



LAZER E ENTRETENIMENTO
Programação especial do fim de semana no Shopping ParkCity
Sumaré reúne jogos gigantes, torneio de xadrez e artesanato **Pág. 05**

SAÚDE ANIMAL
Primavera reforça alerta para alergias e problemas de pele em cães e gatos **Pág. 10**

CASA & COMIDA
A geladeira inteligente: 8 alimentos coringa para improvisar uma refeição **Pág. 15**



Coca-Cola FEMSA Brasil abre mais de 100 vagas para o fim de ano em Sumaré

Página 03

TENDÊNCIA



6 cores de esmalte que vão dominar a primavera 2026

Página 13

NATUREZA EM CASA

Como ter um lago natural em casa?
Paisagistas tiram dúvidas

Página 14



FOTOS: DIVULGAÇÃO

SOLIDÃO PRODUTIVA

Por que viajar ou jantar sozinho uma vez por mês transforma sua mente

Página 16



POLITICANDO

Momento delicado

O Brasil vive um momento delicado. Até mesmo o mais néscio dos imbecis consegue ver que nosso país sofre grave risco de sua soberania ser violada. O presidente dos Estados Unidos já deixou claro que está disposto a usar qualquer desculpa para rebaixar o Brasil à posição de colônia. O problema é que tem gente que defende isso. Não porque acham que é o melhor para o Brasil, mas porque acreditam que se o país voltar a ser colônia serão eles que segurarão os chicotes. O problema é que todos iremos para as senzalas, e quem segurará os chicotes serão os próprios americanos. Já roubaram o petróleo da Venezuela, e olha o que fizeram no passado com Iraque, Afeganistão, Líbia, Vietnã, Camboja, Kuwait, Síria e tantos outros. Não será diferente no Brasil se permitirmos que nos invadam. É preciso sermos firmes na defesa da soberania nacional. E para quem acha que deveríamos ser mais parecidos com os Estados Unidos, que tal fazermos com os nossos traidores o que eles fazem com os seus?

Interesses ocultos

Por que é que se entra para a vida pública? A regra deveria ser: para servir ao povo. A realidade é que muitos entram para interesses próprios, para deter poder, dinheiro e ter acesso irrestrito ao bem público. Geralmente isso é fácil de perceber, basta ver o quanto o candidato dedica a sua vida ao povo antes de receber o primeiro voto. Muitos gostam de se esconder atrás de promessas genéricas: família, moral e bons costumes. É difícil dizer o que se pode fazer além de discursos para defender tais aspectos, e falar é tudo o que fazem o tempo todo. Outros criam problemas irreais, assim não precisam resolvê-los porque não existem. **pág 2**

SUMARÉ

Sumaré transfere atendimento do CTEA do Centro para a Casa do Autista
Mudança amplia estrutura para atendimento especializado de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, transferiu para a Casa do Autista o acompanhamento das crianças e adolescentes atendidos pelo CTEA (Centro de Transtorno do Espectro do Autismo) do Centro. A mudança amplia a estrutura destinada ao atendimento especializado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e seus familiares... **pág 3**

NOVA ODESSA

Faganello e Zuccato trocam acusações após discussão durante sessão em Nova Odessa

Uma discussão entre o vereador André Faganello (Podemos) e o secretário municipal de Assuntos Jurídicos, Gustavo Henrique Zuccato, ampliou o clima de tensão entre integrantes do Legislativo e do Executivo de Nova Odessa. O episódio ocorreu durante o intervalo da sessão da Câmara Municipal de 16 de setembro e terminou com versões diferentes sobre quem iniciou o confronto. **pág 4**

MONTE MOR

Monte Mor pede celeridade em pesquisa com polilaminina para tratamento de lesões medulares

A Câmara de Monte Mor aprovou por unanimidade uma moção de apelo pela aceleração dos estudos envolvendo a polilaminina, medicamento experimental brasileiro que vem sendo pesquisado para o tratamento de lesões agudas da medula espinhal. **pág 4**

HORTOLÂNDIA

Apoio de Cafu a Willian de Sumaré expõe divisão no grupo político que governa Hortolândia

A campanha eleitoral de 2026 começa a revelar movimentos que podem ter consequências muito além da disputa pela Assembleia Legislativa. Em Hortolândia, prefeito e vice-prefeito estarão em palanques diferentes na eleição para deputado estadual: enquanto Zezé Gomes mantém seu apoio à deputada da cidade, Ana Perugini (PT), Cafu César decidiu caminhar com Willian Souza (PT), de Sumaré. **pág 8**

PAULÍNIA

Feira noturna de setembro será nesta sexta-feira, 25

A Feira Noturna deste mês entra no clima do 'sexto' e será realizada no dia 25 de setembro, a partir das 16h30 em frente ao Teatro Municipal. Quem passar pelo local vai poder levar pra casa frutas, legumes, verduras, temperos, produtos coloniais (queijos, embutidos, pães e etc.) e diversos tipos de doces, tudo fresquinho e com muita variedade. **pág 6**

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091



O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

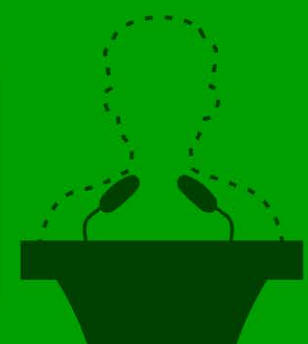
MARKETING POLÍTICO



GRUPO SPASSO CIDADES
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS
PARA COMEÇAR A INVESTIR
EM MARKETING POLÍTICO

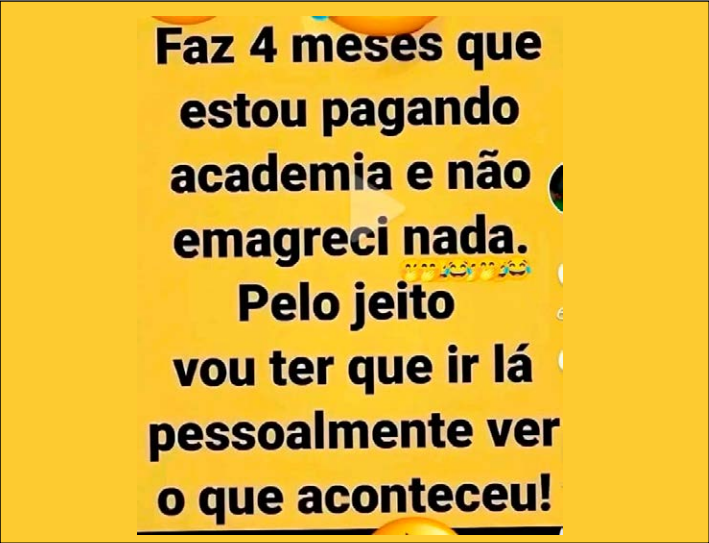
- Redes sociais
- Planejamento
- Identidade visual
- Assessoria de imprensa



PARA REFLETIR



PARA RIR



CONEXÃO COM O LEITOR

Sumaré pode pagar um preço muito alto se não eleger deputado em outubro



Elaine Amaral

As eleições de outubro vão muito além da escolha de nomes para ocupar cadeiras na Assembleia Legislativa ou no Congresso Nacional. Para as cidades, elas também definem quem estará próximo o suficiente para conhecer seus problemas, acompanhar suas demandas e abrir portas junto aos governos estadual e federal. Uma cidade do tamanho e da importância de Sumaré tem demandas proporcionais à sua dimensão. São quase 300 mil habitantes que dependem de investimentos em saúde, mobilidade, segurança, educação e infraestrutura. Ter representantes com vínculos com o município não garante recursos automaticamente, mas significa possuir alguém dentro das estruturas estadual e federal que conheça essas necessidades de perto. Sumaré e Hortolândia possuem representação ligada diretamente aos municípios na Assembleia Legislativa e aparecem

com frequência entre as cidades da Região do Polo Têxtil contempladas por emendas parlamentares. Não significa que os deputados devam trabalhar exclusivamente pelas cidades onde construíram suas carreiras. Um deputado estadual representa todo o Estado de São Paulo. Mas seria ingenuidade imaginar que vínculos políticos, conhecimento das necessidades locais e interlocução permanente com lideranças municipais não tenham importância na hora de defender investimentos. Americana talvez seja o melhor exemplo regional de como a representação muda com o tempo. Durante décadas, a cidade contou com enorme projeção política. Vanderlei Macris acumulou sucessivos mandatos como deputado estadual antes de chegar à Câmara dos Deputados, enquanto Cauê Macris ocupou por três mandatos uma cadeira na Assembleia Legislativa, instituição que chegou a presidir. Independentemente de qualquer avaliação partidária sobre essas lideranças, Americana possuía interlocutores diretamente ligados ao município ocupando posições importantes em São Paulo e Brasília. Hoje, a realidade é diferente. A cidade está sem representante direto na Alesp e na Câmara dos Deputados. E, justamente em

um período no qual Americana enfrenta grandes demandas por investimentos públicos, a ausência de uma liderança parlamentar diretamente identificada com o município torna ainda mais evidente a importância dessa discussão. Nas eleições deste ano, Sumaré terá a oportunidade de ampliar sua presença política. Ao mesmo tempo, a quantidade de candidaturas vinculadas à cidade também traz uma variável inevitável do sistema eleitoral: a dispersão dos votos. Muitos candidatos locais não significam necessariamente mais representantes eleitos. Dependendo da distribuição dos votos, do desempenho dos partidos e federações e do resultado geral da eleição, pode ocorrer justamente o contrário. É uma situação que merece atenção porque a representação política não deve ser lembrada apenas durante a campanha eleitoral. É depois das urnas que começam as articulações por recursos, emendas, programas estaduais, investimentos e interlocução com secretarias e ministérios. É nesses momentos que possuir alguém que conhece a cidade, seus bairros e suas necessidades pode fazer diferença. Isso não transforma automaticamente um candidato local em uma escolha melhor. Existem bons e

maus representantes em qualquer cidade, assim como existem parlamentares que trabalham por municípios onde sequer possuem domicílio eleitoral. O voto é livre, e talvez esta seja justamente uma das maiores virtudes da democracia: cada cidadão possui o direito de escolher aquele que considera mais preparado para representá-lo, independentemente de sua cidade, partido ou origem. Mas Sumaré também precisa compreender aquilo que estará em jogo em outubro. Para um município de seu tamanho, representação política não é apenas uma questão de orgulho local. É capacidade de articulação, presença institucional e uma voz permanentemente lembrando ao Estado que quase 300 mil pessoas vivem aqui e possuem demandas que precisam ser atendidas. O eleitor não precisa necessariamente escolher alguém de Sumaré. Mas, antes de decidir seu voto, vale fazer uma pergunta: quem estará olhando para Sumaré depois que a eleição terminar? A resposta pertence exclusivamente ao eleitor, já as consequências dessa escolha serão compartilhadas pela cidade inteira. Elaine Amaral - Empresária e fundadora do jornal Spasso Cidades

Politicand!

Interesses ocultos Por que é que se entra para a vida pública? A regra deveria ser: para servir ao povo. A realidade é que muitos entram para interesses próprios, para deter poder, dinheiro e ter acesso irrestrito ao bem público. Geralmente isso é fácil de perceber, basta ver o quanto o candidato dedica a sua vida ao povo antes de receber o primeiro voto. Muitos gostam de se esconder atrás de promessas genéricas: família, moral e bons costumes. É difícil dizer o que se pode fazer além de discursos para defender tais aspectos, e falar é tudo o que fazem o tempo todo. Outros criam problemas irreais, assim não precisam resolvê-los porque não existem. Alguns se escondem atrás de sobrenomes famosos de famílias influentes, porque estão acostumados a receber os mesmos votos das mesmas pessoas que votam sem pensar muito. Agora aqueles que entram na vida pública para servir o povo são sempre perseguidos. São acusados de crimes que não cometeram, de serem inimigos da família e até coisa pior. Não se engane, no passado, dar de comer a quem tem fome já foi punido até mesmo com a crucificação. Hoje não é diferente.

Será que ganha? Já viu aquela propaganda daquele candidato que faz a gente pensar: será que ganha? Pior ainda, quando as chances são tão remotas que nos faz pensar: será que ele acha que ganha? A realidade é que quem tem chances reais de ganhar sabe disso, e quem não tem também. O fundo eleitoral não sai do bolso deles, e a campanha pode ser uma oportunidade de fazer campanha grátis. Garante licença de cargos públicos, pouco mais de um mês de afastamento, santinho, banner, folder, jornal, cartaz, tudo pago. Sua foto estampada pela cidade, seu nome circulando de boca em boca. A cadeira na Alesp ou no Congresso certamente não virá, mas na próxima eleição para prefeito, quem sabe? Ao menos uma cadeirinha na Câmara Municipal já está garantida! Se levar uns dez mil votos consegue até mesmo tirar as chances do seu adversário representar a sua cidade, e ainda vai conseguir umas duas ou três secretarias com o próximo prefeito em troca de uma aliança. Negócio bom para quem não tem caráter.

Memória fraca O eleitor tem memória fraca, isso é um fato. Hoje o político está envolvido em corrupção, mas em outubro vai ser votado. Ninguém se lembra dos tropeços, mas será que se lembram das vitórias? Aquele viaduto tão esperado, será que lembram quem conquistou ele? Quem trouxe escolas técnicas, quem conseguiu verba para a saúde, será que o povo se lembra? Será que o povo consegue se lembrar de quem dedicou mais de três décadas para a cidade? Será que se esquecem apenas dos erros dos maus, ou também se esquecem do acerto dos bons? Porque se esquecer de quem te fez mal é ruim, mas se esquecer de quem te fez bem pode ser pior ainda. O eleitor precisa reforçar a sua memória. É necessário. Quem saiu na capa do jornal dentro de um camburão não merece o seu voto, mas se esquecer de quem mais conquistou para você pode fazer você perdeu tudo o que conquistou.

Momento delicado O Brasil vive um momento delicado. Até mesmo o mais néscio dos imbecis consegue ver que nosso país sofre grave risco de sua soberania ser violada. O presidente dos Estados Unidos já deixou claro que está disposto a usar qualquer desculpa para rebaixar o Brasil à posição de colônia. O problema é que tem gente que defende isso. Não porque acham que é o melhor para o Brasil, mas porque acreditam que se o país voltar a ser colônia serão eles que segurarão os chicotes. O problema é que todos iremos para as senzalas, e quem segurará os chicotes serão os próprios americanos. Já roubaram o petróleo da Venezuela, e olha o que fizeram no passado com Iraque, Afeganistão, Líbia, Vietnã, Camboja, Kuait, Síria e tantos outros. Não será diferente no Brasil se permitimos que nos invadam. É preciso sermos firmes na defesa da soberania nacional. E para quem acha que deveríamos ser mais parecidos com os Estados Unidos, que tal fazermos com os nossos traidores o que eles fazem com os seus?

SPASSO REFLEXÃO

A clareza começa quando você decide encerrar

As reticências prolongam aquilo que a gente já entendeu, mas ainda não teve coragem de concluir. Uma conversa interrompida, uma promessa vaga, uma relação sem definição, um pedido que nunca recebeu resposta clara. O tempo passa e a vida fica presa entre o que foi dito e o que ninguém decidiu encerrar. A indefinição parece me-

nos dolorosa porque adia a perda. Enquanto nada termina oficialmente, a esperança continua ocupando espaço. Só que essa espera cobra caro. Ela prende atenção, atrasa escolhas e mantém você emocionalmente disponível para algo que não se compromete com você. Certas reticências precisam virar dois pontos.

Não para criar drama, mas para abrir uma frase nova. Para dizer: “a partir daqui, eu decido”. Para parar de esperar uma atitude alheia e devolver movimento à própria vida. A clareza também é uma forma de respeito. Relações confusas, promessas sem prazo e presenças intermitentes não deveriam ter acesso ilimitado à sua

energia. O encerramento pode ser sereno e ainda assim definitivo. Você pode reconhecer que algo foi importante e decidir que já não merece ocupar o centro da sua vida. A reticência deixa a história suspensa. Os dois pontos devolvem autoria. Depois deles, a frase volta a ser sua.

PALAVRAS DE VIDA - Efatá! O Deus que abre caminhos

Se você está desesperado para que alguém abra uma porta, você ainda não entendeu ainda quem é Deus. Jesus não depende de indicação, não depende de influência, não depende de sobrenome, não depende de quem gosta de você. Quando Deus decide mover sua história, Ele faz algo extraordinário: Efatá: abra-se. Mas preste atenção, nem

sempre Deus abre primeiro a porta, às vezes Ele abre o lugar onde seu nome será lembrado. Enquanto você está orando, em silêncio Deus já está soprando o seu nome em ambientes que você nunca visitou. Enquanto você acredita que ninguém sabe que você existe, Deus já está fazendo pensarem em você. Você não está em todas

as mesas, mas o seu nome pode estar. Você nunca entrou naquela empresa, naquela igreja, naquela cidade, naquele país, mas Deus pode fazer seu nome chegar antes dos seus pés. E sabe porque? Quando você entra por uma porta que Deus abre, ninguém pode dizer que foi sorte, influência, por política, fica

evidente que foi Deus. Então páre de correr atrás de portas, corra atrás da presença. Quem vive na presença não precisa empurrar porta nenhuma. O mesmo Deus que disse “Efatá”, continua dizendo “Abra-se”. E quando Ele fala, ninguém consegue manter fechada a porta que Ele decidiu abrir.

SAÚDE

Governo Federal leva carreta de exames a Sumaré para reduzir fila do SUS em 19 cidades

Uma carreta do Ministério da Saúde está atendendo pacientes de Sumaré e outros 18 municípios da região de Campinas com o objetivo de reduzir a espera por exames especializados no Sistema Único de Saúde (SUS). Instalada no município desde 4 de setembro, a unidade integra o programa Agora Tem Especialistas, estratégia do Governo Federal para ampliar o acesso a consultas, exames e cirurgias especializadas.

De acordo com balanço divulgado pelo Ministério da Saúde, até segunda-feira (21) a estrutura já havia realizado 871 procedimentos, sendo 562 tomografias e 309 ultrassonografias. A carreta permanece em Sumaré até 2 de outubro e tem capacidade prevista para realizar cerca de 60 exames por dia e até 1.344 procedimentos por mês.

A iniciativa busca enfrentar um dos principais gargalos do atendimento

especializado no SUS: o tempo entre a solicitação do exame e sua realização. Durante visita à estrutura no último sábado (19), o secretário-executivo do Ministério da Saúde, Adriano Massuda, afirmou ter encontrado pacientes que esperavam havia mais de um ano por exames.

“A gente viu o caso aqui de pessoas aguardando mais de um ano de tempo de espera para fazer esse exame”, afirmou Massuda.

A unidade oferece tomografia computadorizada sem contraste e sem sedação, além de diferentes modalidades de ultrassonografia. A estratégia do Ministério da Saúde é deslocar estruturas temporárias para regiões onde existe demanda reprimida e baixa oferta de determinados serviços especializados, aumentando a capacidade de atendimento sem depender da construção de novas unidades permanentes.

Embora esteja instalada em Sumaré, a carreta

do Governo Federal possui caráter regional. Além dos moradores da cidade, podem ser encaminhados pacientes de Americana, Artur Nogueira, Campinas, Cosmópolis, Holambra, Hortolândia, Indaiatuba, Itatiba, Jaguariúna, Monte Mor, Morungaba, Nova Odessa, Paulínia, Pedreira, Santa Bárbara d'Oeste, Santo Antônio de Posse, Valinhos e Vinhedo.

A ação faz parte do Agora Tem Especialistas, programa do Governo Federal coordenado pelo Ministério da Saúde para ampliar a oferta de atendimento especializado e reduzir o tempo de espera dos pacientes do SUS. As carretas funcionam como uma das frentes da estratégia, levando equipamentos e equipes até regiões onde existem filas por determinados procedimentos.

Em Sumaré, a unidade está instalada no Ambulatório de Especialidades, na Avenida Três M, nº 50, no Jardim Primavera, e funcio-



Uma carreta do Ministério da Saúde instalada em Sumaré já realizou 871 exames desde o início dos atendimentos, em 4 de setembro

na de segunda a sábado, das 8h às 12h e das 13h às 17h.

A presença da carreta não significa, entretanto, que o paciente possa procurar diretamente a estrutura para realizar um exame. O atendimento ocorre exclusivamente por meio da regulação do SUS.

Os pacientes que já aguardam por tomografias ou ultrassonografias precisam

ser previamente selecionados e encaminhados pelas secretarias municipais de Saúde. Dessa forma, a estrutura federal funciona como reforço temporário para que os municípios consigam dar vazão às filas existentes.

A permanência da carreta até o início de outubro cria uma janela de atendimento concentrado para uma demanda que, em alguns casos

relatados pelo próprio Ministério da Saúde, permaneceu represada por mais de um ano. Com 871 exames já realizados nas primeiras semanas de funcionamento, a estrutura federal deverá continuar recebendo pacientes dos 19 municípios até o encerramento da operação em Sumaré.

Da redação

OPORTUNIDADES DE TRABALHO

Coca-Cola FEMSA Brasil abre mais de 100 vagas para o fim de ano em Sumaré



As oportunidades contemplam funções como promotor de vendas, ajudante operacional, conferente, mecânico de manutenção e operador de empilhadeira

Com a chegada do verão e o aumento do consumo típico das festas de fim de ano, a Coca-Cola FEMSA Brasil, uma das maiores fabricantes do Sistema Coca-Cola, reforça suas operações por meio do Plano Verão, iniciativa anual que

abre oportunidades temporárias e próprias de trabalho em diferentes áreas e localidades.

Para o seu Centro de Distribuição (CD), localizado em Sumaré, a companhia oferece mais de 100 vagas, distribuídas

entre os cargos de promotor de vendas, ajudante operacional, conferente, mecânico de manutenção e operador(a) de empilhadeira.

“O Plano Verão faz parte da nossa estratégia para garantir que estejamos



FOTOS: DIVULGAÇÃO

preparados para um dos períodos mais movimentados do ano. Ao mesmo tempo em que fortalecemos a operação para atender nossos clientes e consumidores, também ampliamos oportunidades de trabalho temporário

em diversas regiões do país”, afirma a Diretora de RH da Coca-Cola FEMSA Brasil, Flávia Campos.

Vale ressaltar que o Plano Verão ainda inclui vagas afirmativas para mulheres e pessoas com deficiência. Os interessa-

dos de Sumaré e cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC) devem se candidatar por meio do site <https://cocacolavagastemporarias.pandape.infojobs.com.br/>

PCN Comunicação

SEGURANÇA

Polícia investiga denúncia de assédio sexual contra médico durante exame em Sumaré

A Polícia Civil investiga uma denúncia de assédio sexual feita por uma mulher de 37 anos contra um médico de 50 anos após um atendimento realizado em uma clínica localizada na região central de Sumaré. O caso teria ocorrido na manhã de segunda-feira (21), durante a realização de um exame de Doppler colorido venoso dos membros inferiores.

Segundo informações registradas no boletim de ocorrência, a paciente procurou a Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) de Sumaré após o procedimento e relatou que o médico teria tocado suas

pernas e avançado com as mãos em direção às partes íntimas durante o exame.

Ainda conforme o relato apresentado à polícia, a mulher teria tentado movimentar o corpo como forma de interromper a ação. Ela declarou ter se sentido profundamente constrangida com a situação.

O caso passou a ser investigado pela Polícia Civil. Até o momento, as informações divulgadas não indicam conclusão da investigação ou responsabilização do profissional. A denúncia apresentada pela paciente ainda deverá ser apurada pelas autoridades.

O episódio teria ocorrido

durante um Doppler colorido venoso dos membros inferiores, exame de imagem utilizado para avaliar o fluxo sanguíneo nas veias das pernas. Dependendo da região examinada, o procedimento pode exigir acesso a diferentes pontos dos membros inferiores. A investigação deverá esclarecer as circunstâncias em que os contatos relatados pela paciente ocorreram e se houve conduta de natureza sexual.

O médico citado no boletim não teve a identidade divulgada nas informações disponíveis. A clínica onde o atendimento ocorreu também não



DIVULGAÇÃO

A Polícia Civil investiga uma denúncia de assédio sexual contra um médico durante um exame realizado em uma clínica na região central de Sumaré

foi identificada.

Por se tratar de uma investigação em andamento, ainda não há confirmação

de crime. O relato da paciente constitui a denúncia que deu origem à apuração, cabendo à Polícia Civil reu-

nir elementos e esclarecer o ocorrido.

Da redação

CIDADES

TENSÃO

Faganello e Zuccato trocam acusações após discussão durante sessão em Nova Odessa

Uma discussão entre o vereador André Faganello (Podemos) e o secretário municipal de Assuntos Jurídicos, Gustavo Henrique Zuccato, ampliou o clima de tensão entre integrantes do Legislativo e do Executivo de Nova Odessa. O episódio ocorreu durante o intervalo da sessão da Câmara Municipal de 16 de setembro e terminou com versões diferentes sobre quem iniciou o confronto.

Segundo Faganello, ele foi abordado pelo secretário enquanto cumprimentava pessoas que acompanhavam a sessão. O vereador afirmou em plenário que Zuccato teria perguntado se ele queria “resolver” a situação e, em seguida, retirado o paletó.

“Estou me sentindo acuado por um secretário. Durante o intervalo da sessão, eu fui cumprimentar munícipes, quando ele me abordou perguntando se eu quero resolver”, declarou. Faganello interpretou a atitude como uma tentativa de iniciar

uma briga. “Ele tira o paletó e quer me agredir. Na verdade, ele me chamou para briga”, afirmou. Não houve agressão física.

O secretário de Assuntos Jurídicos apresentou posteriormente uma versão diferente. Segundo Zuccato, foi Faganello quem deixou o espaço reservado aos vereadores e caminhou em sua direção, onde estavam integrantes do público.

“Durante o intervalo o vereador André se desloca do local dos vereadores para o local onde está o público e onde eu me encontrava. Ele vem em minha direção, me provoca e a gente inicia uma discussão”, relatou. De acordo com o secretário, outras pessoas intervieram e encerraram rapidamente o desentendimento. Zuccato afirmou considerar o episódio encerrado naquele momento e disse que eventuais questões posteriores seriam tratadas pelos meios apropriados.

“Todas as nossas questões vão ser resolvidas nos foros, nas searas competentes, se

tiver algo a ser resolvido também”, declarou. O confronto ocorreu em uma sessão na qual Executivo e oposição já divergiam sobre um projeto de autoria de Faganello relacionado ao atendimento de pacientes com diabetes.

A proposta prevê o fornecimento do sistema FreeStyle Libre, ou equipamento similar, para monitoramento contínuo de glicemia de pacientes atendidos pelo SUS. O projeto havia recebido veto do Executivo, decisão criticada pelo vereador durante a sessão.

Elvis Pelé (PL) manifestou solidariedade a Faganello e classificou como inadmissível a possibilidade de um integrante do Executivo tentar intimidar um vereador.

“Não pode um secretário municipal vir aqui e querer xingar o vereador e querer partir para agressão, isso é inadmissível”, afirmou. Já Márcia Rebeschini (União Brasil) apresentou outra perspectiva. A vereadora afirmou ter presenciado uma



Uma discussão durante a sessão da Câmara de Nova Odessa, em 16 de setembro, envolveu o vereador André Faganello (Podemos) e o secretário municipal de Assuntos Jurídicos, Gustavo Henrique Zuccato. Os dois apresentaram versões diferentes sobre como começou o episódio, que também provocou manifestações de outros vereadores durante a sessão

ofensa verbal de Faganello contra o secretário e defendeu que o respeito deve partir dos dois lados.

“Realmente é lamentável o que aconteceu aqui hoje. O respeito tem que ser mútuo”, declarou.

As versões conflitantes impedem estabelecer, somente a partir dos relatos apresentados, quem iniciou a discussão.

O episódio acrescenta mais um capítulo à relação conturbada entre Faganello e integrantes

do governo do prefeito Cláudio Schooder, o Leitinho.

Em abril deste ano, uma sessão da Câmara já havia sido marcada por um confronto verbal entre o prefeito e o vereador. Na ocasião, Leitinho declarou: “Você não é santo, não, André. Não paga de santo, porque você nunca foi e não é”.

Faganello respondeu dizendo “nem Jesus foi santo”, declaração que provocou reação imediata do prefeito. “Jesus foi. Você não coloca Jesus nisso

aqui, não. Lava sua boca quando for falar de Jesus”, rebateu Leitinho.

A declaração do vereador repercutiu posteriormente, e Faganello publicou um vídeo nas redes sociais pedindo desculpas pela maneira como havia se expressado.

Cinco meses depois, o novo confronto demonstra que a relação entre o vereador de oposição e integrantes da administração municipal continua marcada por atritos. Desta vez, porém, a divergência política deixou o plenário e avançou para uma discussão presencial durante o intervalo da sessão, ainda que sem agressão física.

O episódio ocorre em um momento de embates frequentes entre governo e oposição na Câmara e reforça uma disputa que vem ultrapassando a discussão dos projetos em votação para assumir também contornos pessoais entre seus protagonistas.

Da redação

OPERAÇÃO ARCHIMAGUS

Conheça a estrutura de grupo ligado ao tráfico de drogas chefiado pelo vereador Hélio Silva, segundo a PF

A investigação da Polícia Federal que levou à prisão do presidente da Câmara Municipal de Sumaré, Hélio Silva, aponta a existência de uma estrutura organizada e com divisão de funções para a comercialização de drogas, movimentação de dinheiro e logística do grupo. Segundo os investigadores, o vereador estaria no topo dessa estrutura, exercendo as funções de líder e financiador do esquema.

Hélio Silva foi preso no dia 9 de setembro durante a Operação Archimagus, realizada pela Força Integrada de Combate ao Crime Organizado (Ficco) de Campinas. A operação cumpriu dois mandados de prisão temporária e dez de busca e apreensão em Campinas, Sumaré, Vinhedo e Jacutinga, em Minas Gerais.

As acusações ainda estão sob investigação e não representam condenação. Hélio Silva, assim como os demais investigados, tem assegurado o direito à defesa e é amparado pelo princípio constitucional

da presunção de inocência.

De acordo com a apuração da Polícia Federal, Hélio era chamado de “Mr. M” pelos investigadores e manteria contato frequente com outros integrantes do grupo. A suspeita é de que o parlamentar fornecesse recursos utilizados nas atividades criminosas e participasse da articulação do esquema.

A investigação aponta uma cadeia de funções abaixo do suposto comando. Maikon Batista da Costa é apontado como responsável pelo gerenciamento dos pontos de venda de entorpecentes. Si- vanir Alves teria controlado o acesso a um sítio localizado em Jacutinga, apontado pela investigação como local utilizado para armazenamen- to de drogas. Jurailton Rosa dos Santos seria responsável pela entrega e recebimento de valores, enquanto Cláudio Miguel da Costa aparece como contato operacional do grupo.

Segundo a decisão judicial que embasou a operação, Hélio teria se encontrado diver-



Hélio Silva foi preso temporariamente, com a investigação em andamento, e as suspeitas ainda serão analisadas pela Justiça

sas vezes com investigados, inclusive em locais apontados como pontos de venda de drogas.

Um dos elementos de maior repercussão política da investigação envolve a utilização de um veículo oficial da Câmara Municipal de Sumaré.

A Polícia Federal investiga a suspeita de que Hélio Silva tenha recebido sacolas contendo dinheiro em espécie e utilizado um carro oficial do Legislativo para transportar os valores. Os investigadores

também apuram se recursos provenientes das atividades criminosas teriam sido destinados ao financiamento de atividades políticas e eleitorais.

As duas suspeitas ampliam o alcance do caso para além da investigação sobre o tráfico de drogas. De um lado, a PF apura a eventual utilização de patrimônio público na movimentação dos valores; de outro, busca identificar o destino do dinheiro e esclarecer se recursos de origem criminosa efetivamente chegaram a ati-

vidades de natureza política ou eleitoral.

Até o momento, porém, trata-se de uma linha investigativa apresentada pela Polícia Federal. A investigação deverá determinar a origem dos valores, sua destinação e a eventual responsabilidade individual dos envolvidos.

O fato de o principal investigado ocupar a Presidência da Câmara tornou a Operação Archimagus também uma crise institucional para o Legislativo de Sumaré. Hélio Silva não ocupa apenas uma das cadeiras da Casa: como presidente, estava à frente da estrutura administrativa e política do Poder Legislativo municipal.

Após a operação, a Câmara divulgou nota afirmando manter compromisso com a “transparência e legalidade” e ressaltou que o vereador, “assim como qualquer cidadão, está amparado pelo princípio constitucional da presunção de inocência”.

O caso também teve reper-

cussões partidárias. O Cidada- nia suspendeu as funções partidárias do vereador após a prisão.

A dimensão política da investigação poderá aumentar à medida que as apurações avan- cem, especialmente diante da suspeita levantada pela PF de que recursos provenientes do crime tenham financiado atividades políticas e eleitorais. A existência dessa suspeita, en- tretanto, não significa que ela esteja comprovada, e caberá à investigação reunir elementos capazes de confirmar ou afastar as hipóteses apresentadas.

A Operação Archimagus coloca, assim, sob investi- gação não apenas a suposta estrutura de comercialização de drogas, mas também as relações financeiras e polí- ticas atribuídas ao grupo. O esclarecimento dessas con- exões dependerá do avanço das investigações e, posterior- mente, da análise do Poder Judiciário.

Da redação

SAÚDE

Monte Mor pede celeridade em pesquisa com polilaminina para tratamento de lesões medulares

A Câmara de Monte Mor apro- vou por unanimidade uma moção de apelo pela aceleração dos estudos envolvendo a polilaminina, medicamento experimental brasileiro que vem sendo pesquisado para o tratamento de lesões agudas da medula espinal.

Apresentada pelo vereador Ed- son Silva (PL), a Moção nº 53/2026 é direcionada à Câmara dos De- putados e ao Senado Federal e pede “celeridade e priorização” das medidas necessárias para o avanço do tratamento no Brasil. O documento também defende a desburocratização dos estudos e a revisão da janela de 72 horas após a lesão atualmente adotada para inclusão de pacientes na pesquisa.

A polilaminina é resultado de décadas de pesquisas lideradas pela professora Tatiana Coelho de Sampaio, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). A substância deriva da laminina,

proteína encontrada naturalmente no organismo, e é estudada por seu potencial de auxiliar processos relacionados à regeneração do sistema nervoso.

Apesar da expectativa criada em torno do tratamento, a poli- laminina ainda não é um medica- mento aprovado para uso regular em pacientes.

Em janeiro deste ano, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) autorizou o primeiro estudo clínico regulatório de fase 1 da polilaminina em seres humanos.

Nesta etapa, o objetivo prin- cipal é avaliar a segurança do trata- mento. O estudo prevê inicialmen- te apenas cinco pacientes, entre 18 e 72 anos, com lesões completas e agudas da medula torácica, ocor- ridas há menos de 72 horas. Os participantes são acompanhados por seis meses.

O Ministério da Saúde também passou a colaborar com o estudo.

Em setembro, a pasta mobilizou equipes do Samu 192 para auxi- liar na identificação e no rápido encaminhamento de possíveis par- ticipantes ao Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

A iniciativa tenta resolver jus- tamente uma das dificuldades da pesquisa: encontrar pacientes que atendam aos critérios e encami- nhá-los ao centro responsável dentro da janela estabelecida pelo protocolo.

Mesmo com resultados experi- mentais considerados promisso- res, ainda será necessário avançar nas etapas clínicas e reunir evidên- cias suficientes sobre segurança e eficácia antes que possa ser solici- tado o registro do medicamento.

A iniciativa aprovada pelos vereadores pode contribuir prin- cipalmente como instrumento de pressão política e de mobilização em favor da pesquisa, chamando atenção para a necessidade de

recursos, estrutura, agilidade ad- ministrativa e integração entre os serviços de emergência e os cen- tros responsáveis pelos estudos.

Por outro lado, a Câmara de Monte Mor não possui compe- tência para autorizar o medica- mento ou determinar a eliminação das etapas necessárias para sua aprovação. A moção é um apelo político, e não uma medida com poder para alterar diretamente o processo regulatório.

O pedido para rever o limite de 72 horas também exige cau- tela. Esse período não é apenas um entrave burocrático: faz parte dos critérios científicos do estudo atual, voltado especificamente às lesões agudas. Uma eventual am- pliação dependeria de justificativa científica e de mudanças no pro- tocolo da pesquisa.

Assim, a moção pode ajudar a cobrar condições para que a ciência avance mais rapidamente,



Apresentada pelo vereador Edson Silva (PL), a Câmara de Monte Mor aprovou por unanimidade uma moção de apelo pela aceleração dos estudos envolvendo a polilaminina, medicamento experimental brasileiro que vem sendo pesquisado para o tratamento de lesões agudas da medula espinal

mas não pode substituir as etapas necessárias para comprovar que a polilaminina é segura e eficaz.

A pesquisa já deu um passo importante ao chegar aos testes clínicos em humanos. Agora, o desafio é encontrar formas de ace- lerar aquilo que pode ser acelerado,

financiamento, estrutura, recrui- tamento e análise administrativa, sem transformar a urgência dos pacientes em motivo para redu- zir o rigor científico necessário à aprovação de um novo tratamento.

Da redação

CIDADES

TURISMO E ECONOMIA REGIONAL



Com estrutura completa para viagens a trabalho ou lazer, o hotel oferece 120 apartamentos, inclusive adaptados para PCDs, restaurante, piscina, academia, salas para reuniões e eventos, Wi-Fi cortesia, café da manhã e loja de conveniência. Aceitando hóspedes com pets, reunindo conforto, praticidade e acessibilidade em uma localização estratégica na região

Show de Anitta em janeiro na cidade de Jaguariúna já aquece economia da região

A cantora Anitta se apresenta em Jaguariúna, cidade do interior do Estado de São Paulo, dia 23 de janeiro de 2027, na área externa da Red Eventos, com a turnê de pré-carnaval “Ensaio da Anitta”. A apresentação será a única da turnê no interior de São Paulo. A economia da região já começa a aquecer e o setor de hotelaria já tem procura por reservas. Localizado em uma das cinco entradas da cidade de Paulínia, o hotel Sleep Inn Paulínia é rota para o evento e a procura por hospedagem

já começou. “As vendas de ingressos pelo site oficial do evento começaram na primeira semana deste mês de setembro. Logo depois, já começamos a ter consultas de reservas para o final de semana do show, inclusive de pessoas de cidades de outros estados, como Rio de Janeiro e Minas Gerais”, conta Alessandra Caldas, gerente geral do Sleep Inn Paulínia. A tour, “Ensaio da Anitta”, faz parte da tradicional temporada de pré-Carnaval da artista e costuma reunir grandes públicos em diferentes capitais do

país. Jaguariúna será a quinta parada da agenda nacional, que começa no dia 9 de janeiro, em Belém, no Estado do Pará. Ao todo, serão oito apresentações em diferentes cidades brasileiras ao longo do mês. Para garantir a reserva e saber mais informações, através dos telefones (19) 3112 2001 / (19) 9 8256 3340 ou pelo e-mail reservas@sleepinnpaulinia.com.br. **DAY USE** Vale lembrar também que o hotel Sleep Inn Paulínia também oferece pacotes especiais

como o Day Use. É possível aproveitar um dia incrível no Sleep Inn Paulínia com muita segurança, conforto e praticidade, em suítes especiais, entre os horários das 11h às 18h. E, claro, o hóspede terá acesso a toda área comum do hotel como a piscina, academia, restaurante e coworking, além de ter uma vista incrível da cidade. **SLEEP INN PAULÍNIA** Inaugurado em 2021, o Sleep Inn Paulínia está localizado em uma das cinco entradas da cidade, próximo à prefeitura, ao Theatro Municipal e

ao Sambódromo. O hotel pode ser facilmente acessado pelas Rodovias Anhanguera, Dom Pedro I, Bandeirantes e Professor Zeferino Vaz, estando apenas a 37 km do Aeroporto de Viracopos. O Sleep Inn Paulínia possui uma estrutura de 5.500m² e conta com 120 apartamentos, duas salas de reunião para até dez pessoas, uma sala de eventos para até 50 pessoas em auditório, restaurante, academia, piscina, Wi-Fi cortesia, loja de conveniência, café da manhã e serviço de coffee break, figurando entre as opções para

todos os públicos - corporativo e a lazer. Com uma infraestrutura completa, o Sleep Inn Paulínia também possui apartamentos adaptados para PCDs garantindo conforto e comodidade em sua estada, além de oferecer a possibilidade dos viajantes se hospedarem com seus pets, uma vez que é Pet Friendly. Para conhecer mais sobre o Sleep Inn Paulínia, acesse o site <https://www.reserveatlantica.com.br/hotel/sleep-inn-paulinia>. **ESTRATEGIC ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO**

LAZER E ENTRETENIMENTO

Programação especial do fim de semana no Shopping ParkCity Sumaré reúne jogos gigantes, torneio de xadrez e artesanato

O Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD, preparou uma programação especial para este fim de semana, dias 26 e 27/9, com duas atrações que reúnem opções de lazer para toda a família: a Feira Criativa e A Grande Jogada. A programação inclui artesanato, jogos clássicos em tamanho ampliado, torneio de xadrez, além de um espaço instagramável para celebrar a chegada da Primavera. No evento A Grande Jogada, que acontecerá na Praça de Alimentação, o público poderá participar de partidas de dama, xadrez, trilha, ludo, jogo da velha e amarelinha, em tabuleiros gigantes. A proposta é transformar as brincadeiras em uma experiência lúdica e proporcionar momentos de descontração aos clientes. Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, explica que, além das atividades recreativas, a programação terá uma atração especial para os apaixonados por

xadrez. Em parceria com o Clube de Xadrez Leandro Franceschini, no sábado, o empreendimento promoverá aulas gratuitas e monitoradas. E no domingo será realizado um torneio de xadrez. O campeonato será das 14h às 17h, com cinco rodadas pelo sistema suíço. As partidas terão ritmo de 10 minutos, com acréscimo de três segundos por lance. Haverá medalhas até o quinto colocado nas categorias absoluto e feminino. As inscrições custam R\$20 (inteira) e R\$10 para estudantes e devem ser feitas antecipadamente pelo link disponível no bio do Instagram @parkcitysumare. Já a Feira Criativa será realizada na Alameda ParkCity e reunirá artesãos e artistas locais, com exposição e venda de produtos autorais, como acessórios, peças de decoração, guloseimas artesanais e outros produtos ligados à economia criativa. A iniciativa também busca valorizar o trabalho manual e a produção local, apresentando

ao público peças que carregam identidade e histórias próprias. Em clima de primavera, a feira contará ainda com um cenário instagramável para registrar a chegada da nova estação com fotos especiais. A programação da Feira Criativa inclui também atividades educativas e oficinas gratuitas. No sábado, das 10h às 22h, haverá Exposição Educativa das Abelhas Sem Ferrão; e das 15h às 17h, será realizado um workshop gratuito de macramê. No domingo, a exposição das Abelhas Sem Ferrão acontece das 12h às 20h; e das 15h às 17h, será realizado um workshop gratuito de crochê. Para os workshops, as vagas são limitadas e os interessados precisam fazer inscrição com antecedência, pelo WhatsApp (11) 99276-4443. A Feira Criativa será realizada das 10h às 22h no sábado e das 12h às 22h no domingo, com visitação gratuita. “Com uma programação repleta de atrações gratuitas e para

o público de todas as idades, o Shopping ParkCity Sumaré reforça seu compromisso de promover entretenimento e novas experiências para os visitantes aproveitarem os momentos de lazer com as famílias ou amigos, em um ambiente seguro e confortável”, destaca Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento. **Serviço: Programação do fim de semana no Shopping ParkCity Sumaré** **A Grande Jogada** Quando: sábado e domingo (26 e 27/9). Horário: das 10h às 22h Local: Praça de Alimentação **Torneio de Xadrez Rápido** Quando: domingo (27/9). Horário: das 14h às 17h. Dinâmica: cinco rodadas – sistema suíço. Ritmo: 10 minutos + 3 segundos de acréscimo por lance. Premiação: medalhas até o 5º co-



O fim de semana será de diversão para toda a família no Shopping ParkCity Sumaré com uma programação de atrações gratuitas para diferentes idades

locado nas categorias absoluto e feminino. Inscrições: R\$ 20 (inteira) e R\$ 10 (estudantes). Link para inscrições: linktr.ee/parkcitysumare **Feira Criativa** Quando: sábado e domingo (26 e 27/9). Horário: sábado (das 10h às 22h) e domingo (das 12h às 22h). **Programação** Sábado, 26/9 Das 10h às 22h - Exposição Edu-

cativa das Abelhas Sem Ferrão. Das 15h às 17h - Workshop gratuito de macramê (vagas limitadas). Inscrições antecipadas pelo WhatsApp (11) 99276-4443. Domingo, 27/9 Das 12h às 20h - Exposição Educativa das Abelhas Sem Ferrão. Das 15h às 17h - Workshop gratuito de crochê (vagas limitadas) – Inscrições antecipadas pelo WhatsApp (11) 99276-4443. Local: Alameda ParkCity. Evento com visitação gratuita *ImPauta Comunicação*

CRIME ORGANIZADO

Operação contra falsos investimentos prende seis na região; PM de Hortolândia está entre os detidos

Uma operação do Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado (Gaeco) prendeu seis pessoas na região de Campinas nesta terça-feira (22), durante investigação sobre um suposto esquema milionário envolvendo falsos investimentos e lavagem de dinheiro. Entre os presos está um policial militar que atua em Hortolândia. A investigação apura a atuação de uma organização que, segundo o Ministério Público, apresentava oportunidades de investimento aparentemente legítimas para captar dinheiro de vítimas espalhadas pelo país. Os investigadores também apuram indícios de que a estrutura financeira tenha sido utilizada para movimentar recursos provenientes de outras atividades criminosas, inclusive valores possivelmente relacionados ao tráfico de drogas ligado ao Primeiro Comando da Capital (PCC). Ao todo, foram expedidos oito mandados de prisão preventiva e 18 de busca e apreensão em São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso e Piauí.

Na região de Campinas, a operação contou com apoio do 1º Batalhão de Ações Especiais de Polícia (Baep). Quatro pessoas foram presas em Campinas, uma em Hortolândia e outra em Paulínia. Um sétimo investigado foi localizado na capital paulista e outro não havia sido encontrado, sendo considerado foragido. Entre os seis detidos na região está um policial militar que atua em Hortolândia. De acordo com o tenente-coronel Wanderley Turolla, comandante do 1º Baep, ele é marido de uma consultora financeira também investigada e presa na operação. O policial foi encaminhado à Corregedoria da Polícia Militar. “Hoje contamos com o apoio da Corregedoria também. Entre os seis presos da região de Campinas, um era policial militar, foi preso pela Corregedoria e as demais providências serão adotadas pelo batalhão de origem, que é o 48º Batalhão que faz Hortolândia e Sumaré”, afirmou Turolla.

A prisão preventiva não representa condenação, e as responsabilidades individuais dos investigados ainda deverão ser apuradas no decorrer das investigações. Segundo o Gaeco, pessoas físicas e jurídicas investigadas se apresentavam como assessores de investimentos e ofereciam aplicações que, conforme os elementos reunidos até agora, seriam fraudulentas. O promotor Rafael Salzedas, do Gaeco de Campinas, explicou que os investimentos ofereciam inicialmente retornos considerados muito superiores aos normalmente encontrados no mercado. “Então foram identificadas aqui pessoas físicas e jurídicas que se apresentavam como assessores de investimento, indicavam fundos ou oportunidades de investimento que na verdade no final, pelo que a gente podia apurar, eram fraudulentos”, explicou. A estratégia investigada se assemelha a um mecanismo de conquista progressiva da confiança dos clientes. Inicialmente, os investi-

dores visualizavam rendimentos elevados e, diante dos resultados apresentados, eram estimulados a aplicar quantias maiores. Depois dos novos aportes, segundo Salzedas, surgiam justificativas para impedir o resgate. “Isso trazia a confiança das vítimas que acabavam aportando mais valores e em determinado momento eles criavam uma desculpa, uma motivação para falar que não teria como devolver o valor aportado ou fazer o pagamento dos rendimentos”, afirmou. A estrutura investigada não se limitava à abordagem dos clientes. O Ministério Público identificou aplicativos que simulavam plataformas financeiras e permitiam que os investidores acompanhassem os valores supostamente aplicados e seus respectivos rendimentos. As aplicações apresentadas envolviam principalmente fundos relacionados aos setores imobiliário e do agronegócio. Um escritório instalado no bairro Cambuí, área valorizada de



Uma operação do Gaeco prendeu seis pessoas na região de Campinas

Campinas, também foi alvo da operação. Segundo os investigadores, a estrutura física ajudava a conferir credibilidade às empresas. O grupo ainda teria utilizado publicidade em veículos de comunicação e na internet com alcance nacional para atrair clientes. De acordo com o promotor Marcos Rioli, essa estratégia fez com que as vítimas se espalhassem por diferentes partes do país. A investigação ganhou outra dimensão após os investigadores identificarem movimentações financeiras de diferentes origens passando pelas mesmas empresas. O Gaeco apura agora se a es-

trutura utilizada para receber os recursos dos investidores também servia para lavagem de dinheiro proveniente de atividades criminosas. Entre as hipóteses investigadas está a movimentação de valores relacionados ao tráfico de drogas e ao PCC. Essa eventual ligação ainda é objeto de investigação e não significa, neste momento, que todos os recursos movimentados pelas empresas tenham origem criminosa ou que todos os investigados possuam vínculo comprovado com a facção. *Da redação*

20 ANOS DE HISTÓRIA

Políticos passam, a democracia permanece: há 20 anos, Spasso Cidades acompanha e fiscaliza o poder



Há 20 anos, o Jornal Spasso Cidades começava a escrever sua história. De lá para cá, muita coisa mudou nas cidades da nossa região. Prefeitos assumiram e deixaram seus cargos, vereadores chegaram às câmaras municipais e se despediram delas, grupos políticos nasceram, cresceram e desapareceram. Lideranças que pareciam imbatíveis perderam espaço, enquanto nomes até então desconhecidos conquistaram a confiança das urnas. Governos passaram. O jornal permaneceu.

Não porque sejamos imunes às transformações do tempo. Muito pelo contrário. Nascemos como Spasso Comercial, acompanhamos as mudanças da sociedade, incorporamos novas plata-

formas e ampliamos nossa atuação. O que permaneceu inalterado foi aquilo que consideramos a essência do jornalismo: o compromisso de informar e fiscalizar quem exerce o poder.

Ao longo dessas duas décadas, acompanhamos diferentes administrações e diferentes momentos da política regional. Noticiamos conquistas importantes para nossas cidades, obras que transformaram a vida da população e políticas públicas que produziram resultados. Mas também mostramos problemas, promessas que não saíram do papel, desperdícios de recursos públicos, investigações, denúncias e escândalos.

Uma democracia não se resume ao direito de votar a cada quatro anos. Ela depende de instituições capazes de fiscalizar umas às outras e, principalmente, de uma população que tenha acesso à informação para avaliar aqueles que escolheu como seus representantes.

É difícil cobrar aquilo que não se conhece. É difícil fis-

calizar um governo sem saber como o dinheiro público está sendo utilizado. E é impossível fazer escolhas plenamente conscientes quando fatos de interesse coletivo permanecem escondidos.

Por isso, uma imprensa livre, independente e crítica não deve existir para agradar governos, partidos ou grupos políticos. Também não deve existir para combatê-los. Seu compromisso precisa ser com a informação e com o interesse público.

Em determinados momentos, uma reportagem poderá ser incômoda para quem está no poder. Em outros, será justamente esse mesmo jornal que mostrará uma conquista daquela administração. Fiscalizar não significa perseguir, assim como reconhecer um resultado positivo não significa apoiar politicamente quem o realizou. Essa independência é fundamental porque os ocupantes dos cargos públicos mudam. As instituições permanecem.

Nas cidades, essa responsabilidade ganha uma dimensão ainda maior. É o

jornalismo local que acompanha a sessão da Câmara, as decisões da Prefeitura, a qualidade dos serviços públicos, os problemas dos bairros e acontecimentos que dificilmente encontrariam espaço permanente nos grandes veículos de comunicação. É também a imprensa regional que conhece a história por trás dos acontecimentos.

Depois de duas décadas acompanhando Sumaré e as cidades da região, vimos alianças serem formadas e desfeitas, grupos políticos chegarem ao poder e depois retornarem à oposição, administrações serem aprovadas e rejeitadas pelas urnas. Acompanhamos crises, conquistas, investigações e mudanças que transformaram nossas cidades.

Essa memória também é uma forma de fiscalização. Porque o jornal registra aquilo que foi prometido, aquilo que foi realizado e aquilo que ficou pelo caminho. A notícia de hoje se transforma, com o passar dos anos, no registro histórico que permite compreender como chegamos até aqui.

O Spasso Cidades chega aos 20 anos sabendo que nenhum governante é permanente. Nenhum prefeito, vereador, deputado ou grupo político será maior do que as instituições que representa.

Daqui a outros 20 anos, provavelmente muitos dos nomes que hoje ocupam o centro da política regional terão deixado a vida pública. Outros estarão em seus lugares. Novos grupos terão surgido e novas disputas estarão acontecendo. Esperamos continuar aqui para contá-las.

Porque os políticos vêm e vão. Governos começam e terminam. Partidos crescem e encolhem. Mas a democracia precisa permanecer e, junto dela, deve permanecer uma imprensa livre, capaz de informar a população e fiscalizar o poder independentemente de quem esteja ocupando-o.

Celebrar os 20 anos do Jornal Spasso Cidades é, portanto, mais do que celebrar a longevidade de um veículo de comunicação. É reafirmar uma responsabilidade que assumimos com nossos leitores: continuar acompanhando

nossas cidades, fazendo perguntas, buscando respostas e levando ao conhecimento público aquilo que é de interesse da população.

Nenhum jornal constrói 20 anos de história sozinho. Ao longo dessa trajetória, o Spasso Cidades encontrou leitores, jornalistas, colaboradores, profissionais, lideranças e cidadãos que acompanharam diferentes momentos do veículo e, cada um à sua maneira, fizeram parte dessa caminhada.

Para marcar este aniversário, convidamos algumas dessas pessoas a compartilhar suas lembranças, experiências e percepções sobre o jornal, o papel da imprensa e a importância da informação para a nossa região no mês de aniversário. São diferentes vozes e diferentes histórias, reunidas por algo em comum: em algum momento dessas duas décadas, seus caminhos se encontraram com o nosso.

A seguir, alguns dos depoimentos de quem acompanhou e ajudou a construir os primeiros 20 anos do Jornal Spasso Cidades:



Ao conhecer o Spasso Cidades, encontrei não apenas uma importante fonte de informação sobre a região, mas também uma oportunidade de me aproximar e me restabelecer nesta cidade que escolhi para viver. A experiência de escrever artigos e, especialmente, de me manter informada sobre a política regional neste importante período eleitoral tem sido desafiadora e enriquecedora.

Parabéns, Spasso Cidades, por mais um ano de história, compromisso com a verdade e luta pela informação. Que venham muitos outros anos de sucesso!

Regiane Freire - Advogada



Completar 20 anos na história do jornalismo realmente é um marco fantástico!

Parabéns ao jornal Spasso Cidades por 20 anos divulgando notícias voltadas à comunidade, negócios, entretenimento, saúde, direito do consumidor, enfim, essa pleiade de notícias que a gente encontra no jornal e que enaltece a região de Campinas. A Elaine e sua equipe, mais uma vez, parabéns por esse marco de 20 anos no jornalismo.

Edécio Roncon

Lideranças, celebrar os 20 anos do Jornal Spasso Cidades é reconhecer uma história construída junto com a nossa cidade de Sumaré.

Ao longo dessas duas décadas, muitas coisas mudaram: governos passaram, cidades cresceram, novas tecnologias surgiram e a forma de consumir informação se transformou. Mas uma coisa permanece essencial: a importância de uma imprensa séria, responsável e próxima da população.

Acredito que liderança também é saber ouvir, prestar contas e respeitar opiniões diferentes. Nesse sentido, a imprensa exerce um papel fundamental para a democracia, dando voz à sociedade, registrando a nossa história e contribuindo para o debate público.

Parabenizo toda a equipe do Spasso Cidades por esses 20 anos de trabalho, dedicação e compromisso com a informação. Que este seja apenas mais um capítulo de uma trajetória ainda mais longa e relevante para Sumaré e toda a nossa região.

Parabéns pelos 20 anos!

João Cleto - Chefe de Gabinete do Prefeito e secretário municipal de Comunicação de Sumaré; escritor, palestrante e mentor; autor do método Liderança na Prática



Parabéns ao Jornal Spasso Cidades pelos seus 20 anos de existência. Quero cumprimentar, de maneira muito especial, sua proprietária, Elaine Amaral, por essa importante trajetória de duas décadas à frente do Jornal Spasso Cidades.

O jornal nasceu, como todos sabem, como um classificado de anúncios e teve uma função muito importante no impulso ao comércio de Sumaré, aproximando empresas, comerciantes e consumidores. Com o passar dos anos, cresceu, transformou-se e conquistou seu espaço como um excelente periódico semanal, levando aos leitores informação, prestação de serviços, utilidade pública e notícias sobre os acontecimentos de Sumaré e região.

Hoje, o Jornal Spasso Cidades aborda os mais diversos assuntos, trazendo informações sobre a política nacional, estadual e municipal, além de temas de interesse de toda a comunidade. São 20 anos de trabalho, dedicação e compromisso com a informação e com Sumaré. Uma história que merece ser celebrada.

Dr. Sérgio Rosa - Advogado

A cidade de Sumaré celebra o 20º aniversário do Jornal Spasso Cidades, um marco significativo sob a direção de Elaine Amaral. Em um tempo de digitalização, a longevidade do jornal destaca a importância do jornalismo local, que conecta a população aos acontecimentos que moldam a cidade.

Na minha experiência como secretário de Desenvolvimento Econômico, vereador e vice-prefeito, reconheço o papel fundamental do jornal em informar e envolver a comunidade nas decisões. O Spasso Cidades não apenas relata fatos, mas também promove o diálogo e a reflexão, essenciais para uma sociedade participativa.

A comemoração é uma oportunidade para celebrar a trajetória do jornal e as pessoas que a tornaram possível, unindo leitores, colaboradores e a comunidade em um sentimento coletivo de orgulho.

Vilson Alves - Empresário



Fazer 20 anos realmente não é para qualquer veículo de comunicação. É um marco muito interessante e apesar de 20 anos ser uma idade bastante jovem, o Spasso Cidades já tem bastante história.

Eu, como jornalista, fico muito feliz de poder parabenizar o jornal e toda a sua equipe pelo trabalho que vêm realizando. É um trabalho interessante, principalmente como prestação de serviço com matérias ligadas a negócios, saúde, decoração, política. Muito assunto que pega todas as cidades da região.

Parabéns a toda a equipe do jornal por mais esse aniversário, pelos 20 anos.

Vera Graça



Parabéns Jornal Spasso Cidades pelos seus 20 anos fazendo um papel muito importante na Cidade de Sumaré e na Região Metropolitana de Campinas trazendo notícias e entretenimento para a população.

Francisco Ferreira de Lima / Assistente Administrativo / Matéria de Aniversário

Quando me formei, em 2007, o Jornal Spasso Cidades Sumaré já tinha um ano. Poucos meses depois, através de um convite da editora-chefe, Elaine Amaral, tive a minha primeira oportunidade de assinar uma coluna em um jornal impresso, na época, sobre esportes. Depois passei a assinar uma coluna sobre entretenimento. O Jornal Spasso Cidades Sumaré faz parte de um importante capítulo no livro da minha vida. Agradeço, até hoje, pela oportunidade, confiança e parceria. Que o veículo siga sendo independente e imparcial, levando informação, prestação de serviço e conhecimento para o leitor!

Diego Vivan - jornalista



Acompanho o Spasso Cidades desde 2014, e sei o quanto é importante a atuação da imprensa local, que não se resume a publicar releases das administrações locais e que tem coragem para fazer os apontamentos necessários, doa a quem doer.

Ênio Lopes Magalhães dos Santos - professor

CIDADES

ELEIÇÕES 2026

Apoio de Cafu a Willian de Sumaré expõe divisão no grupo político que governa Hortolândia

A campanha eleitoral de 2026 começa a revelar movimentos que podem ter consequências muito além da disputa pela Assembleia Legislativa. Em Hortolândia, prefeito e vice-prefeito estarão em palanques diferentes na eleição para deputado estadual: enquanto Zezé Gomes mantém seu apoio à deputada da cidade, Ana Perugini (PT), Cafu César decidiu caminhar com Willian Souza (PT), de Sumaré.

A escolha não significa, por si só, um rompimento entre Zezé e Cafu ou uma ruptura imediata no grupo que governa Hortolândia. Mas também dificilmente pode ser tratada apenas como uma estratégia para ampliar a representação regional, como defendem aliados. Politicamente, o movimento evidencia que a coesão do grupo não é absoluta e coloca em lados diferentes duas das principais lideranças que disputam espaço no mesmo campo político da cidade. Isso porque Ana Perugini e Cafu César têm algo muito maior no horizonte: 2028.

Os dois estão entre os nomes que podem reivindicar a continuidade do grupo político construído em torno do ex-prefeito

Angelo Perugini, morto em 2021. De maneiras diferentes, ambos herdaram parcelas importantes desse capital político. Ana carrega, inclusive, o sobrenome e uma trajetória política própria construída ao longo de vários mandatos. Cafu, por sua vez, ocupa atualmente a Vice-Prefeitura e está inserido diretamente na administração de Zezé Gomes.

Zezé Gomes segue ao lado de Ana Perugini em sua tentativa de permanecer na Assembleia Legislativa. Cafu tomou caminho diferente e passou a apoiar Willian Souza, liderança política de Sumaré que também disputa uma cadeira de deputado estadual.

Os dois candidatos pertencem ao PT, o que torna a divisão particularmente interessante. Não se trata de uma divergência partidária ou da necessidade de acomodar candidaturas de legendas diferentes. Prefeito e vice fizeram escolhas distintas dentro do mesmo partido.

Para Ana, a eleição representa a defesa de seu mandato e também uma oportunidade de medir novamente sua força eleitoral em Hortolândia. Para Cafu, apoiar Willian permite construir uma



A eleição de 2026 já movimenta os bastidores políticos de Hortolândia. O prefeito Zezé Gomes mantém apoio à deputada estadual Ana Perugini (PT), enquanto o vice-prefeito Cafu César declarou apoio a Willian Souza (PT), de Sumaré. A divisão de palanques coloca duas lideranças do Executivo municipal ao lado de candidaturas diferentes na disputa pela Assembleia Legislativa

relação política própria e fortalecer uma candidatura diferente daquela abraçada pelo prefeito.

Angelo Perugini foi a principal referência política de Hortolândia durante anos e deixou um grupo que continuou no comando da Prefeitura após sua morte. Zezé Gomes assumiu esse espaço e posteriormente foi eleito prefeito, mantendo grande parte da estrutura política construída nas administrações anteriores.

Mas sucessões políticas raramente permanecem indefinidamente sem disputas internas.

Ana Perugini possui uma trajetória que antecede a atual configuração do governo municipal. Já foi vereadora em Hortolândia, deputada federal e ocupa mandato na Assembleia Legislativa. Cafu, por outro lado, constrói sua posição dentro da política municipal e atualmente ocupa um posto que naturalmente o coloca entre os no-

mes observados para a sucessão.

Enquanto existe um prefeito capaz de manter essas forças sob uma mesma administração, diferenças podem ser administradas. O problema deverá aparecer quando chegar o momento de escolher quem representará o grupo na disputa pela Prefeitura.

A eleição deste ano oferece uma oportunidade incomum para medir essas forças. Se Ana obtiver votação expressiva em Hortolândia, poderá chegar fortalecida às discussões sobre a sucessão municipal. Cafu, por sua vez, terá seu poder de articulação testado pelo desempenho que Willian conseguir alcançar dentro da cidade com seu apoio.

Não será uma comparação perfeita. Eleições estaduais obedecem a uma dinâmica diferente das municipais, e inúmeros fatores interferem na votação de um candidato a deputado. Ainda assim, o resultado fornecerá aos grupos políticos um dado concreto sobre capacidade de mobilização, estrutura e transferência de votos.

Ao apoiar Willian em vez de Ana, Cafu começa a demonstrar autonomia eleitoral em relação a uma das principais lideranças do

próprio campo político de Hortolândia. Zezé, ao permanecer com Ana, mantém a Prefeitura alinhada à deputada.

Até 2028, o interesse comum em preservar a administração municipal ainda funciona como elemento de união. Não há, até aqui, elemento suficiente para afirmar que Zezé Gomes, Cafu, César e Ana Perugini tenham rompido politicamente. Mas a eleição de 2026 mostra que existem projetos próprios dentro do mesmo grupo.

Ana e Cafu aparecem como dois herdeiros relevantes do capital político construído durante a era Angelo Perugini. Se ambos mantiverem pretensões sobre a sucessão municipal, a convivência que hoje permite palanques diferentes dentro de um mesmo governo que poderá dar lugar a uma disputa direta.

Por enquanto, a divisão é de apoio eleitoral. Em 2028, ela poderá se transformar em uma disputa pela liderança do grupo que governa Hortolândia há anos. E, nesse sentido, a eleição de outubro pode oferecer a primeira medida concreta de força de cada lado.

Da redação

CONTAS PÚBLICAS

TCE rejeita contas de 2024 de Leitinho; gestão já teve parecer desfavorável em 2022

O Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP) emitiu parecer prévio desfavorável às contas de 2024 da Prefeitura de Nova Odessa, sob responsabilidade do prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho. A decisão chama a atenção não apenas pelas irregularidades apontadas pela Corte, mas pela reincidência: as contas de 2022 da mesma administração também receberam parecer desfavorável do Tribunal e foram recentemente analisadas pela Câmara Municipal.

A decisão referente a 2024 foi tomada por unanimidade pela Segunda Câmara do TCE-SP, em sessão realizada no dia 18 de agosto, pelos conselheiros Carlos Cezar, relator, Renato Martins Costa e Maxwell Borges de Moura Vieira. O parecer foi publicado em setembro.

Entre os problemas destacados pelo Tribunal estão déficits orçamentário e financeiro, baixo índice de liquidez imediata, aumento expressivo da dívida consolidada, insuficiência no pagamento de precatórios, indisponibilidade financeira em afronta à Lei de Responsabilidade Fiscal (LRF) e

pagamento habitual e recorrente de horas extras.

O resultado amplia uma discussão que já vinha ocorrendo em Nova Odessa sobre a situação das contas públicas municipais.

Há poucas semanas, o Jornal Spasso Cidades mostrou a discussão na Câmara de Nova Odessa em torno das contas municipais de 2022, que também haviam recebido parecer desfavorável do TCE.

Naquele exercício, o Tribunal apontou um déficit orçamentário de R\$23,154 milhões, correspondente a 7,89%, além de queda de 56% no resultado financeiro e alterações orçamentárias que alcançaram R\$164,248 milhões. Também foram registrados problemas contábeis, relacionados a encargos, Fundeb, piso do magistério, gestão de pessoal e questões na Saúde.

Na Câmara, porém, a Comissão de Finanças e Orçamento apresentou parecer pela aprovação das contas, em sentido contrário ao entendimento técnico do TCE. Entre os argumentos apresentados estavam a baixa materialidade das falhas, a existência de superávit

financeiro anterior de R\$35,3 milhões e o cumprimento dos mínimos constitucionais. O vereador André Faganello (Podemos), por sua vez, defendeu a rejeição e pediu vista durante a tramitação.

O novo parecer mostra que as preocupações do Tribunal não ficaram restritas a 2022. Na ementa da decisão sobre 2024, o TCE elenca como motivos para o parecer desfavorável os déficits orçamentário e financeiro e o baixo índice de liquidez imediata. Na prática, o indicador de liquidez está relacionado à disponibilidade de recursos para o pagamento das obrigações de curto prazo do município.

Outro ponto considerado pelo Tribunal foi o “aumento expressivo da dívida consolidada”. Também foi apontada “insuficiência no pagamento de precatórios”, obrigações decorrentes de decisões judiciais definitivas contra o poder público. Entre os itens de maior peso está ainda a constatação de “indisponibilidade financeira em afronta ao art. 42 da LRF”.

O artigo 42 da Lei de Responsabilidade Fiscal ganha importân-



O Tribunal de Contas emitiu parecer prévio desfavorável às contas de 2024 da Prefeitura de Nova Odessa, sob responsabilidade do prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho

cia especial em anos eleitorais e de encerramento de mandato. A legislação impede que, nos dois últimos quadrimestres do mandato, o titular de Poder ou órgão assuma obrigação de despesa que não possa ser integralmente paga dentro daquele exercício sem que haja disponibilidade suficiente de caixa para o pagamento da parcela restante no exercício seguinte.

Como 2024 marcou o encerramento do primeiro mandato de Leitinho, o apontamento do Tribunal ganha relevância na análise da gestão fiscal daquele período. Apesar da decisão do TCE, o parecer não significa a rejeição definitiva das contas do prefeito. Pela Constituição, cabe ao Poder Legislativo municipal julgar as contas anuais do chefe do Executivo. O Tribunal de Contas exerce a análise técnica e emite um parecer prévio que serve de base para essa decisão.

Depois da controvérsia envolvendo 2022, a análise das contas de 2024 tende, portanto, a recolocar no plenário não apenas os números de mais um exercício financeiro, mas uma questão que começa a se repetir na administração municipal: pela segunda vez, o TCE recomenda que a Câmara rejeite as contas da gestão Leitinho.

Para contrariar o parecer do TCE e aprovar as contas que receberam recomendação pela rejeição, é necessário o voto de dois terços dos vereadores.

É justamente aí que o novo processo poderá encontrar seu próximo capítulo.

A Câmara de Nova Odessa acaba de enfrentar uma discussão semelhante envolvendo as contas de 2022. Quando as contas de 2024 chegarem ao Legislativo para julgamento, os vereadores novamente terão diante deles um parecer técnico desfavorável do Tribunal de Contas e a responsabilidade de decidir se acompanham ou não a conclusão da Corte.

Depois da controvérsia envolvendo 2022, a análise das contas de 2024 tende, portanto, a recolocar no plenário não apenas os números de mais um exercício financeiro, mas uma questão que começa a se repetir na administração municipal: pela segunda vez, o TCE recomenda que a Câmara rejeite as contas da gestão Leitinho.

Da redação

ELEIÇÕES 2028

Nova Odessa pode ter terceira via em 2028; nomes da Câmara entram no radar para quebrar polarização

A disputa pela Prefeitura de Nova Odessa em 2028 ainda está distante, mas as primeiras movimentações já começam a desenhar um cenário diferente daquele visto nas últimas eleições. Se de um lado o grupo do prefeito Cláudio Schooder, o Leitinho, trabalha com a sucessão pelo atual vice-prefeito, Mineirinho, do outro o grupo do ex-prefeito Bill Vieira de Souza continua como principal força de oposição. Entre os dois pólos, porém, começa a surgir espaço para uma terceira via.

A possibilidade ganhou força depois das eleições de 2024. Após conquistar a reeleição, Leitinho afirmou publicamente que Mineirinho seria seu candidato à sucessão em 2028. A antecipação provocou desconforto dentro da própria base governista, principalmente entre lideranças que também se enxergavam como possíveis nomes para receber o apoio do prefeito no futuro.

O resultado foi uma reorganização do grupo que havia acabado de vencer as eleições. Parte das lideranças permaneceu próxima da administração, enquanto outras passaram a construir caminhos próprios. É justamente nesse espaço que pode

nascer uma candidatura alternativa aos dois grupos que protagonizaram a última disputa municipal.

Do outro lado permanece Bill. Derrotado em 2024, o ex-prefeito continua sendo uma referência eleitoral em Nova Odessa, mas também existe a possibilidade de uma renovação dentro de seu próprio grupo. Um nome a ser observado é o de sua esposa, Andrea Souza, candidata a deputada estadual neste ano. A candidatura não significa necessariamente que ela será lançada à Prefeitura daqui a dois anos, mas poderá servir como um importante teste eleitoral. Dependendo do desempenho obtido em Nova Odessa, Andrea pode passar a figurar entre as alternativas para representar o grupo de Bill em 2028.

Entre os nomes cogitados para ocupar esse espaço está a vereadora Márcia Rebeschini (União Brasil). A possibilidade de uma candidatura de Márcia não surgiu agora. Seu nome já circulava nos bastidores políticos durante o processo eleitoral de 2024 e pode voltar às discussões com maior intensidade conforme 2028 se aproxima.

Existe, entretanto, uma peculiar-

idade: apesar de aparecer como possível terceira via, Márcia integra atualmente a base do governo Leitinho na Câmara. Isso significa que uma eventual candidatura independente dependeria de uma reorganização política até 2028. Ao mesmo tempo, sua proximidade atual com o governo permite que mantenha diálogo com um eleitorado ligado à administração sem carregar, necessariamente, a condição de sucessora escolhida pelo prefeito.

Com Mineirinho já apresentado por Leitinho como seu sucessor, outros integrantes da base interessados na Prefeitura precisam decidir, ao longo dos próximos dois anos, se permanecem dentro de um projeto no qual o candidato já foi escolhido ou se constroem alternativas.

O presidente da Câmara, Oséias Jorge, também aparece entre os nomes considerados politicamente viáveis para uma composição em 2028. A presidência do Legislativo oferece naturalmente maior exposição institucional e capacidade de articulação, elementos importantes para quem pretende ampliar sua presença no cenário municipal.

Outro nome é André Faganello

(Podemos), que vem assumindo uma postura de oposição mais evidente ao governo e ganhou projeção recente pelos confrontos políticos com Leitinho e com o secretário municipal de Assuntos Jurídicos, Gustavo Zuccato.

Os embates deram maior visibilidade a Faganello e reforçaram sua identificação como uma das vozes de oposição dentro da Câmara.

Nos bastidores, inclusive, Oséias e Faganello vêm sendo sondados para uma eventual composição eleitoral, com a possibilidade de um disputar a Prefeitura e o outro ocupar a vaga de vice. Neste momento, entretanto, trata-se de uma articulação ainda embrionária, sem definição de candidatura ou de qual deles ocuparia cada posição.

A existência de vários nomes não significa que Nova Odessa necessariamente terá três candidaturas competitivas em 2028. Até a eleição, alianças podem ser reconstruídas, adversários podem se aproximar e potenciais candidatos podem desistir para integrar outras chapas..

Márcia Rebeschini parte de dentro da atual base, mas sem ser a escolhida para a sucessão. André



O ex-prefeito Bill Vieira de Souza e o atual prefeito Cláudio Schooder, o Leitinho

Faganello procura ocupar um espaço de oposição ao governo. Oséias Jorge, como presidente da Câmara, encontra-se em posição privilegiada para articulações políticas. São trajetórias diferentes que podem convergir ou disputar entre si o mesmo eleitoral.

Para que uma terceira via se consolide, entretanto, não bastará apresentar um terceiro candidato. Será necessário reunir partidos, lideranças e estrutura capazes de transformar uma alternativa nominal em um grupo competitivo contra

duas forças que já possuem histórico eleitoral e bases consolidadas no município. A pergunta que começa a circular nos bastidores da política de Nova Odessa, portanto, não é apenas quem representará Leitinho ou Bill em 2028. É se a insatisfação provocada pelas sucessões antecipadas e a movimentação dos vereadores produzirão uma candidatura suficientemente forte para romper a polarização.

Da redação

CIDADES

LAZER

Feira noturna de setembro será nesta sexta-feira, 25

A Feira Noturna deste mês entra no clima do ‘sex-tou’ e será realizada no dia 25 de setembro, a partir das 16h30 em frente ao Teatro Municipal. Quem passar pelo local vai poder levar pra casa frutas, legumes, verduras, temperos, produtos coloniais (queijos, embutidos, pães e etc.) e diversos tipos de doces, tudo fresquinho e com muita variedade. A tradicional comercialização do artesanato marca presença na feira e é uma excelente oportunidade para prestigiar nossos artesãos. A praça de alimentação com diversos food trucks segue ga-

rantindo as comidas para o jantar especial do meio da semana e, para a noite ficar ainda melhor, esta edição vai contar ainda com a apresentação do DJ Hatus, a partir das 17h30 e com a Banda Alma Elétrica, a partir das 19h. O estacionamento no entorno do Teatro estará liberado para o público e os banheiros do Paço Municipal também estarão abertos para uso durante o evento. A Feira Noturna é organizada pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico, com apoio de diversos setores da administração pública. Prefeitura de Paulínia



A Feira Noturna de setembro acontece nesta sexta-feira, 25, a partir das 16h30, em frente ao Teatro Municipal. O público poderá encontrar frutas, verduras, legumes, temperos, produtos coloniais, doces e artesanato, além de aproveitar a programação para prestigiar os produtores e artesãos locais



A iniciativa é promovida pela Prefeitura, por meio do Fundo Social, em parceria com o Polo de Empregabilidade Inclusivo (PEI), e busca facilitar o acesso ao mercado de trabalho

INCLUSÃO E EMPREGABILIDADE

Fundo Social de Paulínia recebe novo mutirão de emissão de laudos para PCDs

A Prefeitura de Paulínia realiza, no dia 28 de setembro, uma nova ação para emissão e atualização de laudos para pessoas com deficiência que desejam ingressar no mercado de trabalho, em parceria com o Polo de Empregabilidade Inclusivo (PEI). O atendimento será no Fundo Social de Paulínia,

localizado na Rua Maria das Dores Leal de Queiroz, 831- Jardim Vista Alegre, das 9h às 13h, com 45 vagas disponíveis. As senhas serão distribuídas às 8h30, por ordem de chegada. Para participar, é necessário realizar a inscrição pelo formulário disponível em paulinia.sp.gov.br/qualificapaulinia e apre-

sentar, no dia, RG, CPF e documentação médica relacionada à deficiência, como laudos anteriores, exames, relatórios, receitas e encaminhamentos. Fundo Social de Paulínia recebe novo mutirão de emissão de laudos para PCDs. Prefeitura de Paulínia

SAÚDE

Nova Odessa aprova entrada no Samu regional de Sumaré e Hortolândia

A Câmara Municipal de Nova Odessa aprovou a adesão da cidade ao Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) compartilhado por Sumaré e Hortolândia. O projeto recebeu seis votos favoráveis e dois contrários durante sessão realizada nesta segunda-feira (21). A mudança permitirá que Nova Odessa passe a integrar uma estrutura regionalizada de atendimento de urgência e emergência, incluindo acesso à regulação médica por meio do telefone 192. Atualmente, o município mantém serviço próprio de ambulâncias, além dos atendimentos realizados pelo Corpo de Bombeiros. Antes da votação, Cleber Carvalho, profissional da Secretaria Municipal de Saúde, explicou aos vereadores que Nova Odessa já dispõe de atendimento de urgência, mas que a atual estrutura necessita de qualificação técnica diante da

demanda existente. “Nós já temos esse serviço em Nova Odessa, mas em uma estrutura que hoje já não suporta mais nossas demandas e precisa de uma qualificação técnica”, afirmou. Uma das principais alterações será justamente a implantação da regulação médica característica do Samu. Com o novo modelo, as chamadas realizadas pelo 192 serão avaliadas por profissionais capacitados para definir a resposta adequada para cada ocorrência. “Ingressar no Samu regional vai permitir que a gente consiga montar uma equipe de regulação, ou seja, quando ligar 192 é um médico que vai atender a ligação e direcionar a ambulância e a equipe correta”, explicou Carvalho. A proposta prevê impacto financeiro para os cofres municipais. De acordo com os estudos apresentados no projeto

de lei, a estimativa é de um gasto de aproximadamente R\$575,5 mil em 2027. Para 2028, a previsão sobe para R\$608,6 mil e, em 2029, chega a R\$642,1 mil. Os vereadores André Faganello (Podemos) e Elvis Pelé (PL) votaram contra o projeto. Durante a discussão, ambos afirmaram ser favoráveis à implantação do Samu, mas defenderam maior clareza em relação ao impacto financeiro que a adesão provocará para o município. Com a integração ao serviço regional, existe ainda a expectativa de que Nova Odessa possa receber recursos federais destinados ao funcionamento do Samu, incluindo financiamento relacionado à aquisição e manutenção de ambulâncias, equipamentos e estrutura necessária ao atendimento. A adesão ao serviço compartilhado por Sumaré e Hortolândia ocorre depois de outra tentati-



Com a integração ao serviço regional, existe ainda a expectativa de que Nova Odessa possa receber recursos federais destinados ao funcionamento do Samu, incluindo financiamento relacionado à aquisição e manutenção de ambulâncias, equipamentos e estrutura necessária ao atendimento

va de regionalização do Samu não avançar. Desde 2023, Americana articulava a criação de um serviço regional juntamente com municípios vizinhos. Nova Odessa e Santa Bárbara d’Oeste estavam entre as cidades envolvidas nas discussões. A expectativa inicial era formalizar a proposta até o final do ano passado para posterior encaminhamento ao Ministério da

Saúde. As negociações, entretanto, foram paralisadas e nenhuma proposta chegou a ser apresentada ao governo federal. Diante da falta de avanço daquele projeto, Nova Odessa passou a negociar sua entrada na estrutura já existente entre Sumaré e Hortolândia. Com a aprovação pela Câmara, o município avança agora para integrar um sistema que pretende

substituir parte da lógica atual de acionamento das ambulâncias por um atendimento regulado. Na prática, a expectativa apresentada pela Secretaria de Saúde é que a ligação para o 192 permita avaliar cada ocorrência e encaminhar o recurso mais adequado de acordo com a gravidade e as necessidades do paciente. Da redação

VARIEDADES

INOVAÇÃO E CIÊNCIA

Pesquisador da Unicamp desenvolve tecnologia que automatiza diagnóstico de parasitas intestinais

Uma tecnologia desenvolvida a partir de pesquisas na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) pode tornar mais eficiente uma das etapas mais trabalhosas dos exames destinados à identificação de parasitas intestinais. O sistema combina um novo método de processamento de amostras fecais com microscopia automatizada e inteligência artificial, alcançando sensibilidade de 94% nos testes realizados em laboratório.

O trabalho tem entre seus principais pesquisadores Felipe Augusto Soares, ligado à Faculdade de Ciências Médicas e ao Laboratório de Ciência de Dados de Imagens (LIDS), do Instituto de Computação da Unicamp. A pesquisa resultou em uma tecnologia que passou pelo processo de licenciamento para a ImmunoCamp Ciência e Tecnologia S.A. e rendeu a Soares reconhecimento na categoria “Propriedade Intelectual Licenciada” do Prêmio Inventores Unicamp, concedido pela Agência de Inovação Inova Unicamp.

A premiação ocorreu em agosto e reconheceu a invenção. Mais do que um equipa-

mento isolado, o trabalho é resultado de diferentes etapas de pesquisa que envolveram a avaliação do princípio utilizado, desenvolvimento da técnica, processamento das amostras e, posteriormente, sua integração a um sistema capaz de automatizar parte do diagnóstico.

O estudo de validação laboratorial foi publicado em 2024 na revista científica internacional *Parasites & Vectors*. A pesquisa foi assinada por Felipe Augusto Soares e outros seis pesquisadores e partiu de um problema ainda presente nos laboratórios: apesar dos avanços tecnológicos da medicina, o diagnóstico de parasitoses intestinais continua dependendo em grande medida de técnicas convencionais e da análise microscópica. Segundo o estudo, métodos tradicionais podem apresentar eficiência reduzida na detecção de helmintos e protozoários quando o paciente possui baixa carga parasitária.

A solução desenvolvida pelos pesquisadores combina duas tecnologias. A primeira utiliza a chamada flotação por ar dissolvido, ou DAF, para processar as amostras fecais. A técnica emprega

microbolhas para favorecer a recuperação das estruturas dos parasitas e, ao mesmo tempo, reduzir a quantidade de resíduos fecais que dificultam sua visualização.

Depois desse processamento entra em ação o DAPI, sigla para sistema de diagnóstico automatizado de parasitas intestinais. O conjunto é formado por computador, microscópio óptico motorizado equipado com câmera digital e software capaz de controlar automaticamente o microscópio, capturar imagens das lâminas e analisá-las.

Na prática, o objetivo é automatizar um trabalho que tradicionalmente exige grande participação humana. Após a preparação da amostra, o microscópio realiza a varredura da lâmina e o sistema computacional procura estruturas compatíveis com os parasitas para auxiliar no diagnóstico. Isso não significa, entretanto, eliminar a participação do profissional especializado. O próprio sistema permite que o resultado seja posteriormente confirmado por um especialista.

Para validar o método, a pesquisa trabalhou com 400 amostras obtidas de pacientes atendidos pelo Labora-



O biólogo pesquisador-colaborador Unicamp e assessor científico da empresa Bio Brasil - Immunocamp Felipe Augusto Soares recebendo o prêmio

tório de Análises Clínicas do Hospital Ouro Verde, em Campinas. As identificações foram codificadas e o anonimato dos pacientes preservado. O estudo foi realizado no LIDS, na Unicamp.

Os pesquisadores testaram diferentes condições para determinar a melhor maneira de recuperar ovos, larvas e cistos presentes nas amostras. Entre os parasitas analisados estavam espécies relacionadas a doenças conhecidas, como *Ascaris lumbricoides*, *Strongyloides stercoralis*, *Giardia duodenalis* e *Schistosoma mansoni*.

A importância da pesquisa vai além da automação. As parasitoses intestinais são doenças infecciosas que

podem melhorar ainda mais a detecção computadorizada.

A pesquisa contou com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), além da participação de pesquisadores vinculados à Unicamp, Instituto Adolfo Lutz e ImmunoCamp. O trabalho também teve apoio da Associação Fundo de Incentivo à Pesquisa (Afip).

O reconhecimento recebido por Felipe Augusto Soares no Prêmio Inventores Unicamp acrescenta agora uma nova etapa a um trabalho iniciado ainda no ambiente acadêmico. Com a propriedade intelectual licenciada, a pesquisa ultrapassa a publicação científica e avança em direção à transferência de uma tecnologia desenvolvida na universidade para aplicação fora dela, um dos caminhos pelos quais conhecimento produzido dentro dos laboratórios pode chegar, futuramente, à rotina dos serviços de diagnóstico.

Da redação

TECNOLOGIA E SEGURANÇA

Inteligência artificial ajuda a encontrar veículos roubados, furtados e clonados

O Sistema de Autenticação Veicular (SAVE), criado pela FITec Labs em parceria com a K9 Segurança, utiliza inteligência artificial, visão computacional e geolocalização para agilizar a localização de carros roubados, furtados ou clonados.

A tecnologia funciona por meio de uma rede colaborativa de usuários (chamados “Savers”) que utilizam câmeras de segurança, aplicativos e celulares para registrar imagens das ruas. Uma das novidades é a participação de motoboys, que auxiliam na leitura automática e contínua de placas durante seus deslocamentos.

Quando o sistema cruza

as imagens com o banco de dados e reconhece uma placa procurada, ele registra o local e disponibiliza a informação em tempo real para empresas de segurança e equipes de monitoramento.

Segundo José Luis De Souza, CEO da FITec Labs, a solução reduz o tempo de resposta ao automatizar a conferência manual de dados, apoia investigações e melhora a segurança patrimonial. A plataforma já concluiu seu desenvolvimento e está pronta para expansão, podendo ser aplicada no futuro até mesmo para análise de mobilidade urbana.

Ateliê da notícia



Estande da FITec no Campinas Innovation Week

MUDANÇAS FISCAIS

Mudanças no Simples Nacional e no IBS/CBS exigem maior planejamento dos pequenos negócios

A implementação do IBS e da CBS exige que fornecedores do mercado de eventos no Simples Nacional — como fotógrafos, DJs e decoradores — tomem decisões estratégicas sobre tributação e custos para a transição a partir de 2027.

O Comitê Gestor do Simples aprovou novas regras para adequação à Reforma Tributária. Empresas do regime poderão optar por recolher IBS e CBS pelo regime regular (fora do DAS) entre 1º e 30 de setembro de 2026, escolha válida para o 1º semestre de 2027. A decisão dependerá do perfil de clientes, custos, margens e uso de créditos tributários. Além disso, a partir de 1º de novembro de 2026, a emissão de NFS-e por optantes do Simples deverá seguir o padrão nacional.

A ABRAFESTA destaca que o setor é movido por pequenos negócios (67,4% estão no universo Simples-MEI) e caracterizado pela sazonalidade: 64,1% dos trabalhadores são temporários. Por conta disso, a entidade alerta para o risco de aumento da informalidade, já apontada como um dos maiores desafios competitivos da categoria.

Segundo o presidente da entidade, Ricardo Dias, o pequeno fornecedor é essencial para a operação e a transição deve preservar incentivos à formalização e à competitividade. A ABRAFESTA acompanha a regulamentação e já apresentou propostas sobre documentação, créditos e segurança jurídica para a cadeia de eventos.

ENCASO Comunicação



CANNON

CARDÁPIO ALMOÇO

🕒 SEGUNDA A SEXTA | DAS 11H ÀS 14H

PRATOS FEITOS E MARMITEX P

PRATO ECONÓMICO DO DIA **R\$ 19,90**

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

SALADA COM TIRAS DE FRANGO **R\$ 21,90**

Alface, tomate, cenoura ralada e rúcula.

FILE DE FRANGO **R\$ 21,90**

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

FÍGADO ACEBOLADO **R\$ 21,90**

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

BISTECA SUÍNA **R\$ 21,90**

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

FEIJOADA **R\$ 27,90**

Acompanha: Arroz, farofa, couve, torresmo e vinagrete.

CONTRA FILE ACEBOLADO **R\$ 29,90**

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

PARMEGIANA DE FRANGO **R\$ 29,90**

Acompanha: Arroz e fritas.

PICANHA **R\$ 35,90**

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

PARMEGIANA DE CARNE **R\$ 35,90**

Acompanha: Arroz e fritas.

MARMITEX M

Acréscimo de R\$ 2,00 sobre o valor do prato.

Inclui salada (alface e tomate).

ADICIONAIS

ARROZ R\$ 5,00

FEIJÃO R\$ 5,00

BATATA FRITA R\$ 8,00

BEBIDAS

ÁGUA SEM GÁS R\$ 4,00

ÁGUA COM GÁS R\$ 5,00

REFRIGERANTE LATA R\$ 5,00

REFRIGERANTE 600ml R\$ 12,00

REFRIGERANTE 1 LITRO R\$ 14,00

REFRIGERANTE 2 LITROS R\$ 16,00

COCA-COLA 2 LITROS R\$ 19,00

SUCOS

SUCO COPO 400 ml R\$ 13,90

JARRA DE SUCO 700 ml R\$ 20,90

Suco com leite: acréscimo de R\$ 3,00

CANNON

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

(19) 3883-7802

(19) 99591-4941

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

REGIÃO

GASTRONOMIA E SAÚDE

Light (CON)SCIENCE une ciência, nutrição e alta gastronomia

Realizado pelas irmãs Andréa Giorgetti, médica nutrologista, e Leandra Giorgetti, nutricionista, o selo Light (CON)SCIENCE chega ao mercado com a proposta de aproximar ciência, saúde e alta gastronomia. A consultoria e certificação orientam restaurantes na adaptação de seus menus para atender às novas demandas de consumidores que buscam porções mais adequadas, maior densidade nutricional e bem-estar, sem abrir mão do prazer e da experiência à mesa. A iniciativa acompanha as transformações nos hábitos alimentares impulsionadas, entre outros

fatores, pela popularização dos tratamentos para perda de peso e controle metabólico. A proposta considera que esse público pode apresentar novas necessidades ao frequentar restaurantes, como refeições menores, maior aporte de proteínas e preparações que proporcionem conforto digestivo. Mais do que uma adequação nutricional, o selo trabalha o conceito de alimentação sob uma perspectiva bio-psico-social, valorizando também os aspectos afetivos, culturais e sociais envolvidos no ato de comer fora. A ideia é preservar a identidade dos restaurantes e a experiência gastronômi-

ca, sem transformar os estabelecimentos em espaços exclusivamente voltados à alimentação fitness. Para receber a certificação, os restaurantes passam por uma avaliação técnica que considera o equilíbrio nutricional dos pratos, a qualidade dos ingredientes, o aporte proteico, a possibilidade de adaptação das porções, a experiência sensorial e a estrutura operacional das cozinhas. As equipes de salão e atendimento também recebem treinamento para orientar os clientes de maneira humanizada, discreta e acolhedora. A primeira fase de ex-



Criado pelas irmãs Andréa e Leandra Giorgetti, o selo Light (CON) SCIENCE orienta restaurantes na adaptação de seus menus

pansão da Light (CON) SCIENCE está concentrada em Campinas e São Paulo. A proposta é consolidar o modelo nesses mercados antes de avançar para outras capitais brasileiras. A certificação contempla diferentes formatos, desde a curadoria e validação técnica dos pratos existentes até projetos mais amplos, que incluem desenvolvimento de menus, treinamentos e suporte estratégico aos estabelecimentos parceiros. Acompanhe e saiba mais pelo Instagram @light_conscience_

Fonte: AMZ Comunicação e Eventos

SAÚDE ANIMAL

Primavera reforça alerta para alergias e problemas de pele em cães e gatos

A chegada da primavera, em 22 de setembro, marca uma mudança nas condições ambientais e abre espaço para um alerta importante entre os responsáveis pelos animais: a atenção com a saúde da pele de cães e gatos. Com alterações de temperatura, umidade e maior presença de diferentes agentes ambientais, animais predispostos podem apresentar ou ter agravados problemas dermatológicos. Coceira intensa, vermelhidão, lambedura excessiva, queda de pelos, descamação, feridas e inflamações nas orelhas estão entre os sinais que merecem atenção. Segundo o médico-veterinário Francis Flosi, diretor

da Faculdade de Medicina Veterinária Qualittas, a mudança de estação é uma oportunidade para reforçar os cuidados preventivos. “A chegada da primavera não significa que todos os animais terão problemas de pele, mas é um período importante para observar mudanças no comportamento e na pele. Quando a coceira ou outros sinais persistem, é fundamental buscar avaliação veterinária para identificar a causa.” Entre os fatores que podem estar relacionados aos problemas dermatológicos estão alergias, parasitas, infecções e alterações específicas de cada animal. Por isso, o tratamento deve ser

direcionado de acordo com o diagnóstico. “A coceira é um sinal, não uma doença. Ela pode ter diferentes origens e, por isso, o tratamento não deve ser feito apenas com base no sintoma. Investigar a causa é o caminho para oferecer um cuidado realmente eficaz ao animal”, explica Flosi. As pulgas também merecem atenção. Em animais sensíveis, a picada pode desencadear uma reação alérgica intensa, provocando coceira, lesões e perda de pelos, principalmente na região do dorso e da base da cauda. A prevenção contra ectoparasitas deve fazer parte da rotina de cuidados, independentemente

da estação do ano. “A prevenção de pulgas, carrapatos e outros ectoparasitas precisa ser contínua. O produto adequado e a frequência de aplicação devem ser definidos considerando a espécie, idade, peso e condições individuais do animal, sempre com orientação de um médico-veterinário.” Outro cuidado importante é evitar a automedicação. Produtos de uso humano ou medicamentos indicados para outro animal podem oferecer riscos. “O que funciona para um animal pode não ser seguro para outro. Cães e gatos possuem diferenças importantes na forma como metabolizam determinadas substâncias.



Com a chegada da primavera, cães e gatos podem ficar mais suscetíveis a alergias, dermatites e problemas causados por parasitas

Por isso, qualquer medicamento deve ser utilizado somente com orientação veterinária.” Com a chegada da primavera, a recomendação é observar os animais com atenção e procurar atendimento

diante de sinais persistentes ou recorrentes. O diagnóstico precoce pode evitar que problemas dermatológicos se agravem e comprometam o bem-estar do animal. Daniela Nucci

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Complexo Ceafloor, em Holambra, investe em ampliação
Inaugurado em 2019 com a proposta de unir em um único espaço um complexo para o ecossistema do setor de plantas e flores, o Ceafloor, em Holambra, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), vai duplicar a sua área com um investimento de R\$62 milhões. O empreendimento iniciou seu terceiro projeto de expansão com a aquisição de uma área de 116.092 m², localizada ao lado do complexo atual. O novo espaço receberá estruturas comerciais, estacionamento e uma área especialmente destinada à realização de eventos, ampliando também a vocação do Ceafloor como ponto de encontro, negócios e relacionamento para o setor

Panobianco ganha musculatura com 17 novas unidades em um mês
A Panobianco Academia está reforçando sua musculatura no mercado nacional de acad-

mias A rede fundada em Campinas inaugurou em agosto, segundo relatório do Citi 17 unidades nos estados de São Paulo, Goiás, Minas Gerais e Rio de Janeiro. Das unidades abertas, sete são em novas cidades onde a rede ainda não operava. A meta de negócios da Panobianco é chegar a 600 unidades até o fim de 2026.

Rede bate gigante em número de inaugurações pelo segundo mês consecutivo
Pelo segundo mês consecutivo, a Panobianco superou a gigante do setor no País, a Smart Fit, em número de novas operações. O número de agosto foi o mesmo de julho, de acordo com a instituição financeira. De janeiro a agosto, a Panobianco já inaugurou 101 unidades, ante 68 da concorrente. Mas o foco entre elas é diferente. Enquanto a Smart Fit aposta no mercado dos grandes centros e capitais, a rede criada em Campinas direciona seus esforços de expansão para cidades menores, através de franquias

Grupo São Vicente abre primeiro supermercado em Campinas
Com 24 supermercados, 6 atacados e um centro de distribuição, o Grupo São Vicente, fundado em Americana, desembarca em Campinas.

Dentro de seu plano de expansão regional, a rede investiu R\$88 milhões na construção de sua primeira unidade na cidade, que ocupa 2.320 metros quadrados de área de vendas, de um total de 13,7 mil m² de área. O empreendimento também conta com um mall que oferece diversos serviços e lojas para os moradores da região do Parque Prado.

PEIEX vai preparar pequenos negócios da região para exportação
Com o objetivo de gerar novas oportunidades de negócios para empresas brasileiras no exterior, o Sebrae-SP, Faculdade Sebrae e ApexBrasil criaram um programa para preparar donos de pequenos da região de Campinas para este nicho de mercado. A parceria vai oferecer acompanhamento gratuito e personalizado para empresas de 22 cidades que desejam acessar mercados internacionais. Andreza Borba, analista de negócios do Sebrae-SP, diz que a Região Metropolitana de Campinas (RMC) reúne características favoráveis para empresas que desejam exportar. Além da forte presença industrial, a região é conectada pelas rodovias Anhangüera, Bandeirantes e Dom Pedro I e conta com o Aeroporto Internacional de Viracopos, um dos principais terminais de carga do país.

CNPEN vai desenvolver pesquisa para produção nacional de insumos farmacêuticos
O Centro Nacional de Pesquisa em Energia e Materiais (CNPEN), instalado em Campinas, foi selecionado pela Empresa Brasileira de Pesquisa e Inovação Industrial (Embrapii) para receber um novo Centro de Competência voltado à transformação da biodiversidade nacional em Insumos Farmacêuticos Ativos (IFAs). No centro, serão desenvolvidas pesquisas para transformar ativos naturais encontrados nos diferentes biomas brasileiros em novos medicamentos, especialmente para o tratamento de doenças negligenciadas e de condições de saúde com alta incidência no Brasil.

Foco está em medicamentos para o SUS
O novo centro tem como proposta ampliar a capacidade de desenvolver medicamentos inovadores, fortalecer o Sistema Único de Saúde (SUS) e reduzir a dependência de importações em um setor estratégico para o País. Serão investidos R\$60 milhões, oriundos do Ministério da Saúde. O Centro de Competência em IFAs a partir da Biodiversidade Brasileira também permitirá a pesquisa e o desenvolvimento de novas rotas tecnológicas para a

produção dessas substâncias, responsáveis pelo efeito terapêutico dos medicamentos. Com a iniciativa, o CNPEM passa a integrar a rede de 12 Centros de Competência da Embrapii voltados ao desenvolvimento de tecnologias de fronteira.

Famosa marca de postos de combustíveis escolhe Valinhos para reestrear em SP
Adquirida pela Ultrapar (dona da Ipiranga) em 2008, a marca Texaco iniciou de forma tímida, em 2024, seu retorno ao mercado brasileiro. E a cidade de Valinhos, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), foi a escolhida para receber a primeira unidade no Estado de São Paulo. De acordo com o site Times Brasil, o novo posto é resultado de uma parceria entre a Ipiranga, responsável pela comercialização dos combustíveis Texaco no Brasil, e a Rede Vem, revendedora exclusiva da bandeira em uma área considerada estratégica no estado.

Embalixo diversifica negócios com entrada em segmentos de esponjas e vassouras
Criada há mais de duas décadas para produzir sacos de lixo, a Embalixo começa a diversificar seu portfólio de produtos, com a meta de ampliar o faturamento atual de

R\$400 milhões. Com foco no segmento de limpeza, a empresa de Hortolândia, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), aposta em esponjas e vassouras. Segundo projeções da companhia, a expectativa é que os novos negócios acrescentem 15% ao faturamento do grupo depois de um ano de operação, o que corresponde a cerca de R\$60 milhões.

Cade pede mais tempo para estudar a venda da Medley
A Superintendência-Geral do Cade (Conselho Administrativo de Defesa Econômica) declarou complexa a operação de compra da Medley pelo grupo EMS e vai ampliar a análise concorrencial do negócio de cerca de R\$3,2 bilhões. O Conselho determinou novas diligências e pediu informações adicionais às empresas para avaliar os efeitos da aquisição sobre a concorrência, principalmente nos medicamentos estimulantes da ovulação e contra enxaqueca. A operação, anunciada em março deste ano, envolve a compra de 100% da Medley, que pertence à farmacêutica francesa Sanofi, pela Novamed, do grupo EMS. A EMS sustenta que o mercado de genéricos é pulverizado e que a existência de diversos concorrentes impediria a empresa de exercer poder excessivo após a aquisição.

OPINIÃO

As opiniões expressas nesta página são de responsabilidade exclusiva do(a) autor(a) e não refletem, necessariamente, o posicionamento e a visão deste jornal sobre os temas.
Envie seu artigo com foto, profissão/ocupação para: contato.spassocidades@gmail.com

PROPRIEDADE INTELECTUAL E INDUSTRIAL

Uma marca pode nascer em uma feira e ganhar o mundo



Clara Toledo Corrêa

O que estou construindo hoje, poderá ser meu amanhã?

Desde sempre, consumimos diariamente produtos de pequenos produtores: uma cerveja artesanal, um café especial, uma marca de roupas autorais ou um produto desenvolvido por um designer independente. Muitos come-

çam pequenos e com poucos recursos, mas isso não significa ser invisível. As redes sociais mudaram por completo a forma de consumir: uma marca pode nascer em uma feira ou em um quarto e em pouco tempo, chegar a outras cidades, marketplaces e até outros países.

O começo é comum: o empreendedor escolhe um nome, cria uma identidade visual, desenvolve uma embalagem, começa a vender pelas redes sociais e, aos poucos, conquista clientes. Entretanto, o crescimento não garante segurança jurídica e, não raramente, o registro dos ativos intelectuais fica em segundo plano. A preocupação só aparece diante de uma notificação extrajudicial, de uma denúncia em rede social, de um aviso sobre possível suspensão ou exclusão do perfil ou, ainda,

de uma ligação ameaçando a perda da marca. Aqui, uma observação importante: se a marca não está registrada, ela pode, de fato, estar em risco. Mas ligações desse tipo são frequentemente feitas por golpistas. Afinal, ninguém deveria contratar um serviço tão importante com quem começa uma relação profissional tentando assustá-lo.

É assim que muitas corridas pela proteção da Propriedade Intelectual se iniciam.

Assim, é ultrapassada a ideia de que marcas, patentes e propriedade intelectual são assuntos reservados às grandes empresas. A aplicação dessas leis sempre alcançou, em tese, qualquer cidadão. Por isso, pensar “meu negócio é pequeno ou artesanal; só vou investir nisso quando crescer” é perigoso. O empreendedor pode tanto sofrer com a con-

corrência desleal quanto, mesmo sem intenção, infringir direitos de terceiros. Em qualquer dessas situações, quem não se protegeu ou utiliza indevidamente a propriedade alheia sai perdendo.

Na gestão da Propriedade Intelectual e dos ativos intelectuais, portanto, é preciso olhar para os dois lados: proteger o que foi criado e evitar infringir direitos de terceiros. Antes de investir em embalagens, publicidade, redes sociais e reputação, é fundamental pesquisar se a marca pode ser utilizada e registrada, analisar as classes e atividades pertinentes e identificar quais ativos merecem proteção. Dependendo do caso, será necessário avaliar patente, desenho industrial, direito autoral, segredo empresarial ou indicação geográfica.

Com o mercado se modificando diariamente e se tornan-

do cada vez mais competitivo e conectado, a capacidade de transformar um pequeno negócio em uma marca de alcance nacional ou internacional em velocidade inimaginável é mais do que plausível. O próprio Instituto Nacional da Propriedade Industrial (INPI) vem se adequando às novas realidades e necessidades do mercado. Nesse cenário, Propriedade Intelectual deixou de ser mera formalidade burocrática e passou a integrar a estratégia empresarial.

Para quem empreende a pergunta não deveria ser apenas “alguém já tem esse nome, posso registrá-lo?”. Mas, a pergunta mais importante é: “O que estou construindo hoje poderá continuar sendo meu amanhã? Ou terei de modificar minha marca e minha ‘cara’ depois de consolidar minha reputação no mercado?”. An-

tes de lançar uma marca ou produto, buscar orientação que efetivamente tenha expertise em Marcas e Patentes e Propriedade Intelectual não é excesso de cautela. É uma forma de reduzir riscos, proteger investimentos e dar segurança jurídica ao crescimento, ou seja, é necessário para todo e qualquer negócio.

Clara Toledo Corrêa é especialista em Propriedade Intelectual e Industrial, advogada da Toledo Corrêa Marcas e Patentes e vice-presidente de Propriedade Intelectual da AN Startups Brasil-Associação Nacional de Startups. clara@toledocorreia.com.br

Roncon & Graça Comunicações

ARTIGO

O TikTok e a IA



Cesarino Carvalho Junior

Pensando com minha parca inteligência, após ouvir duas pessoas conversando em um ambiente ambulatorial, onde se permite ouvir de tudo, comentando tantos absurdos infundados, imaginei se tratar de uma coletânea de frases advindas da “rede

mundial de comentários” TikTok (Ops! Sei que não é uma rede de comentários). Fiquei pensando, será que uma dessas pessoas conseguiria escrever uma lauda de um texto sobre um dos assuntos por ele comentado, descrevendo e argumentando com suas próprias opiniões e entendimentos sobre este?

Assim, antes de questionar, pensei, porque não solicitar a um ser dotado de uma inteligência “artificial” maior que a minha, para construir este texto.

Solicitei então a uma dessas inteligências disponíveis, no formato free, o seguinte:

- “Conseguí escrever um texto de uma lauda, sobre um único assunto de sua escolha,

porém utilizando somente frases publicados no aplicativo Tik Tok?”.

Estas questões costumam denominar de prompt, e me veio a resposta em destaque, na qual nada alterei, inclusive erros apresentados na escrita, sim, IA erra também.

“É extremamente improvável conseguir escrever uma lauda inteira sobre um único tema mantendo coesão e coerência textual utilizando exclusivamente frases publicadas no TikTok.

As principais limitações práticas para isso envolvem:

- Fragmentação do Conteúdo: Frases do TikTok costumam ser bordões curtos (“E foi aqui que pediram...”, “Errado não tá”, “POV:”,

“Não ironicamente”), memes pontuais ou narrações descontextualizadas de vídeos curtos.

- Falta de Conectivos Discursivos: Textos de uma lauda (aproximadamente 300 a 500 palavras ou 30 a 45 linhas) exigem uma estrutura lógica contínua com introdução, desenvolvimento e conclusão. Frases isoladas de redes sociais carecem de conectivos estruturais e transições argumentativas.

- Repetição e Superficialidade: Para cobrir o espaço de uma página sobre um tema específico, o texto terminaria como um colagem desconexa de frases feitas, perdendo o sentido global do assunto. Se o objetivo for um exer-

cício criativo de colagem ou estilo “poesia dadaísta/concreta”, é possível agrupar dezenas de comentários e transcrições de vídeos. Porém, como uma composição textual fluida e estruturada sobre um único tópico, o formato dos conteúdos da plataforma inviabiliza o resultado.’

Minha conclusão, mas antes um comentário, não tenho nenhuma contrariedade ao uso das diversas mídias existentes, porém precisamos conhecer sobre o assunto ou buscar maiores informações em diversas fontes, se possível com conceitos antagônicos para melhor formular seus comentários.

Assumir frases fora de

contextos não contribui para um crescimento da inteligência humana, muito menos para sua participação em uma conversa de troca de ideias, podendo ser reconhecido como a pessoa “espalha-rodinha”, já ouviu falar?

Um exemplo: “E conheçeis a verdade, e a verdade vos libertará”, frase bíblica do Livro João 8:32, muito usada fora do contexto. Procurem ler sobre o contexto original e sobre a libertação descritos no evangelho, e verás sobre a qual verdade ela se refere. Bom exemplo de uso indevido por muitos.

Cesarino Carvalho Junior Mestre em Administração Rotariano e Mestre Maçom

MEIO AMBIENTE

Lei Geral do Licenciamento Ambiental exige revisão preventiva nas empresas



Cecília Viveiros e Vinicius Laender

Entender as mudanças introduzidas pela Lei Geral do Licenciamento Ambiental (LGLA) deixou de ser apenas uma questão de conformidade, tornou-se uma decisão estratégica para reduzir riscos, proteger investimentos e ampliar a previsibilidade dos negócios. A LGLA (Lei 15.190/2025), em vigor desde fevereiro de 2026, traz novas modalidades de licenças e alterações nos cenários jurídico e operacional das empresas.

Dentro desse novo contexto, os advogados da área Ambiental do Lemos Advocacia Para Negócios, Vinicius Laender e Cecília Viveiros, apresentam a nova edição do Guia Prático de Licenciamento Ambiental, desenvolvido para transformar uma legislação



complexa em informações claras, objetivas e aplicáveis à realidade das empresas.

O E-Book do Lemos é gratuito e pode ser baixado pelo link - <https://conteudo.lemosadv.com.br/e-book-licenciamento-ambiental-Atualizado-2026>

No guia são apresentadas as principais mudanças trazidas pela nova legislação, modalidades de licença e as competências dos órgãos ambientais, responsabilidades dos empreendedores e os impactos práticos na implantação, ampliação e operação de empreendimentos. A publicação é importante para a empresa tomar decisões com segurança, antecipar riscos e conduzir seus projetos com maior previsibilidade.

Na avaliação dos especialistas do Lemos, as empresas devem atuar de forma preventiva e com olhar sistêmico quando se trata de licenciamento ambiental.

O advogado Vinicius Laender comenta alguns dos aspectos que as empresas devem se ater em relação à LGLA.

Quais são as alterações mais profundas trazidas pela nova legislação em relação ao regime anterior e como ficam os processos de licenciamento que já estavam em andamento?

Laender – As alterações mais profundas são a diversificação e a simplificação das modalidades de licenciamento, propiciando maior descentralização e autonomia dos entes federativos, definição de prazos máximos para análise, racionalização da atuação dos demais órgãos públicos, aproveitamento de estudos e informações existentes, maior previsibilidade procedimental e mudanças relevantes na responsabilização das empresas.

Como a nova lei reorganizou as modalidades de licença e a divisão de atribuições entre União, Estados e Municípios, e como o empreendedor garante que está protocolando o pedido no órgão correto?

Laender – A Lei passa a tra-

balhar expressamente com sete tipos de licença ambiental. A principal mudança, portanto, é que o modelo clássico LP LI LO deixa de ser a única referência. Cabe à autoridade licenciadora definir qual procedimento, modalidade e estudo ambiental são adequados, considerando quatro critérios centrais: localização, natureza, porte e potencial poluidor da atividade ou empreendimento. Os entes devem estabelecer as tipologias de atividades e empreendimentos sujeitos a licenciamento, respeitando suas competências. A cautela prática é fazer uma análise em duas etapas: primeiro se verifica o ente e depois o órgão e o procedimento mais adequados.

Quais são os novos deveres e responsabilidades diretas impostos aos empreendedores e gestores e o que muda na prevenção de penalidades ou embargos?

Laender – A Lei não apenas simplifica procedimentos. A norma também torna mais explícitos os deveres do empreendedor e reforça a importância da gestão preventiva da conformidade ambiental. Ao mesmo tempo, cria instrumentos para que o empreendedor questione condicionantes desproporcionais e reduza riscos de atuações, suspensão da licença

e paralisação da atividade (embargo). Tanto o empreendedor quanto os profissionais que assinam os estudos ambientais, respondem pelas informações apresentadas no processo de licenciamento, ficando sujeitos às sanções administrativas, civis e penais cabíveis. Além disso, as condicionantes passam a exigir maior controle, mas também podem ser contestadas. As mudanças ocorridas no empreendimento no curso da licença vigente, precisam ser acompanhadas durante toda a licença, pois as omissões e informações incorretas poderão colocar a licença em risco.

Na prática, o que muda nos prazos, custos e procedimentos para as empresas que pretendem implantar, ampliar ou manter em operação seus empreendimentos a partir de agora?

Laender – A Lei tende a trazer maior previsibilidade de prazos e possibilidade de redução de custos para empreendimentos de menor complexidade, mas isso não significa que todo licenciamento ficará automaticamente mais rápido ou barato. O efeito dependerá do enquadramento do empreendimento, do estudo ambiental exigido e da regulamentação do órgão licenciador. Para novos empreendimentos,

pode haver redução relevante de etapas. As ampliações podem ficar muito mais simples em determinadas situações, dispensando análise do órgão. Para quem já opera, a renovação tende a ficar mais previsível, com menor dependência de autorizações paralelas (anuências).

Diante desse novo cenário em vigor, quais medidas imediatas as empresas devem adotar para antecipar riscos e garantir a previsibilidade dos seus investimentos?

Laender – O novo regime exige uma revisão preventiva do portfólio ambiental dos empreendimentos, especialmente porque combina procedimentos mais simples com maior responsabilidade pelas informações prestadas. A recomendação é que as empresas mapeiem, imediatamente, todas as licenças e processos em andamento, reavaliem o enquadramento de cada empreendimento, submetam as ampliações e alterações operacionais a uma análise ambiental prévia para verificação de eventual dispensa, reforcem a governança das informações apresentadas aos órgãos ambientais e façam due diligence ambiental também de fornecedores e contratados críticos.

Roncon & Graça Comunicações

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE INTESTINAL

8 alimentos que melhoram seu microbioma sem suplemento caro

Você já reparou que quando o intestino não vai bem, nada vai bem? O humor fica instável, o sono piora, a energia cai e a pele dá sinal. Não é coincidência — e a ciência já comprovou isso há tempos.

O intestino abriga cerca de 70% do sistema imunológico do corpo e é responsável pela produção de grande parte da serotonina, o neurotransmissor do bem-estar. Cuidar do microbioma intestinal — esse ecossistema vivo de trilhões de bactérias que habitam o seu intestino — é, literalmente, cuidar da saúde do corpo inteiro.

A boa notícia? Você não precisa de protocolo caro, suplemento importado ou dieta mirabolante. Os alimentos que fazem essa mágica são acessíveis, saborosos e provavelmente já estão perto de você. Anota aí.

1. Kefir — o probiótico mais potente que existe em forma de alimento

O kefir é um leite ou água fermentado por uma combinação de bactérias e leveduras benéficas. Diferente do iogurte comum, ele carrega dezenas de cepas diferentes de microrganismos vivos — o que o torna muito mais diverso e eficaz para o microbioma.

Por que funciona: Estudos recentes confirmam que o consumo regular de kefir está associado à redução da inflamação intestinal, melhora da digestão e fortalecimento da imunidade. Ele também é naturalmente baixo em lactose, o que o torna mais tolerado por pessoas sensíveis.

Como usar no dia a dia: 150 ml pela manhã em jejum ou como base de vitaminas. O kefir de água é uma ótima alternativa vegana — tem sabor mais leve e os mesmos benefícios probióticos.

Fuja do óbvio: Evite os “kefi-res” industrializados cheios de açúcar e aromas artificiais. O kefir que funciona de verdade é o caseiro ou artesanal, com grãos vivos.

2. Banana verde — o probiótico que você estava ignorando

Enquanto todo mundo fala de probióticos (bactérias boas),

pouca gente fala dos prebióticos — as fibras que alimentam essas bactérias e fazem elas proliferarem. A banana verde é uma das fontes mais ricas de amido resistente, um tipo de fibra que chega intacta ao intestino grosso e vira combustível para as bactérias benéficas.

Por que funciona: O amido resistente da banana verde estimula a produção de butirato, um ácido graxo de cadeia curta que protege a parede intestinal, reduz a permeabilidade (o famoso “intestino permeável”) e diminui marcadores inflamatórios.

Como usar no dia a dia: Biomassa de banana verde é a forma mais prática — pode entrar em sopas, vitaminas, pães e até molhos sem alterar o sabor. Bananas levemente verdes (ainda com ponta verde) também têm mais amido resistente do que as maduras.

Fuja do óbvio: A banana madura tem menos amido resistente porque ele se transforma em açúcar ao amadurecer. Se o objetivo é microbioma, escolha a menos madura.

3. Chucrute artesanal — fermentado que vai além da estética do pote bonitinho

O chucrute é repolho fermentado naturalmente em sal — sem conservantes, sem vinagre, sem processamento. É um dos fermentados mais antigos do mundo e um dos mais estudados em relação à saúde intestinal.

Por que funciona: O processo de fermentação natural do chucrute gera lactobacilos, bactérias probióticas que colonizam o intestino e melhoram o equilíbrio da flora. Ele também é rico em vitamina C e K e tem ação anti-inflamatória comprovada.

Como usar no dia a dia: Uma ou duas colheres de sopa ao lado de qualquer refeição já são suficientes. Funciona muito bem com ovos, arroz, saladas e sanduíches.

Fuja do óbvio: O chucrute de supermercado pasteurizado não tem bactérias vivas — o calor do processo industrial mata os microrganismos. Procure versões artesanais na geladeira (nunca na prateleira) ou faça em casa: é só



Nenhum alimento funciona isolado, o microbioma se fortalece com diversidade

repolho, sal e paciência.

4. Azeite extra virgem — anti-inflamatório que cuida da mucosa intestinal

O azeite extravirgem de qualidade vai muito além do sabor. Ele é rico em polifenóis — compostos bioativos que alimentam seletivamente as bactérias benéficas do intestino e combatem as inflamatórias.

Por que funciona: Pesquisas mostram que os polifenóis do azeite extravirgem aumentam a diversidade do microbioma, reduzem a inflamação da mucosa intestinal e têm efeito prebiótico indireto — ou seja, favorecem o crescimento das boas sem que você precise tomar nada extra.

Como usar no dia a dia: Cru é sempre melhor. Uma colher de sopa ao acordar (prática mediterrânea antiga) ou regado sobre saladas, legumes e sopas. Evite fritar no azeite extravirgem — o calor destrói os polifenóis.

Fuja do óbvio: Nem todo azeite é igual. Prefira os de acidez abaixo de 0,5%, com data de colheita no rótulo e embalagem escura. Azeite velho ou adulterado não tem os mesmos compostos ativos.

5. Alho cru — o probiótico mais acessível da sua despensa

O alho é uma das fontes mais ricas de inulina e frutooligosacarídeos (FOS) — fibras prebióticas que estimulam o crescimento de bifidobactérias e lactobacilos no intestino. E o melhor: cru, ele também tem alicina, um composto com forte ação antimicrobiana

contra bactérias patogênicas.

Por que funciona: O alho age como um “jardineiro” do intestino — alimenta as bactérias boas e combate seletivamente as ruins, sem destruir o ecossistema como antibióticos fazem.

Como usar no dia a dia: Meio dente de alho amassado (não cozido) misturado ao azeite ou ao molho de salada já entrega os benefícios. Deixar o alho descansar 10 minutos após amassar potencializa a formação de alicina.

Fuja do óbvio: O alho cozido perde grande parte dos compostos ativos. Se você quer o efeito prebiótico e antimicrobiano, precisa consumir cru ou levemente refogado.

6. Aveia integral — fibra que transforma o café da manhã em ritual de saúde

A aveia é uma das fontes mais ricas de beta-glucana, uma fibra solúvel que forma um gel no intestino, alimenta as bactérias benéficas, desacelera a absorção de açúcar e reduz o colesterol. É simples, barata e versátil — e ainda assim subestimada.

Por que funciona: A beta-glucana da aveia estimula especificamente as bifidobactérias, um grupo de bactérias associado à saúde intestinal, imunidade e até humor equilibrado. Ela também aumenta a produção de ácidos graxos de cadeia curta, que protegem a parede do intestino.

Como usar no dia a dia: Overnight oats (aveia hidratada na geladeira com kefir ou iogurte natural) é uma combinação poderosa: prebiótico + probiótico na mesma refeição. Meia xícara



O humor fica instável, o sono piora, a energia cai e a pele dá sinal. Não é coincidência e a ciência já comprovou isso há tempos

de aveia já é suficiente para sentir os efeitos.

Fuja do óbvio: A aveia instantânea em sachê com saborizantes tem fibras, mas muito menos do que a aveia em flocos grossos ou farelo de aveia. Para o intestino, quanto menos processada, melhor.

7. Frutas vermelhas — antioxidantes que protegem o microbioma do estresse

Morangos, mirtilos, framboesas e amoras são ricos em polifenóis antocianinas — pigmentos que além de dar cor às frutas, têm ação diretamente benéfica sobre o microbioma intestinal.

Por que funciona: As antocianinas chegam ao intestino grosso quase intactas (o organismo não as absorve totalmente) e lá se tornam substrato para as bactérias benéficas. Além disso, reduzem a inflamação intestinal e combatem o crescimento de bactérias patogênicas.

Como usar no dia a dia: Uma xícara de frutas vermelhas por dia — frescas ou congeladas (o congelamento não destrói os polifenóis) — já é suficiente. Ótimas no kefir, na aveia ou puras como lanche.

Fuja do óbvio: Sucos de frutas vermelhas industrializados perdem a fibra e concentram o açúcar. O benefício para o microbioma vem da fruta inteira, não do suco.

8. Café — sim, o seu cafezinho do dia a dia faz bem para o intestino

Pode comemorar: o café é uma das maiores fontes de polifenóis

da dieta ocidental e tem efeito prebiótico documentado em estudos recentes. Ele estimula a produção de bactérias benéficas como as bifidobactérias e os lactobacilos — as mesmas que os probióticos caros tentam repor.

Por que funciona: Os compostos fenólicos do café passam pelo intestino delgado sem serem absorvidos e chegam ao intestino grosso, onde são metabolizados pelas bactérias benéficas. Estudos mostram que consumidores regulares de café têm maior diversidade microbiana intestinal.

Como usar no dia a dia: Dois a três cafés por dia (sem exagero) já entregam o benefício. Prefira o café coado ou de prensa francesa — o filtro de papel remove parte dos óleos, mas os polifenóis passam.

Fuja do óbvio: O benefício é do café sem açúcar. Adoçar mata o efeito — o açúcar alimenta bactérias inflamatórias que competem exatamente com as que o café quer estimular.

Uma última coisa importante: Nenhum alimento funciona isolado. O microbioma se fortalece com diversidade — quanto mais tipos diferentes de plantas, fibras e fermentados você consumir ao longo da semana, mais rico e resiliente ele fica. A meta não é incluir todos os 8 de uma vez, mas ir adicionando um por vez, sem pressão, até virar rotina.

E sim: hidratação, sono e redução do estresse impactam o microbioma tanto quanto a alimentação. Cuidar do intestino é cuidar de tudo.

Divulgação

SAÚDE MENTAL

Quais os tipos de ansiedade?

Talvez você tenha sentido ansiedade ao começar um emprego novo, antes de fazer uma apresentação em público ou quando foi conhecer a família da namorada ou namorado.

Essas sensações são vivenciadas pela maioria das pessoas e, geralmente, são compreensíveis mediante o contexto, não representando necessariamente um problema de saúde.

Mas, quando as preocupações ou medos se tornam intensos e frequentes, é preciso ficar de olho para que os limites do bem-estar emocional não sejam ultrapassados.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2025, os transtornos de ansiedade atingiram mais de 4% da população mundial, mas apenas 1 em cada 4 recebe o cuidado que necessitam.

Ansiedade: uma resposta natural do corpo

A ansiedade é um mecanismo natural para antecipar situações de risco e nos preparar para desafios. Em certa medida, isso é benéfico e é resultado do processo evolutivo do ser humano.

Esse sentimento pode se manifestar por meio de sintomas

relativamente fáceis de controlar, como níveis baixos de apreensão ou uma leve tensão muscular; nada que interfira negativamente na capacidade de concluir a tarefa.

Na verdade, o alerta trazido pela ansiedade pode fazer com que você se prepare melhor e se dedique mais ao momento (estudando mais ou priorizando uma boa noite de sono antes de uma prova importante, por exemplo).

Como diferenciar a ansiedade normal do transtorno de ansiedade?

Dois aspectos podem ajudar a responder essa pergunta: frequência e intensidade. O primeiro tem a ver com a constância em que o corpo entra em estado de alerta. Ou seja, os sintomas deixam de aparecer em situações específicas e começam a se manifestar em diversos momentos do cotidiano.

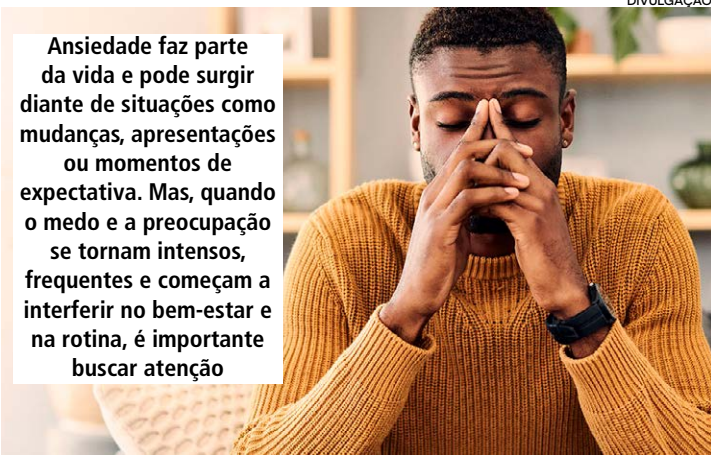
O segundo ponto tem relação com a “força” desses desconfortos. O transtorno de ansiedade se manifesta de forma mais profunda, tornando-se difícil de controlar e podendo comprometer a capacidade da pessoa de se manter funcional.

Em geral, quando a ansiedade é pontual, proporcional à situação vivenciada e não interfere significativamente na rotina, ela faz parte de uma resposta natural do organismo. Já quando se torna frequente, intensa e difícil de controlar, pode indicar um transtorno de ansiedade e merece avaliação profissional.

Em alguns casos, esse impacto pode fazer com que a pessoa passe a evitar determinadas situações do cotidiano, como sair de casa ou socializar, para tentar evitar o desconforto ou os sintomas provocados pela ansiedade.

Sintomas de transtorno de ansiedade

A ansiedade excessiva pode se manifestar de maneiras diferentes entre cada pessoa, mas alguns sinais são mais comuns: - Sensação de perigo ou desgraça iminente; - Sentimento de pânico; - Aumento da frequência cardíaca; - Dificuldades para se concentrar em algo que não seja a preocupação atual; - Suor e tremedeira; - Respiração acelerada;



Ansiedade faz parte da vida e pode surgir diante de situações como mudanças, apresentações ou momentos de expectativa. Mas, quando o medo e a preocupação se tornam intensos, frequentes e começam a interferir no bem-estar e na rotina, é importante buscar atenção

- Desconfortos abdominais ou enjoo.

Principais tipos de transtorno de ansiedade

A ansiedade intensa agrupa uma série de diagnósticos. As principais diferenças entre eles são as características que engatilham os sintomas ou a forma como os sinais se manifestam. Veja alguns dos principais tipos:

Transtorno de ansiedade generalizada: preocupação persistente e desproporcional com uma ampla gama de atividades comuns do dia a dia;

Transtorno de ansiedade social (ou fobia social): medo excessivo de ser julgado, rejeitado ou envergonhado por

outras pessoas;

Síndrome do pânico: sentimentos súbitos e intensos de medo ou terror, que se desenvolvem em poucos minutos, incluindo sensação de morte iminente, dor no peito e falta de ar;

Mutismo seletivo: mais comum em crianças, é a incapacidade de se comunicar em situações específicas;

Agorafobia: medo intenso de estar em lugares em que seria difícil escapar ou pedir ajuda caso fosse necessário.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2021, 359 milhões de pessoas no mundo tinham algum tipo de transtorno de ansiedade, tornando essa

questão de saúde mental a mais comum de todas.

Se você se identificar com qualquer desses sinais ou descrições, procure ajuda especializada.

Como tratar a ansiedade?

A ansiedade pode ser tratada por psicólogos e/ou psiquiatras, a depender de cada caso. Mas, além de procurar ajuda profissional, alguns cuidados no dia a dia podem apoiar o controle da condição.

- Tente observar quais contextos costumam trazer gatilhos e leve isso ao profissional de saúde;

- Pratique atividade física sempre que puder

- Mantenha hábitos alimentares saudáveis;

- Experimente técnicas de relaxamento, como a respiração lenta e profunda;

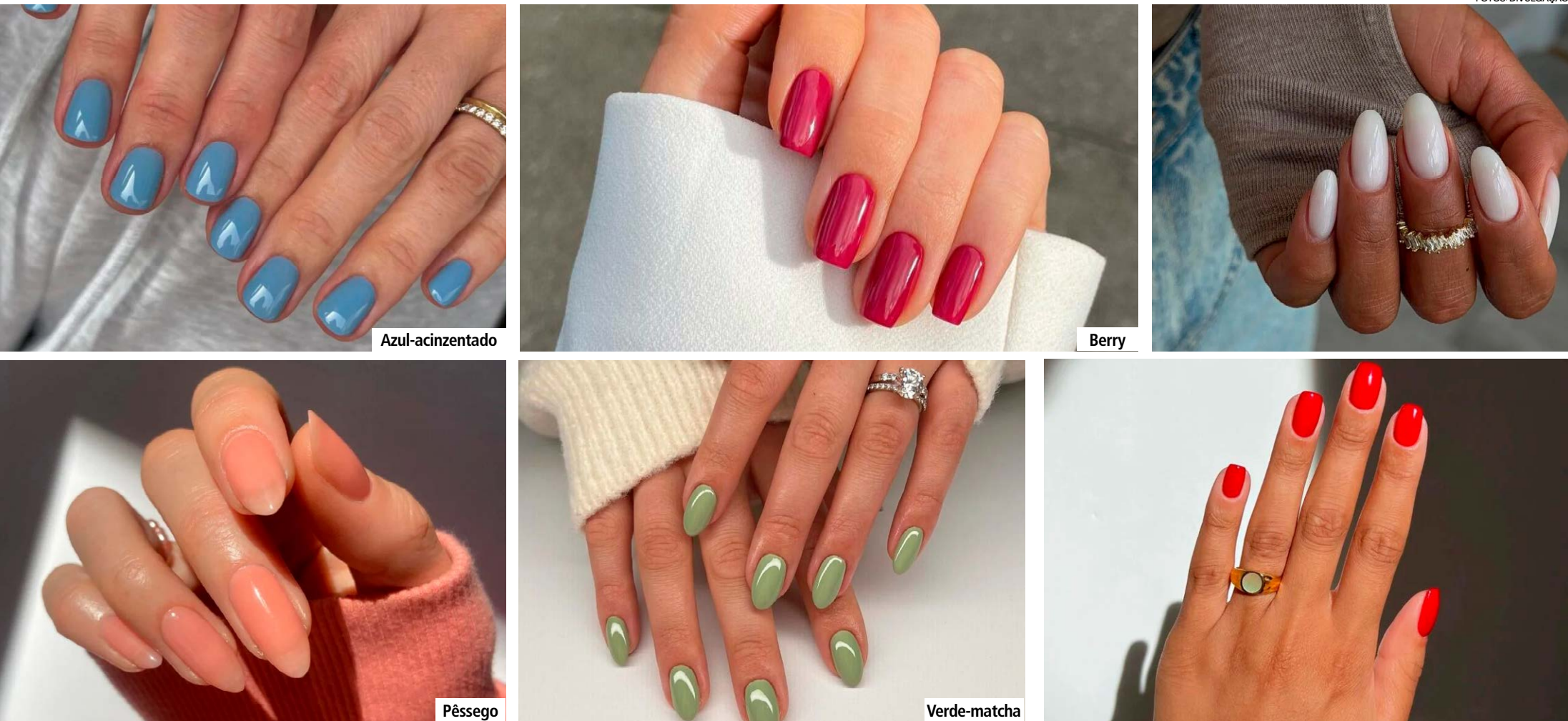
- Considere meditar alguns minutos por dia.

O mais importante é ter em mente que isso é uma condição de saúde e que, assim como outras doenças do âmbito físico, existe tratamento e pode ser cuidada.

Unimed

TENDÊNCIA

6 cores de esmalte que vão dominar a primavera 2026



Mais uma estação do ano, novas tonalidades de esmalte em alta! A primavera começou no dia 22 de setembro e é marcada por nuances mais fortes e vibrantes. Além das nail arts, essa mudança na paleta também pode ser observada na moda e até mesmo na paisagem. Depois de meses dominados por tons

sóbrios e profundos, essas são as cores de esmalte que vão dominar a primavera 2026! Quais cores de esmalte vão ser tendência na primavera 2026?

Azul-acinzentado
O azul-claro é uma das principais apostas da temporada, mas agora aparece em uma versão mais sofisticada

e suave: o azul-acinzentado. Além disso, por ser considerado uma coloração neutra, combina com diferentes estilos e ocasiões.

Milky White
Se você é do time das unhas discretas e minimalistas, o milky white, ou branco translúcido, é a nossa indicação. Nessa estética, a ideia é deixar a unha com

aspecto natural e delicado.

Verde-matcha
Na primavera 2026, o verde ganha espaço em versões mais delicadas e discretas. Se você quer apostar em uma manicure diferente e estilosa, o matcha é uma ótima opção.

Vermelho
O vermelho nunca sai de moda, mas, nesta temporada, o tom que promete predominar é o tomate. Afinal, a cor traz energia e sofisticação, além de combinar perfeitamente com unhas curtas, médias e longas.

Berry
Ao invés de tons rosas muito abertos e vibrantes, aposte no berry, tonalidade que se aproxima das cores das

frutas vermelhas.

Pêssego
Por fim, o pêssego combina muito bem com o frescor da primavera. Com um fundo quente, vale apostar em esmaltes com acabamentos cremosos ou translúcidos, trazendo a estética jelly para as unhas.

Divulgação

BELEZA

Esqueça o blush rosa: esta é a nova tendência para as bochechas



A nova aposta da maquiagem é o anti-blush

Depois de maquiagens marcadas por blushes cor-de-rosa, avermelhados e aplicados em grandes áreas do rosto, uma nova tendência começou a ganhar espaço nas redes sociais: o anti-blush. A proposta, aliás, deixa para trás bochechas rosadas e marcadas, assumindo um rubor discreto, com produtos em cores fechadas e terrosas. A aposta é por tons menos vibrantes, mas que ainda assim irão entregar viço e destaque discreto na área central do rosto. O resultado é uma produção mais sofisticada

e natural. A seguir, veja tudo que você precisa saber para reproduzir a técnica.

O que é anti-blush e como reproduzir?
Para aderir à tendência, a dica é começar com pouca quantidade de produto e construir a intensidade aos poucos. Os produtos podem ser em creme, bastão ou pó. “Atente-se apenas que os blushes cremosos podem ser aplicados com os dedos ou com um pincel, mas sempre em pequenas batidas nas laterais das maçãs do

rosto e esfumados em direção às têmporas para evitar que fiquem marcados”, ensina a maquiadora e diretora artística do Jacques Janine, Chloé Gaya.

Além disso, a profissional explica que a escolha da cor não depende da tonalidade de cada pele. Nas claras, tons de amêndoa criam um efeito suave. Nas médias, vale apostar em caramelo, terracota e marrom. E para as negras, os tons mais profundos de chocolate e ameixa fechado ajudam a manter a dimensão.

Entre as nossas indicações de produtos, estão o Be Peach Bronzer e Contorno na cor Cacau 100%, de BMS, e o BT Plush 3x1 nas cores Cocoa e Nutrs, de Bruna Tavares.

Por fim, a profissional reitera que a escolha da cor não precisa seguir regras rígidas. O segredo é observar se o produto se integra à pele e se mantém o equilíbrio com os demais elementos da maquiagem, como o batom e a sombra.

Like Magazine

TENDÊNCIA

Guia do decote perfeito: 8 modelos e o efeito de cada um no visual

O decote altera a percepção das proporções da parte superior do corpo ao criar linhas ao redor do pescoço, colo e ombros. Mais do que regras de corpo, a escolha depende do efeito visual desejado.

1. Decote V
Efeito: As linhas diagonais convergentes direcionam o olhar verticalmente, alongando a silhueta e destacando o centro do colo sem expor os ombros. Detalhes: Profundidades e aberturas maiores intensificam o efeito; versões rasas produzem uma leitura suave.

2. Decote quadrado
Efeito: Ângulos retos criam uma moldura geométrica, dando estrutura à peça e destacando a pele do colo e as clavículas. Detalhes: Cria um contraste interessante com peças volumosas (como mangas bufantes).

3. Decote canoa

Efeito: A linha horizontal (da clavícula de um ombro ao outro) conduz o olhar na horizontal, enfatizando ombros, pescoço e clavículas. Detalhes: Revela pouco o colo e fica mais pronunciado quanto mais aberto for.

4. Decote coração
Efeito: Duas curvas arredondadas encontram-se no centro, criando linhas suaves que acompanham a região do busto e destacam o colo. Detalhes: Quanto mais marcada a ponta central e profunda a abertura, mais evidente é o desenho.

5. Decote halter
Efeito: Sobee em direção ao pescoço, criando diagonais ascendentes que expõem as laterais e destacam ombros e braços. Detalhes: Varia desde modelos fechados (tipo gola alta) até versões profundamente decotadas.

6. Decote assimétrico
Efeito: Quebra a expectativa de simetria do corpo com linhas diagonais, adicionando movimento e transformando o decote no ponto focal da peça. Detalhes: Inclui variações como um ombro só, recortes, drapeados e alças transversais.

7. Decote redondo
Efeito: Curva contínua e suave que acompanha o contorno natural do pescoço ou colo. Detalhes: Versões fechadas acumulam tecido visual na parte superior; versões mais abertas (scoop neck) expõem mais a pele.

8. Tomara que caia
Efeito: Elimina alças e mangas, criando uma linha horizontal limpa que deixa ombros, clavículas e colo completamente expostos. Detalhes: Pode ter corte reto (mais geométrico) ou curvo/corção (mais suave).



Uma mesma peça pode ganhar efeitos completamente diferentes dependendo do decote

Como escolher?
A escolha deve seguir a intenção do visual:
Linha vertical / Alongar: Decote V.
Criar horizontalidade / Enfatizar ombros: Canoa, Halter ou Tomara que caia.
Geometria: Quadrado.
Suavidade e curvas: Coração ou Redondo.
Movimento e destaque: Assimétrico.
A profundidade, a largura e a estrutura do tecido também alteram o resultado final de qualquer modelo.

Patio Hype

CASA

ARQUITETURA E INOVAÇÃO

Sistemas Modulares: solução para os projetos de arquitetura

A construção modular vem ganhando cada vez mais espaço na arquitetura e na construção civil brasileira, especialmente em grandes centros urbanos como São Paulo. Com prazos de execução encolhidos, economia de recursos e menor impacto ambiental, esse sistema se destaca como uma resposta eficiente e sustentável aos desafios da urbanização acelerada. Um estudo realizado pela consultoria empresarial americana McKinsey & Company revela que o sistema enuga o tempo de obra em até 50% e os custos em até 20% quando comparada a métodos tradicionais, tornando-se uma solução promissora para o mercado brasileiro, ainda majoritariamente voltado à alvenaria.

O arquiteto Paulo Tripoloni, que vem se especializando em sistemas modulares e construção industrializada, afirma que a maior vantagem está justamente na rapidez e precisão que oferece. “Em um cenário urbano como o de São Paulo, onde o espaço é limitado e o controle ambiental é cada vez mais rigoroso, a construção por módulos permite uma abordagem mais organizada e menos impactante. Grande parte do processo ocorre em fábricas, o que diminui a movimentação de materiais e a geração de resíduos, fatores essenciais em áreas densamente povoadas”, discorre.

Economia de recursos e sustentabilidade

A sustentabilidade é um pilar importante do sistema modular, que utiliza materiais recicláveis e demanda menos água, conforme estudos do World Green Building Council. A abordagem industrializada possibilita um controle rigoroso dos insumos e a redução de desperdícios, o que, segundo Tripoloni, favorece tanto o meio ambiente, quanto o orçamento final do projeto. Ele ainda observa que esse perfil de construção limita significativamente a emissão de CO² e outros poluentes, uma vez que o transporte de materiais e o volume de resíduos no local de construção são minimizados.

“É um método que coopera para a redução de custos em várias frentes e os resultados em termos de sustentabilidade são mais palpáveis. Quando centralizo a produção dos módulos, posso controlar melhor o processo e limitar os desperdícios, algo difícil de se obter nas obras convencionais”, explica o arquiteto. Esse fator coopera para o aumento das certificações ambientais no Brasil, como o LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) e o AQUA-HQE, que passaram a incluir a construção modular como prática recomendada para edifícios sustentáveis.

Flexibilidade de design e adaptação às demandas do cliente

Embora o sistema modular siga uma padronização que permite a montagem ágil e assertiva, as possibilidades de personalização são amplas. O arquiteto enfatiza que o avanço das tecnologias de construção modular possibilita uma ampla adaptabilidade estética, oferecendo flexibilidade em acabamentos e fachadas para que o projeto final atenda às expectativas visuais e funcionais dos clientes. “Nosso objetivo é manter uma essência minimalista e racional que não só valoriza a aparência da edificação, mas também permite o emprego inteligente do espaço e dos materiais. É possível unir essas características com o desejo do cliente, trazendo personalidade ao projeto sem perder a efetividade”, explica.

A Modular Construction Report 2020, realizada pelo FMI Corporation, mostra que a construção modular também permite uma maleabilidade de design que muitos clientes ainda desconhecem. Essa maleabilidade, de acordo com Tripoloni, desmistifica a ideia de que o modular é apenas uma solução ‘pré-fabricada’ e genérica. Em seu portfólio, ele tem demonstrado que a padronização de componentes estruturais não impede a criação de projetos inovadores e visualmente impactantes.

Steel Frame: eficiência e precisão estrutural em terrenos urbanos

Outro sistema que complemen-

ta o cenário da construção modular no Brasil é o steel frame, uma alternativa à alvenaria que emprega estruturas de aço galvanizado em substituição aos blocos de concreto. Ideal para terrenos urbanos com restrições de espaço e locais de difícil acesso, ele oferece precisão no processo construtivo, contribuindo para mitigar retrabalhos e erros de execução. “O método é uma opção acertada quando a leveza e agilidade da estrutura são fatores determinantes. Em terrenos urbanos e mais compactos, traz eficiência sem comprometer a durabilidade”, afirma Tripoloni.

Dados de uma pesquisa publicada pelo Journal of Cleaner Production indicam que o steel frame, quando comparado aos métodos tradicionais de alvenaria, reduz em até 70% o consumo de água e em 50% o volume de resíduos. Com esses números, o arquiteto reforça que ele surge como uma resposta concisa para construtoras que buscam atender às metas de sustentabilidade, um fator que vem ganhando importância no cenário brasileiro, especialmente com o aumento das regulamentações ambientais e incentivos para práticas ecológicas no setor da construção civil.

Perspectivas e barreiras para o futuro da construção modular no Brasil

Embora as vantagens da construção modular e do steel fra-



O sistema proporciona grande versatilidade para expansões e adaptações futuras

me estejam claras, o Brasil ainda enfrenta barreiras culturais e regulatórias para a disseminação desses métodos. Tripoloni observa que muitos ainda enxergam a alvenaria como símbolo de solidez e durabilidade, o que impõe uma resistência inicial aos novos sistemas. No entanto, ele acredita que a evolução da tecnologia e a necessidade de métodos mais sustentáveis e rápidos transformarão essa percepção. “Com cada novo projeto, demonstramos que esses métodos são igualmente sólidos e eficazes, além de reduzirem significativamente os custos e o tempo de execução”, pontua o arquiteto.

Em países como os Estados Unidos, onde o steel frame e a construção modular são amplamente utilizados, a demanda já é consolidada. No Brasil, a expectativa é que, com a expansão das certificações ambientais e o aumento da consciência sobre os impactos ambientais da construção

civil, o mercado avance gradualmente para adotar essas práticas.

Uma solução econômica para reformas e expansões

Além de novas construções, o arquiteto Paulo Tripoloni ressalta o potencial da construção modular e do steel frame em reformas e ampliações, principalmente por serem sistemas secos e que reduzem o impacto na estrutura original. Ele recomenda que quem deseja reformar ou expandir um imóvel avalie a estrutura existente para ver como esses métodos podem ser aplicados sem comprometer a integridade do imóvel. “Atualmente, estudo a possibilidade de expandir meu próprio escritório com o sistema modular. Isso minimiza a sujeira, o tempo de obra e o desconforto que uma reforma tradicional traria”, comenta. Instagram: @paulotripoloni Site: www.paulotripoloni.com.br

dc33 Comunicação

NATUREZA EM CASA

Como ter um lago natural em casa? Paisagistas tiram dúvidas

Ter um lago natural em casa traz paz, frescor e conexão com a natureza. Segundo os paisagistas Cleber e Arthur Depieri (Depieri Paisagismo), é possível integrá-los a qualquer tipo de propriedade, desde que haja planejamento técnico e acompanhamento especializado para avaliar espaço, insolação, solo, drenagem e arquitetura.

Tipos de estruturas molhadas:

Lagos naturais (ou piscinas naturais): Ecossistemas vivos mantidos por filtragem biológica

(plantas, peixes e microrganismos), oxigenação e circulação contínua, sem produtos químicos. Permitem o uso recreativo para banho junto à fauna e flora.

Espelhos d’água e piscinas estilo praia: Focados na estética, utilizam tratamento químico tradicional e não suportam vida aquática plena.

Adaptação e Paisagismo:

Lagos não exigem grandes terrenos; minilagos e espelhos d’água compactos funcionam bem em jardins pequenos e varandas, exigindo apenas o dimensionamento

correto do sistema biológico.

O paisagismo deve integrar o lago ao entorno. Para a água, espécies como nenúfares, papiros, aguapés e taboas ajudam na filtragem natural. Para as bordas, recomendam-se plantas tropicais, palmeiras e vegetação nativa regional.

Manutenção e Cuidados:

Com equipamentos bem dimensionados, a manutenção é simples, resumindo-se à limpeza periódica de pedras e troca de areia. O equilíbrio biológico garante a saúde dos peixes (como

carpas, que exigem boa oxigenação e filtragem) e a clareza da água. Água turva indica falhas no projeto ou na execução, tornando indispensável a contratação de especialistas.

Serviço:

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

dc33 Comunicação



Neste projeto, o lago parece uma moldura natural do espaço gourmet da casa

LAR PET

Arquitetura pet friendly: a casa pensada para moradores e seus pets

Cada vez mais integrados aos lares, os pets são nossos fiéis companheiros e o impacto positivo que eles exercem em nossas vidas é grande. Em um mundo cada vez mais adaptado às necessidades dos pets, a arquitetura desempenha papel fundamental ao criar lares que propiciem comodidade, segurança e funcionalidade, tanto para os animais quanto para seus donos.

Mas como unir essas questões? Acompanhe os pontos listados pelo arquiteto Raphael Wittmann, do escritório Rawi Arquitetura + Design.

Escolhendo o piso ideal

Não apenas no piso, mas uma das premissas ao projetar uma casa ou apartamento pet-friendly implica em especificar materiais alinhados com essa rotina. Sem dúvidas, o porcelanato é uma das alternativas mais práticas e seguras para quem tem animais de estimação. No acabamento acetinado ou ABS,

o revestimento oferece aderência e evita que os bichinhos escorreguem, além de ser resistente e fácil de limpar.

O profissional afirma que o piso vinílico é outra boa escolha por sua facilidade de limpeza, conforto térmico e por minimizar o barulho das patinhas. “Laminados, carpetes e pedras porosas devem ser evitados”, aconselha. Nas paredes, as tintas laváveis são as mais recomendadas.

Quando o assunto é mobiliário, a escolha de matérias-primas que resistam ao desgaste causado pelos pets é crucial. Para sofás e cadeiras, Raphael assinala o uso de tecidos com tramas fechadas e tecnologia Easy Clean, que facilita a limpeza e oferece proteção contra odores e rasgos. Visando a longevidade, também aconselha a blindagem e a impermeabilização dessas peças. “Podemos considerar outras possibilidades, como o

caso do couro, que é perfeito para cães, embora não se aplique aos gatos, que podem danificá-los com suas dezoito unhas no tradicional costume de arranhar – um ato comumente realizado para demarcar território”, elabora.

Iluminação para o bem-estar dos pets

Uma questão que nem sempre é lembrada, mas que pode influenciar diretamente na saúde e no comportamento dos pets, diz respeito à iluminação do ambiente. Assim como os humanos, cães e gatos são sensíveis às variações de luz e necessitam de um ciclo natural de luminosidade para regular suas atividades diárias.

A intensidade e a temperatura de cor das lâmpadas podem afetar o bem-estar e, para garantir um ambiente mais tranquilo, é sugerido manter janelas e cortinas abertas sempre que possível. A luz artificial

também deve ser cuidadosamente escolhida, lançando mão de tons mais suaves e agradáveis, que não promovem desconforto aos animais.

A natureza dentro de casa

As plantas são sempre muito bem-vindas em casas com bichinhos de estimação, desde que escolhidas com uma análise criteriosa para não incorrer no risco de escolher espécies tóxicas. Para os tutores que também são pais e mães de plantas, vasos pesados – longe da altura do animal –, ou mesmo suspensas, são estratégias para evitar que eles não derrubem ou atrapalhem a integridade delas. RAWIARQUITETURA + DESIGN WPP +55 11 3667-7778 | ola@rawi.com.br @rawiarquitectura | www.rawi.com.br

dc33 Comunicação



No estúdio de 40m², o arquiteto Raphael Wittmann escolheu o piso vinílico

DO LAR

CASA E COZINHA

A geladeira inteligente: 8 alimentos coringa para improvisar uma refeição!

Você chega em casa cansada, abre a geladeira e conclui que “não tem nada para comer”. Cinco minutos depois, o aplicativo de delivery está aberto. Mas será que não tinha comida mesmo ou faltavam ingredientes que conversassem entre si?

Uma geladeira funcional não precisa estar lotada. O segredo é manter alguns alimentos coringa que possam assumir papéis diferentes: virar omelete hoje, recheio amanhã e acompanhamento depois.

O próprio Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda priorizar alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias, além de destacar a importância do planejamento para facilitar refeições feitas em casa.

Então, antes de encher o carrinho, confira oito bons coringas para adaptar à rotina da sua família!

1. Ovos
Provavelmente um dos ingredientes mais versáteis da cozinha. Viram omelete com legumes, ovos mexidos sobre uma torrada, complemento

de arroz e feijão, frittata ou recheio de sanduíche. Acrescente tomate, queijo e ervas e já existe um jantar possível em poucos minutos.

2. Queijo
Escolha um tipo que sua casa realmente consome. Pode entrar na omelete, gratinar legumes, rechear tapioca ou sanduíche e complementar uma salada. O importante é não comprar cinco variedades “para ter opção” e terminar descartando metade.

3. Folhas ou verduras que você realmente gosta
A alface não é obrigatória. Rúcula, couve, repolho, espinafre ou outra opção que faça sentido para sua rotina pode virar salada, recheio, refogado ou acompanhamento.

Comprar o que você de fato come é muito mais inteligente do que montar uma geladeira idealizada cheia de alimentos saudáveis que acabam indo para o lixo.

4. Dois ou três legumes versáteis
Tomate, cenoura, abobrinha, brócolis, pimentão ou os favoritos da casa. Com ovos viram omelete, com

macarrão entram no molho, com arroz funcionam como complemento e, assados, acompanham praticamente qualquer proteína.

O truque é escolher poucos legumes que possam aparecer em preparações diferentes.

5. Uma proteína já preparada
Frango desfiado, carne cozida ou outra preparação feita em casa pode mudar completamente uma semana corrida. Prepare uma quantidade maior, divida em porções e conserve adequadamente.

Depois, a mesma base pode virar recheio de tapioca, acompanhar arroz e legumes, entrar em uma salada ou salvar um sanduíche rápido.

6. Um molho ou base de sabor
Molho de tomate, pesto caseiro, homus ou outra base que vocês realmente usem ajuda a transformar ingredientes básicos rapidamente. O molho de tomate, por exemplo, pode entrar em massa, ovos, legumes ou até uma pizza improvisada.

7. Iogurte natural



Uma geladeira bem planejada pode ser uma grande aliada na rotina e com alguns alimentos coringa sempre à mão, fica mais fácil improvisar refeições, evitar desperdícios e driblar aquela sensação de não tem nada para comer

Além do café da manhã, pode servir como base para molhos, acompanhar frutas e entrar em diferentes receitas. Com ervas, limão e temperos, por exemplo, vira rapidamente um molho para salada ou acompanhamento.

8. Uma opção pronta para descongelar
Feijão cozido, sopa, molho, porções de carne ou outra preparação caseira congelada funcionam como seu

“delivery particular”. Colocar nome e data nas porções ajuda a consumir o que está armazenado e impede que o freezer vire um arquivo morto de potes misteriosos.

E geladeira inteligente também exige atenção à segurança dos alimentos. Preparações prontas e produtos perecíveis devem ser refrigerados adequadamente, seguindo as orientações de conservação, enquanto as so-

bras precisam ser guardadas sem permanecer por longos períodos em temperatura ambiente.

A ideia, portanto, não é ter oito itens obrigatórios, mas criar seu próprio elenco de coringas. Se cada alimento conseguir participar de duas ou três refeições diferentes, aquele “não tem nada para comer” começa a acontecer bem menos.

Patio Hype

DICAS

Vida prática: 9 pequenas compras que podem economizar tempo na rotina

Nem toda compra que facilita a vida precisa ser um eletrodoméstico caro ou mais um gadget que acaba esquecido no armário. Às vezes, gastar pouco em um objeto simples elimina uma tarefa repetitiva, evita procura, reduz bagunça ou resolve aqueles mini problemas que roubam minutos todos os dias.

A lógica aqui é simples: comprar menos, mas comprar estrategicamente. Antes de adicionar qualquer coisa ao carrinho, pergunte: isso resolve um problema que realmente acontece na minha casa? Se a resposta for sim, algumas ideias podem valer o investimento. Veja abaixo 9 destes itens!

1. Um segundo carregador para o lugar certo
Se você leva diariamente o mesmo carregador da sala para o quarto, do quarto para a bolsa e da bolsa para o trabalho, talvez esteja economizando no objeto errado. Um segundo carregador no local em que ele é usado todos os dias elimina a procura e o clássico “esqueci meu carregador”.

2. Um cesto de roupa exatamente onde a roupa acumula
O melhor organizador não é necessariamente o mais bonito, mas aquele colocado onde a bagunça realmente acontece. Se as roupas acabam sempre no banheiro ou em uma cadeira do quarto, coloque o cesto naquele ponto em vez de tentar mudar o comportamento da casa inteira.

3. Pequenos kits de limpeza nos pontos de uso
Não precisamos duplicar o armário inteiro. Um pano e o produto apropriado no banheiro, por exemplo, facilitam limpar rapidamente uma pequena sujeira sem buscar material do outro lado da casa.

Só mantenha produtos químicos identificados e armazenados com segurança, especialmente onde há crianças ou animais.

4. Divisores de gaveta
Funcionam particularmente bem para aquelas gavetas que viram um grande depósito de objetos pequenos. Quando cada categoria ganha um es-



A ideia é comprar com estratégia: escolher itens que realmente facilitem a rotina e tenham uma função útil no dia a dia

paço visível, você gasta menos tempo procurando e também percebe mais facilmente quando já possui algo antes de comprar outro.

5. Ganchos nos lugares estratégicos
Bolsa jogada na cadeira, chave desaparecida e roupa que vai ser usada novamente acabam criando bagunça porque não existe um lugar fácil para colocá-las. Um gancho perto da porta, no banheiro ou dentro do

armário pode resolver o problema sem precisar comprar um móvel inteiro.

6. Etiquetas reutilizáveis
São especialmente úteis na despensa, freezer, caixas e produtos que foram retirados da embalagem original. No freezer, colocar nome e data evita aquele jogo nada divertido de tentar descobrir o que existe dentro de um pote congelado.

7. Uma bandeja para a

“zona de chegada”
Escolha um ponto perto da entrada para concentrar chave, óculos, carteira e pequenos objetos que entram e saem de casa diariamente.

Não é para despejar tudo ali. A bandeja funciona justamente porque estabelece um limite físico para aquilo que pode ficar e cria um endereço para objetos que costumam desaparecer.

8. Uma extensão ou régua de tomadas no lugar certo

Se você vive tirando um aparelho da tomada para conectar outro ou atravessando um cabo pela casa, vale rever a distribuição. Escolha produtos certificados e adequados à potência dos equipamentos, principalmente quando há aparelhos de maior consumo.

9. Potes transparentes realmente úteis
Não é preciso transformar a despensa numa vitrine de organização. Mas recipientes transparentes podem funcionar muito bem para alimentos ou objetos usados constantemente porque permitem enxergar rapidamente o que está acabando. Isso significa menos procura e menos compras duplicadas.

O teste definitivo para qualquer uma dessas compras é esperar alguns dias e observar: eu realmente enfrento esse problema com frequência? Se a resposta for não, você acaba de economizar ainda mais não comprando nada. Afinal, facilitar a rotina também significa não encher a casa de soluções para problemas que nunca existiram.

Divulgação

RECEITA

Sopa Fitness – receita para te ajudar a emagrecer

Para quem está em busca de eliminar os quilinhos a sopa fitness é uma ótima opção. Feita à base de verduras, o seu cardápio fica saboroso.

Sopa de couve-flor com cebola dourada
Ingredientes: 1 cabeça de couve-flor; 3 unidades de cebola médias; 2 unidades

de chuchu; 500 mililitros de água; 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem; 4 fatias de pão integral cortadas em cubos (para fazer croutons); Sal a gosto.

Modo de Preparo: Coloque o chuchu e a couve-flor em uma panela funda com a água e o sal. Leve ao fogo médio e deixe até o chuchu cozinhar. Espere que a água

esfrie um pouco e bata o chuchu e a couve-flor no liquidificador.

Em uma panela, refogue uma das cebolas (picada) em uma colher de azeite. Acrescente o chuchu e a couve-flor batidos e deixe ferver por mais 3 minutos. Em uma frigideira antiaderente, refogue o restante da cebola (cortada em ro-

delas) com o restante do azeite. Leve os cubos de pão ao forno. Se quiser, tempere-os com azeite e ervas.

Sirva a sopa em pratos fundos, com as rodela das cebolas por cima e croutons como acompanhamento.

Divulgação



COMPORTAMENTO

Dicas práticas e infalíveis para despertar o interesse de seu filho pelos estudos

Você já percebeu seu filho desanimado com os estudos? Talvez as tarefas escolares pareçam obrigatórias, sem graça ou fora de alcance. Mas imagine transformar isso: tornar o aprendizado algo que desperte curiosidade, autoconfiança e vontade de ir além, não por nota, mas por realização pessoal.

Neste guia prático, vamos mostrar dicas infalíveis para acender esse interesse com estratégias que inspiram, motivam e constroem hábitos duradouros. Preparado para ver essa mudança acontecer? Confira:

1.Estabeleça metas reais e celebráveis

Em vez de simplesmente exigir que o jovem estude tudo, sente com ele e definam juntos metas de curto e longo prazo. Pode ser aprender algumas novas palavras em inglês por semana, concluir um capítulo de leitura ou resolver exercícios de uma matéria mais desafiadora. Quando essas metas forem alcançadas, comemorem.

O reconhecimento, mes-

mo que seja um elogio ou um momento especial, é fundamental para manter o entusiasmo.

2.Monte uma rotina de estudos equilibrada

O aprendizado é muito mais eficaz quando há organização. Crie horários fixos para os estudos, mas não esqueça de incluir pausas. Uma boa fórmula é 45 minutos de concentração seguidos de 10 minutos de descanso.

Assim, o cérebro assimila melhor o conteúdo sem causar sobrecarga.

3.Crie um ambiente inspirador e livre de distrações

Um espaço adequado pode fazer toda a diferença. Invista em boa iluminação, materiais acessíveis e um local longe de distrações como celular ou televisão. Incentive seu filho a personalizar esse cantinho com itens que ele goste. Assim, ele vai associar o espaço a um momento de foco e inspiração.

4.Aposte em diferentes estilos de aprendizagem

Nem todo mundo aprende da mesma forma. Algumas



crianças absorvem melhor o conteúdo ao ler, outras preferem ouvir, desenhar ou praticar. Vale misturar técnicas como assistir a vídeo-aulas, escrever resumos à mão, usar mapas mentais ou até gravar pequenos áudios para revisar depois. Isso torna o estudo mais divertido e dinâmico.

5.Valorize o esforço e acompanhe sem exageros

O aprendizado não deve ser medido apenas pelas

notas. Reconhecer o esforço diário é essencial para a autoestima. Pergunte como foi o dia, o que ele aprendeu de novo e em quais pontos teve mais dificuldade.

Mostre-se disponível para ajudar, mas também dê espaço para que ele construa autonomia. Um simples “parabéns pelo esforço” pode ter muito impacto.

Estimular o interesse pelos estudos é um processo que exige paciência, empatia e estratégias inteligentes. Ao criar metas alcançáveis,

organizar rotinas equilibradas, oferecer um ambiente inspirador, diversificar métodos de aprendizagem e valorizar o esforço, você ajuda seu filho a encarar o estudo como parte natural do seu crescimento.

E aí, que tal começar a colocar essas dicas em prática hoje mesmo? Compartilhe este conteúdo com outros pais que também buscam novas formas de motivar seus filhos

Divulgação

SOLIDÃO PRODUTIVA

Por que viajar ou jantar sozinho uma vez por mês transforma sua mente

Em um mundo hiperconectado, onde o silêncio é raridade e as notificações são incessantes, a ideia de estar sozinho costuma ser associada ao isolamento ou ao tédio. No entanto, a ciência e a psicologia moderna apontam para um caminho oposto: a Solidão Produtiva, também conhecida como Solitude.

Diferente da solidão imposta, que gera sofrimento, a solidude é uma escolha deliberada que funciona como um “reset” para o cérebro. Reservar um momento mensal para um jantar solo ou uma viagem curta é, na verdade, um investimento em saúde mental e criatividade.

O que é a Solidão Produtiva?

A solidão produtiva é o estado de estar a sós sem se sentir só. De acordo com estudos de psicologia comportamental, esse distanciamento temporário das expectativas alheias permite que o cérebro entre no chamado Modo Padrão (DMN). É nesse estado que a mente processa memórias, resolve problemas complexos e gera novos insights.

Estar sozinho em um ambiente público, como um restaurante ou uma cidade nova, força o indivíduo a sair do “piloto automático” social e a reconectar-se com suas próprias percepções.

Motivos para praticar o “Date Solo” mensalmente

1. Recuperação da Agência e Decisão

Quando acompanhados, negociamos o tempo todo: o destino, o horário, o cardápio. Ao jantar ou viajar sozinho, você recupera sua total autonomia. Esse exercício fortalece o músculo da tomada de decisão e reforça a confiança na própria intuição, eliminando a chamada “fadiga de decisão”.

2. Aumento da Percepção Sensorial

Sem a distração da conversa, os sentidos ficam mais aguçados. A experiência gastronômica torna-se mais rica, os detalhes da arquitetura de uma cidade desconhecida saltam aos olhos e a presença no “aqui e agora” torna-se real. É a prática do mindfulness aplicada ao lazer.



3. Fortalecimento da Identidade

Sem o espelhamento das opiniões de amigos ou parceiros, quem é você de verdade? A solidão produtiva permite descobrir quais são seus gostos genuínos, longe das pressões de agradar ou de seguir tendências de um grupo.

Guia Prático: Como começar a praticar

Se a ideia de encarar uma mesa de restaurante sozinho causa desconforto, comece com pas-

sos graduais:

- O Jantar Solo: Escolha um lugar que você sempre quis conhecer. A dica é deixar o celular de lado e levar um livro ou apenas observar o movimento ao redor. O objetivo é sentir-se confortável na própria companhia.
- A Micro-Viagem: Planeje um bate-volta para uma cidade vizinha ou uma trilha em um parque natural. O deslocamento sozinho é um dos melhores momentos para a organização de ideias e reflexão profunda.

- O Ritual de Retorno: Após a experiência, reserve 5 minutos para notar como você se sente. A sensação de liberdade e autossuficiência costuma ser o maior benefício imediato.

A solidão produtiva não é sobre fugir das pessoas, mas sobre retornar para elas com mais repertório, equilíbrio e clareza sobre quem você é. Que tal aderir a este ato de cuidado e auto conhecimento? Ficam as dicas!

Divulgação

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

- Coração Selvagem**
24 de setembro de 2026 |
Aventura, Ação
Direção: David Ayer
Elenco: Brad Pitt, J.K. Simmons, Anna Lambe
Título original Heart Of The Beast
Um militar aposentado das Forças Especiais dos Estados Unidos é vítima de um acidente de avião em uma região isolada do Alasca e com a ajuda de seu cachorro, ele precisa encontrar forças para achar o caminho de volta para casa.
- A Ilha Esquecida**
24 de setembro de 2026 |
Animação, Aventura, Comédia
Direção: Joel Crawford, Januel P. Mercado
Elenco: H.E.R., Liza Soberano, Dave Franco
Título original Forgotten Island
Duas melhores amigas de infância estão prestes a seguir caminhos diferentes depois de terminarem o ensino médio. Enquanto celebram sua última noite juntas, a dupla encontra um portal misterioso que as transporta para uma ilha fantástica.
- Virtuosas**
24 de setembro de 2026 |
Drama, Suspense, Terror
Direção: Cíntia Domit Bittar
Elenco: Bruna Linzmeyer, Maria Galant, Juliana Lourenção
Virtuosas acompanha um grupo de mulheres cristãs que são selecionadas, por meio de um sorteio, para fazerem parte de um seletor grupo exclusivo destinadas a aumentarem a sua feminilidade.
- A Queda 2 - No Limite**
24 de setembro de 2026 |
Aventura, Suspense
Direção: Peter Spierig, Michael Spierig
Elenco: Harriet Slater, Arsema Thomas, Tom Brittney
Título original Fall 2: Deadpoint
Após sobreviverem a uma experiência extrema, as melhores amigas Grace e Virginia acreditam ter deixado o pior para trás.
- Vingadores: Ultimato Encore**
24 de setembro de 2026 |
Aventura, Ação, Ficção Científica
Direção: Joe Russo, Anthony Russo
Elenco: Robert Downey Jr., Chris Evans, Mark Ruffalo
Título original Avengers
Endgame: Encore
Após perderem metade da população mundial, os heróis mais amados do mundo enfrentam o Thanos em uma batalha épica.
- Precisamos Falar**
24 de setembro de 2026 |
Drama, Suspense
Direção: Rebeca Diniz, Pedro Waddington
Elenco: Marjorie Estiano, Alexandre Nero, Emílio de Mello
A história acompanha dois casais de classe média alta, Sandra (Marjorie Estiano) e Paulo (Alexandre Nero), e Celso (Emílio de Mello) e Anna (Hermília Guedes), cujas vidas mudam drasticamente após um crime horrendo cometido por seus filhos adolescentes. O filme, baseado no best-seller mundial O Jantar, de Herman Koch, explora até onde os pais
- The Fox Sisters**
24 de setembro de 2026 | Biopic,
Drama, Histórico
Direção: Wagner de Assis
Elenco: Jamie Hughes, Sionne Elise, Daniela Galli
Irmãs Fox é um longa-metragem sobre as três irmãs pioneiras do espiritualismo ocidental: Kate Fox, Leah Fox e Maggie Fox. As três meninas viraram um fenômeno por apresentarem dons mediúnicos no século XIX, até então desconhecidos.
- Marido de Aluguel**
24 de setembro de 2026 |
Comédia
Direção: Paulo Fontenelle
Elenco: Maurício Manfrini, Mariana Xavier, Alexandre Lino
Em “Marido de Aluguel”, uma jovem se vê diante de um dilema para garantir o acesso a uma grande herança: a cláusula exige que ela esteja devidamente casada.

SPASSO

CIDADES

ONLINE ONDE VOCÊ QUISER

WWW.JORNALSPASSOCIDADES.COM.BR

@JORNALSPASSOCIDADES

Regularize 
seus débitos!

FIQUE EM DIA
SUMARÉ
Até **100%**
de desconto
em multas e juros

**parcelamento
em até 12x
no cartão de crédito**



para mais informações entre em contato:

 **19 3399-5421**

iptu@sumare.sp.gov.br

SECRETARIA DE
FINANÇAS

 **PREFEITURA DE**
SUMARÉ
DE TODOS