



ESPORTE

Flávio Rato conquista ADCC em Uberlândia e mira Europeu de Jiu-Jitsu na Itália

Pág. 08

SAÚDE E CUIDADOS

Guia “Glut Repair”:
Como desinflamar o corpo e recuperar sua energia em 7 dias

Pág. 11

RELACIONAMENTO

Saúde mental das mulheres: por que cada fase da vida exige atenção diferente

Pág. 15



Prefeitura de Sumaré segue com o programa Fique em Dia com parcelamento em até 12 vezes no cartão

Página 03

CONQUISTA DO IMÓVEL



DIVULGAÇÃO

Guia para iniciantes: 10 dicas para quem conquistou o imóvel próprio

Página 13

ACESSÓRIO

O guia das bolsas: como escolher o modelo certo para cada ocasião e tipo de look

Página 12

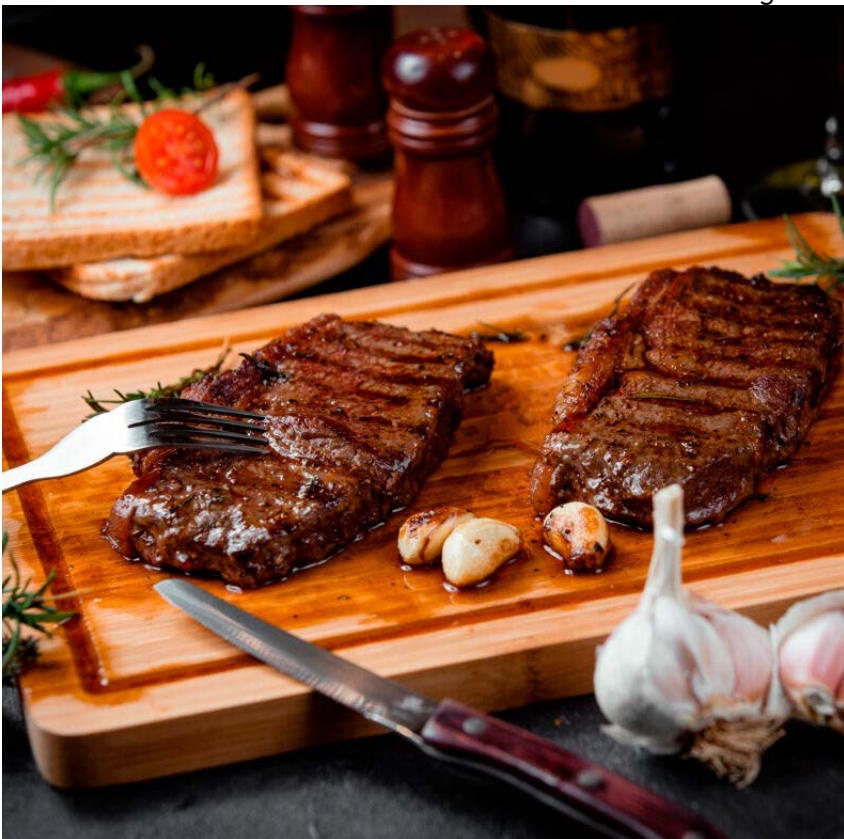


FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Receitas com carne assada para fazer neste fim de semana

Página 14



POLITICANDO

O filho é meu!
Afinal de contas, quando uma obra é entregue, quem é que assume a paternidade? O prefeito que elaborou o projeto e conseguiu a sua aprovação? O prefeito que iniciou e avançou as obras? O prefeito que concluiu as obras? O deputado que apresentou e aprovou a emenda? O governador que liberou os recursos? Ou o governo federal que criou os programas de incentivo? Toda vez que a população recebe uma obra, faz-se uma fila de pais para tirar foto com a criança. Prefeito, ex-prefeito, deputado, governador, secretário, ministro e até presidente. Mas afinal de contas, quem é que é o verdadeiro pai? A resposta não é tão simples, e diferentemente de uma criança que tem apenas um pai, uma obra pública pode ter diversos.

Caso Master

O caso do Banco Master está dando o que falar. Aparentemente o banqueiro não tinha lado, e caminhava com todo mundo que quisesse. As ligações do banqueiro com a família Bolsonaro já estavam mais claras que o dia, o que surpreendeu foram as suas ligações com Alexandre de Moraes e até mesmo com André Mendonça! Aparentemente, até o próprio juiz que julga o caso dele manteve relações próximas com o banqueiro. Está mais fácil fazer uma investigação de quem não conhecia o Daniel do que de quem conhecia, porque aparentemente o único que não conhecia ele, era eu mesmo!... **pág 2**

SUMARÉ

Sumaré recebe carreta do Programa Agora Tem Especialistas para ampliar oferta de tomografias e ultrassonografias
Unidade móvel ficará 30 dias no município e terá capacidade para realizar 2.688 exames; ação integra o Programa Mais Acesso à Saúde

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, recebe nesta sexta-feira (4) a Unidade Móvel do Programa Agora Tem Especialistas, do Ministério da Saúde, em parceria com a AgSUS (Agência Brasileira de Apoio à Gestão do SUS). A iniciativa integra o Programa Mais Acesso à Saúde e amplia a oferta de exames de diagnóstico por imagem, com o objetivo de reduzir o tempo de espera e dar mais agilidade ao atendimento da população... **pág 3**

NOVA ODESSA

Nova Odessa busca empréstimo de R\$ 60 milhões para asfalto, frota e parques

A Prefeitura de Nova Odessa pretende contratar até R\$60 milhões em financiamento para realizar um pacote de investimentos em infraestrutura no município. O prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), encaminhou à Câmara um projeto de lei autorizando a operação de crédito junto à Desenvolve SP, agência de fomento vinculada ao Governo do Estado de São Paulo. **pág 4**

HORTOLÂNDIA

Caminhada reúne centenas em Hortolândia, mas alta de 126% nos estúpos exige ações urgentes do poder público

Centenas de pessoas participaram no último domingo (30) da Caminhada Agosto Lilás, promovida pela Prefeitura de Hortolândia como parte das ações de conscientização e enfrentamento à violência contra a mulher. A mobilização levou moradores às ruas, ofereceu orientação às participantes e reforçou uma pauta que precisa permanecer permanentemente no debate público. **pág 4**

MONTE MOR

Passageiros esperam mais de uma hora por ônibus e transporte metropolitano vira caos em Monte Mor

Quem depende do transporte público em Monte Mor voltou a enfrentar uma situação que já se tornou recorrente: longos períodos de espera, atrasos e incerteza sobre quando o próximo ônibus vai aparecer. Passageiros da linha metropolitana 708 chegaram a permanecer por mais de uma hora aguardando um veículo, em um problema que ganhou repercussão após reportagem da imprensa regional mostrar o caos enfrentado pelos usuários... **pág 4**

PAULÍNIA

Paulínia passa a contar com o Programa Bom Prato Móvel

O Programa do Governo do Estado de São Paulo que leva alimentação saudável com custo acessível para as pessoas em vulnerabilidade social, o Bom Prato Móvel, chega em Paulínia, com o apoio da Prefeitura, por meio da Secretaria de Assistência Social.

Com o objetivo de oferecer refeições saudáveis, de alta qualidade e a um custo acessível para a população em situação de vulnerabilidade social, o projeto vai oferecer 300 marmittas no almoço, por dia, de segunda a sexta-feira, pelo valor de R\$1,00... **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

**ALECRIM DOURADO
PASSA SEMANA TODA
ARRUMANDO CONFUSÃO
E FAZENDO FOFOCA NO
TRABALHO.**

**CHEGA DOMINGO POSTA
FOTO NA IGREJA
CANTANDO LOUVOR COM
A BIBLIA. VAI ENTENDER**

#FRASEDEBABADOS



CONEXÃO COM O LEITOR

Quem tem medo de investigação?



Elaine Amaral

O caso Daniel Vorcaro está se transformando em um daqueles raros episódios da política brasileira capazes de colocar à prova a coerência de praticamente todo mundo. De um lado, aparecem relações, conversas e negócios envolvendo pessoas próximas ao ministro Alexandre de Moraes. De outro, milhões de reais destinados ao projeto “Dark Horse”, filme sobre Jair Bolsonaro, além das relações do ex-banqueiro com integrantes da família do ex-presidente. Agora, também surgem questionamentos envolvendo André Mendonça.

Não me interessa se o nome é Alexandre de Moraes, André Mendonça, Flávio Bolsonaro, Eduardo Bolsonaro ou qualquer outro personagem poderoso de Brasília. Se existem fatos suficientemente relevantes para levantar suspeitas, eles precisam ser esclarecidos.

As revelações mais recentes sobre Alexandre de Moraes são sérias e precisam ser esclarecidas. Mensagens atribuídas a Daniel Vorcaro indicam uma relação que merece explicações, enquanto o contrato milionário firmado entre o Banco Master e o escritório de advocacia de Viviane Barci de Moraes, mulher do ministro, já vinha levantando

do questionamentos. Agora, o conteúdo obtido pela Polícia Federal ampliou ainda mais a necessidade de transparência.

Daniel Vorcaro também aparece profundamente relacionado ao financiamento de “Dark Horse”, produção cinematográfica sobre Jair Bolsonaro. Reportagens apontaram milhões destinados ao projeto e tratativas envolvendo Flávio e Eduardo Bolsonaro, além de outros personagens ligados ao bolsonarismo. Que se investigue também.

E se existem questionamentos sobre André Mendonça, que hoje conduz parte das apurações envolvendo o caso Master, eles igualmente não podem ser ignorados. O próprio ministro confirmou ter recebido Daniel Vorcaro em uma reunião em março de 2025. Mendonça afirma que o encontro ocorreu uma única vez, que se limitou a ouvir o empresário e que posteriormente votou contra interesses relacionados a ele. Ótimo. Então que os fatos sejam esclarecidos e que não reste dúvida.

Há quem tenha descoberto repentinamente uma enorme preocupação com as relações entre poder econômico e ministros do Supremo depois que apareceram as mensagens envolvendo Alexandre de Moraes, mas demonstra muito menos entusiasmo quando o caminho do dinheiro leva ao filme sobre Jair Bolsonaro.

Do outro lado, há quem queira concentrar toda a discussão exclusivamente em Bolsonaro, no “Dark Horse” e em seus filhos, como se as revelações envolvendo integrantes do Supremo pudessem simplesmente ser colocadas debaixo do tapete. Essa seletividade destrói qualquer discurso sério de combate à corrupção.

Não existe investigação republicana quando o princípio é “investigue meu adversário e poupe meu aliado”. É justamente por isso que

mente por isso que considero equivocada a tentativa de transformar o caso Master simplesmente em mais um capítulo da interminável guerra entre bolsonaristas e antibolsonaristas. Daniel Vorcaro circulou entre pessoas poderosas. Seu dinheiro e suas relações chegaram a diferentes ambientes políticos, empresariais e institucionais.

Se houve irregularidades relacionadas ao financiamento do “Dark Horse”, precisamos saber. Se integrantes da família Bolsonaro participaram de alguma conduta ilegal, que sejam responsabilizados. Se não participaram, que a investigação esclareça isso. Se Alexandre de Moraes manteve relações incompatíveis com as responsabilidades de um ministro do Supremo, precisamos saber. Se não houve ilegalidade ou conflito que comprometa sua atuação, que uma apuração séria também esclareça isso. Se André Mendonça teve relações com Vorcaro que ultrapassaram aquilo que declarou publicamente, investigue-se. Se o encontro foi exatamente aquilo que o ministro afirma ter sido, os fatos poderão demonstrar.

Essa distinção parece ter sido esquecida no Brasil. Uma investigação existe justamente para descobrir se houve crime, irregularidade, conflito de interesses ou absolutamente nada disso. É somente depois da apuração, respeitados o contraditório e a defesa, que se pode falar em responsabilidade.

Por isso me incomoda ver pessoas que passaram anos dizendo defender o combate à corrupção agora procurando argumentos para limitar determinadas investigações. E me incomoda igualmente ver aqueles que defenderam investigações amplas contra

seus adversários políticos se mostraram incomodados quando as perguntas chegam perto de personagens com os quais possuem afinidade.

Não quero uma investigação apenas sobre Alexandre de Moraes. Não quero uma investigação apenas sobre Bolsonaro. Não quero que André Mendonça seja blindado simplesmente porque foi indicado ao Supremo por Jair Bolsonaro, assim como não quero que Moraes seja blindado porque se tornou um símbolo do enfrentamento ao bolsonarismo.

Quero saber por que Daniel Vorcaro tinha acesso a tantas pessoas poderosas. Quero saber quais interesses estavam envolvidos nessas relações. Quero saber de onde saiu e para onde foi cada valor relevante sob suspeita. Quero saber o que houve com o “Dark Horse”. Quero saber qual era a natureza das relações do banqueiro com integrantes do Supremo. E quero que qualquer eventual ilegalidade encontrada seja tratada da mesma maneira, independentemente do sobrenome ou da ideologia do envolvido.

Abram os documentos. Sigam o dinheiro. Ouçam os envolvidos. Garantam defesa a todos. Investiguem Bolsonaro e seus filhos quando houver fundamento. Investiguem Alexandre de Moraes. Investiguem André Mendonça. Investiguem empresários, intermediários e qualquer outra autoridade que apareça de maneira relevante nas apurações.

Porque corrupção não tem lado político. E Justiça que escolhe quem pode ou não ser investigado deixa de ser Justiça para se transformar em instrumento de torcida.

Politicand!

O grande desafio

Durante muitos anos, na RPT (Região do Polo Têxtil), que engloba Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa, Americana e Santa Bárbara d’Oeste, a representação no legislativo veio apenas através da cidade de Americana. Ralph Biasi, Chico Sardelli, Vanderley Macris, Cauê Macris e Antônio Mentor já representaram a cidade em alguma esfera do legislativo. Atualmente o jogo virou. Cauê e Vanderley se afastaram da vida política, Antônio Mentor infelizmente faleceu e Chico Sardelli hoje é prefeito de Americana. Atualmente as únicas representações da RPT no legislativo acontecem na Alesp, através dos deputados Dirceu Dalben de Sumaré e Ana Perugini de Hortolândia. 730 mil eleitores, apenas dois deputados estaduais eleitos e nenhum federal. Um dos maiores pólos econômicos do estado, que reúne cidades de extrema importância, com uma representação tão baixa no legislativo. O que aconteceu, RPT?

Riscos

Com o grande número de candidatos aparecendo na região, bem como a chegada de forasteiros que não saberiam apontar no mapa onde fica Sumaré, a RPT corre o risco de ficar sem representação no legislativo pela primeira vez em várias décadas. Isso significa um grande corte nos valores das emendas recebidas na RPT, bem como a saída dos municípios do foco dos investimentos estaduais e federais. É só fazer uma breve pesquisa sobre qual foi a participação de Dirceu Dalben nas principais obras que a cidade recebeu nos últimos anos, ou qual a participação de Ana Perugini nas obras que contemplaram Hortolândia. Infelizmente é essa a realidade. Você pode votar no fulano de Campinas ou na ciclana de São Paulo, eles podem ter ótimos projetos para a cidade, mas será que eles sabem que Sumaré não tem um hospital e precisa urgentemente de um? Será que eles sabem dos alagamentos que acontecem em Nova Odessa? Será que eles sabem da água contaminada em Monte Mor, Hortolândia e Paulínia? Abrir mão dessa representação pode ser um risco. Até mesmo Americana, outrora a mais próspera das cidades da RPT, hoje amarga o abandono e descaso, sem ninguém para representar a cidade na Alesp.

O filho é meu!

Afinal de contas, quando uma obra é entregue, quem é que assume a paternidade? O prefeito que elaborou o projeto e conseguiu a sua aprovação? O prefeito que iniciou e avançou às obras? O prefeito que concluiu as obras? O deputado que apresentou e aprovou a emenda? O governador que liberou os recursos? Ou o governo federal que criou os programas de incentivo? Toda vez que a população recebe uma obra, faz-se uma fila de pais para tirar foto com a criança. Prefeito, ex-prefeito, deputado, governador, secretário, ministro e até presidente. Mas afinal de contas, quem é que é o verdadeiro pai? A resposta não é tão simples, e diferentemente de uma criança que tem apenas um pai, uma obra pública pode ter diversos. Apresentar e aprovar projeto são essenciais, liberar verba é fundamental, concluir e entregar a obra é imprescindível. Apesar de toda a importância, é preciso ver onde tudo começou, quem plantou a semente ali no começo da primavera para que pudéssemos colher os frutos hoje. Sem esse passo inicial, todos os outros seriam impossíveis.

Caso Master

O caso do Banco Master está dando o que falar. Aparentemente o banqueiro não tinha lado, e caminhava com todo mundo que quisesse. As ligações do banqueiro com a família Bolsonaro já estavam mais claras que o dia, o que surpreendeu foram as suas ligações com Alexandre de Moraes e até mesmo com André Mendonça! Aparentemente, até o próprio juiz que julga o caso dele manteve relações próximas com o banqueiro. Está mais fácil fazer uma investigação de quem não conhecia o Daniel do que de quem conhecia, porque aparentemente o único que não conhecia ele, era eu mesmo!

SPASSO REFLEXÃO

Paz é andar com as pessoas certas

Você não foi traído não, mas sim, ignorou todos os avisos,

A pessoa mentia e você viu, manipulava e você viu, falava mal dos outros e você também viu.

Quebrava palavra e você sabia, mas porque ela fazia você rir, porque te elogiava, te fazia se sentir bem ou até parecia ser útil, você fingiu que caráter é um detalhe,

Caráter nunca é um detalhe, é o alicerce de qualquer relacionamento.

Você quer paz? Então páre de chamar qualquer um de amigo, páre de falar “eu te amo” sem pensar no peso dessa palavra.

Deixe de ser ingênuo, tem pessoas que só chegam perto para descobrir onde machucar você. Aí você entrega confiança, a pessoa coleta a informação, você abre o coração e ela arquiva munção. Você chama de amizade e ela chama de oportunidade.

Você sabe qual o maior erro? É achar que pela pessoa ser boa com você, ela é uma boa pessoa, não.

Muitas pessoas tratam bem quem pode oferecer alguma coisa. Observe como ela trata a quem não interessa, é ali que o caráter aparece.

Ouçã: quem mente para todos, vai mentir para você.

Quem trai a todos, vai trair você.

Quem fala mal de todos, já falou mal de você.

É só uma questão de tempo e você não é uma exceção, é o próximo.

Não existe pacto entre leões e hienas, o leão vive por princípios e a hiena vive por conveniência.

O leão protege e a hiena aproveita, o leão constroi e a hiena consome.

Você nunca vai ter um relacionamento saudável com

alguém que troca valores por vantagens.

Páre de acreditar que amor muda caráter, que amizade muda caráter, que tempo muda caráter.

O caráter só muda quando a própria pessoa decide mudar e até lá você só está atrasando a próxima decepção.

A decisão mais inteligente não é aprender a lidar com pessoas sem valores, é parar de dar acesso a elas.

Não se envolva com quem não tem os mesmos valores que você, não existe pacto entre leões e hienas.

PALAVRAS DE VIDA - Deus nos levanta dos fracassos, mas exige que deixemos as desculpas para trás

Deus nos levanta até de nossos fracassos, mas nunca de nossas desculpas. Precisamos entender que se queremos seguir adiante, se não queremos parar, se não queremos voltar atrás, se não queremos voltar a lama na qual Deus nos tirou, precisamos parar de dar desculpas, parar de terceirizar a culpa, parar de apontar dedos e culpados, assumir a responsabilidade, as ré-

deas de nossa existência e começar a caminhar pelo que cremos, pelo que Deus nos falou e continuar avançando.

SAÚDE PÚBLICA

Sumaré recebe carreta do Programa Agora Tem Especialistas para ampliar oferta de tomografias e ultrassonografias

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, recebe nesta sexta-feira (4) a Unidade Móvel do Programa Agora Tem Especialistas, do Ministério da Saúde, em parceria com a AgSUS (Agência Brasileira de Apoio à Gestão do SUS). A iniciativa integra o Programa Mais Acesso à Saúde e amplia a oferta de exames de diagnóstico por imagem, com o objetivo de reduzir o tempo de espera e dar mais agilidade ao atendimento da população.

Instalada no Ambulatório de Especialidades, a carreta permanecerá no município por 30 dias. A previsão é realizar 1.344 tomografias e 1.344 ultrassonografias, total de 2.688 exames. Os procedimentos serão realizados de segunda a sexta-feira, das 7h às 17h.

A unidade atenderá pacientes que já aguardavam pelos exames e passaram pelo processo de regulação da rede municipal. A Central de Regulação da Secretaria de Saúde entrará em contato com os pacientes que aguardavam o agendamento,

conforme os critérios de regulação e a ordem de atendimento.

Além da população de Sumaré, a unidade móvel também será referência para municípios da região, com o objetivo de fortalecer a integração entre as redes de saúde e a regionalização dos serviços.

Para o prefeito Henrique do Paraíso, a chegada da unidade móvel representa mais um avanço nas ações para ampliar o acesso da população aos serviços de saúde.

“Estamos trabalhando para ampliar o atendimento e reduzir o tempo de espera por exames e procedimentos. A chegada dessa unidade móvel representa um reforço importante para a nossa rede e demonstra o compromisso da administração com uma saúde pública cada vez mais eficiente. Vamos continuar buscando parcerias e ampliando os serviços para atender a população com mais rapidez e qualidade”, afirmou o prefeito.

O vice-prefeito e secretário de Governo, André da Farmácia, destacou a importância da integração entre os governos municipal e federal para ampliar a oferta de serviços.



Além da unidade móvel, o Programa Mais Acesso à Saúde terá, ao longo deste mês, novos mutirões de consultas, exames e cirurgias. As ações ampliam a oferta de procedimentos e fazem parte da estratégia da Secretaria Municipal de Saúde para reduzir as filas e acelerar o atendimento dos pacientes.

Mutirões

O secretário municipal de Saúde, Frederico Almeida, ressaltou que a chegada da carreta integra um conjunto de medidas adotadas pelo município para enfrentar a demanda

acumulada.

“Nosso trabalho é para que a população de Sumaré seja atendida cada vez mais rápido. Além da chegada da carreta, neste mês vamos realizar vários mutirões de consultas, exames e cirurgias. Estamos ampliando a oferta e organizando a rede para reduzir o tempo de espera. Nosso objetivo é garantir atendimento em um período cada vez mais curto para quem precisa”, destacou.

Mais Acesso à Saúde

Lançado em março deste ano, o Programa Mais Acesso à Saúde reúne ações de reorganização da rede municipal, ampliação da oferta de serviços e fortalecimento da atenção especializada.

O programa tem como foco ampliar o acesso a exames, consultas especializadas e cirurgias, com medidas voltadas à redução das filas e ao atendimento da demanda acumulada ao longo dos anos.

Para alcançar esses objetivos, a Secretaria de Saúde ampliou a oferta de procedimentos na rede pública, com aumento da capacidade de atendimento e mais agilidade no acesso aos serviços especializados. A execução das ações ocorre de forma gradual, com monitoramento permanente das filas e prioridade aos pacientes conforme critérios clínicos e de regulação.

SECOM

REGULARIZAÇÃO FISCAL

Prefeitura de Sumaré segue com o programa Fique em Dia com parcelamento em até 12 vezes no cartão

A Prefeitura de Sumaré segue com o programa Fique em Dia Sumaré, criado para oferecer aos contribuintes condições facilitadas para a regularização de débitos municipais. Entre as opções disponíveis está o parcelamento em até 12 vezes no cartão de crédito, ampliando as alternativas de pagamento para famílias e empresas que desejam colocar sua situação fiscal em dia.

Instituído por meio de projeto de lei aprovado pela Câmara Municipal, o programa integra as ações da administração voltadas ao fortalecimento da arrecadação, estímulo à adimplência e criação de condições para que os contribuintes possam reorganizar sua situação financeira.

Uma das principais vantagens do Fique em Dia Sumaré é a concessão de 100% de desconto sobre juros e multas incidentes sobre os débitos municipais, conforme as regras estabelecidas pela legislação. A medida permite que pessoas físicas e jurídicas negociem suas pendências tributárias em condições especiais.

O programa contempla débitos municipais inscritos ou não em dívida ativa, possibilitando que contribuintes com diferentes situações fiscais tenham acesso à negociação e possam regularizar suas pendências junto ao município.

Além do pagamento à vista, o parcelamento em até 12 vezes no cartão de crédito representa uma alternativa adicional para quem precisa distribuir o valor da dívida e organizar melhor o orçamento.

Oportunidade

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

O vice-prefeito e secretário de Governo, André da Farmácia, destacou que a



iniciativa busca conciliar responsabilidade fiscal com condições mais acessíveis para os contribuintes. “Criamos um programa que beneficia tanto o contribuinte quanto a cidade. Ao oferecer condições facilitadas para negociação, ampliamos a possibilidade

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

Durante o período de vigência do programa, os interessados poderão consultar seus débitos, verificar as condições

disponíveis e formalizar a negociação, de acordo com as regras estabelecidas na legislação municipal.

Recursos e investimentos

A administração ressalta que os recursos recuperados por meio da regularização dos débitos contribuem para o equilíbrio das contas públicas e para a manutenção da capacidade de investimento do município.

A arrecadação permite que a Prefeitura dê continuidade a ações e investimentos em áreas essenciais, como saúde, educação, segurança, infraestrutura e serviços públicos, beneficiando toda a população.

SECOM

SEGURANÇA NAS ESCOLAS

Menino de 10 anos é agredido por seis colegas em escola de Sumaré e reacende alerta sobre violência escolar

Um menino de apenas 10 anos foi agredido com socos, chutes e tapas por seis colegas dentro da Escola Municipal Anália de Oliveira Nascimento, em Sumaré, em mais um episódio que expõe as dificuldades enfrentadas pelo poder público para impedir que conflitos entre estudantes evoluam para situações graves de violência no ambiente escolar.

O caso aconteceu na terça-feira (25), depois de um desentendimento durante uma aula de Educação Física. Segundo o boletim de ocorrência registrado pela família, seis estudantes participaram das agressões contra o menino.

A gravidade da situação ficou evidente somente quando a mãe foi buscar o filho na escola. De acordo com o relato apresentado à polícia, o garoto passou mal e quase desmaiou, sendo levado para atendimento na UPA Santa Joana.

O documento médico registrou dores na cabeça, costas, braços e pernas em decorrência dos golpes. Além das consequências físicas, o menino estava emocionalmente abalado e foi afastado temporariamente das atividades escolares. A criança já é considerada vulne-

rável e realiza acompanhamento no CAPS Infantil.

A mãe também afirma que o professor responsável pela turma não teria interrompido as agressões. A versão é contestada pela Prefeitura de Sumaré, que sustenta que o profissional interveio e que o conflito foi contido e mediado.

Segundo a Secretaria Municipal de Educação, após a ocorrência foram acionados a equipe gestora, o Núcleo Pedagógico e a supervisão escolar. A administração afirma ainda que acompanha o caso junto à unidade e aos responsáveis pelos estudantes envolvidos.

A ocorrência foi registrada no 5º Distrito Policial de Sumaré e o menino passou por exame de corpo de delito.

Embora as circunstâncias ainda sejam apuradas e existam versões divergentes sobre a atuação dos profissionais no momento da agressão, o episódio não pode ser reduzido a uma simples “briga de escola”. Seis crianças agredindo um colega de 10 anos até que ele apresente lesões e necessite de atendimento médico representa uma situação que ultrapassa os

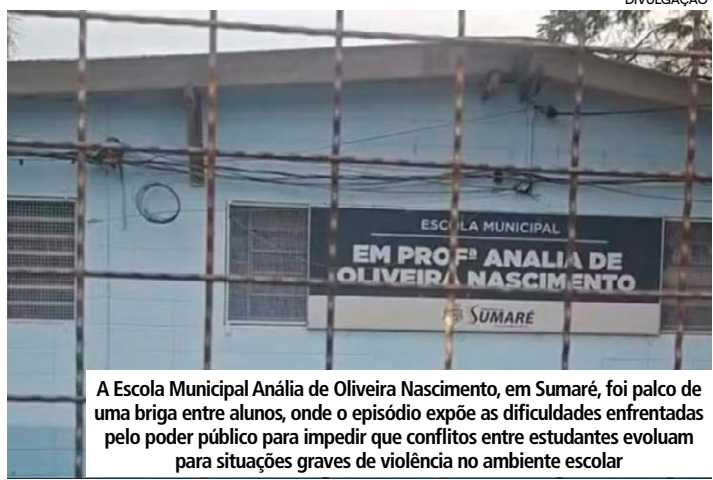
conflitos cotidianos esperados no convívio escolar.

Em junho, Nova Odessa também foi palco de um episódio grave envolvendo estudantes. Alunas da Escola Estadual Alexandre Bassora, no Jardim Planalto, foram filmadas em uma violenta briga nas proximidades da unidade. As imagens mostraram adolescentes trocando agressões enquanto uma delas utilizava um pedaço de madeira contra outra estudante.

Na ocasião, a Secretaria Estadual de Educação informou que as envolvidas foram afastadas temporariamente das atividades presenciais, que os responsáveis foram convocados e que medidas disciplinares foram adotadas.

Os dois episódios ocorreram em redes diferentes. A Anália de Oliveira Nascimento pertence ao município de Sumaré, enquanto a Alexandre Bassora integra a rede estadual, e possuem circunstâncias distintas. Mas colocam diante do poder público uma mesma questão: como evitar que conflitos entre crianças e adolescentes cheguem ao ponto da violência física?

Suspender estudantes, con-



A Escola Municipal Anália de Oliveira Nascimento, em Sumaré, foi palco de uma briga entre alunos, onde o episódio expõe as dificuldades enfrentadas pelo poder público para impedir que conflitos entre estudantes evoluam para situações graves de violência no ambiente escolar

vocar responsáveis, registrar boletins de ocorrência e oferecer acompanhamento às vítimas são providências necessárias quando a violência já aconteceu. O desafio maior é identificar os conflitos antes que eles terminem em socos, chutes ou agressões com objetos.

Isso exige profissionais preparados, protocolos claros, acompanhamento psicológico e social, comunicação com as famílias e capacidade de identificar alunos envolvidos repetidamente em conflitos. Também exige que professores e demais trabalhadores tenham estrutura e respaldo para agir diante de situações que po-

dem colocar em risco a própria integridade física.

O problema não é novo. A própria Escola Estadual Alexandre Bassora já havia registrado um episódio grave em 2019, quando um adolescente de 14 anos agrediu uma integrante da direção depois de atingir uma professora. Naquele caso, a Polícia Militar e o Conselho Tutelar foram acionados e o adolescente acabou encaminhado à Fundação Casa.

Não significa que as escolas tenham se transformado em ambientes generalizadamente violentos, mas a repetição de ocorrências graves exige atenção. A escola deve ser espaço

de aprendizado, convivência e proteção. Quando uma criança entra para estudar e sai necessitando de atendimento médico após ser agredida por colegas, alguma barreira de prevenção falhou.

No caso de Sumaré, além de esclarecer exatamente como ocorreram as agressões, é necessário apurar se havia conflitos anteriores entre os estudantes, quais medidas preventivas estavam sendo adotadas e como será garantida a segurança da vítima quando ela retornar às aulas.

A responsabilidade por enfrentar o problema também não pode ser simplesmente transferida para professores ou para as próprias famílias. Violência escolar é uma questão que envolve Educação, assistência social, saúde, Conselhos Tutelares, órgãos de segurança e, principalmente, políticas permanentes de prevenção.

Depois de uma agressão, o poder público consegue suspender, mediar, encaminhar e investigar. Os casos de Sumaré e Nova Odessa mostram que o desafio mais difícil continua sendo agir antes que seja necessário socorrer.

Da redação

CIDADES

INFRAESTRUTURA

Nova Odessa busca empréstimo de R\$ 60 milhões para asfalto, frota e parques

A Prefeitura de Nova Odessa pretende contratar até R\$60 milhões em financiamento para realizar um pacote de investimentos em infraestrutura no município. O prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), encaminhou à Câmara um projeto de lei autorizando a operação de crédito junto à Desenvolve SP, agência de fomento vinculada ao Governo do Estado de São Paulo.

A proposta foi protocolada no Legislativo em regime de urgência e concentra a maior parte dos recursos em obras viárias. Dos R\$60 milhões previstos, R\$45 milhões, equivalentes a 75% de todo o financiamento, poderão ser aplicados em pavimentação e recapeamento.

A maior intervenção prevista é o asfaltamento envolvendo a Avenida Brasil e a Avenida Eduardo Karklis, para o qual a administração estima reservar R\$30 milhões. Outros R\$15 milhões deverão financiar o recapeamento de diferentes vias da cidade.

Os R\$15 milhões restantes seriam divididos igualmente entre três frentes. A Prefeitura pretende

destinar R\$5 milhões para renovar a frota municipal de máquinas pesadas, caminhões e tratores, R\$5 milhões para a reforma do Parque Ecológico e outros R\$5 milhões para a modernização do Parque Tecnológico.

Embora o projeto estabeleça essas divisões, os valores destinados a cada investimento são estimativos. Segundo a justificativa apresentada pelo prefeito, a distribuição poderá ser ajustada conforme as necessidades encontradas durante a execução dos projetos, desde que a contratação total não ultrapasse o limite autorizado de R\$60 milhões.

Leitinho argumenta que essa possibilidade dará maior flexibilidade à administração para direcionar os recursos de acordo com as necessidades efetivamente verificadas. Segundo o Executivo, o formato também mantém a proposta alinhada ao modelo estabelecido pela Secretaria do Tesouro Nacional para esse tipo de operação.

O tamanho do financiamento, entretanto, coloca sobre a Câmara uma responsabilidade que vai



Leitinho argumenta que essa possibilidade dará maior flexibilidade à administração para direcionar os recursos

além da análise dos investimentos pretendidos. Diferentemente de recursos obtidos por meio de transferências estaduais ou federais, a operação de crédito representa uma dívida assumida pelo município, que precisará ser paga futuramente conforme as condições financeiras estabelecidas na contratação.

Por isso, além de avaliar a necessidade das obras, os vereadores deverão analisar as condições do empréstimo, o prazo de pagamento, os juros envolvidos, a capacidade de endividamento de Nova Odessa

e o impacto das parcelas sobre os próximos orçamentos municipais.

A concentração de R\$45 milhões na malha viária demonstra que as condições das ruas e avenidas estão no centro do pacote proposto pelo governo Leitinho. Pavimentação e recapeamento representam três quartos do valor total que a Prefeitura busca autorização para contratar.

A renovação da frota de máquinas também poderá ampliar a capacidade do próprio município de executar serviços de manutenção. Já os investimentos previstos para o Parque Ecológico e para o Parque

Tecnológico somam R\$10 milhões e incluem dois equipamentos públicos com funções distintas, um ligado ao lazer e meio ambiente e outro à estrutura tecnológica municipal.

A possibilidade de remanejamento entre essas áreas merecem atenção durante a discussão do projeto. Como os valores individuais são estimados, a autorização poderá dar ao Executivo margem para adequar a distribuição dos R\$60 milhões durante a execução. A flexibilidade pode facilitar a administração dos investimentos, mas também aumenta a importância da transparência sobre a destinação final de cada parcela do financiamento.

Outro ponto é a opção pelo regime de urgência. Uma operação que pode comprometer até R\$60 milhões e produzir obrigações financeiras para os próximos anos exige que os vereadores tenham acesso às informações necessárias para avaliar não apenas os benefícios imediatos das obras, mas também o custo que ficará para o município.

Caso a Câmara autorize a contratação, isso não significa que os R\$60 milhões estarão automaticamente

disponíveis. A operação ainda dependerá dos procedimentos e análises necessários para a concessão do financiamento pela Desenvolve SP.

Se concretizado integralmente, o empréstimo permitirá à Prefeitura executar simultaneamente um conjunto expressivo de intervenções. Para uma cidade do porte de Nova Odessa, R\$60 milhões representam um investimento relevante em infraestrutura.

Ao mesmo tempo, justamente por se tratar de dinheiro emprestado, a discussão não termina na relação de obras que poderão sair do papel. A população também precisa saber quanto Nova Odessa pagará pelo financiamento, durante quantos anos e qual será o impacto dessa dívida sobre a capacidade de investimento das próximas administrações.

A proposta coloca diante dos vereadores uma decisão que produzirá efeitos para além do atual mandato: autorizar investimentos importantes agora, mas que serão pagos pelos cofres públicos nos anos seguintes.

Da redação

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Caminhada reúne centenas em Hortolândia, mas alta de 126% nos estupros exige ações urgentes do poder público

Centenas de pessoas participaram no último domingo (30) da Caminhada Agosto Lilás, promovida pela Prefeitura de Hortolândia como parte das ações de conscientização e enfrentamento à violência contra a mulher. A mobilização levou moradores às ruas, ofereceu orientação às participantes e reforçou uma pauta que precisa permanecer permanentemente no debate público. O problema é que os próprios números recentes da cidade mostram que conscientizar, embora necessário, já não é suficiente.

A caminhada saiu da Avenida da Emancipação e seguiu até o Observatório Ambiental Parque Escola (OAPE), no Jardim Santa Clara do Lago. Vestidos de lilás, os participantes também contribuíram com a arrecadação de absorventes destinados a mulheres em situação de vulnerabilidade. No encerramento, equipes do CRAM (Centro de Referência de Atendimento à Mulher) e do Conselho da Mulher ofereceram orientações ao público. Segundo a Prefeitura, centenas de pessoas participaram da mobilização.

A ação encerrou uma programação realizada ao longo do

Agosto Lilás, que contou ainda com palestras, rodas de conversa, atividades em unidades de saúde, ações educativas e discussões sobre violência contra a mulher. São iniciativas importantes, especialmente para informar vítimas sobre seus direitos, estimular denúncias e tornar mais conhecida a rede de proteção disponível no município.

Na semana passada, o Spasso Cidades mostrou que os registros de estupro e estupro de vulnerável mais que dobraram no município. Dados da Secretaria da Segurança Pública do Estado de São Paulo apontam que Hortolândia passou de 26 ocorrências entre janeiro e junho de 2025 para 59 no mesmo período deste ano. O crescimento foi de 126,9%. São 33 registros a mais em apenas seis meses e uma média próxima de uma ocorrência a cada três dias.

É diante desse cenário que a caminhada precisa ser colocada em perspectiva. Mobilizar centenas de pessoas, distribuir informações, incentivar denúncias e demonstrar publicamente repúdio à violência são ações positivas. Nenhuma delas, entretanto, substitui políticas capazes



Mais do que ocupar as ruas em agosto, é preciso garantir que a luta contra a violência esteja presente durante todo o ano. Os dados acendem um alerta e exigem respostas urgentes do poder público

de impedir que mulheres sejam violentadas.

Se Hortolândia pretende enfrentar efetivamente o crescimento da violência contra a mulher, o avanço de 126,9% nos registros de estupro precisa ser tratado como uma emergência de segurança pública e de proteção social.

Parte dessa responsabilidade está nas mãos do município. Hortolândia possui uma estrutura importante de acolhimento por meio do CRAM, que oferece atendimento psicológico, social e orientação jurídica às

vítimas, além de realizar encaminhamentos para serviços de saúde, assistência social e segurança. A cidade também mantém programas voltados à proteção das mulheres e promove ações preventivas e educativas.

Essas estruturas precisam ser fortalecidas, mas o enfrentamento da violência não pode terminar na porta dos serviços de acolhimento. É necessário identificar onde e em quais circunstâncias os crimes estão ocorrendo, quais são os perfis mais vulneráveis, fortalecer mecanismos de identificação

precoce de abusos, ampliar a integração entre escolas, unidades de saúde e assistência social e garantir resposta rápida quando surgirem sinais de violência.

Polícia Militar, Polícia Civil e Delegacia de Defesa da Mulher fazem parte da estrutura estadual de segurança. Investigação dos crimes, identificação e responsabilização dos agressores e parte significativa do policiamento dependem diretamente do Governo do Estado.

É justamente por isso que o crescimento dos casos exige uma coordenação entre Prefeitura e Estado, com dados compartilhados, planejamento conjunto e definição de ações específicas para Hortolândia. Um aumento superior a 100% em um indicador tão grave não deveria resultar apenas em campanhas de conscientização, mas provocar uma avaliação concreta sobre o que está acontecendo no município e quais medidas precisam ser adotadas para interromper essa trajetória.

Há ainda uma dificuldade adicional. Nem toda violência sexual acontece nas ruas ou pode ser combatida simplesmente com mais viaturas.

Muitos crimes ocorrem dentro de residências e envolvem pessoas conhecidas das vítimas. Nesses casos, saúde, educação e assistência social tornam-se fundamentais para reconhecer sinais de abuso, especialmente quando as vítimas são crianças e adolescentes.

A caminhada realizada no domingo tem seu valor justamente por colocar centenas de pessoas diante dessa discussão. O Agosto Lilás ajuda a romper o silêncio que historicamente acompanha a violência contra a mulher e pode fazer com que vítimas reconheçam situações de abuso e procurem ajuda.

Quando uma cidade registra crescimento de 126,9% nas ocorrências de estupro em apenas um ano, a cor lilás nas ruas precisa ser acompanhada por medidas concretas nos gabinetes, delegacias, escolas, unidades de saúde e bairros. Hortolândia já demonstrou que consegue mobilizar a sociedade para falar sobre o problema. Agora, Prefeitura e Governo do Estado precisam demonstrar, juntos, capacidade para enfrentá-lo.

Da redação

TRANSPORTE

Passageiros esperam mais de uma hora por ônibus e transporte metropolitano vira caos em Monte Mor

Quem depende do transporte público em Monte Mor voltou a enfrentar uma situação que já se tornou recorrente: longos períodos de espera, atrasos e incerteza sobre quando o próximo ônibus vai aparecer. Passageiros da linha metropolitana 708 chegaram a permanecer por mais de uma hora aguardando um veículo, em um problema que ganhou repercussão após reportagem da imprensa regional mostrar o caos enfrentado pelos usuários.

A linha é utilizada diariamente por moradores que dependem do transporte coletivo para trabalhar, estudar e cumprir compromissos fora da cidade. O problema, porém, vai além de um atraso pontual. Segundo relatos de passageiros, as dificuldades são frequentes e a demora excessiva faz parte da rotina de quem utiliza o serviço.

Uma moradora de Monte Mor relatou que fiscais teriam informa-

do aos passageiros que os ônibus apresentaram problemas mecânicos e não foram substituídos a tempo. Enquanto aguardavam uma solução, os usuários permaneceram no ponto sem saber quando conseguiriam embarcar.

O que chama a atenção é que, posteriormente, surgiram diferentes explicações para o mesmo problema.

A Artesp (Agência de Transporte do Estado de São Paulo), responsável pela regulação e fiscalização do serviço metropolitano, atribuiu o atraso ao trânsito registrado na Rodovia Jornalista Francisco Aguirre Proença (SP-101). Segundo a agência, a situação teria provocado a perda de duas viagens programadas.

Já o Consórcio Bus+, responsável pela operação, apresentou outra justificativa. A empresa informou que um veículo da linha sofreu uma falha mecânica e que

houve demora para realizar sua substituição, provocando o atraso no atendimento.

Na prática, enquanto fiscalização, agência reguladora e operador apresentaram justificativas diferentes, quem sofreu as consequências foi o passageiro.

Para o trabalhador que depende do ônibus, pouco importa se a demora ocorreu pelo trânsito, por uma falha mecânica ou porque o veículo quebrado não foi substituído rapidamente. O resultado foi o mesmo: mais de uma hora de espera, viagens perdidas e moradores chegando atrasados aos seus destinos.

A situação evidencia uma fragilidade ainda maior do transporte metropolitano em Monte Mor. Uma ocorrência excepcional pode provocar atrasos, principalmente em um corredor movimentado como a SP-101. Quando o problema se repete, entretanto,

deixa de ser possível tratar cada episódio simplesmente como um imprevisto.

Veículos estão sujeitos a falhas e congestionamentos fazem parte da operação diária de qualquer sistema de transporte. Justamente por isso, é responsabilidade das empresas manter planejamento, frota e capacidade operacional suficientes para reduzir os impactos desses problemas sobre os passageiros.

Também cabe à Artesp fiscalizar se horários, quantidade de veículos e demais obrigações previstas para a prestação do serviço estão sendo cumpridos.

O transporte coletivo é um serviço essencial e precisa oferecer, no mínimo, previsibilidade. Um trabalhador não pode precisar sair de casa uma hora mais cedo simplesmente para compensar a possibilidade de o ônibus não aparecer.



Passageiros da linha metropolitana 708 relatam ter aguardado mais de uma hora por um ônibus

O episódio da linha 708 termina com três versões para explicar o problema: passageiros ouviram que veículos quebrados não haviam sido substituídos; a Artesp apontou o trânsito na SP-101 e duas viagens perdidas; e o Consórcio Bus+ confirmou falha me-

cânica e demora na substituição de um ônibus.

Para o morador de Monte Mor, porém, houve apenas uma realidade: o ônibus não veio e a população ficou esperando.

Da redação

CIDADES

INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

Prefeitura realiza tradicional Desfile de 7 de Setembro na segunda-feira, às 14h

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Cultura, Turismo e Eventos, promove na próxima segunda-feira, 7, feriado nacional da Independência do Brasil, o tradicional Desfile Cívico de 7 de Setembro.

O evento deste ano tem como tema “Um Povo, Uma História, Um Propósito -Valores que atravessam gerações” e será realizado das 14h às 17h, no Parque Brasil 500, em frente ao Theatro Municipal.

A programação vai contar com exposições artísticas dos alunos da divisão de dança e música, com a apresentação da Fanfarra

da Escola Estadual Prof. Padre José Narciso, além da presença dos alunos das escolas municipais, dos alunos das escolinhas esportivas e dos atletas da Bolsa Esportiva. Participam também do desfile instituições das forças de segurança e representantes da comunidade, em uma grande manifestação de civismo e união.

Com entrada gratuita, o desfile é aberto a toda a população e busca preservar a tradição histórica da data, além de fortalecer o sentimento de pertencimento e valorização da cultura nacional em Paulínia.

Prefeitura de Paulínia



O tradicional Desfile Cívico é uma programação que valoriza o patriotismo, a história e a participação da comunidade em uma das datas mais importantes do calendário nacional

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Paulínia passa a contar com o Programa Bom Prato Móvel

O Programa do Governo do Estado de São Paulo que leva alimentação saudável com custo acessível para as pessoas em vulnerabilidade social, o Bom Prato Móvel, chega em Paulínia, com o apoio da Prefeitura, por meio da Secretaria de Assistência Social.

Com o objetivo de oferecer refeições saudáveis, de alta qualidade e a um custo acessível para a população em situação de vulnerabilidade social, o projeto vai oferecer 300 marmitas no almoço, por dia, de segunda a sexta-feira, pelo valor de R\$1,00.

O trabalho deve começar em até 60 dias e será feito de forma itinerante. Ele fi-

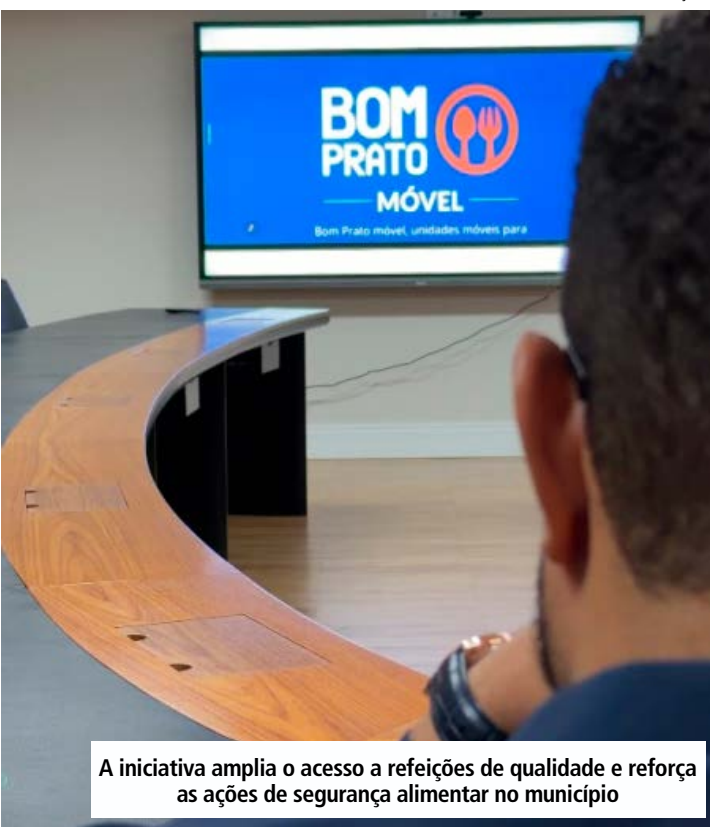
cará por quatro meses em cada região de Paulínia, ampliando assim a sua capacidade de atendimento para toda população.

“O programa Bom Prato é mais uma medida para garantir dignidade daqueles que vivem em vulnerabilidade social, oferecendo uma refeição completa e nutritiva”, afirma Danilo Barros, Prefeito de Paulínia.

Para a Secretária de Assistência Social, Rita Coelho, a iniciativa coloca Paulínia no contexto das cidades que se preocupam e que tomam atitudes concretas em prol daqueles que mais precisam. “As marmitas que serão ofere-

cidas vão garantir a nutrição adequada de pessoas que muitas vezes não têm a oportunidade de realizar uma refeição completa no dia e com o projeto isso será possível”, afirma.

O preparo do alimento será feito em uma unidade fixa do Bom Prato, em Sumaré, contando com uma equipe de nutrição e supervisão da qualidade. Após isso, as refeições chegam a Paulínia em veículos devidamente equipados e adaptados para o armazenamento e transporte, com caixas hot box, que preservam a qualidade e temperatura das marmitas até a entrega e distribuição para munícipes.



A iniciativa amplia o acesso a refeições de qualidade e reforça as ações de segurança alimentar no município

A chegada do Bom Prato Móvel à Paulínia, reforça o compromisso da Administração Municipal com o bem-estar da população e se soma a outras ações já em andamento, como a criação da Escola Professora Simone, com ensino em tempo integral, no bairro Patropi, o Programa SuperAção, os cursos de capacitação e campanhas do Fundo Social, o desenvolvimento do Programa de Segurança Alimentar, a capacitação das OSC's e o aumento de vagas nas oficinas culturais e escolinhas esportivas.

Prefeitura de Paulínia

SEGURANÇA

Greve nas creches expõe dificuldade de Paulínia

A paralisação das educadoras infantis de Paulínia, realizada na última quinta-feira (27), durou apenas um dia, mas foi suficiente para atingir cerca de 1,2 mil crianças e expor um problema que se arrasta há meses dentro de uma das cidades de maior capacidade financeira da região. Sem acordo com a Prefeitura, profissionais das creches municipais interromperam as atividades para cobrar equiparação salarial e mudanças nas propostas apresentadas pelo Executivo para a carreira.

O movimento ocorreu durante a quinta-feira e teve concentração no Paço Municipal. Segundo a própria Prefeitura, dos 1.836 alunos matriculados nas creches, aproximadamente 1.200 foram afetados. A paralisação estava prevista até as 17h e foi adotada depois de meses de negociação sem que categoria e administração chegassem a um entendimento.

A duração pontual da greve é importante para dimensionar o movimento. Não se tratou, naquele momento, de uma paralisação por tempo indeterminado. As educadoras utilizaram um dia de mobilização para pressionar o governo municipal diante de

um impasse que, segundo o Sindicato dos Trabalhadores do Serviço Público Municipal de Paulínia (STSPMP), já dura cerca de oito meses.

No centro da discussão está o enquadramento e a remuneração das profissionais responsáveis pelo atendimento das crianças na primeira infância. O sindicato afirma que as educadoras tiveram redução salarial de aproximadamente 35% desde o ano passado e reivindica a equiparação com as demais professoras da rede municipal.

A Prefeitura apresenta outra leitura. A administração afirma que a situação atual decorre de alterações legislativas e de decisões judiciais, especialmente de uma Ação Direta de Inconstitucionalidade que atingiu a legislação municipal em 2025. Segundo o Executivo, a remuneração média atual das profissionais é de aproximadamente R\$8,5 mil, sem benefícios, acima do piso nacional de R\$5.130. Antes das mudanças, ainda segundo a própria Prefeitura, a média salarial chegava a aproximadamente R\$10,5 mil.

A comparação com o piso nacional, entretanto, não encerra a discussão existente em

Paulínia. A reivindicação apresentada pelas servidoras não se resume a receber acima do mínimo estabelecido nacionalmente, mas envolve a recuperação da remuneração anterior e a equiparação da categoria dentro da própria estrutura do magistério municipal.

É justamente neste ponto que o impasse chama atenção para a capacidade de gestão de Paulínia. O município está longe de enfrentar a mesma realidade financeira da maioria das cidades brasileiras. Beneficiada historicamente pela arrecadação relacionada ao polo petroquímico, Paulínia possui orçamento bilionário e uma das maiores receitas por habitante do Estado. Essa condição não significa que a Prefeitura possa ignorar limites fiscais, decisões judiciais ou regras de responsabilidade com a folha de pagamento. Significa, porém, que a dificuldade de solucionar um conflito envolvendo profissionais de uma área tão essencial quanto a educação precisa ser explicada com muito mais profundidade do que simplesmente pela existência de restrições orçamentárias.

A própria administração reconhece avanços possíveis durante as negociações. En-



O movimento ocorreu durante a semana e teve concentração no Paço Municipal

tre as medidas encaminhadas estão a regulamentação de um terço da jornada para atividades pedagógicas sem alunos, a mudança da nomenclatura do cargo para Professora de Educação Infantil, a inclusão das profissionais na estrutura de carreira e tabela do magistério dos professores PEB e direitos como remoção e recesso escolar. O ponto que permanece sem solução é justamente o financeiro.

O conflito aumentou depois que três projetos de lei foram encaminhados à Câmara. O sindicato pede a retirada das propostas por considerar que os textos não garantem a equiparação salarial reivindicada, deixam dúvidas sobre progressão na carreira, atingem profissionais afastadas por questões

de saúde e estabelecem uma jornada considerada inadequada pelo movimento.

Enquanto as servidoras foram às ruas, a Prefeitura lamentou os impactos da paralisação sobre as famílias e alertou que a ausência poderia resultar no desconto do dia das participantes. É uma prerrogativa administrativa que pode estar amparada pelas regras aplicáveis ao movimento, mas a reação também evidencia uma contradição: se uma greve de apenas um dia foi capaz de prejudicar a rotina de 1,2 mil crianças e suas famílias, fica evidente o tamanho da importância dessas profissionais para o funcionamento da rede municipal.

A alegação de responsabilidade fiscal precisa vir acompa-

nhada de números que permitam à população compreender o problema. Quanto custaria atender integralmente à reivindicação? Qual seria o impacto sobre a folha? Qual limite legal impede a Prefeitura de avançar? Existem alternativas intermediárias? Em quanto tempo seria possível recompor as perdas apontadas pela categoria? Em uma cidade de orçamento bilionário, essas respostas são fundamentais para que a discussão não fique limitada a um confronto entre o salário reivindicado pelas educadoras e o valor que a administração considera possível pagar.

Também é preciso lembrar quem está no centro desse debate. São profissionais responsáveis diariamente por crianças pequenas, em uma etapa decisiva do desenvolvimento e da formação. Valorizar a educação infantil não se resume a construir creches, ampliar vagas ou anunciar investimentos físicos. Passa necessariamente por oferecer carreira, condições de trabalho e remuneração capazes de manter profissionais qualificados dentro da rede.

Da redação

CIDADES

SAÚDE E POLÍTICA

Hospital de Sumaré fechou com Bacchim e Vensel na Saúde; 15 anos depois, ex-secretário segue influente na política e a cidade continua sem hospital

Sumaré carrega há quase 15 anos uma dívida que atravessou diferentes governos e continua sem solução: recuperar um hospital municipal. O antigo Hospital Conceição Imaculada, primeira unidade hospitalar e maternidade da cidade, encerrou definitivamente suas atividades em 2011, durante a administração do então prefeito José Antonio Bacchim, quando Roberto Batista Vensel comandava a Secretaria Municipal de Saúde.

A história ganha novamente relevância em 2026 não apenas porque Sumaré continua sem um hospital municipal para substituir o Conceição Imaculada. Vensel permanece como um personagem importante da política local e hoje integra o grupo liderado por Willian Souza, ex-vereador, segundo colocado na eleição para prefeito em 2024 e atual candidato a deputado estadual pelo PT.

Vensel foi coordenador da campanha de Willian à Prefeitura em 2024 e atualmente preside o diretório municipal do PT. Em julho de 2025, foi reeleito para comandar o partido em Sumaré com 279 votos, 77,93% dos votos válidos entre as chapas que disputaram o processo interno. A própria movimentação partidária consolidou o grupo ligado a Willian dentro da legenda.

A presença do ex-secretário novamente no centro das articulações políticas contrasta com um capítulo que marcou profundamente a saúde pública de Sumaré. Foi justamente durante o período em que Vensel comandava a Saúde que a cidade perdeu definitivamente



O antigo Hospital Conceição Imaculada



Roberto Batista Vensel comandava a Secretaria Municipal de Saúde na época

seu hospital.

A crise do Conceição Imaculada, é importante destacar, não começou com Bacchim ou Vensel. Os problemas eram muito anteriores. Em 1992, ainda durante a administração do ex-prefeito José Denadai, a situação já era grave a ponto de o Governo do Estado decretar intervenção na unidade. A medida foi sucessivamente prorrogada nos anos seguintes para tentar sanar os problemas administrativos e preservar o atendimento hospitalar à população.

Quando Dirceu Dalben assumiu a Prefeitura, em 1997, encontrou o hospital ainda sob intervenção estadual. A unidade permaneceu funcionando enquanto Prefeitura, Estado e Unicamp buscavam uma saída para a crise. Naquele período, Dalben também pressionava o Governo do Estado pela conclusão do Hospital Estadual de Sumaré, cuja construção era considerada fundamental para ampliar a oferta de leitos na região. Em

1999, por exemplo, Dalben cobrou publicamente agilidade do Estado para a conclusão da nova unidade. O Hospital Estadual seria inaugurado em setembro de 2000 e passou gradualmente a absorver serviços de maior complexidade.

No início de 2003, o Estado chegou a preparar o encerramento do Conceição Imaculada. Um decreto de janeiro daquele ano prorrogou a intervenção por apenas mais 30 dias e mencionava expressamente pendências para o fechamento final da unidade. O hospital chegou a interromper suas atividades, provocando inclusive sobrecarga no Hospital Estadual.

A administração Dalben, porém, trabalhou para evitar que o hospital desaparecesse naquele momento. Após o fim da intervenção estadual, um acordo entre Prefeitura e Governo do Estado permitiu a retomada da unidade. Registros da época mostram que, em abril de 2003, o Conceição Imaculada

passou a funcionar por meio de convênio entre o município e a Secretaria de Estado da Saúde. O hospital, portanto, sobreviveu àquela crise.

Bacchim, que havia sido vice-prefeito de Dirceu Dalben, assumiu a Prefeitura em 2005. Roberto Vensel assumiu a Secretaria Municipal de Saúde. Naquele ano, os problemas da saúde municipal já provocavam forte preocupação política. Em maio de 2011, registros da Câmara mostram vereadores acompanhando dificuldades enfrentadas por funcionários e usuários diante da intenção da Secretaria de Saúde de fechar unidades. Em outubro, parlamentares voltavam a se reunir com Vensel diante do que a própria Câmara classificava como “problemática da saúde”.

Foi nesse ambiente que o Conceição Imaculada chegou ao fim. Depois de problemas administrativos, greves e paralisações, uma tempestade provocou danos à estrutura em

2011. A unidade não conseguiu mais retomar suas atividades e foi definitivamente fechada em outubro daquele ano. No ano seguinte, a Câmara já registrava requerimentos cobrando informações sobre o “antigo Prédio do Pronto Socorro Imaculada Conceição”.

A consequência daquela decisão atravessou governos. Desde então, Sumaré nunca mais teve um hospital municipal. O Hospital Estadual de Sumaré permaneceu como referência hospitalar, mas pertence ao Governo do Estado e possui atendimento regional e referenciado, não substituindo integralmente o papel de uma unidade municipal de portas abertas. A rede local passou a depender fundamentalmente de UPAs, unidades básicas e da regulação para os atendimentos hospitalares.

Quase 15 anos depois, Sumaré continua sem recuperar aquilo que perdeu e Vensel continua ocupando posição relevante na política da cidade. Depois

de coordenar a campanha que levou Willian Souza ao segundo turno da eleição municipal de 2024, tornou-se novamente presidente do PT municipal e permanece entre os nomes ligados ao grupo político do agora candidato a deputado estadual. Willian recebeu 51.668 votos no segundo turno de 2024 e, em 2026, disputa uma cadeira na Assembleia Legislativa pelo PT.

A história do Conceição Imaculada, portanto, não é apenas uma lembrança de um prédio abandonado ou de um serviço que deixou de existir. Ela também faz parte da trajetória administrativa de personagens que continuam pedindo a confiança política da população, diretamente nas urnas ou nos bastidores das campanhas.

Quinze anos depois, o hospital continua fechado, e parte dos personagens daquela administração continua no centro da política de Sumaré.

Da redação

FRAUDES DIGITAIS

Pix na mira dos golpistas: você pode perder dinheiro e os bancos podem ter responsabilidades

A facilidade de transferir dinheiro instantaneamente pelo Pix também abriu espaço para uma modalidade de crime cada vez mais presente na rotina dos brasileiros. Falsas lojas, perfis clonados, vendedores inexistentes, criminosos se passando por parentes e supostos funcionários de bancos utilizam diferentes estratégias para convencer as vítimas a transferirem dinheiro. Quando o golpe é descoberto, surge uma dúvida comum: é possível obrigar o banco a devolver o valor?

Segundo o advogado Sérgio Rosa, a resposta depende da forma como a fraude aconteceu. Cair em um golpe e realizar uma transferência não significa automaticamente que a instituição financeira tenha obrigação de ressarcir o consumidor, mas também não significa que a vítima precise simplesmente aceitar o prejuízo.

“Não existe uma resposta automática. É necessário analisar concretamente como ocorreu o golpe e se houve falha na prestação do serviço bancário”, explica Rosa.

Entre os pontos que precisam ser analisados estão a segurança oferecida pela instituição, as características da movimentação financeira, a existência de comportamento atípico na conta e as providências adotadas pelo banco depois de informado sobre

a fraude. Dependendo dessas circunstâncias, pode existir discussão sobre a responsabilidade da instituição financeira.

O problema atinge inclusive consumidores que acreditam estar fazendo compras comuns pela internet. Foi o que aconteceu com o designer Emerson Araújo, que perdeu R\$90 ao encontrar nas redes sociais um anúncio de uma suposta hamburgueria.

“Vi nas redes sociais um anúncio de um delivery de hambúrgueres muito atrativo. O nome da empresa era muito similar a outra na região, o que gerou a confusão. Fiz um pedido na promoção e paguei, à sugestão do anunciante, com Pix. Foram três lanches, com valor de R\$ 90”, relata.

A fraude só ficou evidente quando o pedido não chegou. Ao tentar localizar o verdadeiro estabelecimento, Araújo percebeu que havia transferido o dinheiro para golpistas. O perfil utilizado pelos criminosos, segundo ele, possuía mais de 10 mil seguidores e transmitia aparência de legitimidade.

“Depois de uma hora, nada dos lanches chegarem. Quando fui contatar o estabelecimento, me dei conta de que era um golpe. A página tinha mais de dez mil seguidores, parecia tudo idôneo, mas não era”, conta.

O caso expõe uma caracte-

rística que pode contribuir para a subnotificação desse tipo de crime. Nem sempre os golpistas buscam milhares de reais de uma única pessoa. Fraudes de valores relativamente pequenos podem fazer com que a vítima considere pouco vantajoso enfrentar procedimentos administrativos ou judiciais para tentar recuperar o dinheiro.

“Enquanto muitos golpes envolvem milhares de reais, essa foi uma quantia pequena, o que inviabiliza procurar a Justiça para resolver. Quantas pessoas caem nesses golpes e não procuram seus direitos? Os criminosos saem ilesos”, questiona Araújo.

Independentemente do valor perdido, o advogado Sérgio Rosa recomenda que a vítima aja imediatamente. A primeira providência deve ser comunicar o banco, informar que houve fraude e solicitar a contestação da transação e a adoção das medidas disponíveis para tentar bloquear ou recuperar o dinheiro.

A velocidade da reação pode fazer diferença. Quanto mais cedo a fraude for comunicada, maior a possibilidade de ainda existirem recursos na conta utilizada pelo criminoso e de serem adotados mecanismos para tentar impedir sua retirada ou transferência.

O advogado também orienta



Golpes envolvendo o Pix estão cada vez mais presentes na rotina dos brasileiros e exigem atenção redobrada antes de qualquer transferência

que a vítima registre boletim de ocorrência e preserve todas as provas disponíveis. Comprovações do Pix, conversas, números de telefone, anúncios, dados apresentados pelos criminosos e protocolos de atendimento bancário podem posteriormente ajudar a reconstruir a fraude e demonstrar as providências adotadas pelo consumidor.

Caso o banco negue o ressarcimento, Sérgio ressalta que a negativa não necessariamente encerra a discussão. Dependendo das circunstâncias, o consumidor pode recorrer aos órgãos de defesa do consumidor e buscar orientação jurídica para avaliar se houve falha na prestação do serviço e se existe

fundamento para levar o caso ao Judiciário.

A principal recomendação, porém, continua sendo a prevenção. Conferir o nome do destinatário antes de confirmar o Pix, desconfiar de promoções muito abaixo do preço habitual e evitar transferências motivadas por mensagens urgentes são cuidados simples. No caso de lojas encontradas pelas redes sociais, a quantidade de seguidores, sozinha, não é garantia de que o estabelecimento seja verdadeiro.

Para o Dr Sérgio Rosa, quando a prevenção falha e o golpe acontece, o pior caminho é simplesmente esperar. Comunicar imediatamente a instituição

financeira, documentar a fraude e preservar as provas são medidas que podem aumentar as chances de recuperação do dinheiro e, dependendo do caso, permitir a responsabilização dos envolvidos.

Da redação



Dr Sérgio Rosa

CIDADES

ELEIÇÕES 2026

Fragmentação do eleitorado ameaça força política da região

A Região do Polo Têxtil chega às eleições de 2026 com uma força eleitoral que não se traduz na mesma proporção em representação política. Americana, Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa, Santa Bárbara d'Oeste e Paulínia somam cerca de 730 mil eleitores, mas atravessaram a atual legislatura sem deputado federal diretamente ligado à região e com apenas dois estaduais: Dirceu Dalben (PSD), de Sumaré, e Ana Perugini (PT), de Hortolândia.

Para Sumaré, a situação merece atenção especial. Dirceu Dalben é atualmente o único deputado estadual diretamente ligado ao município e busca mais um mandato. Em 2022, foi reeleito com 93.397 votos. Independentemente da preferência partidária, sua presença na Assem-

bleia garante à cidade um representante cuja principal base política está na própria região e que, portanto, conhece diretamente suas demandas e depende eleitoralmente dela.

Essa representação também se reflete na busca por recursos e investimentos. Enquanto milhares de votos da RPT são destinados a grandes candidatos de outras regiões, Sumaré e Hortolândia puderam contar durante a atual legislatura com parlamentares locais para intermediar demandas junto ao Estado e direcionar emendas aos municípios.

O problema para 2026 está na pulverização dos votos. Além dos candidatos competitivos, eleições para deputado também atraem nomes que utilizam a disputa estadual para ampliar projeção política e construir futuras candidaturas mu-

nicipais. A estratégia é legítima, mas pode produzir uma consequência regional: milhares de votos acabam distribuídos entre candidaturas que não conseguem conquistar uma cadeira.

Isso não significa que o eleitor deva votar obrigatoriamente em quem já possui mandato. Significa que, numa eleição proporcional, a viabilidade eleitoral também precisa fazer parte da análise. Cada candidato tem direito de disputar a eleição, mas o eleitor precisa avaliar quais projetos possuem chances concretas de transformar os votos recebidos em representação.

A situação é ainda mais significativa porque a RPT possui eleitorado suficiente para construir uma bancada muito maior. Apesar dos quase 730 mil eleitores, a região não conseguiu eleger um deputado fe-



deral diretamente ligado às seis cidades na atual legislatura.

Sumaré conseguiu preservar sua representação estadual com Dirceu Dalben. Hortolândia, com Ana Perugini. Ambas as cidades se beneficiaram com as representações diretas, e tem muito a

perder caso não consigam manter a representação.

A eleição de outubro, portanto, vai além da disputa entre candidatos. Para Sumaré, também colocará em jogo a manutenção de uma cadeira que a cidade levou décadas para conquistar.

Ter quase 200 mil eleitores dá força política ao município. Mas essa força somente chega à Assembleia Legislativa quando os votos conseguem se transformar em representação.

Da redação

SANEAMENTO

Em Hortolândia, Haddad promete revisar contrato da Sabesp e endurecer fiscalização se eleito

Fernando Haddad (PT), candidato ao Governo do Estado de São Paulo, escolheu Hortolândia para apresentar nesta terça-feira (1º) uma das principais propostas de sua campanha para a área de saneamento: uma revisão do contrato de concessão da Sabesp firmado após a privatização da companhia, concluída pelo governo Tarcísio de Freitas (Republicanos) em 2024.

A promessa é realizar, caso seja eleito, um “pente fino” no contrato nos primeiros 180 dias de governo. Haddad também afirmou que pretende ampliar a atuação fiscalizatória da Arsesp (Agência Reguladora de Serviços Públicos do Estado de São Paulo) sobre a companhia.

“Nós vamos ter que rever o contrato da Sabesp”, afirmou o candidato durante a apresentação do Programa de Gestão Hídrica.

A escolha de Hortolândia para o anúncio coloca a Região Metropolitana de Campinas no centro de um debate que ganhou força nos últimos meses. Moradores da cidade enfrentaram reclamações relacionadas à qualidade da água distribuída pela Sabesp, enquanto a gestão hídri-

ca e o modelo adotado depois da privatização se transformaram em um dos pontos de confronto entre Haddad e Tarcísio na disputa pelo Palácio dos Bandeirantes.

A Sabesp foi desestatizada em 2024. O Contrato de Concessão nº 01/2024, celebrado entre a URAE 1 e a companhia, com participação da Arsesp, tornou-se efetivo em 23 de julho daquele ano e tem vigência prevista até outubro de 2060. O documento estabelece metas de universalização, indicadores de desempenho e parâmetros regulatórios que devem ser acompanhados e fiscalizados.

O petista concentrou parte de suas críticas nas contas pagas pelas famílias de menor renda. Segundo ele, consumidores teriam enfrentado aumentos expressivos após substituições de hidrômetros, situação que, na avaliação do candidato, contribui para o endividamento de famílias que recorrem inclusive ao cartão de crédito para manter as contas em dia.

“Trocaram o hidrômetro da casa de famílias de baixa renda e a conta subiu duas ou três vezes. Para não ficar sem água, a pessoa paga no cartão de crédito e cai no juro

rotativo de 100% ao ano”, declarou Haddad.

As afirmações fazem parte da crítica eleitoral do candidato ao atual modelo e não significam, por si, que todos os aumentos de consumo ou faturamento registrados depois da troca de hidrômetros tenham origem na privatização.

Entre as propostas apresentadas estão novas regras para parcelamento de débitos, redução de juros e encargos cobrados sobre contas atrasadas, revisão da metodologia tarifária e ampliação do alcance da tarifa social. O programa também prevê tornar públicos os dados utilizados para os cálculos das tarifas a partir de 2027.

A tarifa social, vale destacar, já existe no atual modelo. Em 2025, o Conselho Deliberativo da URAE 1 instituiu formalmente o programa Tarifa Social Paulista e aprovou um aditivo ao contrato de concessão. Haddad propõe ampliar seu alcance e utilizar subsídios diretos para reduzir o peso das contas sobre famílias de baixa renda.

A Sabesp não seria o único contrato colocado sob revisão em uma eventual administração petista. Haddad afirmou



que pretende determinar uma auditoria nos contratos firmados pelo atual governo estadual e citou também concessões da CPTM e o modelo de pedágio free flow.

Na área de infraestrutura hídrica, o candidato defendeu a ampliação de reservatórios como forma de preparar São Paulo para períodos mais severos de estiagem. A preocupação ocorre em um momento no qual o Sistema Cantareira permanece em faixa de alerta, pressionado pela redução dos níveis dos reservatórios.

Haddad também criticou a possibilidade de estruturas construídas com recursos públicos serem posteriormente incorporadas a modelos privados de explo-

ração. Ao mencionar a Barragem de Pedreira, financiada com recursos públicos e financiamento internacional, classificou como inadequada a possibilidade de entregar à iniciativa privada uma infraestrutura já construída pelo Estado.

O programa apresentado em Hortolândia ainda prevê expansão do saneamento em áreas rurais, recuperação de mananciais, medidas de despoluição dos rios Tietê e Pinheiros, investimentos em drenagem e ações voltadas à reciclagem e à economia circular.

A privatização realizada por Tarcísio em 2024 tende a se transformar em uma das diferenças mais claras entre os dois principais projetos colo-

cados diante do eleitor paulista em 2026. Enquanto o atual governo defende o novo modelo de concessão e suas metas de universalização, Haddad coloca a revisão desse contrato entre suas primeiras promessas caso vença a eleição.

Ao fazer o anúncio em Hortolândia, o petista também leva essa disputa estadual para uma questão bastante próxima do cotidiano da população da região: quanto custa, qual a qualidade e quem deve fiscalizar a água que chega às torneiras.

A promessa de Haddad é que, se assumir o Governo do Estado, essa fiscalização começará pelos contratos deixados pela atual administração.

Da redação

CIDADES

FUTEBOL

Flávio Rato conquista ADCC em Uberlândia e mira Europeu de Jiu-Jitsu na Itália

O faixa-preta Flávio Eduardo Mariano Dias, o Flávio Rato, conquistou mais um título para Sumaré ao vencer o ADCC Open de Uberlândia, disputado no último sábado (29), na Arena Sabiazinho, em Minas Gerais. A vitória reforça a boa fase do atleta e marca mais uma etapa da preparação para seu principal objetivo na temporada: o Campeonato Europeu No-Gi da IBJJF, que será disputado entre 28 de outubro e 1º de novembro, na Itália.

Fundador da A TOCA JIU-JITSU, em Sumaré, Rato chegou à competição mineira depois de uma sequência positiva no circuito ADCC e conseguiu transformar a preparação dos últimos meses em resultado. Segundo o atleta, um dos principais diferenciais em Uberlândia foi justamente a capacidade de controlar a ansiedade e conduzir o combate de acordo com sua estratégia.

“A disputa no ADCC Open Uberlândia foi muito boa para mim. Venho me preparando bastante e estudando muito o

meu jogo, e acredito que isso fez toda a diferença. Entrei para lutar tranquilo, sem ansiedade”, afirmou.

A tranquilidade, segundo Rato, permitiu que ele controlasse o confronto e esperasse a oportunidade para definir a luta. “Conseguí manter a mente concentrada durante todo o confronto. Essa tranquilidade me permitiu impor o meu jogo, controlar a luta e esperar o momento certo para chegar à finalização”, explicou.

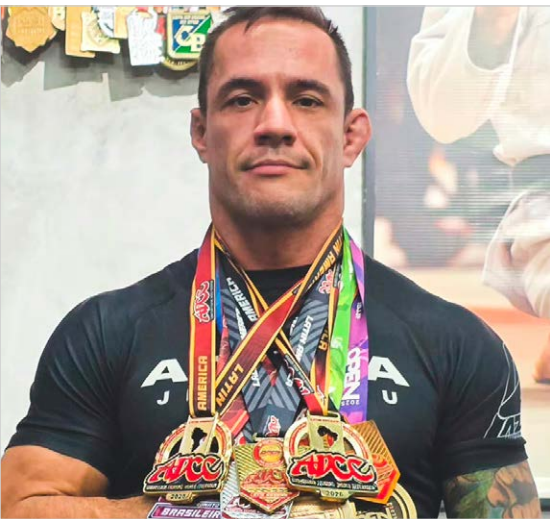
O resultado em Uberlândia se soma a uma trajetória que já inclui títulos nacionais e internacionais. Rato começou a se dedicar efetivamente ao Jiu-Jitsu em 2012 e construiu sua carreira conciliando treinos, competições e posteriormente a atuação como professor. Entre suas principais conquistas estão o Campeonato Espanhol de 2019, o bicampeonato do Rio Summer No-Gi e os títulos nos ADCC Opens de Balneário Camboriú e Indaiatuba. Também foi vice-campeão Brasileiro do ADCC e vice-campeão do ADCC de Santiago, no Chile.

A caminhada, entretanto, também foi marcada por dificuldades. Lesões, especialmente em 2019, fizeram parte de um percurso que começou ainda na infância, quando o Jiu-Jitsu já aparecia como um sonho. Ao longo da formação, Rato contou com o apoio da família e com a orientação de professores como Carlos Almeida e Maurício Santos Conceição, o Mestre Azul.

Hoje, além da própria carreira competitiva, o faixa-preta divide sua rotina com a formação de novos atletas. Em setembro de 2022, fundou a A TOCA JIU-JITSU, que atualmente reúne cerca de 150 alunos, aproximadamente 65 deles crianças.

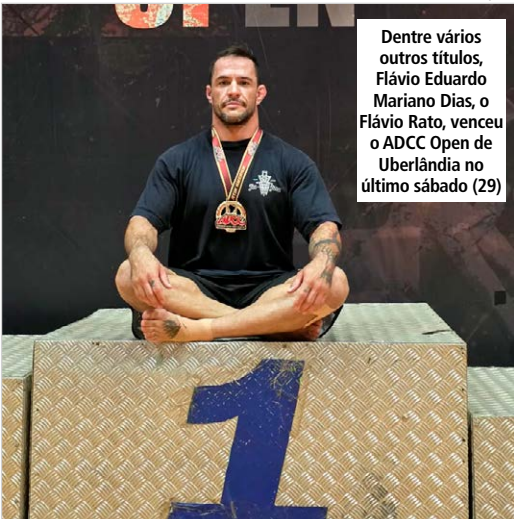
A dupla jornada também torna mais exigente a preparação para competir em alto nível. Rato mantém uma média de dois treinos diários enquanto administra a academia e concilia os compromissos profissionais com a casa e a família.

“Minha rotina é bastante puxada, porque preciso conciliar a vida de atleta com a administração da A TOCA JIU-JITSU, os cuidados com a casa e o tempo



com a minha família. Fisicamente, ainda não me sinto tão forte quanto gostaria, mas estou conseguindo manter a constância, evoluir e seguir o planejamento”, contou.

Agora, a conquista em Uberlândia passa a integrar uma preparação maior. O próximo grande compromisso será o Campeonato Sul-Americano de Jiu-Jitsu No-Gi da IBJJF, previsto para os dias 11 e 12 de setembro, no Rio de Janeiro. Existe ainda a possibilidade de participação em outra competição do ADCC



FOTOS: DIVULGAÇÃO
Dentre vários outros títulos, Flávio Eduardo Mariano Dias, o Flávio Rato, venceu o ADCC Open de Uberlândia no último sábado (29)

antes da viagem para a Europa.

A sequência foi planejada justamente para manter ritmo competitivo e permitir ajustes antes do maior desafio do ano. Depois de passar pelo circuito nacional e pelo Sul-Americano, Rato seguirá para Lido di Ostia, na Itália, onde disputará o European IBJJF Jiu-Jitsu No-Gi Championship.

“Agora, a preparação continua para o Sul-Americano e, principalmente, para o Europeu, que é o meu grande objetivo”, destacou.

Entre os treinos diários, a administração da academia e as responsabilidades familiares, o atleta de Sumaré chega à reta decisiva da temporada acumulando experiência e resultados. Depois de subir novamente ao lugar mais alto do pódio no ADCC, o próximo passo da jornada será transformar a sequência de competições no Brasil em preparação para representar Sumaré e sua equipe no tatame europeu.

Da redação

CULTURA E ECONOMIA

Sumaré estreia festival de rock e pode dar 1º passo para entrar em circuito que movimenta milhões na região

1ª EDIÇÃO - SUMARÉ, SP - RMC

ROTA DO ROCK & CULTURA

Dois dias de rock autoral e cover, comunidade e cultura no coração da Região Metropolitana de Campinas. De fãs pra fãs

QUANDO

12 e 13 SET

Sáb e Dom - 12h30-22h

ONDE

Shopping ParkCity

Sumaré, SP

ENTRADA

Grátis

leve 1 alimento (opcional)

O festival acontece nos dias 12 e 13 de setembro, no Shopping ParkCity Sumaré, com entrada gratuita.

Sumaré terá nos dias 12 e 13 de setembro a primeira edição do Rota do Rock & Cultura, evento gratuito que reunirá dez bandas no Shopping ParkCity e pode representar mais do que a criação de uma nova opção de lazer para a população. A poucos quilômetros dali, Santa Bárbara d'Oeste mostrou no mês passado que festivais de rock, quando consolidados e estruturados, podem se transformar também em importantes instrumentos de turismo e movimentação econômica.

A comparação naturalmente precisa respeitar as proporções. Enquanto Sumaré realiza agora a primeira edição do Rota do Rock & Cultura, o Santa Bárbara Rock Fest chegou em agosto à sua nona edição. Mas os números da cidade vizinha ajudam a mostrar o potencial que eventos culturais podem alcançar quando conseguem entrar definitivamente no calendário regional.

Realizado entre 21 e 23 de agosto, o Santa Bárbara Rock Fest recebeu 103 mil pessoas em público rotativo e movimentou R\$2,7 milhões somente em vendas e serviços dentro do festival. O resultado representou crescimento de aproximadamente 15% em relação ao ano anterior. Dos frequentadores ouvidos em uma pesquisa durante o evento, 67% eram moradores de outras cidades.

O impacto vai além dos palcos. Somente a comercialização de bebidas movimentou R\$1,4 milhão, enquanto a área gastronômica registrou R\$867,7 mil. A Vila Turística do Rock, destinada à economia criati-

va e aos empreendedores, vendeu R\$174,7 mil, e o estacionamento movimentou outros R\$273 mil. Fora do recinto, visitantes ainda consomem em restaurantes, postos de combustíveis, transporte, comércio e hospedagem.

É um exemplo próximo de como cultura também pode significar desenvolvimento econômico.

Sumaré ainda está muito distante dessa dimensão, mas todo evento consolidado precisou ter uma primeira edição. É nesse cenário que nasce o Rota do Rock & Cultura, idealizado por Gustavo Filasi e Agatha Guimarães com a proposta de preencher uma lacuna no calendário cultural da cidade e criar um espaço dedicado ao gênero.

Nos dois dias de programação, diversas bandas passarão pelo festival, reunindo trabalhos autorais e tributos. O repertório atravessa diferentes vertentes do rock e do metal, com referências a Iron Maiden, Nightwish, System of a Down, Ramones, Black Sabbath, Slipknot e Rammstein.

A proposta também procura explorar justamente a capacidade que eventos culturais possuem de movimentar atividades ao redor da música. O festival terá mais de dez food trucks, chope artesanal, drinks, flash tattoo, área kids e espaço dedicado à cultura urbana e à economia criativa, com artistas, expositores e empreendedores independentes.

Sumaré possui localização privilegiada, população expressiva e está no centro de uma das regiões economicamente mais importantes do

Estado. Há, portanto, espaço para pensar também na cultura como instrumento para atrair visitantes e movimentar negócios.

Não significa imaginar que uma primeira edição privada alcance imediatamente os números de um festival público consolidado durante quase uma década. Significa reconhecer que existe público para o rock na região e que Santa Bárbara já demonstrou isso de maneira bastante concreta.

Além dos shows, a estreia terá caráter solidário. A entrada será gratuita e o público poderá contribuir voluntariamente com um quilo de alimento não perecível. As doações serão transformadas em cestas básicas destinadas a famílias em situação de vulnerabilidade, em parceria com o Moto Clube Insanos.

Para Sumaré, apoiar e receber iniciativas desse tipo também significa começar a disputar um público que atualmente se desloca para cidades vizinhas em busca de grandes eventos. O exemplo de Santa Bárbara mostra que, com continuidade, estrutura, investimento e programação capaz de atrair visitantes, um festival pode deixar de ser apenas entretenimento e passar a fazer parte da economia e da identidade cultural de uma cidade.

O Rota do Rock & Cultura ainda está dando seu primeiro passo. Mas, para uma cidade do tamanho e da importância de Sumaré, a estreia mostra que há espaço para pensar maior.

Da redação

ENTRETENIMENTO

Fãs de Harry Potter têm programação especial neste final de semana, no Shopping ParkCity Sumaré

O Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD, preparou uma programação especial, neste final de semana prolongado, para os fãs de uma das franquias mais populares do cinema: o Encontro de Fãs Harry Potter. Com a volta da saga aos cinemas em curta temporada, o clima desta edição está ainda mais mágico. O evento será realizado de 5 a 7 de setembro, na Praça de Alimentação, das 10h às 22h, com visitação gratuita.

O encontro reúne expositores com produtos oficiais de Harry Potter, além de atrações e experiências para fãs de todas as idades. Entre os itens que poderão ser encontrados no evento estão objetos icônicos da saga, como o Mapa do Maroto, varinhas mágicas, flâmulas, canecas e outros produtos que remetem ao universo mágico. A iniciativa é uma parceria com o projeto All Stars F.C. e a banda cover oficial do Capital Inicial.

Nesta edição, a experiência ganha um significado especial: Harry Potter e a Pedra Filosofal está de volta ao Grupo Cine, proporcionando aos fãs a oportunidade de matar a saudade da história na telona e, ao mesmo tempo, mergulhar no universo da saga no encontro realizado no Shopping.

“É uma oportunidade de unir duas experiências que despertam muita nostalgia nos fãs: rever Harry Potter no cinema e, depois, poder vivenciar esse universo de perto, com atrações e atividades especiais”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré. A programação também contará com painéis interativos, incluindo um espaço para gravação de vídeos com a famosa “Capa da Invisibilidade”, que poderá render registros divertidos para compartilhar nas redes sociais.

Para Joelma Tadei, Ge-

rente Geral do Shopping ParkCity Sumaré, o encontro é uma oportunidade de proporcionar aos fãs uma experiência única. “Harry Potter faz parte da história de várias gerações e continua conquistando novos fãs. Com a saga de volta aos cinemas, este encontro chega em um momento muito especial e reforça nossa proposta de oferecer ao público experiências de entretenimento que possam ser vividas em família e entre amigos”, destaca.

Serviço:

Encontro de Fãs Harry Potter
Quando: de 5 a 7 de setembro (sábado, domingo e segunda-feira – feriado da Independência do Brasil).
Horário: das 10h às 22h.
Local: Praça de Alimentação.
Evento com visitação gratuita.

ImPauta Comunicação



Para os fãs de Harry Potter é uma oportunidade para reviver momentos marcantes da história e entrar no clima de Hogwarts em família

REGIÃO

MODA MASCULINA

Austral amplia presença no interior de São Paulo com primeira loja em Campinas

Austral, marca brasileira de moda masculina fundada em 2016 por Felipe Bacellar, amplia sua presença no estado de São Paulo com a abertura de sua primeira loja em Campinas. A nova unidade será inaugurada em 10 de setembro, no Iguatemi Campinas, e integra o plano de expansão física da marca para novas praças estratégicas do país.

A chegada à cidade parte de uma leitura sobre o mercado local e sua afinidade com o universo da Austral. Campinas combina relevância econômica, uma vida urbana ativa e um público que valoriza qualidade, design e funcionalidade — elementos que fazem parte da construção da marca e orientam a escolha de seus novos endereços.

“Campinas é uma praça importante dentro do nosso movimento de expansão. Buscamos crescer de forma estruturada, chegando a cidades onde

identificamos uma conexão consistente entre o perfil do público, o mercado local e o posicionamento da Austral. A abertura no Iguatemi Campinas é um passo natural dentro desse processo”, afirma Felipe Bacellar, fundador da Austral.

A nova loja segue a linguagem arquitetônica das demais unidades da marca, com uma estética limpa, funcional e pautada pelo uso de materialidades naturais. O projeto busca equilibrar o urbano e o natural, criando um ambiente que traduz a identidade da Austral e estabelece um ponto de pausa dentro do fluxo do shopping.

A unidade contará com uma curadoria das principais categorias da marca, entre camisetas, camisas, polos, calças, bermudas, peças de sobreposição e calçados, além dos lançamentos previstos no calendário da Austral. A seleção mantém o foco em construção, materialidade e versatilidade, características presentes

no desenvolvimento das coleções.

A abertura em Campinas dá continuidade ao movimento de ampliação da presença física da Austral em diferentes regiões do país. A estratégia prioriza mercados com aderência ao lifestyle da marca e endereços capazes de aprofundar sua relação com o público local.

Atualmente, a Austral está presente em praças como São Paulo, Balneário Camboriú e Recife. A nova unidade reforça uma expansão conduzida de forma gradual e alinhada à identidade da marca, combinando novos mercados à consolidação de sua presença nos principais centros onde já atua.

Serviço:

Inauguração: 10 de setembro
Local: Iguatemi Campinas – 2º piso
Site: austral.com.br
Instagram: @austral e @austral.campinas

AMZ Comunicação



A marca brasileira de moda masculina, amplia sua presença no interior paulista com a inauguração de sua primeira loja em Campinas e sua chegada reforça Campinas como um importante polo de consumo e negócios para marcas que buscam ampliar sua presença no interior de São Paulo

CINEMA E CONSCIENTIZAÇÃO

Até Quando? leva ao cinema reflexão de jovens sobre violência contra a mulher



A exibição gratuita acontece no Kinoplex do Shopping Parque Dom Pedro, em Campinas com a proposta é abrir espaço para o diálogo, a conscientização e a construção de uma sociedade livre da violência contra a mulher

Até quando a violência contra as mulheres continuará fazendo parte da realidade de tantas pessoas? A pergunta que dá nome ao novo curta-metragem produzido por jovens da Academia Educar também é um convite à reflexão. No dia 5 de setembro, sábado, às 10h, o público poderá participar gratuitamente do lançamento de Até Quando?, no cinema Kinoplex, do Shopping Parque Dom Pedro, em Campinas. Após a exibição, haverá uma roda de conversa sobre o tema abordado pelo filme.

Realizado pela Fundação Educar, o Curta na Educar coloca os adolescentes e jovens no centro da criação e utiliza o curta-metragem como espaço de expressão, cidadania e reflexão sobre questões presentes na sociedade. O projeto reúne jovens de 13 a 17 anos da Academia Educar e incentiva o protagonismo juvenil por meio da produção audiovisual. Em Até Quando?, eles transformaram em

roteiro e filme um tema urgente: a violência contra as mulheres.

Durante o projeto, realizado no período das férias de julho, os jovens vivenciam diferentes etapas da construção de um curta. Com o apoio da produtora Lokomotiv Studio, participam de oficinas e experiências práticas que envolvem a escolha do tema, a criação do roteiro, atuação, maquiagem, produção e finalização do filme. Assim, deixam de ser apenas espectadores para assumir também o papel de autores das histórias e das mensagens que desejam compartilhar.

“O público vai se surpreender com a sensibilidade, a maturidade e a coragem desses jovens ao abordar um tema tão difícil e necessário. Até Quando? não traz apenas o olhar deles sobre a violência contra as mulheres; traz perguntas que precisam ser feitas por toda a sociedade. Queremos que as pessoas assistam ao curta, se emo-

cionem, reflitam e permaneçam conosco para a roda de conversa. Quando damos voz aos jovens e realmente nos dispomos a ouvi-los, eles nos mostram que têm muito a dizer e também muito a nos ensinar”, afirma Cristiane Stefanelli, gestora da Fundação Educar.

Realizado desde 2009, o Curta na Educar já levou adolescentes a refletirem e produzirem filmes sobre temas como racismo e preconceito, bullying, saúde mental, sustentabilidade e meio ambiente. As produções também podem ser utilizadas em escolas e espaços de formação como ponto de partida para debates e ações sociais.

A participação no lançamento é gratuita, mediante inscrição prévia, e o curta é indicado para adolescentes a partir de 13 anos.

Sobre a Fundação Educar A Fundação Educar é o braço de investimento social da Companhia DPaschoal e atua com educação para a cidade-

nia como estratégia de transformação social. Sua atuação se organiza em cinco eixos: Educar para o Protagonismo, Educar para Ler, Educar para Empreender, Cooperar com o Social e SER Educar. O objetivo é contribuir para que as pessoas se reconheçam como protagonistas de suas vidas e comunidades, desenvolvam habilidades e se tornem agentes de transformação.

Serviço

Lançamento do curta-metragem Até Quando?
Data: 5 de setembro de 2026 (sábado)
Horário: 10h
Local: cinema Kinoplex, do Shopping Parque Dom Pedro
Indicação: a partir de 13 anos
Entrada: gratuita, mediante inscrição prévia
Inscrições: <https://www.sympla.com.br/evento/lançamento-do-curta-metragem-ate-quando-fundacao-educar-2026/3555393>

Boas Histórias Comunicação

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Região de Campinas lidera capacidade instalada de data centers no Brasil

Com o mercado doméstico em plena expansão e atraindo bilhões em investimentos, as regiões de Campinas e São Paulo / Barueri concentram mais de 50% dos data centers em operação no Brasil. É o que revela estudo realizado pela consultoria imobiliária JLL,

publicado pelo portal Exame. A região de Campinas, com 316 MW, aparece na liderança nacional, à frente de São Paulo e Barueri, com 269 MW de capacidade instalada.

Expoflora e rodeio devem injetar R\$ 75 milhões em bares e restaurantes da região

Dois grandes eventos que acontecem na Região Metropolitana de Campinas (RMC) devem impactar os negócios de diversos setores como alimentação fora do lar, hotelaria, empresas de serviços, dentre outros. A Expoflora, que teve início neste final de semana, e o Rodeio de Jaguariúna, ao longo de setembro, movimentam milhões de reais em um raio de até 160 quilômetros. Somente o setor

de bares, restaurantes, padarias e comércios que vendem alimentos fora de casa projeta uma injeção de R\$75 milhões em vendas ao longo do mês. Hotéis da região também devem ficar movimentados para atender a demanda do público.

Sem caixa, Heringer pede suspensão de cobranças na Justiça

A Heringer, uma das maiores fabricantes de fertilizantes do Brasil, volta a enfrentar dificuldades financeiras. Com caixa apertado, a empresa com unidade em Paulínia, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), pediu à Justiça do Estado de São Paulo procedimento de mediação com credores e a suspensão, por 60 dias, da cobrança de dívidas. A medida

visa ganhar tempo e tentar uma negociação com credores, antes de ter de apelar a um pedido de recuperação judicial ou extrajudicial, que já bateu recorde neste ano no País.

Empresa saiu de recuperação judicial em 2022

Não é a primeira vez que a companhia enfrenta dificuldades. Em 2019, com dívidas na ordem de R\$2 bilhões, a Heringer já havia pedido recuperação judicial. O plano foi homologado em fevereiro de 2020. A Justiça declarou encerrado o processo em março de 2022.

Justiça aceita pedido de recuperação da Brasken

Outra empresa de Paulínia com dificuldades financeiras, a petro-

química Brasken, teve acatado na semana passada pela 2ª Vara de Falências e Recuperações Judiciais da Comarca de São Paulo o pedido de recuperação extrajudicial. A decisão garante a suspensão, pelo prazo de 120 dias – já descontados os 60 dias concedidos pela tutela cautelar anterior –, de todas as cobranças e execuções de dívidas de US\$11 bilhões.

Depois da caneta genérica, EMS avança no mercado de diabetes

O mercado de medicamentos destinados ao tratamento da diabetes movimentou cerca de R\$13 bilhões anuais no Brasil e desperta o apetite das farmacêuticas nacionais e internacionais. Uma delas é a EMS, da Região Metropolitana

de Campinas. O grupo teve nesta semana aprovado o registro da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para produzir o Yluméc, medicamento à base de semaglutida.

Registro da Anvisa é para quatro versões do Yluméc

O medicamento é uma solução injetável e teve registro aprovado para o tratamento de diabetes tipo 2 em adultos. O Yluméc foi enquadrado pela Anvisa como medicamento similar, com registro na modalidade de clone. O processo tem como referência o Ozivy, outro medicamento à base de semaglutida já registrado no país. O Yluméc terá quatro versões, que variam na quantidade de cartuchos e canetas aplicadoras.

OPINIÃO

NOSSA HISTÓRIA

Semana da Pátria: orgulho de ser brasileiro, orgulho de ser cidadão



Dr. Sérgio Rosa

A Semana da Pátria nos convida a olhar para a nossa história e lembrar um dos momentos mais importantes da formação do Brasil: a Independên-

cia, celebrada no dia 7 de Setembro.

Mas essa data representa muito mais do que uma passagem dos livros de história.

É um momento para refletirmos sobre o significado de amar o nosso país, defender a liberdade, valorizar a família, respeitar as leis e acreditar no futuro do Brasil.

Ser patriota é ter orgulho da nossa bandeira, do nosso Hino Nacional e da nossa história. O patriotismo também está nas atitudes do dia a dia.

Está no trabalhador que

acorda cedo para sustentar sua família, no empresário que gera empregos, no professor que ensina, no agricultor que produz, no jovem que estuda e em cada cidadão que faz sua parte para construir uma sociedade melhor.

Não existe liberdade verdadeira sem responsabilidade.

Queremos um Brasil onde as pessoas possam trabalhar, empreender, estudar, criar seus filhos com segurança e viver com dignidade.

Um país onde a lei seja respeitada e onde os direi-

tos sejam acompanhados pelos deveres de cada cidadão.

Precisamos valorizar a liberdade, a democracia, a família, o trabalho, a educação e o respeito às instituições.

Amar o Brasil também é amar e cuidar de Sumaré

É ter orgulho da nossa cidade, valorizar nossa história, nossas famílias e as pessoas que todos os dias trabalham para construir um futuro melhor.

É desejar uma Sumaré mais segura, limpa, organizada e acolhedora, com saúde, educação, boas

oportunidades e respeito por quem trabalha e empree-

nde. Porque a Pátria não está apenas na bandeira que carregamos no peito.

Ela está também na cidade onde vivemos, nas ruas por onde caminhamos, na família que construímos e no futuro que queremos deixar para nossos filhos. Cuidar de Sumaré é também uma forma de demonstrar nosso amor pelo Brasil.

Neste 7 de Setembro, que possamos renovar nossa esperança e nosso compromisso com o nosso

país e com a nossa cidade.

Que possamos ensinar às novas gerações que amar o Brasil não é apenas falar sobre patriotismo. É viver com dignidade, responsabilidade, honestidade e respeito.

O Brasil é a nossa Pátria. Sumaré é a nossa casa. E o futuro está nas mãos de todos nós. Viva o Brasil! Viva Sumaré! Viva a liberdade! Viva a nossa Pátria!

Dr. Sérgio Rosa

Da redação

ALERTA AO PRODUTOR

Leilões de fazendas por que o produtor rural precisa agir antes de perder a propriedade



Aleksander Szpunar Netto

O agronegócio brasileiro atravessa um período de forte pressão financeira. Problemas climáticos, volatilidade das commodities, juros elevados e aumento dos custos de produção têm ampliado o endividamento de produtores rurais e, consequentemente, o número de situações que podem resultar em execuções, Recuperações Judiciais e leilões de propriedades.

Nesse cenário, é importante afastar a ideia de que a publicação de um edital de leilão representa necessariamente o fim das possibilida-

des jurídicas. Dependendo das circunstâncias, existem instrumentos que podem permitir a renegociação das dívidas, a suspensão do procedimento ou até mesmo o questionamento judicial de atos praticados de forma irregular.

No âmbito do crédito rural, a Súmula 298 do Superior Tribunal de Justiça reconhece o direito ao alongamento da dívida quando preenchidos os requisitos legais. Situações como frustração de safra, dificuldades de comercialização e incapacidade temporária de pagamento podem justificar a prorrogação, desde que devidamente comprovadas.

Por isso, documentos como laudos agrônômicos, informações sobre perdas de produção, demonstrações financeiras e registros da atividade rural podem assumir papel decisivo na negociação e em eventual discussão judicial.

Outra alternativa que

merece atenção é a Recuperação Judicial do produtor rural, prevista na Lei nº 11.101/2005. Desde que atendidos os requisitos legais, o produtor pessoa física também pode recorrer ao instituto para reorganizar seu passivo e buscar condições que permitam a continuidade da atividade produtiva.

Quando a dívida já avançou para uma execução ou para um procedimento de alienação fiduciária, a análise precisa ser ainda mais cuidadosa. A legislação estabelece uma série de formalidades que devem ser observadas pelo credor.

A ausência ou irregularidade de intimações, problemas no edital, erros na identificação ou descrição do imóvel, descumprimento de prazos e questões relacionadas à avaliação do bem são alguns dos pontos que precisam ser examinados antes da realização da praça.

A discussão sobre preço vil também pode ser rele-

vante, mas deve ser analisada à luz das circunstâncias concretas da arrematação e das regras aplicáveis ao procedimento. Não se trata simplesmente de aplicar um percentual de forma automática: é necessário verificar a avaliação, a atualização do valor do imóvel e as condições específicas do caso.

Outro aspecto importante envolve a proteção conferida pela Constituição Federal à pequena propriedade rural trabalhada pela família. O artigo 5º, XXVI, estabelece proteção contra a penhora em determinadas hipóteses, o que exige uma análise cuidadosa das características da propriedade e da origem da dívida.

Nos processos de Recuperação Judicial, também pode surgir a discussão sobre a essencialidade do imóvel para a continuidade da atividade produtiva. Em determinadas situações, a perda da fazenda pode comprometer não apenas o patrimônio do

produtor, mas a própria possibilidade de manutenção da atividade econômica.

Por isso, diante de uma dívida rural, a pior estratégia é a inércia.

O produtor precisa conhecer seus contratos, compreender as garantias oferecidas, acompanhar notificações bancárias e cartorárias e manter documentação capaz de demonstrar a realidade econômica e produtiva da propriedade.

Se o leilão já estiver marcado, a urgência é ainda maior. Dependendo do caso, podem ser analisadas medidas cautelares, ações anulatórias ou outras providências judiciais antes da conclusão definitiva da transferência do imóvel.

A crise financeira do produtor rural não pode ser analisada apenas sob a perspectiva da cobrança de uma dívida. É preciso compreender a atividade produtiva, a origem do endividamento, as garantias constituídas e a função econômica e social

da propriedade.

No Direito Imobiliário, especialmente quando está em jogo uma propriedade rural, tempo também é patrimônio. Quanto mais cedo o produtor buscar uma análise jurídica especializada, maiores serão as possibilidades de identificar alternativas antes que a perda do imóvel se torne uma realidade.

Este artigo apresenta considerações gerais e não substitui a análise jurídica individualizada de contratos, garantias e procedimentos de cobrança.

Sobre Aleksander Szpunar Netto:

Advogado especializado em Direito Imobiliário e presidente da Comissão de Direito Imobiliário da OAB de Águas de Lindóia (SP). Atua em questões relacionadas ao patrimônio imobiliário, regularização de imóveis, usucapião e conflitos envolvendo propriedades.

APOSENTADORIA ESPECIAL

Tempo pode valer mais



Dra. Maiara Apaz

Médicos, enfermeiros, dentistas, fisioterapeutas, técnicos de enfermagem e outros profissionais da saúde convivem diariamente com agentes biológicos e outros riscos inerentes à profissão. O que muitos ainda não sabem é que esse período de exposição pode representar uma aposentadoria antecipada ou um benefício com valor mais vantajoso.

Embora a Reforma da Previdência tenha alterado as regras da aposentadoria especial, ela preservou um direito importante: o tempo trabalhado em condições especiais até 13 de novembro de 2019 ainda pode ser convertido em tempo comum, permitindo ao segurado aumentar o tempo de contribuição e, em muitos casos, alcançar a aposentadoria mais cedo.

A legislação autoriza a conversão do tempo especial com acréscimo de 40% para homens e 20% para mulheres. Na prática, um homem que trabalhou dez anos em atividade especial antes da reforma pode computar esse período como 14 anos de tempo de contribuição, reduzindo significativamente o tempo necessário para a concessão do benefício.

Segundo a advogada

Maiara Apaz, especialista em Direito Previdenciário da Ozon & Tommasi Advocacia Especializada, muitos profissionais deixam de exercer esse direito porque acreditam, equivocadamente, que a Reforma da Previdência extinguiu todas as vantagens relacionadas à aposentadoria especial.

“A reforma modificou as regras para as novas aposentadorias, mas preservou direitos importantes de quem já exercia atividade especial antes de novembro de 2019. A conversão desse período pode antecipar a aposentadoria ou aumentar o valor do benefício. Infelizmente, muitos profissionais desconhecem essa possibilidade e acabam abrindo mão de um direito construído ao longo de toda a carreira.”

Um dos principais desa-

fios é comprovar a exposição aos agentes nocivos. Para o reconhecimento do tempo especial pelo INSS, é fundamental apresentar documentação técnica adequada, especialmente o Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP). Em determinadas situações, como no caso de médicos autônomos ou proprietários de clínicas, também pode ser necessária a apresentação do Laudo Técnico das Condições Ambientais do Trabalho (LTCAT), elaborado por engenheiro de segurança ou médico do trabalho.

Maiara explica que, após a Reforma da Previdência, o planejamento previdenciário passou a ter um papel ainda mais relevante. Dependendo da trajetória profissional, da data de início das contribuições e da

documentação disponível, a conversão do tempo especial pode ser mais vantajosa do que a própria aposentadoria especial.

“Cada profissional possui um histórico previdenciário diferente. Não é raro encontrarmos pessoas que acreditavam precisar trabalhar por vários anos, quando, após uma análise técnica da documentação, já reuniam condições para uma aposentadoria mais vantajosa. Um planejamento previdenciário bem elaborado evita perdas financeiras que podem acompanhar o segurado durante toda a vida.”

Com milhares de profissionais da saúde atuando diariamente em hospitais, clínicas, laboratórios e unidades de atendimento, a revisão periódica da documentação previdenciária

ria tornou-se uma medida essencial para garantir que todo o tempo de exposição a agentes nocivos seja corretamente reconhecido pelo INSS. Para os especialistas, conhecer os próprios direitos e realizar um planejamento previdenciário antes do pedido de aposentadoria pode representar anos a menos de trabalho e uma diferença significativa no valor do benefício.

Serviço: Ozon & Tommasi Advogados

Dra. Maiara Apaz
(41) 3022-1240 | (41) 98831-8630
@ozonetommasiprev
contato@aot.adv.br
www.aot.adv.br
Av. Iguaçu, 1106 – Rebouças, Curitiba/PR.

Toda Comunicação

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

Pilates, yoga ou caminhada? Descubra qual exercício funciona melhor para o seu tipo de estresse

Você já sentiu que a aula que todo mundo elogia simplesmente não funciona para você? Sua amiga jura que a yoga salvou a vida dela e você sai da aula mais impaciente do que entrou. Ou o contrário: você adora caminhar e alguém insiste que deveria estar fazendo algo mais intenso. Antes de concluir que o problema é falta de disciplina, olha o que a gente descobriu por aqui: provavelmente é só uma incompatibilidade entre a modalidade e o tipo de estresse que o seu corpo está carregando. Confira:

O ponto que muda a escolha: qual é o estado do seu sistema nervoso?

Aqui está a inversão que costuma resolver anos de tentativa e erro. Escolhemos o exercício pensando em objetivo estético ou em quantas calorias gastamos. Mas quando o assunto é estresse, a variável que importa é outra: em que estado o seu corpo está agora.

Existem, na prática, duas formas bem diferentes de o corpo responder ao estresse crônico. Ele pode ficar em excesso de aceleração, com coração disparado, pensamento em loop e dificuldade de parar quieta. Ou pode ir para o extremo oposto, o desligamento, com cansaço permanente, corpo pesado e uma sensação de névoa que não passa com o café. E existe ainda um terceiro padrão bem comum entre mulheres que passam o dia sentadas: o estresse que não sobe nem apaga, ele trava, se instala nos ombros, no pescoço e na respiração curta.

Faz sentido, né? Um corpo acelerado precisa descarregar antes de conseguir relaxar, e é por isso que sentar para meditar num dia de pico costuma dar tão errado. Já um corpo exausto não se recupera com treino puxado, ele afunda mais. Escolher exercícios para estresse é, antes de tudo, ler qual desses três você é hoje.

E olha que interessante: essa lógica conversa diretamente com o movimento que se fir-

mou em 2026, de práticas mais leves e intencionais no lugar do culto à performance constante. A pergunta deixou de ser quanto você aguenta e passou a ser o que o seu corpo precisa. Muito mais inteligente! Antes de escolher, faça este teste rápido...

Leia o texto e veja qual descreve melhor as suas últimas duas semanas. Vale marcar mentalmente quantos itens batem em cada um.

1. Perfil acelerado:

Coração dispara sem motivo aparente, você fala rápido, interrompe, têm dificuldade de pegar no sono mesmo cansada, sente urgência constante, checka o celular sem perceber, tem estômago sensível e não consegue ficar sentada assistindo a um filme inteiro.

2. Perfil travado:

Dor ou peso no pescoço e nos ombros no fim do dia, mandíbula tensa ao acordar, respiração curta e alta no peito, sensação de rigidez ao levantar da cadeira, dor lombar depois de horas sentada, e aquela impressão de estar carregando uma mochila invisível.

3. Perfil exausto:

Cansaço que não melhora com o fim de semana, dificuldade de concentração, vontade de cancelar compromissos, corpo pesado logo ao acordar, apatia com coisas que antes davam prazer e uma resistência enorme para começar qualquer atividade.

Anota aí o seu perfil e vamos ao que funciona para cada um!

Perfil 1: corpo acelerado, a caminhada é a sua aliada

Se você marcou mais itens no primeiro bloco, o seu sistema está com energia acumulada que não encontrou saída. E energia acumulada precisa ser gasta de forma rítmica antes de qualquer tentativa de relaxamento.

Por que a caminhada funciona aqui: o movimento rítmico e alternado dos dois lados do corpo, mantido por tempo contínuo, tem efeito organizador sobre o sistema nervoso.

Some a isso o olhar amplo, varrendo o horizonte em vez de focado numa tela, e você tem uma combinação que o corpo interpreta como deslocamento seguro, não como fuga. A frequência cardíaca sobe de forma controlada e depois desce, que é exatamente o ciclo que o estresse acelerado não consegue completar sozinho.

Como fazer direito: de 30 a 45 minutos, quatro a cinco vezes por semana, em ritmo em que você consegue falar mas não cantar. Nada de fone com podcast de trabalho ou notícia, porque isso mantém a cabeça no mesmo assunto que gerou a aceleração. Prefira música com batida constante ou o próprio som da rua.

Ajuste para o nosso clima: em Fortaleza, caminhar entre 10h e 16h simplesmente não entrega o efeito calmante, porque o calor eleva a frequência cardíaca por conta própria e o corpo confunde isso com mais estresse. Saia antes das 7h ou depois das 17h, leve água e prefira trechos com sombra ou a orla, onde a brisa faz diferença real na percepção de esforço.

Progressão: se depois de três semanas a caminhada já não descarrega o suficiente, acrescente dois trechos de dois minutos em ritmo mais forte no meio do percurso. Aumentar a intensidade em blocos curtos ajuda quem tem muita energia represada.

Perfil 2: corpo travado, o pilates é o seu lugar

Se o seu estresse mora nos ombros, no pescoço e na lombar, o que você precisa não é gastar energia, é recuperar a mobilidade e reaprender a sustentar o próprio corpo.

Por que o pilates funciona aqui: o método trabalha controle, alinhamento e força das estruturas profundas que sustentam a coluna, com respiração coordenada ao movimento. Isso ataca a raiz do padrão travado, que é a musculatura profunda enfraquecida por horas sentada e a superfície sobrecarregada tentando compensar. O ganho não é só de



Divulgação
Nem todo exercício funciona da mesma forma para todos e isso não significa falta de disciplina

dor: quando o diafragma volta a se mover bem, a respiração deixa de ser curta e alta no peito, e a respiração curta é uma das coisas que mais mantêm o corpo em alerta.

Como fazer direito: duas a três vezes por semana, com pelo menos 48 horas entre sessões no começo. Priorize turmas pequenas ou atendimento individual nas primeiras semanas, porque no pilates a qualidade do movimento vale muito mais do que a quantidade. Avise a professora sobre onde exatamente dói.

O detalhe que muda tudo: peça foco em mobilidade de coluna torácica, aquela região entre as escápulas, e em respiração diafragmática. É a área que trava primeiro em quem passa o dia no computador e a que menos recebe atenção.

Complemento potente: cinco minutos de mobilidade em casa nos dias sem aula, com movimentos de abrir o peito e girar a coluna. Consistência curta vence sessão longa esporádica.

Perfil 3: corpo exausto, a yoga é o caminho de volta

Aqui vai o conselho mais contra intuitivo desta matéria. Quando você está no fundo do cansaço, a vontade geral é indicar treino puxado para levantar o astral. E costuma piorar, porque o corpo já está operando no vermelho e você acabou de cobrar mais dele.

Por que a yoga funciona aqui: as vertentes mais suaves, com posturas sustentadas por

tempo mais longo, apoio de almofadas e blocos e ênfase na respiração, atuam justamente na via de recuperação. Expiração prolongada, posição apoiada e ausência de urgência sinalizam segurança ao sistema nervoso. E existe um bônus discreto: a yoga devolve percepção de corpo para quem anda desconectada da própria sensação física, que é uma das marcas do esgotamento.

Como fazer direito: comece com 15 a 20 minutos, três vezes por semana, e não com aulas de uma hora, que geram desistência rápida. Procure aulas descritas como restaurativa, yin ou hatha suave. Fuja das versões aceleradas neste momento, e evite qualquer prática em sala aquecida, o que aqui no calor de Fortaleza é praticamente uma redundância.

Melhor horário: fim da tarde ou início da noite. Uma prática curta antes de dormir tem efeito direto sobre a qualidade do sono, e sono ruim é o motor que mantém o perfil exausto girando.

Progressão: quando a energia voltar, e ela volta, você pode migrar para aulas mais dinâmicas ou somar a caminhada. Mas respeite a ordem, primeiro recuperar, depois somar.

E se você se identificou com dois perfis?

Acontece o tempo todo, especialmente a combinação de acelerada e travada. Nesse caso, o modelo semanal que costuma funcionar melhor é alternar: caminhada em três dias, pilates

em dois, e uma prática curta de respiração ou alongamento no dia mais pesado da agenda.

Uma regra simples para decidir na hora: se você está com a cabeça a mil e o corpo inquieto, saia para caminhar. Se você está travada e dolorida, vá para o tapete ou para a aula de pilates. Se você está sem energia nenhuma, faça a versão curta e suave, mesmo que seja só dez minutos deitada respirando. Fazer pouco sempre vence não fazer nada.

Erros comuns que sabotam o resultado

Escolher pela estética do resultado e não pelo estado atual. Você pode ter os dois objetivos, mas a ordem importa. Corpo regulado sustenta rotina, corpo cobrado abandona em três semanas.

Trocar de modalidade toda semana. O efeito sobre o estresse aparece na repetição, e vale dar de quatro a seis semanas antes de concluir que não funcionou.

Marcar horário impossível. A aula às 6h para quem dorme à 1h não é disciplina, é conflito garantido. Escolha o horário que sobrevive a uma semana ruim.

Transformar o exercício em mais uma cobrança. Se você sai da prática com culpa por não ter feito o suficiente, o efeito calmante se perde. Não é mais uma meta na lista.

Ignorar a hidratação e o calor. Em clima quente, a desidratação leve produz cansaço, dor de cabeça e irritabilidade, sintomas que você vai atribuir ao estresse quando na verdade são de água faltando.

Escolha uma atividade e se dê seis semanas..!

Você não precisa acertar de primeira nem montar a semana perfeita. Identifique o seu perfil predominante, escolha a modalidade correspondente e se comprometa com seis semanas antes de julgar. O mais bonito de tudo é perceber que o corpo não estava sabotando você, ele só estava pedindo outra coisa!

Divulgação

SAÚDE E CUIDADOS

Guia “Glut Repair”: Como desinflamar o corpo e recuperar sua energia em 7 dias

O conceito de Glut Repair (Reparação da Glutamina/Barreira Intestinal) foge das dietas restritivas punitivas. O foco aqui não é o que tirar, mas o que devolver ao seu corpo para que ele volte a funcionar como uma máquina potente.

Afinal, o que é o “Glut Repair”?

O termo nasce da junção de Glutamina (o aminoácido mais abundante no corpo) com Repair (reparo). Imagine que a parede do seu intestino é como um “filtro de café” extremamente sofisticado: ela deve deixar passar os nutrientes bons e barrar as toxinas. Quando estamos estressados ou comemos mal, esse filtro rasga — um quadro que a medicina chama de Permeabilidade Intestinal. O Glut Repair é o protocolo de “costura” dessas microfissuras.

Ao fornecer L-Glutamina e compostos anti-inflamatórios, você dá às células intestinais a matéria-prima necessária para se reconstruírem, fechando as portas para a inflamação

e abrindo caminho para uma absorção de nutrientes 100% eficiente.

E aí? Preparada para dar o reboot que o seu corpo tanto pede? Papel e caneta na mão (ou print na tela): aqui está o seu roteiro prático para resetar a inflamação em 7 dias!

1. O Protocolo da Barreira Intestinal

O seu intestino é uma fronteira. Quando ele está inflamado (o famoso leaky gut), toxinas atravessam essa barreira e geram inflamação sistêmica.

- A Meta: Silenciar os sinais de alerta do corpo (névoa mental, má digestão e espinhas persistentes) através da regeneração celular.

2. Dica Prática: O Shot “GOLDEN HOUR” Matinal

Começar o dia enviando os sinais certos para o sistema digestivo muda o jogo. Este shot não é milagre, é química pura.

- A Receita: * 5g de L-Glutamina (o combustível favorito das células intestinais):

- Suco de meio limão (para estimular a bile e enzimas digestivas);
- Uma pitada de gengibre ralado ou em pó (potente anti-inflamatório);
- 50ml de água morna.
- Como tomar: Em jejum, logo ao acordar. Espere 15 minutos antes do café da manhã.

3. Hidratação “Estruturada”

Beber água é básico, mas para desinflamar, precisamos de minerais.

- Dica Prática: Adicione uma pitada de sal marinho integral ou de flor de sal em uma garrafa de 1L de água. Isso ajuda na condutividade elétrica das células e evita que a água “passe direto”, hidratando as fâscias e os tecidos profundamente.

4. O Ciclo do Descanso Digestivo

Para o intestino se curar, ele precisa de tempo sem trabalho.

- Dica Prática: Tente o método 12/12. Se sua última refeição foi às 20h, tome o seu shot de Glut Repair às 08h do dia seguinte. Esse intervalo dá

ao corpo a chance de ativar a autofagia (limpeza celular) sem o estresse de um jejum prolongado.

O Hype: 5 Super-Fermentados que Substituem Cápsulas

Por que gastar fortunas em probióticos de farmácia se você pode ter colônias vivas e biodisponíveis na sua geladeira? Estes 5 alimentos são os verdadeiros “it-ingredients” da temporada:

1. Kefir de Água ou Leite: O rei da diversidade bacteriana. Rico em lactobacilos que colonizam e protegem o trato digestivo.
2. Kimchi: A conserva coreana de acelga apimentada. O segredo está na fermentação selvagem que auxilia na quebra de gorduras.
3. Chucrute Artesanal (Sauerkraut): Procure os que estão na seção de refrigerados (os de prateleira comum são pasteurizados e perdem os benefícios). É vitamina C pura e probiótica.
4. Kombucha de Baixo Açú-



Divulgação
O conceito de “Glut Repair” ganhou espaço ao propor uma abordagem voltada à recuperação da barreira intestinal e ao equilíbrio do organismo, sem recorrer a dietas extremamente restritivas

car: Uma alternativa hype ao refrigerante. Foca nos ácidos orgânicos que equilibram o pH do estômago.

5. Miso (Pasta de Soja Fermentada): Um caldo de Miso quente à noite é o abraço que o seu intestino precisa para relaxar e regenerar durante o sono.

Pra você: Desinflamar é um Ato de Autocuidado!

Desinflamar não é sobre alcançar um número na balança;

é sobre recuperar a clareza mental e a disposição para viver o estilo de vida que você escolheu. Em 7 dias seguindo esses rituais, você não terá apenas um abdômen menos inchado, mas uma mente mais focada e uma pele que reflete saúde real, de dentro para fora.

Lembre-se: seu intestino é o seu segundo cérebro. Trate-o com a gentileza que ele merece.

Patio Hype

ACESSÓRIO

O guia das bolsas: como escolher o modelo certo para cada ocasião e tipo de look

Você já montou um look perfeito e sentiu que algo ainda estava faltando? Ou o contrário: escolheu uma bolsa incrível, mas na hora de usar percebeu que ela não “entrou” no visual como imaginava? Então você já sabe, na prática, que bolsa não é acessório secundário: Ela é protagonista!

A boa notícia é que escolher a bolsa certa para cada ocasião não é dom nem intuição. É técnica. Muito mais do que carregar itens do dia a dia, as bolsas são capazes de incrementar composições com estilo, intencionalidade e criatividade — e compreender as diferenças entre os modelos facilita a escolha ideal para cada momento.

Neste guia completo, a gente vai te ensinar a escolher a bolsa certa pelo modelo, pelo tamanho, pela ocasião e até pelo tipo de corpo. Prepare a lista de desejos porque vai ter muita inspiração! Anota aí...

Antes de comprar: as 3 perguntas que todo stylist faz

Antes de ir para os modelos, existe uma lógica que profissionais de moda usam para escolher bolsas sem errar. Antes de sair, faça uma pergunta simples: “O que eu vou fazer hoje e o que é inegociável levar comigo?” Essa pergunta sozinha já resolve boa parte da equação.

Mas para ajudar ainda mais, aqui estão os três critérios que fazem a diferença na escolha certa:

QUAL É A OCASIÃO? Para o trabalho, prefira bolsas estruturadas. Para lazer, modelos mais soltos e despojados. Para festas, opções menores e mais elaboradas. A ocasião é o ponto de partida de qualquer escolha assertiva.

O QUE VOCÊ PRECISA CARRREGAR? Avalie os itens que são inegociáveis na sua rotina. Segundo o portal NDMais, tamanhos menores limitam a funcionalidade, enquanto tamanhos maiores podem causar desconforto ou não combinar com a ocasião.

QUAL É A FREQUÊNCIA DE USO? Uma bolsa usada diariamente pede materiais mais resistentes, como couro legítimo ou lona impermeabilizada. Uma bolsa para eventos pode priorizar o design e o acabamento especial, mesmo que o material seja mais delicado.

Conheça os principais tipos de bolsa e em qual momento usar cada um

TOTE BAG: A tote é a rainha da praticidade. Grande, aberta e com alças duplas para carregar no ombro ou no braço, ela é perfeita para quem passa o dia fora de casa e precisa de espaço: notebook, nécessaire, marmita,



Do trabalho ao passeio, do evento especial à produção casual, cada ocasião pede um modelo diferente — e entender essa combinação faz toda a diferença no resultado final

carregador, tudo cabe. Modelos como a tote bag e a shopper são excelentes opções para quem não abre mão de ter tudo à mão!

Quando usar: trabalho, faculdade, dias cheios, viagens curtas

Combinações certeiras: calças de alfaiataria, blazer, jeans e camisa — a tote equilibra o volume com produções mais estruturadas e elegantes

Dica que faz diferença: uma tote grande em couro cria aquela sensação “bagunçada” quando está lotada. O segredo dos stylists é usar organizadores internos (necessários menores para separar os itens) para manter a elegância mesmo com a bolsa cheia.

HOB BAG (bolsa meia-lua): A hobo tem formato suave, arredondado, quase em forma de meia-lua, e cai com leveza no ombro. É uma das favoritas do street style em 2026 justamente por equilibrar conforto, espaço e estilo sem parecer bolsa de trabalho nem bolsa de festa. O portal Steal The Look destaca o modelo como um dos favoritos da temporada, especialmente a versão slouchy (mais mole e maleável) em camurça.

Quando usar: saídas casuais, fins de semana, brunch, passeios

Combinações certeiras: vestidos fluidos, calças wide leg, looks boho e conjuntos de alfaiataria mais relaxados.

Dica que faz diferença: evite a hobo muito cheia — o modelo perde a graça quando está estufado. Leve só o essencial e deixe a bolsa com aquele caimento natural e despojado que é exatamente o charme dela.

BAGUETE: A baguete é peque-

na, estruturada e carregada embaixo do braço, como se fosse um pão (daí o nome!). Popularizada nos anos 90 e imortalizada por Carrie Bradshaw em Sex and the City, ela voltou com força e aparece em versões atualizadas com correntes, texturas e acabamentos sofisticados.

Quando usar: jantares, eventos sociais, happy hour, saídas mais arrumadas

Combinações certeiras: calça de alfaiataria e blusa estruturada, vestido midi, conjunto de calça e blazer

Dica que faz diferença: por ser pequena, a baguete pede um look mais clean e sem muitos acessórios competindo — ela já é o destaque. Escolha uma peça com detalhe (textura, corrente, estampa) e deixe o resto do look mais contido.

CLUTCH / CARTEIRA DE MÃO: A clutch é a bolsa do momento de brilhar. Sem alça, carregada na mão ou embaixo do braço, ela sinaliza evento, sofisticação e intenção. As clutches, mini bags com alças de corrente ou pochetes mais fashionistas entram nessa categoria quando o objetivo é levar só o essencial: celular, documento, batom e cartão.

Quando usar: festas, casamentos, eventos noturnos, teatro, jantares especiais

Combinações certeiras: vestido longo ou midi, jumpsuit elegante, conjunto com calça pantalone

Dica que faz diferença: se o look for muito estampado ou com brilho, a clutch deve ser discreta e em tom neutro. Se o look for simples, a clutch pode (e deve!) ser o ponto de cor ou

o acessório statement do visual.

CROSSBODY / TIRACOLO: A crossbody é a bolsa mais democrática do guarda-roupa. Pequena a média, com alça longa para usar em diagonal, ela é a companheira perfeita de quem quer as mãos livres sem abrir mão do estilo. Para momentos de lazer como passeios, cafés ou idas ao parque, o conforto é prioridade, e o tiracolo é perfeito para essas ocasiões!

Quando usar: passeios, compras, viagens, dias casuais, saídas com crianças

Combinações certeiras: jeans e camiseta, vestido casual, conjunto de verão, looks de fim de semana

Dica que faz diferença: a posição da alça importa muito no visual. Regulada mais curta, ela sobe a bolsa e cria um visual mais organizado e europeu. Mais longa, ela fica na altura do quadril e tem um efeito mais despojado e street style!

BOLSA SLOUCHY: A slouchy é a resposta 2026 para quem quer espaço sem estrutura rígida. Mole, maleável e com aquele caimento descontraído, ela é a bolsa da estética boho elevada — parece não estar fazendo esforço nenhum, mas está completamente na moda. O portal Steal The Look descreve o modelo como “perfeito para encher com todos os itens essenciais” e destaca sua alça alongada como uma das características mais estilosas.

Quando usar: looks casuais e descontraídos, fins de semana, brunch, passeios culturais.

Combinações certeiras: calça wide leg, vestido midi, jeans



bem assessorada. Segundo a Casa da Mochila, ter pelo menos três modelos coringa já resolve a maior parte das situações:

UMA BOLSA NEUTRA MÉDIA PARA O DIA A DIA:

tote, hobo ou crossbody em preto, caramelo ou bege. Vai com tudo e serve para trabalho, compromissos e saídas do cotidiano.

UMA BOLSA MENOR PARA EVENTOS:

clutch, baguete ou mini bag com corrente. Para jantares, festas e ocasiões especiais em que você quer estilo com leveza.

UMA BOLSA GRANDE PARA OS DIAS CHEIOS:

tote estruturada ou shopper bag. Para os dias em que você sai de casa de manhã e só volta à noite, passando por trabalho, academia e compromissos pessoais.

Com essas três categorias cobertas, você tem uma base completa e versátil para qualquer situação!

Para arrematar...

A bolsa certa não é a mais cara nem a mais tendência — é aquela que funciona para a sua rotina, valoriza o seu corpo e entra no visual com a personalidade que ele precisa! E agora que você tem o guia completo em mãos, a escolha fica muito mais fácil (e muito mais divertida!).

Patio Hype

TENDÊNCIA

Calça capri voltou à moda? Saiba mais sobre a peça

Não é de hoje que os looks com calça capri fazem parte da rotina das fashionistas, especialmente em algumas regiões da Europa e nos Estados Unidos. No Brasil, a tendência ainda não atingiu seu auge, mas algumas marcas já apostam no modelo e começam a incluí-lo em suas coleções.

A calça capri é um modelo de calça feminina cujo

comprimento termina na altura da panturrilha, geralmente entre o joelho e o tornozelo. Conhecida por ser uma opção elegante, ela geralmente acompanha produções sofisticadas, com salto alto e peças em alfaiataria. Contudo, também é possível incorporá-la em visuais mais despojados, especialmente se você escolher versões da

calça que sejam em jeans e mais soltinhas.

Nas passarelas

Na Copenhagen Fashion Week, realizada entre os dias 3 e 7 de agosto de 2026, as capri pants apareceram em alguns dos looks apresentados nas passarelas. As marcas Gestuz e Mfpen, por exemplo, apostaram em composições com o modelo

de comprimento mais curto. No primeiro look, a calça capri aparece em uma versão mais ajustada ao corpo, como a que conhecemos tradicionalmente. Já no segundo, a peça ganha uma modelagem mais ampla e descontraída, aproximando-se do visual de uma bermuda.

Like Magazine



Queridinha dos anos 2000, a peça que termina na altura da panturrilha volta a aparecer nos looks das fashionistas e até nas passarelas internacionais. Versátil, ela pode compor produções sofisticadas com alfaiataria e salto ou visuais mais despojados com jeans e modelagens amplas

CASA

PAISAGISMO

Como levar árvores frutíferas para o paisagismo residencial

Imagine um jardim bonito que acompanha o passar do tempo, com as árvores crescendo, florescendo, dando frutos e, pouco a pouco, passando a fazer parte da rotina da casa. Para algumas famílias, esse cultivo pode também se transformar em uma atividade compartilhada entre adultos e crianças plantando mudas até à espera dos primeiros frutos.

Para tanto, surgem algumas dúvidas como: qual árvore frutífera se adapta melhor ao meu espaço? Dá para plantar em vaso? E perto da piscina? Quanto sol ela precisa? O que fazer com os frutos que caem?

No paisagismo, essas respostas precisam aparecer antes mesmo da planta chegar ao jardim, pois possuir um tipo desse porte não significa só ter uma árvore que produz alimentos, elas mudam de aparência ao longo das estações, atraem pássaros e polinizadores que passam a fazer parte do cotidiano. Para o paisagista e botânico Alexandre Galhego, é essa dinâmica que torna essas espécies tão interessantes.

“Frutíferas trazem uma dimensão que a vegetação puramente ornamental não oferece: o tempo se torna visível. Um jardim com frutíferas tem estações, como a floração, frutificação, a visita de pássaros e polinizadores, e isso cria uma relação viva de conexão entre



Árvores podem integrar a composição do jardim e, ao mesmo tempo, acompanhar diferentes momentos do ano, com floração, frutificação e a presença de pássaros e polinizadores | Projeto Alexandre Galhego

quem mora ali e o espaço externo”, explica.

Escolhendo a espécie

Antes de se apaixonar por uma muda no viveiro, Alexandre avalia o jardim e entende o que ele pode oferecer - desde questões de clima, microclima da região, quantidade de sol, tipo de solo, espaço disponível e porte final da planta.

A insolação, segundo ele, interfere diretamente na floração e na produção dos frutos. Já o solo precisa apresentar boa drenagem, pois o excesso de água pode comprometer o desenvolvimento da planta. Também é preciso considerar o sistema radicular e a proximidade com fundações, tubulações e pisos.

“O porte final e o sistema

radicular determinam onde a planta pode ir sem conflitar com fundações, tubulações ou pisos. E o espaço disponível deve considerar não só a copa adulta, mas a área de queda de frutos”, afirma o profissional, que ressalta sobre a produção precisa ser incorporada ao planejamento do jardim também.

Uma frutífera para cada espaço

E até quem tem pouco espaço para cultivar um jardim não precisa desistir da ideia. Algumas espécies podem ser cultivadas em recipientes e são uma boa porta de entrada para quem quer experimentar a jardinagem.

Conforme sua experiência, o paisagista e botânico recomenda começar por espécies nativas



FOTOS: DIVULGAÇÃO

de baixa exigência e boa adaptabilidade, como a pitangueira e a cabeludinha, que podem ser cultivadas em vasos, e toleram poda de formação e apresentam frutificação relativamente rápida quando comparadas a árvores frutíferas de maior porte.

“Cultivo em recipiente também é uma forma segura de testar a espécie antes de decidir plantá-la direto no solo, especialmente em áreas pequenas”, comenta.

O processo também ajuda o morador a entender melhor as necessidades da planta. “É um ótimo ponto de entrada porque ensina o observador a ler a planta, entender se ela quer mais sol, ou se o substrato está seco demais, ou mesmo como reage à poda”.

Em jardins maiores, outras tipologias podem entrar no projeto, mas sempre considerando o porte que alcançarão na fase adulta. Uma árvore pode parecer perfeitamente adequada quando ainda é uma muda e se transformar em um problema depois de alguns anos. Jabuticabeiras e mangueiras são bons exemplos listados por Alexandre, pois quando jovens, podem parecer pequenas e fáceis de acomodar, mas crescem, ampliam suas copas e produzem uma quantidade significativa de frutos.

A irrigação deve ser dimensionada de acordo com a espécie e a fase de desenvolvimento. Durante a formação dos frutos, a regularidade da água pode ser ainda mais importante. Um sistema automatizado bem cali-

brado pode ajudar a evitar tanto o estresse hídrico quanto o encharcamento.

No caso das pragas, o paisagista aponta o chamado manejo cultural como uma das principais formas de prevenção. Adubação equilibrada, poda sanitária e colheita frequente dos frutos contribuem para manter a planta saudável e diminuir a atração de moscas-das-frutas e outros insetos.

“Frutífera não é só plantar e esquecer, ela pede acompanhamento mais próximo do que a maioria das ornamentais. Um bom projeto com espécies frutíferas envelhece com mais significado, porque amadurece junto com quem vive nele”, finaliza.

Sobre Alexandre Galhego Paisagismo

Engenheiro agrônomo formado pela USP e mestre em Biologia e Botânica pela UNESP, Alexandre Galhego atua há mais de 30 anos desenvolvendo projetos de paisagismo residenciais e comerciais que unem conhecimento botânico, arquitetura e processos naturais. (19) 98214-4757 E-mail: contato@alexandregalhego.com.br Instagram: @alexandregalhego-paisagismo Site: www.alexandregalhego.com.br

dc33 Comunicação

CONQUISTA DO IMÓVEL

10 dicas para quem conquistou o imóvel próprio

Na constante busca por estabilidade e realização pessoal, a conquista da casa própria é um dos anseios mais profundos na trajetória de muitas pessoas, pois representa mais do que apenas o ato de ter um imóvel, e marca o início de um novo capítulo de quem conquista. Apesar de o processo de aquisição ser bem assustador, Bruno Moraes, à frente do Studio BMA, chama atenção para a montagem do espaço perfeito. Pensando nisso, o arquiteto compartilha 10 dicas para ajudar com a jornada.

1. Adaptar é preciso!

“A dica é pensar em móveis que se adaptem a essas mudanças”, afirma Bruno. Entre os exemplos, ele mostra um móvel ripado do seu apartamento, que é dinâmico – guarda as louças da cozinha e mantém uma estética agradável, pois fica camuflado.

2. Janelas e varandas

Antes de mobiliar o apartamento, é importante analisar como ficará à disposição de tudo em relação às janelas e varandas. Convém deixar os armários próximos, preferencialmente de frente, para ventilar e prevenir a umidade. No projeto a seguir, o home office foi posto ao lado da abertura para aproveitar iluminação natural e ventilação.

3. Ganho de espaço

Móveis e ambientes multifuncionais são excelentes opções para quem irá morar em apartamentos pequenos. Dentro do projeto de Bruno Moraes, entre alguns exemplos, o móvel atrás do sofá funciona como bar e bancada de trabalho. Além disso, o nicho dentro do box também garante a economia de espaço.

4. Luminárias

Muitas vezes as pessoas deco-



LUIS GOMES

Neste recorte, o cobogó de concreto delimita espaços, preservando a passagem de luz e ventilação. Geralmente utilizados como elemento de separação visual, também podem ser usados em diversos estilos arquitetônicos

ram o primeiro apartamento aos poucos, portanto, uma dica é usar luminárias que permitam mudar a direção e acrescentar novos pontos de luz, como os trilhos com spots. Eles podem ser adaptados às alterações de layout.

5. Faça uma lista do que você tem

“Antes da reforma do meu apartamento, a cozinha e a lavanderia tinham o mesmo tamanho. Optamos por diminuir a área de serviço a fim de ampliar a bancada e ter gavetas extras na cozinha”, conta Bruno.

6. Cobogós

O revestimento vazado é uma opção charmosa para delimitar os ambientes, sem bloqueá-los visualmente (sendo possível voltar ao layout original quando quiser). Dependendo do modelo, o cobogó pode ser uma alternativa mais prática e rápida que erguer uma parede, pois alguns já vêm com acabamento.

7. Pisos

Outra dica interessante é com relação aos pisos: se for um imóvel pequeno, é possível utilizar o mesmo piso no apartamento inteiro. Essa solução dá a impressão de amplitude e unidade visual. O que olhar antes de comprar o seu apartamento:

8. Verificações importantes

Fique atento se o apartamento fica na face Norte ou Sul do edifício. Se for no Norte, por exemplo,

haverá sol no apartamento o dia inteiro. Se for no Sul, então quase não irá bater sol. Isso influenciará totalmente o layout do projeto.

9. Atenção com torneiras, chuveiros e ralos

Antes de tudo, Bruno indica alguns truques para saber se está tudo certo com relação a esses fatores, o primeiro é levar um balde com água e jogar nos ralos para verificar a inclinação entregue pela construtora.

10. Saídas de eletricidade

Para fazer uma vistoria de elétrica, Bruno indica outro truque simples: “Você só precisa levar o celular e o carregador, para testar em todas as tomadas”, conta.

Serviço: (11) 2062-6423 @bmastudio

dc33 Comunicação

CONFORTO E EQUILÍBRIO

A arquitetura em prol do nosso bem-estar

Cada vez mais o ser humano compreende que o poder da arquitetura excede a beleza estética: ela também deve moldar ambientes capazes de atuarem como fatores vitais no bem-estar físico e mental. “A maneira como um espaço é projetado incentiva ou desencoraja a permanência, impactando diretamente o humor dos ocupantes”, destacam as arquitetas Danielle Dantas e Paula Passos, sócias no escritório Dantas & Passos Arquitetura. Ainda de acordo com ela, as formas, cores e os materiais diversos encontrados em um ambiente entregam sensações de conforto, prazer, felicidade e a paz de estarem naquele determinado ambiente. “Por isso ressaltamos a magnitude da arquitetura de interiores dentro do propósito de criar lares com esse senso de pertencimento, como um refúgio

onde seja possível a reconexão consigo mesmo”, avalia Paula.

Sentimentos que nos entusiasmam

Experientes, as profissionais do escritório relacionam o belo como um caminho que nos leva sutilmente as sensações positivas, entretanto, não basta conceber uma arquitetura de interiores completamente alinhada com um estilo e com itens muito bem escolhidos tecnicamente se os mesmos não se vincularem aos moradores. Conhecendo cada material, Danielle afirma que o trabalho ao lado da sua sócia é avaliar aqueles que ativarão a sensibilidade humana. “A presença do natural, como a madeira, desempenha um papel expressivo quando o intuito é criar uma ligação mais íntima com a natureza

e uma realidade mais acolhedora e harmoniosa”, indica.

Iluminação Natural

Com um nível de consciência mais apurado ou por uma percepção mais intuitiva, o ser humano conhece o vigor de estar próximo da luz solar e de um céu azul. Esse combo, responsável por sorrisos, pensamentos positivos e a manutenção de níveis de concentração ao longo do dia estão diretamente relacionados à produção da serotonina, neurotransmissor que rege uma sorte de sentimentos que nos levam ao contentamento. Segundo Paula, essa satisfação de viver mais tempo sob a luz natural à artificial também é um ato benéfico ao planeta por minimizarmos os impactos ocasionados por conta da geração e o consumo de energia elétrica.

Escolhas das cores

Além da mensagem que cada tom transmite na cartela cromática, a decisão pelas cores certas oferece inúmeros benefícios à saúde dos moradores. Na cromoterapia, por exemplo, tudo conflui para o restauro do equilíbrio físico e emocional através de suas frequências vibracionais. “Gostamos muito de aplicar esses conhecimentos em prol de entregarmos sensações positivas para nossos clientes”, afirma Paula, que ainda soma essas benesses para a elevação da criatividade.

Integração com a Natureza

A arquitetura, seja residencial, comercial ou pública, tem a capacidade de promover uma simbiose entre o espaço interno e a natureza ao seu redor. Esta integração, alcançada por meio de formas e implantações



MAURA MELLO

Ao lado da adega instalada na área social integrada do apartamento, o jardim vertical entrega um clima intimista

cuidadasas, nos conduz diretamente à alegria.

No entendimento das arquitetas, essa expressiva ligação com o natural tanto ocorre como a execução de jardins

internos, o verde do paisagismo presente em uma área externa ou a vista para a cidade, por exemplo. “Esse processo também se dá quando trazemos cores como o verde, a diversidade da terracota e materiais naturais como a própria madeira ou a pedra”, indica Paula.

Transformando vidas com a arquitetura

“Um projeto arquitetônico bem-sucedido é aquele que consegue reunir todas essas características e proporcionar impacto positivo e melhorar a maneira como vivemos e interagimos com o espaço ao nosso redor”, concluem as arquitetas Danielle Dantas e Paula Passos.

Dantas & Passos Arquitetura @dantaspazos.arquitetura

dc33 Comunicação

DO LAR

GASTRONOMIA

Receitas com carne assada para fazer neste fim de semana

As receitas com carne assada são opções deliciosas para preparar para toda a família. Confira as opções para testar na cozinha.

Rocambole de carne moída
O rocambole de carne moída é aquele prato perfeito para reunir a família e os amigos. Além disso, é uma opção mais em conta para não estourar o orçamento.

Ingredientes

1 Kg carne moída;
1 pacote de creme de sopa de cebola;
300 g de mussarela ralada grossa;
100 g de bacon picado;
2 batatas médias descascadas.

Modo de preparo

Cozinhe as batatas e passe-as ainda quentes pelo espremedor. Reserve.

Coloque numa tigela, a carne moída, o creme de sopa de cebola, e misture bem. Logo após, abra essa massa sobre um papel filme, espalhe o bacon, a mussarela e por último a batata passada no espremedor.

Enrole como um rocambole e embrulhe no papel alumínio. Coloque em uma assadeira e asse no forno preaquecido a 200°C durante cerca de 50 minutos. Retire o papel alumínio e deixe no forno até dourar.

Fraldinha assada na air fryer
Ideal para quem prefere receitas na air fryer, a fraldinha assada é uma opção deliciosa! Com um modo de preparo um pouco mais complexo, é preciso ter atenção ao reproduzir essa receita.

Ingredientes

1 fraldinha em peça (cerca de 1 kg);
1 colher (sopa) de sal grosso;

1 colher (sopa) de azeite; pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Modo de preparo

Retire a fraldinha da geladeira 20 minutos antes do preparo e preaqueça a air fryer a 200 °C. Além disso, programe para assar por 20 minutos.

Numa tigela grande, coloque a peça de fraldinha e tempere com o sal grosso, o azeite e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem com as mãos para envolver toda a superfície da carne com o azeite e o sal.

Dobre a parte mais fina da carne para baixo da peça e coloque a fraldinha no cesto da air fryer com a gordura para cima.

Após 15 minutos, abra o cesto da air fryer e, com uma pinça, desdobre a ponta da fraldinha; deixe a peça aberta no cesto e ainda com a gordura para cima — a carne vai retrainir e diminuir



As receitas com carne assada são práticas, saborosas e perfeitas para reunir a família ao redor da mesa

de volume. Deixe assar por mais 5 minutos, até que a carne fique dourada e no ponto (a ponta da fraldinha fica completamente assada mas ainda suculenta, e a parte mais alta da peça conserva o centro rosado).

Transfira a fraldinha para a tábua e deixe a carne descansar por 5 minutos antes de fatiar.

Na hora de servir: corte a parte mais fina da peça de fraldinha em 3 pedaços, no sentido da largura, e fatie cada pedaço

no sentido do comprimento. Já a parte mais grossa (com a gordura), corte ao meio no sentido do comprimento e corte cada metade em fatias.

Divulgação

CASA E ORGANIZAÇÃO

Destralhando a casa e organizando sua vida: Um guia passo a passo

Você já se sentiu sobrecarregado pela bagunça e desordem em sua casa? Se a resposta é sim, você não está sozinho. Manter um ambiente organizado não apenas torna sua vida mais fácil, mas também pode melhorar seu bem-estar e produtividade. Neste artigo, vamos mostrar como destralhar e organizar sua casa de forma eficaz, passo a passo! Vem conferir!

Por que a organização é importante?

Antes de começarmos, é importante entender por que a organização é crucial. Uma casa organizada:

Reduz o estresse: Menos bagunça significa menos estresse mental.
Economiza tempo: Você não

perderá tempo procurando por itens perdidos.

Melhora a produtividade: Um espaço organizado permite que você seja mais eficiente.

Faz você se sentir bem: Um ambiente organizado pode aumentar seu ânimo e sensação de controle.

Defina seus objetivos

O primeiro passo é definir seus objetivos. O que você deseja alcançar com a organização de sua casa? Isso pode incluir liberar espaço em armários, tornar sua sala de estar mais convidativa ou criar um espaço de trabalho mais funcional.

Comece pela despensa

A despensa é um ótimo lugar para começar a destralhar. Ve-



Uma casa organizada começa com menos excessos, destralhando os ambientes ajuda a liberar espaço, facilitar a rotina e deixar tudo mais funcional e agradável

rifique a validade dos alimentos, jogue fora itens vencidos e doe o que não vai usar. Organize os itens restantes em prateleiras e recipientes transparentes para facilitar a visualização.

Roupas e Armários

Passe por seu guarda-roupa e selecione roupas que você não usa mais. Doe o que estiver em bom estado e livre-se das peças desgastadas. Use organizadores para otimizar o espaço em gavetas e prateleiras.

Organize seus documentos

Organize documentos importantes, como contas, recibos e documentos pessoais. Crie pastas ou use uma solução de arquivo para manter tudo em ordem.

Área de trabalho e escritório

Se você trabalha em casa, é essencial manter sua área de trabalho organizada. Livre-se de papéis desnecessários, mantenha cabos organizados e certifique-se de que seu espaço de trabalho seja ergonômico.

Faça uma limpeza profunda

Após destralhar e organizar, faça uma limpeza profunda em sua casa. Limpe superfícies, aspire e passe um pano úmido onde for necessário. Isso dará

uma sensação de frescor ao ambiente.

Manutenção contínua

A organização é um processo contínuo. Reserve um tempo regularmente para verificar se tudo está em ordem e fazer pequenos ajustes.

Lembre-se, a organização é um investimento no seu conforto e bem-estar. Siga este guia passo a passo e descubra como sua casa pode se tornar um refúgio de tranquilidade e eficiência.

Viu com não é tão difícil? Com um pouco de esforço, você poderá destralhar e organizar sua casa de forma que ela reflita verdadeiramente o seu estilo de vida.

Divulgação

DESINFETANDO

Traças na cozinha? Descubra medidas práticas e seguras para eliminá-las de vez na sua cozinha

Quem já sofreu com uma infestação de traças na cozinha sabe como isso pode ser incômodo. De repente, o armário fica infestado e esses insetos aparecem dentro ou esvoaçando entre muitos de nossos alimentos. Se isso ainda não aconteceu com você, mas teme que possa acontecer, não se preocupe. Neste artigo, oferecemos as melhores dicas e truques para erradicá-los e evitar seu aparecimento.

As traças são insetos da família das borboletas e, embora sejam inofensivas para os seres humanos, são bastante incômodas quando invadem nossas cozinhas. Além de estragar os alimentos no armário, elas se reproduzem rapidamente, infestando os espaços em que se encontram.

Depois de entrar na casa, eles procuram comida e atacam os alimentos armazenados, criando pragas que são bastante desagráveis e incômodas. A espécie que geralmente encontramos em nossas cozinhas é a Plodia interpunctella, popularmente conhecida como traça-da-farinha, traça-das-frutas ou traça-da-in-

dia. A infestação é mais provável quando as temperaturas sobem, pois esses insetos se proliferam mais rapidamente em ambientes quentes, especialmente em espaços fechados, como armários, e são atraídos pelas embalagens de alimentos, mesmo que estejam fechadas.

Como evitar uma infestação de traças em sua cozinha?

Siga estas dicas e precauções para evitar que esses insetos entrem e se instalem em sua cozinha:

Jogue fora os alimentos esquecidos. Se houver produtos em sua despensa que não tenham sido usados por muito tempo, não pense nisso e jogue-os fora. Se você ainda não os usou, provavelmente também não os usará em um futuro próximo. As larvas de traça podem se aproveitar dessa negligência e se instalar naquele pote há muito esquecido no canto do seu armário.

Armazene a farinha e os cereais em recipientes herméticos. As traças adoram esses produtos. Para afugentá-las, você pode colocar uma folha de louro nos potes, pois elas acham o cheiro

repelente.

Na hora de cozinhar, dê prioridade ao uso dos ingredientes mais antigos para que possam ser descartados. Use primeiro os produtos que estão armazenados há mais tempo para evitar que se deteriorem.

Elimine os produtos vencidos. Verifique regularmente o armário e livre-se dos alimentos que já estão vencidos. Sim, os temperos também.

Limpe sua despensa regularmente. De tempos em tempos, tire tudo do armário e limpe-o bem com água e sabão. Em seguida, limpe as prateleiras, os recipientes e os potes com um pano embebido em uma mistura de água e vinagre.

Como se livrar de uma infestação de traças?

Se as traças já infestaram sua cozinha, aja imediatamente! Elas se reproduzem rapidamente, e é melhor evitar que o problema cresça. Siga estas recomendações para eliminá-las:

Verifique minuciosamente todos os alimentos. Tire tudo da despensa e examine cada embalagem. As traças adoram

cantos e fendas escondidos, portanto, seja minucioso. Descarte os produtos infestados. Se tiver dúvidas sobre uma embalagem aberta, é melhor jogá-la fora, especialmente se for farinha, arroz, cereais, biscoitos, pão, legumes ou chocolate.

Jogue o lixo fora imediatamente. Ser desordenado infestados devem ser descartados rapidamente para evitar que as traças se espalhem.

Limpe completamente a despensa. Lave tudo: o armário onde estavam os alimentos infestados, os potes, os recipientes e os frascos. Use água quente e sabão ou coloque-os na máquina de lavar louça, se tiver uma. Em seguida, limpe-os com uma mistura de vinagre de limpeza e água para desinfetar.

Crie um repelente natural. Coloque um recipiente de papelão ou plástico ou uma caixa com furos na tampa no armário. Dentro, coloque algumas folhas de louro e um pouco de algodão embebido em óleo essencial de lavanda. Esse aroma repele as traças.

Faça uma limpeza completa



Traças na cozinha podem aparecer de repente e causar dor de cabeça, principalmente quando chegam aos armários e aos alimentos

em toda a cozinha. Não se limite apenas à despensa: limpe também os móveis, as paredes, os azulejos, as fendas, as bancadas, o piso e os eletrodomésticos para remover qualquer possível vestígio de larvas.

Use inseticidas específicos para traças. Se decidir usar inseticidas, siga as instruções do fabricante e certifique-se de que

eles não sejam aplicados em superfícies que entrem em contato com alimentos.

Se, apesar de todas essas medidas, a praga persistir, entre em contato com uma empresa especializada em controle de pragas. Eles saberão como acabar com o problema de forma definitiva.

Divulgação

COMPORTAMENTO

Setembro Amarelo 2026: toda história merece continuar

Toda pessoa tem uma história. Algumas são marcadas por conquistas e momentos de felicidade. Outras atravessam perdas, traumas, transtornos mentais, crises emocionais ou problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas.

Em determinados momentos, o sofrimento pode ser tão intenso que a pessoa deixa de enxergar possibilidades para o futuro. É justamente nesses momentos que informação, escuta, acolhimento e acesso ao tratamento podem fazer diferença.

COMPORTAMENTO

É com essa perspectiva que o Hospital Santa Mônica promove, em 2026, sua campanha de Setembro Amarelo, com o tema “Toda história merece continuar” e a assinatura “O primeiro passo é pedir ajuda”.

A proposta é ampliar a conversa sobre saúde mental e prevenção do suicídio, combater o estigma relacionado aos transtornos mentais e mostrar que buscar ajuda profissional não é sinal de fraqueza. É uma atitude de cuidado. Toda história merece ser ouvida. Toda dor merece acolhimento. Toda pessoa merece tratamento. Toda família merece orientação. Toda história merece continuar.

O que é o Setembro Amarelo?

O Setembro Amarelo é uma mobilização dedicada à conscientização e à prevenção do suicídio. No calendário do Ministério da Saúde, 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

No Brasil, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) informa que a campanha Setembro Amarelo foi criada em 2013 em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), com o objetivo de conscientizar sobre fatores de risco para o comportamento suicida e a importância do tratamento adequado dos transtornos mentais.

Mas a prevenção não deve se limitar ao mês de setembro.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio é um importante problema de saúde pública e pode ser prevenido por meio de estratégias baseadas em evidências, incluindo a identificação precoce, avaliação, tratamento e acompanhamento de pessoas afetadas pelo comportamento suicida.

Por que falar sobre prevenção do suicídio?

Segundo a OMS, mais de 720 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos no mundo. Em



Reconhecer sinais de sofrimento emocional pode ser decisivo para quem enfrenta uma crise

2021, o suicídio foi a terceira principal causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos.

A organização ressalta que o suicídio não tem uma única causa. O comportamento suicida pode estar relacionado a uma combinação de fatores psicológicos, sociais, biológicos, culturais e ambientais. Depressão, transtornos relacionados ao uso de álcool, tentativas anteriores, perdas, isolamento, violência, abuso, conflitos e outras situações de sofrimento podem aumentar o risco.

Por isso, prevenção significa muito mais do que falar sobre suicídio.

Significa cuidar da saúde

mental, reduzir o estigma, reconhecer sinais de sofrimento, fortalecer vínculos e facilitar o acesso ao cuidado.

Setembro Amarelo também é sobre saúde mental

A proposta do HSM para este ano “Toda história merece continuar” é ampliar a compreensão sobre saúde mental.

Depressão não é simplesmente tristeza. Ansiedade não é falta de força de vontade. Transtornos mentais são condições de saúde que podem causar sofrimento e comprometer a vida cotidiana, os relacionamentos, os estudos e o trabalho.

A OMS estima que quase uma em cada sete pessoas no mundo viva com algum transtorno mental e destaca que existem opções eficazes de prevenção e tratamento.

A depressão, por exemplo, é um transtorno mental comum e pode afetar diferentes áreas da vida. Existem tratamentos eficazes para quadros leves, moderados e graves.

Por isso, procurar ajuda diante de mudanças persistentes no comportamento, no humor ou na capacidade de realizar atividades cotidianas pode ser importante.

Quais são os sinais de que alguém pode estar sofrendo?

Não existe uma lista capaz de prever, sozinha, se uma pessoa apresentará comportamento suicida. Os sinais precisam ser compreendidos dentro do contexto de cada indivíduo.

O Ministério da Saúde destaca que alguns sinais de alerta merecem atenção, especialmente quando surgem ou se intensificam em conjunto. Entre eles estão mudanças importantes de comportamento e manifestações verbais relacionadas ao sofrimento.

Fonte: Hospital Santa Mônica

RELACIONAMENTO

Saúde mental das mulheres: por que cada fase da vida exige atenção diferente

A saúde mental das mulheres sofre influência de fatores biológicos, psicológicos e sociais ao longo de toda a vida.

Puberdade, gravidez, maternidade, menopausa e envelhecimento trazem mudanças que podem impactar o equilíbrio emocional.

Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que mulheres apresentam taxas mais altas de depressão e ansiedade em comparação aos homens.

Entender essas fases e reconhecer sinais de sofrimento é fundamental para buscar apoio especializado no momento certo.

Saúde mental das mulheres em todas as fases da vida

A saúde mental feminina não é estática. Ela acompanha transformações hormonais, desafios sociais e eventos importantes da vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mulheres têm cerca de duas vezes mais probabilidade de desenvolver depressão do que homens, principalmente devido à interação entre fatores biológicos e sociais.

Além disso, situações como sobrecarga de trabalho, desigualdade de gênero, violência doméstica e dupla jornada podem aumentar o risco de sofrimento psicológico.

Compreender as particularidades de cada etapa ajuda a prevenir transtornos e promover qualidade de vida.

Adolescência: construção da identidade e vulnerabilidade emocional

A adolescência é um período de intensas mudanças físicas e emocionais. A chegada da puberdade, a pressão social e o desenvolvimento da identidade podem gerar insegurança e ansiedade.

Meninas adolescentes costumam apresentar maior prevalência de transtornos alimentares, ansiedade e depressão, especialmente quando expostas a padrões irreais de beleza nas redes sociais.



Reconhecer sinais de sofrimento, respeitar os limites e buscar apoio especializado são atitudes fundamentais para cuidar da saúde emocional em todas as idades

De acordo com dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), os transtornos mentais já estão entre as principais causas de incapacidade entre adolescentes.

Exemplo prático:

Uma adolescente que passa a se isolar, apresenta queda no rendimento escolar e alterações no sono podem estar enfrentando sofrimento emocional — sinais que merecem atenção da família.

Vida adulta: pressão social e múltiplos papéis

Na vida adulta, muitas mulheres acumulam responsabilidades profissionais, familiares e domésticas. A chamada “dupla jornada” — trabalho remunerado e cuidado da casa ou dos filhos — pode levar ao esgotamento emocional.

O burnout, síndrome associada ao estresse crônico no trabalho, tem sido cada vez mais diagnosticado entre mulheres. Segundo dados do Ministério da Saúde, transtornos de ansiedade e depressão estão entre as principais causas de afastamento laboral no Brasil.

Além disso, fatores como violência de gênero, discriminação e desigualdade salarial também impactam diretamente o bem-estar psicológico feminino.

Gravidez e pós-parto: mudanças intensas no corpo e nas emoções

A gestação é frequentemente vista como um período de alegria, mas também pode trazer instabilidade emocional.

Estudos indicam que entre 10% e 20% das mulheres desenvolvem depressão pós-parto, segundo dados da OMS.

Essa condição pode provocar sintomas como:

- tristeza persistente
 - falta de energia
 - dificuldade de vínculo com o bebê
 - ansiedade intensa
 - sentimento de culpa
- Quando não tratada, a depressão pós-parto pode afetar a saúde da mãe, do bebê e de toda a dinâmica familiar.

Menopausa: impacto hormonal e emocional

A menopausa marca o fim do período reprodutivo da mulher e costuma ocorrer entre 45 e 55 anos.

Durante essa fase, a queda nos níveis de estrogênio pode provocar sintomas físicos e psicológicos como:

- irritabilidade
- alterações no sono
- ansiedade
- tristeza
- diminuição da libido

Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia, cerca de 60% das mulheres relatam sintomas emocionais durante o climatério.

O apoio médico, mudanças no estilo de vida e, em alguns casos, tratamento especializado podem ajudar a reduzir esses impactos.

Envelhecimento: solidão e risco de depressão

Na terceira idade, fatores como aposentadoria, perda de familiares e mudanças na rotina podem afetar o equilíbrio emocional.

Mulheres vivem mais que os homens, o que aumenta a probabilidade de enfrentarem isolamento social e solidão, fatores associados à depressão.

Segundo o IBGE, as mulheres representam a maioria da população idosa no Brasil.

Programas de convivência, atividade física e acompanhamento psicológico podem ajudar a preservar a saúde mental nessa fase.

A Jornada da Saúde Mental Feminina

A saúde mental das mulheres não é estática; ela é influenciada por uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais ao longo da vida. Compreender as particularidades

de cada etapa é fundamental para a prevenção e promoção da qualidade de vida.

Avaliação psiquiátrica completa

O primeiro passo é compreender o quadro clínico, histórico de saúde, contexto familiar e fatores que podem estar contribuindo para o sofrimento emocional.

Acompanhamento psicológico

A psicoterapia ajuda a identificar padrões de comportamento, desenvolver estratégias de enfrentamento e promover maior equilíbrio emocional.

Terapias complementares

Atividades terapêuticas como arteterapia, atividades corporais e grupos terapêuticos ajudam no processo de recuperação emocional.

Internação psiquiátrica quando indicada

Em situações mais graves — como risco para a própria pessoa ou incapacidade de manter a rotina — a internação pode ser necessária para oferecer cuidado intensivo, acompanhamento contínuo e segurança ao paciente.

O objetivo do tratamento é restabelecer o equilíbrio emocional, promover autonomia e melhorar a qualidade de vida do paciente.

Cuidar da saúde mental das mulheres significa reconhecer que cada fase da vida traz desafios específicos. Mudanças hormonais, pressões sociais e experiências pessoais podem influenciar profundamente o equilíbrio emocional.

Por isso, falar sobre o tema, reduzir o estigma e buscar ajuda quando necessário são passos fundamentais para preservar o bem-estar psicológico. Com acompanhamento adequado, apoio familiar e tratamento especializado quando indicado, é possível enfrentar os desafios e construir uma vida mais saudável e equilibrada.

Hospital Santa Mônica

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Minha Melhor Amiga

3 de setembro de 2026 | Comédia
Direção: Susana Garcia
Elenco: Ingrid Guimarães, Mônica Martelli, Giulia Benite
Estrelando Ingrid Guimarães e Mônica Martelli, Minha Amiga acompanha Júlia e Clara, duas jovens senhoras na casa dos 50 anos que decidem sair da rotina juntas e conhecer a Europa.

O Sorveteiro

3 de setembro de 2026 | Terror
Direção: Eli Roth
Elenco: Ari Millen, Benjamin Byron Davis, Karen Cliche
Título original Ice Cream Man
Em uma cidade de praia tranquila, o verão vira um verdadeiro terror. Um sorveteiro misterioso aparece do nada e começa a distribuir picolés que transformam as crianças em monstros violentos.

Pressão

3 de setembro de 2026 | Guerra, Histórico, Suspense
Direção: Anthony Maras
Elenco: Andrew Scott, Brendan Fraser, Kerry Condon
Título original Pressure
Nas tensas 72 horas que antecedem o Dia D, todas as peças do quebra-cabeça estão alinhadas e prontas para ação

George Washington - Um Líder Não Nasce Pronto

3 de setembro de 2026 | Aventura, Ação, Guerra
Direção: Jon Ervin
Elenco: William Franklyn-Miller, Ben Kingsley, Andy Serkis
Título original Young Washington
Antes de se tornar o primeiro presidente dos Estados Unidos, George Washington trilhou um caminho marcado por desafios, coragem e liderança.

Idiotas

3 de setembro de 2026 | Comédia
Direção: Macon Blair
Elenco: Dave Franco, O'Shea Jackson Jr., Peter Dinklage
Título original Idiots
Em Idiotas, o que parecia ser apenas mais um trabalho rapidamente se transforma em uma viagem fora de controle.

Gonzaguinha, da Maior Liberdade

3 de setembro de 2026 | Documentário
Direção: Susanna Lira
Título original Gonzaguinha, da maior liberdade
O documentário resgata a trajetória de Luiz Gonzaga do Nascimento Júnior, o Gonzaguinha, um dos artistas mais importantes da música popular brasileira e da construção da memória democrática do país.

Se Eu Fosse Você 3

3 de setembro de 2026 | Comédia, Drama, Romance
Direção: Anita Barbosa
Elenco: Glória Pires, Tony Ramos, Cleo Pires
Duas décadas depois da última troca de corpos, Cláudio e Helena vivem uma nova fase da vida ao lado da filha Bia, agora adulta e casada.

Doutor Monstro

3 de setembro de 2026 | Crime, Drama
Direção: Marcos Jorge
Elenco: Taís Araújo, Marat Descartes, Guilherme Weber
Uma obstinada e talentosa promotora utiliza todos os recursos imagináveis para tentar derrubar uma absurda tese de legítima defesa

Como Roubar Um Banco

3 de setembro de 2026 | Ação, Policial, Suspense
Direção: David Leitch
Elenco: Nicholas Hoult, Zoë Kravitz, Anna Sawai
Como Roubar um Banco, dirigido por David Leitch (Deadpool 2), nos mostra como um ladrão ambicioso (Nicholas Hoult) consegue transformar assaltos em espetáculos virais.

Não Existe Almoço Grátis

3 de setembro de 2026 | Documentário
Direção: Márcia Nepomuceno
Durante a posse do presidente Lula, três cozinheiras e líderes da Cozinha Solidária de Sol Nascente, movimento organizado pelo MTST, foram responsáveis por cozinhar para centenas de pessoas que aguardaram ansiosamente por esse momento.



Em Destaque

Edson Donizete

 emdestaqueedson

 jornalspassocidades.com.br

 @edsondonizete.fotógrafo



Lions Clube Sumaré recebe visita oficial do governador do distrito LC 3

“No sábado dia 21 de agosto, o Lions Clube Sumaré registrou um dos seus melhores momentos do ano leonístico 2026/2027, afirma a presidente Angela Lemos”. Foi a visita oficial do governador do distrito LC 3, leão Wanderlei Aparecido Calvo, e de sua esposa, leão Alcileia Consorte Ferreti Calvo, para um jantar festivo de posse de novos membros do Lions.

A visita teve início às 8hs da manhã, no Hospital Estadual de Sumaré, onde o governador fez a entrega de cinco cadeiras de banho e cinco cadeiras de rodas para a instituição, e em seguida o governador fez uma visita a Casa Apoio HES em Sumaré, seguindo para outra visita na Casa Betânia em Hortolândia. Às 12 horas aconteceu a reunião administrativa, seguida de um delicioso almoço junto à diretoria do clube.

“Em nome do Lions Clube de Sumaré, agradeço imensamente a presença do governador em nosso jantar, sua visita nos honrou e fortaleceu nosso compromisso com o serviço à comunidade. Gratidão a todos os companheiros que tornaram este encontro especial”, concluiu a presidente do Lions Clube de Sumaré, Angela Lemos. - Nós Servimos!



Nilce e Nelson Mazarin, o governador Wanderlei Calvo e esposa Leila Calvo, Alfredo Meyer e Elaine Meyer, Carlos Henrique Oliveira Nascimento, vice-governador distrito LC3 e Renato Barbosa Mestre de Cerimonia



As irmãs - Maria Angela Lemos tesoureira, Angela Lemos presidente e Cassia Lemos Léo Clube de Sumaré



O governador do distrito LC3 Wanderlei Calvo e esposa Leila Consorte Calvo



A presidente do Lions Clube Sumaré centro, Nelson Mazarin distrito LC,PM, e MJF Campinas e esposa Nilce Mazarin



Angela Lemos, Maria Ângela Spina e Wilson Santa Chiara



Angela Lemos, o ex vereador Décio Marmirolli e Maria Irene Denadai, fundadora da Casa Apoio HES



A presidente Léo clube Ana Júlia Lemos e sua Mãe Patrícia Medeiros



Francislaine Braga e Selma Koshiji, presidente da Acias Sumaré



O pai Danilo Borges Lorençato, a filha Aisha Lorençato, empossada nova integrante do Léo Clube e a mãe Priscila Lorençato



Lilian Bastos e Juarez Pereira, presidente da Casa Apoio HES



Sônia Zanchetta e Jairo Brandão, presidente do Rotary Clube Sumaré-Ação



Leia Consorte Calvo, Cassia Lemos e o governador do distrito LC3 Wanderlei Calvo



A homegeada da noite Angela Lemos, presidente do Lions Clube Sumaré



O vice governador 1 do distrito LC3 Alfredo Meyer e a esposa Elaine Meyer



Troca de presentes, Leia Consorte Calvo, Angela Lemos e o governador do distrito LC3 Wnderlei Calvo