



ABASTECIMENTO

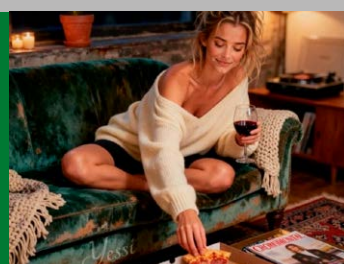
Falta de água atinge bairros de Sumaré e expõe fragilidades no serviço prestado pela BRK
Pág. 05

PET

Gatos pretos esperam mais por adoção e ainda enfrentam preconceito, aponta pesquisa
Pág. 08

COMPORTAMENTO

JOMO: A alegria de “ficar de fora” e dizer não que virou símbolo de status – E como aderir JÁ! **Pág. 15**



Sumaré projeta orçamento de R\$ 1,89 bilhão para 2027; Câmara vai analisar proposta

Página 03



ACESSÓRIOS

O acessório voltou a mandar no look: 8 truques de styling para atualizar looks básicos

Página 11

CANTINHO DAS PLANTAS

O Efeito Biophilia em casa: 5 plantas específicas que purificam o ar e reduzem o estresse no ambiente

Página 12



GASTRONOMIA

Massas com linguça: receitas fáceis e saborosas para um almoço de domingo especial

Página 16



POLITICANDO

Mansão dos Casados

Sumaré não é para amadores. Vazaram informações de que uma casa que presta entretenimento íntimo para homens casados opera em Sumaré já há um tempo. O local não é aberto ao público e funciona numa espécie de mansão, num bairro residencial e sem chamar a atenção. Para quem passa é apenas uma residência comum, mas para quem frequenta é um refúgio sigiloso para realizar as suas fantasias. Para participar, é preciso pagar uma mensalidade que não é nada barata, e o ingresso é feito apenas através de convite. O ambiente é exclusivo para homens casados, que querem se “divertir” sem abrir mão do sigilo. A esposa não fica sabendo, a sociedade não fica sabendo, e o homem de família continua mantendo sua aparência. Estabelecimentos assim não são novidade, e esse tipo de negócio existe desde os tempos antigos.

Sujeira Brava

Toda essa falta de água em Sumaré está gerando uma sujeira brava. Podíamos ficar aqui falando por horas sobre a sujeira política que gerou essa concessão, sobre a sujeira da água que às vezes acaba chegando de forma duvidosa nas residências, ou da sujeira moral que é deixar a população nessa situação, mas vamos falar da sujeira literal que isso gera. Como é que se toma banho nessa cidade sem água? Como é que conseguimos manter nossa higiene pessoal se nem água para lavar as partes tem nessa cidade? Não há água para lavar a louça, não há água para lavar a roupa, não há água para lavar o quintal. É uma situação de abandono total no serviço de água, um problema crônico que atravessa décadas e com a concessão do antigo DAE só piorou. **pág 2**

SUMARÉ

Jogos Escolares de Sumaré já começaram com participação de 15 escolas municipais

A Secretaria Municipal de Educação deu início nesta segunda-feira (19 de outubro) aos Jogos Escolares Municipais (JEM). A competição reúne 15 unidades escolares da rede municipal de ensino em disputas de futsal, promovendo a integração entre os estudantes e incentivando a prática esportiva no ambiente escolar... **pág 3**

MONTE MOR

Câmara autoriza empréstimo de R\$ 150 milhões em Monte Mor sem plano detalhado de obras

A Câmara Municipal de Monte Mor aprovou, na segunda-feira (19), um projeto de lei que autoriza a Prefeitura a contratar um empréstimo de até R\$150 milhões junto ao Banco do Brasil. A proposta recebeu 12 votos favoráveis e três contrários, após tramitar em regime de urgência especial, sem passar pela análise das comissões permanentes do Legislativo. **pág 4**

NOVA ODESSA

Prefeitura confirma Festa das Nações em dezembro, mas participação das entidades segue incerta em Nova Odessa

A Prefeitura de Nova Odessa confirmou a realização da 39ª Festa das Nações nos dias 4, 5 e 6 de dezembro, mas a decisão não encerrou o impasse com a Associação das Entidades Assistenciais de Nova Odessa (AEANO). Após sete meses de negociações e mudanças no calendário, as organizações beneficentes consideram que a demora nas definições compromete o planejamento do evento. **pág 6**

HORTOLÂNDIA

Programa Qualifica Hortolândia inicia aulas de curso de refrigeração

Capacitar-se para conquistar um trabalho melhor. É com esse objetivo que Luiz Santos, de 57 anos, se inscreveu para o curso Ar condicionado - refrigeração e climatização, cujas aulas começaram nesta terça-feira (20/10), no auditório do Paço Municipal. A atividade integra o programa Qualifica Hortolândia, recém-implantado pela Prefeitura. De acordo com a Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Trabalho, Turismo e Inovação, o curso recebeu 85 inscrições. **pág 6**

PAULÍNIA

Prefeitura entrega novo centro oncológico e promove Circuito Saúde no Jardim Botânico

A Campanha do Outubro Rosa em Paulínia será especial. Este ano, a Prefeitura entrega à população um novo Centro Oncológico e promove uma ação em meio à natureza do Jardim Botânico valorizando os cuidados com a saúde. Nesta quinta-feira, 22 de outubro, às 14 horas, será a inauguração do novo centro oncológico, um espaço pensado especialmente para o serviço de oncologia, onde tanto os usuários como os trabalhadores terão mais conforto. São 10 cadeiras de quimioterapia e 7 consultórios para médicos e equipe multiprofissional... **pág 7**

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091



O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

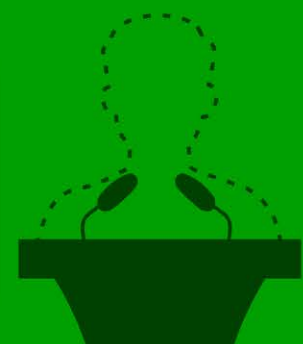
MARKETING POLÍTICO



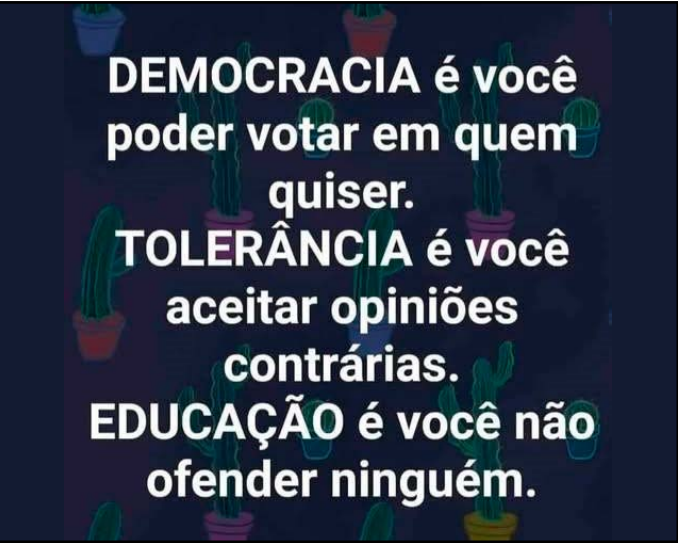
GRUPO SPASSO CIDADES
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS PARA COMEÇAR A INVESTIR EM MARKETING POLÍTICO

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



PARA REFLETIR



CONEXÃO COM O LEITOR

Lula abriu o jogo. E os políticos de Sumaré, teriam a mesma coragem?



Elaine Amaral

A campanha presidencial ganhou um capítulo daqueles que fazem qualquer político pensar duas vezes antes de abrir a boca para falar de honestidade. Durante o debate da Band, no último domingo (18), o presidente Luiz Inácio Lula da Silva desafiou seu adversário, Flávio Bolsonaro, a abrir os sigilos bancários, fiscais e telefônicos para que a população pudesse conhecer a movimentação financeira dos dois candidatos e de seus familiares.

Lula foi além. Disse que estava disposto a incluir sua esposa, seus cinco filhos e familiares maiores de idade no desafio. E não ficou apenas na conversa. Na terça-feira (20), protocolou no Tribunal Superior Eleitoral uma autorização para que seus dados fossem divulgados, desde que Flávio fizesse o mesmo. Era uma oportunidade para os dois demonstrarem, na prática, a transparência que tanto defendem nos discursos. Mas, em vez de uma resposta simples, começou uma verdadeira novela.

Flávio Bolsonaro apresentou uma lista de 19 exigências para aceitar a proposta. Quer a abertura de informações de empresas, familiares, antigos assessores, pessoas ligadas ao PT, registros relacionados ao Banco Master, despesas com cartões corporativos e até a agenda da primeira-dama Janja.

Lula aceitou ampliar o de-

safo. Nesta quinta-feira (22), representantes das duas campanhas foram ao TSE. Flávio enviou sua advogada, Maria Cláudia Buchianeri, acompanhada de Deltan Dallagnol, para conferir o cumprimento das condições. A defesa do senador afirmou que apresentaria os dados após verificar a documentação do adversário.

Depois de muita discussão, as campanhas assinaram um acordo de autorização recíproca. A abertura efetiva dos sigilos ainda depende da Justiça Eleitoral. Ou seja, a novela não terminou, mas pelo menos os dois candidatos formalizaram um compromisso.

Quando um político desafia outro a colocar as contas na mesa e se dispõe a fazer o mesmo, cria-se uma oportunidade rara de discutir transparência para além dos discursos de campanha.

Enquanto Brasília se ocupa dessa disputa, fiquei pensando: será que os políticos de Sumaré teriam a mesma coragem?

Imaginem se a moda pega por aqui. Candidatos a prefeito, vereadores, secretários municipais e outras figuras importantes da política regional apresentando voluntariamente suas movimentações financeiras para uma análise independente, dentro dos limites da lei. Quem estaria disposto a abrir as próprias contas? E quantos aceitariam estender o desafio às empresas e aos familiares adultos que concordassem em participar?

Não estou falando de publicar extratos na internet por curiosidade, muito menos de expor parentes que não exercem funções públicas. Estou falando de transparência efetiva, capaz de esclarecer eventuais conflitos de interesse, incompatibilidades patrimoniais

e relações financeiras que mereçam explicações. Seria uma experiência e tanto.

Na campanha eleitoral, todo mundo é honesto. Todo mundo defende a moralidade, a ética, a família e o dinheiro público. Os discursos são bonitos, as promessas são emocionantes e ninguém parece ter absolutamente nada a esconder. Mas será que essa disposição sobreviveria a uma análise detalhada das contas?

Sumaré e as cidades vizinhas têm motivos de sobra para levar a pergunta a sério. A região já assistiu a investigações envolvendo integrantes do primeiro escalão de governos municipais, operações policiais contra agentes públicos e até à prisão de um presidente da Câmara.

Esses episódios mostram por que fiscalização e transparência não podem ser tratadas como meras formalidades. E, convenhamos, seria interessante observar a reação de determinadas figuras públicas diante de um convite semelhante ao feito por Lula. Será que aceitariam de imediato? Ou começariam as justificativas, os pedidos de prazo, as exigências adicionais e as discussões sobre quem deveria abrir as contas primeiro? Talvez descobríssemos que alguns dos maiores defensores da transparência só gostam dela quando o alvo é o adversário. Afinal, é muito fácil exigir explicações sobre o patrimônio dos outros. Difícil é aceitar que a mesma régua seja aplicada ao próprio patrimônio.

Também seria uma boa oportunidade para discutir como certos agentes públicos conseguem construir relações econômicas e políticas que merecem maior atenção dos órgãos de controle. Não porque possuir bens ou prosperar financeiramente seja algo condenável, mas

porque o exercício de funções públicas exige cuidado permanente com a origem dos recursos e os possíveis conflitos de interesse.

A Constituição protege o sigilo bancário e fiscal, inclusive de políticos e de seus familiares. A fiscalização legítima deve respeitar essas garantias. O que se pode cobrar, especialmente de quem pede votos e administra recursos públicos, é disposição para prestar contas e esclarecer situações concretas.

Por isso, deixo aqui um desafio aos políticos de Sumaré e região: quem estaria disposto a dar o exemplo? Quem aceitaria submeter voluntariamente suas informações financeiras a uma análise independente, com critérios claros, garantias legais e divulgação responsável dos resultados? Será que encontraríamos muitos interessados? Ou descobríamos que, por essas bandas, a coragem de falar sobre honestidade é muito maior do que a coragem de demonstrá-la?

Lula colocou o tema na mesa. Flávio Bolsonaro respondeu com exigências e, depois de muita negociação, também assinou um compromisso. Agora, a Justiça terá de decidir os próximos passos.

Enquanto isso, fico imaginando o tamanho da confusão se alguém resolvesse propor o mesmo desafio aos nossos representantes locais. Seria preciso muita coragem. E, quem sabe, algumas boas explicações. Porque, na política, falar que não tem nada a esconder é fácil. O difícil é estar disposto a ser examinado com o mesmo rigor que se exige dos outros.

Elaine Amaral - Empresária e fundadora do jornal Spasso Cidades

Politicand! POLITICA LOCAL SEM CENSURA

Mansão dos Casados

Sumaré não é para amadores. Vazaram informações de que uma casa que presta entretenimento íntimo para homens casados opera em Sumaré já há um tempo. O local não é aberto ao público e funciona numa espécie de mansão, num bairro residencial e sem chamar a atenção. Para quem passa é apenas uma residência comum, mas para quem frequenta é um refúgio sigiloso para realizar as suas fantasias. Para participar, é preciso pagar uma mensalidade que não é nada barata, e o ingresso é feito apenas através de convite. O ambiente é exclusivo para homens casados, que querem se “divertir” sem abrir mão do sigilo. A esposa não fica sabendo, a sociedade não fica sabendo, e o homem de família continua mantendo sua aparência. Estabelecimentos assim não são novidade, e esse tipo de negócio existe desde os tempos antigos. O discurso da família, da religiosidade e da tradição fica muito bonito nas campanhas eleitorais, mas na prática muitos “homens de família” não honram e nem respeitam seus casamentos. E o pior, os bons e honestos pagam pela fama que os vis e corruptos cultivam. Agora vem cá, com a notícia sobre a casa vazando, qual figurão de Sumaré vai aparecer na lista de frequentadores? Vamos fazer um bolão?

Sujeira Brava

Toda essa falta de água em Sumaré está gerando uma sujeira brava. Podíamos ficar aqui falando por horas sobre a sujeira política que gerou essa concessão, sobre a sujeira da água que às vezes acaba chegando de forma duvidosa nas residências, ou da sujeira moral que é deixar a população nessa situação, mas vamos falar da sujeira literal que isso gera. Como é que se toma banho nessa cidade sem água? Como é que conseguimos manter nossa higiene pessoal se nem água para lavar as partes tem nessa cidade? Não há água para lavar a louça, não há água para lavar a roupa, não há água para lavar o quintal. É uma situação de abandono total no serviço de água, um problema crônico que atravessa décadas e com a concessão do antigo DAE só piorou. E cada dia fica pior. O pior de tudo é que passamos por um período de chuvas recorde, e até mesmo no período de estiagem do inverno, choveu. Os reservatórios estão cheios e subindo, não há falta de água por falta de chuva, falta água por falta de vergonha na cara dos responsáveis. O problema é que os diretores e figurões que se sentam atrás das mesas que tomam as decisões que impactam centenas de milhares de sumareenses sequer moram em Sumaré. A família deles está de banho tomado, e a sua?

O grande drible

Leitinho realmente se acha mais esperto do que o povo. Passada a data tradicional, em outubro, não honrada a nova data, em novembro, agora o prefeito de Nova Odessa quer fazer a tradicional Festa das Nações em dezembro. A realidade é que ele está pegando a festa natalina, juntando com a festa das nações, apenas para não ficarem falando que ele deixou de realizar o maior e mais tradicional evento de Nova Odessa. Os maiores prejudicados nessa história, além do povo, são as associações e ONGs que dependem da arrecadação da festa para manter seus serviços funcionando. Depois do fiasco com a AAANO, agora Leitinho quer aproveitar e ferrar com todas as associações juntas ao mesmo tempo. Como no final do ano as famílias gastam mais, a quantia que estará disponível para gastar na festa das nações será bem menor, e a arrecadação será profundamente abalada. Algumas associações inclusive podem não participar, pois não puderam se organizar dado o descaso da prefeitura. Pois é Leitinho, se elegeu prefeito, passou o bastão pro vice e abandonou completamente a cidade. Parabéns.

Câmeras

Numa escola Cívico-Militar do Paraná, foram encontradas câmeras dentro dos banheiros da unidade. Isso mesmo, câmeras de monitoramento dentro do banheiro feminino. Se as forças militares foram convidadas a entrar no ambiente escolar para torná-lo mais seguro, por que meninas menores de idade, muitas trocando de roupa, foram filmadas pelos militares? No Paraná também, dois casos em escolas do mesmo modelo envolveram militares abusando sexualmente de menores de idade. Em outra, agressão física e ameaça. É esse o tipo de ambiente que queremos para nossos filhos? Quando um militar mata alguém, sempre existe uma saída, um subterfúgio para que não seja julgado. Agora querem colocar essas mesmas pessoas “imunes” dentro das escolas, para fazerem o que bem entenderem com nossas crianças. Por causa dos poucos ruins, tratam os estudantes como criminosos. Em vez de punir os errados e proteger os inocentes, tratam todos como bandidos. Como é que a próxima geração poderá conduzir nosso país sendo educada nessas condições?

SPASSO REFLEXÃO

A lei precisa estar acima de todos

Quando você tem medo de quem deveria garantir justiça alguma coisa está errada. A justiça não existe para assustar, existe para proteger. O juiz não é dono da verdade, não é dono da lei e muito menos dono de um país. Porque todo poder que não aceita limite, começa achar que é maior

do que o que deveria ser, e esse é o perigo. Quando questionar vira uma ameaça, quando discordar vira um crime, quando a defesa parece não ter o mesmo peso da acusação, a sociedade começa a perder uma coisa que demorou séculos para conquistar, a liberdade.

Você não precisa gostar de quem está sendo julgado, para defender que ele mereça um julgamento justo e este é o teste. Direito que só vale para quem você gosta, não é direito. Isso se chama privilégio. E uma democracia de verdade exige limite até para quem

tem poder, principalmente para quem tem poder. Porque hoje você pode aplaudir uma decisão que atingiu quem odeia, mas amanhã a mesma força pode atingir quem ama e talvez quando você perceber que foi longe demais, já não exista ninguém com coragem de dizer chega.

PALAVRAS DE VIDA - Não permita que a maldade dos outros transforme você em alguém que não é

Você pode ter sido enganado por alguém, tomado um golpe financeiro, mas isso não é motivo para se transformar em um golpista,

uma pessoa falsa. Você pode ter sido abandonado por amigos, por pessoas que juraram lealdade a você, ainda que

tenham quebrado princípios, você não tem o direito de quebrar princípios com ninguém. O que fizeram com você, não pode

decidir o que vai crescer dentro de você. Deus não dá autorização para fazer o que quer só porque a tua fase é complicada.

ORÇAMENTO MUNICIPAL

Sumaré prevê orçamento de R\$ 1,89 bilhão para 2027; proposta será analisada pela Câmara

A Prefeitura de Sumaré prevê um orçamento de R\$1,89 bilhão para 2027. A estimativa consta no Projeto de Lei nº 283/2026, que estabelece a Lei Orçamentária Anual (LOA) do próximo ano e foi apresentado durante audiência pública realizada pela Câmara Municipal na noite de sexta-feira (16). A proposta ainda precisa ser analisada e votada pelos vereadores antes de entrar em vigor.

O projeto estima uma receita de R\$1.898.812.000,00, valor que servirá de referência para o planejamento das despesas municipais ao longo de 2027. Os recursos deverão contemplar áreas como saúde, educação, infraestrutura, assistência social e manutenção dos serviços públicos.

Os detalhes da proposta foram apresentados pelo consultor contábil Leandro Roberto Pagani, da Meta Pública. A audiência contou com

a participação dos vereadores Joel Cardoso (PSD) e Tião Correa (PSDB), além de representantes do Legislativo e moradores.

A Lei Orçamentária Anual é um dos principais instrumentos de planejamento da administração pública. É por meio dela que o município estima quanto deverá arrecadar e estabelece os limites de gastos para cada área, definindo as condições financeiras para a execução de políticas públicas, obras e serviços.

A LOA deve estar alinhada ao Plano Plurianual (PPA), que estabelece objetivos e metas para um período de quatro anos, e à Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO), responsável por orientar a elaboração do orçamento anual.

Embora o valor previsto se aproxime de R\$1,9 bilhão, a estimativa não significa que todos os recursos estarão necessariamente disponíveis. A execução das despesas de-

pende da arrecadação efetiva ao longo do exercício, além das obrigações legais e financeiras do município.

Após a audiência pública, o projeto segue em tramitação na Câmara e poderá receber emendas dos vereadores. Entre os instrumentos disponíveis estão as emendas individuais impositivas, limitadas a 0,2% da receita corrente líquida do exercício anterior, com metade desse percentual obrigatoriamente destinada a ações e serviços públicos de saúde.

A possibilidade de apresentação de emendas permite que os parlamentares indiquem recursos para demandas específicas da população, respeitando os limites e as condições estabelecidos pela legislação.

De acordo com o Regimento Interno da Câmara, a proposta orçamentária deverá ser votada em dois turnos, com intervalo mínimo de uma



A proposta da Lei Orçamentária Anual (LOA) foi apresentada em audiência pública na Câmara Municipal e agora será analisada pelos vereadores, que deverão votar o projeto antes da aprovação definitiva

sessão entre as votações. A análise precisa ser concluída até o encerramento da sessão legislativa, em dezembro.

A discussão do orçamento representa uma etapa funda-

mental para definir as prioridades da administração municipal em 2027. Mais do que o volume total de recursos, a distribuição das verbas e sua posterior execução serão

determinantes para avaliar a capacidade da Prefeitura de atender às necessidades da população de Sumaré.

Da redação

ESPORTE

Jogos Escolares de Sumaré já começaram com participação de 15 escolas municipais



A iniciativa incentiva a prática esportiva, a integração entre os alunos e o espírito de equipe, valorizando o esporte como ferramenta de desenvolvimento, convivência e formação dos jovens

A Secretaria Municipal de Educação deu início nesta segunda-feira (19 de outubro) aos Jogos Escolares Municipais (JEM). A competição reúne 15 unidades escolares da rede municipal de ensino em disputas de futsal, promovendo a integração entre os estudantes e incentivando a prática esportiva no ambiente escolar.

Os jogos serão realizados em cinco escolas-sede: EMEF Professora Nilza Thomazini, EME André Denadai (CAIC), EMEF Ramona C. Pinto, EMEF Antonio Palioto e EMEF Antonietta

Cia Viel. As disputas começam pelas categorias a partir do Sub-11 e seguem até as finais, programadas para os dias 1º e 2 de dezembro, a partir das 13h.

A realização do JEM representa um avanço na organização do desporto escolar em Sumaré, ampliando as oportunidades de participação dos estudantes em atividades esportivas e incentivando valores como respeito, disciplina, cooperação e espírito de equipe.

Para o secretário municipal de Educação, Lucas Gomes, os JEM inauguram uma nova eta-

pa para o esporte nas escolas municipais.

“Sumaré vive um momento importante para o desporto escolar. Pela primeira vez, estamos estruturando esse trabalho de forma mais organizada, com a participação das escolas, categorias definidas e uma programação que amplia as oportunidades para nossos estudantes. Os Jogos Escolares são uma oportunidade de integração e desenvolvimento por meio do esporte”, destacou.

SECOM

EMPREGO



Espro abre 93 vagas de Jovem Aprendiz em Sumaré

O Espro (Ensino Social Profissionalizante), entidade sem fins lucrativos especializada na inclusão de novas gerações no mundo do trabalho, está com 93 vagas de Jovem Aprendiz abertas em Sumaré. Podem se inscrever jovens de Sumaré e também de Hortolândia, Monte Mor e Nova Odessa. As oportunidades são para atuação em empresas de variados setores, nas áreas administrativa, de logística, produção e atendimento, entre outras.

Para participar dos processos seletivos, os candidatos devem

ter entre 14 e 23 anos e estar cursando ou ter concluído o ensino médio ou o ensino médio técnico. Os jovens contratados realizam, em quatro dias da semana, atividades práticas na empresa contratante. Um dia da semana é destinado à formação teórica em unidade do Espro.

A remuneração do jovem aprendiz é calculada de acordo com a carga horária prevista no contrato de aprendizagem, tendo como referência, no mínimo, o valor do salário mínimo por hora. No cálculo, são consideradas tanto as horas de atividades

práticas na empresa quanto as destinadas à formação teórica. O valor pode ser superior quando houver condição mais favorável prevista no contrato, em convenção ou acordo coletivo ou em piso regional aplicável ao aprendiz. Os benefícios oferecidos variam de acordo com cada vaga.

Interessados em participar do processo de seleção podem se inscrever pela internet, por meio desta página: <https://www.espro.org.br/jovem-aprendiz/>.

2PRÓ Comunicação

SAÚDE PÚBLICA

Secretaria de Saúde capacita enfermeiros para inserção e remoção do Implanon em Sumaré

A Secretaria Municipal de Saúde de Sumaré realizou nesta quinta-feira (22) o treinamento prático para inserção e remoção do Implanon, implante contraceptivo subdérmico. A capacitação, promovida pelo Centro Integrado da Mulher (CIM), é destinada a enfermeiros da Rede Municipal de Saúde e tem como objetivo preparar os profissionais para atender à demanda pelo método também nas unidades de Saúde.

A atividade abordou técnicas de inserção e remoção do dispositivo, demonstração dos procedimentos, cuidados pré e pós-procedimento e prevenção de complicações.

O curso também contempla fundamentos do Implanon,

indicações, contraindicações, critérios de elegibilidade, aconselhamento contraceptivo e protocolos assistenciais. A programação começou na última terça-feira (20) e será concluída no dia 29, com revisão dos conteúdos, discussão de casos, esclarecimento de dúvidas e apresentação dos fluxos de acesso ao método na rede municipal.

A gerente do CIM, Viviane Silva, destaca a importância da iniciativa para a qualificação da assistência à saúde da mulher.

“Essa capacitação contribui para o aprimoramento dos conhecimentos dos profissionais e para a ampliação do acesso aos métodos contraceptivos de longa duração. A

preparação dos enfermeiros permitirá fortalecer a oferta do Implanon nas unidades de Saúde, facilitar o acesso das mulheres ao método e qualificar o atendimento na rede municipal”, afirma Viviane.

Sumaré oferece gratuitamente o Implanon pelo Sistema Único de Saúde (SUS), conforme os critérios estabelecidos pelo Ministério da Saúde. O método está disponível na rede municipal desde março de 2026 e, desde o início da oferta, foram realizadas aproximadamente 350 inserções, com média de 40 a 70 procedimentos por mês.

SECOM



O treinamento inclui atividades práticas e busca preparar os profissionais para ampliar a oferta do implante nas unidades de saúde do município, fortalecendo o acesso ao planejamento reprodutivo e à orientação especializada

CIDADES

ENDIVIDAMENTO

Câmara autoriza empréstimo de R\$ 150 milhões em Monte Mor sem plano detalhado de obras

A Câmara Municipal de Monte Mor aprovou, na segunda-feira (19), um projeto de lei que autoriza a Prefeitura a contratar um empréstimo de até R\$150 milhões junto ao Banco do Brasil. A proposta recebeu 12 votos favoráveis e três contrários, após tramitar em regime de urgência especial, sem passar pela análise das comissões permanentes do Legislativo. O que chama a atenção, entretanto, não é apenas o valor expressivo da operação, mas a ausência de um plano detalhado que permita identificar exatamente quais obras serão realizadas, quanto custarão e quais benefícios justificarão o endividamento do município.

De autoria do Poder Executivo, o Projeto de Lei nº 75/2026 foi protocolado na sexta-feira (16) e aprovado apenas três dias depois. Na justificativa encaminhada à Câmara, o argumento é de que a operação permitirá ampliar a capacidade de investimento da cidade, especialmente em infraestrutura urbana, mobilidade, drenagem, pavimentação, iluminação pública, equipamentos e prédios municipais.

O documento menciona bairros como Jardim Progresso, Vista Alegre, Figueira, São Clemente, Jardim Paulista, San Rafael, Alvorada, Nova Alvorada, Paviotti, Panorama, Engenho, Parque do Café, San Remo e Said Jorge, além da região central. Entretanto, não especifica quais intervenções serão realizadas em cada localidade, tampouco apresenta estimativas individuais de custos, cronogramas de execução ou critérios utilizados para definir as prioridades.

A própria Prefeitura admite que o planejamento ainda não está concluído. Segundo a justificativa do projeto, “o plano

de obras será efetivamente desenvolvido após a definição do valor a ser financiado perante a instituição financeira”.

Na prática, a Câmara autorizou a possibilidade de contratação de uma dívida milionária antes de conhecer o conjunto definitivo de investimentos que deverá ser financiado. A situação levanta questionamentos sobre a urgência da aprovação e a capacidade dos vereadores de avaliar, com informações suficientes, os benefícios e os riscos da operação.

Um dos principais críticos foi o vereador Bruno Leite (União Brasil), que classificou a tramitação como uma manobra para aprovar um endividamento milionário sem o devido debate. O parlamentar questionou a ausência de informações concretas sobre a destinação dos recursos.

“Estamos falando de um Projeto que vai vir depois da aprovação. Quais bairros serão contemplados? O que vai ser feito com esse dinheiro?”, questionou.

Bruno também criticou o regime de urgência, que impediu a análise ordinária pelas comissões da Câmara e reduziu o tempo disponível para discussão pública. O vereador anunciou que pretende encaminhar uma denúncia ao Ministério Público para questionar a regularidade da proposta.

A vereadora Wal da Farmácia (PSB), destacou a diferença entre a tramitação atual e a discussão de uma proposta semelhante na legislatura passada. Segundo ela, naquela ocasião, o financiamento foi debatido em audiência pública e analisado pelas comissões permanentes.

Wal afirmou que precisava de mais tempo para estudar o projeto, apresentado poucos dias antes da votação. “Eu sou



A Câmara autorizou a contratação de um empréstimo de R\$150 milhões, mas a proposta não apresenta um plano detalhado das obras que receberão os recursos

legalista”, declarou, ao justificar sua posição contrária.

Já João do Bar (PSB) questionou a necessidade de assumir uma dívida com pagamento de juros para realizar melhorias que, segundo ele, também podem ser financiadas por outras fontes. O vereador lembrou que o deputado estadual Rogério Nogueira já destinou mais de R\$15 milhões para obras de recapeamento no município. Ele também defendeu investimentos em bairros como Colina e São Sebastião, que não aparecem nominalmente na justificativa encaminhada pela Prefeitura.

Os três parlamentares votaram contra a aprovação do projeto. Bruno e João também se posicionaram contra a urgência, enquanto Wal se absteve na votação que antecipou a análise da matéria.

A preocupação com a falta de planejamento não se restringiu aos discursos da oposição. A análise prévia do Setor de Processo Legislativo da própria Câmara, embora

favorável ao recebimento do projeto, recomendou atenção à necessidade de um plano de obras e investimentos, à observância do limite legal aplicável à contratação de crédito e à adequação do texto quanto à autorização das despesas.

Essas recomendações, porém, não passaram pelo exame ordinário das comissões permanentes, dispensado em razão da urgência especial.

Outro ponto que permanece sem esclarecimento na justificativa apresentada é o custo efetivo do financiamento. O documento não informa as taxas de juros, o prazo de pagamento, a carência ou o impacto projetado das parcelas sobre os orçamentos futuros. Também não apresenta estudos individualizados de viabilidade econômica e social das obras pretendidas.

Embora investimentos em infraestrutura não precisem necessariamente gerar retorno financeiro direto, é fundamental demonstrar quais benefícios públicos são esperados, como serão mensura-

dos e se justificam os custos do financiamento. Sem essas informações, torna-se difícil avaliar se o município está escolhendo a alternativa mais vantajosa para resolver seus problemas.

A Prefeitura sustenta que a autorização legislativa não significa a contratação automática do empréstimo. Segundo o Executivo, a operação ainda dependerá de análises técnicas, financeiras e jurídicas, além do cumprimento das exigências da Lei de Responsabilidade Fiscal e das normas aplicáveis ao endividamento municipal.

A precariedade das ruas, a necessidade de drenagem e a falta de equipamentos públicos são problemas conhecidos em Monte Mor. Entretanto, reconhecer a necessidade de obras não significa que qualquer proposta de financiamento deva ser aprovada sem o devido detalhamento.

A questão central não é simplesmente ser favorável ou contrário à realização de investimentos. É saber se o

município tem condições de assumir uma dívida dessa dimensão, quais projetos serão executados, quanto cada um custará e se existem alternativas de financiamento menos onerosas.

Ao autorizar até R\$150 milhões sem conhecer previamente o plano definitivo de aplicação dos recursos, o Legislativo abriu mão de uma oportunidade importante de discutir prioridades, exigir estudos e estabelecer parâmetros claros para a fiscalização dos investimentos.

O empréstimo ainda não foi contratado e o valor efetivamente liberado poderá ser inferior ao teto aprovado. Ainda assim, a decisão representa um passo relevante para a possibilidade de comprometimento das finanças municipais por vários exercícios.

Para a população, permanece uma pergunta que a justificativa apresentada pela Prefeitura não responde de maneira satisfatória: por que era tão urgente autorizar um financiamento de até R\$150 milhões se o próprio governo admite que o plano de obras será elaborado posteriormente?

Monte Mor precisa de investimentos, mas também precisa de planejamento, transparência e responsabilidade fiscal. Obras públicas podem transformar uma cidade. Dívidas mal dimensionadas, por outro lado, podem limitar sua capacidade de investimento durante anos.

Antes de comprometer o futuro financeiro do município, o mínimo que se espera é que a população saiba exatamente quais obras serão realizadas, quanto custarão e por que justificam uma dívida de até R\$150 milhões.

Da redação

DIGNIDADE

Jovens de Sumaré dão lição de empatia a Bolsonaro e Tarcísio ao defender distribuição gratuita de absorventes

Enquanto as decisões de Jair Bolsonaro e Tarcísio de Freitas dificultaram a ampliação de políticas públicas de dignidade menstrual, um grupo de estudantes de Sumaré mostrou que sensibilidade social e consciência política não dependem da idade. No último sábado (17), seis integrantes do Parlamento Jovem da Câmara Municipal aprovaram uma proposta para garantir a distribuição gratuita de absorventes e promover ações educativas sobre saúde menstrual nas escolas e em outros equipamentos públicos.

O Projeto de Lei nº 7/2026 foi apresentado pelas parlamentares jovens Emilly Gabrielle Silveira Martins, Beatriz Santos Silva, Julia da Rocha Oliveira Vogas, Manuella de Almeida Fiorentino, Valentina Rangel dos Santos e Julia Santos Albuquerque. A iniciativa propõe a criação do Programa Municipal de Dignidade Menstrual, destinado principalmente a pessoas em situação de vulnerabilidade social.

Além da distribuição de absorventes, o projeto prevê campanhas educativas, palestras, oficinas e rodas de conversa para combater o preconceito, a desinformação e o constrangimento relacionados à menstruação. As atividades poderão envolver escolas, unidades de

saúde, organizações sociais e empresas, respeitando a disponibilidade orçamentária do município.

Na justificativa, as estudantes demonstram compreender um problema que frequentemente passa despercebido no debate político: a falta de acesso a produtos básicos de higiene pode comprometer a saúde, a autoestima e até a frequência escolar de meninas e adolescentes.

“A menstruação é um processo natural, porém muitas pessoas enfrentam dificuldades para ter acesso a produtos básicos de higiene menstrual. Essa situação pode causar constrangimento e dificultar a participação em atividades escolares e sociais”, argumentam os jovens parlamentares.

A proposta aprovada não possui força de lei, já que o Parlamento Jovem é uma iniciativa de formação política que simula as atividades do Legislativo. Entretanto, o texto poderá inspirar a apresentação de uma proposta efetiva pelos vereadores da cidade.

O posicionamento das estudantes contrasta com decisões tomadas por dois dos principais nomes da política brasileira.

Em outubro de 2021, o então presidente Jair Bolsonaro

vetou dispositivos do projeto que deu origem à Lei Federal nº 14.214, responsável pela criação do Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. Entre os trechos barrados estavam medidas que garantiam a distribuição gratuita de absorventes a estudantes de baixa renda da rede pública, mulheres em situação de vulnerabilidade e pessoas privadas de liberdade.

Bolsonaro justificou os vetos com argumentos relacionados à ausência de indicação adequada das fontes de custeio e a questões orçamentárias. A decisão, entretanto, provocou críticas por atingir justamente a parte da política destinada a garantir o acesso aos produtos de higiene.

Em março de 2022, o Congresso Nacional derrubou o veto presidencial, restabelecendo a previsão de distribuição gratuita. A decisão permitiu que o programa avançasse, apesar da resistência inicial do governo Bolsonaro.

Em São Paulo, o governador Tarcísio de Freitas (Republicanos) também vetou, em fevereiro de 2023, o Projeto de Lei nº 1.177/2019, conhecido como Menstruação Sem Tabu, aprovado pela Assembleia Legislativa.

A proposta previa medidas de combate à pobreza mens-



O grupo de estudantes mostrou que sensibilidade social e consciência política não dependem da idade e que a proposta visa garantir a distribuição gratuita de absorventes e promover ações educativas sobre saúde menstrual nas escolas

trual, incluindo a distribuição de absorventes e ações de conscientização sobre saúde menstrual. O veto foi integral, atingindo tanto a ampliação do acesso aos produtos quanto às medidas educativas previstas no texto.

As justificativas apresentadas pelos dois governos fazem parte do debate sobre a execução das políticas públicas. Ainda assim, as decisões evidenciam como propostas destinadas a enfrentar uma necessidade básica podem encontrar obstáculos políticos e administrativos mesmo depois de aprovadas pelo Legislativo.

É nesse contexto que a iniciativa das jovens de Sumaré ganha significado.

Sem mandatos eletivos, estruturas partidárias ou experiência na administração pública, as seis estudantes identificaram uma dificuldade concreta enfrentada por outras meninas e propuseram uma solução que combina assistência material e educação.

A preocupação vai além da simples entrega de absorventes. Ao incluir atividades educativas, as parlamentares reconhecem que a pobreza menstrual também envolve falta de informação, tabus e

situações de constrangimento que podem prejudicar o desenvolvimento e a permanência de estudantes na escola.

As jovens parlamentares demonstraram uma consciência social que, em decisões concretas sobre o mesmo tema, faltou às prioridades adotadas por políticos muito mais experientes. Afinal, garantir acesso a absorventes e informação sobre saúde menstrual não deveria ser uma disputa ideológica, mas um compromisso elementar com a dignidade humana.

Da redação

CIDADES

ABASTECIMENTO

Falta de água atinge bairros de Sumaré e expõe fragilidades no serviço prestado pela BRK

Moradores de diferentes regiões de Sumaré enfrentaram mais uma semana de problemas no abastecimento de água. Entre interrupções, oscilações no fornecimento e reparos emergenciais, a concessionária BRK Ambiental registrou uma série de ocorrências que afetaram bairros da cidade. A situação voltou a levantar questionamentos sobre a capacidade da empresa de garantir a regularidade de um serviço essencial e a efetividade da fiscalização exercida pelo poder público.

Ao longo da semana, a concessionária atribuiu as dificuldades a diferentes fatores, incluindo aumento do consumo, baixos níveis dos reservatórios, rompimentos de tubulações e manutenção de equipamentos. As ocorrências atingiram diversas regiões, demonstrando que os problemas não ficaram restritos a um único ponto da rede de distribuição.

No Parque Sevilha, um reparo emergencial na rua Arlindo José Oliveira Nascimento provocou risco de interrupções no abastecimento de bairros como Jardim Maria Antônia, Jardim Viel e Cidade Nova. Outra ocorrência envolveu o rompimento de uma tubulação na avenida Ipê Roxo, no Parque Villa Flores. Segundo a empresa, a previsão era de normalização dos serviços até a noite

de terça-feira (13).

Na quarta-feira (14), a BRK também realizou a substituição programada da bomba do Poço Cruzeiro, intervenção que poderia provocar oscilações no fornecimento para moradores da Chácara Estrela Dalva e da Chácara Cruzeiro do Sul.

O episódio mais grave da semana, entretanto, ocorreu após a identificação de odor de diesel na água bruta do Rio Atibaia. A concessionária suspendeu preventivamente a captação em razão de um acidente envolvendo uma carreta carregada de combustível na região do Ribeirão Anhumas, em Campinas.

A interrupção comprometeu a produção da Estação de Tratamento de Água II, localizada no Parque Itália, com possíveis reflexos no abastecimento das regiões do Matão, Maria Antônia, Área Cura, Nova Veneza e Picemo.

A suspensão preventiva da captação foi uma medida necessária diante do risco de contaminação do manancial. Diferentemente dos problemas relacionados à manutenção da rede, o vazamento de combustível teve origem em um acidente externo à operação da concessionária. Ainda assim, a ocorrência evidenciou a vulnerabilidade do sistema de abastecimento diante de situações que comprometem a disponibilidade de água para tratamento.



Interrupções e oscilações no abastecimento de água voltaram a afetar moradores de diferentes bairros de Sumaré, as ocorrências registradas reacendem o debate sobre a qualidade do serviço prestado pela concessionária, a regularidade do fornecimento e a fiscalização do poder público sobre um serviço essencial à população

Em comunicado divulgado na quinta-feira (15), a BRK informou que retomou a captação no Rio Atibaia no final da manhã, após análises técnicas confirmarem que a água apresentava condições adequadas para tratamento e distribuição.

A empresa esclareceu que a normalização ocorreria gradualmente, considerando a necessidade de recomposição dos reservatórios e recuperação da pressão nas redes de distribuição. Por isso, o retorno do fornecimento poderia acontecer em momentos diferentes entre os bairros atingidos.

Embora cada ocorrência tenha suas particularidades, a sucessão de problemas reforça a necessidade de avaliar as condições da infraes-

trutura de abastecimento de Sumaré. Rompimentos de tubulações, falhas em equipamentos e dificuldades de reservação exigem não apenas intervenções pontuais, mas planejamento e investimentos capazes de reduzir a frequência das interrupções.

Para a população, pouco adianta receber explicações técnicas a cada nova ocorrência se a regularidade do fornecimento continua sendo uma preocupação. A falta de água compromete atividades básicas, como alimentação, higiene e limpeza, além de afetar estabelecimentos comerciais e a rotina de famílias inteiras.

A Prefeitura de Sumaré informou que acompanha as ocorrências, fiscaliza os

serviços prestados pela BRK e cobra providências para a normalização do abastecimento. O posicionamento, entretanto, não detalhou quais medidas concretas foram adotadas, se houve notificações ou penalidades à concessionária e quais providências estão sendo exigidas para evitar a repetição dos problemas.

A ausência dessas informações também merece atenção. A responsabilidade pela operação do sistema é da concessionária, mas cabe ao poder público acompanhar o cumprimento das obrigações contratuais e exigir a qualidade dos serviços oferecidos à população.

A Agência Reguladora dos Serviços de Saneamento das Bacias dos Rios Pira-

cicaba, Capivari e Jundiá (ARES-PCJ) avalia a revisão do contrato de concessão, discussão que torna ainda mais importante o acompanhamento das condições de prestação do serviço e das necessidades de investimento na rede.

O debate não deve se limitar à solução das emergências. É necessário esclarecer quais investimentos foram realizados, quais melhorias estão previstas e se a estrutura existente é suficiente para atender à demanda do município, especialmente nos períodos de maior consumo.

A água é um serviço essencial, e sua disponibilidade não pode depender apenas da capacidade de resposta a cada novo problema. A população de Sumaré precisa de um sistema confiável, com manutenção preventiva, investimentos adequados e informações transparentes sobre as interrupções.

Enquanto a BRK apresenta justificativas para as ocorrências e a Prefeitura afirma cobrar soluções, moradores continuam sujeitos às consequências das falhas no abastecimento. O desafio agora é transformar explicações e cobranças em medidas concretas que garantam maior segurança e regularidade no fornecimento de água à cidade.

Da redação

VIOLÊNCIA

Escolas cívico-militares acumulam denúncias de abusos e escândalo com câmeras em banheiros expõe riscos aos estudantes

Apresentadas como uma alternativa para aumentar a disciplina e a segurança nas escolas públicas, as instituições cívico-militares vêm acumulando denúncias graves de assédio sexual, agressões, discriminação e violações à privacidade de estudantes. O caso mais recente ocorreu em Cambé, no Paraná, onde alunos descobriram câmeras instaladas dentro dos banheiros de um colégio cívico-militar. O episódio, somado a outras investigações envolvendo monitores militares, levanta uma questão preocupante: quem protege os estudantes quando aqueles encarregados de garantir sua segurança passam a ser alvo de denúncias?

No Colégio Estadual Cívico-Militar Érico Veríssimo, estudantes descobriram que dispositivos apresentados anteriormente como sensores de fumaça eram, na verdade, câmeras de monitoramento. Segundo relatos registrados em boletim de ocorrência, as alunas haviam questionado a direção sobre os equipamentos aproximadamente três anos antes, mas receberam a informação de que serviam para identificar estudantes que fumassem nos banheiros.

A descoberta ocorreu na segunda-feira (19), quando uma aluna examinou um dos aparelhos e identificou uma câmera escondida atrás de uma

proteção plástica. Imagens do sistema de vigilância, registradas por outro estudante, mostraram que os equipamentos permitiam visualizar partes dos banheiros, incluindo cabines e espelhos.

Uma das alunas relatou à RPC, afiliada da TV Globo, que já havia trocado de roupa no local e demonstrou preocupação com o acesso às gravações. Segundo ela, o monitoramento era acompanhado em uma sala utilizada pelos militares que atuavam na instituição.

O colégio confirmou a instalação dos equipamentos, mas afirmou que as câmeras estavam direcionadas apenas às portas de entrada dos banheiros, sem registrar os espaços destinados às necessidades fisiológicas. A direção alegou que o objetivo era reforçar a segurança e informou que o estudante responsável por fotografar o sistema havia acessado a sala de monitoramento sem autorização.

A Secretaria de Educação do Paraná determinou a retirada dos equipamentos e informou que, segundo a escola, não haviam imagens armazenadas. A Polícia Civil instaurou inquérito para investigar o caso.

Independentemente do resultado da investigação, a instalação de câmeras dentro de banheiros escolares representa um episódio que exige explicações rigorosas. Trata-se de um



Denúncias de abusos e a polêmica envolvendo câmeras em banheiros acendem o alerta sobre a segurança, a privacidade e os direitos dos estudantes. Esses episódios ampliam o debate sobre a fiscalização dessas instituições e a responsabilidade das autoridades na proteção de crianças e adolescentes no ambiente escolar

ambiente em que crianças e adolescentes possuem uma expectativa especialmente elevada de privacidade. O fato de os equipamentos terem permanecido no local por tanto tempo, segundo os relatos, também levanta questionamentos sobre a fiscalização da escola e a transparência de seus procedimentos de segurança.

O episódio de Cambé, entretanto, está longe de ser a única denúncia grave envolvendo instituições cívico-militares.

Em fevereiro deste ano, uma investigação da BBC News Brasil revelou relatos de violência sexual contra estudantes em escolas militari-

zadas do Paraná. Em Cornélio Procopio, pelo menos nove meninas, com idades entre 11 e 13 anos, denunciaram que um monitor militar teria tocado partes de seus corpos, incluindo o seio de uma das estudantes. O caso tramita sob sigilo judicial.

Em junho de 2026, outro monitor militar foi afastado do Colégio Cívico-Militar Castelo Branco, em Cascavel, após duas estudantes denunciarem toques inadequados. A Secretaria de Educação confirmou o afastamento do servidor.

Em Curitiba, denúncias de assédio sexual envolvendo um monitor militar e relatos de comportamentos discrimina-

tórios também vieram à tona. Segundo a APP-Sindicato, a Secretaria Estadual de Educação confirmou o afastamento do militar acusado, enquanto o processo permanece sob sigilo judicial.

Há ainda registros anteriores. Em Francisco Beltrão, um policial militar da reserva foi preso em 2021 após denúncias de assédio sexual contra estudantes. Em Capitão Leônidas Marques, o Ministério Público denunciou criminalmente um funcionário de colégio cívico-militar por suspeitas de estupro de vulnerável e ameaça contra três adolescentes.

Em Santa Catarina, uma professora denunciou ao

sindicato da categoria episódios de racismo, transfobia e agressão física atribuídos a policiais que atuavam em uma escola cívico-militar. Entre os relatos estão comentários discriminatórios sobre o cabelo de estudantes negros, ameaças relacionadas ao uso do nome social de um aluno e uma abordagem física que teria deixado marcas no braço de um adolescente.

Um dos pontos mais preocupantes está justamente na dificuldade de acesso às informações sobre as investigações.

A BBC News Brasil identificou que, enquanto os procedimentos administrativos envolvendo servidores civis da educação paranaense são divulgados no Portal da Transparência, as denúncias contra militares seguem outro caminho, sob responsabilidade dos órgãos de segurança pública.

Se a proposta das escolas cívico-militares é oferecer mais segurança, seus responsáveis precisam demonstrar que os estudantes estarão protegidos não apenas dos perigos externos, mas também de eventuais abusos cometidos por aqueles que recebem a missão de protegê-los.

Afinal, nenhuma criança deveria precisar temer o adulto encarregado de garantir sua segurança.

Da redação

CIDADES

FESTA DAS NAÇÕES

Prefeitura confirma Festa das Nações em dezembro, mas participação das entidades segue incerta em Nova Odessa

A Prefeitura de Nova Odessa confirmou a realização da 39ª Festa das Nações nos dias 4, 5 e 6 de dezembro, mas a decisão não encerrou o impasse com a Associação das Entidades Assistenciais de Nova Odessa (AEANO). Após sete meses de negociações e mudanças no calendário, as organizações beneficentes consideram que a demora nas definições compromete o planejamento do evento. Agora, a administração do prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), pretende manter uma das principais tradições da cidade, mesmo sem a confirmação de participação das entidades que historicamente dão à festa seu caráter solidário.

O novo anúncio da Prefeitura prevê três dias de gastronomia, apresentações musicais e parque de diversões, além da abertura da programação de Natal de 2026, com a chegada do Papai Noel marcada para domingo, 6 de dezembro, às 18h. A proposta é utilizar a mesma estrutura para as duas celebrações, reduzindo despesas com montagem e contratação de serviços.

Segundo a responsável pelo Departamento de Cultura e Turismo, Fernanda Martinhão, a escolha da data levou em consideração a otimização dos recursos públicos, questões logísticas e o histórico de chuvas nas últimas edições, além de orientações da Defesa Civil.

“A ideia é fazer uma festa só, na sexta, no sábado e no domingo, e realizar o lançamento

da programação de Natal com a chegada do Papai Noel”, explicou.

Entretanto, a divulgação da programação não responde à principal dúvida sobre a edição deste ano: quais entidades assistenciais estarão efetivamente presentes e responsáveis pelas tradicionais barracas gastronômicas?

A questão é fundamental porque a Festa das Nações não se resume a shows e entretenimento. Desde sua criação, em 1987, o evento tem como uma de suas principais características a arrecadação de recursos para instituições que prestam serviços sociais à população. A venda de pratos típicos de diferentes países representa uma importante fonte de receita para essas organizações, especialmente no segundo semestre.

Em nota divulgada no dia 14 de outubro, a AEANO anunciou que a 39ª edição não seria realizada em 2026 nos moldes tradicionais, diante da impossibilidade de chegar a um acordo sobre uma data viável.

Segundo a associação, as negociações começaram em março, com antecedência para organizar a participação das entidades. Durante as conversas, uma data chegou a ser definida, mas não foi mantida. A organização afirma que a Prefeitura justificou alterações no calendário por questões eleitorais e administrativas, indicando que uma definição seria apresentada após as eleições.

A edição estava inicialmente prevista para os dias 6, 7 e 8

de novembro. Posteriormente, a realização passou a ser discutida para dezembro, período considerado inadequado pelas instituições.

A AEANO argumenta que o último mês do ano concentra férias, compras de Natal e outros compromissos financeiros das famílias, circunstâncias que podem reduzir o público e comprometer as vendas das barracas. A associação também afirma que a sinalização de ampliação do apoio financeiro da Prefeitura ocorreu apenas quando as entidades já haviam decidido pelo adiamento.

A divergência evidencia um problema de planejamento que não desaparece com a simples confirmação de uma nova data. Se as negociações começaram em março, é legítimo questionar por que uma definição capaz de atender às necessidades dos organizadores não foi alcançada ao longo de tantos meses.

Também chama a atenção o fato de a Prefeitura anunciar a manutenção da festa sem esclarecer se conseguiu reverter a decisão das entidades assistenciais. A administração reafirmou o convite às instituições, mas não apresentou, no comunicado mais recente, uma relação de participantes confirmados.

O risco é que a cidade tenha uma programação de entretenimento com o nome Festa das Nações, mas sem a participação de parte das organizações que construíram sua história e dependem de sua arrecadação.

Para a AEANO, a ausência do evento nos moldes tradicio-



nais terá consequências financeiras. Os recursos obtidos com as barracas ajudam a manter atendimentos sociais, custear despesas operacionais e cumprir obrigações trabalhistas, incluindo o pagamento do 13º salário dos funcionários.

A administração argumenta que a integração com as celebrações natalinas permitirá aproveitar a infraestrutura contratada e evitar gastos duplicados. A economia de recursos públicos é um objetivo legítimo, mas precisa ser avaliada em conjunto com a finalidade beneficente do evento.

Uma festa mais barata para a Prefeitura não será necessariamente mais vantajosa para a cidade se a mudança comprometer a arrecadação das instituições assistenciais.

A proposta de reunir a Festa das Nações e a chegada do Papai Noel também merece discussão. Embora as duas celebrações possam compartilhar público e estrutura, possuem características e objetivos distintos. O lançamento da progra-

mação natalina é uma iniciativa de entretenimento promovida pelo poder público; já a Festa das Nações tem sua identidade vinculada à gastronomia, à participação das entidades e à mobilização solidária.

O impasse também coloca em evidência a responsabilidade da gestão Leitinho na condução das negociações. Cabe ao Executivo organizar o calendário municipal, oferecer condições para a realização das atividades e manter diálogo com as instituições parceiras. Quando uma celebração tradicional chega a outubro sem consenso sobre sua realização, é necessário avaliar se houve falhas de comunicação, planejamento ou definição de prioridades.

As justificativas apresentadas pela Prefeitura, relacionadas às chuvas, à logística e ao aproveitamento de recursos, merecem consideração. Entretanto, não esclarecem integralmente por que essas questões não puderam ser resolvidas com maior antecedência, especialmente diante da informação de que

as tratativas estavam em andamento desde março.

A Festa das Nações integra o Calendário Turístico do Estado de São Paulo desde 2015 e representa uma das principais manifestações culturais de Nova Odessa. Sua preservação exige mais do que manter o nome no calendário: depende da continuidade das tradições, da participação da comunidade e do fortalecimento das entidades que historicamente organizam suas barracas.

Por enquanto, a Prefeitura confirma a programação para dezembro, enquanto a participação das instituições assistenciais permanece incerta. A AEANO, que havia anunciado a intenção de retomar o evento em 2027, não teve uma eventual mudança de posição confirmada nas informações divulgadas.

A administração municipal ainda precisa esclarecer quais entidades aceitaram participar, como será organizada a estrutura gastronômica e de que maneira pretende assegurar que a arrecadação beneficente não seja prejudicada pelas mudanças.

A Prefeitura pode confirmar datas, contratar shows e montar estruturas. Mas preservar a Festa das Nações significa também garantir condições para que as entidades assistenciais continuem sendo protagonistas de uma tradição que nasceu da solidariedade. Sem isso, Nova Odessa corre o risco de manter a festa no calendário e perder justamente aquilo que sempre lhe deu sentido.

Da redação

SEGURANÇA FERROVIÁRIA

Travessia sobre linha férrea preocupa moradores e expõe falta de solução em Nova Odessa

A falta de condições adequadas de segurança em uma passagem ferroviária entre os bairros Jardim São Jorge e Jardim Santa Rosa, em Nova Odessa, tem provocado reclamações de moradores que utilizam o trajeto diariamente. Segundo a comunidade, o local apresenta problemas de iluminação e não conta com cancelas ou sinalização sonora para alertar sobre a aproximação dos trens.

A passagem é utilizada principalmente por pedestres que precisam se deslocar entre os bairros, incluindo trabalhadores que seguem para a região central de Nova Odessa e cidades vizinhas, como Americana e Sumaré. A travessia ocorre praticamente no mesmo nível dos trilhos, situação que exige atenção redobrada diante da circulação ferroviária. Um dos principais problemas relatados é a iluminação insuficiente, especialmente durante a noite. Moradores afirmam que equipamentos instalados anteriormente foram danificados por atos de vandalismo, fazendo com que a escuridão volte a comprometer as condições de passagem.

Para evitar o trecho em horários considerados mais perigosos, parte dos pedestres precisa recorrer a um caminho alternativo mais longo, utilizando uma passagem inferior. A situação afeta principalmente quem depende do trajeto para trabalhar ou realizar atividades cotidianas.

Além das condições físicas do local, a população reclama da demora na adoção de providências. Segundo os relatos, pedidos de melhorias e requerimentos já foram encaminhados ao poder



público municipal, mas não resultaram em intervenções capazes de resolver o problema.

A situação levanta questionamentos sobre a atuação da Prefeitura de Nova Odessa diante de uma demanda que, segundo os moradores, é conhecida há pelo menos dois anos. Embora intervenções em áreas ferroviárias dependam de avaliações técnicas e possam exigir a participação da concessionária responsável pela linha, cabe ao poder público buscar alternativas e esclarecer à população quais providências estão sendo tomadas.

Entre as possibilidades mencionadas pela comunidade estão melhorias na iluminação e na sinalização, além da construção de uma passagem elevada para separar a circulação de pedestres do tráfego ferroviário. Uma eventual intervenção desse porte dependerá de estudos de viabilidade, autorizações e definição das responsabilidades pela execução e manutenção da estrutura.

A ausência de informações sobre projetos ou prazos também contribui para a insatisfação dos

moradores. Sem uma resposta concreta, a população permanece diante da escolha entre utilizar uma travessia considerada insegura ou ampliar o percurso para chegar ao destino.

O problema evidencia a necessidade de atenção às condições de mobilidade urbana, especialmente em regiões onde a linha férrea interfere na ligação entre bairros. A segurança dos pedestres deve ser considerada no planejamento dessas áreas, com soluções que reduzam os riscos e garantam deslocamentos adequados. Enquanto não houver uma definição sobre as medidas necessárias, moradores do Jardim São Jorge e do Jardim Santa Rosa continuarão cobrando uma solução para uma situação que, segundo eles, já deveria ter recebido atenção há muito tempo. Mais do que responder aos requerimentos, a administração municipal precisa demonstrar quais caminhos estão sendo avaliados para garantir uma travessia segura à população.

Da redação

EMPREGO

Programa Qualifica Hortolândia inicia aulas de curso de refrigeração

Capacitar-se para conquistar um trabalho melhor. É com esse objetivo que Luiz Santos, de 57 anos, se inscreveu para o curso Ar condicionado - refrigeração e climatização, cujas aulas começaram nesta terça-feira (20/10), no auditório do Paço Municipal. A atividade integra o programa Qualifica Hortolândia, recém-implantado pela Prefeitura. De acordo com a Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Trabalho, Turismo e Inovação, o curso recebeu 85 inscrições.

Luiz Santos conta que foi desligado da empresa onde trabalhou recentemente. Para conseguir recolocar-se no mercado, ele decidiu se matricular no curso. “Eu gosto da área de refrigeração. Por isso, estou fazendo o curso. Para ampliar minhas chances no mercado de trabalho em conseguir um emprego melhor. Hoje, comecei com a parte teórica. Foram mostrados conteúdos que eu não sabia”, destaca o aprendiz.

As mulheres têm conquistado cada vez mais espaço no mercado de trabalho. Hoje, elas já são contratadas para atuar em áreas que, anteriormente, eram dominadas pelos homens. Um exemplo disso é Rafaella Fidelis, de 28 anos.

Ela se inscreveu no curso para aprofundar seu trabalho. “Eu já trabalho há seis anos na área. E agora estou querendo me especializar na área de refrigeração”, relata a aprendiz.

Apesar das conquistas já alcançadas pelo público feminino, Rafaella conta que ainda enfrenta situações de preconceito por ser mulher em seu trabalho. “Procuo contornar isso e manter a postura profissional”, relata a aprendiz.

Mayara Guedes, de 25 anos, também já atua na área. Para ela, é importante qualificar-se profissionalmente com regularidade. “Decidi fazer o curso para me atualizar. Eu já tinha algumas noções básicas da área”, conta a jovem.

QUALIFICA HORTOLÂNDIA
O curso, com carga de 40h, prossegue nesta quarta-feira (21/10) e nos



dias 27 e 28/10. As aulas acontecem das 8h às 17h no auditório do Paço Municipal, sede da Prefeitura. A atividade é promovida pelo município em parceria com a empresa KPM, e com certificação do IFSP (Instituto Federal São Paulo) - Campus de Hortolândia.

O curso integra o programa Qualifica Hortolândia. Gerido pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Trabalho, Turismo e Inovação, o programa oferece cursos de qualificação profissional para cidadãos. O objetivo é prepará-los para as demandas do mercado de trabalho e facilitar o acesso deles a empresas que oferecem oportunidades de emprego. Mais informações sobre o programa podem ser acessadas no portal da Prefeitura.

O secretário de Desenvolvimento Econômico, Trabalho, Turismo e Inovação, Gerson Ferreira, é mais uma ação importante da Prefeitura para oferecer emprego e renda à população.

“O início das aulas do curso de refrigeração representa mais um passo importante no compromisso de Hortolândia com a qualificação profissional e a geração de oportunidades. Estamos investindo na formação dos nossos moradores para que estejam mais preparados para as demandas do mercado de trabalho. Ampliar suas possibilidades de inserção profissional e de geração de renda. Nosso objetivo é aproximar a capacitação das oportunidades reais de emprego, contribuindo para o desenvolvimento

econômico e social da cidade”, reforça o secretário.

A gerente de Recursos Humanos do Grupo Star Center/KPM, Joyce Moda, ressalta que investir em qualificação é investir no desenvolvimento de pessoas.

“Para nós, da KPM Service e do Grupo Star Center, investir em qualificação profissional é investir em pessoas, no desenvolvimento da nossa região e na construção de novas oportunidades. Essa parceria com a Prefeitura de Hortolândia e o Instituto Federal São Paulo tem um significado muito especial, pois permite aproximar a formação profissional das necessidades do mercado de trabalho, oferecendo aos participantes a oportunidade de adquirir conhecimentos técnicos e ampliar suas perspectivas de carreira.

Nosso objetivo é que, ao término do curso, os alunos estejam mais preparados e confiantes para ingressar no mercado de trabalho, podendo participar dos nossos processos seletivos e concorrer às oportunidades de contratação disponíveis. Acreditamos que o conhecimento abre portas, transforma histórias e fortalece comunidades. Por isso, ficamos muito felizes em fazer parte dessa iniciativa da Prefeitura de Hortolândia e contribuir para que mais pessoas possam construir um futuro profissional com desenvolvimento, dignidade e novas possibilidades”, destaca a gerente.

Prefeitura Municipal de Hortolândia

CIDADES

OUTUBRO ROSA

Prefeitura entrega novo centro oncológico e promove Circuito Saúde no Jardim Botânico

Nesta quinta-feira, 22 de outubro, às 14 horas, será a inauguração do novo centro oncológico, um espaço pensado especialmente para o serviço de oncologia, onde tanto os usuários como os trabalhadores terão mais conforto. São 10 cadeiras de quimioterapia e 7 consultórios para médicos e equipe multiprofissional. No sábado, 24 de outubro, das 8h às 12h é o momento de cuidar da prevenção com a prática de várias iniciativas de saúde e socialização. O Jardim Botânico será tomado por profissionais e

estudantes da saúde, que vão orientar quem passar por lá com cuidados desde saúde bucal até rastreamento de osteoporose. Além disso, os profissionais e estudantes de educação física e fisioterapia também estarão presentes com aulas de ritmos e promovendo conscientização corporal. Traga seu tapetinho ou toalha e participe das atividades. **Saiba mais** - “Circuito de Cuidados” oferta gratuita com serviços de Auriculoterapia Agulhamento a seco

Orientações nutricionais
Orientações sobre saúde bucal
Orientação de Prep e PeP
Testes rápidos de ISTs
Aferição de pressão
Alongamento
Ritmos
Brindes
Programação:
8h - Abertura e aula de alongamento
9h às 12h - Caminhe pelas estações do Circuito Saúde
9h às 11h - Aula de Ritmos
11h - Momento relax
Prefeitura de Paulínia



A iniciativa une a ampliação da estrutura de atendimento à promoção do bem-estar, destacando a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e da atenção à saúde da mulher

EDUCAÇÃO

Paulínia apresenta Plano de Expansão e Qualificação da Educação Integral em Tempo Integral



Paulínia apresentou o Plano de Expansão e Qualificação da Educação Integral em Tempo Integral, iniciativa voltada ao fortalecimento do ensino na rede municipal

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Educação, apresentou nesta quarta-feira, 21, o Plano de Expansão e Qualificação da Educação Integral em Tempo Integral. A iniciativa reforça o compromisso com a construção de políticas públicas educacionais que considerem as necessidades dos estudantes, as características dos territórios e a redução das desigualdades, tendo como princípios a equidade e a qualidade do ensino. Além de estabelecer diretrizes para a expansão das matrículas e das jornadas

escolares, o plano busca contribuir para a consolidação de uma educação integral que valorize o desenvolvimento dos estudantes em suas múltiplas dimensões, considerando aspectos sociais, culturais e pedagógicos. A aprovação dos documentos pelo Conselho Municipal de Educação representa uma etapa importante desse processo e estabelece bases para o aprimoramento da política de Educação Integral em Tempo Integral em Paulínia. A proposta considera que a educação integral vai além

do aumento do tempo de permanência dos alunos na escola. Seu objetivo é ampliar as oportunidades de aprendizagem e promover uma formação humanizada, inclusiva e comprometida com o desenvolvimento dos estudantes. O trabalho foi desenvolvido por um grupo de trabalho coordenado pelos supervisores educacionais Wesley Araújo e Paulo Boanerges, com a participação de profissionais de diferentes departamentos da rede municipal de ensino. *Prefeitura de Paulínia*

SUSTENTABILIDADE E INOVAÇÃO

Da reciclagem à rastreabilidade: Ecoboxes amplia operação em Paulínia e projeta utilizar 70% de plástico reciclado até 2027

A rastreabilidade dos materiais e a comprovação dos resultados ambientais estão ganhando espaço nas estratégias de sustentabilidade da indústria. Em um cenário de maior atenção à logística reversa, à gestão de resíduos e ao uso de matérias-primas recicladas, as empresas são cada vez mais desafiadas a demonstrar como incorporam a economia circular às suas operações. Esse movimento ganha relevância diante de iniciativas regulatórias voltadas à transparência e ao acompanhamento dos resultados ambientais. Em setembro de 2026, o Ministério do Meio Ambiente instituiu o Sistema Nacional de Logística Reversa (Sisrev-BR), voltado ao registro, monitoramento e acompanhamento dos resultados dos sistemas de logística reversa. Paralelamente, a indústria se movimenta para atender às crescentes demandas de comprovação do conteúdo reciclado e de transparência na cadeia produtiva. É nesse contexto que a Ecoboxes, fabricante de embalagens plásticas retornáveis e reutilizáveis, está ampliando sua estrutura de reciclagem em Paulínia, no interior de São Paulo, e projeta utilizar 70% de plástico reciclado em sua produção até 2027.

A companhia já conta com uma unidade de reciclagem em operação e prevê lançar, em dezembro, uma nova estrutura em outro terreno, também em Paulínia. A expansão faz parte de uma estratégia que busca integrar o reaproveitamento de materiais à fabricação de embalagens, ampliando a capacidade produtiva e fortalecendo a economia circular dentro do próprio negócio. A criação do Sisrev-BR reforça a importância do registro e do acompanhamento dos resultados da logística reversa, colocando a rastreabilidade entre os temas relevantes para o planejamento industrial. Para as empresas, esse cenário amplia a necessidade de aprimorar os controles sobre a origem, a movimentação e a destinação dos materiais, além de dar maior transparência às informações ambientais. **Reciclagem como estratégia de crescimento** Os números da Ecoboxes demonstram a evolução da participação de matéria-prima reciclada em sua produção. Em 2024, a empresa utilizou 3,6 mil toneladas de material reciclado, o equivalente a 42% das 8,4 mil toneladas de plástico injetadas naquele ano. Em 2025, esse volume chegou a 6 mil toneladas, representando

62,5% das 9,6 mil toneladas injetadas. Para 2026, a projeção é alcançar 14 mil toneladas de material injetado, sendo 9 mil toneladas de matéria-prima reciclada. Já em 2027, a meta é chegar a 17 mil toneladas de material injetado, com 12 mil toneladas provenientes da reciclagem, o equivalente a 70% do total. Para o fundador da Ecoboxes, Cleber Mazza, a ampliação da estrutura representa a continuidade de uma visão de negócio que começou há 15 anos, quando a empresa apostou em embalagens retornáveis e reutilizáveis e na integração entre sustentabilidade, logística reversa e automação. “Há 15 anos, acreditamos que a sustentabilidade, a logística reversa e a automação seriam fundamentais para o futuro da indústria. Hoje, vemos que essa transformação exige não apenas investir em reciclagem, mas também ter cada vez mais controle sobre a origem dos materiais e os resultados alcançados. A ampliação da nossa estrutura em Paulínia e a meta de utilizar 70% de matéria-prima reciclada até 2027 fazem parte desse compromisso. Queremos crescer de forma responsável, mostrando que a economia circular pode gerar valor para o negócio e contri-



A Ecoboxes amplia sua operação com foco na economia circular e na rastreabilidade da matéria-prima

buir para uma indústria mais eficiente e sustentável”, afirma Mazza. **Uma aposta que antecipa tendências** A trajetória da Ecoboxes começou a partir da visão de Cleber Mazza, que identificou uma oportunidade em um mercado ainda pouco explorado no Brasil: a produção de embalagens plásticas retornáveis e reutilizáveis, especialmente desenvolvidas para sistemas automatizados. Na época, a aposta em sustentabilidade, logística reversa e automação ainda despertava dúvidas no mercado. A empresa, no entanto, manteve seu direcionamento e investiu em um modelo que hoje está alinhado a temas centrais da transformação industrial. “Disseram que estávamos

indo pelo caminho errado. O mercado ainda não enxergava sustentabilidade, logística reversa e automação com a dimensão que enxergávamos. Nós continuamos. Quinze anos depois, o tempo mostrou que não estávamos no caminho errado. Nós apenas chegamos antes”, relembra o empresário. **Transparência e economia circular na agenda ESG** A economia circular propõe repensar a forma como os recursos são utilizados, priorizando o reaproveitamento de materiais e a extensão de sua vida útil. Na indústria, essa abordagem também pode favorecer a eficiência operacional, estimular a inovação e abrir novas oportunidades de negócio. Com a ampliação de sua

estrutura de reciclagem em Paulínia, a Ecoboxes pretende fortalecer a integração entre o reaproveitamento de materiais e a produção, acompanhando as transformações nas exigências ambientais e nas demandas do mercado. A rastreabilidade, nesse cenário, é um componente importante para dar visibilidade aos processos e sustentar os indicadores ambientais apresentados pelas empresas. A possibilidade de demonstrar a origem e o volume dos materiais reciclados, bem como sua utilização na produção, contribui para uma comunicação ESG mais transparente e baseada em dados. Com uma nova unidade de reciclagem prevista para dezembro e metas de expansão até 2027, a Ecoboxes busca consolidar um modelo em que o crescimento industrial esteja associado ao melhor aproveitamento dos recursos. Uma estratégia que acompanha uma transformação importante na indústria: fazer com que a sustentabilidade esteja presente não apenas nos compromissos ambientais, mas também nas decisões de investimento, produção e gestão, com resultados cada vez mais mensuráveis. *Daniela Nucci*

REGIÃO

LAZER E DIVERSÃO

Adrenalina Jump chega ao Shopping ParkCity Sumaré e reforça opções de lazer para celebrar o mês das crianças

O mês das crianças segue turbinado de atrações no Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD. Adrenalina Jump, novo espaço de lazer e entretenimento, acaba de ser inaugurado e promete muita diversão para crianças e adultos.

Instalado em uma área de aproximadamente 200 m², o local é ideal para quem gosta de movimento, desafios e equilíbrio. As camas elásticas interligadas e os blocos de espuma proporcionam aos participantes um ambiente divertido e alegre para pular e curtir de acordo com o seu ritmo.

“Voltado para crianças, jovens e adultos, o Adrenalina Jump combina atividade física, brincadeira e diversão. É ideal para curtir em família ou com os amigos”, comenta Gisele Alves, Coordenado-

ra de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

Além do Adrenalina Jump, uma atração especial reforça as opções de lazer do empreendimento neste fim de semana. No sábado (24/10), acontece o evento Um Dia Brilhante – Oficina de Automaquiagem, voltada para crianças de 8 a 12 anos. A atividade faz parte da programação que o empreendimento preparou para celebrar o mês das crianças.

Promovida em parceria com a loja Além da Make, na Praça de Alimentação, a oficina contará com kits individuais de maquiagem e acompanhamento de profissionais da área da beleza. A atividade é gratuita, mas as vagas são limitadas. As inscrições podem ser feitas pelo link da bio no Instagram @parkcitysumaré. As sessões acontecem às 14h, 15h, 16h, 17h e 18h.

Joelma Tadei, Gerente Ge-

ral do empreendimento, resalta que a chegada do espaço Adrenalina Jump e a realização da oficina de automaquiagem reforçam o compromisso do Shopping ParkCity Sumaré de ser mais que um centro de compras, mas também uma referência em lazer e entretenimento, com atividades que proporcionam diferentes experiências ao público de todas as idades.

Serviço:

Um Dia Brilhante: Oficina de Automaquiagem
Quando: 24 de outubro, sábado.
Horário das sessões: às 14h, 15h, 16h, 17h e 18h.
Local: Praça de Alimentação.
Evento gratuito.
Vagas limitadas - inscrições pelo link da bio no Instagram @parkcitysumaré

ImPauta Comunicação



A atração promete momentos de diversão e aventura para o público infantil e as famílias, oferecendo mais uma alternativa de lazer para aproveitar o período no centro de compras

ALERTA

Leilão exige cautela

O mercado de leilões imobiliários vive um dos momentos mais aquecidos dos últimos anos no Brasil. Somente no primeiro semestre de 2025, mais de 116 mil imóveis foram ofertados em leilões judiciais e extrajudiciais, um crescimento de 25,1% em relação ao mesmo período do ano anterior. O avanço é impulsionado principalmente pelo aumento da inadimplência e pelos juros elevados, que pressionam o orçamento das famílias e elevam o número de retomadas de imóveis pelos bancos.

O cenário tem despertado o interesse de investidores e compradores em busca de descontos que podem chegar a 50% ou mais em comparação aos valores praticados no mercado tradicional. Porém, especialistas alertam que

o aparente bom negócio pode esconder armadilhas jurídicas capazes de gerar prejuízos significativos.

Em Maringá, onde o mercado imobiliário segue aquecido e figura entre os mais valorizados do país, a procura por oportunidades de aquisição tem crescido. Em 2025, a cidade foi apontada como a terceira com maior valorização imobiliária do Brasil, enquanto atualmente soma quase 12 mil apartamentos em construção, reforçando a força do setor na região.

Segundo o advogado imobiliário Carlos Alberto Zonta Junior, o principal erro dos compradores é acreditar que basta oferecer o maior lance para garantir um bom negócio. “Muitas pessoas se encantam pelo

preço anunciado e esquecem de realizar uma análise jurídica completa do imóvel. É fundamental verificar a matrícula, a existência de ações judiciais, débitos, ocupação e todas as condições previstas no edital. Um desconto elevado pode acabar saindo muito caro quando esses cuidados são ignorados.”

Outro ponto que costuma gerar transtornos é a posse do imóvel. Em muitos casos, o bem permanece ocupado pelo antigo proprietário ou por terceiros, exigindo medidas judiciais para desocupação. O processo pode levar meses e gerar custos que nem sempre são considerados pelo comprador no momento da arrematação.

Além disso, existem dife-

renças importantes entre os leilões judiciais e extrajudiciais. Enquanto um possui origem em processos judiciais, o outro geralmente decorre de contratos de alienação fiduciária. Cada modalidade possui regras específicas, exigindo atenção redobrada para evitar surpresas futuras.

“Os leilões podem representar excelentes oportunidades patrimoniais, mas devem ser encarados como operações jurídicas e não apenas comerciais. O apoio de um advogado especializado antes da arrematação é uma medida que reduz riscos e aumenta significativamente as chances de sucesso no investimento”, afirma Zonta.

Com a tendência de manutenção dos juros em patamares



Especialistas alertam que a análise prévia da documentação, das condições do imóvel e de possíveis pendências judiciais é fundamental para evitar prejuízos

elevados e o aumento das retomadas de imóveis em todo o país, especialistas acreditam que o volume de leilões continuará crescendo nos próximos meses, tornando ainda mais importante a busca por orientação jurídica especializada antes de qualquer decisão.

Serviço:

Carlos Alberto Zonta Junior
Advogado Imobiliário, OAB/PR 77920
(44) 9925-7972 - @bzonta
contato@zonta.adv.br
www.zonta.adv.br

Toda Comunicação

PET

Gatos pretos esperam mais por adoção e ainda enfrentam preconceito, aponta pesquisa

A cor da pelagem ainda pode influenciar o destino de um gato. No Brasil, 56% das organizações de proteção animal entrevistadas em uma pesquisa realizada pelo Cobasi Cuida em fevereiro de 2026 afirmaram que gatos pretos costumam levar mais tempo para encontrar uma família do que felinos de outras cores. O dado joga luz para um preconceito que persiste mesmo diante de animais capazes de oferecer companhia, afeto e vínculos tão especiais quanto quaisquer outros. Em 27 de outubro, Dia de Conscientização pelo Gato Preto, a discussão ganha força e convida a população a rever crenças sem fundamento.

O levantamento ouviu 41 ONGs de diferentes regiões do país. Segundo a pesquisa, 56% das organizações também relataram já ter recebido casos de abandono de gatos pretos associados a superstições. Embora não seja possível generalizar esses relatos para toda a população brasileira, os números mostram que crenças populares podem ter consequências reais

para os animais.

Para o Dr. Luiz Felipe Fornaro, médico-veterinário que atua no atendimento clínico geral e é pós-graduando em Medicina Felina no Hospital Veterinário Taquaral, em Campinas, a cor da pelagem não define o comportamento ou o valor de um animal. “Gatos pretos não são mais agressivos nem têm um temperamento específico por causa da cor. Cada gato tem sua própria personalidade, influenciada pela genética, pela socialização, pelas experiências e pelo ambiente em que vive”, explica.

A associação dos gatos pretos ao azar atravessou gerações e ganha visibilidade em períodos próximos ao Halloween. O médico-veterinário pondera, porém, que não há registros nacionais consistentes que permitam afirmar que os casos de maus-tratos contra esses animais aumentam nessa época. A proteção, portanto, precisa ser uma preocupação durante todo o ano, sem estimular alarmismos nem minimizar situações concretas de violência.

Adoção deve considerar a personalidade, não a pelagem

A escolha de um gato envolve uma série de fatores que precisam ser considerados antes de levá-lo para casa. Temperamento, necessidades de cuidado, rotina dos moradores e condições do ambiente são aspectos fundamentais para uma convivência segura e duradoura.

“Antes de adotar, a família precisa avaliar se tem tempo, condições e um ambiente seguro para cuidar do animal durante toda a vida dele. Também é importante conhecer seu temperamento e suas necessidades, especialmente quando já existem outros animais na casa”, esclarece Fornaro.

A adoção responsável inclui alimentação adequada, água fresca, vacinação, acompanhamento veterinário e castração quando indicada. Dentro de casa, caixas de areia limpas, brinquedos, arranhadores, esconderijos e espaços elevados contribuem para o bem-estar dos felinos. Telas em janelas e sacadas, além da restrição ao acesso livre à rua, contribuem

para prevenir atropelamentos, brigas, doenças, intoxicações e desaparecimentos.

A forma como os animais são apresentados ao público também pode influenciar as chances de adoção. Como a pelagem escura pode dificultar algumas fotografias, imagens bem iluminadas, que mostrem o rosto e o comportamento do gato, ajudam os interessados a conhecê-lo melhor. Para o veterinário, a dificuldade técnica de fotografar esses animais não deve ser motivo para reduzir sua divulgação.

Sinais de maus-tratos exigem avaliação

Desnutrição, feridas, fraturas, falta de cuidados básicos, medo intenso e apatia podem indicar que um gato precisa de ajuda. Esses sinais, isoladamente, não comprovam violência, mas justificam avaliação veterinária e, diante de suspeitas de maus-tratos, denúncia às autoridades competentes.

“Crenças e superstições nunca justificam violência contra animais. É importante agir com



Gatos pretos são capazes de criar vínculos, oferecer companhia e receber afeto como qualquer outro gato

segurança, registrar informações quando possível e denunciar situações suspeitas”, frisa o médico-veterinário.

O veterinário completa: “Gatos pretos são capazes de criar vínculos, oferecer companhia e receber afeto como qualquer outro gato. A adoção deve ser baseada em responsabilidade, respeito e bem-estar, nunca em superstições”, ressalta Fornaro.

Serviço:

Hospital Veterinário Taquaral – Campinas SP
Instagram: @hvtcampinass
Endereço: Av. Heitor Penteado, 311, Taquaral (em frente ao portão 6 da Lagoa) – Campinas SP
Funcionamento: 24 horas, sete dias por semana
WhatsApp: (19) 99256-5500

AMZ Comunicação

REGIÃO

FESTIVAL GASTRONÔMICO

24ª Campinas Restaurant Week reúne restaurantes em shoppings da região e amplia o roteiro gastronômico

A gastronomia também é um dos atrativos dos centros de compras da região. Durante a 24ª edição da Campinas Restaurant Week, realizada de 8 de outubro a 8 de novembro, 14 operações gastronômicas instaladas em shoppings de Campinas, Jundiaí e Itupeva participam do festival, e ampliam as possibilidades para quem deseja conhecer novos sabores e aproveitar experiências à mesa em diferentes pontos da região. Com propostas que passam

pelas carnes grelhadas, parrilhas, culinária italiana, mexicana e outras especialidades, os restaurantes participantes integram o roteiro do festival, que reúne mais de 40 estabelecimentos de Campinas, região e Jundiaí. A iniciativa convida o público a experimentar menus completos, com entrada, prato principal e sobremesa, a preços fixos a partir de R\$59,90. A presença dos restaurantes em diferentes centros de compras reforça o papel dos shoppings como espaços que

combinam conveniência, lazer e gastronomia. Para o público, a Restaurant Week é uma oportunidade de explorar novas opções culinárias durante um passeio, reunir amigos e familiares ou conhecer restaurantes que ainda não fazem parte de seu roteiro habitual. O tema da edição “Brasil de Norte a Sul – Uma viagem gastronômica pelas cinco regiões do país” propõe uma experiência que percorre a diversidade da gastronomia brasileira. “A Restaurant Week nasceu

para democratizar o acesso à boa gastronomia e criar oportunidades para que as pessoas conheçam novos restaurantes e experiências. A participação de operações instaladas em shoppings amplia esse alcance, reunindo diferentes propostas culinárias em locais que já fazem parte da rotina do público”, afirma o idealizador da Brasil Restaurant Week, Fernando Reis.

Daniela Nucci



DIVULGAÇÃO

Vassoura Quebrada - Créditos: 24ª Campinas Restaurant Week

Confira os restaurantes participantes por shopping



DIVULGAÇÃO

Shopping Parque Dom Pedro – Campinas
- Ninneto Trattoria — Menu Premium | Almoço: R\$ 95,00 e Jantar: R\$ 115,00
- Pecorino Bar & Trattoria — Menu Premium | Almoço: R\$ 95,00 e Jantar: R\$ 115,00
Shopping Iguatemi Campinas

- Pecorino — Menu Premium | Almoço: R\$ 95,00 e Jantar: R\$ 115,00
- Uru Mar y Parrilla — Menu Diamond | Almoço: R\$ 109,00 e Jantar: R\$ 149,00
Campinas Shopping – Campinas
- Si Señor — Menu Tradicional | Almoço: R\$ 59,90 e Jantar:

R\$ 74,90
Shopping Parque das Ban-deiras – Campinas
- Boteco Vidottinho — Menu Tradicional | Almoço: R\$ 59,90 e Jantar: R\$ 74,90
Jundiaí Shopping – Jundiaí
- Calle 54 — Menu Plus | Almoço: R\$ 73,90 e Jantar: R\$ 94,90
- Vassoura Quebrada — Menu

Plus - Almoço: R\$ 73,90
Maxi Shopping Jundiaí – Jundiaí
- Mania de Churrasco — Menu Plus | Almoço: R\$ 73,90 e Jantar: R\$ 94,90
- Outback Steakhouse — Menu Plus | Almoço: R\$ 73,90 e Jantar: R\$ 94,90
- Pecorino Bar & Trattoria —

Menu Plus | Almoço: R\$ 73,90 e Jantar R\$ 94,90
- Tchilis Restaurante Mexicano — Menu Tradicional | Almoço: R\$ 59,90 e Jantar: R\$ 74,90
Outlet Premium – Itupeva
- Outback Steakhouse — Menu Plus | Almoço R\$ 73,90 e Jantar R\$ 94,90

MERCADO IMOBILIÁRIO

Sinduscon prevê crescimento do PIB da construção entre 0,5% e 1% em 2026

Puxado pelo segmento formal das construtoras, o crescimento do PIB do setor construção civil em 2026 deverá ser maior do que o 0,5% de 2025, porém abaixo de 1%. A previsão foi feita na Reunião de Conjuntura Econômica do SindusCon-SP, coordenada pelo vice-presidente de Economia e presidente executivo do SindusCon-SP, Eduardo Zaidan. Ana Maria Castelo, coordenadora de Projetos da Construção do FGV Ibre (Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getúlio Vargas), afirmou que em 2026, o PIB da construção deverá fechar acima do 0,5% de 2025, puxado pelo segmento formal. Segundo o FGV Ibre, o resultado neste ano deverá ficar abaixo de 1%. De acordo

com a economista, no primeiro semestre, o PIB da construção registrou aumento de 1,1%, enquanto no Estado de São Paulo mostrou queda de 0,4%. Outros indicadores, como o emprego com carteira assinada, revelam que a atividade do segmento formal da construção segue em ritmo mais forte. Comparando os primeiros oito meses deste ano com o mesmo período do ano passado, o nível de emprego da construção formal cresceu 3% no País, 2,4% no Estado de São Paulo e 3,3% na cidade de São Paulo. A percepção das empresas de infraestrutura aumentou, segundo a Sondagem da Construção do FGV Ibre. Já entre os empresários de edificações residenciais há uma percepção

de que, após um período de queda, a atividade voltou a crescer, com mais otimismo entre as empresas que operam no programa Minha Casa, Minha Vida (MCMCV). A escassez de mão de obra continua sendo a principal limitação aos negócios das empresas, os custos do setor superam os 7% no acumulado de 12 meses. Ana Castelo chamou a atenção para problemas futuros que poderão ocorrer com o crédito imobiliário com base nos recursos da Poupança, para o segmento de renda fora do MCMV. Os recursos da Poupança têm declinado. Além disso, o volume dos financiamentos imobiliários com recursos livres tem recuado. Com a nova regulamentação, os financiamentos

poderão se dirigir mais aos imóveis acima de R\$1 milhão, e não a imóveis abaixo deste valor, o que não aliviará o segmento de renda média fora do MCMV. Conjuntura – Robson Gonçalves, professor da FGV, observou que em outros países também têm crescido a dívida pública e a extrema direita. Segundo ele, estamos diante de um choque de expectativas dos agentes financeiros, como consequência do primeiro turno das eleições, com elevação do mercado acionário, especialmente com valorização das ações de empresas imobiliárias, e queda do dólar, reduzindo a percepção de risco futuro e elevando o ingresso de capital estrangeiro. No momento, prosseguiu o eco-



DIVULGAÇÃO

A estimativa aponta para um avanço moderado do setor, que acompanha os desafios econômicos e as perspectivas para investimentos em obras e infraestrutura no país

nomista, o mercado financeiro está mais cauteloso, segundo a última edição do boletim Focus. As previsões da edição de 13 de outubro do boletim indicam: mais um corte de 0,25% na Selic até o final de ano; a previsão de um IPCA de 5,22% em 2026 (ligeira elevação em relação à

previsão da semana passada); a manutenção da previsão de 4,30% para o IPCA de 2027, e sem alterações significativas nas previsões para as taxas de câmbio e do PIB de 2026 e 2027. Roncon & Graça Comunicações

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Empresas buscam mensurar os impactos da redução da jornada de trabalho
A nova jornada de trabalho, com escala 5x2, promulgada na última sexta-feira (16), que começa a valer em 15 de dezembro, é tema de discordância entre trabalhadores, empresas privadas e o próprio setor público. De um lado, quem tem carteira assinada, comemora mais um dia de folga por semana e a redução das horas trabalhadas, de 44 para 40 horas semanais – a ser implementada em duas fases escalonadas. Do outro lado, o setor produtivo ainda tenta mensurar os reais impactos da PEC no dia a dia das operações.

Mudança pega setores de alimentação fora do lar e comércio no meio das festas de final de ano
A transição entre os modelos acontecerá em 60 dias e vai culminar no meio de dezembro, quando o comércio está focado nas vendas de Natal e Réveillon. Se a dificuldade para preencher vagas existentes já não fosse um problema, os dois setores terão uma missão ainda mais árdua para atender a nova legislação se for preciso, de fato, aumentar os quadros. Empresários dos dois segmentos terão muita dor de cabeça nos próximos dias para encontrar soluções.
De Jaguariúna para os EUA: VPJ mira consumidor de hambúrguer premium
Com sede em Jaguariúna, onde foi fundada, a VPJ Alimentos mira ampliar sua presença no mercado nacional e internacional. Além de planejar a abertura de novos pontos de distribuição pelo país, a empresa também faz planos para levar sua linha de hamburger premium Angus

para os Estados Unidos. O primeiro passo para exportar já foi dado, com o envio de produtos para a fase de testes na Flórida, segundo Valdomiro Poliselli Junior, presidente da companhia, em matéria publicada na CNN.
Empresa de Monte Mor vai encerrar grandes nomes do setor de sabonetes e cosméticos
Pouco conhecida pelos consumidores, mas fornecedora de produtos para grandes empresas, a Sister, de Monte Mor, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), vai brigar com gigantes do mercado de beleza. Com duas unidades em operação, que produzem cerca de 30 milhões de sabonetes em barra – com marcas próprias e terceirizadas – por mês, a companhia com faturamento de R\$500 milhões, vai entrar no segmento de cabelos, com uma linha de 15 produtos. Para expandir sua capacidade produtiva, a Sister deve construir uma nova fábrica de cosméticos para sustentar a meta de dobrar de tamanho nos próximos anos.

Inovação: Outback abre em Campinas primeira loja de rua do interior do Brasil
Até aqui com lojas em operação dentro de shoppings, o Outback Steakhouse decidiu inovar em busca de novos públicos. A rede de comida australiana inaugura no próximo dia 26, no Nova Campinas, bairro de alto padrão, sua primeira unidade de rua no interior do Brasil. O novo restaurante ocupa cerca de 580 metros quadrados de área construída e capacidade para 276 lugares.
Fundo compra fatia de galpão logístico em Campinas
O mercado de galpões logísticos vive um momento de escassez, com taxas de ocupação no limite, principalmente no Estado de São Paulo, onde está concentrada 56% da demanda nacional. De olho no futuro e no retorno dos investimentos, fundos imobiliários estão desembolsando altos valores por empreendimentos ainda em construção. O TRX Real State acaba de pagar R\$250

milhões por 14,57% de um centro logístico, ainda em obras, em Campinas, a ser locado pelo Mercado Livre.
É o segundo negócios de fundos na região em outubro
A transação do fundo O TRX Real State é o segundo negócio anunciado em outubro na Região Metropolitana de Campinas (RMC), evidenciando um forte movimento de empresas de distribuição em direção à região. A poucos dias, o fundo Vince Logística concluiu a compra do Multimodal Campinas, condomínio logístico localizado no km 87 da Rodovia Anhanguera, com desembolso de R\$140 milhões. O complexo é ocupado por cinco empresas, como a Shopee e o Grupo MBRF, que representam mais de 75% da receita de locação.
Uso de IA pela indústria regional salta de 6% para 58% em dois anos
A busca por eficiência operacional, redução de tempo e

eliminação de custos tem acelerado a adoção da Inteligência Artificial em empresas de todos os portes. Na indústria acontece o mesmo. Pesquisa realizada pelo Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp) Campinas, mostra que a utilização da ferramenta nas empresas associadas da região saltou de 6%, em 2024, para 58%. Outros 25% dos empresários pretendem adotar a tecnologia nos próximos meses.
Azul aumenta capital com investimento de R\$512,8 milhões da American Airlines
A American Airlines acaba de aportar R\$512,8 na companhia área Azul, através de aumento de capital na companhia brasileira, que tem como principal hub o Aeroporto Internacional de Viracopos. Ao todo, foram emitidas 31,8 milhões de ações ordinárias para a American Airlines e outras 432,6 mil ações para os demais investidores. Com a emissão, a Azul passou a ter 400,8 milhões de ações ordinárias em circulação.

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

EXERCÍCIO PROFISSIONAL

Inscrição suplementar: uma exigência que precisa ser revista



Regiane Freire

A inscrição suplementar nada mais é do que o registro adicional do advogado em outro Conselho Seccional, quando passa a exercer habitualmente a profissão em Estado diverso daquele em que possui a inscrição principal. O Estatuto da OAB considera habitual a intervenção judicial que exceder cinco causas por

ano em outros Estados. Ultrapassado esse limite, surge a obrigatoriedade da inscrição suplementar.

O profissional, para atuar regularmente, precisa arcar anualmente com o pagamento da anuidade, requisito que integra a manutenção de sua inscrição profissional. Entretanto, quando atua em outros Estados, a legislação impõe uma obrigação adicional: além de pagar a anuidade principal, o advogado precisa pagar a inscrição suplementar.

Recentemente, ganhou força nas redes sociais uma manifestação de advogados, especialmente profissionais autônomos e aqueles que estão no início da carreira, em defesa da extinção da cobrança. O principal argumento é que a exigência,

embora prevista na legislação, já não corresponde à realidade da advocacia contemporânea.

Antes da pandemia, a rotina profissional do advogado era muito diferente. Precisavam se deslocar até os fóruns para consultar processos físicos, fazer carga dos autos, tirar cópias, participar de audiências, utilizar as salas da OAB e resolver questões nas secretarias judiciais. Naquele contexto, a atuação profissional em outro Estado envolvia uma dinâmica que justificava a existência de mecanismos locais de acompanhamento e fiscalização.

Com a pandemia e a consolidação dos processos eletrônicos, a advocacia passou por uma transformação significativa. Hoje, grande parte do trabalho

é realizada de forma digital, sem que o profissional precise sair do escritório. Petições, consultas processuais, audiências virtuais e diversos outros atos que podem ser praticados à distância, permitindo que o advogado atue em diferentes Estados sem a necessidade de presença física.

Diante dessa nova realidade, não faz sentido manter a cobrança da inscrição suplementar. Os defensores da manutenção da cobrança argumentam que ela contribui para a fiscalização ética dos profissionais e para o custeio da estrutura disponibilizada pelas seccionais. São argumentos que merecem considerações, pois, se o advogado não precisa sair do escritório para trabalhar, a cobrança, por si só, é realmente dispensável, pois

não alcança a finalidade, sobretudo quando existem outros meios de fiscalização e acompanhamento da atividade profissional.

Entretanto, a habilitação para o exercício da advocacia é nacional, e o Exame de Ordem também. Embora a inscrição suplementar esteja prevista no Estatuto, a transformação digital exige que a cobrança seja extinta, pois não é proporcional e adequada à realidade.

Assim, as normas jurídicas não podem permanecer imunes às mudanças sociais e tecnológicas. A legislação precisa acompanhar a evolução da sociedade. Afinal, nenhuma regra deve ser tratada como imutável apenas porque foi criada em determinado contexto histórico. Basta observar a evolução dos direitos fundamentais

ao longo do tempo para compreender que mudanças legislativas são necessárias quando as normas deixam de refletir as necessidades da sociedade.

A OAB precisa ouvir, sobretudo, os profissionais que enfrentam diariamente as dificuldades de manter um escritório, conquistar clientes e arcar com os custos da atividade, pois o advogado não deixa de ser advogado ao atravessar a divisa de um Estado. A advocacia mudou. A sociedade mudou. A forma de trabalhar mudou. Chegou a hora da OAB enfrentar esse tema e acabar de vez com a cobrança da inscrição suplementar.

Regiane Freire – advogada Especialista em Direito Processual Civil

DIREITO DO TRABALHO

Prevenção de acidentes do trabalho ganha relevância diante de recorde de ocorrências no País



Marcela Max Ferreira

O Brasil registrou em 2025, o maior número de acidentes e mortes no trabalho da série histórica - 806.011 acidentes e 3.644 óbitos. Na década, entre 2016 e 2025 foram 6,4 milhões de acidentes e 27.486 mortes. Números do Conselho Superior da Justiça do Trabalho

(CSJT) colocam o setor de saúde na liderança em ocorrências (633 mil) e o transporte rodoviário à frente em mortes (2.601 em dez anos).

Por trás da estatística, uma mudança de mentalidade que a legislação já vinha cobrando - prevenir não é agir depois que o acidente acontece, mas identificar o perigo antes. A CLT, Lei nº 8.213/1991 e mais recentemente, a Norma Regulamentadora nº 1 caminham na mesma direção ao estruturar o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), viabilizado pelo Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) ao identificar perigos, avaliar riscos, controlar e acompanhar o resultado continuamente.

Desde maio de 2026 está

em vigor a nova redação do capítulo 1.5 da NR-1, que reforçou a participação dos trabalhadores nesse processo e incluiu, pela primeira vez, os riscos psicossociais no gerenciamento de riscos ocupacionais. A mensagem do próprio Ministério do Trabalho e Emprego é clara: PGR não é papel, é processo. Documentar sem gerir riscos de fato não protege ninguém, só aparenta proteger.

Um julgado citado pelo CSJT ilustra bem o ponto: a Sexta Turma do TST condenou uma empresa após um mecânico cair de 12 metros quando a gaiola em que trabalhava se soltou de uma empilhadeira mal acoplada. Antes do acidente, ele próprio havia alertado que o equipamento

estava posicionado de forma inadequada. O caso mostra que a distância entre o alerta e a tragédia, muitas vezes, é só a ausência de um canal que escute o trabalhador a tempo.

É justamente aí que entra o direito de recusa, reforçado pela Portaria MTE nº 342/2024, onde o trabalhador pode interromper a atividade diante de risco grave e iminente, comunicando o superior, sem que o empregador possa exigir o retorno antes da correção do problema. Trata-se de dar à prevenção o que ela mais precisa – tempo, antes do dano.

Esse desenho normativo amplia o papel da área trabalhista dentro das empresas. Ela deixa de ser chamada só depois do acidente, para res-

ponder ao processo e passa a integrar a rotina de gestão ao revisar se os procedimentos internos, treinamentos e documentos realmente refletem os riscos do dia a dia, e não apenas o que está escrito no PGR. Isso não substitui o trabalho técnico de quem cuida de segurança e medicina do trabalho, mas garante que as exigências jurídicas cheguem à ponta antes que virem passivo.

Depois do acidente, a lógica se repete - apurar causas, revisar controles e alimentar o ciclo de melhoria contínua que a própria NR-1 exige. E, quando a situação tem repercussão coletiva, Inspeção do Trabalho e Ministério Público do Trabalho também entram em cena, com o poder

de fiscalizar, investigar e, se necessário, acionar a Justiça.

Os números do CSJT deixam um recado direto: reduzir acidentes de trabalho não é questão de cumprir checklist, é questão de antecipação. A Constituição, CLT e Normas Regulamentadoras já colocam a prevenção na frente da reparação. Falta às empresas tratá-la como processo permanente e não como resposta a uma fiscalização, um acidente ou uma ação judicial.

A advogada Marcela Max Ferreira atua na área Trabalhista do Lemos Advocacia Para Negócios.

Roncon & Graça Comunicações

ESTRATÉGIA EMPRESARIAL

Da autossuficiência à dependência estratégica



Marco Oliveira

Durante muito tempo, o sucesso empresarial esteve associado à autossuficiência. A empresa era vista como um castelo: quanto mais ativos, competências e processos estivessem sob seu controle, maior seria sua autonomia. A economia em rede desmonta essa lógica, mas não da forma como costuma ser contada.

Não se perde controle na transição para redes. Muda-se o objeto do controle. Quem opera como castelo controla

ativos. Quem opera em rede controla regras, interfaces e dados. O risco está na empresa que entra em um ecossistema mantendo a lógica de posse: ela perde autonomia sem conquistar a alavancagem que a rede poderia oferecer.

E há uma consequência que o mercado ainda evita encarar: toda rede cria dependência. A pergunta que interessa não é como eliminá-la, mas se ela será escolhida ou sofrida. Por uma decisão estratégica, não por uma agenda de parcerias. A primeira pergunta é outra: quais partes do valor que entregamos não precisam ser de nossa propriedade?

Essa escolha determina o papel que a empresa vai ocupar no ecossistema, orquestradora, participante-chave ou fornecedora de capacidades. E é aqui que está o erro mais frequente: a ambição de orquestrar sem os ativos, as competências ou a legitimidade necessária para sustentar essa posição.

Orquestrar é privilégio de poucos. A maioria das empresas vai participar de redes cujas regras não ajudou a escrever. Reconhecer isso no início vale muito mais do que descobrir depois, quando as regras já estão dadas. Separando com clareza o que é infraestrutura do que é disputa direta. A confiança continua importante, mas não substitui o desenho adequado das relações.

Padrões técnicos, interoperabilidade, logística e agendas regulatórias podem ser construídos de forma colaborativa, nesse campo, a cooperação gera ganho para todos. Relação com clientes, preços, marca e algoritmos proprietários permanecem ativos estratégicos e não entram na mesa.

Essa fronteira não se sustenta sozinha: precisa estar escrita. Conselhos e lideranças devem definir o que pode ser compartilhado e o que precisa ser protegido, espe-

cialmente quando há dados e informações estratégicas envolvidos. Cláusulas de reversibilidade, limites para utilização de dados e mecanismos de segregação de informações deixam de ser detalhe jurídico e passam a ser instrumento de governança.

Antes: a aliança precisa continuar fazendo sentido diante de uma eventual mudança na relação entre os parceiros. Se a parceria transferir ativos estratégicos que não podem ser recuperados depois, a relação direta com o cliente, um histórico relevante de dados, esse risco tem de estar na mesa antes da assinatura, não na renovação.

Depois: é preciso rever a forma de medir o valor de uma rede. O número de parceiros, isoladamente, é uma métrica de vaidade, mede uma lista, não a qualidade das conexões. Uma rede relevante é aquela capaz de produzir valor que dificilmente existiria em um

modelo fechado. Percentual de parceiros ativos, receita e margem geradas pelo ecossistema e satisfação dos parceiros dizem muito mais. Que a ideia de que todas as relações serão entre parceiros iguais é ilusória.

A dependência não precisa ser eliminada. Precisa ser administrada. Toda relação cria algum grau de dependência, e a qualidade da governança está na capacidade de torná-la reversível ou, ao menos, previsível em custo e tempo de saída. Padrões abertos, infraestrutura compartilhada e atuação setorial na construção de agendas regulatórias reduzem assimetrias de poder e criam alternativas diante de relações excessivamente concentradas.

Por isso a transição da empresa autossuficiente para a empresa em rede não significa abandonar o controle. Significa compreender que controle não está na posse de todos os ativos, mas na capacidade de

estabelecer regras, proteger informações críticas, construir interfaces e coordenar relações.

Empresas capazes de compreender essa distinção colaboram sem perder identidade, competem sem renunciar a ativos estratégicos e experimentam o futuro sem comprometer irresponsavelmente seus recursos. Governar um ecossistema é, em última instância, garantir que a companhia esteja sempre no primeiro caso: dependente por escolha, e não por falta de alternativa.

Marco Oliveira é consultor, conselheiro e especialista em Go-to-Market, com mais de 30 anos de experiência em estratégia, marketing e vendas. É sócio fundador e CEO da O4B – Open For Business, consultoria dedicada à execução de estratégias de crescimento, acesso a mercado, pricing e governança comercial e conselheiro.

DICAS

Sugestões de modelos e de como usar sapatilhas e ficar estilosa



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Em diferentes modelos, cores e materiais, elas combinam com produções casuais e elegantes, do look de trabalho ao passeio de fim de semana

Quando o assunto é moda, alguns calçados dominam as vitrines, passarelas e looks urbanos. É o caso da sapatilha feminina, que teve um come back decisivo em 2024, e seguiu

em alta ao longo de 2025/26. Seu design garante conforto e feminilidade, sendo ideal para um dia de trabalho nos mais diversos ambientes, por exemplo. Como usar sapatilha no trabalho?

Ponto de cor
Em primeiro lugar, os modelos coloridos desse calçado podem ser usados como ponto de cor no look, trazendo mais alegria para o seu dia a dia. Vale combiná-los com calça capri,

jeans ou até mesmo vestido. Entre as opções em alta estão o vermelho e o amarelo.
Em looks neutros
A sapatilha também vai super bem em looks neutros, em composições com

preto, branco, bege e cinza. Sobre tudo, aposte em uma versão mais minimalista, com poucos detalhes e cores discretas.
Com blazer e calça jeans
O combo blazer + calça

jeans é ideal para manter a casualidade e a elegância em equilíbrio. Para completar o visual, você pode usar uma sapatilha de sua preferência.
Like Magazine

ACESSÓRIO

O acessório voltou a mandar no look: 8 truques de styling para atualizar looks básicos

Talvez você não precise de roupa nova — talvez esteja faltando apenas olhar de outro jeito para aquilo que já está no armário. Depois de temporadas dominadas pela estética minimalista e pelos acessórios discretos, a moda está novamente descobrindo o prazer de enfeitar, misturar e personalizar. E essa é uma tendência especialmente fácil de trazer para a vida real. Separamos 8 truques de styling para testar com as peças básicas que você já tem. Vem ver!

1. Use o lenço como parte da roupa
Esqueça por um momento o clássico lenço amarrado no pescoço. Nas passarelas recentes, ele ganhou proporções maiores e começou praticamente a se transformar em roupa. Como testar: experimente um lenço grande sobre uma camisa branca, amarrado na cintura de uma calça ou saia ou atravessado sobre o corpo. É um jeito simples de mudar completamente peças básicas.

2. Troque o colar por uma flor
A flor tridimensional continua firme — mas agora vale prestar atenção especialmente em onde ela aparece.
Corsages e broches florais passaram por Chanel, Dior, Khaite e Loro Piana. Na Chanel, flores de

penas foram colocadas sobre os tradicionais casacos de tweed. Na vida real, não precisa esperar uma festa.
Como testar: coloque uma flor de tecido na gola de uma camisa, no blazer ou próxima ao pescoço como uma espécie de choker. Com camiseta branca e jeans, ela já faz praticamente todo o trabalho.

3. Faça o cinto aparecer de verdade
Se antes o cinto servia apenas para segurar a calça ou marcar discretamente a cintura, agora ele quer ser visto.
Os desfiles de verão de 2027 mostraram modelos largos, fivelas grandes e até dois cintos usados ao mesmo tempo. Em Paris, Miu Miu, Hermès e Valentino exploraram novas maneiras de amarrar e posicionar esse acessório.
Como testar: experimente um cinto mais marcante sobre camisa, vestido ou blazer. Outra possibilidade é usar um modelo interessante com uma combinação extremamente simples, como regata + jeans.
O segredo é justamente deixar o cinto ser o protagonista.

4. Resgate o broche — mas esqueça a maneira antiga de usá-lo

Sim, o broche voltou. E talvez a melhor parte desse retorno seja perceber que ele não precisa ficar comportadamente preso à lapela.
Como testar: use dois ou três juntos na camiseta, prenda a lateral de uma camisa oversized, coloque na alça de um vestido ou use para franzir levemente uma peça.
Vale até garimpar aquela caixa de acessórios antigos da família.

5. Coloque um brinco grande no look mais simples possível
Outra mensagem das passarelas: os brincos perderam a timidez.
Na Marni, apareceram bijoux grandes com influência dos anos 1980. Já a Bottega Veneta levou para a passarela brincos pendentes com franjas e versões florais laqueadas. Como testar: camiseta + jeans + brinco poderoso. Ou vestido liso + brinco escultural.
É justamente quando a roupa está mais limpa que um acessório desses ganha espaço sem deixar a produção carregada.

6. Volte aos colares cheios de penduricalhos
O retorno do maximalismo também está mexendo com as joias. Em vez de uma corrente quase invisível, aparecem novamente medalhas, letras, conchas, amuletos e pingentes misturados.

Celine e Dries Van Noten estão entre as marcas que ajudaram a reforçar esse movimento.
Como testar: misture dois ou três colares de comprimentos diferentes sobre camiseta, regata ou camisa aberta. Outra opção é escolher apenas um colar longo carregado de charms.
Aqui, a pequena imperfeição da mistura faz parte do charme.
7. Dê uma chance para a gravata
A gravata continua atravessando a fronteira do guarda-roupa masculino — mas não precisa significar copiar literalmente um look de escritório.
Ela vem aparecendo justamente como contraponto a peças femininas, alfaiataria desconstruída e combinações menos óbvias.
Como testar: camisa branca + jeans + gravata; regata + calça de alfaiataria + gravata usada mais solta; ou uma versão estreita combinada com blazer.
Para quem achar demais, vale pegar emprestada a ideia de usar um lenço estreito no mesmo lugar.

8. Em vez de combinar tudo, escolha um acessório estranho
Talvez esse seja o truque que melhor resume o momento atual. As passarelas de verão 2027 trouxeram bolsas em cores inten-



DIVULGAÇÃO

Os acessórios ganharam protagonismo e são a aposta certa para transformar produções básicas em looks cheios de personalidade

sas na Prada, Baguettes cobertas de paetês e franjas na Fendi, brincos enormes na Marni e sapatos deliberadamente incomuns em várias coleções.
Ou seja: o acessório não precisa “combinar perfeitamente” com o restante da produção.
Como testar: vestido preto + bolsa colorida. Alfaiataria + sapato divertido. Jeans + bolsa vintage bordada. Look neutro + óculos diferentes.
Em vez de perguntar “isso combina?”, experimente perguntar: “isso deixa o look mais interessante?”
O maximalismo possível
E calma: a volta dos acessórios marcantes não significa precisar sair de casa usando lenço, flor,

broche, gravata, cinco colares e um cinto gigante ao mesmo tempo. Para quem prefere uma estética mais elegante ou minimalista, a fórmula pode ser justamente a oposta: roupa simples + um acessório com personalidade.
É aí que essa tendência fica especialmente interessante. Ela permite atualizar camiseta, camisa branca, blazer, vestido preto e jeans sem trocar o guarda-roupa inteiro. Então, antes de pensar que está faltando roupa, vale abrir a gaveta de acessórios — ou até aquela caixa esquecida de peças vintage — e brincar um pouco mais com o que já está por ali.
Qual desses truques você usaria primeiro? Conta pra gente!
Patio Hype

BELEZA

Eudora lança perfume para cabelos que dura até 8 horas

Perfumar os cabelos se tornou mais uma etapa dos rituais de beleza. De olho nessa tendência, a Eudora Siège estreia na categoria de hair mists com o lançamento do Hair Mist Nutri Acid Complex, spray perfumado que combina a fragrância de uma das linhas mais conhecidas da marca com benefícios para o cuidado capilar.
A novidade chega para quem gosta de manter os fios perfumados ao longo do dia sem abrir mão do tratamento. Segundo a marca, o produto oferece até oito horas de perfumação, além de ação anti-ressecamento, nutrição e ultra brilho.

Hair mist da Eudora Siège

combina perfume e tratamento capilar
A popularidade dos perfumes para cabelo acompanha a busca por experiências de beleza mais sensoriais. Nas redes sociais, a hashtag #HairPerfume já ultrapassa 643 milhões de visualizações, segundo dados divulgados pela marca, reforçando o interesse por produtos que prolongam a sensação de frescor e perfumação dos fios.
Com o Hair Mist Nutri Acid Complex, a Eudora Siège amplia as possibilidades de uso da linha e transforma sua assinatura olfativa em uma nova etapa da rotina capilar. O spray pode ser aplicado ao longo do dia para renovar a perfumação

e complementar os cuidados com os cabelos.
Além do aroma, a fórmula promete fios mais nutridos, ação anti-ressecamento e ultra brilho. O produto também oferece proteção contra raios UVA e UVB e, de acordo com a marca, contribui para reduzir a quebra dos fios em duas vezes, em comparação com shampoo sem agentes condicionantes.
Fragrância floral frutal tem rosa como protagonista
Assinada pelo perfumista Rafael Marano, a fragrância do novo hair mist pertence à família olfativa floral frutal e aposta em uma composição que combina notas frutadas, florais e amadei-



DIVULGAÇÃO

Hair Mist Nutri Acid Complex

radas. A abertura traz nectarina, ameixa amarela e peônia. No coração, a Rosa da Turquia aparece ao lado da pimenta rosa, enquanto o fundo reúne âmbar, Iso E Super, Cashmeran e sândalo. O óleo de rosa também ganha destaque na criação, que conta com patchouli para reforçar o caráter sofisticado da composição. A proposta é levar para os cabelos uma fragrância elegante e marcante, prolongando a experiência olfativa da linha Nutri Acid Complex. Em pesquisa realizada com 90 consumidoras da marca, nove em cada dez participantes aprovaram a fragrância e a consideraram elegante. Já oito em cada dez a classificaram como marcante e intensa.

Quando o Hair Mist Nutri Acid Complex chega às lojas?
O Hair Mist está disponível desde 7 de outubro de 2026, segundo a marca, nos canais de venda da Eudora em todo o Brasil, incluindo e-commerce, aplicativo, lojas físicas e representantes. Com o lançamento, a Eudora Siège amplia o portfólio de Nutri Acid Complex e aposta na combinação entre perfumaria e cuidados capilares. A novidade acompanha o movimento de produtos multifuncionais, que unem experiência sensorial e benefícios para os fios em uma mesma rotina de beleza.
Divulgação

CASA

CASA MAIS SEGURA

Iluminação para a terceira idade: como aliar conforto visual e segurança dentro de casa

Atualmente, cerca de 35 milhões de brasileiros têm 60 anos ou mais, o que representa aproximadamente 17% da população, de acordo com as pesquisas mais recentes. Diante desse cenário, ganha ainda mais importância a adoção de soluções que contribuam para a autonomia e qualidade de vida dos idosos dentro de casa, especialmente daqueles que moram sozinhos. Nesse contexto, a iluminação desempenha um papel fundamental, pois pode favorecer a realização das atividades cotidianas, facilitar a circulação pelos ambientes e proporcionar mais conforto visual. Pensando nisso, a Yamamura reúne dicas para tornar a rotina dentro de casa mais agradável e segura. Confira!

Atenção desde o projeto
O projeto luminotécnico deve prever níveis adequados de iluminação, com o uso de peças que ofereçam bom fluxo luminoso. Outra alternativa são os modelos dimerizáveis, que permitem ajustar a intensidade da luz de forma gradual. Também é importante contar com um número maior de pontos de luz, distribuídos de maneira estratégica pelos espaços. Quanto mais bem planejada for essa distribuição, melhor será a visualização dos caminhos e

das áreas de circulação, contribuindo para reduzir o risco de quedas e outros acidentes.

Modelos de luminárias
Falando em peças de iluminação, abajures ou luminárias de mesa, arandelas, pequenos pendentes e luminárias de piso são boas opções para diferentes espaços da casa, inclusive próximos a camas, sofás e mesas laterais. Além de complementar a iluminação dos ambientes, esses modelos oferecem apoio visual para diversas atividades do dia a dia. Já as lâmpadas com bulbo leitoso ou difusor ajudam a suavizar a luz e a reduzir o ofuscamento. Para quem não pode realizar uma reforma no momento, uma solução é adotar mais luminárias de mesa e de piso (que são ligadas diretamente na tomada e ajudam a reforçar a iluminação). Outra medida possível é trocar lâmpadas antigas por outras mais potentes.

Escolha da luz
Para criar uma atmosfera mais aconchegante em áreas como salas, varandas e dormitórios, uma das opções é utilizar a temperatura de cor branco quente (entre 2700K e 3000K). No entanto, com o passar dos anos, o cristalino dos olhos sofre alterações naturais e tende a filtrar mais os tons azulados, o que



Opções de luminárias de piso ao lado de sofá e poltrona

pode influenciar a percepção das cores. Por isso, temperaturas entre 3000K, de aspecto mais quente, e 4000K, mais neutro, também podem ser boas opções. Em ambientes como cozinhas, lavanderias e banheiros, é importante contar com uma iluminação uniforme e bem distribuída. Para esses ambientes, temperaturas de cor entre 3000K e 4000K podem ser utilizadas de acordo com a atividade e as necessidades de cada pessoa. Além da iluminação geral, pontos de luz direcionados para bancadas, pias e outras superfícies podem oferecer um apoio importante para atividades que exigem maior atenção. Na cozinha e na lavanderia, fitas e perfis de LED instalados sob armários ajudam a iluminar diretamente as áreas de trabalho. Já nos banheiros, além da luz geral, vale reforçar a iluminação próxima

ao espelho e à bancada, evitando sombras marcadas. Observação: é importante contar com o acompanhamento de um oftalmologista, que poderá avaliar as condições visuais e as necessidades específicas de cada pessoa. **Corredores, caminhos e escadas**
Em corredores, halls, passagens e escadas, o ideal é contar com uma iluminação uniforme e bem distribuída, evitando áreas muito escuras, sombras marcadas e pontos de ofuscamento. Balizadores, arandelas e embutidos de parede ou próximos aos degraus podem ajudar a demarcar o percurso e facilitar a circulação, especialmente durante a noite. Nas escadas, é importante que os degraus fiquem bem visíveis, com atenção especial ao início e ao fim do lance. Sensores de pre-

sença também podem ser bons aliados, acionando a iluminação automaticamente e reduzindo a necessidade de procurar interruptores no escuro. **Dormitórios**
Luzes de apoio, como arandelas e abajures, podem complementar a iluminação geral do ambiente, normalmente feita por plafons ou lustres. Modelos dimerizáveis são ainda mais versáteis, pois permitem aumentar ou reduzir a intensidade da luz de acordo com a necessidade do momento, seja para a leitura ou para criar uma atmosfera mais suave antes de dormir. **Luz indireta ou difusa?**
Para proporcionar maior conforto visual, é bom investir em soluções que ofereçam luz difusa ou indireta aos ambientes. Embora sejam frequentemente confundidas, elas apresentam características diferentes. A Yamamura explica: Luz difusa: é aquela que passa por um material translúcido, como vidro fosco, tecido ou acrílico, e se espalha pelo ambiente de maneira mais uniforme. Entre os exemplos estão abajures e luminárias de mesa com cúpulas claras, além de plafons com difusores em vidro fosco. Luz indireta: ocorre quando

a luz é direcionada para uma superfície, como parede ou teto, e depois refletida para o ambiente de maneira suave. Sancas de gesso e tetos rebaixados com iluminação indireta são alguns exemplos. Já a luz direta ou focal, presente em alguns pendentes e spots, exige atenção especial. O recomendado é evitar que a fonte luminosa fique diretamente no campo de visão, principalmente em áreas de descanso, pois o ofuscamento pode provocar desconforto visual e dificultar a percepção do ambiente. Sempre que possível, uma boa alternativa é direcionar a luz dos spots para superfícies que possam refleti-la, criando uma iluminação indireta e mais suave. **Serviço Yamamura**
Loja online: yamamura.com.br
E-mail: comercial@yamamura.com.br
Atendimento Online (Vendas e Orçamentos)
Whatsapp (11) 99737-2516 (para todas as lojas)
De segunda a sábado, das 10h às 18h
Redes e Blog
Blog: blog.yamamura.com.br
Instagram: @yamamuraoficial
Facebook: yamamuraoficial
Youtube: yamamuraoficial

dc33 Comunicação

ARQUITETURA E DESIGN

Transição entre revestimentos no piso valoriza e resolve a integração entre ambientes nos projetos residenciais

É inegável que a transição entre revestimentos aplicados no piso entrega uma composição completamente interessante e contemporânea. A bem da verdade, a expressividade estética dessa combinação já existe desde a arquitetura clássica como uma técnica que substitui a instalação das conhecidas soleiras largas que perderam espaço para a elegância dessa união. “A junção entre dois revestimentos nos propicia a coesão visual dos projetos, além de demarcar o visual que planejamos para cada ambiente dentro de uma proposta de integração”, afirma a arquiteta Juliana Faria. Segundo ela, a implementação desse encontro é possível graças a evolução dos recursos que auxiliam na realização do acabamento, tornando esse detalhe construtivo praticamente imperceptível. Para tanto, a profissional lança mão de perfis metálicos

de baixíssima espessura e de diferentes formatos, bem como o alinhamento rigoroso das juntas com o objetivo de eliminar qualquer desnível. “O acabamento precisa ser extremamente delicado e são as características da obra que nos permite definir o elemento o item certo para cada situação”, explica. Assim, as soleiras de pedra, que antes acompanhavam a espessura das paredes e chegavam a medir até 20 cm de largura, praticamente desapareceram para dar lugar a uma leitura mais limpa dos espaços e uma circulação sem interrupções. **Cada revestimento tem sua função**
Utilizar materiais diferentes continua sendo uma necessidade em muitos projetos. Cozinhas, lavanderias e varandas demandam pisos, como o porcelanato, com acabamentos seguros em função do contato com a água e gordura,

enquanto salas e dormitórios podem contar com revestimentos mais aconchegantes, geralmente madeira ou vinílico. Na concepção de Juliana, o desafio está em compatibilizar esses materiais com naturalidade. “Quando temos uma cozinha integrada ao living, essa conexão pode acontecer de maneira linear ou com paginações mais criativas, como acontece com ladrilhos ou os formatos hexagonais”, comenta. Ela também relaciona a delimitação de ambientes sem a criação de barreiras, como acontece nas propostas de integração. “Sem dúvidas a transição entre revestimentos corrobora na criação da identidade que idealizamos para cada cômodo, preservando a percepção de amplitude que buscamos quando optamos por esse conceito”, opina a arquiteta. A paginação escolhida influencia no resultado: enquanto



O encontro entre o porcelanato e o vinílico exige o nivelamento do contrapiso para compensar as diferentes espessuras dos revestimentos

alguns projetos adotam encontros lineares, outros exploram desenhos orgânicos que entregam uma encontro progressivo entre os revestimentos. **O acabamento começa no contrapiso**
Experiente, a profissional ressalta e realça a importância de um planejamento técnico cuidadoso. “Quando revestimentos

possuem espessuras diferentes, o contrapiso precisa ser preparado para que ambos terminem exatamente no mesmo nível”, orienta. Em um dos projetos do escritório, Juliana utilizou piso vinílico na área social e revestimento cerâmico na cozinha sem qualquer perfil aparente entre eles. O acabamento evidencia a precisão da execução.

“O porcelanato instalado com argamassa pode atingir cerca de dois centímetros de espessura, enquanto o piso vinílico tem apenas dois ou três milímetros. Por isso, é necessário calibrar o contrapiso durante a execução para que ambos terminem perfeitamente nivelados”, recomenda. A compatibilização entre os pisos considera fatores como o uso do ambiente, o comportamento dos materiais e a existência de diferenças de altura entre os revestimentos. Os perfis de inox, por exemplo, protegem as bordas da madeira durante a instalação, reduzem o contato com a umidade da argamassa e oferecem acabamento quando há pequenos desníveis. **Serviço:**
Instagram: @arq.julianafaria
Telefone: +55 (11) 96311-3641

dc33 Comunicação

ARQUITETURA E DESIGN

O Efeito Biophilia em casa: 5 plantas específicas que purificam o ar e reduzem o estresse no ambiente

Se sente seu apartamento apertado ou a ansiedade em alta, a arquitetura moderna responde via biologia: o Efeito Biophilia mostra nossa necessidade inata de conexão com a natureza. Como passamos 90% do tempo em ambientes urbanos, o corpo eleva o cortisol (estresse). Ter plantas em casa não é só estética, é saúde: elas filtram toxinas do ar e induzem o cérebro ao relaxamento. Confira 5 plantas ideais para ambientes internos: **Espada-de-São-Jorge (Sansevieria)** Benefício: Produz oxí-

gênio e absorve \$CO_2\$ inclusive à noite, além de remover toxinas como benzeno e xileno. Anti-estresse: Melhora a oxigenação noturna no quarto, garantindo um sono melhor e reduzindo a ansiedade ao acordar. **Lírio-da-Paz (Spathiphyllum)** Benefício: Umidificador natural (eleva a umidade em até 5%), elimina micróbios, esporos de mofo, fumaça de cigarro e formal. Anti-estresse: Suas folhas verdes e flores brancas trazem serenidade e frescor imediatos. **Jiboia (Epipremnum au-**

reum) Benefício: Absorve monóxido de carbono e formaldeído rapidamente em locais com pouca ventilação. Anti-estresse: Fácil de cuidar e de crescimento rápido, gera sensação de sucesso e bem-estar sem exigir rituais complexos. **Lavanda (Lavandula)** Benefício: Liberada em locais ensolarados, espalha linalool no ar através do perfume natural. Anti-estresse: O aroma reduz batimentos cardíacos e cortisol, acalmando o sistema nervoso no home office ou no quarto.

Clorofito (Chlorophytum comosum) Benefício: Não tóxico para pets, remove até 95% dos agentes químicos do ar em 24 horas. Anti-estresse: Elimina poluentes que causam dores de cabeça e cansaço, favorecendo o foco e o relaxamento. Dica de Decoração: Agrupe três dessas plantas em um “canto verde” na sala ou escritório. O visual de um pequeno ecossistema potencializa o relaxamento no cérebro mais do que vasos isolados. *Patio Hype*



Trazer a natureza para dentro de casa vai além da decoração: o contato com plantas pode contribuir para o bem-estar, ajudar a reduzir o estresse e criar ambientes mais acolhedores

DO LAR

DICAS DE COZINHA

Nunca mais chore cortando cebolas

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

Por que a cebola faz chorar? Ao cortar a cebola, suas células são rompidas e liberam uma enzima chamada alinase, que reage com compostos naturais ricos em enxofre presentes no alimento. Essa reação forma compostos sulfurados que ao entrar em contato com a umidade dos olhos, se transforma em pequenas quantidades de ácido sulfúrico, causando ardência. Como resposta de defesa, o organismo produz lágrimas para di-

luir e eliminar o agente irritante. A intensidade desse efeito pode variar de pessoa para pessoa e também depende de fatores como o tipo de cebola, o tempo de armazenamento e a temperatura do ambiente. Em geral, cebolas roxas e variedades mais doces tendem a causar menos irritação, enquanto cebolas brancas e mais antigas podem intensificar a ardência. 3 truques para nunca mais chorar cortando cebola Técnicas simples podem reduzir bastante a liberação do gás irritante ou evitar que ele chegue até os olhos. A seguir, veja os truques mais eficazes para cortar cebola sem desconforto no dia a dia.

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

do gás irritante. Por isso, o ideal é usar facas adequadas para o corte de legumes e mantê-las sempre bem afiadas, garantindo mais eficiência no preparo e menos desconforto ao cortar cebola. **2. Deixe a cebola bem gelada antes de cortar** Baixas temperaturas ajudam a reduzir a liberação do gás irritante. Ao resfriar a cebola, a reação química que forma esse composto acontece de forma mais lenta, diminuindo a quantidade que chega aos olhos. Para evitar lágrimas ao cortar cebola, leve-a à geladeira por cerca de 30 minutos ou ao congelador por 10 a 15 minutos antes do preparo. Esse tempo é suficiente para reduzir a ardência. Vale lembrar que esse truque deve ser usado apenas nesse momento, já que o armazenamento da cebola na geladeira não é indicado, por acelerar a deterioração e o surgimento de mofo. O ideal é guardar as cebolas em local seco, escuro e arejado, longe de baixas temperaturas.



3. Use um papel toalha ou pano úmido ao lado Colocar um papel toalha ou pano levemente úmido próximo à área de corte pode ajudar a reduzir a quantidade de gás que chega aos olhos. Isso acontece porque a umidade ajuda a atrair e dissipar parte desse composto no ar. Apesar de não eliminar completamente o efeito, esse truque pode diminuir o desconforto, especialmente quando combinado com o uso de uma faca bem afiada ou com a cebola gelada. Nem tudo que parece ajudar

realmente funciona, e alguns truques podem até atrapalhar na hora de cortar cebola. Veja os mitos mais comuns: Cortar cebola debaixo d'água: apesar de reduzir o contato dos gases com os olhos, essa técnica não é segura nem eficiente. A tábua pode escorregar, o corte fica mais difícil e ainda há risco de alterar a textura e o sabor da cebola. Molhar a faca ou a tábua de corte: ao contrário do que parece, o excesso de água em contato direto com a cebola pode intensificar a reação química e

aumentar a liberação dos compostos irritantes. Diferente do pano úmido ao lado, que atua no ar, a água na superfície pode piorar o efeito. Cortar a raiz da cebola primeiro: esse é um erro comum. A base, parte “cabeluda”, concentra mais compostos sulfurados, por isso o ideal é deixá-la por último durante o corte para reduzir a ardência. Acender uma vela perto da tábua: a ideia é que a chama “atraia” ou queime os gases, mas o efeito é mínimo. Na prática, não impede a ardência e ainda pode gerar fumaça no ambiente e risco de incêndio. Cortar cebola não precisa ser um momento de desconforto na cozinha. Com truques simples fica muito mais fácil lidar com esse ingrediente no dia a dia e preparar suas receitas com mais praticidade. E para facilitar ainda mais a rotina, veja também como tirar o cheiro de alho das mãos com soluções eficazes.

Divulgação

CASA PROTEGIDA

Dicas para manter os insetos longe

Encontrar baratas, mosquitos ou formigas em casa é sempre desagradável. Além do incômodo, muitos insetos podem comprometer a higiene do lar e até oferecer riscos à saúde. A melhor forma de evitá-los é a prevenção: com pequenos ajustes de rotina e soluções simples, é possível manter os ambientes protegidos. Veja dicas práticas para afastar os insetos e deixar seu lar mais tranquilo e confortável.

1. Mantenha a cozinha limpa Evite deixar louça suja acumulada e limpe superfícies logo após o preparo das refeições. Preste atenção ao chão, mesas, bancadas e cantinhos, pois migalhas e resíduos atraem baratas, formigas e moscas – especialmente quando se come fora das áreas destinadas às refeições. Lembre-se também de limpar regularmente eletrodomésticos como micro-ondas, torradeira e forno, que acumulam gordura e restos de alimentos.

2. Evite o acúmulo de lixo O lixo é um dos principais atrativos de insetos em casa. Use lixeiras com tampa e faça o descarte

regularmente, sem esperar que fiquem cheias demais. O ideal é retirar o lixo orgânico diariamente, principalmente em dias mais quentes. Sacos mal vedados ou rasgados aumentam o risco de atrair baratas, formigas e moscas. Nas áreas externas, evite deixar sacolas no chão: utilize recipientes adequados.

3. Armazene alimentos corretamente Cereais, farinhas, açúcares e biscoitos devem ser guardados em potes herméticos de vidro ou plástico resistente. Evite deixar sacos abertos e limpe rapidamente qualquer vazamento de alimentos dentro de armários. Faça uma revisão periódica para descartar produtos vencidos ou com sinais de infestação, como pequenos furos nos pacotes ou grãos com larvas.

4. Fique de olho no quintal Áreas externas também merecem atenção. Jardins sem manutenção, entulhos de obras, caixas, madeiras ou pedras acumuladas são esconderijos perfeitos para baratas, aranhas e até escorpiões.



Sempre que possível, mantenha o quintal limpo e organizado, retirando materiais sem uso. Corte regularmente a grama e evite o excesso de folhas secas, que também servem de abrigo. Uma boa iluminação externa ajuda a afastar insetos noturnos e aumenta a segurança da casa.

5. Nunca deixe água parada A água parada é o ambiente ideal para a reprodução de mosquitos, incluindo o Aedes aegypti, transmissor da dengue, zika e chikungunya. Não deixe acumular água em vasos de plantas e re-

visar calhas, caixas d'água e ralos externos. Os recipientes dos pets também precisam de atenção: lave-os todos os dias para evitar sujeira e larvas de mosquito.

6. Organize e ventile os ambientes Ambientes abafados, escuros e desorganizados favorecem o acúmulo de sujeira e o esconderijo de insetos. Mantenha os espaços bem ventilados, abra janelas sempre que possível e evite acumular objetos sem uso embaixo de camas, atrás de móveis ou em depósitos. Durante a faxina, lembre-se

de limpar locais de difícil acesso, como embaixo de móveis e atrás de eletrodomésticos.

7. Proteja portas, janelas e ralos Mesmo com a casa limpa, os insetos podem entrar por pequenas aberturas. Instale telas protetoras em janelas e portas, principalmente nas áreas mais ventiladas, como cozinhas e lavanderias. Vede frestas ou rachaduras em rodapés e paredes para evitar o surgimento de formigueiros. Ralos devem ter tampas ou protetores adequados, pois além de baratas, também podem servir de passagem para escorpiões em algumas regiões.

8. Cuide da ração de pets A ração de cães e gatos é outro atrativo comum para insetos. O ideal é armazená-la em potes herméticos de plástico ou metal. Evite deixar a tigela sempre cheia: ofereça apenas a quantidade necessária e retire o excesso após as refeições dos animais. Existem ainda comedouros específicos que dificultam o acesso de insetos.

9. Aposte em plantas repelentes Algumas espécies de plantas ajudam naturalmente a afastar insetos. Citronela, hortelã, lavanda e alecrim são exemplos que podem ser cultivados em vasos próximos a portas e janelas ou em pequenos canteiros no quintal. Além de perfumar a casa, elas funcionam como barreiras aromáticas contra mosquitos.

10. Receitas caseiras para repelir mosquitos Além das plantas, algumas soluções caseiras ajudam a manter os insetos afastados. Espete cravos-da-índia em metades de limão ou laranja e distribua nos cômodos; o aroma funciona como repelente natural. Outra opção é preparar um spray multituoso: misture vinagre de álcool com algumas gotas de óleo essencial de eucalipto ou capim-limão e borrife em cantos da casa. São alternativas naturais, seguras e econômicas que, além de funcionais, deixam a casa com aroma agradável.

Tua casa

ORGANIZAÇÃO

Farmácia em casa: Um guia completo para montar o kit perfeito (e o que jogar fora hoje)

Sabe aquele momento de desespero quando alguém corta o dedo na cozinha ou acorda com uma febre do nada e você vai abrir a “caixinha de remédios” e só encontra cartelas vazias, um xarope vencido em 2021 e três tipos de anti-inflamatórios que você nem lembra por que comprou? Pois é. Ter uma farmácia em casa não é sobre ter uma filial da farmácia da esquina no seu armário. É sobre estratégia. Hoje vamos te ajudar a transformar esse caos em uma Farmácia Caseira Inteligente! Papel e caneta na mão para o guia que vai salvar seu bolso e sua saúde: Farmácia Caseira Inteligente: O Guia Definitivo do que Ter (e do que Descartar) Ter um kit de emergência eficiente é o ápice da vida adulta funcional. Mas cuidado: estocar

remédios sem critério é prejuízo financeiro e um risco para a sua família. Confira como montar o seu: **Medicamentos por Categoria:** • Dor e Febre: Dipirona e Paracetamol (líquido e comprimido). • Digestão: Simeticona (gases), sais de reidratação oral (viroses/diarreia) e um antiácido. • Cólica e Espasmos: Hioscina (Buscopan) para dores abdominais ou menstruais. • Tópicos: Pomada com dexpantenol (regeneração/queimaduras) e um antisséptico spray (Clorexidina). Curativos e Instrumentos • Soro Fisiológico: Compre ampolas pequenas (após aberto, o frasco grande estraga em 24h).

• Kit Curativo: Gaze estéril, fita micropore (deixa a pele respirar) e band-aids. • Termômetro Digital: Único aparelho obrigatório para monitorar a gravidade de infecções. **E o desperdício? O que jogar fora!** Muitos itens que acumulamos são, na verdade, riscos à saúde pública e individual: • Antibióticos Sobressalentes: Guardar “o que sobrou” do tratamento anterior é perigoso. O uso de doses incompletas ou por conta própria é a principal causa da resistência bacteriana mundial. Se sobrou, o descarte deve ser imediato. • Xaropes Específicos: A tosse é um mecanismo de defesa. Usar um xarope que inibe a tosse (antitussígeno) quando há secreção pode causar pneumonia.



Só utilize esses medicamentos sob prescrição após o diagnóstico do tipo de tosse. • Remédios Vencidos: Medicamentos perdem a eficácia após o vencimento e alguns podem se tornar tóxicos. Verifique a validade pelo menos uma vez a cada seis meses. Montar uma Farmácia Caseira Inteligente é um daqueles

projetos que você espera nunca precisar usar, mas que trazem uma paz de espírito imediata quando o imprevisto bate à porta. Com essa lista enxuta e estratégica, você economiza dinheiro, evita automedicação perigosa e garante que sua casa esteja pronta para os pequenos incidentes do dia a dia. Dica de Ouro: Aproveite o

final de semana para revisar sua gaveta de remédios, conferir as validades e organizar tudo em uma caixa prática. Como está a organização dos seus remédios hoje? Tem algum item que você considera indispensável e que não entrou na nossa lista? Divulgação

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

Acordou sem energia? 10 dicas para tentar antes de entregar o dia ao cansaço

O despertador tocou, você levantou, mas parece que uma parte do cérebro continuou na cama? Tem manhã em que o corpo simplesmente demora mais para entender que o dia começou. Existe até um nome para aquela sensação temporária de sonolência, lentidão e dificuldade de concentração logo depois de acordar: inércia do sono.

Claro que acordar sem energia de vez em quando é bem diferente de conviver com um cansaço frequente ou intenso — nesse caso, vale procurar orientação médica para investigar o que está acontecendo. Mas, para aquelas manhãs ocasionais em que está difícil engrenar, algumas atitudes simples podem ajudar. Vem conferir as dicas!

1. Procure luz logo cedo

Antes de pegar o celular e ficar rolando a tela ainda na cama, abra a janela ou as cortinas. Se puder, janelle alguns minutos em uma área externa.

A luz é uma das principais pistas usadas pelo nosso relógio biológico para regular o ciclo de sono e vigília. Pela manhã, a exposição à claridade ajuda a sinalizar ao organismo que é hora de despertar. Que tal tomar

o primeiro café perto da janela ou na varanda?

2. Evite negociar eternamente com o botão soneca

“Só mais cinco minutinhos” pode virar 10, 15, 20... e nem sempre você levanta se sentindo melhor.

Se esse ritual acontece diariamente, experimente colocar o despertador para o horário em que realmente precisa levantar e, quando ele tocar, sair da cama. Deixar o celular um pouco mais distante também pode diminuir a tentação de apertar o soneca automaticamente.

3. Comece o dia se hidratando

Passamos várias horas dormindo sem ingerir líquidos, então deixar um copo ou garrafa de água por perto pode ser um jeito simples de lembrar de se hidratar pela manhã. E não precisa transformar a água em uma poção milagrosa com cinco ingredientes. Água continua sendo água — e já cumpre muito bem sua função.

4. Mexa o corpo por alguns minutos

Calma: ninguém está mandando fazer uma aula de spinning às 6h da manhã. Alongar braços e pernas, caminhar um pouco pela casa, passear com o cachorro ou fazer alguns movimentos leves já



Acordar sem disposição nem sempre significa que o dia está perdido, com pequenas mudanças na rotina podem ajudar a recuperar a energia e melhorar o humor

pode ser uma forma de sair da imobilidade da noite e começar a colocar o corpo em atividade.

Se você gosta de se exercitar pela manhã, ótimo. Se não gosta, cinco ou dez minutos de movimento já são uma meta bem menos assustadora.

5. Tome banho

Pode parecer banal, mas criar uma sequência que marque a passagem entre “estou acordando” e “meu dia começou” ajuda a sair daquele estado intermediário entre cama e rotina. Isso pode ser especialmente útil para quem trabalha em casa. Banho, roupa limpa, cabelo arrumado e cama feita funcionam como pequenos sinais de que a manhã começou — mesmo quando seu

escritório fica a poucos metros do quarto.

6. Crie uma trilha sonora

Tem música que simplesmente não combina com continuar deitada. Monte uma playlist curta com aquelas faixas que você já sabe que levantam seu humor ou coloque um podcast, rádio ou programa que gosta enquanto prepara o café.

A ideia não é encontrar mais uma “técnica de produtividade”, mas tornar os primeiros minutos do dia um pouco mais agradáveis.

7. Não comece necessariamente pela tarefa mais insuportável

“Engolir o sapo primeiro” pode funcionar para algumas pessoas.

Em uma manhã particularmente lenta, porém, talvez você precise de aquecimento.

Comece por uma tarefa rápida e objetiva: arrumar a cama, responder uma mensagem importante, organizar a mesa ou revisar a agenda. Resolver alguma coisa pequena pode dar aquela sensação de “ok, comecei” — e facilitar a passagem para uma atividade que exige mais concentração.

8. Monte um café da manhã

Se você costuma sentir fome pela manhã, vale prestar atenção no que coloca no prato.

Em vez de depender apenas de alimentos muito açucarados para buscar energia rápida, procure montar uma refeição mais equilibrada, incluindo fontes de proteína e fibras de acordo com suas necessidades e preferências.

Ovos, iogurte natural, frutas, aveia, queijos, pães e outras opções podem entrar em diferentes combinações. O importante é encontrar um café da manhã que funcione para sua rotina — não copiar a refeição perfeita de alguém na internet.

9. Café ajuda, mas não substitui uma boa noite de sono

Para muita gente, o café faz parte oficialmente do ritual de acordar. A cafeína é estimu-

lante e pode aumentar temporariamente o estado de alerta, mas existe uma diferença importante: ela não resolve a causa de uma rotina de sono insuficiente.

Se você precisa aumentar continuamente a quantidade de café para conseguir atravessar o dia, talvez valha observar o que está acontecendo com seu descanso em vez de simplesmente acrescentar mais uma xícara.

10. Perceba quando “acordei cansada” virou “estou sempre cansada”

Esse talvez seja o item mais importante da lista. Uma noite mal dormida, uma semana puxada ou uma manhã particularmente preguiçosa acontecem. Outra situação é dormir regularmente e ainda assim acordar exausta, passar o dia com sonolência excessiva ou perceber que o cansaço está interferindo no trabalho, nos estudos, na concentração ou na vida cotidiana. Cansaço persistente pode ter diversas causas e merece ser avaliado por um profissional de saúde. Nesse caso, não tente simplesmente compensar com café, suplementos ou truques encontrados nas redes sociais.

Divulgação

OUTUBRO ROSA

A mente de quem atravessa o câncer de mama

A medicina nunca avançou tanto no enfrentamento do câncer de mama. Diagnósticos mais precoces, tratamentos cada vez mais individualizados, novas terapias, cirurgias mais precisas e acompanhamento multidisciplinar mudaram a história de milhares de mulheres.

O câncer não é “criado pela mente”

É importante deixar isso absolutamente claro. Não existe base científica para responsabilizar uma mulher por desenvolver câncer de mama porque “pensou errado”, sofreu demais ou não teve uma “mente positiva”. Esse tipo de discurso, além de simplificar uma doença extremamente complexa, pode acrescentar culpa justamente a quem precisa de acolhimento. Entretanto, reconhecer isso não significa separar mente e corpo como dois mundos que não conversam. Nós reagimos biologicamente àquilo que vivemos psicologicamente. Uma ameaça real pode produzir medo. Uma ameaça imaginada também. Uma lembrança pode

acelerar o coração. Uma expectativa pode impedir o sono. Uma imagem mental pode provocar ansiedade antes mesmo que aquilo que tememos aconteça.

O sofrimento psíquico possui manifestações corporais reais. E receber um diagnóstico potencialmente ameaçador à vida pode mobilizar ansiedade, angústia, alterações do sono, medo, tristeza, mudanças na percepção do próprio corpo e profundas questões existenciais. Por isso, cuidar da mente durante o tratamento não é luxo. É cuidado.

Existe um tratamento acontecendo fora do hospital

Enquanto médicos, enfermeiros e demais profissionais trabalham diretamente sobre a doença, psicólogos, psicanalistas e profissionais de saúde mental podem ajudar a paciente a atravessar aquilo que o diagnóstico produz subjetivamente.

Uma mulher não se transforma em um prontuário quando recebe um diagnóstico. Ela continua sendo mãe, filha, companheira, profissional, amiga. Continua

tendo desejos, medos, planos, história e identidade. E o câncer pode atravessar todas essas dimensões. O acompanhamento psicológico ou psicanalítico não substitui oncologista, mastologista, medicamentos, cirurgia, radioterapia ou qualquer tratamento médico. Ele ocupa outro lugar: o lugar da palavra, da elaboração do medo, da reconstrução da imagem corporal, do enfrentamento das perdas, da sexualidade, dos relacionamentos, da ansiedade diante dos exames, do medo da recidiva e, muitas vezes, da pergunta mais difícil: “Quem sou eu depois de tudo isso?”

A força não está em fingir que não existe medo

Criamos uma imagem perigosa da pessoa “forte”: aquela que não chora, não reclama e permanece otimista o tempo inteiro. Mas força emocional não é anestesia. Uma mulher pode ter medo e continuar lutando. Pode chorar e continuar seguindo o tratamento. Pode precisar de ajuda e continuar sendo forte.

Talvez uma das formas mais

maduras de força seja reconhecer: “Hoje eu não estou conseguindo atravessar isso sozinha.”

Depois do câncer, existe outra travessia

Há ainda um capítulo pouco discutido: o momento em que o tratamento termina. Para quem observa de fora, parece o ponto final. Para quem viveu a doença, pode ser o início de uma nova adaptação. O corpo pode ter mudado. A percepção sobre a vida pode ter mudado. Os relacionamentos podem ter mudado. E aquela pessoa que passou meses concentrada em sobreviver precisa reaprender a viver sem organizar todos os seus pensamentos ao redor da doença.

Vencer não significa necessariamente voltar a ser exatamente quem se era antes. Às vezes significa construir uma nova relação consigo mesma.

Outubro Rosa precisa ir além do rosa

A campanha é fundamental para lembrar da prevenção, do ras-



O Outubro Rosa também precisa falar sobre aquilo que a mamografia não mostra

treamento adequado, da atenção aos sinais e da importância do diagnóstico precoce. Mas também pode nos lembrar de outra responsabilidade: não abandonar emocionalmente quem está enfrentando a doença.

Perguntar. Escutar. Acompanhar. Respeitar o silêncio. Não exigir positividade. Não transformar sofrimento em fraqueza. E incentivar ajuda profissional quando ela for necessária.

A medicina continuará avançando. Novos tratamentos continuarão surgindo. Mas cuidar de uma pessoa sempre exigirá enxergar algo além da

doença. Porque existem exames capazes de investigar o corpo. E existem dores que só aparecem quando alguém encontra espaço para falar.

Este artigo possui caráter informativo e não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento médico, psicológico ou de outros profissionais de saúde.

Por: Kesler Soares Pereira é psicanalista, escritor e fundador da Cronos DH, com atuação voltada ao comportamento humano, sofrimento emocional, relações humanas e processos de desenvolvimento.

SAÚDE E ESTÉTICA

Clínica Realize consolida sua atuação em cirurgia plástica e estética no interior de São Paulo

Fundada em 2002, a Clínica Realize é uma empresa especializada em cirurgia plástica e estética, com atuação em importantes cidades do interior de São Paulo. Com uma trajetória construída a partir da proposta de ampliar o acesso a procedimentos cirúrgicos especializados, a clínica reúne profissionais qualificados e um modelo de atendimento que valoriza a segurança, a orientação médica e o acompanhamento individualizado em todas as etapas da jornada do paciente.

Atualmente, a Clínica Realize está presente em Campinas, Sorocaba, Indaiatuba, Mogi Guaçu, Jundiaí, Piracicaba e São José dos Campos. Ao longo de sua história, já realizou mais de 15 mil cirurgias, resultado

que corrobora sua consolidação no setor e sua força na ampliação de sua presença regional.

A Clínica Realize trabalha com cirurgias plásticas membros da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCEP) e do BAPS (Associação Brasileira de Cirurgia Plástica Estética). Os procedimentos cirúrgicos são realizados em hospitais credenciados, com estrutura adequada para a assistência hospitalar, reafirmando o seu compromisso com a segurança e a vida de cada paciente. A atuação da Realize é orientada por princípios como a integridade, sustentabilidade, gratidão, superação e realização.

Atendimento especializado e planejamento cirúrgico

O portfólio da Clínica Realize contempla procedimentos cirúrgicos como: abdominoplastia, lipoaspiração, mamoplastia de aumento e redução, mastopexia, rinoplastia, blefaroplastia e lifting facial, entre outros, além de tratamentos estéticos complementares.

O modelo de atendimento considera as particularidades de cada pessoa, desde a avaliação médica inicial até as orientações relacionadas ao procedimento e à recuperação com uma equipe interna de pós-operatório para suporte ao paciente, considerando sempre a particularidade de cada um na definição da abordagem cirúrgica, dependente de critérios clínicos, condições individuais de

saúde e expectativas discutidas durante a consulta.

A Clínica Realize é pioneira em oferecer alternativas de planejamento facilitado, incluindo modalidade de cirurgia programada, que permite aos pacientes parcelar o valor total em até 20x no boleto. A iniciativa integra a proposta da instituição de proporcionar maior previsibilidade e organização ao processo de decisão.

Presença regional e compromisso com a segurança

A expansão da Clínica Realize pelo interior paulista acompanha o desenvolvimento de sua estrutura de atendimento e a consolidação de um modelo de atuação voltado à



A Clínica Realize amplia sua presença no interior de São Paulo com atuação nas áreas de cirurgia plástica e estética

proximidade com os pacientes.

Com mais de duas décadas de experiência, a Clínica Realize mantém como propósito tornar realidade o sonho da cirurgia plástica, respeitando a individualidade dos pacientes e valorizando a responsabilidade médica, o acolhimento e a transparência ao longo

de todo o processo.

SERVIÇO

(19) 99192-5374 | Camila Goulart
https://clinicarealize.com.br/
instagram.com: @clinicarealize

ESTRATEGICASSESSORIA E CO-MUNICAÇÃO

COMPORTAMENTO

JOMO: A alegria de “ficar de fora” e dizer não que virou símbolo de status

Sexta-feira à noite, o grupo do WhatsApp não para de vibrar com o convite para mais um evento. Todo mundo vai. E você, sinceramente, só quer ficar em casa com um chá quente, um livro e o celular bem longe.

Já se pegou nessa cena e sentiu culpa? Pois saiba que existe um nome para o alívio de recusar o convite sem drama: JOMO, sigla em inglês para joy of missing out, ou a alegria de ficar de fora. E, em 2026, essa alegria deixou de ser vergonha para virar símbolo de status. Vem entender!

O que é JOMO, afinal?

O JOMO é o oposto direto do famoso FOMO, aquele medo de ficar de fora que fez muita gente aceitar convites por obrigação, manter o celular grudado na mão e viver comparando a própria vida com os melhores momentos (e devidamente editados) da vida dos outros.

Enquanto o FOMO pergunta o que você está perdendo, o JOMO responde com outra pergunta, muito mais poderosa: o que você ganha ficando exatamente onde está? Essa virada de perspectiva parece pequena, mas transforma um comportamento passivo de consumo em uma escolha ativa sobre a própria vida.

O termo começou a circular lá em 2012, criado por um blogueiro americano, e ganhou peso acadêmico quando um psicólogo e filósofo dinamarquês publicou um livro inteiro defendendo o direito de não aproveitar tudo, não otimizar cada minuto e não estar presente em todos os lugares ao mesmo tempo. De lá para cá, o conceito amadureceu tanto

que pesquisadores desenvolveram recentemente até uma escala científica para medir o JOMO. Ou seja: não é modinha passageira, é um movimento com base real.

JOMO não é isolamento: entenda a diferença!

Aqui mora um ponto importante, e é bom prestar atenção. JOMO não é fugir de gente, nem cancelar a vida social, nem se esconder do mundo. A diferença está no que você sente depois da escolha.

Quem pratica JOMO recusa um convite e sente paz, contentamento, sensação de estar no lugar certo. É uma escolha que expande a vida: a mesma pessoa que recusa a festa grande pode aceitar com entusiasmo um café a dois com uma amiga querida. Ela está sendo seletiva, não evitativa.

Já quem se isola por ansiedade ou tristeza profunda geralmente queria participar, mas se sente paralisada, e depois experimenta culpa, vergonha ou uma solidão ainda maior. Isso não é alegria, é alívio de um medo, e é fundamentalmente diferente. Se as suas recusas vêm acompanhadas de sofrimento e a vida vai encolhendo em vez de ganhar qualidade, vale acender o alerta e buscar apoio profissional. O JOMO saudável escolhe; o isolamento doente evita.

Como praticar o JOMO no dia a dia?

Agora sim, vamos ao que interessa: como trazer essa filosofia para a rotina sem radicalismo. Anota aí!

Identifique seus gatilhos de FOMO. Observe em quais momentos você sente mais pressão para acompanhar tudo: é o



grupo da família, o Instagram antes de dormir, os stories da segunda de manhã? Nomear o gatilho é o primeiro passo para desarmá-lo.

Pratique o minimalismo digital. Faça uma auditoria honesta dos seus aplicativos e perfis que segue. Se algo não agrega valor real à sua vida ou ao seu trabalho, silencie ou exclua. Menos ruído no feed significa mais paz na cabeça.

Aprenda a dizer não sem justificativa quilométrica. Um simples “obrigada pelo convite, dessa vez não vou conseguir” é completo. Você não deve um relatório de motivos a ninguém, e cada não dito com honestidade abre espaço para um sim que vale a pena.

Crie rituais de recuperação. Reserve espaços fixos na sema-

na que são só seus: o banho demorado, a caminhada ouvindo música, a leitura antes de dormir. Quando o descanso tem hora marcada, ele para de ser o que sobra e vira prioridade.

Faça as pazes com o tédio. Em um mundo de estímulo constante, recuperar a capacidade de se entediar é recuperar a capacidade de criar e refletir. As melhores ideias raramente nascem no meio do scroll infinito, e sim na calma de uma tarde sem notificações.

Prefira o analógico quando puder. Um jantar sem celular na mesa vale mais que mil curtidas em um story. Encontros presenciais, conversas longas e hobbies manuais devolvem uma qualidade de presença que nenhuma tela entrega.

Busque a natureza. Paisa-

gens naturais reduzem o estresse e restauram a atenção: é o cenário perfeito para treinar o JOMO. Caminhar sem pressa, observar o mar, sentir o vento. Simples assim, e funciona.

Celebre a ausência. Da próxima vez que vir nas redes um evento lotado ao qual você não foi, respire fundo e aprecie o silêncio da sua sala, o seu café, o seu livro. Essa paz é sua, e ninguém posta.

Um desafio de sete dias para começar

Quer testar na prática? Vem com a gente nesse desafio simples de uma semana:

– Dias 1 e 2: apenas observe. Em quais momentos você sente mais pressão para estar por dentro de tudo? Anote os gatilhos.

– Dias 3 e 4: escolha uma atividade, evento ou plataforma para pular conscientemente. Repare no que sente ao ficar de fora.

– Dias 5 e 6: use o tempo que sobrou em algo que traz alegria de verdade: cozinhar com calma, ligar para uma amiga, dormir mais cedo.

– Dia 7: reflita. Como foi abrir mão? O que você ganhou no lugar?

Grandes chances de a resposta ser: clareza, descanso e uma vontade curiosa de repetir a experiência.

No fim das contas, o JOMO é isso: a descoberta de que o bem-estar não está na quantidade de experiências que acumulamos, mas na qualidade da atenção que damos ao que escolhemos viver. A melhor festa, às vezes, é justamente aquela em que você não está, porque está exatamente onde queria estar: com você mesma.

Patio Hype

RELACIONAMENTO

Saúde mental de crianças e adolescentes: como perceber quando é fase e quando é sinal

Seu filho está diferente? Mais irritado, quieto, ansioso, isolado ou sem vontade de fazer as coisas de que gostava? Está dormindo ou comendo de forma diferente? Não quer mais ir à escola ou parece estar enfrentando dificuldades para lidar com situações que antes conseguia enfrentar?

Na infância e na adolescência, mudanças de humor e comportamento podem fazer parte do desenvolvimento. Mas, quando uma mudança persiste, se intensifica ou começa a interferir na rotina, pode ser um sinal de que a criança ou o adolescente está passando por algum tipo de sofrimento emocional e precisa de atenção.

A pergunta que muitos pais fazem é: como saber se é apenas uma fase ou se é hora de procurar ajuda?

Não existe uma resposta única. É preciso olhar para o conjunto: o que mudou, há quanto tempo, com que intensidade e quanto isso está afetando a vida da criança ou do adolescente.

Observar não significa procurar problemas em cada comportamento. Significa conhecer seu filho, perceber quando algo mudou e estar disponível para conversar.

Por que falar sobre saúde mental na infância e adolescência?

Infância e adolescência são períodos de muitas descobertas e mudanças. Escola, amizades, relações familiares, mudanças no corpo, desejo de autonomia, redes sociais e a construção da própria identidade fazem parte dessa trajetória e podem trazer

desafios emocionais.

Na adolescência, essas transformações ganham ainda mais intensidade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 1 em cada 7 adolescentes de 10 a 19 anos apresenta algum transtorno mental. Ansiedade, depressão e transtornos comportamentais estão entre as condições mais frequentes nessa faixa etária.

A OMS e o UNICEF também destacam a importância da identificação e do cuidado precoces: um terço das condições de saúde mental surge antes dos 14 anos e metade antes dos 18.

Isso não significa que toda alteração de humor ou comportamento seja sinal de transtorno mental. Significa que observar, conversar e buscar orientação quando necessário pode fazer diferença.

Crianças e adolescentes podem ficar tristes, irritados, preocupados, mais quietos ou querer passar algum tempo sozinhos. Transtornos podem ter períodos de maior sensibilidade diante de mudanças, frustrações ou conflitos.

Durante a conversa

Nem toda conversa precisa terminar com uma solução. Às vezes, o primeiro passo é permitir que a criança ou o adolescente consiga falar sem medo de receber uma bronca ou uma crítica.

Evite minimizar

Frases como “isso é bobagem”, “na sua idade eu também passei por isso” ou “você tem tudo para ser feliz” podem fechar a conversa.



O sofrimento pode ser real mesmo quando o adulto não considera o problema proporcional à situação.

Não transforme a conversa em interrogatório

Perguntas sucessivas podem fazer com que o jovem se feche.

Dê espaço, respeite o tempo dele e mostre disponibilidade para continuar conversando.

Não tenha medo de perguntar diretamente sobre sofrimento

Quando existe uma preocupação concreta com autolesão ou suicídio, perguntar diretamente sobre isso não significa colocar uma ideia na cabeça da criança ou do adolescente. A Academia Americana de Psiquiatria da Infância e da Adolescência (AACAP) orienta que perguntas sobre pensamentos suicidas podem abrir espaço para que o jovem fale sobre aquilo que está vivendo.

Quando procurar ajuda profissional?

Os pais não precisam esperar que a situação fique grave para procurar orientação.

Uma avaliação pode ser indicada quando as mudanças são persistentes, intensas, causam sofrimento ou interferem de maneira importante na vida da criança ou do adolescente.

E quando existe risco imediato?

Se uma criança ou adolescente disser que quer morrer, que pretende se matar ou se machucar, tiver um plano, apresentar comportamento de autolesão ou estiver em uma situação que represente risco imediato, não deixe a pessoa sozinha e procure atendimento de emergência imediatamente.

Também não é o momento de discutir se aquilo é “sério” ou “apenas uma fase”.

A AACAP – American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP) recomenda avaliação imediata por profissional qualificado diante de pensamentos ou planos suicidas em crianças e adolescentes.

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Cara-de-Barro
22 de outubro de 2026 | Drama, Suspense, Terror
Direção: James Watkins
Elenco: Tom Rhys Harries, Naomi Ackie, Max Minghella
Título original Clayface
O filme Cara de Barro acompanha a criatura feita de barro, que muda magicamente de fisionomia. Sempre aos arredores de Gotham City, ele assombra e alterna entre ser inimigo e aliado do Batman.

O Outro Lado das Redes
22 de outubro de 2026 | Drama
Direção: Aaron Sorkin
Elenco: Mikey Madison, Jeremy Allen White, Jeremy Strong
Título original The Social Reckoning
Em O Outro Lado das Redes, uma engenheira do Facebook chamada Frances Haugen (Mikey Madison) e um jornalista chamado Jeff Horwitz (Jeremy Allen White) se unem para revelar os segredos mais obscuros e bem guardados dos gigantes da tecnologia, arriscando suas vidas.

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

O Bosque Selvagem
22 de outubro de 2026 | Animação, Aventura, Família
Direção: Travis Knight
Elenco: Peyton Elizabeth Lee, Jacob Tremblay, Mahershala Ali
Título original Wildwood
Uma jovem de 13 anos é levada até as profundezas de uma escondida floresta encantada para salvar seu irmão mais novo de uma horda de corvos assassinos que o raptou.

A Caixa do Demônio
22 de outubro de 2026 | Terror
Direção: Daniel Stamm
Elenco: Carla Gugino, Lou Taylor Pucci, Katharine Isabelle
Título original Lockbox
Uma mulher vê sua vida virar de cabeça para baixo quando seu primo enigmático passa a ser perseguido por uma perigosa entidade sobrenatural.

I Want Your Sex
6 de agosto de 2026 | Comédia, Suspense
Direção: Gregg Araki
Elenco: Olivia Wilde, Cooper Hoffman, Mason Gooding
I Want Your Sex, é roteirizado por Araki e Karley Sciortino, sob a direção de Gregg Araki, o filme vai abordar o jovem Elliot, um novato que consegue um emprego para a renomada artista, ícone e provocadora Erika Tracy (Olivia Wilde), suas fantasias se tornam realidade quando Erika o convoca para se tornar sua musa sexual.

Lago dos Ossos
12 de novembro de 2026 | Suspense, Terror
Direção: Mercedes Bryce Morgan
Elenco: Maddie Hasson, Alex Roe, Marco Pigossi
Título original Bone Lake
Dois casais de férias alugam a mesma mansão de veraneio e decidem compartilhar a casa. Tudo vai bem até que tensões inesperadas surgem e a viagem romântica se transforma numa teia de mentiras, manipulações e desejos reprimidos.

Meu Verão na Sicília
22 de outubro de 2026 | Drama
Direção: Margherita Spampinato
Elenco: Aurora Quattrocchi, Marco Fiore, Martina Ziami
Título original Gioia Mia
Um garoto é enviado à Sicília no verão para passar as férias com uma tia solteirona e religiosa. As personalidades e a criação diferentes dos dois rapidamente se chocam, mas, com o tempo, um forte vínculo se formará, mudando a vida da dupla para sempre.

ONE PIECE Aventura Na Ilha Espiral
22 de outubro de 2026 | Animação
Elenco: Mayumi Tanaka
Título original One piece: Nejimaki shima no bōken
Após momentos de relaxamento na praia, a tripulação do Chapéu de Palha logo percebe que o Going Merry foi roubado por ladrões e que Nami ainda estava dentro dele.

Hospital Santa Mônica

