebração da data.

No fim de semana seguinte, o mesmo espaço recebe a 12ª edição do Festival Planeta Rock. No sábado (8),

as atrações principais serão CPM 22 e Supla. Já no domingo (9), o público poderá acompanhar os shows das bandas Oficina G3 e Rodox, além de apresentações de grupos da região.

A programação da Semana Cultural, no entanto, vai além dos grandes shows. O evento começa no dia 1º de agosto com o espetáculo teatral Caravana Holiday, protagonizado por Rodrigo Senden e Juliana Filigoi, no Teatro Elizabeth Keller de Matos.

Ao longo da semana, a agenda reúne iniciativas voltadas a diferentes manifestações culturais. Entre elas estão o projeto Concertos no Paço, com apresentação do grupo Vibrasax e do bandleonista Thadeu Romano; o sarau Parada Poética, com participação do poeta Jairo

Pereira; o projeto Notas de Abraço, que levará música ao serviço de acolhimento para pessoas em situação de rua; o espetáculo +Dança, reunindo companhias e escolas de dança de Hortolândia; e o Hortocity Comedy, que contará com apresentações dos humoristas Jansen Serra e Rodrigo Peluca.

A programação também inclui o projeto Quinta Musical, no dia 6 de agosto, quando a Banda Sinfônica Municipal de Sumaré, sob regência de Edson Piza, fará uma apresentação especial com as participações da soprano Isabella Luchi e do tenor Ernesto Borghi.

Segundo a organização, todas as atividades são gratuitas e a população é incentivada a contribuir com a doação de alimentos não

perecíveis, que serão destinados ao Fundo Social de Solidariedade de Hortolândia. A maior parte dos eventos possui classificação livre, permitindo a participação de toda a família, enquanto algumas atrações específicas seguem classificação indicativa de 16 anos.

Com uma programação distribuída entre o Teatro Elizabeth Keller de Matos, o Museu Municipal Estação Jacuba, o Paço Municipal e o Centro de Eventos A Poderosa, a Semana Cultural busca reunir diferentes linguagens artísticas e consolidar o calendário cultural do município, oferecendo atrações para públicos de todas as idades ao longo de nove dias de atividades.

Da redação



CIDADES

JUSTIÇA

TJ mantém condenação de ex-prefeito Bill e determina devolução de R\$ 74 mil aos cofres de Nova Odessa

A 13ª Câmara de Direito Público do Tribunal de Justiça de São Paulo (TJSP) confirmou, por unanimidade, a condenação do ex-prefeito de Nova Odessa, Benjamin Bill Vieira de Souza, para ressarcir o município em R\$74.647,94. A decisão rejeitou todos os argumentos apresentados pela defesa e manteve integralmente a sentença de primeira instância, reforçando o entendimento de que gestores públicos podem ser responsabilizados pelos prejuízos causados ao patrimônio público em decorrência de suas condutas.

O valor que deverá ser devolvido corresponde ao montante desembolsado pela Prefeitura

para indenizar um servidor municipal após condenação da Justiça do Trabalho. Na esfera trabalhista, ficou reconhecida a prática de assédio moral e perseguição funcional durante a gestão de Bill Vieira. Agora, o Judiciário entendeu que o prejuízo suportado pelo município não deve permanecer com os cofres públicos, mas ser ressarcido pelo agente considerado responsável.

Durante o julgamento, a defesa do ex-prefeito sustentou que a ação estaria prescrita, alegou inexistência de dolo ou culpa e afirmou que os atos apontados teriam sido praticados por outros servidores da administração. Nenhum dos argumentos con-



O Tribunal determina que o valor pago pela Prefeitura seja ressarcido pelo ex-prefeito Benjamin Bill Vieira de Souza, acrescido de correção monetária, juros e honorários advocatícios

DIVULGAÇÃO

venceu os desembargadores.

Em seu voto, o relator destacou que a estrutura hierárquica da administração pública não pode ser utilizada como escudo para afastar a responsabilidade da autoridade máxima quando as provas demonstram que a conduta foi determinada, comandada ou tolerada pelo chefe do Executivo. O magistrado também citou entendimento consolidado do Supremo Tribunal Federal segundo o qual agentes públicos respondem regressivamente pelos prejuízos causados ao erário quando comprovados dolo ou culpa.

A decisão chama atenção por reafirmar um princípio frequentemente cobrado pela sociedade, mas nem sempre

observado na prática: quando uma condenação decorre da atuação de um agente público, quem deve arcar com o prejuízo não é o contribuinte. Em muitos casos, indenizações pagas pelo poder público acabam sendo absorvidas pelo orçamento municipal, fazendo com que a população suporte financeiramente erros praticados por gestores.

Com a manutenção da condenação, o Tribunal afasta essa lógica e determina que o valor pago pela Prefeitura seja ressarcido pelo ex-prefeito, acrescido de correção monetária, juros e honorários advocatícios.

Da redação

MOBILIDADE

Nova frota melhora conforto, mas longos intervalos seguem como principal desafio do transporte coletivo em Nova Odessa

A empresa MoV, concessionária responsável pelo transporte coletivo urbano de Nova Odessa, apresentou na última semana os novos ônibus que passam a integrar a frota municipal. Ao todo, sete veículos começaram a circular desde sábado (25), oferecendo mais conforto e recursos de acessibilidade aos passageiros.

Os novos ônibus são equipados com poltronas estofadas, elevador para pessoas com deficiência, piso antiderrapante, catracas eletrônicas e sistema de GPS para acompanhamento em tempo real. Três veículos possuem ar-condicionado e os demais contam com climatizador de ar.

A renovação representa um avanço na qualidade da frota, mas não resolve aquela que é, atualmente, a principal reclamação dos usuários do transporte

público municipal: a baixa frequência das linhas.

Diferentemente de problemas relacionados ao estado dos veículos, as críticas mais recorrentes dizem respeito ao tempo de espera entre uma viagem e outra. Em diversas linhas, perder um ônibus pode significar aguardar mais de uma hora pelo próximo veículo, situação que compromete a rotina de trabalhadores, estudantes e moradores que dependem diariamente do sistema.

Os próprios horários disponibilizados pela MoV demonstram esse cenário. Na linha que liga o Centro ao Jardim São Francisco, há intervalos que variam de uma a até duas horas entre partidas. Na linha Lopes Iglesias-Jardim Eneides, o tempo de espera chega a aproximadamente 1h20. Já a linha Santa Rita-Triunfo apresenta intervalos que variam entre 1h30 e 2h30.

Há ainda casos mais restritivos. A linha São Francisco via Chácara Acapulco opera apenas três vezes por dia e somente em dias úteis, limitando significativamente as opções de deslocamento para os moradores atendidos pelo itinerário.

Na prática, a baixa frequência torna o transporte coletivo pouco competitivo em relação a outros meios de locomoção. Para quem precisa cumprir horário no trabalho ou chegar pontualmente à escola ou faculdade, um atraso ou a perda de um ônibus pode representar mais de uma hora de espera, comprometendo toda a programação do dia.

Atualmente, o sistema municipal é composto por cinco linhas e transporta, em média, mil passageiros diariamente. Segundo a Prefeitura, a tarifa permanece sem reajuste desde 2018 e parte do valor pago pelos



DIVULGAÇÃO

A renovação da frota atende a uma demanda importante relacionada ao conforto e à segurança dos passageiros

usuários é subsidiada pelo município. A renovação da frota atende a uma demanda importante relacionada ao conforto e à segurança dos passageiros. Entretanto, para muitos usuários, o maior

desafio do transporte coletivo em Nova Odessa continua sendo a oferta de horários. Afinal, um ônibus mais moderno melhora a experiência da viagem, mas é a frequência das linhas que

determina se o sistema consegue atender, de forma eficiente, às necessidades de quem depende dele todos os dias.

Da redação

PESQUISAS CIESP-CAMPINAS

Indústria regional aponta estratégias para reter profissionais qualificados

A Regional Campinas do Ciesp (Centro das Indústrias do Estado de São Paulo), apresentou nesta segunda – 27, Pesquisa de Sondagem Industrial de Julho, que identificou diante da forte concorrência por mão de obra qualificada, quais as principais estratégias adotadas pela indústria regional para reter talentos e profissionais especializados.

Adotar um plano de carreira estruturado, com perspectivas claras de crescimento e evolução profissional foi apontado como estratégia para 43% das indústrias da região. Investimento em capacitação – subsídios para cursos de especialização foi indicado por 14% das respondentes. Quase um terço da indústria regional (29%), a estratégia é usar a cultura de autonomia e flexibilidade, adotando modelos híbridos e flexíveis de trabalho. Nenhuma das indústrias apontou a opção ‘salário competitivo com o mercado local’. Já 14% delas afirmaram que não têm um programa específico.

Indicadores – O diretor do Ciesp-Campinas, José Henrique Toledo Corrêa, afirmou que os indicadores da Sondagem de Julho mos-

tram números já previstos em pesquisas anteriores. “Queda acentuada da produtividade, das vendas e dos lucros, diante de uma política econômica que não ajuda o empreendedor. Essa pesquisa corrobora aquilo que dissemos nos meses passados. Estamos principalmente com queda de lucro e pequeno aumento de demissões. Isso é preocupante porque os juros continuam altos, o gasto público também e tem ainda o custo Brasil”, explicou.

Novo tarifaço – Na apresentação das Pesquisas, a diretoria do Ciesp-Campinas divulgou nota do Ciesp estadual contestando a nova tarifa de 12,5% imposta pelos Estados Unidos sobre os produtos brasileiros.

O presidente do Ciesp e primeiro vice-presidente da Fiesp, Rafael Cervone, afirmou que “o argumento para mais essa sobretaxa é improcedente, pois o Brasil é um dos maiores signatários das convenções da Organização Internacional do Trabalho (OIT), sendo aderente a 66 delas, com destaque para os pactos contra o labor infantil e o forçado, consubstanciados nas de números 29, 105, 138 e 182. Ademais, temos

uma das mais rígidas legislações trabalhistas do mundo, forte fiscalização e as punições são severas”.

O Ciesp acrescenta na nota “por isso é grave que acusações dessa natureza, relacionadas ao trabalho forçado, sejam utilizadas para justificar novas restrições comerciais sem a devida comprovação concreta. Trata-se de um argumento que, além de atingir a imagem internacional do Brasil, reforça a percepção de que as medidas adotadas extrapolam critérios estritamente técnicos e comerciais”.

O Ciesp reitera que o governo brasileiro deve intensificar os esforços no campo da diplomacia econômica, desviando-se do viés político que a tarifação dos Estados Unidos parece ter, conduzindo as negociações com serenidade, firmeza e base em argumentos técnicos e econômicos. A entidade também considera acertada a criação de linhas de crédito com juros menores, recém-anunciadas pelo governo, para apoiar as empresas afetadas, mas ressalta que medidas emergenciais não substituem a necessidade de restabelecer condições equilibradas para o comércio bilateral.

Balança Comercial Regional – O diretor do Departamento de Comércio Exterior do Ciesp-Campinas, Anselmo Riso, analisou os números da Balança Comercial Regional. Em junho *de 2026 o valor exportado* foi de US\$328 milhões – 8,39% maior que em junho de 2025. O acumulado em 2026 é de US\$1,8 bilhão, 4,60% maior que no mesmo período do ano anterior.

Já as importações em junho de 2026 foram de US\$1,2 bilhão – 0,77% maior que em junho do ano passado. O acumulado é de US\$6,7 bilhões – 0,39% menor que no mesmo período do ano anterior.

O déficit em junho de 2026 foi de US\$964 milhões – 1,58% menor que o registrado em junho de 2025. O déficit acumulado é de US\$4,9 bilhões – 2,11% menor que no mesmo período de 2025.

A corrente de comércio exterior regional (soma das exportações e importações) em junho de 2026 foi de US\$1,6 bilhão – 2,23% maior que em junho de 2025. O acumulado da corrente de comércio exterior é de US\$8,5 bilhões – 0,63% maior que no mesmo período



DIVULGAÇÃO

José Henrique e Anselmo Riso

do do ano passado.

Em junho de 2026, os principais municípios exportadores da Regional Campinas do Ciesp foram, pela ordem:

Campinas (35,69%), Paulínia (19,44%), Sumaré (10,38%), Mogi Guaçu (8,68%), Santo Antônio de Posse (4,99%) e Valinhos (4,64%).

Já os municípios que mais importaram foram: Paulínia (37,08%), Campinas (26,52%), Hortolândia (8,39%), Jaguariúna (8,33%), Sumaré (7,38%) e Valinhos (4,29%).

lhões – 11,85%) e Colômbia (US\$23,40 milhões – 7,13%).

Principais países de origem das importações para a região em junho de 2026: China (US\$ 423,30 milhões – 32,75%), Estados Unidos (US\$ 202,52 milhões – 15,67%) e Coreia do Sul (US\$ 94,97 milhões – 7,35%).

Perfil – O Ciesp-Campinas conta com 590 empresas associadas, distribuídas em 19 municípios da região. O faturamento conjunto das empresas associadas é de R\$53 bilhões ao ano. Conjuntamente essas empresas empregam 97.954 colaboradores.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

CIDADES

EMPREGO

1º Feirão de Empregos de 2026 tem mais de 40 empresas e cerca de 800 vagas abertas

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, a partir das 9 horas, no Paço Municipal.

Cerca de 40 empresas já se inscreveram e estarão, presencialmente, na Prefeitura, com suas equipes de recrutadores para fazer a seleção de novos colaboradores. São mais de 800 vagas em diferentes áreas de atuação.

As oportunidades abrangem, principalmente, os setores de logística, indústria, comércio, supermercados, serviços e vendas, contemplando desde vagas operacionais até funções técnicas e administrativas.

Para participar, é preciso ter o cadastro atualizado

no Emprega Paulínia, que pode ser feito antecipadamente, de forma presencial, na Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, ou pelo telefone (19) 3874-5669. Quem não tiver cadastro e comparecer no dia do evento deverá fazê-lo no dia do feirão.

Saiba mais - Emprega Paulínia

O Emprega Paulínia é o programa municipal de empregabilidade da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, responsável por aproximar trabalhadores das oportunidades de emprego disponíveis no município.

O programa realiza o cadastro de candidatos, a divulgação de vagas, o encaminhamento de trabalhadores para processos seletivos e o apoio às

empresas na busca por profissionais compatíveis com suas necessidades de contratação.

Além da intermediação de mão de obra, o Emprega Paulínia atua na articulação com empresas e instituições parceiras para ampliar o acesso da população às oportunidades de trabalho. A iniciativa também contribui para identificar demandas do mercado local e orientar ações de qualificação profissional.

Mantenha sempre o seu currículo atualizado no sistema. Isso possibilita que o trabalhador tenha acesso às demais vagas intermediadas pelo Emprega Paulínia ao longo do ano, ampliando suas oportunidades de inserção e recolocação no mercado de trabalho.

Prefeitura de Paulínia



A iniciativa também contribui para identificar demandas do mercado local e orientar ações de qualificação profissional

PROGRAMAÇÃO

Aventura Pokémon é atração deste fim de semana, no Shopping ParkCity Sumaré

O Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD, recebe neste fim de semana, dias 1 e 2 de agosto, mais uma edição da Aventura Pokémon, um dos eventos mais aguardados pelos fãs da cultura pop japonesa. Com participação gratuita, a atração será das 15h às 20h, na Praça de Alimentação.

As encantadoras e super poderosas criaturas estão de volta para proporcionar uma experiência divertida, nostálgica e cheia de interação para o público de todas as idades. A iniciativa é uma parceria com a loja Yup

Presentes.

O evento reúne colecionadores, jogadores e admiradores da franquia em uma programação especial, celebrando um universo que conquista diferentes gerações. Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity, explica que os participantes poderão trocar cartas, disputar batalhas de Pokémon, concorrer a premiações e aproveitar diversas atividades interativas. Para participar, basta comparecer ao local da programação.

“Pokémon é uma das franquias mais famosas

do entretenimento e com este evento o Shopping ParkCity Sumaré reafirma seu compromisso de promover diversão e conectar o público a experiências incríveis e memoráveis”, afirma Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Serviço:

“Aventura Pokémon” Quando: dias 1 e 2 de agosto, sábado e domingo. Horário: das 15h às 10h. Local: Praça de Alimentação. Entrada gratuita

Fonte: ImPauta Comunicação



Com entrada gratuita, a Aventura Pokémon acontece das 15h às 20h, na Praça de Alimentação, oferecendo diversão, atividades interativas e momentos especiais para crianças e famílias

FORMAÇÃO

Prefeitura de Paulínia apoia formação gratuita em gastronomia com a chef Adriana Saldanha

A Prefeitura de Paulínia apoia a realização da Formação Cozinha Itinerante, iniciativa do Instituto Mpumalanga, patrocinada pela Comgás por meio da Lei Rouanet, que oferecerá uma capacitação gratuita voltada à gastronomia nos dias 11, 12 e 13 de agosto, na Tenda da Cozinha Itinerante, instalada no Jardim Botânico de Paulínia.

Ministrada pela chef Adriana Saldanha, a formação reúne conteúdos teóricos e práticos voltados ao aperfeiçoamento profissional na cozinha, valorização da gastronomia brasileira, empreendedorismo, sustentabilidade, geração de

renda e reconhecimento da alimentação como patrimônio cultural.

Além das atividades presenciais, as participantes terão acesso a uma plataforma de ensino a distância do Instituto Mpumalanga, com mais de 120 horas de conteúdo complementar, disponível até 20 de novembro de 2026, ampliando a formação iniciada durante o curso.

Entre os temas abordados estão boas práticas na manipulação de alimentos, técnicas da cozinha profissional, gastronomia regional, cozinha de memória, empreendedoris-

mo, gestão de resíduos orgânicos, seletividade alimentar na neurodiversidade e valorização dos ingredientes locais.

As atividades serão oferecidas em dois períodos, das 8h às 12h e das 13h30 às 17h30, permitindo que cada participante escolha o horário de sua preferência no momento da inscrição.

As inscrições são gratuitas e podem ser realizadas por meio da página paulinia.sp.gov.br/cozinhaitinerante, onde também estão disponíveis todas as informações sobre a formação e o acesso ao formulário eletrônico de inscrição.

Serviço

Formação Cozinha Itinerante – Chef Adriana Saldanha Data: 11, 12 e 13 de agosto de 2026 Horários: Manhã: das 8h às 12h; Tarde: das 13h30 às 17h30. Local: Tenda da Cozinha Itinerante – Jardim Botânico de Paulínia Rodovia Dr. Roberto Moreira, nº 575 – Jardim Vista Alegre Inscrições: paulinia.sp.gov.br/cozinhaitinerante

Prefeitura de Paulínia



A formação reúne conteúdos teóricos e práticos voltados ao aperfeiçoamento profissional na cozinha, valorização da gastronomia brasileira, empreendedorismo, sustentabilidade, geração de renda e reconhecimento da alimentação como patrimônio cultural

VARIEDADES

ESTILO DE VIDA

O hábito matinal que você provavelmente faz errado

Você acorda e a primeira coisa que faz é pegar o celular? Esse hábito, comum para milhões de pessoas, pode estar comprometendo sua energia, foco e disposição ao longo do dia. A exposição imediata às notificações e ao excesso de informações aumenta o estresse logo nas primeiras horas da manhã, dificultando um despertar mais equilibrado. Ao expor seu cérebro de imediato à luz azul e ao fluxo caótico de notificações, você sofre um “sequestro de dopamina”, gerando um estresse químico que drena sua bateria antes mesmo do primeiro gole de café. Entenda porque isso acontece e como virar o jogo.

Você acorda, o alarme toca e, antes mesmo de abrir os dois olhos por completo, sua

mão vai direto para o celular. Uma espiada rápida no Instagram, três e-mails de trabalho visualizados, um mergulho no feed de notícias... Pronto, em menos de cinco minutos, seu cérebro foi bombardeado por estímulos.

Se você passa o resto do dia arrastando os pés e se perguntando como ter mais energia de manhã, saiba que o culpado pode ser justamente esse primeiro gesto automático.

Pois é, precisamos conversar sobre a sua rotina matinal: A ciência explica por que esse hábito aparentemente inofensivo está drenando a sua bateria antes mesmo do seu café passar.

O “sequestro” de dopamina logo cedo Quando acordamos, nosso



A exposição imediata às notificações e ao excesso de informações aumenta o estresse logo nas primeiras horas da manhã, dificultando um despertar mais equilibrado

cérebro sai de um estado de ondas cerebrais lentas (Delta e Theta) e entra gradualmente em Alpha (relaxado, mas focado). É um processo natural de transição.

A explicação real: O feed das redes sociais é desenhado para liberar picos rápidos de dopamina (o hormônio da

recompensa). Ao ver notificações, curtidas ou notícias ruins logo cedo, você esgota seu estoque de dopamina saudável. Resultado? O resto do dia parece sem graça, cansativo e sua capacidade de foco vai para o espaço.

Como ter mais energia de

manhã: 3 substitutos fáceis e rápidos

Para virar esse jogo e finalmente descobrir como ter mais energia de manhã, você não precisa virar um monge budista e meditar por duas horas às 5h da manhã. Pequenos ajustes de hábitos matinais saudáveis já fazem milagres. Olha só:

1. A regra dos 15 minutos de tela zero: Deixe o aparelho carregando fora do quarto ou, no mínimo, longe do alcance das mãos. Só destrave o aparelho após fazer sua rotina básica de higiene e alongamento.

2. Banho de luz natural: Abra as janelas e olhe em direção ao céu (não para o sol diretamente) por 3 a 5 minutos. Essa luz de espectro azul-claro regula seu ritmo circadiano e corta a produção de melatonina de forma natural.

3. Água antes da cafeína: O café é um diurético. Como passamos cerca de 8 horas desidratando durante o sono, ingerir 300ml de água em temperatura ambiente ao acordar lubrifica suas articulações, ativa seus órgãos e dá energia instantânea.

Desafio Hype: Você topa mudar sua semana?

Pequenas mudanças na rotina, como evitar as telas nos primeiros minutos após acordar, podem fazer diferença na saúde física e mental.

Queremos propor um teste prático de apenas 3 dias. Deixe o celular de lado até terminar o seu café da manhã. Depois, conta para a gente se a sua energia mudou!

Divulgação

TURISMO

5 destinos no Brasil que parecem cenário de filme



Cachoeira do Label – Chapada dos Veadeiros (GO)



Fervedouro do Alecrim – Jalapão (TO)



Nascente Azul – Bonito (MS)



Cânion do Xingó – Canindé do São Francisco (SE)



Cânion Itaimbezinho – Cambará do Sul (RS)

Para quem aprecia explorar cenários de tirar o fôlego, a boa notícia é que não é preciso cruzar fronteiras. Isso porque o Brasil guarda verdadeiros tesouros naturais capazes de encantar até os viajantes mais exigentes, seja pelo brilho de águas cristalinas ou pela grandiosidade de formações rochosas. Aqui, reunimos cinco destinos que mais parecem saídos de um roteiro cinematográfico, mas que existem de fato e merecem cada quilômetro percorrido para conhecê-los de perto. Confira a seleção e se inspire para a próxima viagem!

Fervedouro do Alecrim – Jalapão (TO)

Não é por acaso que o Jalapão, no Tocantins, é um dos destinos turísticos mais desejados pelos brasileiros, afinal, ele guarda cenários tão lindos que nem pare-

cem reais. Entre eles estão os fervedouros, nascentes de alta pressão onde é possível flutuar sem afundar. Um dos destaques é o Fervedouro do Alecrim, com água cristalina e cercado por vegetação nativa.

Com paisagens que combinam as belezas do Cerrado com rios, riachos e ribeirões de águas cristalinas, o Jalapão é a maior área protegida do bioma, com quase 3 milhões de hectares. Além dos fervedouros, as Dunas do Jalapão, a Serra do Espírito Santo e a Cachoeira da Velha também merecem estar no roteiro dos viajantes.

Cachoeira do Label – Chapada dos Veadeiros (GO)

Com trilha curta, águas cristalinas e localização estratégica, a Cachoeira do Label é a maior e uma das mais imponentes da

Chapada dos Veadeiros. O acesso inclui 26 km de estrada de terra com paisagens deslumbrantes até o início da trilha de 1.800 metros, passando por diversos poços e piscinas naturais.

A cachoeira está localizada em uma reserva particular no município de São João D'Aliança. Ela se destaca como uma das experiências mais marcantes da Chapada: a chance de ficar sob uma queda d'água gigante, que despenca de altos paredões em um espetáculo natural. Confira mais informações pelo site.

Nascente Azul – Bonito (MS)

Um dos lugares com a água mais cristalina do planeta fica no Brasil. A Nascente Azul está localizada em Bonito, no Mato Grosso do Sul, e chama atenção por superar impressionantes 40

metros de visibilidade horizontal. Ela está dentro de uma área de preservação ambiental privada, dando origem a um rio de mesmo nome que percorre aproximadamente 1.800 metros em meio à vegetação nativa.

A nascente possui mais de 7 metros de profundidade. As águas emergem de uma fratura na rocha calcária, formação geológica típica da região que contribui diretamente para o grau de pureza e transparência excepcional. As informações sobre turismo e visitação no local estão disponíveis no site.

Cânion do Xingó – Canindé do São Francisco (SE)

Entre as paisagens mais conhecidas de Sergipe, o Cânion do Xingó, no município de Canindé do São Francisco, se destaca com suas imensas formações

rochosas. Como uma moldura natural, o paredão embeleza o Rio São Francisco e é o quinto maior cânion navegável do mundo. São 65 quilômetros de extensão e paredes que chegam até 50 metros de altura.

O local, que surgiu com o represamento das águas do Velho Chico (como é carinhosamente chamado o rio) para geração de energia na Usina Hidrelétrica de Xingó, é hoje o principal cartão-postal da região. Assim, o Cânion do Xingó ajudou a projetar a cidade no mapa turístico do estado e do país. A paisagem também apareceu em novelas e minisséries, sendo conhecida internacionalmente. Saiba mais aqui.

Cânion Itaimbezinho – Cambará do Sul (RS)

Por fim, o Parque Nacional dos

Aparados da Serra abriga um dos cânions mais famosos do Brasil: o Itaimbezinho. A entrada está localizada a 19 km do centro de Cambará do Sul, sendo boa parte do trajeto através de estrada de chão. No parque, aliás, é possível ter vistas incríveis do cânion com pouca caminhada.

As três principais trilhas são a do Vértice, com 1,5 km de percurso; a do Cotovelo, com 6 km; e a do Rio do Boi, com 16 km. O local é administrado pelo ICMBIO (Instituto Chico Mendes de Conservação e Biodiversidade), órgão vinculado ao Ministério do Meio Ambiente. A concessão está sob responsabilidade da empresa URBIA. Saiba mais através do site.

Fonte: Like Magazine

PET

Frio exige cuidados especiais com os pets

Com a queda nas temperaturas, os cuidados com os animais de estimação precisam ser redobrados. Embora cães e gatos sejam os primeiros lembrados neste período, aves e peixes também sofrem com o frio e necessitam de atenção para evitar problemas de saúde.

O aumento da preocupação dos tutores é percebido nas lojas especializadas. Na Agrosete, tradicional pet shop de Sumaré, as vendas de produtos voltados ao conforto térmico dos animais disparam nesta época do ano.

As vendas de casinhas e tocas para cães e gatos dobram durante os meses mais frios. A procura por camas, roupinhas

e cobertores é ainda maior: as vendas desses itens chegam a quadruplicar em relação aos períodos de temperaturas mais elevadas.

Alan Maia, gerente da Agrosete, lembra que os peixes também exigem cuidados específicos no inverno. Para manter a água na temperatura adequada, a venda de aquecedores com termostato para aquários cresce cerca de 200% em comparação aos meses mais quentes. O equipamento ajuda a evitar oscilações térmicas que podem comprometer a saúde dos animais.

Outro reflexo da estação é o aumento na procura por suplementos nutricionais. Alan expli-

ca que muitos tutores recorrem a esses produtos por recomendação veterinária, já que é comum, durante o inverno, a ocorrência de gripes e outros problemas respiratórios em cães e gatos, além da redução da imunidade.

As aves também merecem atenção especial. Durante os dias frios, a recomendação é manter as gaiolas dentro de casa, protegidas do vento e das baixas temperaturas. “O tradicional banho de sol continua sendo importante para a saúde dos pássaros, mas deve ser realizado apenas quando não houver vento e em horários mais amenos”, afirma Alan.

Além de oferecer mais con-

forto, os cuidados preventivos ajudam a reduzir o risco de doenças típicas do inverno. Manter os animais aquecidos, oferecer alimentação adequada e seguir as orientações do médico-veterinário são medidas fundamentais para garantir o bem-estar dos pets durante toda a estação.

Para Alan, o aumento nas vendas dos produtos de inverno confirma uma conscientização cada vez maior dos tutores sobre a importância de adaptar os cuidados às mudanças de temperatura, beneficiando não apenas cães e gatos, mas também aves, peixes e outros animais de estimação.

Nas Agrosete os tutores en-



Manter os animais aquecidos, oferecer alimentação adequada e seguir as orientações do médico-veterinário são medidas fundamentais

contram um mix amplo e variado, com mais de 20 mil produtos para pets, aves, aquarismo e jardinagem. Além de Sumaré, há uma unidade em Hortolândia.

Em Sumaré, a Agrosete está localizada na Rua Dom Barreto,

650, Centro. Em Hortolândia, está na Rua Luís Camilo de Camargo, 204, Centro. Funciona de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, e aos sábados, das 8h às 13h.

Fonte: ImPauta Comunicação

REGIÃO

CAPACITAÇÃO EMPRESARIAL

Programa de formação empreendedora do Sebrae-SP abre inscrições na região de Campinas

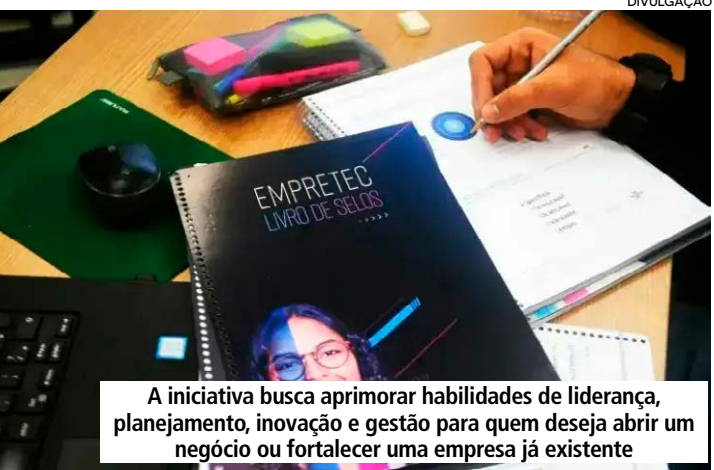
Seminário busca desenvolver competências empreendedoras em quem quer abrir ou fortalecer um negócio Empreendedores de Campinas e de outras 21 cidades da região* já podem se inscrever na edição de agosto do Empretec, programa de formação empreendedora desenvolvido pela Organização das Nações Unidas (ONU) e aplicado com exclusividade pelo Sebrae no Brasil. A iniciativa é voltada tanto para quem deseja abrir um negócio quanto para empresários que buscam aprimorar a gestão e impulsionar os resultados da empresa. As inscrições seguem abertas até 31 de julho.

O seminário será realizado presencialmente entre os dias

17 e 21 de agosto, no Escritório Regional do Sebrae-SP em Campinas. Antes da etapa presencial, os participantes deverão concluir um pré-seminário on-line obrigatório, previsto para ocorrer entre 12 e 16 de agosto.

Desenvolvimento de competências empreendedoras Ao longo de cinco dias de imersão on-line e outros cinco dias de forma presencial, os participantes vivenciam atividades práticas e dinâmicas que estimulam competências essenciais para o empreendedorismo, como iniciativa, planejamento, autoconfiança, identificação de oportunidades e tomada de decisões com riscos calculados.

“O conhecimento técnico é importante, mas são os



A iniciativa busca aprimorar habilidades de liderança, planejamento, inovação e gestão para quem deseja abrir um negócio ou fortalecer uma empresa já existente

comportamentos empreendedores que muitas vezes determinam o sucesso de um negócio. O Empretec desafia os participantes a saírem da zona de conforto desenvolver novas habilidades e fortalecerem competências fundamentais para quem deseja crescer, inovar e alcançar melhores resultados”, afirma Estela Juvenal, analista de negócios do Sebrae-SP e gestora do programa em Campinas.

Segundo Estela, a metodologia do Empretec foi desenvolvida a partir de estudos sobre empreendedores de alto desempenho e trabalha dez características empreendedoras reconhecidas internacionalmente. “O programa promove uma mudança de

mentalidade, ajudando os participantes a identificar oportunidades, tomar decisões com mais segurança e conduzir seus negócios de forma mais estratégica”, explica.

Além do desenvolvimento pessoal e profissional, o Empretec também proporciona a troca de experiências entre empreendedores de diferentes segmentos. “Os participantes ampliam sua rede de contatos, compartilham desafios e vivências e criam

oportunidades para futuras parcerias e novos negócios”, completa Estela.

SERVIÇO
Empretec Campinas - Edição Agosto 2026
Pré-seminário on-line obrigatório: 12 a 16 de agosto
Seminário presencial: 17 a 21 de agosto
Horário: 8h às 18h
Local: Sebrae Campinas (Rua da Abolição, 881, Ponte Preta, Campinas-SP)
Investimento: R\$ 2.200,00 em até 10 vezes sem juros no cartão de crédito
Inscrições: <https://forms.office.com/r/t19nBKamD>
Mais informações: (19) 3284-2232

Fonte: Sebrae - SP

BELEZA E CONVIVÊNCIA

Conexões presenciais inspiram nova proposta de bem-estar em Campinas

Encontrar pessoas com interesses em comum deixou de acontecer apenas nas redes sociais. Em diferentes segmentos, como gastronomia, moda, esporte e bem-estar, cresce o número de marcas que investem em iniciativas presenciais para reunir pessoas em torno de interesses e valores compartilhados. Essas ações buscam estimular relações duradouras e transformar espaços comerciais em ambientes de convivência.

É nesse movimento que o Laces and Hair Campinas passa a investir. A unidade inaugura uma agenda permanente inspirada na filosofia da marca, reunindo pessoas interessadas em autocuidado, criatividade, sustentabilidade, natureza e qualidade de vida. A proposta é ampliar a relação construída no dia a dia do salão e fazer do espaço um ponto de encontro para quem busca vivências alinhadas a esse universo.

“O Laces sempre foi um lugar de acolhimento e de cuidado. Queremos fortalecer essa característica transformando o salão em um espaço onde as pessoas também criem vínculos, contem experiências e se sintam uma rede formada por pessoas que tenham os mesmos valores. É uma forma de nos

aproximarmos ainda mais do público de Campinas”, enfatiza Monique Godoy Masutti, sócia da unidade.

A curadoria do projeto é da influenciadora Helena Pucci, responsável por desenvolver as ações e reunir os participantes. A ideia é que o grupo se reencontre periodicamente, criando relações que ultrapassem cada edição e consolidando o salão como um espaço de convívio.

“Não pensamos em uma sequência de eventos, mas em uma agenda que faça sentido para quem participa. Cada reunião nasce de um valor que já faz parte da identidade do Laces e foi desenhado para que as pessoas tenham vontade de voltar, rever quem conheceram e construir novas conexões ao longo do tempo”, destaca Helena Pucci.

Encantos da Lua Cheia

O primeiro encontro acontece no dia 29 de julho, com o tema Encantos da Lua Cheia, e contará com a presença da cosmetóloga natural Cris Dios, fundadora do Grupo Laces. Inspirada no simbolismo dos ciclos da natureza, a experiência propõe uma noite dedicada ao autocuidado e à desaceleração. A programação inclui recepção

sensorial, momentos de reflexão, massagens com pindas e uma oficina em que cada participante prepara sua própria combinação de ervas para levar para casa.

“O Laces sempre acreditou que beleza é consequência de cuidado e de bem-estar. Ver esse conceito ganhar novas formas em Campinas, aproximando pessoas por meio de compartilhamentos, reforça um propósito que acompanha a marca desde sua origem”, frisa Cris Dios.

O calendário inicial prevê temas como alquimia, yoga, literatura, produção artesanal de velas e rodas de conversa, entre outras ações ligadas ao bem-estar, à criatividade e ao estilo de vida proposto pela marca. A intenção é manter uma agenda contínua, incentivando novos momentos e fortalecendo a relação entre os participantes.

Segundo Felipe Masutti, sócio do Laces Campinas, a iniciativa amplia o conceito de relacionamento que a marca já desenvolve nacionalmente. “Além da Comunidade Laces, programa de acompanhamento contínuo oferecido pela rede, queremos estimular uma cultura de atividades presenciais em torno da marca. O objetivo é



A programação inclui rodas de conversa, temas como alquimia, yoga, literatura, produção artesanal de velas, entre outras ações ligadas ao bem-estar

fazer do Laces um lugar onde as pessoas se encontrem, conversem, compartilhem e construam relações genuínas”.

O “Encantos da Lua Cheia”, primeiro encontro da agenda campineira, aproveita uma iniciativa já prevista no calendário da Comunidade Laces, programa nacional de relacionamento da marca. A partir dessa iniciativa, a unidade Campinas passa a desenvolver uma programação própria, voltada ao fortaleci-

mento dos vínculos entre as participantes e à aproximação da marca com a comunidade local.

Laces Campinas

Localizado no 1º piso do Shopping Iguatemi Campinas, o Laces Campinas é a maior unidade do grupo no país. Com 370m², o espaço combina natureza, design e tecnologia natural, criando uma experiência sensorial que conecta corpo, mente e saúde capilar. A unidade

de campineira, sob responsabilidade da sócia Monique Godoy Masutti, abriga também o Espaço Laces, uma arena de eventos e vivências, com luz natural e muito verde. O lugar é um ponto de encontro para quem busca autocuidado, equilíbrio e beleza consciente e é usado para atividades como yoga, talks e bate-papos.

Fonte: Antonia Maria Zogaeb Relações Públicas e Eventos

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Brado logística capta R\$ 377,2 milhões do BNDES para corredor logístico na região

Para tirar do papel o projeto de criação de um corredor logístico de distribuição de cargas entre Santos, Sumaré e Rondonópolis, a Brado Logística captou um financiamento de R\$377,2 milhões junto ao Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES). O valor, com prazo de dez anos, será utilizado na modernização da operação ferroviária, ampliação da capacidade logística e fortalecimento do transporte multimodal no país. Os recursos serão aplicados em obras de infraestrutura, aquisição de equi-

pamentos e desenvolvimento tecnológico da companhia.

Projeto prevê a geração de 586 empregos

De acordo com material divulgado pelo BNDES, o corredor logístico deve gerar 586 empregos ao longo do projeto. Serão 171 postos diretos e outros 415 indiretos, entre operação, cadeia de fornecedores e regiões próximas aos terminais. O projeto teve início neste ano. No primeiro trimestre, o Projeto Carrossel recebeu R\$23 milhões distribuídos entre três principais frentes: engenharia, ativos e tecnologia. Para o período entre abril e dezembro, a previsão é dar continuidade ao cronograma já iniciado, com orçamento previsto de R\$35 milhões, distribuído entre investimentos nos dois terminais e nas mesmas frentes estratégicas.

Viracopos decola: aeroporto é o quinto em número de passageiros

O primeiro semestre foi bastante movimentado no Aeroporto Internacional de Viracopos. Dois

rankings divulgados pelo portal de turismo Panrotas colocam o terminal de Campinas entres os principais do Brasil no período. No primeiro semestre, Viracopos foi o quinto com maior número de passageiros transportados: 5.862.222 milhões. Só ficaram à frente Guarulhos (14.487.097), Congonhas, em São Paulo (11.965.655), Brasília (7.778.542) e RioGaleão, no Rio de Janeiro (6.090.020). Já no Ranking de decolagens, o terminal regional ficou na quarta posição, com 52.138 voos no acumulado de janeiro a junho.

Anvisa libera produção de mosquito contra a dengue

A região de Campinas vai ter um papel importante no combate à dengue no país. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) autorizou a empresa Flyttr (antiga Oxitec), instalada em Campinas, a produzir e implementar tecnologia de mosquitos Aedes aegypti infectados com a bactéria Wolbachia. A liberação da produção é válida por cinco anos. O mosquito geneticamente modificado vai ser

disponibilizado para o Programa Nacional de Controle das Arboviroses, do Ministério da Saúde, como estratégia complementar de controle vetorial, em conformidade com os protocolos estabelecidos pela pasta.

Fábrica inaugurada no final de 2025 recebeu US\$ 12 milhões

Para produzir a nova tecnologia de combate à dengue, a Flyttr, empresa britânica de defensivos biológicos para controle de insetos e pragas, inaugurou no segundo semestre de 2025 uma fábrica dedicada à produção e multiplicação de mosquitos. A unidade de Campinas recebeu investimento de US\$12 milhões, oriundo da Fundação Bill Bates. A planta tem capacidade para produzir 190 milhões de insetos por semana.

Categoria Renda e emprego tem cinco cidades da RMC entre as 20 do Sudeste

Na categoria Renda e Empregos da Região Sudeste, cinco dos 20 principais municípios da categoria

geral (incluindo pequenas médias e grandes) estão na RMC. A melhor colocada é Indaiatuba, na sétima colocação geral. Jaguariúna aparece duas posições acima (9ª). Na 13ª posição está a cidade de Hortolândia, seguida de Vinhedo (15ª). Campinas fecha a categoria, na 20ª colocação.

Campinas é a única da região em Capacidade de Arrecadação

De acordo com o Ranking, Campinas é a única cidade da região a figurar na Capacidade de Arrecadação Geral. A cidade aparece na 12ª posição, com nota de 6,3765. Olhado pelo porte das cidades, Campinas aparece em 4º lugar dentre as grandes cidades. Indaiatuba, por sua vez, ocupa a 15ª posição (Cidades de Grande Porte), seguida por Sumaré(16ª). Já entre apenas as cidades de médio porte, Itatiba vem na 10ª posição, à frente de Nova Odessa (14ª

Indicadores Econômicos tem três cidades da RMC como destaque geral

Na categoria Indicadores Econômicos, o ranking geral da Veja Negócios traz três cidades da RMC entre as 20 primeiras cidades da Região Sudeste. Campinas aparece na oitava colocação. Indaiatuba vem logo a seguir, na 11ª posição. Sumaré ocupa a 19ª colocação. No grupo dos municípios de médio porte, Paulínia ficou na segunda colocação, seguida de Valinhos (4ª). Itatiba aparece em sexto, uma posição acima de Vinhedo.

Alimentação fora do lar atrai novos investimentos

O setor de alimentação fora do lar segue firme na região de Campinas, com novos investimentos. O restaurante de culinária japonesa Kindai, está expandido suas operações com foco dentro da hotelaria. A casa, que já tem unidades no Vitória Hotel Concept Campinas e no Vitória Hotel Convention Paulínia, acaba de abrir sua terceira unidade, agora em Barão Geraldo, dentro do Vitória Express.

OPINIÃO

DIREITO DO TRABALHO

A Justiça do Trabalho pode continuar julgando casos de pejotização. Entenda o que mudou



Patricia Narcizo

A recente decisão do Supremo Tribunal Federal, de restabelecer o regular andamento das ações que discutem a denominada “pejotização” perante a Justiça do Trabalho, trouxe um importante elemento para reflexão, especialmente quanto à discussão acerca da competência material desse ramo es-

pecializado do Judiciário.

Como se sabe, ao reconhecer a repercussão geral do Tema 1.389, o STF havia determinado, em abril de 2025, a suspensão nacional dos processos que discutiam a licitude da contratação de trabalhadores por meio de pessoas jurídicas, diante da necessidade de uniformizar a interpretação constitucional sobre a matéria. No julgamento do Tema, o STF deve decidir se é lícita ou não a contratação de pessoa jurídica ou trabalhador autônomo para prestação de serviços, sobre o ônus da prova e sobre a competência ou não da justiça do trabalho para decidir sobre a matéria.

A retomada do andamento das ações, permitindo-se a produção de todas as provas e o julgamento em primeira e segunda instâncias, deu-se sob

a justificativa de que houve um “significativo represamento” e é necessário “assegurar a aplicação uniforme da decisão que levantou a suspensão dos processos nas instâncias ordinárias, bem como resguardar a segurança jurídica e a coerência da atuação jurisdicional”.

Sob o aspecto processual, essa decisão revela um dado que merece atenção. Se houvesse uma convicção preliminar de que a Justiça do Trabalho seria absolutamente incompetente para apreciar essas demandas, seria natural que o STF mantivesse a paralisação integral dos feitos, evitando-se mover toda a “roda” do judiciário trabalhista para, ao final, remeter à justiça comum os processos em questão.

Ao permitir que a Justiça do Trabalho prossiga com a ins-

trução probatória, o Supremo, ainda que implicitamente, reconhece que esse ramo especializado permanece apto a exercer atividade jurisdicional sobre a controvérsia, ao menos para o desenvolvimento do conjunto fático-probatório indispensável ao futuro julgamento.

Essa conclusão encontra respaldo na própria natureza das demandas envolvendo alegada pejotização. Em praticamente todos os casos, a controvérsia exige o exame aprofundado da realidade da prestação dos serviços, da existência, ou não, dos elementos caracterizadores da relação de emprego previstos nos artigos 2º e 3º da CLT, tratando-se, portanto, de investigação eminentemente fática, cuja produção de provas sempre constituiu uma das principais características da atuação da

Justiça do Trabalho.

Não se ignora que o STF já reconheceu a constitucionalidade de formas alternativas de organização do trabalho, afastando a ilicitude da terceirização (Tema 725 de repercussão geral). Entretanto, a definição desses parâmetros não elimina a necessidade de análise fática a cada caso concreto, o que, parece-nos, será a mesma consequência relacionada com o Tema 1389 e que poderá justificar a competência da Justiça do Trabalho na análise dos casos de pejotização.

Ao menos por enquanto, a competência da Justiça do Trabalho permanece íntegra, o que estrategicamente impõe às empresas a adoção de postura conservadora na produção de provas, buscando reunir todos os elementos capazes de de-

monstrar a efetiva natureza civil da contratação e a inexistência de subordinação. Tanto quanto possível, demonstrar a assunção dos riscos da atividade pelo prestador de serviços e os demais elementos incompatíveis com a relação de emprego.

Mais do que discutir a competência jurisdicional, a estratégia defensiva deve estar voltada à formação de um conjunto probatório robusto, apto a sustentar a licitude da contratação sob qualquer cenário que venha a ser definido pelo STF.

A advogada Patricia Narcizo é coordenadora da área Trabalhista no Lemos Advocacia para Negócios.

Fonte: Roncon & Graça Comunicação

ARTIGO

A insegurança digital e a nova arquitetura do medo: de 8 em cada 10 brasileiros temem ser vítimas de golpes digitais



Rodolfo Nóbrega Luz

A mensagem chega no meio da tarde. Uma foto que parece ser do seu filho, um número novo, um pedido urgente de dinheiro. O coração aperta. Minutos depois, a verdade dolorosa: o dinheiro se foi, e a pessoa do outro lado da tela era um criminoso. Essa história, que se tornou um triste clichê de nosso tempo, é a porta de entrada para uma das mais profundas transformações sociais e psicológicas que enfrentamos: a virtualização do medo.

Se antes a insegurança era definida pela geografia física – a rua escura, o caixa eletrônico isolado –, hoje ela é um estado de espírito, uma ansiedade

difusa que nos acompanha em todos os lugares, alimentada pelo dispositivo que carregamos no bolso. O lar, antes sinônimo de refúgio, tornou-se, através das telas, um espaço permeável à fraude e à violação.

Não se trata apenas de um risco financeiro; é uma quebra fundamental na confiança que depositamos na comunicação e uma invasão em nossa esfera mais íntima. O dado de que mais de 8 em cada 10 brasileiros temem ser vítimas de golpes digitais é mais do que uma estatística; é o retrato de uma sociedade em estado de alerta.

Esse temor é agravado por um fenômeno cruel: a culpabilização da vítima. Quem cai em um golpe frequentemente enfrenta não só o prejuízo, mas também a vergonha e o constrangimento, um sentimento de “como pude ser tão ingênuo?”. Essa autocondenação silenciosa, impede que o crime seja reportado e, consequentemente, alimenta um ciclo de impunidade que beneficia os fraudadores.

A ascensão dos crimes digitais está intrinsecamente ligada à revolução da conveniência.

Ferramentas como o Pix, que trouxeram uma agilidade sem precedentes às nossas vidas financeiras, inadvertidamente criaram um ecossistema ideal para o crime. A mesma instantaneidade que nos permite pagar um amigo em segundos é a que permite a um golpista pulverizar o dinheiro de uma vítima por uma rede complexa de contas, tornando o rastreamento e a recuperação quase impossíveis.

O criminoso moderno é um arquiteto da persuasão. Ele não precisa de uma arma; sua ferramenta é a engenharia social, a arte de manipular emoções e explorar vulnerabilidades. Ele se aproveita da nossa pressa, do nosso desejo de ajudar um ente querido, da nossa confiança em instituições. O golpe não é um ataque de força bruta, mas um teatro cuidadosamente orquestrado onde a vítima, sem perceber, torna-se um ator em sua própria espoliação.

O ordenamento jurídico, ainda que reativo, tem se movido para endereçar essa nova realidade. Uma legislação recente e de extrema importância endureceu as penas para o

estelionato cometido em ambiente digital. Essa mudança legislativa não foi trivial; ela representa o reconhecimento do Estado de que a fraude eletrônica possui um potencial destrutivo e um alcance muito superiores ao golpe tradicional, justificando uma resposta penal mais severa.

Paralelamente, o Poder Judiciário tem solidificado uma tese crucial na esfera cível: a da responsabilidade das instituições financeiras. Com base na teoria do “risco do empreendimento”, os tribunais têm decidido que quem lucra com uma atividade econômica deve, também, arcar com os riscos inerentes a ela.

Em termos simples, a segurança das transações é parte do serviço que o banco oferece. Falhas que permitem a ocorrência de fraudes são, portanto, de sua responsabilidade.

Essa visão não apenas protege o consumidor, mas força todo o sistema financeiro a evoluir, a investir maciçamente em tecnologias de detecção e prevenção de fraudes, tornando o ambiente mais seguro para todos. Contudo, a batalha é complexa.

A natureza sem fronteiras da internet permite que organizações criminosas operem a partir de qualquer lugar do mundo, desafiando a jurisdição e a capacidade de investigação dos estados nacionais.

A cooperação jurídica internacional torna-se, assim, uma peça-chave nesse quebra-cabeça. Diante desse cenário, a resignação não é uma opção. A segurança digital é, hoje, uma habilidade essencial, um pilar de uma nova forma de cidadania. A defesa mais eficaz começa com a adoção de uma cultura de ceticismo saudável e de práticas conscientes.

Valide por outro canal: Pedidos de dinheiro, mesmo de familiares, devem ser confirmados por uma ligação para o número de telefone original da pessoa.

Desconfie de links e anexos: Não clique em links ou baixe arquivos de fontes não solicitadas ou duvidosas. Acesse sites de bancos e serviços digitando o endereço oficial diretamente no seu navegador.

Use senhas fortes e autenticação de dois fatores: Essa

camada extra de segurança é uma das barreiras mais eficazes contra invasões.

Proteja sua privacidade: Tenha cautela com a quantidade de informações pessoais que você compartilha online. Dados aparentemente inofensivos podem ser usados por criminosos para construir um perfil e tornar um golpe mais convincente.

Como advogado, testemunho diariamente as consequências devastadoras desses crimes. A solução, contudo, não reside em abandonar a vida digital, mas em dominá-la. Exige um esforço coletivo: de nós, como indivíduos vigilantes; das empresas, que devem ser responsabilizadas pela segurança de suas plataformas; e do Estado, que precisa aprimorar suas ferramentas de investigação e punição. A paz de espírito na era digital não será um presente, mas uma conquista.

Rodolfo Nóbrega Luz – advogado criminalista na Cardella Advogados

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

ARTIGO

É a Vida!



Cesarino Carvalho Junior

A vida, em suas trilhas incertas, por vezes nos confronta com o peso do inesperado. Um amigo querido viu-se diante do diagnóstico do câncer, uma tempestade que desaba sem aviso. Ao seu redor, o cenário que ele sempre defendeu e achou ideal — as promessas do liberalismo e do livre mercado — revelou-se uma estrutura fria. Os caminhos daquela engrenagem não lhe permitiram,

ao longo da jornada, reunir os recursos necessários para custear a segurança de um plano de saúde privado que salvaguardasse sua existência.

Buscou, então, o amparo no Sistema Único de Saúde, o SUS. Contudo, as respostas ali, embora cheias de esforço humano, nem sempre caminhavam na velocidade urgente que a angústia da doença exige. Surgiram conselhos e ideias: “Por que não procurar um hospital particular? Afinal, vivemos em um país capitalista”. Uma alternativa que se desenhava cômoda, mas que se provou custosa demais, além das fronteiras do que as suas finanças podiam alcançar. Bateu à porta de médicos de renome, mas o valor de uma única consulta já se mostrava proibitivo — quem dirá o custo dos exames subsequentes que a vida pedia.

Pensou-se, inclusive, em

cruzar fronteiras rumo aos Estados Unidos, aquela nação admirada por sua tecnologia de ponta. Mas a realidade logo se impôs: além das passagens aéreas e dos custos de locomoção, a assistência médica fantástica daquelas terras cobraria um preço alto demais para ser suportado.

Diante do silêncio dos canais que a filosofia liberal prometia sustentar, ele retornou ao seu ponto de partida. Procurou uma Unidade de Pronto Atendimento, a UPA, inscreveu-se formalmente nos cadastros do SUS e entregou-se aos cuidados dos hospitais públicos que, apesar das dores do sistema, abrigam excelência e dedicação. Ali, ele encontrou o leito e o início do seu tratamento.

Essa jornada nos força a olhar para o espelho da nossa sociedade. O liberalismo soa atraente nos discursos, até o

momento em que esquecemos daqueles que mais necessitam e que dependem do amparo público. Nosso sistema de saúde poderia ser superior? Sem dúvida. Poderia inspirar-se no modelo britânico, onde do governante ao cidadão mais humilde, todos compartilham dos mesmos hospitais? Certamente. Mas o desenho da nossa história nos moldou de outra forma, e aqui o peso do dinheiro ainda dita as regras.

Há uma assimetria visível no topo da nossa pirâmide social. Os 2% mais ricos do país não são os mesmos 2% que alcançam a idade avançada. A pirâmide, na verdade, vai se estreitando como um cilindro: o tempo de vida avança, mas os recursos para sustentá-lo escasseiam. É a dura face de um capitalismo sem redes de proteção.

A existência humana, afinal, não cabe nos extremos

das ideologias; ela clama pelo equilíbrio entre a liberdade de empreender e a responsabilidade de proteger. Precisamos dos empreendedores, daqueles que geram empregos, criam renda e pagam salários dignos. Mas nunca ao custo de abandonar o próximo. O lado social é o que define nossa humanidade.

Quando a vida nos deixa frágeis, é comum que muitos voltem o olhar para Deus e procurem nas Escrituras a força que lhes falta. Lembrem-se dos ensinamentos de Jesus Cristo, que, sob a ótica do cuidado, pregava uma essência de partilha e acolhimento aos desamparados. Mas a fraternidade, a caridade e o amor vão além do ato material de oferecer o pão. A fraternidade se expressa no abraço; a caridade, no carinho e na capacidade de compreender o sofrimento alheio; e o amor verdadeiro

habita as profundezas do coração — não se confunde com os encontros passageiros da carne, que trazem prazer, mas não preenchem a alma.

Quando o chão desaparece, roga-se a Deus. Mas o sagrado habita dentro de cada um. Quem define a sua conexão com o divino é você mesmo, e é desse Deus interior que você precisará quando as forças parecerem sumir. Não se deve terceirizar essa força espiritual, pois é a união da fé com o amor-próprio que restabelece a saúde interior. E essa harmonia interna, como a própria ciência sugere, cria os caminhos necessários para fortalecer o corpo e adiar, tanto quanto possível, a despedida da vida.

Cesarino Carvalho Junior Mestre em Administração Rotariano e Secretário Pró-Memória Sumaré

SAÚDE | BEM ESTAR

AVANÇOS MÉDICOS

Onco-hematologia: um dos campos de maior avanço da medicina moderna

Medicamentos que atacam apenas as células doentes, terapias que reativam o sistema imunológico para destruir o câncer e tratamentos personalizados com base no perfil genético do paciente transformaram a onco-hematologia em um dos campos de maior avanço da medicina moderna. Nos últimos dez anos, entre 2016 e 2026, seis pilares terapêuticos revolucionaram o tratamento de doenças do sangue, levando a taxas de remissão e sobrevida que, pouco tempo atrás, eram consideradas impossíveis.

Anos atrás, receber um diagnóstico de leucemia linfocítica crônica, mieloma múltiplo ou mielofibrose significava, para muitos pacientes, uma sentença de poucos meses ou anos de vida, recorda Fernando Medina, oncologista do Centro de Oncologia Campinas (CC). A quimioterapia agressiva, com seus efeitos colaterais devastadores, era a única opção para tentar conter o avanço das células malignas. Hoje, em 2026, o cenário é outro.

“Algumas doenças do sangue viraram crônicas na era dos comprimidos inteligentes. A Leucemia Linfocítica Crônica (LLC) hoje é tida como doença controlável”, cita o médico do COC. Este é o tipo mais comum de leucemia em adultos, especialmente após os 60 anos. Antes dos avanços, o tratamento baseava-se em quimioterapia combinada com anticorpos, um regime agressivo que muitos idosos não conseguiam tolerar.

“A virada começou com os chamados “inibidores de BTK” — comprimidos que

bloqueiam uma proteína essencial para a sobrevivência das células cancerígenas. A primeira geração, disponível desde 2013, já havia mostrado resultados impressionantes. Mas foi na última década que a evolução se acelerou: uma segunda geração, com menos efeitos colaterais cardíacos, e uma terceira geração, capaz de superar a principal mutação de resistência (conhecida como C481S), garantiram que mesmo pacientes que já haviam falhado com tratamentos anteriores pudessem ter uma nova chance” detalha Fernando Medina.

A expectativa de vida atual de um paciente com LLC tratado com esses medicamentos se aproxima da média da população geral. O tratamento, que antes exigia idas frequentes ao hospital para quimioterapia intravenosa, pode ser feito em casa, com comprimidos diários.

Imunoterapia chega ao sangue

Se os comprimidos inteligentes já representavam um salto, a terapia CAR-T é, para muitos especialistas, o ápice da medicina de precisão. O procedimento é complexo: células de defesa do próprio paciente são coletadas, enviadas a laboratórios especializados, geneticamente modificadas para reconhecerem um antígeno específico das células cancerígenas, multiplicadas em bilhões e reinfundidas no paciente. Essas “supercélulas” passam a patrulhar o organismo, destruindo as células doentes.

“Em 2017, a primeira terapia CAR-T foi aprovada para linfomas agressivos refratários — aqueles que não respondiam a mais nada. Os resultados foram

impressionantes: mais de 80% dos pacientes responderam ao tratamento, e quase 60% alcançaram remissão completa. Para uma doença em que a expectativa de vida era de poucos meses, isso representou uma verdadeira ressurreição terapêutica”, descreve o médico.

A tecnologia evoluiu rapidamente. Em 2021, chegou ao mieloma múltiplo — um câncer de células plasmáticas que destrói os ossos e compromete a produção de sangue. “A ciência não parou por aí. Estudos em andamento já testam essa terapia em linhas de tratamento mais precoces — não apenas como último recurso, mas como opção após uma ou duas recaídas, ou mesmo em primeira linha para pacientes que não podem fazer transplante”, conta.

Anticorpos Biespecíficos

Se a CAR-T é uma solução de alta tecnologia e alto custo, os anticorpos biespecíficos representam uma alternativa mais acessível. Esses medicamentos funcionam como uma “ponte” molecular: uma ponta se liga à célula cancerígena, a outra a uma célula de defesa do paciente, aproximando-as e ativando o ataque.

“A vantagem é que são medicamentos “prontos para uso”, administrados por injeção subcutânea ou intravenosa, sem necessidade de coleta ou manipulação das células do paciente”, compara Medina.

Quando o tempo é inimigo, a precisão salva

A leucemia mieloide aguda (LMA) é uma doença brutal: sem tratamento, a maioria dos pacientes falece em semanas.



Novos tratamentos trouxeram avanços na cura das doenças do sangue

A quimioterapia intensiva cura alguns, mas é incompatível com idosos ou pacientes com comorbidades — justamente os mais afetados, já que a média de idade ao diagnóstico supera 70 anos.

A descoberta de que cerca de 30% dos casos apresentam mutações em um gene específico mudou o panorama. Inibidores direcionados a essa mutação, combinados à quimioterapia padrão, reduziram o risco de morte em mais de 20%. Para pacientes que recaem, um segundo inibidor, administrado por via oral, dobrou a expectativa de vida em comparação com quimioterapia de resgate.

Outras mutações também ganharam terapias-alvo, com taxas de remissão de 30% a 40% mesmo em pacientes refratários.

“Mas talvez o avanço mais significativo para a prática clínica cotidiana tenha sido a combinação de um inibidor de apoptose com agentes hipometilantes. Esse esquema oral, pouco tóxico, transformou o tratamento de pacientes idosos

ou frágeis, que antes eram apenas paliados”, afirma Fernando Medina.

A sobrevida média saltou de menos de 10 meses para quase 15 meses — um ganho modesto em números, mas enorme em qualidade de vida e dignidade.

O que muda na vida dos pacientes?

Fernando Medina explica que, antes, um paciente com leucemia linfocítica crônica enfrentava meses de quimioterapia intravenosa, com náuseas, queda de cabelo, imunossupressão e risco de infecções graves. “Hoje, muitos tomam um comprimido por dia, em casa, com qualidade de vida preservada.”

E os resultados dos avanços se seguem. O mieloma múltiplo, até pouco tempo atrás considerado incurável, hoje tem pacientes que vivem até 15 anos após o diagnóstico, graças a sequências de terapias-alvo, imunoterapias e, em casos selecionados, terapia celular.

“Idosos com leucemia

aguda, antes condenados à palição por não tolerarem quimioterapia intensiva, agora têm opções orais eficazes. Pacientes com mielofibrose e plaquetas baixas, antes sem alternativa, agora têm medicamentos seguros”, compara.

Custo e acesso

O elevado custo das medicações segue sendo impeditivos importantes na equidade de tratamento. Uma dose de terapia celular avançada custa entre 350 mil e 500 mil dólares nos Estados Unidos. Os biespecíficos, embora mais baratos por dose, exigem administração contínua — semanal ou quinzenal — por tempo indeterminado, acumulando custos elevados.

Em países com sistemas de saúde públicos, como o Brasil, a incorporação dessas tecnologias depende de negociações complexas, análises de custo-efetividade e decisões políticas.

No SUS, alguns medicamentos já foram incorporados, mas muitos dos avanços mais recentes ainda aguardam avaliação ou enfrentam barreiras orçamentárias.

“O desafio agora é garantir que essas inovações não fiquem confinadas a laboratórios e centros de elite, mas cheguem a quem mais precisa — independentemente de CEP, renda ou cor. A ciência já fez sua parte. A sociedade precisa fazer a dela”, finaliza Fernando Medina.

REDES SOCIAIS

www.oncologia.com.br
instagram.com/coc_oncologia

Fonte: Sigmapress Assessoria de Comunicação

BEM ESTAR

Neurowellness: 6 técnicas de 2 minutos para acalmar o sistema nervoso no meio do dia

Você já teve aquele dia em que nada de grave aconteceu, mas o corpo passou o tempo inteiro em estado de alerta? Coração acelerado sem motivo, ombro travado, respiração curta, sensação de que está sempre atrasada para algo. Não é frescura e não é falta de disciplina. É o sistema nervoso preso no modo de ameaça.

E é exatamente aí que entra o neurowellness, o conceito que virou uma das grandes tendências de bem-estar de 2026. A proposta é diferente de tudo que a gente ouviu na última década: em vez de otimizar performance, o objetivo é regular. Entenda a diferença, porque ela muda completamente o que você faz no meio de um dia difícil!

O que é neurowellness e por que ele apareceu agora

Neurowellness é o cuidado ativo com a regulação do sistema nervoso autônomo, aquele que trabalha sem pedir sua autorização. Ele tem dois lados: o simpático, que acelera e prepara para reagir, e o parassimpático, que desacelera e recupera. Corpo saudável não é um corpo sempre calmo. É um corpo que sabe subir e sabe voltar.

O neurowellness surgiu como resposta a isso, e traz uma virada de mentalidade importante. Depois de anos de otimização e métrica, a proposta agora é harmonização em vez de hackeamento. Menos

“aumente seu desempenho”, mais “ensine seu corpo a voltar ao normal”.

Relaxar e regular não são a mesma coisa

Essa é a parte que quase ninguém explica, e vale anotar. Relaxar é um estado. Regular é uma habilidade.

Uma taça de vinho, uma série e um banho quente podem relaxar você por uma noite. Regular é treinar o corpo para sair do estado de alerta mais rápido na próxima vez que ele subir. É por isso que as técnicas de neurowellness são curtas e repetidas, e não longas e ocasionais. O ganho vem da frequência.

Outro ponto importante: o cérebro obedece muito melhor a sinais fisiológicos do que a ordens verbais. Dizer para si mesma “fique calma” costuma falhar. Mudar o ritmo da respiração, a temperatura da pele ou o campo de visão funciona, porque fala a língua nativa do corpo.

As 6 técnicas de 2 minutos para usar no meio do dia:

1. Suspiro cíclico

Esta é a estrela do neurowellness prático. Inspire pelo nariz normalmente, e antes de soltar o ar, faça uma segunda inspiração curta, também pelo nariz. Depois solte o ar devagar pela boca, até esvaziar. Repita por 1 ou 2 minutos, o que dá cerca de 5 a 7 ciclos por minuto.

Por que funciona tão bem?

A segunda inspiração abre alvéolos que estavam colapsados e melhora a troca de gases, enquanto a expiração longa aciona o nervo vago, que é o grande cabo do sistema de freio. A frequência cardíaca cai a cada expiração.

E tem medida disso. Um ensaio randomizado com 108 voluntários comparou exercícios respiratórios com meditação mindfulness, com prática de cinco minutos por dia durante 28 dias. O suspiro cíclico, com ênfase na expiração prolongada, foi o mais eficaz para melhorar o humor e reduzir a ativação fisiológica, superando a meditação tradicional.

2. Expiração mais longa que a inspiração

Versão ainda mais simples, boa para quem não quer contar nada complicado. Inspire pelo nariz contando até 4 e solte contando até 6 ou 8. Faça por 2 minutos.

A lógica: inspirar acelera levemente o coração, expirar desacelera. Alongando a expiração, você passa mais tempo do ciclo no lado do freio. É a técnica ideal para usar antes de uma reunião difícil ou de uma ligação que você está evitando.

3. Água fria no rosto e nos punhos

Molhe as mãos com água bem fria e leve ao rosto, principalmente na região dos olhos e das maçãs. Depois deixe a água correr nos punhos por alguns segundos.



O suspiro cíclico, com ênfase na expiração prolongada, foi o mais eficaz para melhorar o humor e reduzir a ativação fisiológica, superando a meditação tradicional

O estímulo de frio na face aciona um reflexo antigo do corpo, que desacelera o coração e redistribui o fluxo sanguíneo. É o recurso mais rápido para momentos de pico, quando a respiração parece não bastar. Guarde essa para depois de uma notícia ruim ou de uma discussão.

4. Zumbido e canto

Fechando a boca e produzindo um zumbido contínuo, o famoso “mmmm”, por 30 segundos. Repita quatro vezes. Cantar baixinho vale também.

Práticas que pareciam apenas fofas ganharam status de medicina do sistema nervoso justamente porque produzem vibração na região da garganta e prolongam naturalmente a expiração. Cantar no chuveiro ou no carro é neurowellness sem cerimônia.

5. Visão panorâmica

Passamos horas com o olhar preso a 40 centímetros de distância, e olhar fixo e próximo é um sinal de alerta para o corpo.

A técnica é o contrário: fique parada, solte a musculatura do rosto e olhe para o ponto mais distante que você conseguir, deixando a visão periférica entrar. Sem focar em nada específico, por 1 ou 2 minutos.

Vale abrir a janela, ir até a varanda, olhar o fim do corredor. Você já percebeu como o corpo desarma quando olha o horizonte na praia? É esse mecanismo.

6. Movimento ritmado por 2 minutos

Caminhe em ritmo constante, sem pressa, com os braços soltos. Pode ser no corredor do escritório, no quintal, na quadra do prédio.

Movimento repetitivo e simétrico sinaliza segurança e ajuda a descarregar a ativação que ficou presa no corpo. É mais eficiente que ficar sentada tentando pensar em coisas boas.

Como encaixar isso no dia real (a parte que faz a diferença)

Técnica sem gatilho não vira hábito. Então escolha três mo-

mentos fixos e cole uma prática em cada um:

1. Ao sentar na cadeira de trabalho pela manhã, faça o suspiro cíclico.
2. Depois do almoço, faça dois minutos de visão panorâmica.
3. Ao entrar em casa no fim do dia, água fria no rosto e nos punhos.

Além disso, use um gatilho de emergência: sempre que você perceber que travou o ombro ou prendeu a respiração, é hora de aplicar. O neurowellness rende muito mais quando é praticado em momentos neutros, porque o corpo aprende o caminho antes de precisar dele.

E os aparelhos, vale investir?

Junto com o neurowellness cresceu um mercado de neurotecnologia de consumo: dispositivos de estimulação do nervo vago, aparelhos de neurofeedback usados em consultório, equipamentos que leem atividade elétrica cerebral para melhorar o sono, além de um aparelho de neuromodulação domiciliar que recebeu aprovação regulatória nos Estados Unidos.

É um campo promissor, mas a ordem importa. Comece pelo que é gratuito, replicável e sem risco: respiração, frio, voz, movimento, toque. Aparelho vira útil quando a base já existe, e não como atalho para pular a base.

Divulgação

MODA



Estampa de leopardo



Estampa de poá



Estampa listrada



Estampa de zebra

FOTOS: DIVULGAÇÃO

4 estampas para usar o ano inteiro

As estampas são uma parte importante da moda. Elas aparecem com força total nas ruas e nas lojas, trazendo estilo para o visual. A seguir, confira quatro padronagens que são tendência e podem ser usadas o ano inteiro

para elevar o look com facilidade.

1 — Estampa de leopardo

A estampa de leopardo, também conhecida como leopard print, é uma estampa clássica da moda que imita o pelo de leopardo. Ela aparece principalmente em casacos de

inverno, botas e acessórios como cintos e bolsas.

2 — Estampa listrada

Em segundo lugar, a padronagem listrada, por sua vez, confere um aspecto mais alegre para o visual. Em 2026, essa estampa aparece em mistura de tons coloridos ao

invés do clássico cor + listra branca. Além disso, a estampa listrada costuma ser encontrada em camisas sociais e suéteres.

3 — Estampa de poá

O poá, conhecido popularmente como ‘estampa de bolinhas’, é uma das tendências mais fortes

dos anos 2025 e 2026. A padronagem acompanha acessórios como meia-calça, bolsas e até mesmo sapatos. Além disso, existem as roupas: vestidos, casacos e calças ganham mais vida com a estampa de poá colorida.

4 — Estampa de zebra

Por fim, a estampa de zebra conquista quem gosta de cores clássicas, como preto e branco, mas não abre mão de um look marcante. Especialmente popular no inverno, ela aparece em botas de cano longo, bolsas e cintos.

Fonte: Like Magazine

TENDÊNCIA

Bora de Rasteirinha? 5 modelos em alta para experimentar já

Leve, fresca e cada vez mais fashionista, a rasteirinha deixou de ser apenas um item básico para assumir protagonismo no styling contemporâneo. Se antes ela era sinônimo de praticidade, hoje ela entrega também informação de moda, elegância e aquele toque effortless que a gente ama. E o melhor: sem precisar subir no salto.

Se você está pensando em atualizar o armário com peças versáteis e atuais, estes são os modelos de rasteirinha feminina que merecem sua atenção imediata:

1. Metalizada: o brilho

que eleva tudo

As rasteirinhas metalizadas seguem firmes como desejo fashion. Em tons como dourado e prata, elas iluminam o visual e transformam até as produções mais simples em algo mais sofisticado. Perfeitas para usar com vestido preto ou looks neutros, ganham ainda mais força quando combinadas com acessórios na mesma paleta.

2. Com anel no dedo: minimalismo com impacto

Aqui, menos é mais — mas com personalidade. As rasteirinhas com anel metálico no dedão funcionam quase como uma joia

para os pés. O resultado é um visual minimalista, mas cheio de presença, perfeito para looks despojados com um toque fashionista.

3. Tiras grossas: presença e equilíbrio

As tiras mais largas trazem estrutura e destaque ao look. Esse modelo é ideal para equilibrar produções com peças amplas, como calças largas ou alfaiataria leve, garantindo que o sapato não “desapareça” na composição.

4. Recortes geométricos: design que transforma

Mais estruturadas, essas rasteirinhas oferecem maior segurança ao

caminhar sem perder leveza. Versões com renda ou transparência ainda adicionam uma estética romântica e sofisticada, criando um visual delicado com informação de moda.

5. Cobertura no peito do pé: conforto com estética

Mais estruturadas, essas rasteirinhas oferecem maior segurança ao caminhar sem perder leveza. Versões com renda ou transparência ainda adicionam uma estética romântica e sofisticada, criando um visual delicado com informação de moda.

No fim das contas, a ras-



DIVULGAÇÃO

Conforto e estilo podem, sim, caminhar juntos! As rasteirinhas voltaram com força e ganharam versões modernas que elevam qualquer produção, do look casual ao mais sofisticado

teirinha prova que estilo não tem nada a ver com altura de salto — tem a ver com intenção. É sobre como você escolhe usar, misturar e transformar

peças simples em looks cheios de personalidade. E sim, ela pode ser o detalhe que muda tudo.

Divulgação

BELEZA

De boca nova: Dicas e produtos para conquistar o efeito glossy da temporada

É oficial! Os lábios glossy estão de volta com tudo e prometem desbancar o reinado do acabamento matte

Depois de anos em alta, os batons opacos dão espaço ao brilho intenso, com um toque fresh e moderno que é a cara do momento. Seja para um look glamouroso ou para destacar a make do dia a dia, o efeito glossy chegou para ficar, trazendo uma vibe retrô dos anos 2000 com uma pegada atualizada.

Quer aprender a apostar nessa tendência sem erro? Confira nossas dicas

infalíveis e descubra os melhores produtos para conquistar lábios brilhantes e irresistíveis!

Dicas para conquistar o efeito glossy perfeito

1. Hidratação é fundamental: Lábios bem hidratados garantem um acabamento mais uniforme e bonito. Use um bálsamo labial nutritivo diariamente para manter a suavidade.
2. Esfoliação suave: Remova células mortas com uma esfoliação labial delicada semanalmente. Isso assegura que o gloss assente perfeitamente, sem imperfeições.

3. Defina com lápis labial: Contorne os lábios com um lápis de cor semelhante ao seu tom natural ou ao do gloss. Isso evita borrões e dá um acabamento mais profissional.
4. Aplique uma camada base de batom: Para intensificar a cor e prolongar a duração, aplique um batom de tonalidade próxima antes do gloss. Isso também adiciona profundidade ao visual.
5. Aplicação do gloss: Comece pelo centro dos lábios e espalhe suavemente para as extremidades. Evite excessos para não escorrer e comprometer o look.

6. Evite esfregar os lábios: Após a aplicação, não esfregue os lábios um no outro. Isso pode criar irregularidades e reduzir o brilho.
7. Toques finais: Para um efeito volumoso, aplique uma pequena quantidade de gloss no centro do lábio inferior e superior. Isso cria a ilusão de lábios mais cheios.

Produtos recomendados para lábios brilhantes

Quer aderir ao efeito glossy? Com essas dicas, você está pronta para exibir lábios bri-

lhantes e deslumbrantes em qualquer ocasião. Não perca tempo, experimente estas sugestões e compare



DIVULGAÇÃO

tilhe suas experiências nos comentários!

Fonte: Patio Hype

CASA

DECOR

Painéis e divisórias redefinem os ambientes sem abrir mão da integração

Em projetos contemporâneos, integrar os ambientes deixou de significar eliminar completamente seus limites. Cada vez mais, a arquitetura de interiores recorre a soluções que organizam os espaços de maneira sutil, preservando a fluidez visual e a sensação de amplitude. Assim, painéis, divisórias e elementos vazados ganham protagonismo ao estabelecer setores bem definidos sem comprometer a conexão entre eles.

Brises, muxarabis, cobogós, estantes abertas, biombo e painéis produzidos em madeira, MDF, metal ou em combinações entre marcenaria e serralheria figuram entre os recursos que permitem essa composição. Conforme detalha a arquiteta Denise Barretto, à frente de seu escritório homônimo, além da linguagem estética, essas estruturas colaboram para a passagem de luz natural, favorecem a ventilação e tornam os ambientes mais dinâmicos.

“A ideia não é fechar os espaços como acontece com uma parede convencional, mas sim propiciar permeabilidade entre um ambiente e outro. A visão fica mais livre, o imóvel parece mais amplo e, ao mesmo tempo, cada área tem sua identidade”, explica.

Delimitar sem bloquear

Com plantas cada vez mais integradas, especialmente em apartamentos, surge o desafio de organizar os diferentes usos sem comprometer a circulação ou reduzir a sensação de espaço. É justamente nesse cenário que painéis e divisórias assumem um papel importante.

Segundo Denise, elas permitem estabelecer limites visuais preservando a continuidade dos ambientes. “É uma integração que deixa o ambiente maior e mais aberto, enquanto cada espaço continua claramente definido. Essa leveza faz toda a diferença na percepção do projeto”, comenta acrescentando que a estratégia pode ser aplicada em diversas

situações como separar o hall da sala de estar, delimitar um home office dentro do living, estabelecer uma transição entre jantar e estar ou até oferecer maior privacidade em dormitórios e suítes, entre outras possibilidades, tudo isso sem recorrer à alvenaria.

Diversidade de materiais e linguagens

Ainda de acordo com a experiência da profissional, outro diferencial está na enorme variedade de materiais e desenhos disponíveis: dependendo da proposta, o elemento pode assumir um papel discreto ou tornar-se um protagonista.

Painéis ripados em madeira ou MDF conferem ritmo visual, enquanto estruturas metálicas acrescentam um aspecto mais contemporâneo e industrial. Já os cobogós e muxarabis permitem jogos de luz e sombra que mudam ao longo do dia, enriquecendo a experiência dos moradores.

“As possibilidades são praticamente infinitas e cada uma

delas responde às necessidades específicas do projeto”, observa a arquiteta, acrescentando que os recursos ainda podem incorporar nichos, prateleiras e espaços expositivos, ampliando seu aproveitamento no cotidiano.

Mais conforto para a rotina

Alinhado com a organização espacial, a depender do material escolhido, painéis e divisórias também colaboram para tornar os ambientes mais confortáveis. Madeira e MDF, por exemplo, contribuem para o conforto termoacústico. Por outro lado, os modelos vazados favorecem a circulação do ar e permitem melhor aproveitamento da iluminação natural.

Para Denise, esse conjunto de características os fazem especialmente interessantes em residências contemporâneas: “Quando pensamos no projeto como um todo, percebemos que eles atendem diferentes demandas ao mesmo tempo”, pondera.

Elementos que acompanham



Para delimitar o ambiente de estar em primeiro plano e a sala de TV ao fundo, a arquiteta Denise Barretto apostou no mix entre serralheria e marcenaria

as transformações da casa

Outro ponto relevante enumerado por ela é a flexibilidade. Diferentemente das paredes convencionais, muitos podem ser adaptados ou substituídos conforme novas necessidades que surgirem ao longo do tempo, como mudanças na dinâmica familiar ou na configuração dos ambientes.

“Hoje as pessoas buscam espaços versáteis, capazes de assumir diferentes usos sem

grandes intervenções. Painéis e divisórias, justamente, entregam essa liberdade, permitindo reorganizar a casa de forma muito mais simples”, finaliza a profissional.

Serviço:

Denise Barretto Arquitetura
(11) 99658-5894
dbarrett@denisebarretto.com.br

Fonte: dc33 Comunicação

COZINHA

Torneira certa, rotina mais prática: o que avaliar antes de escolher

A torneira costuma ser instalada apenas na reta final da obra, quando a bancada já está pronta para receber os acabamentos. A definição do modelo, porém, acontece muito antes. É essa escolha que determina a infraestrutura hidráulica do projeto, da posição do ponto de água até a necessidade de alimentação para água quente.

A variedade de modelos disponíveis amplia as possibilidades de personalização, mas também exige atenção a aspectos técnicos que passam despercebidos. Altura da bica, pressão da água, tipo de instalação e sistema de aquecimento precisam ser compatibilizados ainda na fase de projeto para evitar adaptações durante a execução da obra.

Na avaliação da arquiteta Juliana Faria, a escolha deve nascer da rotina dos moradores. “Antes de pensar no modelo, no acabamento ou na estética, é importante entender como aquela cozinha será utilizada. Uma família que cozinha todos os dias tem necessidades diferentes de quem usa o ambiente apenas ocasionalmente”, explica. Segundo ela, um dos primeiros pontos definidos durante o projeto é a necessidade de água quente na pia.

A instalação começa antes da

torneira

Ao contrário do que muitos imaginam, a decisão entre uma torneira de bancada ou de parede não depende apenas da estética. Ela influencia a execução hidráulica e até futuras manutenções.

Outro cuidado importante envolve a altura da bica. Uma torneira muito baixa dificulta a lavagem de panelas maiores; quando fica excessivamente alta, favorece respingos que acabam molhando a bancada e até o piso. Como referência, especialistas indicam uma distância aproximada de 30 centímetros entre a saída de água e o fundo da cuba para equilibrar conforto e reduzir respingos.

Monocomando pede infraestrutura compatível

Entre os modelos mais procurados está o monocomando, que reúne em uma única alavanca o controle da vazão e da temperatura da água. A praticidade, entretanto, depende da infraestrutura do imóvel.

“Quando existe aquecimento central ou a gás chegando até a cozinha, o monocomando oferece bastante conforto porque permite regular a temperatura rapidamente. Se essa preparação não existe, outras soluções podem fazer mais sentido”, observa Juliana.

Quando o imóvel não possui alimentação de água quente até a cozinha, uma alternativa é instalar um aquecedor elétrico específico sob a bancada, responsável por aquecer apenas a água daquela torneira. “É uma solução muito mais interessante do que recorrer às torneiras elétricas tradicionais”, comenta Juliana.

Outro aspecto técnico merece atenção: diversos modelos de monocomando exigem pressão mínima de água para funcionar corretamente. Em imóveis onde a caixa-d’água fica muito próxima da cozinha, pode ser necessário utilizar um pressurizador ou escolher metais desenvolvidos para baixa pressão.

Calha úmida organiza a bancada

Em cozinhas planejadas, a calha úmida deixou de ser apenas um acessório estético para assumir função prática.

Instalada junto à cuba, ela recebe escuradores, porta-talheres, suportes para temperos e outros acessórios que mantêm a bancada livre durante o preparo das refeições. “Ela contribui para a organização da área molhada e reduz a necessidade de espalhar acessórios pela bancada. Para



No projeto assinado por Juliana Faria, a escolha também preserva a leveza visual da bancada

quem utiliza bastante a cozinha, faz diferença na rotina”, comenta a arquiteta.

A instalação da calha úmida exige atenção às dimensões da bancada. Quando posicionada atrás da torneira, normalmente é necessário aumentar a profundidade da pedra para cerca de 75 centímetros, enquanto uma bancada convencional costuma variar entre 55 e 60 centímetros. Por isso, ela nem sempre é compatível com cozinhas estreitas, bastante comuns nos empreendimentos atuais.

Torneira acima do fogão realmente faz diferença?

A pot filler despertou o interesse do público brasileiro nos últimos anos. Segundo Juliana, até cer-

ca de cinco anos atrás era difícil encontrar esse tipo de torneira no mercado nacional, sendo comum recorrer à importação. Com o aumento da procura, fabricantes brasileiros passaram a produzir modelos próprios, tornando a solução mais acessível.

Para Juliana, o recurso atende perfis bastante específicos. “Quem prepara refeições com frequência, utiliza panelas grandes ou busca mais ergonomia costuma perceber vantagem. Em outras rotinas, pode acabar sendo um elemento pouco utilizado”, comenta.

Como exige um ponto hidráulico exclusivo na parede do fogão, a pot filler precisa ser prevista ainda na fase de projeto. Inserir esse recurso depois da obra concluí-

da normalmente implica quebrar revestimentos, alterar a infraestrutura hidráulica e refazer acabamentos, tornando a intervenção significativamente mais complexa e onerosa.

Na lavanderia, a prioridade muda

Embora visualmente semelhantes, as torneiras destinadas à lavanderia costumam responder a necessidades diferentes das encontradas na cozinha. Enquanto a pia da cozinha recebe atividades relacionadas ao preparo dos alimentos e lavagem de louças, a lavanderia precisa suportar baldes, mangueiras, produtos de limpeza e utensílios maiores. Por isso, são comuns modelos com bicas mais altas, maior alcance ou instalação na parede para liberar a bancada.

Juliana ressalta que o importante é observar a função daquele espaço antes da escolha. “Cada ambiente tem uma dinâmica própria. A torneira precisa acompanhar esse uso, oferecendo alcance, resistência e praticidade para as tarefas realizadas ali”, reforça a arquiteta.

Serviço:

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

Fonte: dc33 Comunicação

PROJETO VERDE

Paisagismo cria refúgio com múltiplas experiências

Entre o ritmo urbano de Brasília e o desejo por uma vida mais próxima da natureza, nasceu um jardim pensado para acolher uma família apaixonada pelo verde, pela espiritualidade e por vivências afetivas. Assinado pelo escritório Depieri Paisagismo, dos paisagistas Cleber e Arthur Depieri, o projeto transformou a área externa de uma ampla residência em um refúgio de lazer, bem-estar e celebrações.

Dessa forma, a ideia foi unir a modernidade do projeto de arquitetura com a leveza do paisagismo em volta da casa, de forma que áreas externas e internas se integrassem. “Tudo foi pensado para que a família tivesse áreas de diversão e relaxamento, como piscina, quadra de futebol, fireplace, espaços tranquilos e mesinhas para refeições e bate papo”, comenta Cleber.

Água e contemplação

Um dos protagonistas da área externa, o lago natural parece uma moldura do espaço gourmet da casa, sendo resultado do paisagismo que conversa com o entorno. Mais do que um elemento ornamental, ele foi pensado como um ponto de permanência, criando uma atmosfera de frescor e tranquilidade.

A água aproxima o jardim da área social, reflete a iluminação cênica e valoriza as espécies tropicais ao redor, transformando o espaço em um ambiente vivo. “A intenção foi fazer com que o lago não parecesse apenas inserido no projeto, mas fosse parte essencial da experiência da casa”, afirma Arthur.

Para quem sonha ter seu próprio lago, o paisagista ainda traz uma orientação importante. “Antes de iniciar o projeto, é necessário avaliar o tamanho do terreno, insolação, tipo de solo, desníveis e drenagem.

Também é relevante planejar a integração com o imóvel e o paisagismo, garantindo que o lago possa se encaixar naturalmente ao contexto”, comenta.

Lazer entre palmeiras

Na área composta por jardim e piscina, o paisagismo cria uma atmosfera agradável. A composição valoriza palmeiras de presença marcante, como o butiá (Butia sp.) e a bismarckia, também conhecida como palmeira-azul (Bismarckia nobilis), que trazem imponência, textura e movimento. Os maços de folhagens ajudam a suavizar a arquitetura e criam uma atmosfera mais acolhedora e natural. “À noite, a iluminação especial destaca troncos, copas e formas escultóricas das espécies, transformando a área externa em um espaço sofisticado”, diz Cleber.

Espiritualidade no jardim

O altar religioso, localizado en-



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

tre duas jabuticabeiras (Plinia cauliflora), foi pensado como um espaço de fé e recolhimento. Emoldurado pela madeira e envolto pelo verde, o oratório cria um ponto de serenidade, reforçando o desejo da família por uma área externa conectada não apenas ao lazer, mas também à espiritualidade.

Convivência e lazer ao ar livre

A área que contempla o playground apresenta uma lareira que aquece as noites frias e convida a encontros mais intimistas. Essa cobertura vazada é toma-

da pela espécie Jade Vermelha (Mucuna bennetti). Logo ao lado, a quadra de futebol amplia as possibilidades de diversão da família.

Primeira impressão

O verde também está presente logo na entrada do lar. Na fachada, o paisagismo acompanha as linhas contemporâneas da residência com espécies de presença escultórica, como o trachycarpus (Trachycarpus fortunei) e a pata-de-elefante (Beaucarnea recurvata).

“Enquanto as palmeiras

marcam o acesso com seus troncos texturizados e copas em leque, a pata-de-elefante acrescenta movimento e personalidade”, explicam os profissionais.

Serviço:

Depieri Paisagismo
Tel: (61) 3321-9802
Instagram: @depieripaisagismo
Site: www.depieripaisagismo.com
E-mail: depieri@depieripaisagismo.com

Fonte: dc33 Comunicação

DO LAR

FIQUE DE OLHO

Parecem iguais, mas não são: entenda a diferença entre leite condensado e mistura láctea

Quem costuma preparar sobremesas em casa provavelmente já se deparou com uma dúvida no supermercado: leite condensado e mistura láctea podem parecer o mesmo produto, mas não são. Como as embalagens costumam ser semelhantes, a diferença nem sempre é percebida à primeira vista. Entender essa distinção ajuda a fazer escolhas mais alinhadas ao seu objetivo na cozinha, já que cada produto pode se comportar de maneira diferente em receitas como brigadeiros, pudins, recheios e coberturas. Veja o que muda entre esses produtos e como identificá-los na hora da compra.

Se parecem na embalagem, mas são produtos diferentes

Leite condensado e mistura láctea podem ocupar o mesmo espaço nas prateleiras e até ter embalagens com cores, ilustrações e palavras muito parecidas, mas suas características são diferentes. Entender como cada produto é feito ajuda a fazer escolhas mais alinhadas ao resultado esperado nas receitas.

O que é leite condensado?

O leite condensado é produzido principalmente a partir de leite e açúcar, passando por um processo que reduz a quantidade de água e deixa o produto mais espesso. Essa característica resulta em uma textura mais cremosa, densa e uniforme, além de um sabor lácteo mais pronunciado.

Essas características fazem com que ele seja a escolha mais indicada no preparo de sobremesas que dependem de mais consistência e estrutura, como ponto de enrolar, pois sua composição ajuda a garantir um resultado mais firme.

O que é mistura láctea?

A mistura láctea condensada combina leite e açúcar com outros componentes, como soro de leite em pó, amidos modificados e, em algumas versões, gordura vegetal. Sua formulação pode variar de acordo com a marca, o que também influencia a textura e o comportamento das receitas.

Em comparação ao leite condensado, pode apresentar uma consistência um pouco mais fluida e ficar mais pegajosa ou menos firme depois de esfriar.

Se são parecidos, por que um custa menos?

Em uma compra rápida, é comum que a diferença passe despercebida e que a escolha seja feita pelo preço, sem considerar a composição e o resultado que cada produto pode entregar nas receitas. A diferença de preço está relacionada à composição dos produtos. Como a mistura láctea utiliza uma quantidade menor de leite e incorpora ingredientes com custo mais baixo, como soro de leite, amidos e gordura vegetal, esse produto chega ao consumidor com um preço inferior ao do leite condensado.

Isso amplia as opções disponíveis no supermercado, mas o mais importante é considerar a receita que será preparada e o resultado esperado. Em algumas situações, a economia com a mistura láctea pode fazer sentido; em outras, o leite condensado é o que vai garantir a textura e o ponto desejados.

Como diferenciar leite condensado e mistura láctea no supermercado

Como as embalagens podem ser bastante parecidas, a me-



Embora tenham aparência semelhante, os produtos possuem composições diferentes e podem influenciar diretamente o resultado das receitas

lhor forma de evitar confusões é observar algumas informações antes de colocar o produto no carrinho. Veja no que prestar atenção:

Leia a denominação do produto: ela costuma aparecer na parte frontal da embalagem e informa se o item é “leite condensado” ou “mistura láctea condensada”.

Observe a lista de ingredientes: no leite condensado, a composição costuma ser mais enxuta, com basicamente leite (integral ou semidesnatado) e açúcar. Já a mistura láctea pode conter soro de leite, amidos, gordura vegetal

e outros ingredientes.

Compare o preço com atenção: a diferença de valor pode indicar que se trata de produtos distintos. Antes de escolher apenas pela economia, vale considerar o uso que será dado ao ingrediente.

Essas informações ajudam a identificar cada produto no supermercado, mas a decisão final também deve levar em conta a receita que será preparada e o resultado que você espera alcançar.

Qual é a melhor escolha para a sua receita?

Leite condensado e mistura

láctea podem ser usados em diversas sobremesas, mas não necessariamente entregam o mesmo resultado. No sabor, a diferença pode ser sutil em algumas preparações; na textura, na firmeza e no ponto da receita, ela costuma aparecer com mais clareza.

Se a receita foi desenvolvida especificamente para leite condensado, a opção mais segura é manter o ingrediente original. Isso costuma fazer diferença em sobremesas que dependem de mais estrutura, como brigadeiros, beijinhos, pudins, mousses e alguns recheios.

Já em preparações mais simples ou quando a intenção é economizar, a mistura láctea pode funcionar como alternativa, especialmente em receitas mais flexíveis, como caldas, recheios de colher e algumas coberturas.

Apesar de leite condensado e mistura láctea parecerem iguais à primeira vista, entender suas diferenças ajuda a fazer escolhas mais alinhadas ao resultado que você espera na cozinha.

Divulgação

DICAS

Nunca mais chore cortando cebola com esses truques

Cortar cebola é uma tarefa comum na cozinha, mas quase sempre vem acompanhada de um incômodo difícil de evitar: olhos ardendo e lágrimas que surgem sem controle. Além de desconfortável, isso pode atrapalhar o preparo e até fazer muita gente evitar receitas que levam o ingrediente. No entanto, existem formas simples de reduzir e até evitar esse efeito. A seguir, veja soluções que ajudam a cortar cebola sem chorar e aproveitar melhor esse ingrediente no dia a dia.

Por que a cebola faz chorar? Ao cortar a cebola, suas células são rompidas e liberam uma enzima chamada alinase, que reage com compostos naturais ricos em enxofre presentes no alimento. Essa reação forma compostos sulfurados que ao entrar em contato com a umidade dos olhos, se transforma

em pequenas quantidades de ácido sulfúrico, causando ardência. Como resposta de defesa, o organismo produz lágrimas para diluir e eliminar o agente irritante.

A intensidade desse efeito pode variar de pessoa para pessoa e também depende de fatores como o tipo de cebola, o tempo de armazenamento e a temperatura do ambiente. Em geral, cebolas roxas e variedades mais doces tendem a causar menos irritação, enquanto cebolas brancas e mais antigas podem intensificar a ardência.

Técnicas simples podem reduzir bastante a liberação do gás irritante ou evitar que ele chegue até os olhos. A seguir, veja os truques mais eficazes para cortar cebola sem desconforto no dia a dia.

Use uma faca bem afiada

Facas sem fio ou inadequadas para corte tendem a esmagar a cebola em vez de cortá-la, o que intensifica a reação química e aumenta a liberação do composto responsável pelas lágrimas. Já uma faca bem afiada faz cortes mais precisos e danifica menos as células, reduzindo a formação do gás irritante.

Por isso, o ideal é usar facas adequadas para o corte de legumes e mantê-las sempre bem afiadas, garantindo mais eficiência no preparo e menos desconforto ao cortar cebola.

Deixe a cebola bem gelada antes de cortar

Baixas temperaturas ajudam a reduzir a liberação do gás irritante. Ao resfriar a cebola, a reação química que forma esse composto acontece de forma mais lenta, diminuindo a quantidade que chega aos olhos.

Para evitar lágrimas ao cortar cebola, leve-a à geladeira por cerca de 30 minutos ou ao congelador por 10 a 15 minutos antes do preparo. Esse tempo é suficiente para reduzir a ardência. Vale lembrar que esse truque deve ser usado apenas nesse momento, já que o armazenamento da cebola na geladeira não é indicado, por acelerar a deterioração e o surgimento de mofo. O ideal é guardar as cebolas em local seco, escuro e arejado, longe de baixas temperaturas.

Use um papel toalha ou pano úmido ao lado

Colocar um papel toalha ou pano levemente úmido próximo à área de corte pode ajudar a reduzir a quantidade de gás que chega aos olhos. Isso acontece porque a umidade ajuda a atrair e dissipar parte desse composto no ar.

Apesar de não eliminar com-



Truques simples e eficazes para cortar cebolas ajudam a reduzir o desconforto e tornam o preparo das receitas muito mais prático

pletamente o efeito, esse truque pode diminuir o desconforto, especialmente quando combinado com o uso de uma faca bem afiada ou com a cebola gelada.

Para reduzir a ardência ao cortar cebola, a combinação mais eficiente é simples: cebola gelada e faca bem afiada já resolvem bem no dia a dia. Em preparos que exigem uma quantidade maior, vale reforçar a ventilação do ambiente, abrindo

as janelas, ligando o exaustor ou usando um ventilador, além de apostar na técnica do papel úmido ao lado.

Também é importante lembrar que cada pessoa pode reagir de forma diferente aos compostos da cebola. Por isso, vale testar as técnicas e descobrir o que funciona melhor para a sua rotina na cozinha.

Divulgação

BANHEIRO

Guia definitivo de como limpar banheiro encardido

Na correria do dia a dia, é comum que os azulejos, a pia, o vaso sanitário e o box sofram com o acúmulo de sujeira. Daí pode surgir a seguinte dúvida: afinal, como limpar o banheiro encardido?

A umidade deste ambiente pode criar condições para o crescimento de mofo, bolor e germes. E isso pode levar à sensação de sujeira e até mesmo causar problemas para a sua saúde.

Por isso, é extremamente importante não deixar o banheiro encardido. Veja neste conteúdo como fazer uma limpeza para ninguém botar defeito.

Pode parecer chato ou difícil, mas dá para recuperar o brilho e a melhor forma do seu banheiro. E não precisa ser um fardo na sua rotina de limpeza. Veja como os próximos passos te ajudam a combater o acúmulo de sujeira.

1. Prepare o terreno

Antes de separar o produto para limpar banheiro encardido, co-

mece retirando os itens que não precisam passar por uma limpeza mais pesada, como: tapetes; itens pessoais (como escova de dente, sabonete, shampoo e condicionador); objetos decorativos (plantas e quadros, por exemplo); cesto de lixo. Além de facilitar a aplicação dos produtos, ao remover esses acessórios você garante que cada cantinho do banheiro vai receber a atenção necessária!

2. Abuse dos produtos multiúso

Sabe aquela marquinha de pasta de dente na pia ou a mancha de sujeira no vidro do box? Todos esses resíduos podem ser eliminados com um bom produto multiúso. Como o próprio nome já diz, eles têm fórmulas versáteis que podem ser eficazes em várias áreas do banheiro. Um produto multiuso também pode ser um ótimo aliado para limpar limpar vaso sanitário. Mas antes de manipular qual-



A sujeira e resíduos do box podem ser eliminados com um bom produto multiúso

quer produto, você vai precisar de alguns produtos básicos para uma limpeza mais segura e eficaz: luvas de proteção; escova de cerdas duras; pano; esponja

3. Tenha paciência: espere o produto agir

Para que a limpeza tenha o resultado esperado, é necessário aguardar o tempo de ação do produto nas superfícies.

Algumas manchas são mais difíceis de sair, assim o produto

exige um tempo maior de ação antes de esfregar.

Ah, e siga as orientações do fabricante. Quer um exemplo prático? O desinfetante Pinho Sol 2x Poder, que elimina bactérias, germes e fungos em apenas 30 segundos.

Experimente hoje mesmo na desinfecção dos azulejos, pisos, sanitários, pias e ralos.

4. Não subestime a limpeza das áreas difíceis

Muitos banheiros são pequenos, com pouco espaço entre o vaso sanitário, pia e box. Por isso,

é importante ter uma atenção extra nos mínimos espaços, que podem ser um verdadeiro par-que de diversão para os germes, como: rejuntas; juntas de silicone; trilho do box; ralo do chuveiro.

No caso do ralo, por exemplo, use luvas para proteger as mãos, despeje uma medida do desinfetante multiuso diretamente sobre ele e deixe agir por alguns minutos.

5. Para limpeza pesada, escolha os concentrados

Os produtos com fórmula concentrada entregam ótimas vantagens. Uma delas é que você pode misturar uma pequena quantidade na água para criar uma poderosa solução de limpeza.

Além de durarem e renderem mais, os produtos concentrados proporcionam uma boa economia para o seu bolso.

Para desencardir e limpar azulejo de banheiro, experimen-

te fazer uma limpeza completa com Pinho Sol Limpeza Pesada, um limpador 5 em 1 que facilita sua vida, removendo as manchas mais difíceis e a gordura impregnada nas superfícies.

Do limo acumulado aos respingos de xixi no vaso sanitário, nada escapa da fórmula concentrada que deixa um cheirinho agradável por até 8 horas.

E como manter o banheiro sempre perfumado?

Com essas ótimas dicas de como limpar o banheiro encardido, agora você pode organizar a sua rotina de higienização no cômodo e mantê-lo livre de fungos e bactérias.

Vale lembrar que o banheiro é o lugar de banhos frequentes, e onde você e outros moradores da casa farão as necessidades fisiológicas. Por isso, é difícil que ele fique limpo e cheiroso por várias semanas.

Divulgação

COMPORTAMENTO

Explodir ou engolir emoções: o que isso faz com o seu cérebro?

Você costuma guardar tudo o que sente até chegar ao limite? Ou reage imediatamente quando algo o incomoda, sem conseguir controlar a intensidade das emoções?

Embora pareçam comportamentos opostos, tanto reprimir sentimentos quanto explodir emocionalmente podem trazer consequências importantes para a saúde mental e para o funcionamento do cérebro.

A Dra. Márcia Hartmann Franco, neuropediatra e diretora de qualidade médica do Hospital Santa Mônica, explica por que esses dois extremos podem ser prejudiciais e qual é o caminho mais saudável para lidar com as emoções.

O que acontece quando você engole as emoções?

Muitas pessoas acreditam que ignorar sentimentos é uma forma de evitar sofrimento. No entanto, emoções não desaparecem apenas porque são reprimidas. Quando sentimentos como raiva, tristeza, medo ou frustração são constan-

temente ignorados, o organismo pode permanecer em estado de alerta por períodos prolongados. Isso favorece a liberação contínua de hormônios relacionados ao estresse, como o cortisol.

Com o tempo, esse processo pode contribuir para:

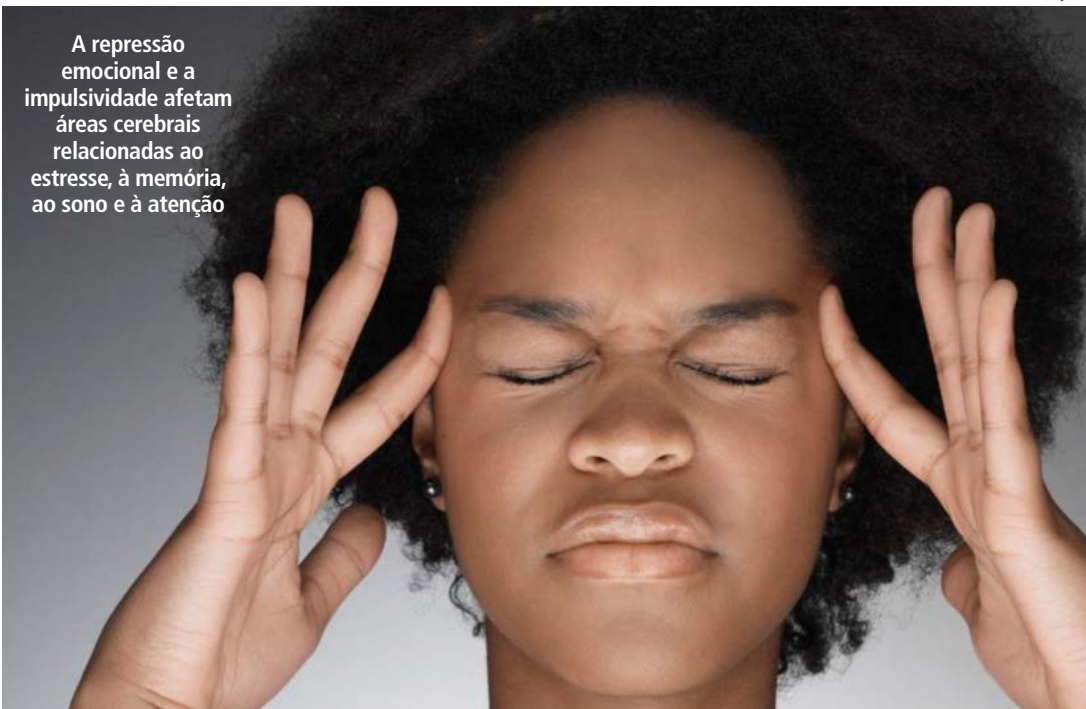
- Ansiedade;
- Cansaço excessivo;
- Dificuldades de concentração;
- Alterações do sono;
- Irritabilidade;
- Sintomas físicos relacionados ao estresse;
- Maior risco de sofrimento emocional.

Explodir também não é a solução

No extremo oposto estão as pessoas que expressam emoções de forma intensa e impulsiva.

Durante explosões emocionais, áreas cerebrais ligadas às reações automáticas e à sobrevivência podem assumir o controle, reduzindo temporariamente a capacidade de reflexão e tomada racional de decisões.

Isso pode gerar:



Conflitos interpessoais; Arrependimento após reações impulsivas; Dificuldades nos relacionamentos; Sentimentos de culpa; Aumento do estresse emocional.

O equilíbrio emocional está no meio do caminho

A alternativa mais saudável não é engolir emoções nem permitir que elas assumam completamente o controle. O desenvolvimento da

regulação emocional envolve reconhecer sentimentos, compreender sua origem e expressá-los de maneira adequada e segura.

Nomear emoções, desenvolver autoconhecimento e buscar formas saudáveis de comunicação pode reduzir o impacto do estresse e favorecer relacionamentos mais equilibrados.

Quando procurar ajuda?

Se você percebe que frequentemente reprime sen-

timentos, vive sobrecarregado emocionalmente ou reage de forma impulsiva com frequência, pode ser útil buscar apoio especializado.

A psicoterapia e outros recursos terapêuticos ajudam a desenvolver habilidades emocionais importantes para lidar com desafios, conflitos e situações estressantes do dia a dia.

Divulgação

RELACIONAMENTO

Como praticar esportes em família

A prática de atividades físicas na infância ajuda as crianças a desenvolver habilidades, a combater o sedentarismo e a cultivar o gosto pelo esporte, entre outros benefícios que repercutem diretamente na sua saúde e qualidade de vida. Independentemente da modalidade, é importante que a criança se divirta e conte com o apoio da família.

E que tal expressar esse apoio na prática? Afinal, os benefícios do esporte se estendem para toda a família e a atividade física pode se tornar ainda mais prazerosa para os pequenos se for praticada na companhia dos pais.

Aproveitando as férias e o clima propício para reunir a família em atividades de lazer, listamos alguns esportes que podem ser praticados junto com os filhos.

Ciclismo

Ensinar o pequeno a andar de bicicleta é um dos momentos mais simbólicos entre pais e filhos e, a partir daí, pedalar pode ser um bom programa

em família. Os passeios de bicicleta incentivam a aproximação dos integrantes da família, servem de estímulo para as crianças cultivarem atitudes sustentáveis e combatem o sedentarismo.

Futebol

Os esportes coletivos trazem muitos benefícios. Além dos físicos, como melhora da força, equilíbrio e agilidade, podem contribuir também para a disciplina, comprometimento, foco e trabalho em equipe. E uma partida de futebol descontraída no fim de semana também pode ser uma maneira fácil e divertida de reunir a família.

Vôlei de praia

Vai para a praia com a família? Todos podem interagir praticando alguma atividade física à beira mar, e o vôlei de praia está entre os esportes mais populares para a ocasião. Além de também entrar na lista dos esportes coletivos, nos quais a família toda pode participar, o vôlei de praia também tem



o diferencial da prática na areia, que demanda grande gasto energético e estimula a coordenação motora, além do benefício do impacto reduzido.

Xadrez

Também há atividades que podem ser feitas dentro de casa. É o caso do xadrez, jogo atrativo para todas as idades e que estimula o desenvolvimento lógico e criativo, entre

outros benefícios, por isso, pode ser inserido na vida dos filhos desde crianças. Além de proporcionar um momento de interação pai e filho, o jogo trabalha o raciocínio, a paciência e o respeito ao próximo, lições que o pequeno pode levar para o seu dia a dia.

Boliche

Tem a oportunidade de jogar boliche? Aproveite esse mo-

mento de lazer em que cabe a família toda. A modalidade é uma alternativa que une o exercício físico ao lazer, fortalecendo os músculos, combatendo o estresse e exercitando a coordenação motora. O trabalho em equipe que a prática incentiva também pode contribuir para o fortalecimento dos vínculos familiares.

Fonte: Unimed

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

- A Professora de Piano**
Drama, Suspense
Direção: Michael Haneke
Elenco: Isabelle Huppert, Annie Girardot, Benoît Magimel
Título original La Pianiste
Erika Kohut (Isabelle Huppert) trabalha como professora de piano no Conservatório de Viena. Ela não bebe nem fuma, vivendo na casa de sua mãe (Annie Girardot) aos 40 anos. Quando não está dando aulas, Erika costuma frequentar cinemas pornôs e peep-shows, em busca de excitação. Logo ela inicia um relacionamento com Walter Klemmer (Benoît ...)
- As Cores do Tempo**
30 de julho de 2026 | Comédia dramática
Direção: Cédric Klapisch
Elenco: Suzanne Lindon, Abraham Wapler, Vincent Macaigne
Título original La Venue de l'avenir
Quatro primos descobrem que compartilham uma misteriosa história familiar ao herdarem inesperadamente uma casa abandonada na Normandia. Duas cronologias diferentes (2024 e 1895), então, se misturam enquanto eles desvendam os passos de sua ancestral Adèle.
- Aquele Que Viu o Abismo**
30 de julho de 2026 | Ficção Científica
Direção: Gregorio Gananian, Negro Leo
X está imerso em uma trama de assassinatos. Apesar disso, ele utiliza de suas visões para tentar sobreviver a um sistema extremamente opressor que tenta arruinar a vida dele.
- Não Sei Viver Sem Palavras**
30 de julho de 2026 | Documentário
Direção: André Brandão
Elenco: Ignácio de Loyola Brandão
Não Sei Viver Sem Palavras recupera a trajetória do renomado escritor brasileiro Ignácio Loyola de Brandão a partir do olhar de seu próprio filho.
- Margeado**
30 de julho de 2026 | Ficção Científica
Direção: Diego Zon
Elenco: Danilo Andrade, Verônica Gomes, Eliane Correia
Diante do rompimento de uma barragem que sustentava uma comunidade, Yara resolve permanecer na vila mesmo o rio virando lama, enquanto Dinguê (Danilo Andrade) parte em busca de um caminho diferente. O filme reflete sobre pertencimento, resistência e as marcas deixadas por um desastre ambiental que continua a moldar o destino de quem ficou às ...

SPASSO

CIDADES

ONLINE ONDE VOCÊ QUISER

WWW.JORNALPASSOCIDADES.COM.BR

@JORNALPASSOCIDADES

GASTRONOMIA

Espaguete com abobrinha e speck crocante: receita rápida e saborosa

Se procura uma refeição prática, elegante e pronta em poucos minutos, esta receita de espaguete com curgete (abobrinha) e speck crocante é a escolha perfeita. A combinação da textura delicada da curgete com o sabor fumado e irresistivelmente crocante do speck cria um prato equilibrado, leve e cheio de personalidade. Ideal para um almoço rápido ou um jantar especial durante a semana, esta massa conquista pelo sabor e pela simplicidade da preparação. Além de ser uma excelente opção para quem procura receitas rápidas de massa, este prato destaca-se pelos ingredientes frescos, pelo preparo descomplicado e pelo resultado digno de restaurante. Descubra todas as dicas para preparar um espaguete com curgete perfeito, obter um

speck crocante no ponto certo e transformar poucos ingredientes numa refeição memorável que vai surpreender toda a família.

Ingredientes: 190 g de macarrão (nós usamos espaguete), 250 g de curgete (abobrinha), 70 g de speck (ou bacon), 1 dente de alho, queijo parmesão, azeite, sal, pimenta.

Preparação: Corte as curgetes (abobrinhas) em rodela finas e uniformes. Refogue um dente de alho em azeite e, em seguida, adicione as curgetes (abobrinhas) cortadas. Cozinhe-as por cerca de 12 minutos, mexendo de vez em quando, até que fiquem macias e bem douradas. Enquanto isso, cozinhe o macarrão em bastante água salgada, seguindo a indicação da embalagem. Corte o speck em tiras e refogue-o na frigideira até ficar crocante e levemente dourado. Retire o alho

das curgetes (abobrinhas) acrescente o speck e reserve um pouco para a decoração final. Misture bem o tempero. Adicione o parmesão ralado e refogue rapidamente o macarrão. Acrescente um pouco da água do cozimento, se necessário, para dar cremosidade. Sirva o macarrão com curgete (abobrinha) e speck bem quente, finalizando cada prato com o speck crocante que você reservou e uma pitada de pimenta-do-reino.

Harmonização com vinho

O macarrão com abobrinha e bacon combina melhor com vinhos brancos encorpados ou tintos leves, destacando opções como Chardonnay, Pinot Noir ou Sauvignon Blanc.

Para ver dicas práticas de como escolher o vinho ideal para acompanhar diferentes tipos de massa:

Opções de Vinho



Chardonnay: Ótimo para equilibrar a gordura do bacon com sua textura cremosa e amanteigada.

Pinot Noir: Um tinto

leve com taninos finos que não briga com a leveza da abobrinha e respeita o sabor do bacon.

Sauvignon Blanc: Traz

acidez e notas cítricas que cortam a gordura e limpam o paladar a cada garfada.

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

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?**

[@jornalspassocidades](http://www.jornalspassocidades.com.br)



An advertisement for Spasso Cidades. The background is a solid yellow. On the left, a black smartphone is shown vertically. On its screen, a yellow and white megaphone is displayed, appearing to be part of the phone's interface. To the right of the phone, the text "Spasso Cidades" is written in a large, bold, black sans-serif font, with "Spasso" on the first line and "Cidades" on the second. Below this, the phrase "na palma da sua mão" is written in a smaller, black sans-serif font, split across three lines: "na palma", "da sua", and "mão". In the bottom right corner, there is a block of text in a smaller black sans-serif font: "Em nosso site e nas redes sociais" on the first line, the website "www.jornalpassocidades.com.br" on the second line, and the social media handle "@spassocidades" on the third line.