

MEIO AMBIENTE
Alerta Climático: El Niño ameaça recursos hídricos e exige ações intensas na proteção da Mata Atlântica **Pág. 07**

POLIFARMÁCIA
Prescrição de remédios para idosos exige revisão constante **Pág. 10**

SEGURANÇA ALIMENTAR
Por que os ovos ficam fora da geladeira no supermercado, mas devem ser refrigerados em casa? **Pág. 13**



Câmara mira ARTESP, enquanto transporte municipal também acumula reclamações

Página 14

OCASIÃO ESPECIAL



DIVULGAÇÃO

Convidada de casamento: sugestão de cores que são aposta certa

Página 11

DECORAÇÃO

Aparador atrás do sofá: quando vale a pena apostar nessa solução?

Página 13



FOTOS: DIVULGAÇÃO

RELACIONAMENTO

5 dicas para facilitar o relacionamento da família com o dependente químico

Página 14



POLITICANDO

Perseguição

Nas últimas eleições, por denunciar ligações escusas de um certo candidato e seu grupo político, o Jornal Spasso Cidades teve suas edições recolhidas ilegalmente. Munidos de um mandato falso, expedido por uma juíza que não existe, com o apoio de não apenas uma, mas duas forças policiais, fizeram uma apreensão fora da lei, como se não mais vivêssemos numa democracia. Membros de nossa equipe foram ameaçados com arma de fogo pelo próprio coordenador de campanha do então candidato. Agora o dito candidato aparece em campanha, sorrindo, e pedindo o seu voto para ajudar a proteger a democracia. Não apenas isso, o dito cujo ainda se alia a forças regionais que tem o intuito de dominar a política local e tem seus tentáculos em diversas cidades próximas. A realidade é que sempre lutamos pela democracia, pela verdade e pela lisura dos fatos. Essa postura irá sempre incomodar, pois os que vivem nas sombras sabem que a luz da verdade sempre revela os fatos.

O Legado

Nessas eleições, o legado do saudoso Angelo Perugini irá servir dois grupos. Primeiramente, sua ex-esposa, que esteve ao seu lado por um tempo em sua trajetória política, e de outros antigos aliados políticos. Para esse pleito, o legado dividido funciona, mas fica claro que para 2028 ambos os lados, e para novos grupos que estão se formando na cidade, têm interesse na herança política do ex-prefeito. Cada qual tem sua razão, e ambos participaram ativamente ao lado de Angelo, mas como ele não está mais entre nós para decidir, uma grande disputa se arma a respeito de quem será seu próximo porta-voz. Família versus amigos, quem conta mais nesta matemática? Hortolândia desempenhará o mais agitado e imprevisível cenário em 2028, e o resultado deste outubro já dará sinais do que podemos esperar daqui dois anos. Finalmente, em 2028, saberemos o resultado final de quem vencerá este litígio... **pág 2**

SUMARÉ

Após Etec e Fatec, Sumaré avança para receber investimento federal com IFSP

Depois de ampliar sua estrutura de ensino técnico e superior com investimentos do Governo do Estado, Sumaré avança agora nas tratativas para receber uma instituição federal de ensino. A implantação de um campus do Instituto Federal de São Paulo (IFSP) começa a ganhar forma e poderá resultar na oferta dos primeiros cursos já em 2027, antes mesmo da conclusão de uma sede definitiva... **pág 3**

NOVA ODESSA

Ex-secretário de Nova Odesa vira réu após dizer que seria 'inaceitável' Câmara ter diretor homossexual

O pastor e ex-secretário-adjunto de Governo de Nova Odesa Moises de Jesus Lima virou réu na Justiça acusado de discriminação contra Lucas Camargo Donato, diretor-geral da Câmara Municipal. Segundo o Ministério Público, o então integrante do governo teria manifestado incômodo com o fato de um homem homossexual ocupar a direção do Legislativo e chegou a classificar a situação como "inaceitável"... **pág 4**

HORTOLÂNDIA

Justiça cobra Prefeitura de Hortolândia por fila de crianças que esperam há anos por reabilitação

A longa espera de crianças e adolescentes por atendimento especializado no Cier (Centro Integrado de Educação e Reabilitação Romildo Pardini) deixou de ser apenas um problema administrativo em Hortolândia e passou a ter prazos determinados pela Justiça. O Tribunal de Justiça de São Paulo manteve decisão que obriga a Prefeitura a adotar medidas para reduzir a demanda reprimida e eliminar a fila em até cinco meses... **pág 5**

PAULÍNIA

Saúde Até Você realiza ação no próximo dia 28 em Betel

O Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA) de Paulínia, em parceria com a UBS Betel, realiza nesta sexta-feira, 28 de agosto, mais uma ação "Saúde até Você", que tem como objetivo levar diversos serviços de saúde para mais próximo da população. A ação será realizada das 9h da manhã até às 13h, no Posto de Gasolina Fiel Company, em Betel.

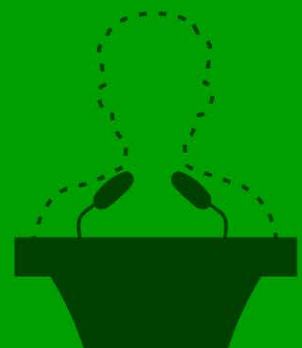
No local será possível se vacinar, realizar testes rápidos de sífilis, HIV e Hepatites B e C, além de receber orientação e indicação de medicamentos PEP e PrEP para evitar a contaminação do vírus do HIV. No local também haverá distribuição de preservativos e gel lubrificante... **pág 6**

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



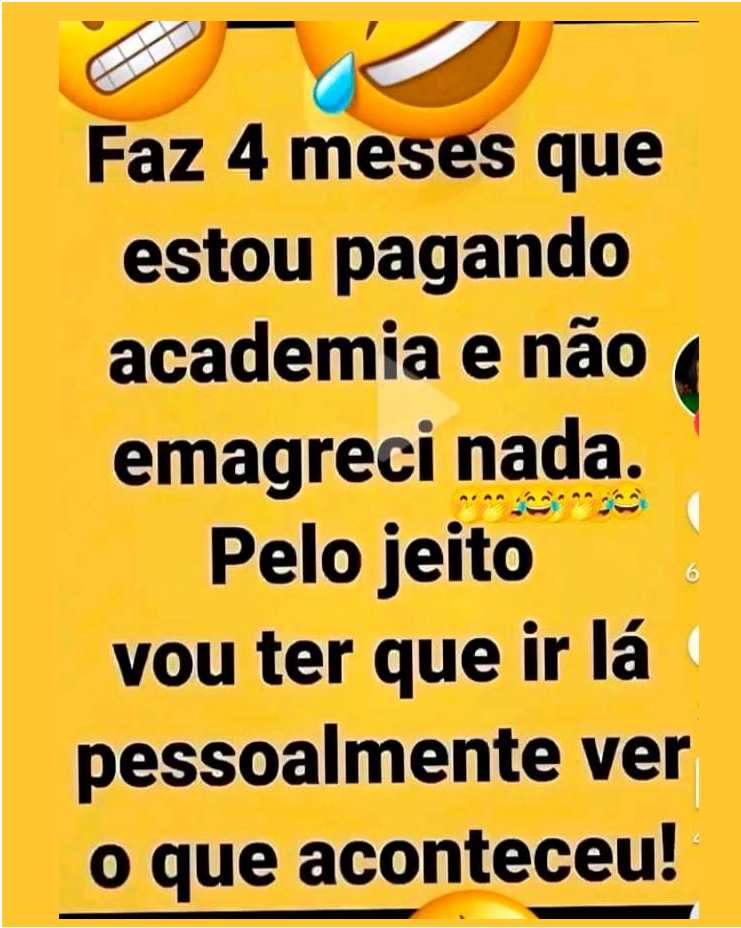
O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

PARA REFLETIR



PARA REFLETIR



CONEXÃO COM O LEITOR

Por que a vida passa tão rápido?



Elaine Amaral

Quando era criança a sexta-feira demorava uns três meses para chegar, a segunda-feira começava e parecia que a semana nunca mais iria acabar. O natal chegava todos os anos, mas a sexta-feira nunca tinha a certeza de que chegaria. Hoje é o contrário, piscamos e já é sexta-feira, piscamos novamente e acabou o mês, piscamos e estão perguntando, onde iremos passar o natal. Esta situação começou a me assustar, porque passamos a vida esperando alguma coisa chegar, quando chegar a sextaaaa, quando chegar as

fériaaaaaas, quando eu comprar aquilo, quando conseguir isso, quando este problema acabar... E quando finalmente chega, passa tão rápido que nem percebemos o que vivemos. Mas talvez o problema não seja que o tempo esteja passando rápido, talvez seja que nossa cabeça nunca esteja onde nosso corpo está. No almoço pensamos na reunião que teremos, na reunião estamos pensando em quando chegar em casa, em casa ficamos respondendo mensagens e na viagem pensamos o que iremos fazer quando voltarmos da viagem. Estamos em todos os lugares, menos vivendo o que está acontecendo naquele momento. E um dia perceberemos uma coisa assustadora, passamos anos esperando o próximo momento e não percebemos que aquilo que chamamos de “enquanto isso” era a nossa vida. Nossos filhos estão



crescendo, nossos pais envelhecendo, nós também. Devemos sim fazer planos, sonhar, esperar por coisas boas, mas não esperar o amanhã para começar a viver. Porque talvez a maior tragédia não

seja a vida passar rápido, mas vê-la passar sem perceber que estamos vivendo. Elaine Amaral - Empresária e fundadora do Jornal Spasso Cidades

SPASSO REFLEXÃO

Nem todos merecem saber

Quem trai é que está perto, os de fora só decepcionam. Quem trai é quem está pertinho, na mesma mesa que você, dentro da sua casa, no seu trabalho,

conversando com você, recebendo informações sobre o seu futuro, sobre os teus sonhos. É por isso que tem três coisas que você nunca pode

compartilhar com ninguém, que não seja seu cônjuge. Tua vida financeira, amorosa e seu próximo passo. Nunca converse com ninguém sobre isso, seja

com seu cônjuge ou com Deus. Porque? As pessoas não estão preparadas para escutar os seus sonhos. Você pode achar que estão, mas não estão.

PALAVRAS DE VIDA - Deus nunca solta a nossa mão

Deus nunca soltou a mão de Daniel, e ele foi parar na cova dos leões. E alimentamos isso todos os dias, se Deus está comigo nada vai dar errado na minha vida, dia após dia alimentamos isso.

Agora olhe para a Bíblia, Deus nunca soltou a mão de José e Ele foi vendido como escravo. Deus nunca virou as costas para o apóstolo Paulo, e ele foi preso e surrado.

Deus nunca soltou as mãos de João Batista, e a cabeça dele foi parar numa bandeja. Deus nunca soltou Jesus, Ele viveu a vontade do Pai na integralidade e Ele terminou numa cruz,

antes de ressuscitar. Então fica claro que o sofrimento não é prova da ausência de Deus. O sofrimento é apenas a parte da oficina de Deus na vida daqueles que Ele ama.

Politicand!

Perseguição

Nas últimas eleições, por denunciar ligações escusas de um certo candidato e seu grupo político, o Jornal Spasso Cidades teve suas edições recolhidas ilegalmente. Munidos de um mandato falso, expedido por uma juíza que não existe, com o apoio de não apenas uma, mas duas forças policiais, fizeram uma apreensão fora da lei, como se não mais vivêssemos numa democracia. Membros de nossa equipe foram ameaçados com arma de fogo pelo próprio coordenador de campanha do então candidato. Agora o dito candidato aparece em campanha, sorrindo, e pedindo o seu voto para ajudar a proteger a democracia. Não apenas isso, o dito cujo ainda se alia a forças regionais que tem o intuito de dominar a política local e tem seus tentáculos em diversas cidades próximas. A realidade é que sempre lutamos pela democracia, pela verdade e pela lisura dos fatos. Essa postura irá sempre incomodar, pois os que vivem nas sombras sabem que a luz da verdade sempre revela os fatos.

Censura

Nem sempre é a imprensa que é perseguida e calada. Em Nova Odessa, material de campanha vandalizado evidencia como a democracia anda fragilizada em nossa região. É inaceitável que em pleno 2026 atitudes como essa sejam normalizadas. Ame ou odeie o resultado, as urnas apenas expressam a vontade do povo. Não é vandalizando propaganda eleitoral, recolhendo jornais ou fazendo ameaças que os derrotados irão mudar a vontade do povo. Voto de conquista com um projeto sólido, com honestidade, com trabalho duro e com consistência. Não adianta se aliar com a corja maldita, não adianta se eleger prometendo proteger o pobre mas servindo ao rico, não adianta tratar o dinheiro público como sua reserva pessoal e no dia da eleição se espantar com o resultado. A culpa não é do seu adversário, a culpa não é da imprensa, a culpa é da sua ganância, da sua soberba, de sua prepotência e arrogância, da falta de caráter, carisma medíocre e falsa moral. Você pode enganar o eleitor por um mandato, mas uma hora ou outra a verdade sempre vem.

O retorno

Manoel Samartin foi prefeito de Nova Odessa em diversas ocasiões, e o maior representante vivo da antiga política que comandou a cidade por quase quatro décadas. Para alguns, sua saída representou progresso, mas para muitos novaodessenses representou a perda da identidade local. Nos últimos anos, esteve afastado do cenário político, mas nessas eleições reapareceu diante do público. Se o político volta aos holofotes por vontade própria, ou se foi tirado de sua aposentadoria por políticos sedentos por votos, é difícil apontar. O que é realmente curioso é que mesmo depois de tanto tempo fora dos palanques, justo agora Samartin resolve voltar. A realidade é que para muitos, seu reaparecimento representa uma fagulha de esperança numa cidade que se vê sem grandes representantes. Apenas o passado pode consolar.

O motivo

Se o povo a cada foto do Samartin se enche de esperança em Nova Odessa, é porque as lideranças da cidade deixam a desejar. Desde janeiro, quando assumiu seu segundo mandato, Leitinho já passou o bastão para seu vice-prefeito, o Mineirinho. Diferentemente do mandatário, Mineirinho carece de carisma e parece não cultivar o mesmo carinho e admiração de Leitinho. Ao anunciar seu vice e parecer cada vez mais alheio à administração, Leitinho desaponta seus apoiadores e deixa aqueles que votaram nele cada vez mais desamparados. Mesmo diante desse quase desmantelamento do governo, oposição e dissidentes patinam e falham ao tentar despontar como novas lideranças aptas para representar a cidade. No vácuo político deixado na cidade, apenas alguns vereadores menos expressivos e um ex-prefeito rechaçado tentando emplacar a sua esposa aparecem como alternativa para o prefeito que desistiu de governar. A realidade é que a população se sente desamparada e ainda aguarda por uma liderança de verdade.

Situação similar

Apesar de seu prefeito não ter desistido de governar, Monte Mor passa por uma situação similar. No último pleito, a cidade teve de escolher entre um ex-prefeito, reeleger o atual prefeito ou eleger pela primeira vez um novo prefeito. Na dúvida, optou pelo novo. Acontece que mesmo votando na novidade, a cidade se deparou com mais do mesmo. Inapto a resolver os problemas antigos da cidade, o atual prefeito parece incapaz de resolver também os novos problemas. Nessa sinuca de bico, o eleitor viu que votar na novidade não trouxe a renovação que ele queria, e mais uma vez se verá tendo que escolher entre o menos pior do passado. Certamente em 2028 terá de escolher entre três ex-prefeitos dessa vez, e provavelmente entre um ou outro vereador (que já dá para saber quem é) que tentarão despontar como alternativa para o atual problema. Pois é, não está fácil a situação por lá também...

O Legado

Nessas eleições, o legado do saudoso Angelo Perugini irá servir dois grupos. Primeiramente, sua ex-esposa, que esteve ao seu lado por um tempo em sua trajetória política, e de outros antigos aliados políticos. Para esse pleito, o legado dividido funciona, mas fica claro que para 2028 ambos os lados, e para novos grupos que estão se formando na cidade, têm interesse na herança política do ex-prefeito. Cada qual tem sua razão, e ambos participaram ativamente ao lado de Angelo, mas como ele não está mais entre nós para decidir, uma grande disputa se arma a respeito de quem será seu próximo porta-voz. Família versus amigos, quem conta mais nesta matemática? Hortolândia desempenhará o mais agitado e imprevisível cenário em 2028, e o resultado deste outubro já dará sinais do que podemos esperar daqui dois anos. Finalmente, em 2028, saberemos o resultado final de quem vencerá este litígio.

EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Após Etec e Fatec, Sumaré avança para receber investimento federal com IFSP

Depois de ampliar sua estrutura de ensino técnico e superior com investimentos do Governo do Estado, Sumaré avança agora nas tratativas para receber uma instituição federal de ensino. A implantação de um campus do Instituto Federal de São Paulo (IFSP) começa a ganhar forma e poderá resultar na oferta dos primeiros cursos já em 2027, antes mesmo da conclusão de uma sede definitiva.

A sequência representa um avanço importante para uma cidade com o porte econômico e populacional de Sumaré. Em um intervalo relativamente curto, investimentos das duas principais esferas de governo podem ampliar significativamente a oferta pública de educação profissionalizante e superior, criando novas possibilidades principalmente para jovens que buscam qualificação sem precisar deixar o município.

O primeiro grande passo recente ocorreu em junho de 2024, quando o governo do estado de São Paulo inaugurou as novas

instalações da Etec e da Fatec de Sumaré, durante o governo do então prefeito Luiz Dalben. O complexo, localizado no Jardim Luiz Cia, recebeu investimento de aproximadamente R\$15 milhões do Governo do Estado, enquanto a Prefeitura participou do projeto com a cessão de um terreno de 10,4 mil metros quadrados.

As unidades foram entregues com capacidade anunciada para beneficiar 677 estudantes e uma estrutura composta por 15 salas de aula, laboratórios, biblioteca, auditório, quadra poliesportiva e Espaço Maker, além de outros ambientes destinados à formação técnica e tecnológica.

Na época, a implantação representou uma conquista da articulação entre Estado e município. O Governo de São Paulo realizou o investimento e implantou a estrutura educacional, enquanto a administração municipal participou oferecendo as condições locais necessárias para que o projeto saísse do papel.

Dois anos depois, é a esfera federal que passa a ocupar o centro



Na última quinta-feira, representantes da Secretaria Municipal do Trabalho, Emprego, Geração de Renda e Desenvolvimento Econômico se reuniram com a diretora-geral do futuro campus de Sumaré, Sharon Rigazzo Flores, para discutir as próximas etapas

das discussões sobre a expansão educacional de Sumaré.

A Prefeitura informou que as tratativas para implantação do campus do IFSP continuam avançando. Na última quinta-feira, representantes da Secretaria Municipal do Trabalho, Emprego, Geração de Renda e Desenvolvimento Econômico se reuniram com a diretora-geral do futuro campus de Sumaré, Sharon Rigazzo Flores, para discutir as próximas etapas.

Segundo a administração municipal, o prefeito Henrique do Paraíso estabeleceu a retomada das tratativas com o Instituto Fe-

deral como uma das prioridades de seu governo. A participação da Prefeitura será importante justamente para transformar o anúncio e as negociações em uma estrutura efetivamente integrada às necessidades de Sumaré.

O IFSP possui uma abrangência que pode complementar o trabalho já realizado pela Etec e Fatec. A instituição ligada ao Governo Federal oferece gratuitamente desde formação inicial e cursos técnicos até graduação e pós-graduação, além de desenvolver atividades de pesquisa, extensão e inovação.

A definição dos cursos tam-

bém terá peso importante. Sumaré possui forte atividade industrial, logística, comercial e de serviços e está inserida em uma das regiões economicamente mais importantes do Estado. Aproximar a formação profissional das necessidades das empresas instaladas no município e na região pode facilitar a entrada de jovens no mercado de trabalho e, ao mesmo tempo, ampliar a disponibilidade de mão de obra qualificada.

A trajetória recente mostra ainda a importância da continuidade administrativa quando o assunto é educação. Em 2024,

durante a gestão Luiz Dalben, Sumaré recebeu do Governo Tarcísio a estrutura estadual da Etec e Fatec. Agora, sob Henrique do Paraíso, a cidade busca consolidar junto ao Governo Lula a chegada do IFSP.

Governos, partidos e mandatos passam, mas equipamentos educacionais permanecem servindo à população por décadas. Quando Município, Estado e União conseguem transformar investimentos em estruturas permanentes de formação, quem ganha é Sumaré.

Depois do investimento estadual que colocou Etec e Fatec em novas instalações, chegou a vez de avançar na parceria federal. Se as tratativas forem concretizadas, Sumaré poderá reunir dentro do próprio município uma estrutura pública de ensino técnico, tecnológico e superior ainda mais ampla, consolidando a educação profissional como uma importante ferramenta para seu desenvolvimento econômico e social.

Da redação

MEIO AMBIENTE

Córrego muda de cor em Sumaré e acende alerta para possível contaminação

A mudança incomum na coloração da água de um córrego no Parque Jatobá, em Sumaré, acendeu um alerta ambiental e levou a Prefeitura a iniciar uma investigação para descobrir a origem do problema. Em poucos dias, moradores registraram o curso d'água apresentando diferentes tonalidades, passando por verde, rosa e, posteriormente, cinza.

As primeiras imagens foram registradas na sexta-feira (21) e chegaram à imprensa por meio de moradores da região. Na segunda-feira (24), um novo registro mostrou que a aparência da água havia mudado novamente, desta vez apresentando uma tonalidade acinzentada.

A alteração chamou a atenção justamente por não se tratar de uma pequena mudança visual. As diferentes cores observadas em um intervalo curto levantam questionamentos sobre o que pode estar chegando ao córrego e tornam necessária uma apuração capaz de determinar se houve algum lançamento irregular de substâncias.

A Prefeitura confirmou que o caso está sendo investiga-

do pelo Grupo de Proteção Ambiental (GPA), ligado à Secretaria Municipal de Sustentabilidade. Segundo a administração, a equipe realiza verificações para identificar a origem da alteração e apurar a possibilidade de alguma irregularidade ou despejo no local.

Até que essa análise seja concluída, não é possível afirmar o que provocou as mudanças, tampouco atribuir responsabilidade por eventual contaminação. A coloração diferente, isoladamente, não permite determinar qual substância estaria presente na água ou mesmo confirmar que se trata de poluição. Justamente por isso, uma investigação técnica é indispensável.

O episódio, entretanto, merece atenção. Córregos urbanos fazem parte de um sistema ambiental muito maior do que o trecho visível aos moradores. Um lançamento irregular pode percorrer cursos d'água, atingir outros pontos e produzir impactos sobre vegetação, fauna e qualidade ambiental.

Identificar rapidamente a origem de uma eventual contaminação também é fundamental para interromper o

problema. Caso seja constatado despejo irregular, será necessário descobrir de onde ele partiu, qual substância chegou ao córrego, a extensão do impacto e quem eventualmente deverá responder pela ocorrência.

O caso também demonstra a importância da participação dos moradores na fiscalização ambiental. Foram justamente os registros da população que deram visibilidade à situação. Em uma cidade extensa como Sumaré, o poder público dificilmente consegue acompanhar permanentemente cada córrego, área verde ou ponto sujeito a descarte irregular.

A colaboração da população, entretanto, precisa ser acompanhada por uma resposta rápida do município. Quando surgem indícios de possível dano ambiental, investigar não deve significar apenas constatar que a água mudou de aparência. É necessário chegar à origem, determinar as causas e, se houver irregularidade, adotar medidas para impedir que ela volte a ocorrer.

Sumaré já enfrentou ao longo dos anos problemas relacionados ao descarte irregular de resíduos e à degradação de áreas



A Prefeitura iniciou uma investigação para identificar a origem da alteração e verificar se houve lançamento irregular de substâncias no curso d'água, o caso reforça a importância da apuração e do monitoramento ambiental para garantir a segurança da população e a preservação dos recursos hídricos

ambientais. Por isso, situações como a registrada no Parque Jatobá precisam ser tratadas com seriedade, principalmente quando envolvem diretamente os recursos hídricos.

Por enquanto, o ponto principal permanece sem resposta: o que fez a água do córrego assumir cores tão diferentes em

poucos dias? A investigação do GPA deverá ajudar a esclarecer essa questão. Caso seja confirmado algum lançamento irregular, além da responsabilização dos envolvidos, será importante avaliar os possíveis danos provocados e garantir a recuperação da área atingida.

Preservação ambiental de-

pende de fiscalização constante. A água mudar de verde para rosa e depois para cinza diante dos olhos dos moradores é um sinal suficientemente incomum para exigir uma resposta clara sobre o que aconteceu no córrego do Parque Jatobá.

Da redação

INFRAESTRUTURA

Após duas décadas de espera, Vila Operária terá R\$ 8 milhões em obras de pavimentação

Uma reivindicação que atravessou diferentes governos e aproximadamente duas décadas começa finalmente a sair do papel em Sumaré. A Prefeitura assinou a ordem de serviço para a pavimentação completa da Vila Operária, na região da Área Cura, com investimento previsto de aproximadamente R\$8 milhões.

A obra representa uma mudança importante para moradores que conviveram durante anos com os problemas provocados pela ausência de infraestrutura viária adequada. Poeira durante os períodos de estiagem, barro nos dias de chuva e dificuldades de circulação fazem parte de uma realidade que tende a desaparecer com a execução dos serviços.

A ordem de serviço foi assi-

nada pelo prefeito Henrique do Paraíso e autoriza o início da intervenção, que prevê a pavimentação das vias e melhorias na infraestrutura viária do bairro.

Mais do que uma obra de mobilidade, a chegada do asfalto interfere diretamente na qualidade de vida. Ruas pavimentadas facilitam o acesso de ambulâncias, transporte escolar, coleta de lixo e demais serviços públicos, melhoram as condições para pedestres e motoristas e contribuem para a integração do bairro ao restante da cidade.

A situação da Vila Operária também chama atenção pelo tempo de espera. Foram cerca de 20 anos até que a reivindicação avançasse para uma solução definitiva. Em uma cidade que

cresceu rapidamente e possui bairros com diferentes níveis de infraestrutura, demandas antigas acabam atravessando administrações e permanecendo no cotidiano da população por muito mais tempo do que deveriam.

Para o prefeito Henrique do Paraíso, a assinatura representa um momento histórico para o bairro. “São 20 anos de espera, de famílias que sonharam com o asfalto na porta de casa e que, agora, começam a ver esse sonho se transformar em realidade”, afirmou. O chefe do Executivo destacou ainda o investimento de R\$8 milhões destinado à intervenção.

A pavimentação também possui reflexos que vão além da pró-



A pavimentação também possui reflexos que vão além da própria rua, quando acompanhada da infraestrutura adequada, ajuda a organizar a circulação

pria rua. Quando acompanhada da infraestrutura adequada, ajuda a organizar a circulação, reduz problemas provocados pela

erosão e melhora as condições gerais de urbanização.

O investimento na Vila Operária integra as ações da admi-

nistração municipal voltadas à infraestrutura urbana. Para os moradores, entretanto, o significado é mais simples e imediato: uma reivindicação mantida por aproximadamente duas décadas finalmente começa a ser atendida.

Agora, após a assinatura da ordem de serviço, a expectativa se volta para a execução. Depois de tanto tempo de espera, o avanço da obra será acompanhado principalmente por quem conviveu durante anos com a ausência do asfalto e agora espera ver os R\$8 milhões anunciados se transformarem definitivamente em melhorias nas ruas do bairro.

Da redação

CIDADES

TRANSPORTE PÚBLICO

Câmara cobra ARTESP por ônibus precários, mas problema também está dentro de Sumaré

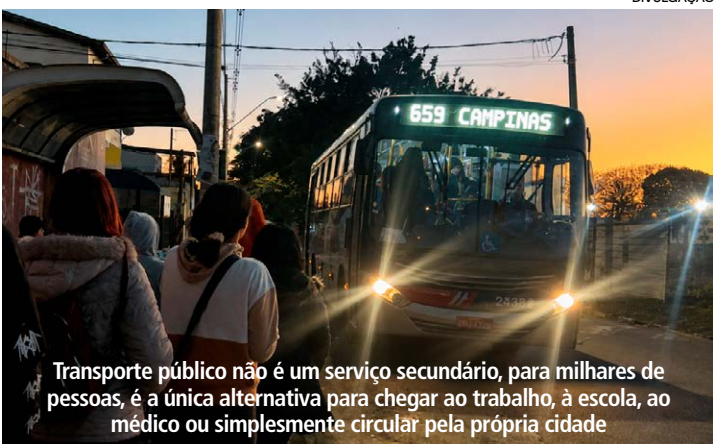
A Câmara de Sumaré aprovou nesta terça-feira (25) uma moção de repúdio à ARTESP (Agência Reguladora de Serviços Públicos Delegados de Transporte do Estado de São Paulo) diante das constantes reclamações sobre o transporte metropolitano que atende a cidade. A cobrança é necessária e encontra respaldo em problemas enfrentados diariamente pelos passageiros. Mas a discussão levanta uma questão inevitável: se o transporte metropolitano merece tamanha cobrança, o transporte municipal de Sumaré também precisa entrar no centro do debate.

A moção foi aprovada com 18 votos favoráveis e aponta atrasos, superlotação, longos intervalos, redução de ônibus, problemas nas condições dos veículos e falhas de acessibilidade. Durante a sessão, diferentes parlamentares relataram receber reclamações da população e criticaram a fiscalização

exercida pela agência estadual. Não faltam razões para cobrar providências. Trabalhadores, estudantes e outros passageiros que dependem das linhas metropolitanas convivem com um serviço que, em diversos momentos, não corresponde às necessidades de quem precisa se deslocar diariamente entre Sumaré e outras cidades da região.

Quando o ônibus atrasa, não é apenas o passageiro que permanece mais alguns minutos no ponto. É o trabalhador que pode chegar atrasado ao emprego, o estudante que perde o início da aula, o paciente que corre o risco de perder uma consulta e a família que precisa reorganizar toda sua rotina em razão de um serviço essencial que deveria funcionar adequadamente.

Por isso, cobrar a ARTESP é correto. Fiscalizar a qualidade das linhas metropolitanas e exigir respostas do órgão responsável é parte da função dos representantes públicos. O



problema começa quando essa mesma indignação não parece produzir reação equivalente diante daquilo que acontece dentro do próprio município. O transporte coletivo municipal de Sumaré também é alvo recorrente de reclamações. Passageiros enfrentam longos intervalos, demora nos deslocamentos e um sistema que, para quem depende exclusivamente dele, muitas vezes se mostra lento e pouco eficiente diante das necessidades de uma cidade com o tamanho e a distribuição territorial de Sumaré. Para o passageiro que espera no ponto, pouco importa se a responsabilidade é estadual ou municipal. Ele precisa que o ônibus chegue. A diferença é que, enquanto no transporte metropolitano a cobrança é direcionada à ARTESP, os problemas das linhas internas exigem respostas do próprio poder público municipal e uma atuação igualmente contundente de fiscalização e cobrança. É justamente aí que surge a contradição. A Câmara demons-

tra disposição para repudiar formalmente uma agência estadual pelas deficiências de um serviço público, mas os problemas enfrentados pelos usuários do transporte municipal permanecem sem uma resposta capaz de produzir uma mudança perceptível na rotina dos passageiros.

Isso não diminui a importância da moção aprovada. Pelo contrário. A cobrança contra a ARTESP deve avançar, inclusive com pedidos formais de esclarecimentos, fiscalização mais rigorosa e participação dos órgãos metropolitanos. O que não pode acontecer é a preocupação terminar nos limites das atribuições estaduais.

Se atrasos, intervalos excessivos e ineficiência justificam a cobrança no transporte metropolitano, os mesmos problemas precisam provocar reação quando aparecem nas linhas municipais.

Transporte público não é um serviço secundário. Para milhares de pessoas, é a úni-

ca alternativa para chegar ao trabalho, à escola, ao médico ou simplesmente circular pela própria cidade. Quando ele funciona mal, atinge principalmente quem não possui automóvel e não tem condições de substituir o ônibus por aplicativos de transporte diariamente.

Sumaré precisa discutir seu sistema municipal com a mesma disposição demonstrada na cobrança à ARTESP. É necessário avaliar horários, frequência das linhas, tempo de viagem, cobertura dos bairros e, principalmente, ouvir quem utiliza o serviço todos os dias.

Cobrar de fora é necessário. Mas fiscalizar aquilo que acontece dentro de casa é igualmente indispensável. A população que enfrenta longas esperas não precisa apenas de notas de repúdio: precisa de ônibus chegando ao ponto no horário e de um transporte público que efetivamente funcione.

Da redação

APOSTAS

Votação de projeto contra propaganda de bets é adiada em Sumaré

Um projeto que pretende reduzir a exposição da população de Sumaré à publicidade das chamadas betsteve sua votação adiada pela Câmara Municipal. A proposta estava prevista para ser analisada nesta terça-feira (25), mas não foi votada e deverá aguardar uma nova oportunidade para retornar ao plenário. Enquanto isso, permanece em discussão um problema que ultrapassou há tempos os limites do entretenimento: a expansão das apostas e seus impactos financeiros, sociais e até criminais.

O PL nº 178/2026, de autoria do vereador Rudinei Lobo (PSB), não pretende proibir as apostas, atividade regulamentada em âmbito federal, mas restringir a publicidade dessas empresas em espaços sobre os quais o município possui competência.

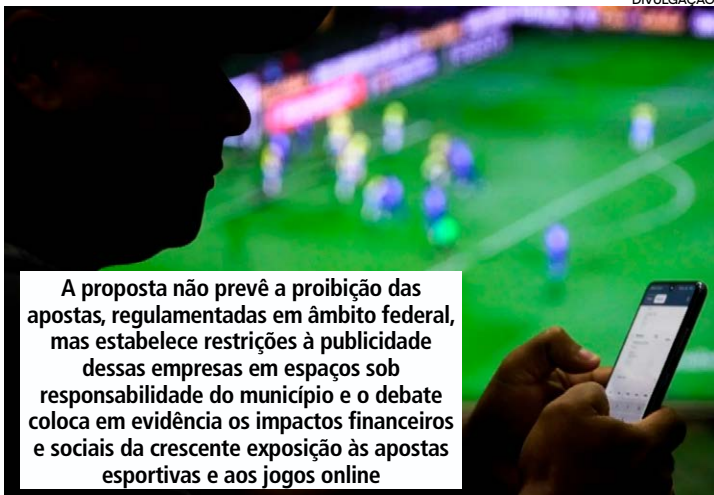
Pelo projeto, propagandas de bets seriam proibidas em praças, parques, áreas de lazer, centros esportivos, escolas, creches, unidades de saúde, bibliotecas, equipamentos da assistência social, terminais, pontos de ônibus e outros espaços e mobiliários públicos. A restrição alcançaria ainda eventos promovidos, patrocinados ou apoiados pela

administração municipal.

Um dos pontos mais relevantes é a proteção de crianças e adolescentes. A proposta estabelece uma faixa de 100 metros ao redor de escolas, creches, parques infantis e outros equipamentos destinados predominantemente a esse público na qual também ficaria proibida a publicidade em imóveis privados.

A preocupação não é pequena. Nos últimos anos, as bets passaram a ocupar espaços antes dominados por propagandas de produtos de consumo tradicionais. Estão nas transmissões esportivas, camisas de clubes, redes sociais, influenciadores e diferentes formas de publicidade. Para quem acompanha futebol, por exemplo, tornou-se difícil consumir o esporte sem ser constantemente estimulado a apostar.

E apostar não é simplesmente comprar um produto. Existe dinheiro envolvido em uma atividade desenhada em torno da possibilidade de ganhar, mas na qual perder faz necessariamente parte do modelo econômico. Quando a prática deixa de ser ocasional e se transforma em comportamento compulsivo, as



consequências podem alcançar toda a estrutura financeira de uma família. O problema começa no indivíduo, com perda de dinheiro, endividamento e tentativa de recuperar prejuízos por meio de novas apostas. Pode avançar para empréstimos, utilização de recursos destinados às despesas domésticas, conflitos familiares e comprometimento da saúde mental. A facilidade de apostar pelo celular torna a situação ainda mais delicada: não existe horário de fechamento, deslocamento até um estabelecimento ou sequer a necessidade de levantar do sofá. Quando parcelas relevantes da renda das famílias são destinadas às apostas, dinheiro que poderia circular no comércio, pagar contas ou financiar consumo passa para as plataformas. O crescimento do setor também obrigou o país a desenvolver uma estrutura regulatória para tentar controlar a publicidade, proteger consumidores, impedir o acesso de menores e acompanhar movimentações financeiras.

Uma coisa é permitir que um adulto, consciente dos riscos, decida utilizar uma plataforma legalizada. Outra é permitir que a aposta seja normalizada permanentemente no espaço público, principalmente diante de crianças e adolescentes. Propaganda não existe apenas para informar que determinado serviço está disponível; existe para estimular seu consumo.

O projeto apresentado em Sumaré faz parte dessa distinção. A legislação municipal não poderia simplesmente extinguir uma atividade permitida pela União, mas pode estabelecer critérios para utilização dos próprios espaços públicos e buscar mecanismos locais de proteção da população.

Caso aprovado, o descumprimento das restrições poderá resultar em advertência e multa de 500 UFMS por infração, com valor dobrado na reincidência. Também estão previstas suspensão e, quando aplicável, cassação de autorizações relacionadas à exploração publicitária. Anúncios já existentes teriam 60 dias para serem retirados ou adequados.

O adiamento da votação, portanto, posterga uma discussão importante. Independentemente das divergências sobre os limites jurídicos específicos da proposta, o princípio colocado em debate merece atenção: até que ponto o poder público deve permitir que seus próprios equipamentos sejam utilizados para promover uma atividade capaz de provocar dependência e graves prejuízos financeiros?

As apostas não desaparecerão porque uma propaganda foi retirada de um ponto de ônibus. Mas reduzir sua normalização, principalmente nos ambientes frequentados por crianças e adolescentes, é uma medida de prevenção.

Sumaré ainda terá a oportunidade de decidir sobre o projeto. Quando ele retornar ao plenário, a discussão não deverá ser tratada simplesmente como uma questão de publicidade. O que estará em votação é também qual espaço a cidade pretende oferecer às bets na rotina de sua população.

Da redação

HOMOFOBIA

Ex-secretário de Nova Odessa vira réu após dizer que seria ‘inaceitável’ Câmara ter diretor homossexual

O pastor e ex-secretário-adjunto de Governo de Nova Odessa Moises de Jesus Lima virou réu na Justiça acusado de discriminação contra Lucas Camargo Donato, diretor-geral da Câmara Municipal. Segundo o Ministério Público, o então integrante do governo teria manifestado incômodo sobre o fato de um homem homossexual ocupar a direção do Legislativo e chegou a classificar a situação como “inaceitável”.

A denúncia foi recebida pela juíza Melina Alonso Scherma Locatelli, da 1ª Vara Judicial de Nova Odessa. A magistrada considerou que existem elementos para o prosseguimento da ação penal, com indícios de autoria e materialidade. O recebimento da denúncia não representa condenação, e Lima terá direito à defesa durante o processo.

O episódio teria ocorrido em 17 de janeiro de 2025, quando Moisés ainda ocupava o cargo de secretário-adjunto de Governo. Conforme

o Ministério Público, ele participava de uma reunião oficial no gabinete do prefeito, com autoridades e lideranças religiosas, quando passou a comentar a composição da direção da Câmara.

De acordo com a acusação, Lima teria afirmado que Nova Odessa precisava de oração porque um “homossexual assumido” havia assumido a direção do Legislativo. Testemunhas ouvidas na investigação relataram ainda que o então secretário teria demonstrado tristeza diante da situação e afirmado que seria “inaceitável” a Câmara possuir um diretor homossexual.

O ponto central da denúncia é que a orientação sexual de Lucas teria sido apresentada de maneira negativa. Não havia, segundo o relato apresentado pelo MP, uma crítica relacionada ao trabalho, à capacidade profissional ou à atuação administrativa do diretor. O motivo da manifestação teria sido justamente sua

homossexualidade.

O caso ganhou repercussão política e chegou a ser investigado por uma Comissão Especial de Inquérito (CEI) da própria Câmara. Segundo o Ministério Público, durante a apuração foi anexada uma mensagem enviada por Moisés a Lucas na qual o então secretário reconhecia ter errado e pedia perdão.

Ainda conforme a Promotoria, Lima também admitiu a declaração durante depoimento à comissão, embora tenha procurado justificar a fala e negado intenção de ofender. Para o Ministério Público, entretanto, a conduta teria ultrapassado os limites protegidos pela liberdade religiosa e pela liberdade de expressão e exposto a vítima de maneira discriminatória em razão de sua orientação sexual.

A acusação é especialmente grave porque a manifestação teria ocorrido dentro do ambiente do poder público e partido de alguém que, naquele momento, ocupava

um cargo na administração municipal. Convicções religiosas são protegidas constitucionalmente, mas não podem servir para estabelecer quem, por sua orientação sexual, seria ou não aceitável dentro do serviço público.

Desde 2019, por decisão do Supremo Tribunal Federal (STF), condutas de homofobia e transfobia são enquadradas criminalmente nos termos da Lei do Racismo enquanto o Congresso Nacional não editar legislação específica sobre o tema.

O Ministério Público também pediu à Justiça a fixação de R\$10 mil como valor mínimo para reparação dos danos morais provocados à vítima, em caso de condenação.

Moisés foi exonerado do cargo de secretário-adjunto de Governo em maio de 2025. Atualmente, ele nega ter feito a declaração nos termos apresentados pela acusação. Afirma que não existe gravação em áudio ou vídeo, sustenta que não



mencionou Lucas nominalmente e alega ser vítima de perseguição política e religiosa. A defesa de Lucas, por sua vez, classificou os fatos como graves e afirmou confiar no andamento do processo e em uma eventual condenação. Agora, caberá à Justiça analisar as provas e determinar se houve crime. O processo ainda está em andamento e não existe condena-

Da redação

CIDADES

SAÚDE PÚBLICA

Justiça cobra Prefeitura de Hortolândia por fila de crianças que esperam há anos por reabilitação

A longa espera de crianças e adolescentes por atendimento especializado no Cier (Centro Integrado de Educação e Reabilitação Romildo Pardini) deixou de ser apenas um problema administrativo em Hortolândia e passou a ter prazos determinados pela Justiça. O Tribunal de Justiça de São Paulo manteve decisão que obriga a Prefeitura a adotar medidas para reduzir a demanda reprimida e eliminar a fila em até cinco meses.

A determinação ganha peso principalmente porque a situação não é recente. O problema vinha sendo acompanhado pelo Ministério Público desde 2023 e, na avaliação apresentada no processo, a administração municipal já tinha conhecimento da demora enfrentada pelas famílias. Para o Judiciário, portanto, não se trata de uma dificuldade inesperada que surgiu agora, mas de uma deficiência conhecida há anos e que não recebeu, até aqui, uma resposta suficiente para impedir o acúmulo da demanda.

Em março deste ano, 770 crianças e adolescentes ainda aguardavam atendimento. Há casos registrados no processo

de pacientes esperando há mais de três anos por serviços especializados, principalmente nas áreas de fonoaudiologia, psicologia e terapia ocupacional.

Quando uma criança necessita de acompanhamento especializado, três anos representam uma parcela considerável da infância. Em determinadas situações, a demora pode significar justamente perder um período importante para o desenvolvimento, aprendizado, comunicação e conquista de autonomia. Por isso, uma fila dessa natureza não pode ser tratada simplesmente como mais um número dentro da estrutura administrativa.

A decisão estabelece uma espécie de cronograma para obrigar o município a enfrentar o problema. Primeiro, a Prefeitura terá até um mês para atualizar as informações sobre os pacientes que aguardam atendimento no Cier ou na rede conveniada. Depois, terá dois meses para apresentar um plano de redução da fila, estabelecendo prioridades, metas, prazos e medidas destinadas à ampliação da capacidade de atendimento. A partir dessa etapa, o município terá outros três meses para eli-



minar a demanda acumulada.

Um dos pontos mais duros da decisão está justamente na avaliação sobre a responsabilidade da administração. Ao analisar o recurso municipal, o TJ-SP levou em consideração que a deficiência no atendimento já era conhecida pelo poder público e não identificou justificativas suficientes para afastar os prazos estabelecidos. Na prática, a Justiça cobra agora uma solução para uma situação que se prolongou

durante anos sem que as medidas adotadas fossem capazes de resolver o problema.

Avaliação técnica apresentada no processo também apontou que as iniciativas tomadas para ampliar as equipes não haviam conseguido diminuir de maneira significativa o tempo de espera. Foi diante desse cenário que o Ministério Público levou a questão ao Judiciário por meio de ação civil pública.

A Prefeitura, por sua vez,

afirma que vem adotando providências e sustenta que houve evolução no atendimento, com redução pela metade da demanda reprimida. O município também contesta a possibilidade prática de “zerar a fila”, argumentando que novos pacientes surgem continuamente e que existe aumento da procura por esse tipo de serviço em âmbito estadual e nacional. A administração informou ainda que cumprirá a ordem judicial que vier a

ser proferida definitivamente.

A existência de novos casos, porém, não elimina o problema apontado no processo: uma coisa é uma fila dinâmica, formada naturalmente pela entrada constante de novos pacientes; outra é permitir que crianças permaneçam durante anos aguardando um serviço de que necessitam.

O Cier atende crianças, jovens e adultos com deficiência e integra as estruturas municipais de Saúde e Educação. Justamente por lidar com uma população que necessita de acompanhamento especializado, sua capacidade de atendimento precisa acompanhar, dentro do possível, o crescimento da demanda.

A decisão do TJ-SP coloca prazo sobre um problema que já durava tempo demais. Agora, além de reconhecer a existência da fila, a Prefeitura terá de demonstrar como pretende enfrentá-la. Para centenas de famílias que aguardam atendimento, a discussão deixa de ser apenas sobre planejamento administrativo: é sobre quanto tempo da infância ainda será perdido esperando por uma vaga.

Da redação

SEGURANÇA PÚBLICA

Estupros mais que dobram em Hortolândia e expõem avanço alarmante da violência

Hortolândia atravessa um cenário que exige muito mais do que discursos, campanhas de conscientização e promessas de reforço na segurança. Os registros de estupro e estupro de vulnerável mais que dobraram na cidade no primeiro semestre de 2026, revelando uma realidade especialmente grave para mulheres, crianças e adolescentes e colocando em xeque a eficiência das políticas adotadas até agora pela prefeitura municipal.

Dados da Secretaria da Segurança Pública do Estado de São Paulo (SSP-SP) apontam que Hortolândia registrou 59 ocorrências entre janeiro e junho deste ano, contra 26 no mesmo período de 2025. Em apenas um ano, o crescimento foi de 126,9%.

Os números são alarmantes por si só. Em média, a cidade registrou praticamente um caso a cada três dias durante

o primeiro semestre. E é preciso lembrar que estatísticas de violência sexual representam apenas os casos que chegaram ao conhecimento das autoridades. Crimes dessa natureza podem permanecer ocultos pela vergonha, pelo medo, pela dependência da vítima em relação ao agressor ou simplesmente pela dificuldade de denunciar.

A violência sexual frequentemente acontece dentro de ambientes privados e pode ser praticada por pessoas próximas às vítimas. Um dos casos investigados neste ano pela Delegacia de Defesa da Mulher de Hortolândia, por exemplo, envolveu uma adolescente de 13 anos e resultou no indiciamento do próprio pai por estupro de vulnerável.

Nada disso, entretanto, diminui a responsabilidade do poder público. Pelo contrário. Se o crime pode acontecer dentro

de casa, na rua ou em outros ambientes, uma política eficiente de enfrentamento precisa envolver prevenção, assistência social, educação, identificação precoce, acolhimento das vítimas, investigação policial e segurança pública.

Hortolândia não pode considerar normal sair de 26 para 59 registros em apenas um ano. Quando um indicador tão grave cresce 126,9%, alguma coisa não está funcionando na velocidade e na intensidade necessárias.

Segurança pública é constitucionalmente uma responsabilidade que envolve principalmente o Estado, por meio das polícias Civil e Militar, e seria simplista atribuir exclusivamente à Prefeitura a responsabilidade pelos crimes registrados. Isso, porém, não autoriza o governo municipal a assistir passivamente à deterioração dos indicadores. Hortolândia



possui Guarda Municipal, estrutura de monitoramento, políticas sociais e capacidade de articulação com o Governo do Estado. Cabe à administração cobrar reforços, identificar áreas vulneráveis, ampliar ações preventivas e utilizar sua estrutura para proteger a

população.

A discussão também não pode terminar em uma disputa sobre de quem é a culpa. Para a mulher que tem medo, para a criança violentada ou para uma família destruída por um crime sexual, pouco importa qual esfera de governo deveria

ter agido primeiro.

Quando os estupros mais que dobram em apenas um ano, o poder público não pode apresentar como resposta apenas aquilo que já vinha fazendo. Se as medidas atuais não foram suficientes para conter o problema, elas precisam ser revistas, ampliadas e fortalecidas.

Hortolândia precisa entender o que está provocando esse crescimento, onde os crimes estão acontecendo, quem são as principais vítimas, quais fatores de risco se repetem e quais pontos da rede de proteção estão falhando. A resposta precisa partir dos dados e resultar em ações concretas.

Uma cidade não pode se acostumar com números como esses. Muito menos esperar pelo próximo balanço para descobrir que a situação ficou ainda pior.

Da redação

SEGURANÇA

Elevador despenca e deixa mães e crianças feridas em Hortolândia

Um elevador instalado há apenas cinco meses despencou do primeiro andar até o subsolo de um prédio comercial em Hortolândia e deixou quatro pessoas feridas. O acidente ocorreu na manhã de terça-feira (25), na Rua Carvalho Brasileira, no Residencial Jardim do Jatobá, e agora deverá ser investigado para determinar o que provocou a falha mecânica no equipamento.

Segundo informações da Secretaria da Segurança Pública do Estado de São Paulo (SSP-SP), duas mulheres e suas duas filhas estavam no elevador e tentavam desembarcar quando ocorreu a falha. As vítimas têm entre 7 e 40 anos.

O Samu foi acionado e encaminhou as quatro pessoas ao Hospital Municipal Mário Covas. Houve relato de fratura

entre as vítimas, mas todas receberam alta hospitalar ainda na terça-feira e já estão em casa.

O caso chama atenção principalmente pelo pouco tempo de funcionamento do equipamento. De acordo com informações fornecidas pela representante do edifício, o elevador havia sido entregue em março deste ano, aproximadamente cinco meses antes do acidente.

A confirmação de uma falha mecânica, portanto, abre questionamentos que deverão ser respondidos pela investigação: o que exatamente falhou, se havia algum problema anterior no equipamento, se a instalação ocorreu corretamente e se os procedimentos de inspeção e manutenção estavam sendo cumpridos.

O acidente aconteceu em um edifício comercial onde fun-

ciona, entre outros estabelecimentos, uma clínica voltada ao atendimento de pessoas neurodivergentes. As mães e crianças estavam no prédio justamente para ir à clínica.

A empresa esclareceu que ocupa uma sala alugada no imóvel e que não possui responsabilidade pela instalação ou manutenção do elevador. Já a proprietária do edifício informou que havia uma empresa contratada especificamente para prestar o serviço de manutenção e que está colaborando com as autoridades e fornecendo documentos para a apuração.

A Lux Elevadores, responsável pela manutenção do equipamento, também informou que está à disposição das famílias e que pretende colaborar com a investigação e com o escl-



recimento das circunstâncias do acidente.

A Prefeitura de Hortolândia informou que o estabelecimento possui alvará de funcionamento e encaminhou fiscalização ao local para verificar as condições do elevador. O caso também foi encaminhado para investigação policial.

Apesar de as quatro vítimas

já terem recebido alta, a ausência de consequências mais graves não diminui a necessidade de uma apuração rigorosa. Elevadores transportam diariamente milhares de pessoas justamente sob a premissa de que instalação, inspeção e manutenção adequadas tornam sua utilização segura.

Quando um equipamento

praticamente novo sofre uma falha capaz de provocar uma queda entre andares, descobrir exatamente o que aconteceu deixa de ser apenas uma questão relacionada ao acidente ocorrido. É necessário identificar responsabilidades e, principalmente, verificar se existe algum problema que possa representar risco novamente.

O episódio terminou com vítimas feridas, mas poderia ter resultado em uma tragédia. Agora, cabe às autoridades e aos responsáveis técnicos esclarecer por que um elevador entregue há poucos meses apresentou uma falha dessa proporção e garantir que somente volte a funcionar quando houver segurança para seus usuários.

Da redação

CIDADES

SAÚDE E PREVENÇÃO

Saúde Até Você realiza ação no próximo dia 28 em Betel

O Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA) de Paulínia, em parceria com a UBS Betel, realiza nesta sexta-feira, 28 de agosto, mais uma ação “Saúde até Você”, que tem como objetivo levar diversos serviços de saúde para mais próximo da população. A ação será realizada das 9h da manhã até às 13h, no Posto de Gasolina Fiel Company, em Betel.

No local será possível se vacinar, realizar testes rápidos de sífilis, HIV e Hepatites B e C, além de receber orientação e indicação de medicamentos PEP e PrEP para evitar a contaminação do vírus do HIV. No local também haverá distribuição de preservativos e gel lubrificante.

Caso não consiga comparecer e necessite de algum teste para Infecções Sexualmente Trans-

missíveis (ISTs) procure o SAE (Serviço de Atenção Especializada) / CTA (Centro de Testagem e Aconselhamento que fica na Rua Maria das Dores Leal de Queiroz, 777 - Jardim Vista Alegre.

Horário de atendimento: Segunda a Sexta-feira, das 7h às 17h

Realização de testes rápidos: Segunda a Sexta-feira, das 7h às 16h

Prefeitura de Paulínia



A iniciativa é promovida pelo CTA de Paulínia em parceria com a UBS Betel

CIVISMO



A solenidade destacou valores como civismo, respeito à Pátria e compromisso com a cidadania

Juramento à Bandeira reúne cerca de 500 jovens no Paço Municipal de Paulínia

O Paço Municipal de Paulínia recebeu, nesta quarta-feira (26/08), a cerimônia de Juramento à Bandeira, com a participação de aproximadamente 500 jovens. A solenidade marcou um momento de civismo, respeito à Pátria e compromisso com a cidadania. “O ato de jurar à Bandeira reafir-

ma a responsabilidade individual na construção de uma sociedade justa, consciente de seus deveres e integrada ao desenvolvimento do Brasil, simbolizando o compromisso solene de lealdade, respeito e dedicação à Pátria, bem como a defesa da soberania nacional, da Constituição e dos

valores democráticos do país”, destaca o secretário da Junta Militar de Paulínia, Vitor Galdino.

Durante o ato, os jovens prestaram o compromisso perante a Bandeira Nacional, reafirmando suas responsabilidades como cidadãos. A cerimônia preserva uma importante tradição e re-

força o papel das novas gerações na construção de uma sociedade mais justa e solidária. “Este é um momento importante na vida desses jovens, que simboliza o compromisso com o nosso país e com a sociedade. A cidadania se fortalece nas atitudes do dia a dia e na responsabilidade com

a comunidade. Cada um desses jovens tem um papel na construção de uma cidade mais segura e de um futuro melhor para todos”, destaca o secretário de Segurança Pública, Maick Lucizano.

Participaram do evento o prefeito Danilo Barros, que é também o presidente da Junta

de Serviço Militar do município; o secretário de Segurança Pública, Maick Lucizano; o chefe de gabinete, Dr. Ricardo Stella; o secretário da Junta, Vitor Galdino; e o comandante da Guarda Municipal, Gidel Silva.

Prefeitura de Paulínia

ELEIÇÕES 2026

Com auditório lotado, Pedro Bernarde lança campanha a deputado federal em Paulínia

A corrida por uma vaga na Câmara dos Deputados ganhou um novo capítulo em Paulínia na noite de quarta-feira (26). Com o auditório do Hotel Ibis lotado, o presidente da Câmara Municipal, Pedro Bernarde (DC), fez o lançamento oficial de sua candidatura a deputado federal cercado por apoiadores, lideranças políticas da região e moradores.

O evento começou com um tom de emoção no palco. Pedro abriu a noite acompanhado de sua família: o pai, Careca, a mãe, Célia, e a esposa, Ludianny. A participação dos familiares ressaltou a trajetória pessoal do candidato e moveu quem acompanhava da plateia.

Logo em seguida, subiram ao palco o secretário-geral e representante do Democracia Cristã, Ronaldo Florido, e o chefe de gabinete Laércio Giampaoli, representando o prefeito Danilo Barros. O encontro contou ainda com a presença do atleta conhecido como “Goleiro de Capacete”.

Trajetória e renovação política

Ao discursar, Pedro Bernarde relembrou seus passos na vida pública, iniciados aos 26 anos. Aos 32 anos, Bernarde destacou sua trajetória como o vereador mais votado da história de Paulínia, sua reeleição em 2024 e a atual gestão na presidência da Câmara Municipal. Ele explicou que essa bagagem no Legislativo local motivou o passo de levar a experiência adquirida em Paulínia para Brasília, garantindo uma representação direta para a Região Metropolitana de Campinas (RMC).

Esporte nas escolas e inclusão

O candidato direcionou o foco principal de sua apresentação para o esporte e a mobilidade urbana. Dando forte destaque ao papel do esporte em sua formação, Pedro defendeu como bandeira central a ampliação do acesso às modalidades esportivas dentro das escolas, inspirada no modelo americano, como ferramenta para ensinar respeito, disciplina e hierarquia aos estudantes. Entre suas propostas para a área, também apresentou a implementação do Centro Re-

gional de Paradesporto, voltado à inclusão e autonomia de pessoas com deficiência.

Mobilidade e infraestrutura regional

Na área de mobilidade e infraestrutura viária, o candidato apontou gargalos urgentes que preocupam Paulínia e cidades vizinhas. Pedro detalhou propostas concretas para a região, como:

A construção da alça de acesso no Viaduto Chamas do Progresso;

A implantação do Anel Viário e a duplicação da ponte sobre a Rodovia Professor Zeferino Vaz; A duplicação da ponte da Avenida Dr. Roberto Moreira;

A criação de um acesso vicinal conectando Paulínia, Sumaré e Nova Odessa na região do aterro;

Estudos para a implantação de uma linha ferroviária de passageiros entre Paulínia e Campinas.

Saúde, inserção dos jovens e retenção de recursos

Pedro também reforçou os projetos voltados para a juven-



Pedro Bernarde lança campanha a deputado federal em Paulínia

tude, lembrando os seis anos de consolidação da lei do Primeiro Emprego em Paulínia e afirmando que a inserção dos jovens no mercado de trabalho será prioridade em seu mandato federal.

Na saúde pública, pauta que marcou seus mandatos no Legislativo municipal, o candidato defendeu a busca de recursos federais para a criação do Hospital Infantil Regional em Paulínia e o apoio ao Hospital da Mulher da RMC. Sua plataforma inclui ainda ações para o planejamento hídrico

preventivo e a defesa da tese do “Riqueza que Fica” voltada à retenção de tributos industriais para reinvestimentos sociais no município.

Proximidade com a população

No encerramento, Pedro agradeceu a confiança do público e defendeu a relevância de Paulínia eleger um representante autêntico para a Câmara Federal. He ressaltou que, por viver o dia a dia da cidade, conhece de perto a realidade dos bairros e os desafios locais. “A importância

de Paulínia ter o seu primeiro deputado federal é garantir que a nossa população seja ouvida de verdade. Eu vivo em Paulínia todos os dias, conheço cada gargalo da nossa cidade e estarei sempre de portas abertas para atender o nosso povo e trazer investimentos diretos, sem intermediários”, afirmou Bernarde.

Com o lançamento oficial concluído, a campanha de Pedro Bernarde (DC) dá sequência às ações de rua e caminhadas nos bairros da cidade e da região.

Divulgação

CIDADES

ALERTA CLIMÁTICO E SAÚDE

El Nino põe cidades em alerta e ameaça sobrecarregar rede de saúde dos municípios

As ondas de calor extremo previstas para este semestre e para o início do ano que vem em decorrência do “Super El Niño” podem provocar impactos severos na saúde da população e gerar repercussões diretas na rede de assistência à saúde dos municípios. O alerta foi feito nesta terça-feira (25) pela diretora do Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador do Ministério da Saúde, Agnes Soares, em seminário na Unicamp organizado pela Frente Nacional de Prefeitos (FNP).

A diretora do Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador do Ministério da Saúde, Agnes Soares: aumento no número de atendimentos por desidratação, doenças car-

diovasculares e respiratórias. Segundo Soares, além dos desastres de inundações ou seca rigorosa, as altas temperaturas deverão provocar aumento no número de atendimentos por desidratação, doenças cardiovasculares e respiratórias. Há, ainda, previsão de agravamento das condições de pacientes com doenças crônicas e um risco maior de epidemias de dengue e outras arboviroses. Soares lembrou uma pesquisa divulgada pela Fiocruz em julho deste ano, que mostra que ao menos 120 mil pessoas morreram no Brasil no período de 20 anos em consequência das altas temperaturas. O risco maior, segundo ela, é da população de idosos e de crianças.

Dados do Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais

(Cemaden) apresentados no seminário mostram que 2024 foi considerado o ano mais quente da história do país. Um contingente de 6 milhões de pessoas, em 111 cidades brasileiras, enfrentou pelo menos 150 dias de calor extremo. Nos anos de “El Niño”, de acordo com o órgão, o país registra de 8 a 14 ondas de calor por ano.

A diretora diz que a grande preocupação é com o uso da rede de saúde para além de sua capacidade. Por conta disso, pede que as prefeituras se preparem. “O Ministério da Saúde tem levado isso como uma prioridade devido ao alto impacto na saúde das pessoas”, explica. “Por conta disso, é importante que os gestores estejam atentos e se antecipem ao que pode acontecer, preparando sua rede, seus profissionais”, recomenda.



De acordo com Soares, mesmo as prefeituras com menos recursos podem adotar medidas eficazes e baratas para reduzir os danos provocados pelas ondas de calor. Por exemplo, com a instalação de bebedouros pela cidade; a ampliação do número de áreas sombreadas, promovendo o estímulo do uso do telhado verde ou frio; a criação de jardins de chuva, refúgios climáticos ou salas de climatização. “No inverno não existem abrigos que recebem a população mais vulnerável? Pois é. Durante o forte calor se pode criar salas climatizadas”, argumenta.

O evento – que reuniu ges-

tores de aproximadamente 30 municípios do país – contou com apoio da Diretoria Executiva de Sustentabilidade da Unicamp. O reitor, Paulo César Montagner, disse que a Universidade pode contribuir para o enfrentamento do problema.

“A Universidade tem muita pesquisa nesta área de clima e a intersecção com a saúde. Os técnicos e pesquisadores mostraram que existe clara ligação entre altas temperaturas e agravamento do quadro de saúde de pacientes com doenças crônicas ou mesmo a ocorrência de morte. Nós, como instituição, queremos oferecer nossa qualificação para encontrar soluções científicas de enfrentamento”, disse.

Unicamp

MEIO AMBIENTE

Alerta Climático: El Niño ameaça recursos hídricos e exige ações intensas na proteção da Mata Atlântica

Com a confirmação oficial de que o fenômeno El Niño está estabelecido no Oceano Pacífico Equatorial e com mais de 90% de probabilidade de se estender até o início de 2027, os órgãos federais de monitoramento climático emitiram um alerta preocupante para todo o país. Contudo, a Região Sudeste e o bioma da Mata Atlântica são áreas que requerem atenção ainda maior, pois a combinação de estiagem severa e altas temperaturas ameaça o abastecimento hídrico e a biodiversidade. Os estudos foram realizados conjuntamente pelo Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE), pelo Instituto Nacional de Meteorologia (INMET), pela Agência Nacional de Águas e Saneamento Básico (ANA), pelo Centro Nacional de Monitoramento e Alerta de Desastres Naturais (CEMADEN), pelo Serviço Geológico do Brasil (SGB)

e pela Secretaria Nacional de Proteção e Defesa Civil (SEDEC).

Diante desse cenário, a Associação Ambientalista Copaíba reforça a importância da restauração ecológica como ferramenta de defesa dos recursos hídricos e da Mata Atlântica.

Diferentes realidades no Brasil

Os estudos apontam que o atual El Niño vem com intensidade de forte a muito forte, com anomalias térmicas que podem fazer a temperatura da superfície do mar subir até 2° C acima da média. Os impactos para o trimestre de agosto, setembro e outubro indicam uma forte divisão no Brasil: enquanto no Sul estão previstas chuvas volumosas, o Sudeste, Centro-Oeste, Norte e Nordeste devem enfrentar um período estendido de seca com temperaturas significativamente

acima da média.

Este desequilíbrio tem forte impacto nos recursos hídricos, especialmente na Mata Atlântica, bioma que abriga mais de 70% da população brasileira e reúne as principais bacias hidrográficas do Sudeste.

A seca prolongada reduz drasticamente o lençol freático, levando ao secamento de nascentes não protegidas. Paralelamente, a vegetação ressecada e o calor extremo criam o ambiente ideal para a propagação de focos de incêndio, destruindo áreas em processo de regeneração, degradando o solo e eliminando corredores ecológicos vitais para a fauna. Esses fatores reduzem a oferta de alimento e água, gerando uma perda severa de biodiversidade.

A restauração como solução

Diante da intensidade dos im-



pactos causados pelo El Niño, as respostas mais sustentáveis e eficientes residem nas chamadas Soluções Baseadas na Natureza (SBN). Nesse contexto, a restauração ecológica na Mata Atlântica consolida-se como um modelo fundamental de resiliência e adaptação climática.

A Copaíba se tornou um ponto de referência na região com ações voltadas diretamente à mitigação dos impactos climáticos extremos.

Da emergência à ação

O poder público também tem sua parcela de responsabilidade. Cabe aos gestores implementar planos de contingência urbana com a estruturação de abrigos

públicos climatizados, instalação de pontos de hidratação em áreas de grande circulação, adaptação de horários de trabalho de servidores externos e reforço nas redes de saúde para o pronto atendimento de intercorrências causadas pelas altas temperaturas.

Outra medida fundamental orientada pela Defesa Civil Nacional é reforçar a comunicação para garantir que toda a população esteja cadastrada nos sistemas oficiais de alerta de seu município. O enfrentamento aos impactos do El Niño exige uma atuação conjunta e antecipada entre órgãos públicos, produtores rurais, instituições socioambientais e toda a comunidade. Protegendo a Mata Atlântica, protegemos o futuro da nossa água.

Comunicação Copaíba

TRILHAS PROFISSIONAIS DA CONSTRUÇÃO

Programa padroniza carreiras no setor

A construção civil brasileira dará um passo inédito na modernização das relações de trabalho. No dia 2 de setembro, no salão nobre da Fiesp, em São Paulo, serão lançadas as Trilhas Profissionais da Construção, programa que cria modelo inovador de gestão de recursos humanos e padroniza as carreiras no setor, independentemente da empresa em que o trabalhador atua.

O programa foi desenvolvido conjuntamente pelo Sindicato da Indústria da Construção Civil do Estado de São Paulo (SindusCon-SP), Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp), Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial de São Paulo (Senai-SP), Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção Civil de São Paulo (Sintraccon-SP) e Federação dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção e do Mobiliário do Estado de São Paulo (Feticom).

A iniciativa responde a um dos maiores desafios da construção civil - a escassez de mão de obra qualificada. Embora o setor já ofereça um dos melhores

salários de entrada do mercado formal, com remuneração média de cerca de R\$ 2,4 mil e possibilidade de alcançar entre R\$ 15 mil e R\$ 20 mil nos cargos de mestre de obras em São Paulo, além de todos os direitos sociais, a falta de uma trajetória profissional clara dificulta a atração e a retenção de trabalhadores.

O modelo organiza a profissão em sete linhas de atuação técnica e sete níveis de evolução profissional, estabelecendo critérios padronizados de qualificação, experiência e certificação para orientar o desenvolvimento de carreira. O objetivo é ampliar a atratividade do setor, elevar a qualificação da mão de obra, valorizar os profissionais e criar maior previsibilidade para empresas e trabalhadores.

Atualmente, as empresas utilizam diferentes cargos, critérios de promoção e nomenclaturas para funções semelhantes, dificultando o reconhecimento das competências, a mobilidade profissional e o planejamento do desenvolvimento dos trabalhadores. Com as Trilhas Profissionais da Construção, o profissio-

nal passa a ter um caminho estruturado e padronizado de crescimento, podendo evoluir continuamente conforme sua experiência, qualificação e certificação. Para as empresas, a padronização facilita a gestão e a retenção de profissionais.

Além de estruturar a carreira, o programa prevê a atualização das nomenclaturas tradicionalmente utilizadas pelo setor, substituindo termos como “servente” e “pedreiro”, por denominações alinhadas às competências profissionais, como Assistente de Produção e Oficial de Produção. O SindusCon-SP também atuará para atualizar essas nomenclaturas na Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), do Ministério do Trabalho.

As construtoras serão responsáveis pelo investimento na qualificação dos trabalhadores, utilizando a estrutura de formação do Senai-SP, que desenvolveu cursos específicos e critérios objetivos de certificação para cada uma das sete linhas de atuação técnica. As capacitações serão realizadas preferencialmente nos cantei-



ros de obras, com duas horas semanais da jornada de trabalho destinadas às aulas, ou nas unidades do Senai-SP, em cursos com duração definida de acordo com cada formação.

O programa será implantado inicialmente por meio de um projeto-piloto com duração de 12 meses. Participarão de forma voluntária, dez construtoras, cada uma conectada a duas empreiteiras, totalizando 30 empresas. Após a validação do modelo, a expectativa é que ele seja incorporado às convenções coletivas do estado de São Paulo e posteriormente, expandido nacionalmente, em parceria com a Câmara Brasileira da Indústria da Construção (CBIC), por meio da Comissão de Política de Relações Trabalhistas (CPRT).

Para Yorki Estefan, presidente do SindusCon-SP, a iniciativa representa uma mudança estrutural na forma como a construção civil desenvolve e valoriza seus profissionais: “O SindusCon-SP e seus parceiros entregam à construção civil a maior iniciativa de modernização da carreira dos trabalhadores já desenvolvida pelo setor. As construtoras estão atentas

às mudanças do mercado de trabalho e querem mostrar que a construção oferece qualificação, crescimento profissional e perspectivas reais de futuro para atrair jovens da geração Z, mulheres, migrantes e trabalhadores que hoje estão na informalidade. Pela primeira vez, com as Trilhas Profissionais da Construção, o profissional terá clareza sobre como ingressar, se qualificar e evoluir ao longo da carreira.”

O diretor da Regional Campinas do SindusCon-SP, Marcio Benvenuti, destacou que a construção civil vai implementar no Estado de São Paulo uma nova fase de qualificações, com os nomes das profissões. “Alguns das profissões terão novas nomenclaturas, como instalador de formas, instalador de sistema de ar, impermeabilizador, instalador eletricitista, instalador armador e instalador hidráulico, através de parceria com o Senai. Com isso, nossos colaboradores, com certeza, terão maior desenvolvimento em suas carreiras e o setor maior produtividade.”

Roncon & Graça Comunicações

REGIÃO

GASTRONOMIA E EXPERIÊNCIAS

Food & Wine Experience retorna ao Iguatemi Campinas com vinhos, gastronomia e música ao ar livre



A iniciativa promete proporcionar ao público uma experiência que combina sabores, descobertas e entretenimento em um ambiente descontraído

O Food & Wine Experience está de volta ao Iguatemi Campinas nos dias 29 e 30 de agosto. Apresentado por Bradesco Principal e American Express e com patrocínio de Mistral e iFood, o evento ao ar livre reúne vinhos selecionados, gastronomia e música em uma experiência pensada para quem aprecia boa comida, diferentes rótulos e momentos de convivência. A programação será realizada no Estacionamento C, em frente ao Outback, em um ambiente preparado para receber o público com conforto e descontração. Com uma curadoria de vinhos de diferentes nacionalidades, o festival oferecerá opções de tintos, brancos,

rosés, laranjas e espumantes, permitindo ao público conhecer novos rótulos e explorar diferentes estilos e harmonizações ao longo dos dois dias de evento. A programação contará com uma seleção de operações que reforçam a combinação entre gastronomia e vinhos, reunindo Góle Bar, Aji com Mel, St Marche, Mistral, Silo, Vinícola Casa Almeida Barreto, Lume, Cuscuz da Irina e La Guapa. Ao longo dos dois dias, o público poderá experimentar diferentes sabores e rótulos, ampliando as possibilidades de harmonização e tornando a experiência ainda mais completa. Além da oferta gastronômica, o espaço contará com ambientação ao ar livre,

mesas de apoio e áreas de convivência, proporcionando uma experiência que combina gastronomia, cultura e lazer em um único ambiente. “O Food & Wine Experience já faz parte do calendário de eventos do Iguatemi Campinas e traduz nossa proposta de oferecer experiências que vão além das compras. Combinando gastronomia, música e rótulos cuidadosamente selecionados, o evento proporciona uma experiência diferenciada para o público”, afirma Lívia Moufarrej Abdalla. Para tornar a experiência mais prática, clientes Bradesco Principal com cartões American Express elegíveis poderão realizar os pagamentos diretamente com o cartão nas operações participantes,

sem a necessidade de utilizar o sistema cashless. A facilidade agiliza as compras ao longo da programação e dispensa etapas adicionais de recarga ou utilização de outros meios de pagamento. O público também contará com serviço de valet durante os dois dias, oferecendo mais comodidade para quem chega de carro e facilitando o acesso ao espaço do Food & Wine Experience. Os ingressos antecipados estão disponíveis para venda online, com valores de 30 reais (inteira) e 15 reais (meia-entrada). Clientes Bradesco Principal com cartões American Express elegíveis, participantes do programa Iguatemi One e lojistas do empreendimento têm 15% de

desconto sobre o valor do ingresso. Colaboradores da Iguatemi contam com ingresso no valor de 20 reais. **Serviço – Food & Wine Experience** Data: 29 e 30 de agosto de 2026 (sábado e domingo) Horário: das 14h às 21h Local: Estacionamento C (em frente ao Outback) – Iguatemi Campinas (Av. Iguatemi, 777, Vila Brandina, Campinas, SP) Ingressos (venda antecipada): - Inteira: 30 reais - Meia-entrada: 15 reais **Benefícios:** - Clientes Bradesco Principal com cartões American Express elegíveis*: 15% de desconto

- Clientes Iguatemi One: 15% de desconto - Lojistas: 15% de desconto - Colaboradores Iguatemi: ingresso por 20 reais Facilidades durante o evento: - Pagamento direto com cartões American Express elegíveis nas operações participantes, sem necessidade de utilização do sistema cashless - Serviço de valet disponível durante o evento *Cartões elegíveis: The Centurion® Card e The Platinum Card® emitidos pelo Bradesco **Ingressos na bilheteria:** - Inteira: 40 reais - Meia-entrada: 20 reais FSB Comunicação e Macchina

INOVAÇÃO NO FOOD SERVICE

Robôs chegam ao food service da região de Campinas e viram atração para clientes

A robótica começa a ganhar espaço nos estabelecimentos de alimentação fora do lar da região de Campinas. Os clientes que entram na Grão do Vale Padaria e Restaurante, em Valinhos, já se deparam com um robô que além de ajudar nos trabalhos também dão boas-vindas e interagem com as pessoas. A tecnologia foi incorporada ao atendimento como uma alternativa para ampliar a agilidade dos processos e, ao mesmo tempo, oferecer uma experiência diferente aos clientes. O atendimento humano e robô já são partes entre os integrantes da operação. A decisão do Grão do Vale Padaria e Restaurante de investir na tecnologia foi motivada, principalmente, pela escassez de mão de obra, um dos principais desafios enfrentados pelo setor de alimentação fora do lar – somente na Região de Campinas existem cerca de 12 mil vagas disponíveis, segundo a Associação Brasileira de Bares e Restaurante (Abrasel) RMC - além do interesse dos

proprietários em levar novidades tecnológicas para Valinhos. “Queríamos agregar uma novidade tecnológica para a cidade e o público. No ramo de panificação, fomos pioneiros na região. Ao mesmo tempo, a escassez de mão de obra é uma realidade e o robô passou a ser um aliado importante no atendimento”, conta Eduardo Milanez Dalpin, sócio do estabelecimento, que já havia acompanhado a utilização de robôs em outras duas padarias do grupo, localizadas em São Paulo. A implantação aconteceu de forma integrada ao projeto de abertura da casa, no final do ano passado. Como o modelo definitivo ainda não estava disponível, a Kratos Robotics, representada na região pela Energy Serviços em sua unidade de negócio Energy Bot, precisou realizar uma nova importação. Para que o estabelecimento pudesse iniciar suas atividades já com a solução, foi disponibilizado temporariamente um equipamento semelhante, que permaneceu em operação até a chegada do robô definitivo. O sócio proprietário conta que entre as funções desempenhadas

pelo equipamento estão o transporte dos pedidos até as mesas, o recolhimento de pratos, talheres e outros itens utilizados pelos clientes para encaminhamento à cozinha e até mesmo a participação nas comemorações de aniversário, quando o robô “canta parabéns” para os clientes. A chegada do robô também provocou uma mudança na dinâmica da equipe. No início, alguns funcionários demonstraram certa resistência diante da novidade. Com a convivência e a adaptação à tecnologia, porém, a percepção mudou. “A princípio houve um pouco de resistência por parte de alguns funcionários. Com o passar do tempo, eles mesmos perceberam que o robô proporcionava ganho de agilidade e uma melhor divisão das tarefas. Hoje ele é, de fato, um aliado no atendimento”, explica Dalpin. Além do ganho operacional, o robô acabou assumindo outro papel: o de atração para o público. A reação dos clientes mistura curiosidade, surpresa e alegria, principalmente entre as crianças. Mas os pequenos não são os únicos encantados. Idosos também estão entre os grupos



Atração: além de auxiliar nos serviços na Padaria Grão do Vale, robô vira queridinho das crianças

que mais se impressionam com a presença e as funções do robô. “Tem pessoas que nos marcam na internet e afirmam que se deslocam de pontos distantes da cidade porque o filho ou a filha quer ser atendido pelo ‘robô fofinho’”, conta Dalpin. Para o empresário, esse efeito demonstra que a tecnologia pode

ir além da automação de tarefas. Ela também pode criar uma conexão emocional com o público e se transformar em parte da identidade do estabelecimento. Para Dalpin, a experiência demonstra que a tecnologia pode ser incorporada ao setor de maneira complementar. “A nossa intenção é continuar utilizando a tecnologia como uma aliada da equipe. O robô chama a atenção, encanta o público e ajuda na agilidade dos processos. Se a demanda continuar aumentando como está, pretendemos avaliar a possibilidade de agregar novos equipamentos”, conclui. Luís Henrique Machado, CEO da Energy Group, a divisão Energy Bot, voltada para o segmento de robótica, conta que esse mercado está engatinhando no Brasil, com grandes perspectivas de expansão. De olho nesse negócio, o grupo criou a vertical que tem parceria com a Kratos Robotics para atuar na região de Campinas e parte do interior: “Temos em nosso portfólio equipamentos para diversos segmentos, como indústrias, hotelaria, restaurantes, padarias, comércio e indústria”, conta.

“Existe uma oportunidade concreta de levar essas soluções para operações do dia a dia, de maneira gradual, responsável e alinhada às necessidades de cada negócio”, explica Marcus Vinicius Machado, sócio-diretor de Operações da Energy Group. Inicialmente, segundo ele, o setor de alimentação fora do lar e hotelaria são os segmentos que estão à frente das procuras pelos robôs. “No caso dos bares, restaurantes e padarias, além de executar serviços mais rotineiros, como levar e trazer pratos e produtos, deixando o funcionário humano mais livre para executar e ouvir os clientes, o robô também pode auxiliar no cardápio e a entreter as crianças”, completa o sócio diretor de Operações da Energy Group. “A tecnologia não substitui o talento humano. Ela atua como elemento complementar e potencializador. Nosso objetivo é utilizar a robótica para aumentar a eficiência das empresas, melhorar a experiência dos clientes e permitir que as pessoas concentrem seu trabalho naquilo que exige interação,

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Cervejas da região são eleitas as melhores do mundo As cervejas especiais, ou artesanais, produzidas na região de Campinas fizeram bonito na Copa do Mundo das cervejas, realizada em Norwich, no Reino Unido. Três das sete marcas brasileiras premiadas pelos jurados são fabricadas em Campinas, sendo duas eleitas as melhores do planeta.

O maior prêmio da World Beer Awards 2026 foi conquistado pela Cervejaria Landel, que, além de levar o prêmio máximo com a melhor Milkshake IPA/New England IPA, Melhor IPA do Mundo. Esse é o prêmio máximo de toda a categoria de cervejas do estilo India Pale Ale do concurso no mundo. Já a Sim! Cerveja Sem Alcool com a Coffee Dry Stout, levou o bicampeonato na categoria No & Low Alcohol Stout & Porter”. **Consórcio compra 100% da ODATA** O consórcio formado pelas empresas Artificial Intelligence Infrastructure Partnership, MGX e a Global Infrastructure Partners, da BlackRock, concluíram a aquisição de 100% da Aligned Data Centers. A transação atribui à com-

panhia um valor empresarial de aproximadamente US\$40 bilhões e inclui as operações da ODATA na América Latina. O consórcio também comprometeu US\$5 bilhões adicionais em capital para financiar a expansão da Aligned e ampliar a capacidade de data centers preparada para atender cargas de trabalho de inteligência artificial. **ODATA tem operações em duas cidades da RMC** A aquisição da ODATA tem reflexos diretos na Região Metropolitana de Campinas (RMC). Além de um Data Center já em operação na cidade de Hortolândia, o grupo anunciou no final de 2025 a construção de uma nova operação na região. Com investimento de US\$1,2 bilhão, a ODATA já iniciou

a construção de um novo complexo em Sumaré, desenvolvido exclusivamente para inteligência oficial (IA). A estimativa é que as obras levem até 18 meses. **Anvisa aprova duas canetas do Grupo EMS para tratamento do diabetes** Três meses depois de receber aval da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para produzir a primeira caneta emagrecedora produzida no País, após a queda da patente Ozempic, o Grupo EMS acaba de receber novo sinal verde do órgão federal. A Anvisa aprovou nesta semana duas canetas de semaglutida para o tratamento do diabetes. Uma é a versão genérica da EMS, com fábrica em Hortolândia. O medicamento a ser utilizado terá como princípio

o Ozivy, que chegou ao mercado brasileiro em junho deste ano. A outra caneta é a Semaclique, que será produzida pela Germed e comercializada pela Brace Pharma. As duas empresas também fazem parte do Grupo EMS. **Chegada das canetas ao mercado ainda não tem data prevista** Segundo a EMS, a aprovação das canetas destinadas ao tratamento do diabetes, faz parte da estratégia da companhia de ampliar o acesso a medicamentos de alta tecnologia no país. De acordo com a companhia, os dois novos produtos injetáveis ainda não têm data prevista para desembarcar no mercado. O início da comercialização depende de definições de preço de mercado.

Paulínia é ponto de partida de projeto nacional da Ultragaz A Ultragaz escolheu a cidade de Paulínia, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), para implementar um projeto nacional de expansão das bases próprias de abastecimento de biometano. A primeira estação de abastecimento, inaugurada na terça-feira (18) na planta local, tem capacidade para abastecer até 20 mil m³/dia e atenderá cerca de 200 caminhões da frota de distribuição de gás liquefeito de petróleo (GLP) da companhia. Inicialmente, a unidade abastecerá os caminhões que atendem, mensalmente, cerca de 6 mil clientes empresariais no interior de São Paulo. A empresa não anunciou o valor investido.

OPINIÃO

ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA FEMININA

Autonomia que salva vidas



Rafael Cervone

Há números que nos obrigam a refletir. Outros nos constroem como sociedade. E há aqueles que simplesmente não podem ser naturalizados, como a violência contra a população feminina. Milhares de pessoas continuam sendo assassinadas apenas por serem mulheres, enquanto

milhões convivem todos os dias com diferentes formas de violência física, psicológica, patrimonial, moral ou sexual.

Em 2025, registrou-se o recorde de 1.571 feminicídios, média de quatro mulheres mortas por dia, segundo o relatório 2026 do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, recém-divulgado. Apenas no primeiro semestre de 2026, outros 741 casos foram contabilizados, conforme dados oficiais dos ministérios da Justiça e da Segurança Pública. A resposta para essa realidade não é única, pois passa por educação, acolhimento, ações de segurança pública, Justiça eficiente e transformação cultural.

Porém, existe um fator que considero decisivo e

que, muitas vezes, permanece em segundo plano: autonomia financeira. Quantas mulheres permanecem em relacionamentos abusivos porque não têm renda própria? Não se trata de afirmar que autonomia financeira elimina a violência. Seria simplificar um problema complexo. Entretanto, a independência proporciona algo indispensável: liberdade de escolha.

É nesse ponto que o setor produtivo pode e deve exercer um papel transformador. Na indústria paulista, um exemplo inspirador é o programa Elas na Indústria, que acaba de entrar em sua sétima edição. Criado pela Fiesp e desenvolvido em parceria com o Ciesp, é uma estratégia para a formação

de lideranças femininas, conectando executivas experientes a profissionais em ascensão para acelerar carreiras e ampliar competências.

Desde sua criação, em 2021, já contemplou quase 1.600 participantes. Mais de 23% delas relataram crescimento profissional após a conclusão da mentoria. Quando se ampliam oportunidades para mulheres ocuparem posições de liderança, se fortalece sua autonomia econômica e sua capacidade de decisão sobre o próprio futuro. Em muitos casos, isso ajuda a construir condições para que elas jamais precisem permanecer em ambientes marcados pelo medo ou pela violência.

Acredito que essa seja

uma das formas mais inteligentes de responsabilidade social empresarial: criar oportunidades reais de crescimento, geração de renda e desenvolvimento profissional. A inclusão produtiva não deve ser vista apenas como política de recursos humanos, pois também representa uma poderosa ferramenta de proteção social.

Nada substitui o papel e a responsabilidade do Estado no enfrentamento da violência contra a mulher. É indispensável fortalecer as políticas públicas, ampliar a rede de proteção, garantir respostas rápidas da Justiça e investir cada vez mais e melhor em educação. Só assim será possível mudar padrões culturais enraizados.

Seria um equívoco imaginar que o setor privado não tem responsabilidade nesse processo. Empresas e entidades de classe influenciam culturas, criam referências, movimentam economias e ajudam a redefinir oportunidades. Quando escolhem investir na capacitação feminina, contribuem para uma sociedade mais justa e mais segura.

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

Roncon & Graça Comunicações

HUMANIZAÇÃO NO ATENDIMENTO

Atendimento continua sendo um dom humano e indispensável nas agências de publicidade



Eduardo Baraccat

A tecnologia encanta e ajuda cada vez mais, mas olhar nos olhos ainda faz toda a diferença. Muitas empresas e até agências de publicidade estão automatizando seus processos e atendimento, usando Chatbots, SaaS, dashboards. A régua subiu - e rápido. Mas uma coisa ainda depende 100% do que eu chamo de IA 2.0 (Inteligência da Alma): o atendimento humano.

O atendimento - a pessoa, a função, o papel - é o profissional que mais precisa entender de tudo dentro de uma agência de

publicidade: estratégia, criação, redação, site, gestão de tráfego. Ele é o ouvido da agência no cliente e a boca do cliente na agência. Tirar um desses sentidos, e a comunicação trava.

Por isso que, no melhor dos sentidos, eu me auto condenei ao cargo de atendimento da Mapple, que chamo de atendimento consultivo. Mais do que ouvir o cliente, coloco toda a minha experiência para discutir com ele o todo de cada ação ou campanha. Pode parecer óbvio, mas já recebi clientes que resolveram substituir sua agência por causa do atendimento. A criação era boa, mas o atendimento não entendia o cliente, era inflexível ou às vezes se excedia. Somado a uma praga do nosso mercado publicitário: turnover alto, cada hora uma pessoa diferente, o cliente tendo que contar a mesma história de novo. Às vezes para alguém muito júnior. A Mapple é um caso à parte: as pessoas ficam, nosso diretor de criação, por exemplo, está

há 15 anos. É consistência da primeira à última campanha.

É verdade que toda campanha nasce na criação. Mas a postura do atendimento é decisiva se ela sobrevive. Às vezes a campanha nasce ali mesmo, na conversa com o cliente. O atendimento traz o insight, a criação lapida. Outras vezes, o briefing chega virgem para virar ideia nas mãos de outra pessoa. Cada caso é um caso. Nenhum dos dois caminhos garante aprovação. Mas os dois pedem a mesma coisa: um atendimento que realmente conhece o cliente e seu business.

Ainda assim, já vi muitas vezes o diretor de criação apaixonado por uma ideia, o time inteiro deslumbrado, arrisca. Chega no cliente, ele até gosta, mas barra, porque não saiu como ele queria. É uma balança difícil de equilibrar. A agência não cria para o cliente, cria para o mercado consumidor do cliente. Estuda, analisa, pesquisa, tem os profissionais certos para isso. Mas não pode ignorar o que o cliente sabe do próprio merca-

do - e muita coisa, só ele sabe. Nessas horas, quem salva a agência é o atendimento. Trazendo o trabalho de volta, reunindo o melhor das duas visões ou seguindo as diretrizes do cliente, com o tempero necessário.

Isso só funciona se existir confiança. E confiança se constrói com ética, valores, consistência e experiência - profissional e de vida. Exige preparo, às vezes psicológico, porque o atendimento pode ouvir palavras duras, reclamações que beiram o desaforo, ironias desconfortáveis. Mas como digo: "É melhor engolir alguns sapos do que comer o pão que o diabo amassou pelo resto da vida. Prefiro proteína à carboidrato." O segredo não é bater de frente. É entender, e tirar oportunidade disso. O atendimento também não pode se envolver em intrigas, e fofocas de mercado, em suposta fidelidade que fura a ética - quem traz informação, também leva. O que o atendimento deve ser eu resumo numa frase que ouvi

há pouco tempo de um cliente: "Edu, você é meu porto seguro nesse processo."

O atendimento tem que ser um servidor do processo. Isso ficou ainda mais claro durante minha especialização internacional em marketing, na Universidade de Ohio, onde fiz uma imersão no cotidiano da Fahlgren Mortine, agência global do McDonald's desde 1975. Lá, a função que chamamos de atendimento é Customer Service. Ao pé da letra, serviço ao cliente. Não é conceito. É função.

No livro Confissões de um Publicitário, de David Ogilvy, um dos primeiros que li no início da carreira, ainda preservado na biblioteca da Mapple, há dois capítulos que valem por todo o livro: 'Como ser uma boa agência' e 'Como ser um bom cliente'. Não temos controle se o cliente será bom na conduta que tem com a agência, mas o nosso papel é tentar moldá-lo. Sutilmente.

Assim eu diferencio a Mapple. Porque percebi que o

cliente se sente mais seguro falando com quem consegue decidir junto com ele. Cansa? Cansa. Às vezes sonho em ter "outro Eduardo" para dividir o atendimento. Mas dentro do conceito de agência boutique da Mapple, isso não funcionaria. É esse o formato que deu certo. E é esse o preço dele.

O sucesso de uma campanha pode nascer de um briefing, de uma provocação, de um insight na madrugada ou até no vaso sanitário. Mas quem decide se ela sobrevive ao mundo real é o atendimento - o ouvido da agência no cliente, a boca do cliente na agência. Tire um desses sentidos e tudo fica sem sentido. Para o cliente, para a agência, para o mercado.

Eduardo Baraccat, é Publicitário, professor e fundador da Mapple - Especialista em performance de marca e performance de conteúdo.

Comunicação Estratégica Campinas

DIREITO DO TRABALHO

Regulamentação do uso de dispositivos digitais fora do horário de expediente - Risco de horas extras



Maiara Oliveira e Marcela Max Ferreira

A pandemia da Covid-19 consolidou a transformação digital nas relações de trabalho. As organizações passaram a utilizar ainda mais ferramentas de mensagens e plataformas de comunicação instantânea.

Sob a perspectiva empresarial, esse avanço trouxe ganhos evidentes de produtividade, integração e facilidade de atuação globalizada. Contudo, também ampliou a exposição a passivos trabalhistas relacionados ao chamado Direito ao Desligamento/Desconexão.

O tema decorre da limitação constitucional da jornada, art. 7º, XIII, da CF e do conceito de tempo à disposição, art. 4º da



CLT. Se o empregado é instado, ainda que informalmente, a responder mensagens, atender ligações, cumprir tarefas ou manter-se disponível fora da jornada, pode-se configurar tempo à disposição ou regime de sobreaviso, gerando repercussões financeiras relevantes para o empregador.

O Tribunal Superior do Trabalho tem enfrentado a matéria sob o prisma da efetiva restrição ao direito ao descanso. Não se trata de presumir a existência de horas extras pelo simples envio de mensagens fora do expediente, mas de verificar se houve limitação real da liberdade do empregado, com

exigência habitual de respostas, cobranças reiteradas ou imposição de disponibilidade que, na prática, inviabilize o pleno repouso.

Nesse contexto, emerge a hiperconectividade como fenômeno organizacional que as empresas precisam dar atenção. A cultura do "sempre online" cria uma expectativa de disponibilidade contínua, muitas vezes não formalizada em normas internas, mas fortemente incorporada à dinâmica das equipes. O problema é que a manutenção do constante estado de alerta do trabalhador pode ser enquadrada como fator de risco psicossocial, especialmente quando associada a metas desproporcionais e pressão contínua.

A atualização da NR-1 reforça o dever do empregador de identificar, avaliar e controlar riscos ocupacionais, inclusive os de natureza psicossociais. Já a Lei nº 14.831/2024, instituiu a certificação de Empresa Promotora da Saúde Mental, incentivando

programas voltados ao bem-estar psicológico, reforçando que a responsabilidade empresarial transcende a integridade física e abrange a saúde mental do trabalhador, consolidando uma tendência regulatória de ampliação do conceito de meio ambiente do trabalho sadio.

A discussão ganha maior relevância quando se analisa o perfil da chamada Geração Z, com profissionais tecnológicos, que buscam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Esse público tende a não naturalizar a disponibilidade permanente, o que impacta diretamente nas políticas de retenção de talentos e employer branding.

Sob a ótica estratégica, a efetividade da desconexão exige uma atuação integrada entre legislação, governança e cultura corporativa. Não basta conhecer as normas; é necessário transformá-las em práticas internas coerentes e aplicáveis no dia a dia das empresas, com implementação de uma política for-

mal e clara sobre comunicação fora do expediente.

Também é essencial definir o que, de fato, configura situação de emergência, evitando que qualquer demanda rotineira seja tratada como urgente para não gerar distorções e ampliar, na prática, a expectativa de disponibilidade permanente.

A capacitação das lideranças ocupa papel central nesse processo. Gestores precisam compreender que cobranças implícitas, mensagens recorrentes fora do horário ou metas incompatíveis com a jornada contratual podem gerar repercussões jurídicas relevantes.

Mais do que evitar condenações por horas extras, a gestão adequada da desconexão mitiga riscos de reconhecimento de doenças ocupacionais, como a Síndrome de Burnout, classificada pela OMS como fenômeno ocupacional decorrente de estresse crônico no trabalho não gerenciado adequadamente. Eventual hiperconectividade e

ausência de limites claros entre tempo de trabalho e descanso pode ser elemento relevante para caracterização do nexo causal.

Empresas que tratam a desconexão como parte de sua estratégia de compliance e governança trabalhista não apenas reduzem passivos, mas fortalecem sua reputação institucional, aprimoram indicadores de Environmental, Social and Governance e se posicionam de forma mais competitiva em um mercado cada vez mais atento à responsabilidade social corporativa.

Em resumo, o Direito à Desconexão não deve ser compreendido como obstáculo à produtividade, mas como instrumento de gestão de risco e sustentabilidade organizacional.

As advogadas Maiara Oliveira e Marcela Max Ferreira atuam na área Trabalhista do Lemos Advocacia Para Negócios.

Roncon & Graça Comunicações

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE INFANTIL

Miopia infantil avança e pede atenção desde os primeiros anos

A miopia está se tornando mais frequente entre crianças e adolescentes em diferentes partes do mundo. Uma revisão sistemática publicada em 2025 no British Journal of Ophthalmology, com 276 estudos e mais de 5,4 milhões de participantes de 50 países, apontou que a prevalência global passou de 24,3% em 1990 para 35,8% em 2023. A projeção é de que chegue a 39,8% em 2050, o que representaria mais de 740 milhões de casos entre crianças e adolescentes.

O cenário tem levado a Oftalmologia a olhar para a miopia infantil de outra maneira. Para o oftalmologista Dr. Rodrigo Carvalho, da Alpha Oftalmologia Avançada, não basta identificar o grau e prescrever os óculos: é importante acompanhar sua evolução e reconhecer precocemente os casos com maior risco de progressão.

“Não queremos apenas corrigir a miopia. Queremos identificar precocemente quem está progredindo e, quando indicado, tentar desacelerar

essa progressão”, enfatiza.

O que mudou na rotina das crianças

A genética influencia o desenvolvimento da miopia, mas não explica sozinha o avanço observado nas últimas décadas. Estudos apontam a importância de fatores ambientais, principalmente a combinação entre maior exposição a atividades de visão próxima e menos tempo ao ar livre. O International Myopia Institute considera o tempo ao ar livre um dos fatores ambientais com evidência mais consistente de proteção contra o aparecimento da miopia.

“Não devemos simplesmente dizer que o celular causa miopia. A relação é mais complexa”, explica Carvalho. O uso de dispositivos é uma forma contemporânea de atividade de perto, mas a epidemia de miopia já era observada antes da popularização dos smartphones. Por isso, a recomendação não é simplesmente retirar as telas da rotina, mas equilibrar atividades próximas com pausas e, principalmente, mais tempo em ambientes externos.

A Organização Mundial da Saúde recomenda pelo menos 90 minutos diários ao ar livre, durante o dia, como uma das medidas que podem ajudar a retardar o aparecimento da miopia.

Quando a criança não percebe que enxerga mal

Um dos desafios é que a miopia pode passar despercebida. A criança pode se aproximar da televisão, apertar os olhos para enxergar de longe, sentar perto da lousa ou simplesmente se adaptar à visão borrada sem reclamar. “Não espere a criança reclamar que não está enxergando”, orienta o oftalmologista. “Muitas vezes ela não percebe que existe um problema porque aquela é simplesmente a única maneira de enxergar que ela conhece.”

A idade de início também merece atenção. Quanto mais cedo a miopia aparece, maior pode ser o período de progressão durante o crescimento. Por isso, a avaliação deve considerar não apenas o grau, mas sua evolução ao longo do tempo. Em determinados casos, o acompanhamento do comprimento axial do olho também pode contribuir para essa avaliação.



O objetivo é controlar a progressão

Óculos continuam sendo uma forma segura e eficiente de corrigir a visão. Mas, para crianças cuja miopia está avançando, existem estratégias específicas de controle, que podem incluir determinados tipos de lentes para óculos, lentes de contato, ortoceratologia e atropina em baixas concentrações. A escolha depende das características de cada paciente e deve ser feita pelo oftalmologista.

A preocupação não se resume à necessidade de trocar as lentes com mais frequência. A

alta miopia está associada a maior risco de problemas oculares ao longo da vida, o que torna a prevenção e o controle da progressão especialmente relevantes.

“Ter miopia significa apresentar o erro refrativo. Miopia em progressão significa que esse grau está aumentando ao longo do tempo”, destaca Carvalho.

Para os pais, a orientação envolve medidas simples: estimular atividades ao ar livre, evitar longos períodos ininterruptos de visão próxima, manter uma distância confortável

de leitura e dispositivos e realizar avaliações oftalmológicas periódicas.

“Detectar a miopia precocemente permite não só devolver uma visão nítida à criança, mas também identificar quem apresenta risco de progressão e agir no momento em que temos maior oportunidade de modificar sua evolução”, conclui o especialista.

Sobre a Alpha Oftalmologia Avançada

A Alpha Oftalmologia Avançada é uma clínica especializada em diagnóstico e tratamento oftalmológico, que reúne tecnologia de ponta e atendimento personalizado em um único espaço. Com estrutura moderna, realiza desde consultas e exames até cirurgias como catarata, refrativa, ceratocone e blefaroplastia, com acompanhamento completo em todas as etapas do cuidado. Está localizada na Av. José de Souza Campos (Norte-Sul), 550, conjunto 91, Campinas.

Saiba mais: @dr_rodrigotc-carvalho e site

AMZ Relações Públicas e Eventos

EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Déficit calórico precisa ser inteligente para funcionar, alerta gerente técnico da Cia Athletica

Quem busca emagrecer costuma ouvir uma recomendação recorrente: é preciso entrar em déficit calórico. O conceito, que ganhou popularidade nas redes sociais, está correto do ponto de vista fisiológico. Para perder gordura, o organismo precisa gastar mais calorias do que consome. O problema, segundo especialistas, é que muitas pessoas interpretam essa estratégia como sinônimo de comer o mínimo possível — um erro que pode comprometer tanto a saúde quanto os resultados.

De acordo com Cacá Ferreira, gerente técnico da Cia Athletica, o déficit calórico deve ser planejado para que o organismo utilize suas reservas de gordura sem comprometer a massa muscular, a disposição e o desempenho durante os treinos.

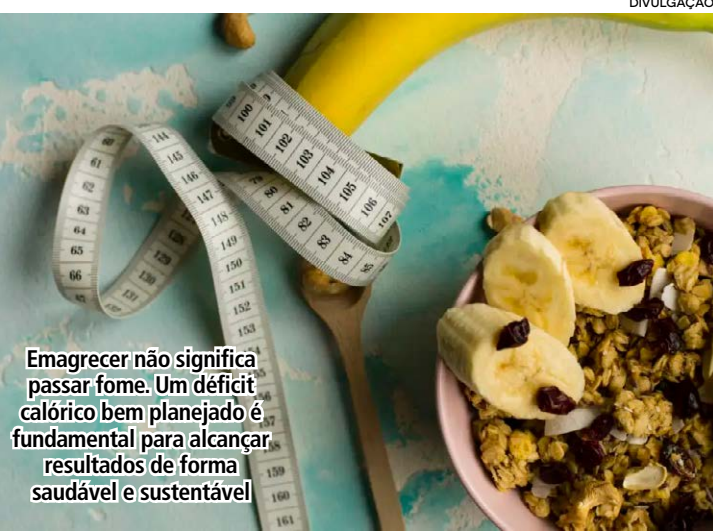
“Existe uma diferença muito grande entre criar um déficit calórico e simplesmente passar fome. Quando a restrição alimentar é exagerada, o corpo tende a perder massa muscular, o metabolismo pode desacelerar e a pessoa encontra muito mais dificuldade para manter a estratégia ao longo do tempo. Emagrecer de forma saudável significa perder gordura preservando a musculatura”, explica.

O especialista destaca que o emagrecimento sustentável depende do equilíbrio entre alimentação, prática regular de exercícios e recuperação adequada. Nesse contexto, a musculação exerce um papel importante ao preservar a massa magra durante o processo de perda de peso. Como o tecido muscular demanda mais energia para ser

mantido, sua preservação contribui para um gasto energético maior ao longo do dia, inclusive nos períodos de descanso.

“O objetivo não deve ser apenas reduzir o número da balança. Muitas pessoas conseguem perder peso rapidamente, mas acabam eliminando também a massa muscular. Isso aumenta a chance de recuperar o peso perdido e dificulta a manutenção dos resultados”, afirma Ferreira.

Outro equívoco comum é acreditar que apenas os exercícios aeróbicos são suficientes para emagrecer. Embora caminhada, corrida, bicicleta e outras modalidades contribuam para o aumento do gasto calórico, o treinamento de força complementa esse processo ao favorecer mudanças na composição corporal e ajudar a preservar a



musculatura.

“A melhor estratégia não é escolher entre musculação ou cardio. Cada modalidade oferece benefícios diferentes. O exercício aeróbico melhora o condicionamento cardiovascular

e aumenta o gasto energético durante a atividade, enquanto a musculação ajuda a manter a massa muscular e o metabolismo ativo. Juntos, eles potencializam os resultados”, diz.

Segundo o gerente técnico

da Cia Athletica, outro aspecto frequentemente negligenciado é a sustentabilidade da rotina. Dietas extremamente restritivas costumam provocar fome intensa, queda na energia e dificuldade para manter o plano alimentar por longos períodos, aumentando o risco do chamado efeito sanfona.

“O déficit calórico precisa ser compatível com a rotina e com as necessidades individuais. Quando ele é muito agressivo, a tendência é abandonar o processo antes que os resultados apareçam. O emagrecimento mais eficiente é aquele que a pessoa consegue manter no longo prazo”, conclui.

Comunicação Estratégica Campinas

POLIFARMÁCIA

Prescrição de remédios para idosos exige revisão constante

Para muitos idosos, tomar medicamentos faz parte da rotina. São comprimidos para controlar a pressão, o diabetes, o coração, dores, alterações neurológicas e outras condições que podem surgir ou se tornar mais frequentes com o passar dos anos. O cuidado começa, porém, quando a lista cresce e passa a ser difícil saber se todos continuam sendo necessários, como devem ser tomados e até se algum deles pode estar causando um novo problema.

É o que acontece nos casos de polifarmácia, termo geralmente utilizado quando há o uso simultâneo de cinco ou mais fármacos. De acordo com o Dr. Gustavo Bruno Gonçalves, médico de família e comunidade da Palliative Care, a quantidade, isoladamente, não define se existe um problema. “Um idoso pode usar seis ou sete medicamentos e todos

terem indicação adequada. Por outro lado, pode utilizar apenas três e um deles ser desnecessário ou oferecer mais riscos do que benefícios”, explica.

Com o envelhecimento, o organismo também passa a responder de maneira diferente aos tratamentos. Alterações na função dos rins e do fígado, além de mudanças na composição corporal, podem fazer com que uma dose bem tolerada por um adulto mais jovem tenha um efeito mais intenso no idoso. E, quanto maior o número de substâncias, maior a possibilidade de interações e de efeitos que podem comprometer o bem-estar e a segurança.

Sonolência excessiva, confusão mental, tontura, fraqueza, quedas, perda de apetite, náuseas e alterações importantes da pressão são alguns sinais que merecem atenção. “Principalmente quando um sintoma novo

aparece após a introdução de um medicamento ou depois de um aumento de dose, essa relação precisa ser considerada”, alerta Dr. Gustavo.

Cascata

Há ainda situações em que um efeito colateral acaba sendo confundido com uma nova doença e outro remédio é acrescentado para tratá-lo. É a chamada cascata de prescrição. Assim, apenas acompanhar a lista de diagnósticos não é suficiente. É preciso olhar para o conjunto de terapias e para o cotidiano daquele idoso.

Uma revisão periódica pode ajudar a evitar problemas. O ideal é que o paciente ou familiar mantenha uma lista atualizada de todas as prescrições utilizadas, incluindo vitaminas, suplementos e produtos considerados naturais, e leve essas informações às consultas.

Também é importante retirar de circulação os medicamentos que foram suspensos, para evitar que sejam administrados por engano.

“Uma boa consulta não é aquela em que necessariamente acrescentamos um medicamento. Muitas vezes, a melhor decisão é justamente retirar algo que já não traz benefício”, ressalta o médico. A chamada desprescrição, no entanto, deve ser feita com orientação profissional, pois alguns comprimidos precisam ser reduzidos gradualmente e não podem ser interrompidos de forma abrupta.

Para familiares e cuidadores, a atenção também faz diferença. Uma rotina organizada, com horários definidos e registro das doses administradas, ajuda a evitar esquecimentos e duplicidades. E mudanças de comportamento, memória ou autonomia podem indicar que o idoso já precisa de maior supervisão.



“Nem todo remédio que foi necessário um dia continuará sendo necessário para sempre”, ressalta Dr. Gustavo. Para ele, o cuidado deve considerar não apenas as doenças, mas também a funcionalidade, a rotina, a família e os objetivos de cada pessoa. “A pergunta não deveria

ser apenas ‘quantos comprimidos esse idoso toma?’, mas para que serve cada um deles, qual benefício esperamos e se esse benefício ainda faz sentido para aquela pessoa naquele momento da vida”, conclui o Dr. Gustavo.

AMZ Comunicação

OCASIÃO ESPECIAL



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Além do modelo e do tecido, a escolha do tom pode transformar completamente a produção, o segredo é considerar o horário, o estilo da cerimônia e o nível de formalidade da celebração

Convidada de casamento: sugestão de cores que são aposta certa

O casamento é uma data especial tanto para os noivos quanto para os convidados, mas também pode gerar dúvidas na hora de escolher o que vestir. Para as mulheres, os vestidos são uma das opções mais tradicionais. Além do modelo e do tecido, a cor da peça também merece atenção. Afinal, entre tantas opções disponíveis, qual escolher para garantir um look

adequado? Confira quatro tons que são apostas certas para o visual de convidada de casamento! Antes de mais nada, vale lembrar que os vestidos podem ser adaptados de acordo com o estilo da celebração. Em um casamento mais simples, por exemplo, vale apostar em modelos lisos e leves. Já em cerimônias mais formais, tecidos sofisticados e detalhes mais elaborados ajudam a com-

por uma produção à altura.

1 — Vermelho vivo

Ideal para casamentos noturnos e em ambientes fechados, o vermelho vivo é uma escolha certa para se destacar. Se você gosta de produções com um toque sensual, não tenha medo de apostar no tom. Para equilibrar a intensidade da cor, prefira modelos com decotes mais discretos e

comprimento longo.

2 — Rosa chiclete

Em segundo lugar na nossa lista de inspirações está o rosa chiclete. Sobretudo, esse tom é perfeito para casamentos diurnos e ao ar livre. Além disso, é uma opção delicada e super feminina, deixando o visual romântico — à altura de um casório!

3 — Vermelho vinho

O vinho se destaca pela sofisticação e, por isso, combina especialmente com casamentos mais formais. Uma das vantagens desse tom é a versatilidade: você pode usá-lo tanto em celebrações diurnas quanto noturnas.

4 — Lilás acinzentado

Por fim, para quem gosta de produções nada óbvias, o li-

láz acinzentado é uma ótima indicação. O tom funciona especialmente bem em casamentos noturnos e realizados em ambientes fechados, sendo uma alternativa para quem deseja fugir de cores tradicionais, como preto e marrom, sem abrir mão de um toque de cor no visual.

Divulgação

TENDÊNCIA

Nostalgia Fashion: Estas são as Calças Jeans dos anos 90 que devem voltar ao seu radar

Os anos 90 segue provando que seu legado fashion está longe de acabar. Depois de temporadas dominadas por modelagens amplas, como a wide leg e a barrel, uma nova onda de nostalgia começa a ganhar força: o retorno dos jeans com caimentos mais ajustados ao corpo. Muito desse movimento pode ser atribuído às passarelas recentes, especialmente à influência da Prada, que ajudou a recolocar as silhuetas slim no centro das atenções. O resultado? Diversas calças jeans tendência dos anos 90 voltaram a despertar o interesse de fashionistas, estilistas e amantes da moda ao redor do mundo. Se você está em busca de peças versáteis para atualizar o guarda-roupa sem abrir mão da personalidade, vale a pena conhecer — ou revisitar — essas seis modelagens icônicas que marcaram uma geração e agora retornam com força total.

1. Cintura baixa

Amada por uns e temida por outros, a cintura baixa está oficialmente de volta. A modelagem apareceu com destaque nas últimas semanas de moda e consolidou seu retorno após marcar presença nas coleções de primavera da Prada e da Dolce & Gabbana. Caracterizada pelo cós posicionado abaixo do umbigo, apoiado na região do quadril, a peça entrega um visual carregado de referências noventistas e divide opiniões exa-

tamente por isso. Para quem deseja experimentar a tendência de forma atual, a dica é valorizar a silhueta com tops mais ajustados ao corpo, como baby tees e corsets. Cintos, correntes e acessórios posicionados no quadril ajudam a criar um acabamento ainda mais interessante e fashionista.

2. Mom jeans

Se a cintura baixa ainda não convenceu você, a boa notícia é que os anos 90 também deixaram outras heranças igualmente estilosas. Entre elas está a clássica mom jeans. Com cintura alta, corte reto e modelagem levemente ampla nos quadris e coxas, ela afunila suavemente em direção aos tornozelos. O resultado é uma peça confortável, democrática e extremamente versátil.

Justamente por sua praticidade, a mom jeans transita facilmente entre produções casuais, looks de trabalho e composições mais sofisticadas, tornando-se uma das apostas mais seguras para quem busca um jeans atemporal.

3. Cigarette

Nem tão justa quanto a skinny, nem tão reta quanto os modelos tradicionais. A cigarette ocupa exatamente esse espaço intermediário. A modelagem acompanha o corpo do quadril até os joelhos e se diferencia por apresentar um corte mais reto na região da panturrilha. Outra característica marcante é a

barra, que normalmente termina logo acima do tornozelo. Além de alongar visualmente a silhueta, o modelo também destaca os sapatos. Por isso, combina perfeitamente com sapatilhas, mocassins e scarpins. Para equilibrar as proporções e trazer sofisticação ao visual, vale apostar em camisas e blusas mais soltas na parte superior. 4. Bootcut O nome já entrega sua origem. Traduzida literalmente como “corte para bota”, a bootcut foi criada para acomodar botas sob a barra da calça. A modelagem é ajustada do quadril até os joelhos e apresenta uma abertura discreta na parte inferior. Esse desenho ajuda a equilibrar as proporções do corpo e cria um efeito visual que favorece o alongamento da silhueta. Para potencializar esse resultado, a recomendação é investir em blusas mais ajustadas. Nos pés, sapatos de bico fino, botas western e saltos altos funcionam especialmente bem.

5. Cuffed

Aqui, a tendência não está necessariamente na modelagem, mas no styling. O chamado jeans cuffed nada mais é do que a clássica calça com a barra dobrada, um truque de estilo que conquistou as fashionistas no fim dos anos 90 e que provavelmente já passou pelo guarda-roupa de muita gente.



DIVULGAÇÃO

Depois do reinado das modelagens amplas, os caimentos mais ajustados começam a ganhar espaço novamente, trazendo de volta silhuetas que marcaram uma geração e agora aparecem repaginadas nas produções atuais

Por esconder a linha visual do tornozelo, a técnica pode criar a sensação de uma silhueta mais curta. Por isso, uma boa estratégia é apostar em modelos de cintura alta, que ajudam a equilibrar as proporções e garantem um resultado mais harmonioso. 6. Baggy Encerrando a lista, a baggy continua como uma das modelagens mais confortáveis e despojadas do universo fashion. Seu principal diferencial está no volume extra concentrado nos quadris e coxas, combinado ao gancho mais baixo e ao afunilamento suave próximo aos tornozelos.

Extremamente popular nos anos 90, a peça voltou com força nos últimos anos impulsionada pelo streetwear e segue firme entre as tendências mais desejadas. Como possui bastante volume, o segredo está em criar contraste. Bodies, blusas ajustadas e camisas usadas por dentro da calça ajudam a equilibrar o visual. Jaquetas curtas e blazers estruturados também são ótimos aliados para trazer elegância e modernidade à produção.

Por que os jeans dos anos 90 estão voltando?

A moda vive ciclos constantes, mas o retorno das calças jeans dos anos 90 vai além da nostalgia. As

consumidoras atuais buscam peças versáteis, confortáveis e capazes de expressar diferentes estilos. Nesse cenário, modelagens como mom jeans, bootcut, cigarette, baggy e até mesmo a controversa cintura baixa encontram espaço para coexistir. Mais do que escolher uma tendência, a proposta agora é encontrar a silhueta que melhor conversa com sua personalidade e com a forma como você deseja se vestir. Afinal, se existe uma lição que os anos 90 deixaram para a moda, é que estilo de verdade nunca sai de cena.

Patio Hype

BELEZA

7 cuidados para prevenir problemas no couro cabeludo

Durante o inverno, ninguém quer lidar com desconfortos como coceira, descamação ou sensibilidade no couro cabeludo. Para manter a saúde dos fios durante a estação, algumas orientações são importantes e ajudam a preservar o equilíbrio da região, evitando o excesso de oleosidade, ressecamento e alterações que comprometem a aparência e a saúde dos cabelos. Como cuidar do couro cabeludo durante o inverno De cronogramas capilares às tradicionais rotinas de hairca-

re, o importante é que o couro cabeludo esteja bem cuidado durante os meses mais frios. Com as mudanças de temperatura, os banhos mais quentes e a redução da frequência de lavagem dos fios, os cuidados com a raiz sobem de prioridade. Para sanar dúvidas sobre as melhores rotinas de autocuidado capilar da temporada, a biomédica esteta Jéssica Magalhães explica que a escolha do protocolo ideal depende das necessidades do cabelo e dos sinais apresentados, já que nem toda descamação representa

caspa ou dermatite seborreica. Muitas vezes pode ser consequência de ressecamento. O papel da hidratação no inverno Para a especialista, é nas rotinas de autocuidado ‘in home’ que potencializamos e protegemos a saúde capilar. A fim de fortalecer o haircare e o equilíbrio do couro cabeludo, Jéssica explica que a hidratação também tem papel importante nesta época do ano. “A baixa ingestão de água pode contribuir para a desidrata-

ção do organismo, enquanto o acúmulo de resíduos, oleosidade e o uso frequente de produtos podem favorecer o desequilíbrio da região. A gente produz sebo no rosto e na raiz do cabelo. Quando juntamos isso ao acúmulo de impurezas do dia a dia e ao excesso de produtos, podemos favorecer a formação daquela oleosidade mais espessa, a massinha”, explica. Com o intuito de aconselhar uma rotina ideal de haircare, a especialista separou sete dicas para potencializar a saúde dos

Manter uma boa hidratação corporal para auxiliar no equilíbrio Evitar água quente para preservar a barreira natural da região; Manter uma frequência adequada de lavagem; Utilizar produtos específicos para cada tipo de fio; Realizar uma boa higienização para evitar o acúmulo de resíduos; Direcionar o secador para longe da raiz; Utilizar protetor térmico quando necessário;

Like Magazine



DIVULGAÇÃO

Alguns cuidados simples ajudam a preservar o equilíbrio da região e manter cabelos e couro cabeludo saudáveis

CASA

CASA E ORGANIZAÇÃO

Lavanderia pequena e funcional: organização que faz a diferença

Mesmo com poucos metros quadrados, a lavanderia pode ser prática, bonita e bem organizada. O primeiro passo é planejar o espaço de acordo com a rotina da casa, deixando os itens mais utilizados sempre à mão e aproveitando as paredes para liberar a área de circulação. Assim, preparamos algumas dicas que podem auxiliar na composição do espaço.

Aposte em móveis planejados
Armários sob medida ajudam a aproveitar cantos e espaços acima da máquina de lavar, por exemplo. Nichos e prateleiras também são aliados para acomodar produtos de limpeza, cestos e outros acessórios.

Explore as paredes
Ganchos, suportes e barras podem receber vassouras, rodos, tábuas de passar e até roupas que precisam secar. Uma boa ideia é instalar um varal de teto

ou retrátil, que pode ser recolhido quando não estiver em uso.

Organize por categorias
Separe produtos de limpeza, lavanderia e itens de uso eventual. Nesse sentido, cestos identificados ajudam a manter tudo no lugar e facilitam a rotina, especialmente em ambientes compartilhados.

Prefira soluções multifuncionais
Um tanque com gabinete, uma bancada sobre a máquina ou um armário que esconda o varal são exemplos de soluções que unem praticidade e aproveitamento de espaço.
Vale destacar a importância de manter à vista apenas o que é necessário. Em lavanderias pequenas, menos objetos expostos significam uma sensação de mais amplitude e facilidade para manter a organização no dia a dia.

Like Magazine



Poucos metros quadrados não precisam ser sinônimo de bagunça, com planejamento e boas escolhas, a lavanderia pequena pode se transformar em um espaço funcional, organizado e até cheio de estilo

DECORAÇÃO

Aparador atrás do sofá: quando vale a pena?

Recentemente o Pinterest Trends apontou um crescimento de 150% pela pesquisa aparador atrás do sofá, mostrando que o público busca maneiras diferentes de inovar na decoração. Dessa forma, trouxemos algumas inspirações e dicas para aplicar o uso na sua sala. Confira!

Como inserir a proposta no décor?
A ideia do aparador atrás do sofá funciona melhor em salas integradas, como sala e cozinha, ou sala de estar e jantar. Além disso, o móvel ajuda a decorar sem ocupar muito espaço e é uma solução para separar ambientes com elegância.

Mas, antes de adquirir o aparador, é recomendado medir a altura do sofá e o espaço disponível atrás. Assim, é possível ajustar as proporções devidamente. A altura do aparador deve ficar próxima ao encosto do sofá e sem tanta profundidade para não comprometer a circulação.
Vale mencionar que salas compactas também podem aderir à proposta. Assim, a dica é apostar em um aparador estreito, agregando charme e praticidade sem sobrecarregar o ambiente.

O que colocar sobre o aparador?
Muito versátil, o aparador combina com diferentes objetos



O aparador atrás do sofá está ganhando espaço na decoração — e não é por acaso!
Além de valorizar o ambiente, a peça pode ajudar a delimitar espaços, criar um ponto de destaque e oferecer apoio para objetos decorativos

decorativos: vasos, livros, bandejas, esculturas, luminárias, velas, plantas e porta-retratos. Vale combinar vários tipos de objetos, mas sem exagerar na quantidade decorativa.

Modelos e materiais
Alguns modelos de aparador tem espaços para armazenamento, com gavetas e prateleiras, servindo para guardar controles, revistas e outros



objetos do dia a dia. Além do design, os materiais também são diversos, criando possibilidades de combinações. A madeira é indicada para criar um clima acolhedor, o metal

para um visual industrial, o vidro para trazer leveza e modernidade, e as pedras para um toque sofisticado.
Divulgação

ESTILO E PERSONALIDADE

Decoração monocromática: como usar uma única paleta com personalidade

Muitas vezes associada ao estilo minimalista, a decoração monocromática, erroneamente, caiu na mística de algo monótono e limitado. Esse pensamento fez com que muitos não enxergassem o real potencial de um projeto pautado em uma única cor acompanhada por seus gradientes.
No entanto, para o arquiteto Bruno Moraes, à frente do BMA Studio, a monocromia é um recurso versátil e resulta tanto em composições delicadas, quanto propostas marcantes e cheias de impacto.
Segundo ele, tudo depende da intenção e o segredo está na forma como as nuances são exploradas. “A monocromia não precisa ser entendida como limitação, mas como oportunidade. Ela convida o olhar a se aprofundar nas pequenas variações e nos detalhes que, em um projeto multicolorido, poderiam passar despercebidos”, afirma o arquiteto.

Como acertar nas escolhas
Claro que o primeiro passo é definir qual cor será a base do ambiente, para, na sequência, elaborar o leque de variações que passam desde os mais suaves

aos mais profundos. Essa gradação evita que o projeto pareça superficial, acrescenta camadas de interesse e equilibra a intensidade.
“Quem opta pelo verde, pode mesclar nuances suaves nas paredes e apostar em versões mais intensas nos móveis”, exemplifica Bruno.
Outro aspecto importante é escolher os materiais que vão compor essa paleta escolhida. A monocromia só ganha corpo quando inserida em diferentes superfícies como tecidos, pisos, revestimentos e acessórios decorativos.
“O monocromático é muito mais sobre harmonia do que sobre repetição. Por isso, brincar com acabamentos, brilho e opacidade é uma forma de enriquecer o ambiente sem quebrar a unidade. É possível termos uma parede de pintura fosca, alinhada com um móvel laqueado, ambos da mesma cor, mas com resultados completamente diferentes”, explica o profissional.

Pintura e marcenaria
Para Bruno, a pintura é, sem dúvida, a ferramenta mais acessível para começar a monocromia. Uma parede coberta por um

gradiente mais fechado pode se tornar o ponto de ancoragem da paleta, enquanto as demais recebem variações mais suaves. Essa estratégia é especialmente eficaz em ambientes de convivência como salas de estar e TV, pois cria contraste sem introduzir novas cores.
Mas a marcenaria planejada também merece seu destaque: móveis como sofás, estantes, armários e painéis podem ser revestidos na mesma paleta escolhida, reforçando a sensação de continuidade.
Em cozinhas, por exemplo, armários em tons de cinza aliados a eletrodomésticos na mesma escala cromática resultam em um espaço sofisticado e integrado. Já em quartos, a cabeceira e o guarda-roupa planejado em tons coordenados entregam uniformidade sem perder o conforto.
“A marcenaria planejada é uma aliada, porque permite explorar a cor de forma controlada e funcional”, complementa o arquiteto.

Texturas na composição
Além dos acabamentos, tecidos como veludo, linho e algodão, mesmo dentro da mesma

paleta, produzem contrastes táteis e visuais que elevam o ambiente. “Mesmo quando usamos uma paleta neutra, como off-white ou cinza, as texturas conseguem trazer complexidade ao espaço. O que faz a diferença não é a cor em si, mas o quanto conseguimos explorar sua variação em materiais, tecidos e acabamentos diferentes”, afirma.
Monocromia em diferentes escalas
Um dos maiores trunfos desse estilo é sua adaptabilidade a imóveis pequenos e grandes.
Nos apartamentos compactos, a continuidade visual proporcionada por uma única cor ajuda a ampliar a percepção de espaço. Ao evitar contrastes marcantes, o olhar percorre o ambiente sem interrupções, fazendo com que pareça maior do que realmente é.
Já em projetos com áreas mais generosas, a monocromia é um recurso que valoriza a imponência. Um living com pé-direito duplo se beneficia de uma paleta única que dá unidade à grande área e torna o local mais sofisticado. Porém, a escolha deve estar alinhada ao impacto desejado, uma vez que os neutros transmitem serenidade,



: Nesta sala de estar executada pelo arquiteto Bruno Moraes, os tons de cinza definem seu charme

enquanto tons mais marcantes ressaltam a grandiosidade do espaço.
“O monocromático se molda ao tamanho do imóvel. Nos pequenos, é solução para integrar e ampliar; nos grandes, é estratégia para propiciar coerência e elegância. É por isso que esse recurso nunca se limita a um perfil específico de projeto”, explica o profissional.

Vencendo o medo
Muitos moradores têm receio de apostar em um décor monocromático por achar que podem se cansar facilmente da escolha. Uma alternativa prática é começar em ambientes de uso

menos frequente. Esses espaços permitem experimentar a estética em menor escala e perceber como a monocromia impacta a atmosfera.
Outra forma de reduzir a insegurança é introduzir a paleta em bases neutras e variar a intensidade em acessórios. Por exemplo, usar cinza nas paredes e móveis e incluir almofadas, tapetes ou obras de arte na cor.
Serviço:
WhatsApp: (11)94441-4129
Instagram: @bmastudio
Site: https://bmastudio.com.br/
LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/bmastudio-brunomoraes/

DO LAR

SEGURANÇA ALIMENTAR

Geladeira ou despensa?

Você chega ao supermercado no meio do verão, procura uma dúzia de ovos e os encontra onde sempre: em uma prateleira, sem refrigeração, longe dos iogurtes, da carne ou do peixe. Então surge a pergunta inevitável: se lá eles não estão refrigerados, por que em casa quase todos acabamos colocando-os na geladeira?

A resposta não é tão intuitiva quanto parece, porque o problema não é apenas a temperatura, mas o que acontece quando o ovo passa de um ambiente para outro.

Uma contradição apenas aparente

Você vai ao supermercado, pega uma dúzia de ovos de uma prateleira à temperatura ambiente e, ao chegar em casa, coloca-os na geladeira. Parece incoerente, mas não é: o segredo não está em escolher sempre o frio ou sempre a temperatura ambiente, e sim em evitar mudanças bruscas.

Até o momento da venda, os ovos devem ser mantidos limpos, secos, protegidos de impactos,

longe de odores fortes e da luz solar direta, a uma temperatura adequada e, de preferência, constante. É por isso que muitos supermercados não os colocam em câmaras frigoríficas: se um ovo frio for transferido para um ambiente quente e úmido, pode ocorrer condensação na casca. Esse “suor” facilita que a superfície fique úmida, algo indesejável em um alimento poroso e revestido por uma cutícula protetora.

Por que guardar ovos na geladeira em casa

Uma vez em casa, o cenário muda. Os ovos não passarão mais pelo transporte, pelas prateleiras, pelos sacos e pelos trajetos. O mais prudente é escolher um local estável e mantê-los ali até o momento do consumo. Na maioria das casas, principalmente no verão, esse local é o interior da geladeira.

Guardar os ovos na geladeira ajuda a retardar seu envelhecimento. Com o passar dos dias, o ovo perde água e dióxido de carbono pela casca; a câmara de ar aumenta, a clara fica mais líquida e a qualidade culinária diminui.

O frio não transforma um ovo velho em fresco, mas preserva melhor suas propriedades.

Isso também aumenta a segurança. A salmonela não está presente em todos os ovos, mas o risco associado ao ovo cru ou mal cozido não é zero. Por isso, é recomendável combinar compra responsável, refrigeração, higiene e cozimento adequado, quando a receita permitir.

Ovos na porta da geladeira: melhor não

O compartimento para ovos na porta da geladeira parece prático, mas geralmente não é o melhor lugar. A porta é a área que mais sofre variações de temperatura: ela é aberta, fechada e recebe ar morno da cozinha. Além disso, esses compartimentos nem sempre estão tão limpos quanto deveriam.

A opção mais recomendada é guardá-los na embalagem original, em uma prateleira interna. O papelão protege contra impactos, reduz a absorção de odores (a casca é porosa) e mantém à mão informações importantes, como a data de validade ou o



A diferença está nas condições de armazenamento e nas variações de temperatura. Em dias mais quentes, o cuidado deve ser redobrado para preservar a qualidade dos ovos e reduzir os riscos de contaminação

lote. Se quiser um cuidado extra, coloque-os com a ponta para baixo, para manter a câmara de ar na parte superior.

Outra dica útil: retire apenas os ovos que vai usar e não deixe a caixa inteira sobre a bancada enquanto cozinha.

Lavar ovos: uma boa intenção com resultado ruim

Não é recomendável lavar os ovos antes de guardá-los. Embora pareça mais higiênico, isso pode ser contraproducente: a água pode levar sujeira ou mi-

croorganismos para dentro dos poros da casca e alterar a cutícula protetora.

Se um ovo estiver muito sujo, é melhor não reservá-lo para preparações delicadas. Se tiver uma pequena mancha, pode-se limpá-lo a seco. Caso seja necessário lavá-lo, isso deve ser feito logo antes de usá-lo, e não antes de guardá-lo. Depois de tocar em ovos crus ou cascas, lave as mãos e limpe os utensílios que tenham entrado em contato com eles.

Também é preferível quebrar o ovo em uma superfície plana e

não na borda da tigela onde você vai batê-lo, para reduzir a queda de fragmentos de casca.

Como conservar ovos no verão

No verão, a refrigeração ao chegar em casa ganha importância. As cozinhas ficam mais quentes, o trajeto da loja pode ser longo e algumas receitas com ovo, como tortilhas pouco cozidas, maionese caseira, saladas ou sobremesas com creme, são sensíveis se ficarem muito tempo fora da geladeira.

A regra prática é simples: compre ovos com a casca intacta, respeite a data de validade, leve-os logo para casa e guarde-os na geladeira. Para gestantes, crianças pequenas, idosos ou pessoas imunodeprimidas, evite preparações com ovo cru ou mal cozido. Nesses casos, os ovos pasteurizados são uma alternativa mais segura.

Se sobrarem pratos com ovo, refrigere-os o mais rápido possível em um recipiente limpo e fechado.

Divulgação

CASA E ORGANIZAÇÃO

Personal Organizer dá dicas de 5 produtos para limpeza indispensáveis para ter em casa

Sabe aquela sensação de missão cumprida após organizar um ambiente? Dá para ficar melhor ainda quando além de tudo no lugar, o local também está limpo, cheiroso e sem poeira! “A verdade é que organização e limpeza andam juntas. E quando a pessoa já entrou no ritmo de colocar tudo em ordem, vale aproveitar o embalo para dar aquele talento na higienização”, comenta Salvador Corrêa, Personal Organizer dono do perfil @salvadororganizer e parceiro da Bettanin.

Para quem deseja ter o resultado perfeito que a dupla formada pela organização e limpeza podem realizar dentro de casa, o profissional deu dicas de produtos que ajudam a conquistar esse objetivo. Veja a seguir!

Limpando e organizando pratos e copos nos armários

Para manter a organização da

cozinha, ter a pia sem louça acumulada é meio caminho andado! Além disso, a utilização de potes e bandejas organizadoras, ajudam que cada alimento e utilidade fique em seu lugar.

“Mas, no momento de lavar a louça, é ideal ter uma esponja que não risca, que auxilia na remoção de sujeiras sem danificar peças mais delicadas ou de acrílico, como os potes herméticos utilizados para organizar os itens. Assim, é possível deixar tudo limpo e pronto para ser guardado direitinho no armário”, recomenda.

Adeus preguiça para higienizar a coleção de copos e garrafas

Muita gente adora ter várias opções de garrafas, copos e squeezes em casa! Seja para as crianças, para praticar esportes ou para o dia a dia. Mas na hora de limpar corretamente, pode bater o desânimo! “Neste caso, ter uma

escova específica para lavar esses objetos, torna a limpeza bem mais fácil! Com o cabo longo e cerdas que alcançam todos os cantinhos, dá pra deixar cada garrafa limpinha, pronta para hidratação diária”, sugere Salvador.

Prateleiras, cristaleiras e gavetas organizadas e brilhantes

Quando falamos em prateleiras, cristaleiras e até gavetas, ninguém quer organizar e depois ver um rastro de poeira, não é mesmo?

Por isso, é muito importante ter em casa panos de microfibras. “Eles são perfeitos porque não soltam pêlos, dão brilho na superfície e retiram toda a sujeira, sem espalhá-las. Ou seja, a limpeza acompanha a organização sem esforço”, conta o parceiro da Bettanin.

Tudo em ordem e sem maus odores na geladeira



Depois de organizar a casa, a limpeza também precisa estar em dia e com algumas dicas descubra quais itens podem fazer a diferença na rotina de cuidados com a casa

Quando o assunto é cozinha, é impossível não sentir aquela paz ao abrir a geladeira e ver tudo organizado em potinhos etiquetados e alimentos no lugar certo. Mas, o profissional revela que é possível melhorar esse cenário e manter o local sem odores desagradáveis!

“Hoje em dia temos produtos que ajudam a neutralizar os odores da geladeira, é só colocar o item dentro dela que ele ajudará a

deixar tudo fresco e sem cheiros indesejados”, comenta o Personal Organizer.

Sem mofo nos armários e closets arrumados

Um dos inimigos dos armários e closets arrumados é o mofo, que pode aparecer mesmo quando ele estiver arrumado, já que ele é causado pela umidade e em determinadas

estações do ano, como outono e inverno.

“Por isso, depois de organizar tudo, vale sempre incluir um produto que evita mofo. Principalmente aquelas opções reutilizáveis, que facilitam na hora da troca e mantêm o local seco e livre daquele cheiro ruim”, explica Salvador

Divulgação.

DICAS

O segredo da roupa perfumada

Muita gente acredita que o amaciante é indispensável para deixar as roupas macias e cheirosas e, quando o perfume não aparece como esperado, a solução parece simples: usar um pouco mais na próxima lavagem. Só que esse hábito pode estar sabotando o resultado. O que quase ninguém sabe é que o segredo da roupa perfumada não está na fragrância escolhida, mas em detalhes da lavagem que podem transformar o cheiro das suas peças.

O que faz o perfume da roupa desaparecer tão rápido?

Muita gente associa o cheiro de limpeza diretamente ao amaciante, mas é importante entender que essa não é a principal função dele. O amaciante foi desenvolvido para reduzir o atrito entre as fibras, diminuir a eletricidade estática, deixar o tecido mais macio ao toque e facilitar a passagem do ferro. O perfume é apenas

um complemento.

Quando usado em excesso, principalmente em toalhas e roupas de ginástica, ele pode formar uma camada nas fibras que dificulta o enxágue completo e interfere na fixação da fragrância. O resultado é uma roupa que sai da máquina limpa, mas sem aquele cheiro perfumado que se espera depois da lavagem.

Por isso, antes de trocar de marca ou escolher uma fragrância mais intensa, vale observar todo o processo da lavagem.

Ajustes simples que fazem a roupa ficar cheirosa por mais tempo.

Tire a roupa da máquina imediatamente

Mesmo que a lavagem tenha sido feita corretamente, deixar as peças muito tempo dentro da máquina após o ciclo pode alterar o cheiro final. A umidade concentrada reduz a intensidade do perfume e compromete a

sensação de frescor.

Em máquinas com abertura frontal, esse cuidado é ainda mais importante. Depois de retirar as roupas, passe um pano seco na borracha de vedação para remover o excesso de umidade e deixe a porta aberta por um tempo. Assim, o tambor seca completamente e você evita a formação de odores internos que podem ser transferidos para as próximas lavagens.

Seque em local bem ventilado

A circulação de ar é essencial para preservar o cheiro da roupa recém-lavada. Ambientes abafados ou com pouca ventilação podem fazer o perfume perder intensidade antes mesmo de a peça secar completamente.

O ideal é estender as roupas de forma espaçada, evitando sobreposição, para que o ar circule entre as fibras. Se usar secadora, retire as peças assim que o ciclo terminar.

Desinfetante para roupas: quando o odor é mais forte

Embora não seja necessário em todas as lavagens, um desinfetante próprio para roupas pode ser um aliado importante em peças de uso mais intenso, como toalhas, roupas de cama ou uniformes. Ele ajuda a eliminar micro-organismos que interferem no cheiro final, preparando o tecido para receber melhor a fragrância. Use apenas versões indicadas para lavagem de roupas e siga a dosagem recomendada no rótulo. Assim, você reforça a limpeza sem comprometer as fibras ou sobrecarregar o enxágue.

Bicarbonato de sódio: neutralização inteligente

O bicarbonato de sódio é outro aliado simples e acessível para ajudar no cheiro final da roupa. Ele atua equilibrando odores que podem permanecer nas fibras, como suor ou mofo, mesmo após a lavagem comum, preparando o tecido para receber melhor a fragrância.



Roupa cheirosa por mais tempo não depende apenas do amaciante, alguns cuidados durante a lavagem, a secagem e o armazenamento fazem toda a diferença

Para usar, adicione uma colher de sopa diretamente no tambor da máquina, junto com as roupas, enquanto o sabão permanece no dispenser indicado. Não é necessário em todas as lavagens, mas pode fazer diferença em peças brancas e que ficam mais tempo guardadas como roupas de cama ou toalhas. Além disso, o bicarbonato auxilia na limpeza interna da máquina de lavar, prevenindo acúmulo de resíduos.

O segredo da roupa perfumada não está em exagerar no amaciante, mas em ajustar

a lavagem e prestar atenção aos detalhes que permitem que o perfume realmente se destaque. Quando o enxágue é eficiente, a secagem é bem feita e os aliados certos são usados com equilíbrio, qualquer peça pode sair da máquina com aquele cheiro gostoso de roupa limpa.

E para evitar outros erros comuns na hora de lavar, vale conferir também quais roupas que estragam na máquina de lavar e exigem atenção especial.

Tua casa

COMPORTAMENTO

Saúde mental da mulher: quando o sofrimento deixa de ser uma fase e se torna um sinal de alerta?

A menina considerada “sensível demais”. A adolescente que sofre em silêncio com ansiedade. A mulher que assume múltiplas responsabilidades, cuida de todos ao redor e enfrenta a própria exaustão sozinha.

Em muitos momentos, o sofrimento emocional feminino acaba sendo minimizado, interpretado como uma fase passageira ou consequência natural das demandas da vida. Mas quando esses sinais persistem, é importante olhar para eles com mais atenção.

Neste artigo, a psicóloga Edilene Souza Albino, do Hospital Santa Mônica, explica como a saúde mental da mulher se transforma ao longo das diferentes fases da vida e quais sintomas não devem ser ignorados.

Saúde mental feminina ao longo da vida

As mulheres enfrentam desafios específicos que podem influenciar diretamente a saúde mental. Aspectos biológicos, hormonais, sociais e cultu-

rais se combinam e podem aumentar a vulnerabilidade para transtornos como ansiedade, depressão e esgotamento emocional.

Além disso, muitas mulheres aprendem desde cedo a priorizar as necessidades dos outros, o que frequentemente leva à negligência do próprio bem-estar emocional.

Quando o sofrimento merece atenção?

Embora momentos difíceis façam parte da vida, alguns sinais indicam que o sofrimento emocional pode estar ultrapassando o limite do esperado:

- Tristeza persistente;
 - Ansiedade frequente;
 - Exaustão emocional constante;
 - Alterações importantes no sono;
 - Irritabilidade excessiva;
 - Falta de prazer nas atividades do dia a dia;
 - Sensação de sobrecarga permanente;
 - Dificuldade para lidar com responsabilidades cotidianas.
- Quando esses sintomas



persistem ou começam a afetar relacionamentos, trabalho, estudos ou qualidade de vida, é importante buscar avaliação especializada.

O impacto da sobrecarga emocional

A pressão para desempenhar múltiplos papéis simultaneamente — profissional, mãe, parceira, cuidadora e administradora da rotina familiar — pode gerar um nível

significativo de estresse e aumentar o risco de burnout, ansiedade e outros transtornos emocionais.

Reconhecer os próprios limites não é sinal de fraqueza, mas uma etapa importante do autocuidado.

Cuidar da saúde mental também é cuidar da saúde

A saúde mental faz parte da saúde integral da mulher em todas as fases da vida.

Quanto mais cedo os sinais são identificados, maiores são as possibilidades de intervenção, tratamento e recuperação.

Assista ao vídeo completo e entenda como reconhecer sinais de sofrimento emocional, fortalecer o autocuidado e buscar ajuda quando necessário.

Fonte: Hospital Santa Mônica

RELACIONAMENTO

5 dicas para facilitar o relacionamento da família com o dependente químico

“Navegar é preciso, viver não é preciso”, disse o grande poeta Fernando Pessoa. A vida em família, com suas dores e alegrias profundas, confirma com veemência essa afirmação. Cuidar de alguém é um salto no escuro. É nutrir com carinhos e cuidados a vida de alguém, mas não ter controle sobre o que será dessa pessoa. Infelizmente, a vida tem atalhos e encruzilhadas, que muitas vezes se oferecem sedutoramente, principalmente aos mais jovens. Gostaríamos de estar no controle, e fazê-los evitar esses caminhos tortuosos, mas o livre-arbítrio dado a cada ser humano não nos permite isso.

Isso não exige, porém, nossa responsabilidade de apoiá-lo, de ser o esteio pelo qual ele poderá se recuperar. Sendo assim, no momento em que a família percebe comportamentos diferentes em algum familiar, e suspeita do uso abusivo de álcool e outras drogas, é necessário tomar algumas providências. E aí surge o desafio: como construir confiança e diálogo com o ente querido?

O bom relacionamento entre o dependente químico e seus familiares é fundamental para a sua recuperação, esteja ele fazendo uso abusivo do álcool ou das drogas. A família é um sistema dinâmico em constante transformação, que cumpre sua função social transmitindo valores e tradições culturais. O impacto sobre ela, do uso de drogas de um de seus membros, corresponde às reações que ocorrem com o próprio usuário. Esse impacto pode ser descrito em quatro estágios, pelos quais a família progressivamente passa.

1. Negação ou resistência em perceber a situação.
2. Tentativa de controle; tentar controlar o comportamento do outro.



3. Desorganização da família; as pessoas ficam confusas sem saber o que fazer e acabam se isolando.

4. Exaustão emocional; as pessoas podem se sentir sem ânimo para nada e não enxergam solução para a situação.

O desafio é grande, mas nada há que não possa ser remediado. Por isso estamos aqui, para apoiar as famílias com o máximo de informação. Sendo assim, neste post daremos 5 dicas para facilitar a comunicação com o familiar, estabelecer um diálogo e facilitar um possível engajamento em um tratamento.

1. Entenda a doença

Busque informações confiáveis de especialistas sobre o assunto. Bem informado, você terá mais argumentos para ajudar no engajamento da pessoa, seja em um tratamento ambulatorial ou seja em um processo de internação.

Quanto mais informações temos, mais conscientes e esclarecidos ficamos para poder ajudar. Busque informações na Internet (tenha o cuidado de selecionar informações com embasamento científico), leia livros,

converse com pessoas que passam pela mesma situação familiar e que estejam em tratamento (frequentando grupos de mútuo ajuda, psicoterapia etc.)

A mudança do uso abusivo para a instalação da dependência química acontece de uma forma sutil, sem que percebamos, por isso é importante ter conhecimentos apropriados.

2. Seja honesto

Entre em contato com seus sentimentos. Em primeiro lugar, seja honesto com você mesmo. Pergunte-se: “como me sinto quando aquela determinada pessoa age comigo daquela forma?”. Em segundo lugar, seja honesto com a pessoa que tem problemas com abuso de álcool e outras drogas. Ao dizer o que se sente, você ajuda a pessoa a entender que algo está errado na situação que ela está vivendo.

É muito importante se comunicar, sendo claro, objetivo e honesto. A comunicação eficaz é importante em qualquer contexto e nas famílias ainda mais, pois são pessoas com quem temos um laço afetivo. Aumente o diálogo e foque na comunicação assertiva.

3. Coloque limites

Volte a ter contato com seus princípios e valores, não aceitando situações que passem por cima do que você acredita e respeita. Não tolere comportamentos inadequados, que fazem a pessoa não lidar com as consequências de seus atos. Certos comportamentos e anuências facilitam a perpetuação do abuso da substância. À medida que a pessoa se dá conta do que está perdendo na sua vida, como: o emprego, a confiança da família, os bens materiais, o tempo vivido e a qualidade de vida, isso facilita o entendimento de que algo na sua vida precisa mudar.

Fique atento a situações como: agressividade excessiva, conflitos constantes, endividamento, mentiras, manipulações, troca de amizades, isolamento, faltas no trabalho ou perda do emprego, perda de interesse nas atividades que antes tinha prazer.

4. Seja firme

Mostre empatia. Isso é importante para que as pessoas consigam entender os sentimentos dos outros. No caso da dependência química, é muito importante entender que o indivíduo precisa de ajuda.

Existem famílias que têm uma dinâmica disfuncional (falta de limites claros, inversão de papéis, pouca ou nenhuma demonstração de afeto e carinho, abuso de álcool, drogas ou medicamentos, alienação parental, excesso de críticas e rigidez, conflitos frequentes e etc.). Saiba identificar esses casos e atue para mudar essas dinâmicas.

Por isso, procure manter suas convicções. Não volte atrás em algo que já determinou, pois isso irá mostrar à pessoa que tem problemas com uso de substâncias que você é coerente com o que fala e faz.

5. Frequente grupos de autoajuda

Nesse momento, a família encontra-se confusa e na grande maioria das vezes não consegue discernir o que é melhor. Frequentar grupos de autoajuda (GAA), onde a principal função é a troca de experiências entre as pessoas que passam pela mesma situação, abre espaço para que a família sinta que não está sozinha nesse momento complexo de suas vidas.

Hospital Santa Mônica

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Só por Uma Noite
27 de agosto de 2026 | Comédia, Romance
Direção: Will Gluck
Elenco: Monica Barbaro, Callum Turner, Maya Hawke
Título original One Night Only
E se uma noite totalmente caótica se tornar a melhor coisa que já aconteceu com você?

Muito Prazer
27 de agosto de 2026 | Comédia
Direção: Jorge Furtado
Elenco: Luísa Arraes, Daniel de Oliveira, Samantha Jones
Buscando aumentar os lucros do motel deixado por seu tio, Rubem (Daniel de Oliveira) decide vender os vídeos íntimos de seus clientes. No entanto, o plano sai pela culatra e agora ele precisa fazer filmagens inusitadas para fugir da cadeia.

Ponto Sem Retorno
27 de agosto de 2026 | Aventura, Drama, Suspense
Direção: Ridley Scott
Elenco: Jacob Elordi, Margaret Qualley, Josh Brolin
Título original The Dog Stars
Em um mundo pós-apocalíptico, um vírus aniquila a humanidade. Os sobreviventes enfrentam um carro-chefe errante chamado Segadores. Baseado no romance de Peter Heller, o filme apresenta um futuro devastado por uma pandemia global.

Coyote vs Acme
27 de agosto de 2026 | Animação, Aventura, Comédia
Direção: Dave Green
Elenco: John Cena, Reginaldo Primo, Will Forte
Título original Coyote vs. ACME
Após anos tentando eliminar o seu arqui-inimigo Papa-Léguas, o Coiote decide então enfrentar quem ele acredita ser o verdadeiro responsável por seu constante fracasso, a ACME Corporation, empresa que desenvolve os equipamentos que ele usa.

Nosso Segredo
27 de agosto de 2026 | Drama
Direção: Grace Passô
Elenco: Ju Colombo, Jessica Gaspar, Efraim Santos
Título original Nosso segredo
Uma família negra tenta retornar ao cotidiano após uma perda muito recente, mas o filho caçula guarda um segredo capaz de transformar a forma como todos enxergam a ausência que os marcou.

Willow e a Floresta Encantada
27 de agosto de 2026 | Aventura, Família
Direção: Mike Marzuk
Elenco: Ava Petesch, Cora Trube, Anna von Seld
Título original Ein Mädchen namens Willow
Ao se mudar com o pai para uma antiga propriedade herdada de sua tia-avó, Willow descobre que a floresta ao redor guarda segredos extraordinários.

Nem Tudo É Paz e Amor
27 de agosto de 2026 | Documentário
Direção: Betão Aguiar
Filhos de artistas, músicos e ativistas que viveram intensamente os ideais da contracultura revisitam a infância para refletir sobre a criação que receberam em meio a um período de profundas transformações sociais e políticas.

Photochart: Nascido Para Vencer
27 de agosto de 2026 | Diversos
Direção: Luis Erlanger, Wagner de Assis
Elenco: José Carlos Fragoso Pires Jr, Jorge Ricardo, Jorge Antonio Ricardo Junior
Photochart: Nascido Para Vencer narra a trajetória de Jorge Ricardo, considerado o maior jôquei brasileiro de todos os tempos.

In-I In Motion
27 de agosto de 2026 | Documentário
Direção: Juliette Binoche
Elenco: Juliette Binoche, Akram Khan
Título original En nous
Diante de um projeto ambicioso que iniciou em 2007 ao lado do coreógrafo Akram Khan, Juliette Binoche relembra a trajetória percorrida para colocar o espetáculo em pé, desde a inspiração inicial até a performance pronta no palco.

GASTRONOMIA



Receitas simples, saborosas e cheias de memória afetiva! A cozinha dos avós tinha o dom de transformar poucos ingredientes em refeições completas, econômicas e reconfortantes



Creme de espinafre com ovos



Omelete de queijo



Tortilha de batatas com cebola

As receitas simples que os avós faziam e que continuam a resolver jantares em minutos

Há receitas que atravessam gerações porque resolvem exatamente aquilo que continua a acontecer todos os dias: pouco tempo, poucos ingredientes e muita vontade de comer bem. A cozinha dos avós tinha essa inteligência prática: transformar ovos, batatas, arroz, atum, feijão ou sobras em pratos completos, reconfortantes e prontos sem complicação. Neste artigo, reunimos ideias simples para jantares rápidos, com sabor caseiro e aquele toque de tradição que nunca sai de moda.

O segredo dos jantares de antigamente: poucos ingredientes, muito sabor
Antes de existirem listas infinitas de compras e entregas à porta, o jantar resolvia-se com o que havia em casa. E

talvez por isso essas receitas continuam tão atuais: são econômicas, flexíveis e não exigem grande técnica. A base quase sempre era a mesma: ovos, batatas, arroz, legumes, conservas, pão ou sobras do almoço. O resultado? Pratos rápidos, nutritivos e com gosto de comida feita com calma, mesmo quando o relógio não ajuda.

Ovos e batatas: dois ingredientes que salva qualquer noite
Quando não há tempo para preparar carne ou peixe, os ovos entram em cena. Os avós sabiam disso muito bem: uma omelete, uma tortilha ou um prato de ovos com legumes transformam ingredientes básicos num jantar completo. São receitas ideais para dias corridos, porque cozinham depressa, alimentam bem e aceitam

quase tudo o que estiver na geladeira.

Omelete de queijo, pronta em 5 minutos
É ou não é a receita que sempre nos ajuda na correria ou quando bate aquela fome? A omelete é tão versátil, que podemos apreciá-la em qualquer momento do dia, brunch, almoço ou jantar, basta ter um acompanhamento perfeito. Muitos têm receio de fazê-la pois quase sempre não dá certo e gruda na panela. Então já sabe, confira logo aqui abaixo:

Ingredientes: 2 ovos, 50 gr de queijo (usamos emmental), 5 gr de manteiga, sal, pimenta, manteiga (ou azeite), Salsa (ou cebolinha)

Preparação: Na tigela ou prato fundo, quebre os dois ovos, bata-os com a ajuda de um garfo, acrescente o queijo ralado e tempere a

gosto com sal e pimenta. Misture. Derreta a manteiga no fogo médio, despeje a mistura e deixe cozinhar por alguns minutos conforme gosto. Dobre a omelete ao meio e coloque-a no prato de servir. Polvilhe com salsa ou cebolinha. Bom apetite!

Tortilha de batatas com cebola
A tortilha de batata, também conhecida como tortilha espanhola, é uma receita tradicional simples e deliciosa feita com batatas, ovos e cebola. Popular em Portugal e no Brasil, este prato fácil e rápido é perfeito para servir no almoço, jantar leve ou até como entrada. A textura cremosa por dentro e levemente dourada por fora conquista todos os paladares. Ideal para quem procura uma receita caseira com poucos ingredientes, a tortilha pode ser servida quente

ou fria, acompanhada de salada ou pão. Aprenda a preparar esta clássica tortilha de batatas com ovos e traga um toque mediterrânico à sua mesa!

Ingredientes: 7 ovos, 1 kg de batatas, 50 ml azeite (de oliva), sal a gosto, 1 cebola

Preparação: Cortar a cebola, cortar as batatas, lavá-las e juntar-lhes o sal. Mexer bem. Cozinhar a cebola na frigideira a fogo médio e juntar as batatas de seguida. Quando as batatas estiverem douradas e se partir facilmente, juntamos os ovos previamente batidos. Cozinhar a parte de baixo da Tortilha. Quando ver que está cozido, vire-a com a ajuda de uma tampa de panela ou algo plano. Cozinhe o outro lado até que doure.

Creme de espinafre com ovos
Difícil pensar no espinafre sem um creme. Por isso

testamos e aprovamos essa receita bem fácil de creme de espinafre com ovos. Usamos ingredientes básicos do nosso dia a dia. Por isso, faça para sua família este prato saudável e delicioso.

Ingredientes: 45 gr de manteiga, 1 dente de alho, 350 gr de espinafres (frescos), 3 ovos, 80 gr natas (creme de leite), sal, pimenta.

Preparação: Numa caçarola, junte a manteiga e doure o dente de alho picado. Junte os espinafres já lavados. Refogue-os. Assim que os espinafres “murcharem” junte as natas e misture, tempere com sal e pimenta.

Quando o creme engrossar, quebre os ovos e distribua-os por cima dos espinafres. Tampe e deixe cozer por alguns minutos e já está pronto.

Divulgação

19 anos

SPASSO cidades

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?**

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

CANNON

CARDÁPIO ALMOÇO

SEGUNDA A SEXTA | DAS 11H ÀS 14H

PRATOS FEITOS E MARMITEX P	
	PRATO ECONÔMICO DO DIA R\$ 19,90 Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.
	SALADA COM TIRAS DE FRANGO R\$ 21,90 Alface, tomate, cenoura ralada e rúcula.
	FILÉ DE FRANGO R\$ 21,90 Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.
	FÍGADO ACEBOLADO R\$ 21,90 Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.
	BISTECA SUÍNA R\$ 21,90 Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.
	FEIJOADA R\$ 27,90 Acompanha: Arroz, farofa, couve, torresmo e vinagrete.
	CONTRA FILÉ ACEBOLADO R\$ 29,90 Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.
	PARMEGIANA DE FRANGO R\$ 29,90 Acompanha: Arroz e fritas.
	PICANHA R\$ 35,90 Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.
	PARMEGIANA DE CARNE R\$ 35,90 Acompanha: Arroz e fritas.

MARMITEX M
Acréscimo de R\$ 2,00 sobre o valor do prato.
Inclui salada (alface e tomate).

ADICIONAIS
ARROZ R\$ 5,00
FEIJÃO R\$ 5,00
BATATA FRITA R\$ 8,00

BEBIDAS
ÁGUA SEM GÁS R\$ 4,00
ÁGUA COM GÁS R\$ 5,00
REFRIGERANTE LATA R\$ 8,00
REFRIGERANTE 600ml R\$ 12,00
REFRIGERANTE 1 LITRO R\$ 14,00
REFRIGERANTE 2 LITROS R\$ 16,00
COCA-COLA 2 LITROS R\$ 19,00

SUCOS
SUCO COPO 400 ml R\$ 13,90
JARRA DE SUCO 700 ml R\$ 20,90
Suco com leite: acréscimo de R\$ 3,00

CANNON
Avenida da Saúde, 56
Planalto do Sol - Sumaré/SP

(19) 3883-7802
(19) 99591-4941

Almoço de segunda a sexta, das 11h às 14h.