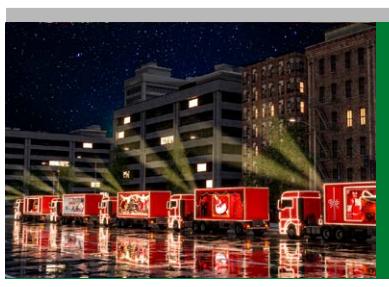
20 anos

SPASSO cidades

Sumaré e Região

Ano XVIII | Edição 776 | 06 de novembro de 2026 – Distribuição Gratuita



MAGIA DO NATAL
Caravana de Natal da Coca-Cola FEMSA Brasil chega a Sumaré em 18 de novembro
Pág. 08

PREVENÇÃO E TRATAMENTO
Diabetes: tudo o que você precisa saber sobre tipos, sintomas e tratamento
Pág. 14

RELACIONAMENTO
Dependência emocional: por que é tão difícil sair?
Pág. 15



Sinal de socorro que salvou mulher no Paraná pode ganhar campanha permanente em Sumaré

Página 04

TENDÊNCIA



7 cores que vão dominar 2027 segundo as passarelas – e como usar cada uma delas

Página 11

AMBIENTES PLANEJADOS

O que é importante saber para usar madeira em áreas úmidas

Página 12

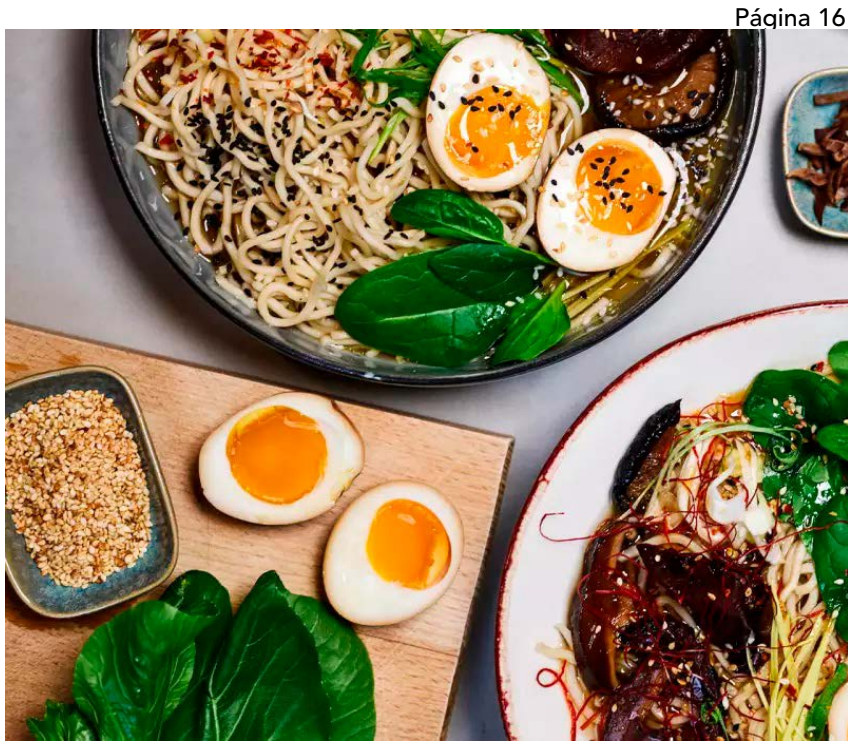


FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

O ramen parece complicado? Esses cinco elementos tornam cada porção mais fácil de entender

Página 16



POLITICANDO

Ainda há tempo
Para se construir uma campanha, não se pode esperar setembro. É preciso começar hoje. Hoje mesmo você já iniciar a construção de sua campanha, trilhando o caminho para a Câmara dos Vereadores. Pode ser através do movimento estudantil, da luta sindical, do trabalho social, ao lado dos trabalhadores do campo. A sua trajetória deve começar agora. As regras básicas são simples: organize-se, mobilize-se e vá à luta. Organize sua classe, seja de trabalhadores, de moradores de certa região, de estudantes. Mobilize o seu grupo, faça as pessoas saírem de casa, participarem de reuniões, darem suas propostas. Depois junto a eles, vá à luta.

Leitinho enroladinho
Leitinho vem sendo uma verdadeira vergonha para Nova Odessa. Fora os diversos escândalos, o descaso com a cultura local, o abandono das ONGs e Associações da cidade, o prefeito ainda não entregou as obras da Ampélio Gazzetta. Uma das principais vias da cidade, a maior via de ligação com Sumaré, a Ampélio Gazzetta continua parcialmente interditada. A obra que deveria levar cinquenta dias, já acumula meses de atraso. A culpa é de tudo e todos, menos da prefeitura. A empresa calculou mal, depois vieram as chuvas, e até agora a avenida continua fechada. A população precisa fazer um enorme desvio, o que leva o fluxo pesado de veículos para bairros residenciais, cheio de crianças, idosos e famílias querendo viver em paz. **pág 2**

SUMARÉ

Sumaré recebe exposição itinerante que une arte, tecnologia e sustentabilidade
Sumaré recebe, de 3 a 14 de novembro, a exposição itinerante Futuros Sustentáveis, uma experiência interativa e imersiva que reúne arte, tecnologia e ciência para estimular a reflexão sobre os impactos das ações humanas no meio ambiente e as escolhas necessárias para construir um futuro mais sustentável… **pág 3**

HORTOLÂNDIA

Na contramão da troca de árvores por palmeiras, Hortolândia aposta em escolas mais verdes para enfrentar o calor
Enquanto parte do paisagismo urbano brasileiro insiste em substituir árvores de copas amplas por palmeiras ornamentais, privilegiando a estética em detrimento do conforto térmico, Hortolândia dá um passo em outra direção. A cidade sancionou a Lei ECOA (Escola com Adaptação Climática), que estabelece diretrizes para ampliar a arborização, melhorar a ventilação e preparar as escolas municipais para os efeitos das mudanças climáticas… **pág 4**

NOVA ODESSA

Obra de R$ 1,67 milhão volta a apresentar problemas após chuva e prolonga interdição da Ampelio Gazzetta em Nova Odessa
A obra de reconstrução da passagem do Córrego Capuava, na Avenida Ampelio Gazzetta, em Nova Odessa, voltou a apresentar problemas após as fortes chuvas registradas no dia 25 de outubro. Parte das estruturas de concreto em instalação cedeu com a cheia do córrego, provocando novos danos em uma intervenção que já acumula mais de três meses de atraso em relação ao prazo inicialmente previsto para a interdição da via… **pág 5**

PAULÍNIA

Festa Nordestina terá shows no São José e Bom Retiro
A edição deste ano da Festa Nordestina de Paulínia foi ampliada e será realizada em dois dias
A festa começa na sexta-feira, 6, a partir das 18h, no bairro Bom Retiro, e quem comanda a animação é a banda Bicho de Pé.
No sábado, 7, é a vez da turma do Circuladô de Fulô subir ao palco e desta vez, no bairro São José. Por lá, a animação começa às 11h, com artistas locais, e a banda se apresenta às 20h30, fechando o evento… **pág 6**

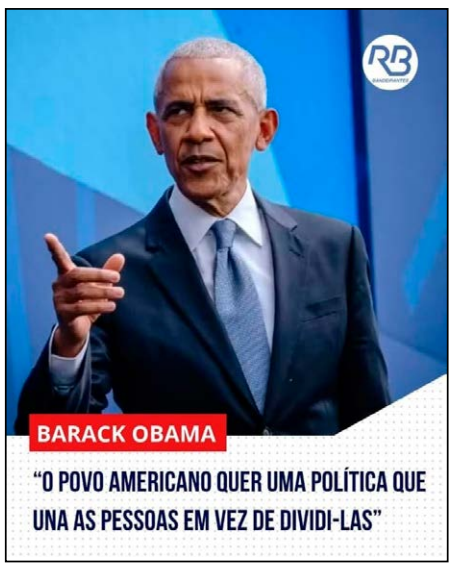
MUNDO

Depois da virada de Lula, Trump sofre derrota histórica e democratas retomam o Congresso americano
A vitória de Luiz Inácio Lula da Silva sobre Flávio Bolsonaro nas eleições presidenciais brasileiras ganhou, poucos dias depois, um paralelo internacional de grandes proporções. Nos Estados Unidos, os eleitores impuseram uma derrota expressiva ao presidente Donald Trump nas eleições legislativas de terça-feira (3), entregando aos democratas o controle das duas casas do Congresso e importantes governos estaduais. O resultado fortaleceu a interpretação de que a expansão da extrema-direita enfrenta uma reação eleitoral, tanto no Brasil quanto em outras democracias… **pág 7**

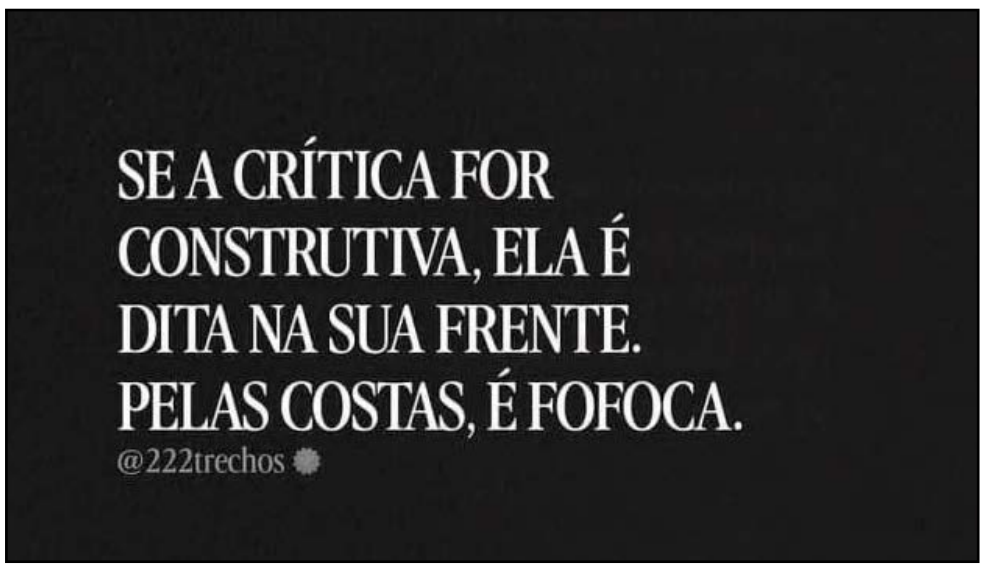




EM CENA



PARA REFLETIR



CONEXÃO COM O LEITOR

Ainda há tempo de construir novas lideranças para 2028



Elaine Amaral

A velha política parece intransponível. Os mesmos nomes, as mesmas famílias, os mesmos grupos e os mesmos acordos se repetem a cada eleição. Em muitas cidades, a impressão é de que a política se tornou um clube fechado, onde poucos decidem, muitos obedecem e a população só é lembrada quando chega a hora de votar. Mas os acontecimentos recentes, no Brasil e no mundo, mostram que essa realidade pode mudar. E talvez este seja o momento de começar.

A virada histórica de Luiz Inácio Lula da Silva nas eleições presidenciais brasileiras mostrou a força da mobilização popular. Depois de sair derrotado do primeiro turno, Lula conseguiu reverter o resultado e conquistar seu quarto mandato, impulsionado por uma campanha que encontrou nas ruas, na juventude e nas redes sociais uma capacidade extraordinária de mobilização. Não foi apenas uma vitória eleitoral. Foi a demonstração de que nenhuma eleição está decidida enquanto houver pessoas dispostas a participar.

Poucos dias depois, os Estados Unidos deram outra demonstração do poder das urnas. A derrota de Donald Trump nas eleições legislativas e o avanço dos democratas revelaram que até movimentos políticos aparentemente consolidados podem perder força quando a sociedade decide reagir. Independentemente das diferenças entre os dois países, a mensagem é semelhante: o poder político não pertence eternamente a ninguém.

E o que tudo isso tem a ver com Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa e Monte Mor? Absolutamente tudo.

Faltam dois anos para as eleições municipais de 2028. Para quem enxerga a política apenas como uma campanha eleitoral, pode parecer cedo. Para quem compreende que uma liderança se constrói com trabalho, presença e compromisso, o tempo já está passando.

Precisamos olhar para nossas câmaras municipais e fazer uma pergunta incômoda: quantos vereadores realmente representam as preocupações da população?

Enquanto famílias enfrentam dificuldades para conseguir atendimento médico, trabalhadores passam horas no transporte público, mães aguardam vagas em creches e bairros convivem com problemas de infraestrutura, parte da política municipal parece ocupada com questões que pouco têm a ver com essas necessidades.

Em Nova Odessa, o debate político chega ao ponto de envolver declarações sobre ficar de "barriga verde" diante de um contrato milionário. Em Sumaré, vereadores se dedicam a votar mudanças que lhes permitam morar fora da cidade que foram eleitos para representar. Em Monte Mor, a Câmara frequentemente transmite a impressão de estar mais preocupada em proteger o governo municipal do que em exercer plenamente seu papel fiscalizador.

São situações diferentes, mas que revelam um problema comum: o distanciamento entre representantes e representados.

É preciso construir novas lideranças. Pessoas que conheçam a realidade dos bairros, que utilizem os serviços públicos, que convivam com as dificuldades dos trabalhadores e que compreendam a política como instrumento de transformação, não como profissão hereditária ou oportunidade de ascensão pessoal.

A próxima grande liderança de Sumaré pode estar hoje dentro de uma sala de aula, de uma associação de moradores ou de uma unidade de saúde. Em Hortolândia, pode ser uma jovem que organiza atividades culturais na periferia. Em Nova Odessa, um trabalhador que se cansou de ver as decisões tomadas sem ouvir a população. Em Monte Mor, uma mulher que luta diariamente por melhorias em seu bairro.

Se você está insatisfeito com os rumos da sua cidade, não espere até 2028 para fazer alguma coisa. Participe das reuniões do seu bairro, acompanhe as sessões da Câmara Municipal, conheça o orçamento público, fiscalize as decisões dos vereadores. Envolva-se em projetos sociais, movimentos culturais, associações comunitárias e iniciativas que melhorem a vida das pessoas.

Procure conhecer os partidos políticos, suas propostas, seus princípios e seus compromissos. Se encontrar uma organização com a qual se identifique, considere a possibilidade de se filiar. Mas não entregue sua consciência a nenhuma sigla. A política precisa de pessoas capazes de pensar, questionar e defender seus valores, inclusive quando isso contraria os interesses de dirigentes partidários.

Uma liderança não nasce da quantidade de seguidores nas redes sociais, embora elas sejam ferramentas poderosas de mobilização. Nasce da confiança construída no cotidiano, da capacidade de compreender os problemas reais e da disposição de buscar soluções coletivas.

Também precisamos de mais mulheres, trabalhadores, professores, profissionais da saúde, lideranças comunitárias e representantes das periferias ocupando espaços de decisão. Uma Câmara Municipal que não conhece a diversidade de sua própria cidade dificilmente conseguirá representar todas as suas necessidades.

A renovação política não significa simplesmente substituir vereadores mais velhos por candidatos mais jovens. Há políticos experientes comprometidos com a população e jovens que reproduzem exatamente os mesmos vícios da velha política. O que precisamos renovar são as práticas, os compromissos e a relação entre o poder público e a sociedade.

A virada de Lula e os resultados americanos mostram que a mobilização pode alterar cenários considerados improváveis. Mas a transformação que nossas cidades precisam não depende de esperar por um novo Lula ou por alguma liderança nacional capaz de inspirar mudanças. Depende de reconhecer que o protagonismo político também pode nascer aqui, nas nossas ruas e nos nossos bairros.

Sumaré, Paulínia, Hortolândia, Nova Odessa e Monte Mor têm milhares de pessoas preparadas para contribuir com a vida pública. O que falta, muitas vezes, é acreditar que esse espaço também lhes pertence.

Se estiver em dúvida, lembre-se que foi uma mulher trans e um atendente de farmácia que juntos lutaram e aprovaram o fim da escala 6x1. Erika Hilton e Rick Azevedo, uma deputada reeleita e um deputado eleito, mudaram a vida de milhões de Brasileiros. Você também pode.

Elaine Amaral - Empresária e fundadora do jornal Spasso Cidades

SPASSO REFLEXÃO

Na maioria das vezes, a traição não é confessada: é descoberta

"Na maioria das vezes, homem não confessa traição." Você descobre.

E quando descobre, ele não confronta, silencia, tergiversa, minimiza.

Não é apenas covardia pura, é um mecanismo de defesa.
Assumir exigiria atravessar a própria imagem de "bom homem" que ele construiu para sobreviver.
Então ele finge arrependimento, mas não se engane.
O arrependimento não nasce da traição, nasce do risco das consequências.
Do medo de perder o conforto, o status emocional, o lugar seguro onde ele era amado sem ter que ser inteiro.

O que dói nele não é ter ferido, é ter sido visto.
É simples e cruel: quem trai sem elaborar, não rompe o vínculo — rompe o próprio caráter em silêncio.
E depois tenta colar os pedaços com promessas ocas, lágrimas estratégicas e um discurso ensaiado de mudança.
Filosoficamente, a traição não é o ato, é a escolha diária de não sustentar a verdade.
Por isso, não confunda pedido de desculpas com consciência.
Não confunda medo de perder com amor, não confunda remorso com transformação.
Quem muda, muda antes de ser descoberto. Quem se arrepende de verdade, não negocia a verdade. E quem ama, não precisa trair para sentir que existe...

Não deixe que ele te faça de boba mais uma vez. Desperte!

Aurora Zanco

PALAVRAS DE VIDA - Levante!

Tem uma espiritualidade perigosa em nossos dias, que é "se Deus quiser vai acontecer".

A pessoa não levanta a buzanfa da cadeira, a pessoa não faz nada, não se move.

E fica com aquelas falas, "se Deus quiser vai acontecer", não vai Bartimeu levantar da beira do caminho não para ver.

Às vezes Deus já deu a oportunidade, já abriu a porta, e só está esperando você se mover para obtê-la.

Às vezes o emprego já está reservado, e Ele só está esperando você se mover.

Às vezes a resposta já está lá, você ora, mas não envia curriculum, porque para você o anjo tem que mandar a pessoa bater na porta de casa.

Você está esperando te contratarem, alguém tem que descobrir seu telefone, e mandar.

Você ora pelo casamento, mas não bate um papo com a esposa.

Ora pelas finanças, mas gasta dinheiro compulsivamente, compra o que não precisa.

Sua fé não é movida esperando o movimento do céu, você já fez o pouco que tinha nas mãos e chamou e Deus está dizendo, venha do jeito que você está.

Porque não vou aí curar você, é você que vem até mim fazer o que precisa.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Construindo Liderança

Às vezes temos a impressão que a política é um jogo de cartas marcadas. Sempre os mesmos nomes, os mesmos resultados. A realidade é que aqueles que dominam a política querem que vocês pensem exatamente assim. Nunca na história do nosso país um segundo colocado no primeiro turno virou o jogo no segundo turno, e eis que o milagre foi feito. Um congresso que tenta sabotar a nação de toda maneira aprovou o fim da escala 6x1, a PEC da segurança pública. Até mesmo um relógio quebrado acerta o tempo duas vezes ao dia. Esses resultados inesperados nos mostram que há sim, esperança. Um dia, um balconista de farmácia cansado de trabalhar começou a defender o fim da escala 6x1. Anos depois, ele esteve no congresso, ao lado da primeira mulher trans a ser eleita deputada federal pelo estado de São Paulo, aprovando o fim da escala 6x1. Este jovem é o Rick Azevedo, e hoje é deputado federal eleito. A mulher trans é a Erika Hilton, a deputada federal mais bem votada do Brasil. A corja política maligna quer que você pense que não há esperança, que não existe alternativa. A realidade é que o político que você espera, pode ser você mesmo.

Ainda há tempo

Para se construir uma campanha, não se pode esperar setembro. É preciso começar hoje. Hoje mesmo você já iniciar a construção de sua campanha, trilhando o caminho para a Câmara dos Vereadores. Pode ser através do movimento estudantil, da luta sindical, do trabalho social, ao lado dos trabalhadores do campo. A sua trajetória deve começar agora. As regras básicas são simples: organize-se, mobilize-se e vá à luta. Organize sua classe, seja de trabalhadores, de moradores de certa região, de estudantes. Mobilize o seu grupo, faça as pessoas saírem de casa, participarem de reuniões, darem suas propostas. Depois junto a eles, vá à luta. Assim você construirá uma base sólida para a sua campanha, e quem sabe em 2028 poderá ser eleito para a Câmara Municipal, dando seu primeiro passo na vida política. Um dia Lula foi apenas um retirante nordestino, Dilma uma perseguida pela ditadura e FHC um estudante. O próximo ou a próxima presidente do Brasil pode ser você. Ainda há tempo.

Dinheiro voltando

Com a proibição das bets, os supermercados já viram suas vendas crescerem 6%. Isso significa que o dinheiro nas plataformas de apostas estavam saindo da própria alimentação dos brasileiros. Não é difícil de imaginar porque as bets são um problema de escala nacional. A ludopatia, vício em jogos, é uma doença. Pessoas com esta doença perdem milhares de reais, apostam suas casas, carros, pegam dinheiro emprestado com banco, amigos, familiares e agiotas. Destroem suas próprias vidas e também a de suas famílias. É um vício extremamente danoso, tal qual, senão pior, que o crack. Que tipo de cidadão honesto defende as bets? Os únicos defensores das bets são aqueles que ganham dinheiro com ela. Influenciadores digitais, proprietários de bets e afins. A única maneira de ganhar dinheiro com isso é sendo dono do negócio ou fazendo propaganda para eles. Quem aposta, sempre perde. Sempre perde, nunca ganha. É mais fácil esperar o dinheiro cair do céu do que ganhar no tigrinho. A população pediu, o governo proibiu e agora cabe a nós manter a pressão para que este veneno nunca mais volte a circular entre nós.

Leitinho enroladinho

Leitinho vem sendo uma verdadeira vergonha para Nova Odessa. Fora os diversos escândalos, o descaso com a cultura local, o abandono das ONGs e Associações da cidade, o prefeito ainda não entregou as obras da Ampélio Gazzetta. Uma das principais vias da cidade, a maior via de ligação com Sumaré, a Ampélio Gazzetta continua parcialmente interditada. A obra que deveria levar cinquenta dias, já acumula meses de atraso. A culpa é de tudo e todos, menos da prefeitura. A empresa calculou mal, depois vieram as chuvas, e até agora a avenida continua fechada. A população precisa fazer um enorme desvio, o que leva o fluxo pesado de veículos para bairros residenciais, cheio de crianças, idosos e famílias querendo viver em paz. Enquanto isso, o prefeito vive uma vida de playboy, ignorando completamente a cidade que o elegeu. Se o novaodessense elegeu Leitinho para se livrar do Bill, o que resta para a cidade para 2028?

Urnas adulteradas

As urnas foram adulteradas! ALERTA! As urnas eletrônicas foram adulteradas, mas apenas no segundo turno. No primeiro turno quando elegeram Lucas Pavanato com quase 3 milhões de votos, elas estavam funcionando perfeitamente. Agora, no segundo turno, foram adulteradas. No primeiro turno, quando o PL elegeu 19 senadores, as urnas estavam invioladas, mas agora no segundo turno foram adulteradas. Quando o Flávio ficou em primeiro no primeiro turno, estavam imaculadas. No segundo turno, quando perdeu, certamente foram adulteradas.

SPASSO cidades

Fundadora e Diretora Executiva: Elaine Amaral
Atendimento ao leitor: (19) 97407-9091
contato.spassocidades@gmail.com

COMBATE À DENGUE

Saúde reforça ações contra a dengue em regiões com maior infestação em Sumaré

A Secretaria Municipal de Saúde de Sumaré intensificou as ações de combate ao Aedes aegypti, mosquito transmissor da dengue, chikungunya e zika, nas regiões que apresentaram os maiores índices de infestação. A medida ocorre após a divulgação, nesta terça-feira (3), do resultado da Avaliação de Densidade Larvária (ADL), realizada pela Vigilância em Saúde, que apontou Índice de Breteau (IB) de 3,9. O resultado mantém o município em estado de alerta para a dengue e próximo do limite de risco.

As amostras coletadas ao longo de outubro identificaram os maiores índices nas regiões da Área Cura e João Paulo/Picerno, ambas com IB de 5,0. O resultado reforça a importância das medidas preventivas durante todo o ano, especialmente dentro das residências, para eliminar criadouros do mosquito e evitar novos casos da doença.

Nas regiões que abrangem os bairros Paulistano e Altos de Sumaré, além de Nova Veneza, Dall'Orto e Salerno, o índice registrado foi de 2,5, o que indica menor risco de proliferação do mosquito em comparação com as demais áreas avaliadas.

Durante o levantamento, as equipes do Controle de Arboviroses visitaram 5.247 imóveis. Desse total, 1.227 estavam fechados, o que impediu a inspeção completa dos possíveis criadouros.

Nesta quarta-feira (4), os agentes de controle de endemias iniciaram os trabalhos na região da Área Cura, com visitas domiciliares para identificar e eliminar focos do mosquito, além da busca ativa de casos suspeitos e confirmados.

As inspeções, previstas para todo o mês, incluem orientações aos moradores sobre a manutenção dos quintais e a eliminação de recipientes que acumulam água. As equipes também realizam a aplicação de larvicida, quando indicada, a nebulização conforme critérios técnicos e o monitoramento permanente de pontos estratégicos e imóveis especiais.

A secretária adjunta de Saúde, Denise Barja, destaca que o enfrentamento da dengue depende da participação de toda a população."O combate à dengue depende do trabalho permanente das equipes de saúde, mas principalmente da colaboração da população. A maior parte dos criadouros está dentro das residências. Por isso, cada morador precisa dedicar alguns minutos por semana para verificar quintais, calhas, ralos, vasos de plantas e qualquer recipiente que possa acumular água. A eliminação desses focos é a forma mais eficaz de impedir a reprodução do mosquito e proteger toda a comunidade", afirma.

Ação no Cemitério da Saudade

Entre os dias 1º e 3 de novembro, os agentes de Controle de Endemias realizaram uma ação intensificada de combate ao mosquito Aedes aegypti no Cemitério da Saudade. A iniciativa teve como objetivo reforçar as medidas preventivas durante o feriado de Finados, período de maior circulação de visitantes no local.

DIVULGAÇÃO



A Prefeitura de Sumaré intensifica as ações de prevenção e combate à dengue em regiões com maior índice de infestação do mosquito Aedes aegypti

Toda a extensão do cemitério passou por vistoria, incluindo os túmulos. Durante a ação, as equipes retiraram vasos e pratos vazios, além de objetos que continham água ou apresentavam condições para acumulá-la, como copos descartáveis, garrafas, frascos e potes.

Os recipientes removidos foram acondicionados em sacos de lixo preto e encaminhados para descarte pelo serviço de coleta de resíduos. Nos objetos que não puderam ser retirados, os agentes aplicaram larvicida biológico para impedir o desenvolvimento das larvas do mosquito e interromper seu ciclo de reprodução.

Em 2026, Sumaré contabiliza 1.448 notificações de dengue, com 114 casos confirmados e nenhum óbito até o momento.

SECOM

ARTE E CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

Sumaré recebe exposição itinerante que une arte, tecnologia e sustentabilidade

Sumaré recebe, de 3 a 14 de novembro, a exposição itinerante Futuros Sustentáveis, uma experiência interativa e imersiva que reúne arte, tecnologia e ciência para estimular a reflexão sobre os impactos das ações humanas no meio ambiente e as escolhas necessárias para construir um futuro mais sustentável.

Realizada pela Conexão Esportiva & Cultural, em parceria com o Ministério da Cultura e apoio da Prefeitura de Sumaré, a exposição está instalada em uma carreta na Praça do Macarenko, no Jardim Macarenko. Aberta ao público em geral, a visitação é gratuita e acontece diariamente, das 9h às 18h.

A experiência propõe uma jornada por diferentes temas ambientais, incluindo o desmatamento e a importância da preservação da Amazônia. O percurso também conta com um quiz interativo sobre mudanças de comportamento e termina com uma marca simbólica, que representa o compromisso coletivo com o cuidado do planeta.

O secretário municipal de Educação, Lucas Gomes, destacou a importância de iniciativas que aproximam o conhecimento da população e incentivam a conscientização ambiental. "A exposição proporciona uma oportunidade de aprender de forma interativa e acessível, especialmente para crianças e jovens. É uma experiência que estimula a reflexão sobre nossas atitudes e mostra que pequenas mudanças no dia a dia podem contribuir para a preservação do meio ambiente", afirmou.

Arte, conhecimento e sustentabilidade ao alcance de todos

O projeto Futuros Sustentáveis aposta na integração entre criação artística, conhecimento científico e interação para aproximar o público de questões ambientais e incentivar atitudes em favor do planeta.

A exposição conta com visitas guiadas, com 16 sessões por dia e capacidade para até 20 pessoas por visita.

Serviço

- Projeto: Futuros Sustentáveis
- O que é: exposição interativa, imersiva e itinerante
- Período: de 3 a 14 de novembro de 2026
- Horário: das 9h às 18h
- Local: Praça do Macarenko, Jardim Macarenko, Sumaré
- Entrada: gratuita
- Visitas guiadas: 16 por dia, com até 20 pessoas por sessão
- Público: livre
- Realização: Conexão Esportiva & Cultural
- Parceria: Ministério da Cultura
- Apoio: Iconic e Prefeitura de Sumaré

SECOM

DIVULGAÇÃO



Arte, tecnologia e sustentabilidade se encontram em uma experiência gratuita e interativa em Sumaré, unindo conhecimento, criatividade e conscientização para aproximar a população de temas importantes para a construção de um mundo mais sustentável

QUALIFICAÇÃO E OPORTUNIDADE

Projeto Elo da Bike chega a Sumaré com formação gratuita em mecânica de bicicletas e empreendedorismo

Quem mora em Sumaré e quer aprender a empreender com bicicletas, desenvolver novas habilidades para gerar renda ou se aproximar do universo da mobilidade ativa terá uma nova oportunidade a partir deste mês. O Instituto Aromeiazero chega à cidade com a primeira edição do Projeto Elo da Bike, iniciativa que oferece formação gratuita para pessoas adultas, a partir de 18 anos.

As inscrições serão realizadas de 26 de outubro a 16 de novembro, e a formação está prevista para os dias 23, 25 e 30 de novembro e 02 de dezembro, das 19h às 22h, na região de Nova Veneza/Área Cura. Ao todo, serão 12 horas de capacitação em mecânica e manutenção de bicicletas; empreendedorismo, em parceria com Sebrae; e mobilidade ativa no território.

O projeto é realizado com apoio da ChangeX e em parceria com o Instituto Aranha Vulcão, organização que atua no território e será responsável, entre outras ações, pela mobilização da comunidade.

A proposta do Elo da Bike é conectar qualificação profissional e impacto comunitário por meio da bicicleta. Durante as aulas, os participantes vão aprender a realizar a revisão e a preparação de bicicletas infantis que serão utilizadas posteriormente em uma edição do Rodinha Zero, iniciativa do Aromeiazero que utiliza a bicicleta como ferramenta de aprendizagem e desenvolvimento integral das crianças.

Em Sumaré, a formação estará diretamente ligada a essa experiência: as bicicletas revisadas pelos participantes serão utilizadas nas atividades com as crianças, criando uma conexão entre o conhecimento adquirido na formação e uma experiência concreta de aprendizagem para a infância.

Bicicleta como oportunidade para adultos e crianças

O Elo da Bike foi pensado para conectar diferentes gerações em torno da bicicleta. Enquanto os adultos desenvolvem conhecimentos técnicos que podem contribuir para sua autonomia e inserção produtiva, as crianças terão a oportunidade de descobrir o prazer de pedalar com segurança.

A edição do Festival Rodinha Zero, prevista para o dia 6 de dezembro, das 9h às 13h, deverá atender cerca de 50 crianças mobilizadas pela própria comunidade. A programação contará com circuitos de equilíbrio e vivências lúdicas para ajudar as crianças a aprenderem a pedalar sem o uso de rodinhas.

O evento será gratuito e aberto à comunidade. Não será necessário realizar inscrição prévia para participar do festival.

As inscrições para a formação estão disponíveis em nosso site.

Sobre o Instituto Aromeiazero

O Instituto Aromeiazero é uma organização sem fins lucrativos que há 15 anos utiliza a bicicleta para criar cidades mais verdes e menos desiguais. O Aromeiazero conta com o patrocínio institucional do Itaú Unibanco, além de leis de incentivo, atuando prioritariamente em periferias e comunidades vulneráveis. Desde 2011, as iniciativas da Instituição promovem uma visão integral da bicicleta, potencializando expressões culturais e artísticas, geração de renda e hábitos de vida saudáveis.

Redes sociais do Aromeiazero

Instagram: https://www.instagram.com/aromeiazero/

LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/instituto-aromeiazero/

Youtube: https://www.youtube.com/c/Aromeiazero

Camila Dias



CIDADES

COMBATE À VIOLÊNCIA

Gesto que ajudou a salvar mulher de agressor no Paraná pode virar campanha permanente em Sumaré

Um simples movimento com a mão, realizado silenciosamente, pode ser a única maneira de uma mulher pedir ajuda quando está sob ameaça de um agressor. O gesto, conhecido internacionalmente como Signal for Help, é tema de um projeto de lei aprovado na Câmara Municipal de Sumaré nesta semana, que pretende transformar o sinal em uma ferramenta de proteção conhecida por servidores públicos, comerciantes e pela população.

A proposta ganha relevância diante do crescimento da violência contra mulheres no Brasil e de episódios em que o reconhecimento do sinal permitiu a intervenção de terceiros. Um desses casos ocorreu em agosto deste ano, no Paraná, quando uma mulher de 28 anos conseguiu escapar de uma situação de violência doméstica depois de pedir socorro discretamente a pessoas que passavam pela rua.

O episódio aconteceu no município de Pitanga, na região central do estado. Segundo a Polícia Civil paranaense, a vítima havia sido agredida pelo ex-companheiro, que invadiu sua residência e a obrigou a acompanhá-lo. Durante o trajeto, a mulher fez o sinal com uma das mãos, sem chamar a atenção do agressor.

Pessoas que passavam de carro reconheceram o gesto e perceberam que a mulher precisava de ajuda. Ao abordarem o casal, identificaram sinais de agressão e conseguiram encaminhar a situação à Polícia Militar. O homem foi preso em flagrante e a vítima recebeu atendimento médico. O caso demonstrou como o conhecimento de um sinal de socorro por cidadãos comuns pode fazer a diferença em uma situação de risco.

Em Sumaré, o Projeto de Lei nº 295/2026, apresentado pelo vereador Rudinei Lobo (PSB), institui a Campanha Municipal de Conscientização sobre o Gesto Silencioso de Socorro. A matéria foi aprovada na 36ª sessão ordinária da Câmara.

O sinal consiste em levantar uma das mãos com a palma voltada para a pessoa de quem se busca ajuda, dobrar o polegar para dentro e, em seguida, fechar os demais dedos sobre ele. A sequência pode ser realizada sem palavras, permitindo que a vítima comunique a necessidade de auxílio mesmo quando não consegue falar abertamente.

Criado em 2020 pela Canadian Women's Foundation, durante a pandemia de Covid-19, o gesto surgiu como alternativa para pessoas submetidas à violência e à vigilância constante de seus agressores. Inicialmente divulgado para uso em videochamadas, passou a ser utilizado também em situações presenciais, como ocorreu no Paraná.

O projeto de Rudinei prevê a divulgação permanente do sinal em órgãos municipais, unidades de saúde, escolas e no transporte coletivo, por meio de cartazes, materiais informativos e campanhas digitais.

A proposta também busca envolver estabelecimentos comerciais, incluindo bares, restaurantes, hotéis, farmácias e supermercados. A intenção é que funcionários desses locais saibam reconhecer o pedido de ajuda e adotem procedimentos seguros para acolher a vítima.

Outro ponto é a capacitação de servidores públicos, agentes de saúde e integrantes da Guarda Civil Municipal (GCM), para que o reconhecimento do gesto seja acompanhado de uma resposta adequada. Conforme o texto, pessoas capacitadas deverão agir discretamente, evitar a exposição da vítima e acionar os serviços de segurança quando identificarem uma situação de risco.

Na justificativa, Rudinei argumenta que muitas mulheres submetidas à violência doméstica são constantemente vigiadas, o que dificulta telefonar para a polícia ou relatar as agressões. Para o vereador, ampliar o conhecimento sobre o sinal pode complementar os mecanismos de denúncia e fortalecer a rede municipal de proteção.

A discussão ocorre em um momento de agravamento dos indicadores nacionais de violência contra mulheres. Segundo levantamento do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, o Brasil registrou 1.568 feminicídios em 2025, contra 1.492 no ano anterior, crescimento de 4,7%. O número representa o maior registro anual desde que o crime passou a ser tipificado na legislação brasileira, em 2015.

O reconhecimento do gesto silencioso, entretanto, deve ser acompanhado de cautela. A própria organização responsável por sua criação orienta que o sinal seja interpretado como um pedido de contato e apoio seguro, e não necessariamente como uma autorização automática para confrontar o agressor. Quando houver risco imediato, o acionamento da polícia deve ser priorizado.

No Brasil, situações de emergência podem ser comunicadas à Polícia Militar pelo telefone 190. O Ligue 180 também oferece orientação e encaminhamento de denúncias relacionadas à violência contra mulheres. A iniciativa apresentada em Sumaré pretende ampliar justamente essa capacidade de identificação e resposta. O objetivo não é substituir o trabalho das autoridades, mas permitir que mais pessoas reconheçam um pedido de socorro e saibam como agir. O caso registrado no Paraná mostra que a participação de cidadãos pode ser decisiva. Para que isso aconteça, porém, é necessário que a população conheça o gesto e que os serviços de proteção estejam preparados para atender quem precisa de ajuda.



Em um país onde os feminicídios continuam crescendo, a prevenção não pode depender exclusivamente da iniciativa da vítima. É preciso que instituições e sociedade estejam preparadas para reconhecer os sinais de violência e agir antes que uma ameaça se transforme em mais uma morte.

Da redação

ADAPTAÇÃO CLIMÁTICA

Na contramão da troca de árvores por palmeiras, Hortolândia aposta em escolas mais verdes para enfrentar o calor

Enquanto parte do paisagismo urbano brasileiro insiste em substituir árvores de copas amplas por palmeiras ornamentais, privilegiando a estética em detrimento do conforto térmico, Hortolândia dá um passo em outra direção. A cidade sancionou a Lei ECOA (Escola com Adaptação Climática), que estabelece diretrizes para ampliar a arborização, melhorar a ventilação e preparar as escolas municipais para os efeitos das mudanças climáticas.

A Lei nº 4.711/2026, de autoria do vereador Nei Prazeres, foi sancionada pelo prefeito Zezé Gomes e publicada no Diário Oficial em 28 de outubro. A legislação prevê medidas para enfrentar ondas de calor, períodos de baixa umidade e chuvas intensas, priorizando soluções que tornem os ambientes escolares mais saudáveis e confortáveis.

Entre as ações previstas estão o plantio de árvores, a implantação de hortas e jardins, a ampliação das áreas verdes e a melhoria das condições de ventilação. A expectativa é beneficiar mais de 25 mil alunos e profissionais da rede municipal de ensino.

A proposta chama atenção em um momento em que muitas cidades continuam adotando soluções paisagísticas que pouco contribuem para reduzir as temperaturas nas ruas. Palmeiras podem ter funções ornamentais e ecológicas, dependendo da espécie e do ambiente, mas geralmente oferecem áreas de sombra muito menores do que árvores de copas largas. Sua utilização como substitutas de espécies arbóreas em calçadas, praças e avenidas pode representar uma perda importante de proteção contra o sol.

A arborização urbana não é apenas uma questão estética. Árvores ajudam a reduzir a temperatura do ambiente por meio do sombreamento e da evapotranspiração, contribuem para a infiltração da água da chuva, melhoram a qualidade do ar e oferecem abrigo à biodiversidade. Em cidades marcadas pela concentração de asfalto, concreto e edificações, sua presença se torna ainda mais importante para reduzir os efeitos das ilhas de calor.

Nas escolas, esses benefícios têm impacto direto sobre o cotidiano de crianças e profissionais da educação. Salas excessivamente quentes prejudicam a concentração, aumentam o desconforto e podem representar riscos à saúde, especialmente durante ondas de calor prolongadas.

Garantir condições adequadas de aprendizagem também significa assegurar ambientes que não submetam estudantes e professores a temperaturas extremas. Nesse sentido, adaptar os prédios escolares não deve ser entendido como uma melhoria secundária, mas como parte da responsabilidade do poder público com a educação.

A iniciativa também prevê ações de educação ambiental e participação da comunidade escolar. Antes da apresentação do projeto, o parlamentar promoveu discussões com conselhos municipais, representantes das secretarias de Educação e Meio Ambiente, especialistas e profissionais ligados à pauta climática.

Hortolândia passa a integrar um grupo de municípios que adotaram legislações semelhantes, ao lado de Valinhos, São Paulo e Salvador, conforme informações da Bancada do Clima, articulação nacional de parlamentares da qual Nei Prazeres participa.

A nova norma também está alinhada ao Plano Municipal de Adaptação e Resiliência Climática, publicado em 2025, que estabelece metas até 2040 para ampliar áreas permeáveis, incentivar a arborização, criar corredores ecológicos e reduzir os riscos associados a enchentes, estiagens e temperaturas extremas.

Mas a adaptação das escolas precisa representar apenas o início de uma transformação mais ampla. Não basta proteger estudantes do calor durante as aulas se, ao sair da escola, eles encontram pontos de ônibus sem sombra, calçadas expostas ao sol e bairros com pouca vegetação. O mesmo vale para trabalhadores que passam horas em ambientes superaquecidos, pacientes que aguardam atendimento em unidades de saúde e idosos que dependem de espaços públicos para circular pela cidade.

O enfrentamento das mudanças climáticas exige que a adaptação alcance unidades de saúde, repartições públicas, terminais de transporte, equipamentos esportivos, áreas de lazer, estabelecimentos comerciais e ambientes privados de trabalho. Também demanda políticas de arborização urbana, preservação de árvores existentes, ampliação de áreas permeáveis e soluções construtivas capazes de reduzir o acúmulo de calor.

A responsabilidade não pode ficar restrita às administrações municipais. Empresas, empreendedores, proprietários de imóveis e a população também precisam participar da construção de cidades mais resistentes às temperaturas extremas. Isso envolve desde a preservação de árvores e a criação de áreas verdes até investimentos em ventilação, sombreamento e eficiência térmica nas edificações.

O avanço das temperaturas globais tornou essas medidas uma necessidade de saúde pública. O calor extremo deixou de ser apenas uma condição desconfortável do verão e passou a representar um risco crescente de adoecimento e morte, sobretudo entre idosos, crianças, pessoas com doenças crônicas e trabalhadores expostos ao sol.

Um estudo do Climate Impact Lab, ligado à Universidade de Chicago, dimensiona a gravidade do cenário. Segundo projeções divulgadas em outubro, a combinação entre um episódio intenso de El Niño e o aquecimento provocado pelas atividades humanas poderá resultar em até 451 mil mortes adicionais relacionadas ao calor em todo o mundo, entre junho de 2026 e fevereiro de 2027. Desse total, aproximadamente 13,3 mil mortes adicionais são projetadas para o Brasil.

Os números reforçam que a adaptação climática não pode continuar sendo tratada como uma preocupação distante. O aumento da temperatura já exige respostas imediatas, especialmente em regiões urbanizadas, onde a escassez de vegetação e a impermeabilização do solo intensificam o calor.

DIVULGAÇÃO


De de autoria do vereador Nei Prazeres, a lei foi sancionada pelo prefeito Zezé Gomes e acerta ao colocar as escolas entre as prioridades

Nesse contexto, a Lei ECOA representa um avanço importante para Hortolândia. Ao reconhecer que o ambiente escolar precisa ser preparado para as novas condições climáticas, o município incorpora a proteção à saúde e ao bem-estar dos estudantes ao planejamento da educação pública.

O desafio agora será transformar a legislação em resultados concretos, com árvores adequadas a cada espaço, manutenção das áreas verdes, melhorias estruturais e acompanhamento das condições térmicas nas unidades escolares.

Mais do que plantar mudas, será necessário garantir que elas cresçam, ofereçam sombra e façam parte de uma política permanente de arborização.

A iniciativa também pode servir de referência para outras cidades da região, onde a expansão urbana e a substituição de árvores por soluções ornamentais de pouca sombra ainda comprometem o conforto térmico da população.

Hortolândia acerta ao colocar as escolas entre as prioridades da adaptação climática. Mas o próximo passo precisa ser maior: fazer com que o direito à sombra, ao conforto térmico e a ambientes saudáveis esteja presente em toda a cidade.

Porque, diante de um planeta cada vez mais quente, arborizar e adaptar os espaços urbanos deixou de ser apenas uma escolha paisagística. É uma medida de proteção à vida.

Da redação

CIDADES

COMEMORAÇÃO ANTECIPADA

Prefeitura de Nova Odessa responde à eleitores que soltaram fogos de artifícios proibidos no dia da eleição

Apoiadores do candidato derrotado à Presidência da República, Flávio Bolsonaro, se reuniram em frente à Prefeitura de Nova Odessa durante a apuração do segundo turno das eleições presidenciais. Na expectativa de uma vitória do candidato, integrantes do grupo chegaram a soltar fogos de artifício com estampido antes mesmo da divulgação do resultado definitivo. A comemoração antecipada terminou com a derrota de Bolsonaro para Luiz Inácio Lula da Silva (PT) e uma manifestação oficial da administração municipal contra o descumprimento da legislação.

Os participantes haviam adquirido rojões para celebrar uma eventual vitória do candidato. Entretanto, mesmo com a apuração ainda em andamento, alguns apoiadores decidiram antecipar os festejos, utilizando artefatos que produzem explosões sonoras.

A prática é proibida em Nova Odessa desde de 2020. A Lei Municipal nº 3.346, de 8 de setembro daquele ano, estabelece a proibição do uso de fogos de artifício com estampido no município. A medida busca proteger principalmente pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), idosos, indivíduos sensíveis a ruídos intensos e animais, que podem sofrer com o barulho das explosões.

Diante do episódio, a Prefeitura divulgou uma nota oficial repudiando a utilização dos artefatos durante as manifestações. A administração destacou que a liberdade de expressão e de manifestação não dispensa o cumprimento das normas municipais.

"A Prefeitura de Nova Odessa repudia o uso de fogos de artifício com estampido em manifestações. A prática é proibida pelo artigo 1º da Lei Municipal nº 3.346, de 8 de setembro de 2020, e pode causar sofrimento e medo em animais, pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), idosos e outras pessoas sensíveis a ruídos intensos", informou o Executivo.

A administração também anunciou que pretende identificar os responsáveis pelo uso dos rojões. Caso sejam localizados, os envolvidos poderão sofrer as penalidades previstas na legislação, incluindo a aplicação de multas.

DIVULGAÇÃO



A Lei Municipal nº 3.346, de 8 de setembro daquele ano, estabelece a proibição do uso de fogos de artifício com estampido no município, portanto a prática é proibida em Nova Odessa desde de 2020

"A Administração Municipal está empenhada em identificar os autores. Caso sejam identificados, eles serão responsabilizados e estarão sujeitos às penalidades previstas em lei, inclusive multa, conforme o artigo 3º", acrescentou a Prefeitura.

A proibição de fogos com estampido integra medidas adotadas por diferentes municípios para reduzir os impactos provocados por explosões sonoras. Além de causar sofrimento a animais domésticos e silvestres, os ruídos podem desencadear crises em pessoas com hipersensibilidade auditiva e provocar situações de estresse e desorientação.

A legislação não impede manifestações políticas nem celebrações públicas, mas estabelece limites para o uso de artefatos que possam prejudicar a saúde e o bem-estar de terceiros.

No caso de Nova Odessa, a comemoração ocorreu em um espaço público de destaque, diante da sede da administração municipal, durante um momento de intensa mobilização política. O uso dos rojões, contudo, contrariou uma regra em vigor há mais de seis anos, independentemente da preferência eleitoral dos participantes.

A Prefeitura não informou quantos artefatos foram utilizados, quantas pessoas participaram da soltura dos fogos ou se algum responsável já havia sido identificado.

Em sua manifestação, o Executivo reforçou que atos públicos e comemorações devem respeitar a legislação municipal e preservar o bem-estar da população.

A reunião dos apoiadores terminou sem a vitória presidencial que motivou a concentração. Já o episódio envolvendo os fogos poderá ter consequências administrativas caso os responsáveis sejam identificados e autuados.

Da redação

OBRAS PÚBLICAS

Obra de R$ 1,67 milhão volta a apresentar problemas após chuva e prolonga interdição da Ampelio Gazzetta em Nova Odessa

A obra de reconstrução da passagem do Córrego Capuava, na Avenida Ampelio Gazzetta, em Nova Odessa, voltou a apresentar problemas após as fortes chuvas registradas no dia 25 de outubro. Parte das estruturas de concreto em instalação cedeu com a cheia do córrego, provocando novos danos em uma intervenção que já acumula mais de três meses de atraso em relação ao prazo inicialmente previsto para a interdição da via.

Localizada nas proximidades do condomínio Green Village, a obra começou em maio deste ano e tem investimento estimado em R$1,67 milhão. O objetivo é substituir a antiga travessia do córrego e melhorar o escoamento das águas pluviais, reduzindo os riscos de alagamentos e erosões em um dos principais corredores viários do município.

A Avenida Ampelio Gazzetta foi totalmente interditada em 27 de maio, com previsão inicial de bloqueio por aproximadamente 50 dias. O prazo terminou em julho, mas o trecho entre a Avenida Doutor Ernesto Sprogis, no Jardim Bela Vista, e a Rua Fioravante Martins, no Green Village, continuava fechado ao trânsito no final de outubro.

O novo incidente ocorreu justamente durante a execução das estruturas destinadas a melhorar a passagem da água sob a avenida. Segundo a Secretaria Municipal de Obras, o volume elevado do Córrego Capuava provocou a queda de peças de concreto que ainda estavam sendo instaladas, entre elas componentes de poços de visita, bocas de lobo e um dos muros de ala da travessia.

O secretário municipal de Obras, Gustavo Valente, atribuiu os danos à intensidade das chuvas e informou que a empresa contratada foi notificada em 26 de outubro para realizar os reparos necessários.

O problema, entretanto, não foi o primeiro registrado durante a execução dos trabalhos. Em julho, algumas aduelas de concreto armado utilizadas na nova passagem de águas pluviais também apresentaram deslocamentos. Na ocasião, a empresa responsável foi notificada e relacionou a ocorrência ao acúmulo de chuvas.

A repetição dos incidentes levanta questionamentos sobre as condições de execução da obra e sua capacidade de resistir às cheias do próprio córrego que motivaram a intervenção. Embora a Prefeitura atribua os episódios às condições climáticas, não foram apresentados, nas informações divulgadas, laudos técnicos que permitam determinar se os danos decorreram exclusivamente das chuvas ou se também houve problemas relacionados ao projeto, à instalação das estruturas ou às medidas provisórias de proteção do canteiro.

DIVULGAÇÃO



A repetição dos incidentes levanta questionamentos sobre as condições de execução da obra e sua capacidade de resistir às cheias do próprio córrego que motivaram a intervenção

A avaliação é especialmente relevante porque a intervenção tem justamente a finalidade de enfrentar problemas provocados pelo escoamento das águas pluviais. A recorrência de danos antes da conclusão torna necessário esclarecer quais providências técnicas serão adotadas para evitar novas ocorrências.

Além dos questionamentos sobre a execução, o prolongamento da interdição representa um transtorno para motoristas, moradores e comerciantes que dependem da avenida. A Ampelio Gazzetta é uma importante ligação viária de Nova Odessa, e o bloqueio obriga os condutores a utilizar rotas alternativas.

A Prefeitura havia informado que o prazo poderia sofrer alterações conforme o andamento dos serviços e as condições climáticas. Entretanto, a previsão inicial de 50 dias já havia sido amplamente superada quando o novo problema foi registrado.

Segundo Gustavo Valente, a retomada integral dos trabalhos depende de um período de estiagem que permita à empreiteira executar os serviços com segurança. A administração municipal também manifestou, em 26 de outubro, a intenção de liberar provisoriamente algumas faixas para a circulação de veículos nos dois sentidos ainda naquela semana.

A possibilidade de abertura parcial, porém, foi anunciada antes da conclusão dos reparos e não representa a entrega definitiva da obra. Não há, nas informações disponíveis, confirmação de que a liberação tenha ocorrido ou de uma nova data para o término dos serviços.

A situação evidencia a necessidade de acompanhamento do cronograma e de esclarecimentos sobre os impactos financeiros e operacionais dos danos registrados. Também permanece a necessidade de verificar se os reparos serão executados integralmente pela empresa contratada, sem custos adicionais para os cofres municipais.

Com investimento de R$1,67 milhão, a reconstrução da passagem do Córrego Capuava é uma intervenção importante para a infraestrutura de Nova Odessa, especialmente diante da frequência de chuvas intensas e dos problemas históricos de drenagem urbana.

Para a população, entretanto, a expectativa não se limita à reabertura da avenida. É necessário que a estrutura seja concluída com segurança, apresente condições adequadas de funcionamento e efetivamente reduza os riscos de alagamento que justificaram a realização da obra.

Enquanto isso, a sucessão de problemas e a ausência de um prazo definitivo para a conclusão mantêm as atenções voltadas à execução dos serviços e à fiscalização do contrato pela administração municipal.

Da redação

VIOLÊNCIA

Após sobreviver a tentativa de feminicídio em Sumaré, mulher revela que ainda tem medo do agressor

A dona de casa Elisangela Gonçalves Silva, de 51 anos, sobreviveu a uma tentativa de feminicídio na madrugada de segunda-feira (2), em Sumaré. O ex-companheiro, Wesley Antonio da Silva, de 47 anos, não aceitava o fim do relacionamento e atacou com facas a vítima, o enteado de 18 anos e a filha de 11, tentando ferir o próprio pescoço logo após o crime.

O enteado conseguiu correr 600 metros em busca de socorro. Ele e a irmã sofreram ferimentos leves, foram atendidos na UPA Macarenko e já receberam alta. Elisangela e o agressor foram levados em estado grave pelo Samu ao Hospital Estadual. Wesley segue internado sob escolta e teve a prisão preventiva decretada. A perícia recolheu quatro facas no imóvel e a Polícia Civil investiga o caso como tentativa de feminicídio e homicídio qualificado.

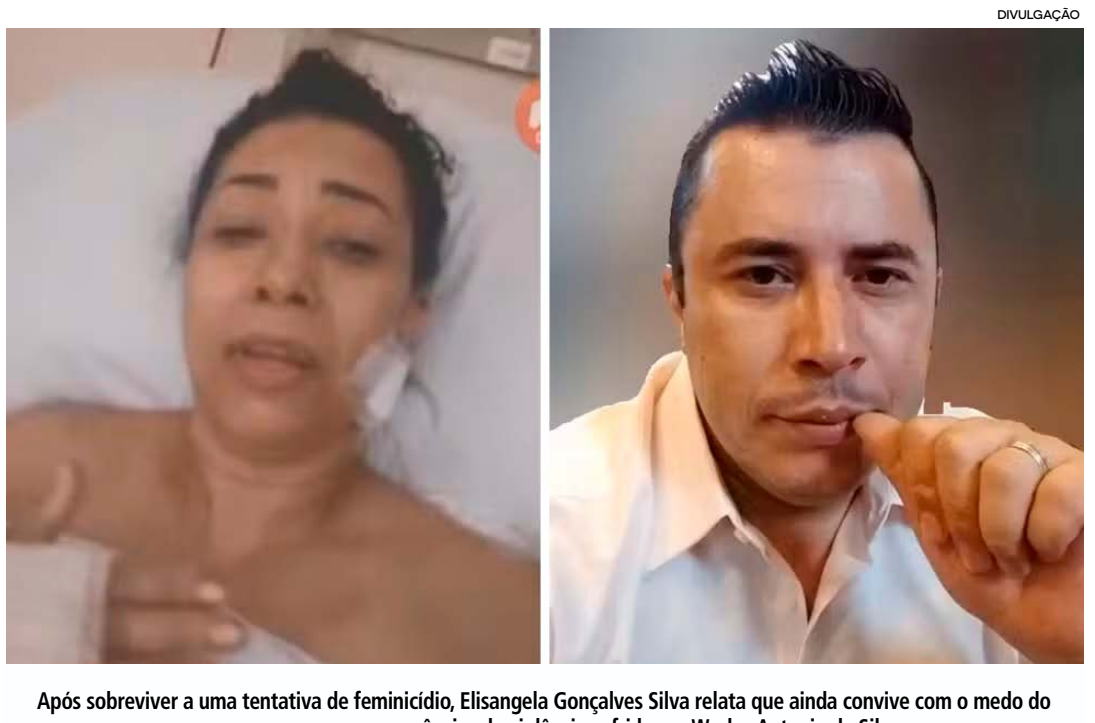
Na quarta-feira (4), Elisangela gravou um vídeo tranquilizando conhecidos, informando que nenhum órgão vital foi atingido, agradecendo as orações e afirmando que tem "muita coisa para viver".

O filho mais velho da vítima, Lourran, revelou que o ataque não foi isolado: Wesley já havia ameaçado a ex-companheira com arma de fogo e enviava mensagens constantes com ameaças de morte, afirmando que ela não se relacionaria com mais ninguém.

Devido ao trauma e ao medo de que Wesley seja solto, Elisangela planeja vender a casa onde ocorreu o ataque e recomeçar a vida em outro lugar. O episódio evidencia os riscos enfrentados por mulheres no encerramento de relacionamentos abusivos. Vítimas de violência doméstica no Brasil podem buscar proteção emergencial pelo 190 ou orientações pelo Ligue 180

Da redação

DIVULGAÇÃO



Após sobreviver a uma tentativa de feminicídio, Elisangela Gonçalves Silva relata que ainda convive com o medo do agressor e com as consequências da violência sofrida por Wesley Antonio da Silva

CIDADES

CULTURA E TRADIÇÃO

Festa Nordestina terá shows no São José e Bom Retiro

A festa começa na sexta-feira, 6, a partir das 18h, no bairro Bom Retiro, e quem comanda a animação é a banda Bicho de Pé.

No sábado, 7, é a vez da turma do Circuladô de Fulô subir ao palco e desta vez, no bairro São José. Por lá, a animação começa às 11h, com artistas locais, e a banda se apresenta às 20h30, fechando o evento.

Nos dois dias a programação terá participação de grupos paulinenses, além da estrutura de Food Trucks com a comercialização de comidas típicas. Os eventos são gratuitos e em ambos a Prefeitura montará uma tenda exclusiva do Espaço TEA.

"Um evento para toda família, para todos curtirem e celebrarem com boa música e abrindo espaço para músicos locais, valorizando nossa cidade e também o nordeste", destacou Andreia Perine, secretária de Cultura, Turismo e Eventos, pasta responsável pela programação.

A Festa Nordestina celebra o Dia do Nordestino, comemorado em 8 de outubro, marcando o reconhecimento da cidade por esse povo que faz parte do desenvolvimento de Paulínia.

SERVIÇO

Sexta-feira, 6 – das 18h às 22h30
- Av Luiz Batista De Souza - Bom Retiro (em frente ao Mercado Brasil)
19h – Cristiano Pipow
20h30 - Bicho de Pé

*Sábado, 7 – das 11h às 22h30 - Rua Ana Maria Padovani - São José (Rua da Feira)
11h - Abertura
13h - Francimário Araújo e Favorito
15h - Luciano Pires
18h - Fabricio Renno
20h30 - Circuladô de Fulô

Prefeitura de Paulínia

DIVULGAÇÃO



A cultura nordestina vai ganhar espaço em Paulínia com uma edição ampliada da tradicional Festa Nordestina, a iniciativa promete valorizar as tradições nordestinas e reunir famílias em uma grande celebração popular

CAUSA ANIMAL

Novembro terá feira de adoção de animais todos os sábados em Paulínia

A Prefeitura de Paulínia irá promover feira de adoção de animais em todos os sábados do mês de novembro em diversos pontos da cidade.

No último sábado, dia 28, além da feira de adoção, também será realizado a microchipagem dos animais, processo que facilita a localização dos animais em caso de fuga ou perda.

Os animais disponíveis para adoção já estarão castrados (ou com castração agendada), vacinados, vermifugados e microchipados, além de terem acesso gratuito aos serviços médicos do Departamento de Proteção e Bem-Estar Animal.

Para adotar, é necessário apresentar um documento com foto (RG ou CNH), comprovante de residência e assinar um termo de responsabilidade.

Serviço:

Sábado, 7 - Pet Camp Betel
Av. Alexandre Cazellato, 158 - Betel
Das 10h às 15h

Sábado, 14 – Parque Zeca Malavazzi
R. Aparai, 92 - Jardim de Itapoan
Das 13h30 às 17h

Sábado, 21 – Parque Zeca Malavazzi
R. Aparai, 92 - Jardim de Itapoan
Das 9h às 13h

Sábado, 28 – Prefeitura nos Bairros
EMEF Maria Regina - com MICROCHIPAGEM!
Av. Guaraná, 899 – Vida Nova
Das 09h às 13h
Em caso de chuvas os eventos serão adiados.

Prefeitura de Paulínia

DIVULGAÇÃO



Quem deseja aumentar a família com um novo companheiro terá várias oportunidades em novembro na feira de adoção de animais, a iniciativa busca incentivar a adoção responsável, oferecer um novo lar a cães e gatos e reforçar a importância do cuidado e do respeito aos animais

KART

Super Final decide os campeões da 3ª temporada do Campeonato San Marino neste sábado

A temporada 2026 do Campeonato San Marino de Kart chega ao seu momento mais aguardado. Neste sábado, dia 7 de novembro, o Kartódromo Internacional San Marino, em Paulínia (SP), será palco da Super Final, 10ª e última etapa que definirá os campeões e vice-campeões da competição e marcará o encerramento oficial da terceira temporada da principal competição oficial de kartismo do Interior de São Paulo. As provas começam às 9h, com entrada e estacionamento gratuitos.

Com pontuação dobrada, a rodada decisiva promete fortes emoções, pois as disputas pelo título ainda estão abertas na maioria das categorias. A pontuação especial amplia as possibilidades na classificação e mantém a expectativa até as últimas provas, em uma temporada marcada pelo equilíbrio entre os pilotos e pela competitividade na briga pelas primeiras posições.Além da definição dos títulos, a Super Final contará com a cerimônia de premiação dos cinco primeiros colocados de cada categoria, reconhecendo os pilotos que se destacaram ao longo do campeonato. A programação também representa a celebração de mais uma temporada de atividades, disputas e desenvolvimento do kartismo regional.

CONFRATERNIZAÇÃO E TEMPORADA 2027

Após a premiação, será realizada a confraternização de encerramento do campeonato oferecida pelo Kartódromo San Marino a pilotos, equipes e familiares convidados, no quiosque do estabelecimento. Durante a festa, também serão divulgadas as informações sobre a temporada 2027 da competição.

Um dos diferenciais do Campeonato San Marino é a estrutura técnica e esportiva adotada em todas as etapas. A competição conta com vistorias e diretores de prova da FASP (Federação de Automobilismo de São Paulo), além da utilização de motores RBC lacrados e sorteados. Os procedimentos contribuem para garantir igualdade de condições entre os participantes, transparência técnica e confiabilidade na condução das disputas.

A organização também investe na divulgação e na aproximação do público com o automobilismo. Todas as etapas contam com transmissão ao vivo pelo canal do Kartódromo San Marino no YouTube, cobertura fotográfica profissional e divulgação nos principais veículos da imprensa especializada e regional, ampliando a visibilidade dos pilotos e da competição.

"Com a pontuação dobrada e a maioria dos títulos ainda em jogo, a Super Final promete concentrar a emoção de toda a temporada nesta última rodada. Com certeza, teremos disputas eletrizantes na pista, por isso convidamos o público para que prestigiem e assistam. A entrada e o estacionamento são gratuitos", afirma Paulo Maso, gestor do Kartódromo San Marino.

O Campeonato San Marino de Kart conta com o patrocínio de Hotel Ibis Paulínia, Família Davo Hotel e Vinícola, Sicredi, Mega Kart, Kart Machine, Dias Diesel, ToyKids, Hello Next, YHBrasil e Gandolfo Estúdio.

Serviço:

Super Final do Campeonato San Marino
Data: 07/11 (sábado)
Horário: início das provas às 9h
Local: Kartódromo Internacional San Marino
Endereço: Rua Armando Botasso, 1.200 – Betel – Paulínia (SP)
Entrada e estacionamento gratuitos.

Práxis Mídia

DIVULGAÇÃO



A emoção vai tomar conta da pista neste sábado, com a Super Final da 3ª temporada do Campeonato San Marino. A rodada decisiva promete disputas acirradas, pontuação dobrada e muita expectativa na definição dos campeões

CIDADES

SEGURANÇA PÚBLICA

Governo Lula consegue aprovar PEC da Segurança Pública no Senado; entenda o que pode mudar em Sumaré e região

DIVULGAÇÃO



O governo do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) conquistou uma importante vitória no Congresso Nacional com a aprovação da Proposta de Emenda à Constituição (PEC) da Segurança Pública, que pretende reorganizar o combate à criminalidade no Brasil

O governo do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) conquistou uma importante vitória no Congresso Nacional com a aprovação da Proposta de Emenda à Constituição (PEC) da Segurança Pública, que pretende reorganizar o combate à criminalidade no Brasil. A medida, aprovada por unanimidade pelo Senado Federal nesta terça-feira (3), prevê maior integração entre as forças policiais, fortalecimento das guardas municipais, ampliação de recursos para o setor e medidas mais rigorosas contra facções criminosas e milícias.

Para municípios como Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa e Monte Mor, uma das principais mudanças está na possibilidade de ampliar a atuação das guardas civis municipais, que poderão assumir novas atribuições e, mediante o cumprimento de requisitos legais, passar a atuar como polícias municipais.

A PEC nº 18/2025, apresentada pelo governo federal, recebeu 73 votos favoráveis no primeiro turno e 75 no segundo, sem nenhum voto contrário. Como o texto já havia sido aprovado pela Câmara dos Deputados, a proposta segue agora para promulgação pelo Congresso Nacional.

O principal objetivo da reforma é enfrentar um dos problemas históricos da segurança pública brasileira: a falta de integração entre os órgãos responsáveis pelo combate ao crime. Atualmente, Polícia Militar, Polícia Civil, Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal e guardas municipais possuem estruturas, competências e sistemas próprios, o que pode dificultar a troca de informações e a realização de operações conjuntas. A proposta incorpora à Constituição o Sistema Único de Segurança Pública (Susp), criado por lei em 2018, estabelecendo uma estrutura nacional de cooperação entre União, estados e municípios. Na prática, a intenção é facilitar o compartilhamento de dados, o planejamento de ações e a atuação coordenada das diferentes forças de segurança.

Na Região Metropolitana de Campinas, essa integração pode representar um avanço importante. A circulação de criminosos entre cidades vizinhas, os roubos de veículos, o tráfico de drogas e a atuação de organizações criminosas não respeitam limites municipais. Uma ocorrência registrada em Sumaré pode estar relacionada a crimes praticados em Hortolândia, Nova Odessa, Americana ou Campinas, exigindo investigações e operações que ultrapassem as fronteiras de cada cidade.

Com a nova estrutura, a expectativa é que as forças de segurança tenham melhores condições de compartilhar informações e desenvolver estratégias regionais, reduzindo a fragmentação das ações policiais.

Outro ponto de destaque é o fortalecimento das guardas municipais. A PEC estabelece a possibilidade de criação de polícias municipais, de natureza civil, com atuação preventiva, ostensiva e comunitária, respeitadas as atribuições das demais corporações.

Isso não significa que as guardas de Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa ou Monte Mor serão automaticamente transformadas em polícias municipais. A mudança dependerá de regulamentação, adequações administrativas, formação profissional e cumprimento dos requisitos estabelecidos pela legislação.

Entretanto, a previsão constitucional abre caminho para que as prefeituras ampliem sua participação nas políticas de segurança pública. Atualmente, as guardas municipais já desempenham funções de patrulhamento preventivo, proteção de espaços públicos, apoio à segurança escolar e atendimento de ocorrências, conforme suas competências legais.

O reconhecimento e a ampliação dessas atribuições poderão fortalecer o trabalho realizado nos bairros, especialmente em ações de proximidade com a população e prevenção da criminalidade.

A reforma também prevê maior participação da Polícia Federal no enfrentamento de organizações criminosas com atuação interestadual ou internacional, além de ampliar as possibilidades de atuação da Polícia Rodoviária Federal em outros modais de transporte, como ferrovias e hidrovias federais.

O combate às facções criminosas e milícias é outro eixo central da proposta. O texto estabelece diretrizes para um regime jurídico mais rigoroso contra integrantes e lideranças de organizações criminosas de alta periculosidade, incluindo restrições a benefícios penais e medidas voltadas à apreensão de patrimônio vinculado às atividades ilícitas.

Parte dessas mudanças dependerá de legislação específica para definir sua aplicação. A PEC, portanto, não representa a entrada em vigor imediata de todas as medidas anunciadas.

A questão financeira também ganha importância para as administrações municipais. A proposta fortalece os fundos nacionais destinados à segurança pública e ao sistema penitenciário, buscando garantir maior previsibilidade orçamentária e ampliar os mecanismos de financiamento das políticas de segurança.

Para as cidades da região, a possibilidade de acesso a recursos federais poderá contribuir para investimentos em equipamentos, viaturas, sistemas de monitoramento, tecnologia e capacitação profissional, desde que atendidas as condições previstas nas normas de distribuição.

A medida não estabelece, porém, repasses automáticos ou valores específicos para cada município. A disponibilidade dos recursos e os critérios de acesso dependerão das regras de implementação.

Além do enfrentamento ao crime organizado, a PEC contempla mecanismos de proteção às vítimas e de fiscalização da atividade policial, com previsão de fortalecimento de corregedorias e ouvidorias. O objetivo é combinar a ampliação da capacidade de atuação das forças de segurança com instrumentos de controle e responsabilização.

Durante a votação, o presidente do Senado, Davi Alcolumbre (União Brasil-AP), destacou a necessidade de uma atuação conjunta das instituições no enfrentamento ao crime organizado. Segundo ele, a inclusão do Susp na Constituição permitirá maior cooperação, inteligência e agilidade entre as forças policiais.

"As facções se infiltraram nas comunidades, nas empresas, nos órgãos públicos, no processo eleitoral. Não podemos cruzar os braços", afirmou o senador, ao defender a aprovação da proposta.

Embora a votação represente uma conquista política para o governo Lula, os efeitos concretos da reforma dependerão de sua regulamentação e da capacidade de União, estados e municípios de colocar as novas diretrizes em prática.

Em Sumaré e nas cidades vizinhas, o principal desafio será transformar as possibilidades abertas pela Constituição em melhorias efetivas para a população. Isso envolve não apenas ampliar atribuições policiais, mas investir em inteligência, qualificação profissional, prevenção da violência e integração entre os órgãos responsáveis pela segurança.

A PEC também deverá colocar as administrações municipais diante de novas decisões sobre a estrutura e o futuro de suas guardas civis, incluindo a necessidade de avaliar custos, formação dos agentes e condições operacionais para uma eventual transformação em polícias municipais.

A aprovação no Senado não resolve, por si só, os problemas da criminalidade. Entretanto, representa uma mudança importante na forma como o país pretende organizar suas políticas de segurança, reconhecendo que o enfrentamento ao crime exige cooperação entre diferentes esferas de governo.

Para Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa e Monte Mor, o avanço da proposta abre a perspectiva de maior protagonismo municipal na segurança pública. O resultado dependerá de como essas cidades aproveitarão os novos instrumentos para proteger a população e fortalecer o trabalho conjunto com as forças estaduais e federais.

Da redação

POLÍTICA INTERNACIONAL

Depois da virada de Lula, Trump sofre derrota histórica e democratas retomam o Congresso americano

DIVULGAÇÃO



As derrotas não significam o desaparecimento desses movimentos. Tanto o bolsonarismo quanto o trumpismo continuam contando com milhões de apoiadores e importante representação política

A vitória de Luiz Inácio Lula da Silva sobre Flávio Bolsonaro nas eleições presidenciais brasileiras ganhou, poucos dias depois, um paralelo internacional de grandes proporções. Nos Estados Unidos, os eleitores impuseram uma derrota expressiva ao presidente Donald Trump nas eleições legislativas de terça-feira (3), entregando aos democratas o controle das duas casas do Congresso e importantes governos estaduais. O resultado fortaleceu a interpretação de que a expansão da extrema-direita enfrenta uma reação eleitoral, tanto no Brasil quanto em outras democracias.

As eleições americanas, conhecidas como midterms, são realizadas na metade do mandato presidencial e funcionam como uma avaliação do governo em exercício. Desta vez, a resposta das urnas foi particularmente dura para os republicanos, que perderam o controle da Câmara dos Representantes e do Senado, reduzindo significativamente a capacidade de Trump de conduzir sua agenda política sem a necessidade de negociar com a oposição.

Na Câmara, os eleitores escolheram os ocupantes das 435 cadeiras. No Senado, 35 das 100 vagas estavam em disputa. Os democratas conquistaram assentos anteriormente controlados pelos republicanos em estados como Texas, Iowa, Kansas, Ohio, Carolina do Norte, Carolina do Sul e Maine. Embora algumas disputas ainda estivessem em apuração nesta quarta-feira (4), a maioria democrata nas duas casas já havia sido confirmada.

A vitória também se estendeu aos governos estaduais. Os democratas conquistaram cinco governos anteriormente controlados pelos republicanos, segundo levantamento preliminar divulgado na manhã de quarta-feira. Entre os resultados de maior repercussão estão as eleições de Gina Hinojosa no Texas, Keisha Lance Bottoms na Geórgia e Amy Acton em Ohio.

O resultado no Texas foi especialmente simbólico. Tradicional reduto republicano, o estado não elegia um governador democrata havia mais de três décadas. A vitória de Hinojosa, primeira latina a governar o estado, demonstrou que até mesmo territórios considerados seguros pelo partido de Trump podem apresentar mudanças significativas no comportamento do eleitorado.

Na Geórgia, Keisha Lance Bottoms também fez história ao se tornar a primeira mulher negra eleita governadora de um estado americano. Em Michigan, Abdul El-Sayed conquistou uma vaga no Senado, tornando-se o primeiro muçulmano eleito para a Casa. Os resultados ampliaram a diversidade da representação política e reforçaram a dimensão da vitória democrata.

O desempenho republicano foi associado, entre outros fatores, à insatisfação com o custo de vida, a inflação e a condução da política externa americana, especialmente a guerra contra o Irã. O próprio vice-presidente JD Vance reconheceu que o conflito teve influência na derrota eleitoral do partido.

A repercussão ultrapassou as fronteiras americanas. Nas redes sociais, apoiadores democratas celebraram o resultado com publicações, vídeos e montagens que associavam a derrota republicana a uma onda azul, cor tradicionalmente utilizada pelo Partido Democrata. Expressões como Blue Tsunami ganharam destaque, enquanto imagens e memes ironizavam a perda de poder político de Trump.

A sequência eleitoral também provocou comparações com o Brasil. No segundo turno presidencial de outubro, Lula conseguiu reverter a desvantagem registrada na primeira votação e derrotar Flávio Bolsonaro, garantindo seu quarto mandato como presidente da República.

A virada brasileira demonstrou a capacidade de mobilização de eleitores diante de uma disputa acirrada. Nos Estados Unidos, o comparecimento às urnas produziu outro resultado significativo contra um movimento político associado à extrema-direita.

O paralelo ganha relevância pela proximidade política entre Donald Trump e a família Bolsonaro. Ambos os movimentos compartilham discursos nacionalistas, posições conservadoras e estratégias de mobilização digital. Também enfrentaram críticas por ataques às instituições, questionamentos sobre processos eleitorais e confrontos com adversários políticos.

As derrotas não significam o desaparecimento desses movimentos. Tanto o bolsonarismo quanto o trumpismo continuam contando com milhões de apoiadores e importante representação política. Entretanto, os resultados mostram que sua influência eleitoral não é suficiente para garantir vitórias permanentes.

A reação democrática observada nas urnas também recoloca em discussão os limites de uma política baseada na polarização, no confronto institucional e na identificação de adversários como inimigos.

Nesse contexto, o debate ultrapassa a tradicional divisão entre direita e esquerda. A defesa da democracia, das liberdades individuais, dos direitos humanos e do respeito ao resultado das eleições não pertence exclusivamente a uma corrente ideológica. São princípios que podem reunir progressistas, liberais, conservadores democráticos e cidadãos sem identificação partidária.

É nessa perspectiva que os resultados brasileiros e americanos podem ser interpretados como sinais de resistência a tendências autoritárias e a projetos políticos associados à extrema-direita. Os próximos testes eleitorais importantes ocorrerão na Europa e na América do Sul.

Na Espanha, as eleições gerais antecipadas estão marcadas para 29 de novembro de 2026. Cerca de 38,7 milhões de eleitores estarão aptos a votar para renovar o Parlamento, em uma disputa que poderá redefinir a correlação de forças entre a esquerda, a direita tradicional e a extrema-direita espanhola.

Na Argentina, a eleição presidencial está prevista para 24 de outubro de 2027. O pleito deverá representar uma avaliação do governo de Javier Milei, cuja agenda econômica e atuação política provocam forte polarização no país. A disputa também envolverá a renovação de parte do Congresso e eleições para governos provinciais.

Ainda não é possível antecipar os resultados desses processos eleitorais nem afirmar que exista uma tendência irreversível de enfraquecimento da extrema-direita em todos os países. Cada eleição responde a condições econômicas, sociais e políticas próprias.

O que os acontecimentos recentes demonstram, entretanto, é que movimentos considerados eleitoralmente dominantes podem ser derrotados quando encontram uma população mobilizada e disposta a utilizar os mecanismos democráticos de participação.

No Brasil, Lula superou uma disputa presidencial apertada. Nos Estados Unidos, os democratas retiraram dos republicanos o controle do Congresso. Em ambos os casos, a decisão dos eleitores alterou significativamente o equilíbrio político.

A democracia não elimina os conflitos entre diferentes projetos de sociedade. Pelo contrário, permite que essas diferenças sejam discutidas e decididas sem que a violência ou a imposição de uma única vontade substituam a escolha popular.

As próximas eleições na Espanha e na Argentina mostrarão se essa reação terá continuidade internacional. Por enquanto, os resultados do Brasil e dos Estados Unidos oferecem uma demonstração concreta de que nenhuma liderança política é maior do que a capacidade de decisão dos eleitores.

A força de uma democracia não está na ausência de divergências, mas na possibilidade de transformar a insatisfação popular em mudança política por meio do voto.

Da redação

REGIÃO

NATAL NO PARKCITY

Papai Noel chega ao Shopping ParkCity Sumaré neste domingo (8/11) com programação especial e gratuita

O clima de Natal vai tomar conta do Shopping ParkCity Sumaré a partir deste domingo (8/11) com a chegada do Papai Noel. O bom velhinho será recebido com uma programação especial, preparada para encantar crianças e adultos. A festa, que marca oficialmente o início da temporada natalina no empreendimento, contará com atrações gratuitas, incluindo parada temática, espetáculo musical e cortejo pelo Shopping.

A programação começa às 15h, com a Parada Natalina, que percorrerá o empreendimento e promete envolver o público no clima de magia e celebração. Às 16h, na Alameda ParkCity, será apresentado um espetáculo musical inspirado na temática deste ano. A aguardada chegada do Papai Noel está prevista para 16h45, seguida, às 17h, pelo Cortejo Natalino pelos corredores do Shopping.

Neste ano, a decoração do empreendimento terá como tema "Doce Natal", trazendo uma proposta lúdica e encantadora para celebrar uma das épocas mais esperadas do ano. A cenografia é um dos grandes destaques da temporada e também um convite para que os visitantes vivenciem o espírito natalino, aproveitem os cenários especiais e registrem momentos em família.

Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, explica que a decoração foi desenvolvida com exclusividade para o empreendimento. "Com uma temática inédita a cada Natal, o ParkCity proporciona aos clientes sempre novas experiências e surpresas diferentes para curtir em família", comenta.

Mais do que um centro de compras, o Shopping ParkCity Sumaré é uma referência como espaço de convivência, lazer e experiências. E o período natalino oferece uma programação ainda mais diversificada, transformando o ambiente em um ponto de encontro para toda a comunidade.

DIVULGAÇÃO



A magia do Natal vai tomar conta do Shopping ParkCity Sumaré a partir deste domingo (8/11), com a chegada do Papai Noel e uma programação especial e gratuita para toda a família

"A chegada do Papai Noel é um dos momentos mais esperados do ano e queremos que cada família encontre no Shopping ParkCity Sumaré um lugar para celebrar, compartilhar alegrias e construir lembranças especiais. Nossa programação e a decoração foram pensadas para proporcionar experiências encantadoras e fazer com que o Natal seja vivido de maneira única e inesquecível", destaca Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Programação Chegada do Papai Noel no Shopping ParkCity Sumaré

Quando: domingo, 8 de novembro.
15h - Parada Natalina – pelo empreendimento.
16h - Espetáculo musical "Doce Natal".
16h45 - Chegada do Papai Noel.
17h - Cortejo Natalino – pelo empreendimento.
Local: Alameda ParkCity.
Evento gratuito

ImPauta Comunicação

TRADIÇÃO

Caravana de Natal da Coca-Cola FEMSA Brasil chega a Sumaré em 18 de novembro

A tradicional Caravana de Natal da Coca-Cola FEMSA Brasil, maior engarrafadora do Sistema Coca-Cola no mundo em volume de vendas, já tem data oficial para desfilar em Sumaré: 18 de novembro, com saída a partir das 18h do Assaí Atacadista (Av. Eugênia Biancalana Duarte, 501 – Jardim Primavera).

Presente no imaginário do brasileiro há gerações, a Caravana de Natal se tornou um dos símbolos das celebrações de fim de ano, reunindo famílias, amigos e comunidades. Neste ano, a iniciativa reforça essa vocação ao mostrar que, apesar das diferentes histórias, origens e realidades, o Natal tem o poder de aproximar as pessoas em torno de sentimentos universais como união, esperança e solidariedade.

Entre 9 de novembro e 22 de dezembro, as caravanas passarão por diferentes regiões brasileiras com duas comitivas e cinco caminhões, levando às ruas uma experiência visual e sensorial dedicada à celebração natalina. A expectativa é impactar mais de 64 milhões de pessoas em sete estados.

"Para a Coca-Cola FEMSA Brasil, fazer parte do Natal é contribuir para criar momentos de encantamento que ficam na memória das pessoas. As luzes, a magia dos caminhões e a alegria de compartilhar essa experiência com quem amamos fazem da Caravana uma tradição especial, que atravessa gerações e se renova a cada ano, sem perder a essência de reunir pessoas em torno do espírito natalino. É essa emoção que queremos levar às ruas e compartilhar com as famílias das cidades por onde passamos", afirma Luciano Alves de Sá, Gerente Sênior de Experience & Prestige Accounts na Coca-Cola FEMSA Brasil.

Cinco caminhões e uma narrativa

A edição de 2026 apresenta cinco cenários que, juntos, compõem uma narrativa visual em movimento. A proposta é que cada caminhão represente um capítulo de uma mesma história, combinando cenografia, iluminação e recursos audiovisuais para criar uma experiência imersiva durante o percurso.

A Fábrica da Magia apresenta um universo de fantasia e encantamento; a Vila do Casal Noel remete ao ambiente natalino; os Ursos Patinadores trazem personagens e movimento à experiência; a Mágica ao Vivo aposta em efeitos visuais e audiovisuais; e O Presente encerra a sequência com uma referência à troca de afeto e à conexão entre as pessoas.

Os cenários foram concebidos para que a narrativa se desenvolva à medida que os veículos avançam. A diversidade de ambientes e personagens se conecta em torno de uma mensagem comum: pessoas diferentes podem compartilhar a mesma celebração.

A operação das caravanas será realizada por duas comitivas, com itinerários próprios. O comboio Sudeste Centro-Oeste começa em 9 de novembro, enquanto o Sul inicia em 23 de novembro, ambas terminando somente em 22 de dezembro.

Os roteiros contemplam São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Ao longo do período, os caminhões passarão por capitais e municípios do interior, ampliando o alcance da iniciativa e levando a experiência natalina a diferentes comunidades.

DIVULGAÇÃO



A magia do Natal vai tomar conta de Sumaré no dia 18 de novembro, com a chegada da tradicional Caravana de Natal da Coca-Cola FEMSA Brasil

"Participar mais uma vez da Caravana de Natal da Coca-Cola FEMSA Brasil é motivo de orgulho para a Volkswagen Caminhões e Ônibus. É uma parceria que coloca nossos caminhões em uma missão muito especial: percorrer diferentes regiões do País levando o espírito do Natal e ajudando a criar momentos marcantes para milhões de pessoas. É muito gratificante ver nossos veículos fazendo parte de uma iniciativa que já se tornou uma tradição para tantas famílias brasileiras", afirma Ricardo Alouche, vice-presidente de Vendas, Marketing e Pós-Vendas da Volkswagen Caminhões e Ônibus.

As datas, os itinerários e pontos de passagem estão disponíveis no site oficial da atração: https://caravanas.coca-cola.com.br Os percursos poderão eventualmente ser alterados. Caso a cidade ainda não esteja aparecendo no roteiro, basta ficar atento às atualizações no site.

Além de Sumaré, outras cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC) que receberão a Caravana de Natal são as seguintes:
16/11: Santa Bárbara d'Oeste
17/11: Cosmópolis
18/11: Americana
20/11: Campinas e Indaiatuba

Confira o roteiro completo da Caravana de Natal 2026 na região
16/11: Santa Bárbara d'Oeste e Piracicaba
17/11: Cosmópolis e Limeira
18/11: Sumaré e Americana
20/11: Campinas e Indaiatuba
21/11: Jundiaí

PCN Comunicação

INSCRIÇÕES ABERTAS

Programa de Estágio KION 2027

A KION, multinacional alemã presente em mais de 100 países e detentora de marcas como STILL, Linde e Dematic, está com inscrições abertas para a nova edição de seu Programa de Estágio, com oportunidades para as cidades de São Bernardo do Campo e Indaiatuba.

Com duração de até dois anos, o programa oferece uma trilha de desenvolvimento que inclui onboarding, oficinas de competências comportamentais e técnicas, sessões de feedback com plano de desenvolvimento individual e rodas de conversa com profissionais experientes.

As vagas estão distribuídas entre 26 áreas de atuação, entre elas Engenharia Elétrica, Mecânica e Industrial, Comércio Exterior, Compras, Logística, Marketing, TI, Direito, Qualidade, Comunicação Interna e Vendas.

Para participar, é necessário estar cursando o ensino superior (bacharelado, licenciatura ou tecnólogo), com conclusão prevista a partir de dezembro de 2028, além de possuir disponibilidade para estagiar por 6 horas diárias.

Os estagiários selecionados contarão com bolsa-auxílio compatível com o mercado e benefícios como PLR equivalente ao valor da bolsa, plano de saúde sem mensalidade, plano odontológico gratuito, seguro de vida, refeitório sem custo, vale-alimentação de R$ 440,00 por mês, vale-transporte e fretado gratuito, Wellhub e TotalPass, convênio Sesi e LinkedIn Learning, entre outros.

As inscrições para o Programa de Estágio KION 2027 poderão ser realizadas até 11/11/2026.



REGIÃO

SOLIDARIEDADE

Associação Anhumas Quero-Quero promove Almoço Árabe para arrecadar recursos para construção de sede própria

A Associação Anhumas Quero-Quero (AAQQ), organização social que atua há mais de duas décadas na promoção da educação, inclusão social e desenvolvimento comunitário em Campinas, realiza neste sábado (7) um Almoço Árabe beneficente. O evento tem como objetivo reunir amigos, apoiadores e a comunidade para arrecadar recursos destinados à aquisição de um terreno e à futura construção da sede própria da Unidade Quero-Quero.

A programação acontece das 12h30 às 17h30, no Espaço Unik Eventos, localizado no Clube Cultura Artística, na Avenida Heitor Penteado, km 6, em Campinas. Além de um cardápio dedicado à culinária árabe, o encontro contará com apresentações de samba raiz e espaço para crianças, proporcionando uma tarde de convivência e solidariedade.

A iniciativa faz parte dos esforços da associação para ampliar sua estrutura e garantir melhores condições de atendimento às comunidades beneficiadas por seus projetos. A conquista de uma sede própria representa um passo importante para a continuidade e expansão das atividades desenvolvidas pela instituição.

A história da Associação Anhumas Quero-Quero começou com duas organizações que atuavam em diferentes regiões de Campinas. A Associação Projeto Quero-Quero foi fundada em 2001, com o objetivo de atender comunidades da zona sul da cidade. Já a Associação Projeto Anhumas iniciou suas atividades em 2005, direcionadas à população da região leste.

Em 2011, as duas entidades uniram suas estruturas e experiências, dando origem à atual AAQQ. Desde então, a organização trabalha para promover oportunidades de inclusão social, fortalecer os vínculos comunitários e contribuir para a formação cidadã de crianças, jovens e famílias.

A proposta da associação é atuar como agente de transformação social, estimulando a convivência pacífica e criando ambientes nos quais as pessoas possam desenvolver suas potencialidades. A instituição parte do princípio de que a educação e a participação comunitária são instrumentos fundamentais para ampliar oportunidades e transformar realidades.

O próprio nome da entidade carrega esse compromisso. As aves anhuma e quero-quero são conhecidas por seus comportamentos de alerta e proteção. Enquanto a anhuma é associada à vigilância do ambiente, o quero-quero se destaca pela defesa de suas crias. Para a associação, as duas espécies simbolizam a responsabilidade coletiva de proteger, acolher e criar condições para o desenvolvimento das comunidades.

Sob o lema "Educar é acreditar em sonhos", a AAQQ busca mobilizar voluntários, parceiros e apoiadores para fortalecer suas ações. O Almoço Árabe deste sábado é mais uma oportunidade de aproximar a população desse trabalho e contribuir diretamente para a realização de um projeto considerado estratégico pela entidade.

O cardápio preparado para o evento reúne pratos tradicionais da culinária árabe, com opções quentes e frias. Entre as especialidades estão carneiro ensopado, kafta, quibe frito, esfihas de carne, ricota e verdura, frango com ricota e damasco, arroz com aletria e amêndoas, arroz com lentilha e cebola, além de charutos de folha de uva e repolho.

Também serão servidos tabule, homus, babaganuche, quibe cru e coalhadas fresca e seca, oferecendo aos participantes uma variedade de sabores característicos da gastronomia árabe.

O convite individual custa R$300 para adultos e inclui alimentação, cerveja, refrigerantes, água e sucos. Crianças de até seis anos têm entrada gratuita, enquanto aquelas com idade entre sete e 12 anos pagam R$150. Outras bebidas, como vinho, caipirinha e uísque, serão comercializadas separadamente.

Os convites podem ser adquiridos até o dia 6 de novembro, ou enquanto houver disponibilidade. O pagamento pode ser realizado por transferência bancária ou Pix, utilizando a chave CNPJ 07.568.758/0001-70, em nome da associação. Após o pagamento, os participantes devem encaminhar o comprovante e os nomes dos convidados pelo WhatsApp (19) 97132-4435.

Mais do que um encontro gastronômico, o evento pretende mobilizar a comunidade em torno de uma causa social. A arrecadação contribuirá para aproximar a Associação Anhumas Quero-Quero do objetivo de conquistar um espaço próprio, capaz de oferecer melhores condições para o desenvolvimento de suas atividades.



Ao reunir cultura, gastronomia e solidariedade, a instituição convida a população de Campinas e das cidades da região a participar de uma iniciativa que transforma a convivência em apoio concreto à educação e à inclusão social.

Da redação

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO INTERNACIONAL

Além do Enem: formação acadêmica prepara jovens para universidades no Brasil e no exterior

A escolha de uma universidade envolve muito mais do que a preparação para o Enem e os vestibulares. Para os jovens que consideram estudar no exterior, o planejamento começa ainda na escola e inclui requisitos de admissão, proficiência em outros idiomas e custos com moradia, alimentação e manutenção no país de destino.

Embora cada instituição tenha seus próprios critérios, algumas universidades estrangeiras aceitam a nota do Enem como parte do processo seletivo. Por isso, é importante pesquisar os requisitos de cada instituição, organizar a documentação e planejar os custos com antecedência. O ideal é começar pelo menos um ano antes, considerando que os calendários de inscrição variam conforme o país e a universidade.

No Brasil, o Múltiplo International School inicia, em 2027, sua primeira turma do International Baccalaureate (IB), após um processo de credenciamento que envolveu consultoria, preparação pedagógica e investimentos em infraestrutura. O programa oferece um currículo acadêmico rigoroso, voltado ao pensamento crítico e à formação global, ampliando as possibilidades de preparação para diferentes trajetórias universitárias.

Para a diretora pedagógica do Múltiplo International School, Marina Azevedo, preparar os jovens para o futuro significa ajudá-los a compreender suas possibilidades e assumir um papel ativo nas próprias escolhas.

"Nosso objetivo é oferecer uma formação que prepare o estudante para fazer escolhas conscientes sobre seu futuro. Isso envolve autonomia, pensamento crítico e responsabilidade pelo próprio aprendizado, além de construir uma estratégia acadêmica que considere diferentes possibilidades, seja no Brasil ou no exterior. A chegada do IB fortalece essa proposta e amplia os caminhos que nossos alunos podem explorar" declara Marina.

A iniciativa integra currículo internacional, método Montessori e preparação para o Enem. A abordagem Montessori valoriza o protagonismo do estudante na aprendizagem, incentivando a autonomia e a participação ativa na construção do conhecimento, competências importantes para organizar os estudos, estabelecer metas e tomar decisões.

Para quem deseja ingressar em uma universidade estrangeira, pesquisar destinos, verificar exigências de idioma e admissão e avaliar a realidade financeira da família são passos fundamentais. Nesse percurso, a escola pode contribuir para que os estudantes identifiquem oportunidades e construam um planejamento alinhado aos seus interesses e objetivos.

DIVULGAÇÃO



A preparação para o ensino superior vai além do Enem e pode abrir portas para universidades no Brasil e no exterior

Mais do que escolher entre uma universidade brasileira ou estrangeira, o desafio é preparar os jovens para avaliar oportunidades e tomar decisões conscientes sobre seu futuro acadêmico, desenvolvendo não apenas conhecimentos para as provas, mas também capacidade de planejamento, pensamento crítico e independência.

fsb

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Sinal de alerta na indústria regional: produção despenca

Outubro, mês das eleições, foi tenso para a indústria regional. Os números acenderam o sinal de alerta no setor. Pesquisa realizada pelo Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp) Campinas aponta retração de indicadores como produção, emprego e lucratividade: 46% das indústrias reduziram a produção, ante 9% em setembro e 23% registraram aumento. No faturamento, 39% venderam menos que no mês anterior. O emprego também recuou: 31% das companhias cortaram vagas. Em outubro de 2025, o quadro de funcionários permanecia estável em todas as pesquisas.

Vagas temporárias existem, difícil é preencher

Impulsionado pelas festas e confraternizações, o final de ano é considerado a melhor data para bares e restaurantes. Para atender o aumento do público, 31% dos estabelecimentos pretendem aumentar o efeito de funcionários, segundo pesquisa da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel). Nas regiões de Campinas e Araras são estimados cinco mil postos temporários para a época. Porém, o setor enfrenta dificuldades para preencher todas as vagas, por uma razão: a falta de interessados.

Turismo em alta: Ancoradouro projeta 12% de crescimento

Os gastos dos moradores da Região Metropolitana de Campinas (RMC) com viagens de turismo e hotelaria devem chegar a R$2,882 bilhões neste ano de 2026. O cálculo é do IPC Maps. O valor representa uma alta de 14,4% em relação ao ano passado. Os reflexos da intenção de consumo são vistos na prática. Um exemplo é a agência de turismo Ancoradouro, de Campinas, que divulgou recentemente que prevê para este ano um crescimento de até 12%.

Aeroportos de Viracopos e Liège vão trabalhar juntos para atrair novos clientes

De olho nos mercados europeu e asiático, os aeroportos de Viracopos, em Campinas, e de Liège, na Bélgica fecharam parceria para captar novos clientes e voos internacionais de carga. O acordo formaliza o interesse no desenvolvimento do corredor Liège-Viracopos e no fortalecimento de suas posições como portas de entrada estratégicas para companhias aéreas, agentes de carga e embarcadores que operam entre os dois continentes.

Rota se transforma em uma opção a Guarulhos

A rota entre Liège-Viracopos chega para criar uma opção de negócios a Guarulhos, na Grande São Paulo, principal hub de cargas do Brasil. A parceria entre os aeroportos brasileiro e belga prevê prospecção comercial, inteligência de mercado, ações promocionais conjuntas e negociações com potenciais companhias aéreas parceiras. Entre as iniciativas previstas estão a avaliação de incentivos comerciais para operadores interessados e a realização de estudos técnicos e operacionais voltados à análise da viabilidade de novos serviços cargueiros.

Kibon amplia fábrica de Valinhos para produção de sorvetes

O consumo per capita de sorvete no Brasil é de 8,68 litros por ano, segundo pesquisa da Associação Brasileira do Sorvete e Outros Gelados Comestíveis (Abrasorvete), com crescimento anual que passa de dois dígitos. Para aumentar sua penetração nos lares brasileiros nos próximos anos, a The Magnum Ice Cream Company, dona da Kibon e Magnum, decidiu ampliar os investimentos na fábrica de Valinhos, na Região Metropolitana de Campinas (RMC). Segundo a Veja Negócios, a estratégia da companhia tem como foco o lançamento de novos produtos, parcerias com grandes marcas como Disney, Minecraft e Bauducco para conquistar novos consumidores e expansão da capacidade produtiva. O valor do investimento não foi divulgado.

Mercado de franquia segue em alta em Campinas

Abrir uma franquia em Campinas continua sendo uma opção de negócio vantajosa para empresários e empreendedores. No primeiro semestre de 2026, o setor na cidade recebeu R$2,17 bilhões em novos investimentos, o que representa alta de 12%, segundo pesquisa divulgada nesta semana pela Associação Brasileira de Franchising (ABF). A cidade aparece na quarta colocação entre as 30 com maior crescimento em atrações de franquias. Em termos percentuais, Campinas só fica atrás de Campo Grande (MS), que cresceu 21%, Cuiabá (MT), com alta de 14% e São José dos Campos, 13%.

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

ESCALA 6X1

Revisão de jornadas, custos e acordos coletivos



Patricia Narcizo

A jornada máxima no Brasil cai de 44 para 42 horas semanais em meados de dezembro de 2026, e os trabalhadores abrangidos pela nova regra passam a ter dois dias de descanso remunerado por semana. Em 14 meses (dezembro de 2027), o teto será de 40 horas semanais, sem corte de salário. É o que determina a Emenda Constitucional nº 141/2026, promulgada em 16 de outubro. O prazo é curto para uma conta que não se resolve mudando o horário do ponto: ela envolve tamanho de equipe, custo de operação e convenção ou acordo coletivo de trabalho.

Calendário é curto e a regra do salário é uma só

A mudança acontece em duas etapas, contadas a partir da publicação da emenda. Após dois meses (16 de dezembro de 2026), o limite semanal passa de 44 para 42 horas e os dois dias de descanso se tornam obrigatórios. Após 14 meses, a contar de 16 de outubro de 2026, o limite cai para 40 horas semanais.

Nos contratos com a administração pública direta e indireta, que já estavam vigentes na data da publicação da emenda e cuja execução envolva emprego direto de mão de obra, há uma regra específica de transição para a redução da jornada. A adequação depende de aditamento contratual destinado à preservação do equilíbrio econômico-financeiro, que deverá ser formalizado em até um ano.

Para MEIs, microempresas e empresas de pequeno porte, a emenda prevê que lei complementar poderá criar medidas temporárias para reduzir o impacto da mudança.

A redução de jornada não autoriza redução proporcional de salário, e os pisos salariais, legais ou previstos em norma coletiva, também ficam protegidos. Quem pretende compensar a diferença reduzindo a remuneração vai errar a conta.

A conta vai além das horas

Manter o salário com menos horas trabalhadas muda o custo de cada posto. Dependendo da estrutura, a empresa conseguirá reorganizar atividades e redistribuir horários. Em outros casos, terá de ampliar equipes, contratar ou rever a forma de executar determinadas tarefas.

A saída mais tentadora, cobrir a lacuna com horas extras, pode ser a mais cara. Usada de forma sistemática, eleva o custo e contraria o próprio objetivo de reorganizar o trabalho. Por isso, o planejamento financeiro precisa testar mais de um cenário antes de qualquer alteração de escala. Mudança sem planejamento costuma terminar em gastos acima do previsto ou em descanso descumprido.

Cada operação sente de um jeito

Uma empresa que funciona apenas de segunda a sexta terá uma adaptação bem diferente da de um hospital, um supermercado, uma fábrica ou uma transportadora. A redução da jornada não elimina a necessidade de manter lojas abertas, linhas de produção rodando e serviços disponíveis durante toda a semana.

Em atividades de cobertura contínua, como saúde, segurança, transporte e limpeza, menos horas por empregado significam decisões sobre dimensionamento de equipes e distribuição de turnos. A resposta pode variar até entre empresas do mesmo segmento. A escala 12x36, comum em parte desses setores, deve ser analisada atentamente, à luz da legislação, das novas regras constitucionais e das normas coletivas de cada categoria.

A emenda também prevê tratamento específico para empregados com diploma de nível superior e remuneração mensal igual ou superior a 2,5 vezes o teto do Regime Geral de Previdência Social. Para esse grupo, as regras relativas à duração do trabalho e ao controle de jornada têm disciplina própria, sem afastar a garantia constitucional de repouso prevista na nova norma.

Acordos e convenções coletivas: relógio de dois meses também vale aqui

A Constituição admite, em caráter excepcional, pactuação de regimes de compensação por acordo ou convenção coletiva, inclusive escalas diferentes da 5x2, desde que respeitadas as condições da nova regra. Nesses casos, deve ser assegurada, na média, a concessão de dois dias de repouso semanal remunerado dentro do mês-calendário, com pelo menos um dia de descanso dentro do período máximo de uma semana de trabalho.

Cláusulas coletivas incompatíveis com a emenda perdem efeito após o prazo de dois meses. Banco de horas, sistemas de compensação e jornadas previstas em normas coletivas precisam ser revisados, categoria por categoria. Parte dos ajustes depende de negociação com as entidades sindicais e negociação leva tempo. Vale acompanhar, ainda, a possibilidade de lei posterior prever outros regimes de duração do trabalho e de repouso, sempre dentro dos limites constitucionais aplicáveis.

Ponto, escalas e contratos precisam se alinhar

A adaptação inclui os sistemas de controle de ponto, as políticas de horas extras, as escalas e os documentos que formalizam a jornada. O que está no contrato, o que foi planejado e o que acontece na operação precisam coincidir.

Empresas com várias unidades ou muitos empregados devem verificar se há diferença entre a jornada prevista em papel e a registrada no dia a dia. É essa consistência que reduz o risco de questionamentos sobre horas extras, intervalos e descanso.

Por onde começar?

Para transformar o desafio da transição em segurança jurídica e operacional, a recomendação é estruturar a adaptação em quatro etapas prioritárias: mapeamento e auditoria da operação, simulação de impacto financeiro, revisão de instrumentos coletivos e contratuais e adequação formal e tecnológica.

Dois meses é um prazo exíguo para reprojetar turnos, negociar com sindicatos e parametrizar controles de jornada. A empresa que iniciar essa auditoria agora chegará a dezembro com a operação ajustada e sem exposição a passivos. As demais chegam com a folga garantida por lei e a operação por resolver.

A advogada Patricia Narcizo é coordenadora da área Trabalhista do Lemos Advocacia Para Negócios

Roncon & Graça Comunicações

TECNOLOGIA

IA cabe no bolso



Bruno Castro

Durante muitos anos, desenvolver um aplicativo, automatizar processos ou criar sistemas personalizados era um investimento acessível apenas para grandes empresas. Hoje, esse cenário mudou. Com o avanço da inteligência artificial e das plataformas de desenvolvimento de baixo código (low-code e no-code), micro e pequenos empreendedores já conseguem automatizar tarefas, criar aplicativos internos e melhorar a gestão dos negócios com investimentos significativamente menores e em prazos muito mais curtos.

Essa transformação acontece em um momento importante para o empreendedorismo brasileiro. Dados do Sebrae apontam que os pequenos negócios representam cerca de 99% das empresas do país e são responsáveis por mais da metade dos empregos formais. Ao mesmo tempo, a digitalização deixou de ser um diferencial para se tornar uma necessidade competitiva. Quem consegue produzir mais, atender melhor e tomar decisões mais rápidas ganha espaço no mercado. Segundo Bruno Castro, especialista em inteligência artificial e transformação digital da B.Castro Consultoria, a democratização da tecnologia abriu uma oportunidade inédita para pequenos empresários. "Hoje, um profissional liberal ou um microempreendedor pode utilizar inteligência artificial para resolver problemas do dia a dia sem precisar investir milhões em tecnologia. A IA deixou de ser uma ferramenta exclusiva das grandes corporações e passou a fazer parte da rotina de quem deseja crescer com eficiência", afirma.

Na prática, a tecnologia pode ser utilizada para automatizar atendimento ao cliente, organizar documentos, gerar propostas comerciais, controlar processos internos, criar aplicativos personalizados, acompanhar indicadores, emitir alertas e integrar diferentes sistemas. Em vez de substituir pessoas, essas soluções eliminam tarefas repetitivas e permitem que o empreendedor dedique mais tempo ao relacionamento com clientes e ao planejamento estratégico do negócio.

Outro avanço importante é a popularização das plataformas que permitem desenvolver soluções praticamente sem programação. Com apoio técnico especializado, empresas conseguem construir aplicativos para controle de vendas, gestão de equipes, acompanhamento de serviços e comunicação com clientes de forma muito mais rápida do que há poucos anos. O resultado é aumento de produtividade, redução de erros operacionais e maior capacidade de escalar o negócio.

"O empresário não precisa mais adaptar seu negócio às limitações das planilhas ou dos sistemas prontos. Hoje é possível criar soluções sob medida para a realidade de cada empresa, automatizando exatamente aquilo que gera desperdício de tempo e recursos. A tecnologia deixou de ser um luxo para se tornar uma ferramenta estratégica de crescimento", destaca Bruno Castro.

Para o especialista, a inteligência artificial representa uma oportunidade especialmente importante para quem empreende com equipes reduzidas. "Quando pequenas empresas utilizam tecnologia para automatizar processos, elas passam a competir em outro nível. A IA aumenta a capacidade técnica, melhora a qualidade das entregas, reduz custos operacionais e ajuda o empreendedor a tomar decisões com muito mais precisão. O futuro da competitividade não está apenas nas grandes empresas, mas também na capacidade dos pequenos negócios de utilizar a tecnologia a seu favor", conclui.

Serviço: B.Castro Consultoria
Bruno Castro
Consultor em Processos, Tecnologia e Mentalidade
(41) 99952 8310
@bcastro.consultoria
comercial@bcastroconsultoria.com
https://www.bcastroconsultoria.com

Toda Comunicação

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Finanças começam em casa

Antes de aparecer no caixa da empresa, o descontrole financeiro pode dar sinais dentro de casa: compras sem planejamento, gastos pequenos ignorados, uso recorrente do cartão e empréstimos contratados sem comparação. A organização do orçamento familiar não se resume a cortar despesas. Ela ensina a definir prioridades, comparar preços, formar reservas e avaliar o custo de uma dívida, conhecimentos que também sustentam a administração de um negócio.

Para o economista Noé Santiago, da curitibana ANIDEA, o empreendedor dificilmente deixa seus hábitos financeiros pessoais do lado de fora, quando abre a porta da empresa. "Quem não sabe quanto custa manter a própria casa provavelmente também terá dificuldade para identificar o custo real da empresa. A escala muda, os valores ficam maiores, mas o comportamento costuma ser o mesmo", afirma.

Estar endividado não significa obrigatoriamente estar inadimplente. Financiamentos, compras parceladas e empréstimos representam compromissos que podem fazer parte do planejamento financeiro. O risco aparece quando as parcelas não cabem no orçamento ou quando o crédito é utilizado repetidamente para cobrir gastos recorrentes. "Os pequenos gastos têm um efeito silencioso. Isoladamente, parecem inofensivos, mas, quando se repetem, comprometem a capacidade de poupar e obrigam a família a recorrer ao crédito. Dentro de uma empresa, esse efeito pode ser ainda maior, porque entram folha de pagamento, fornecedores, impostos, estoque e capital de giro", explica Santiago.

No ambiente empresarial, é comum que a atenção fique concentrada nas vendas. No entanto, faturar mais não resolve automaticamente problemas de margem, custos ou endividamento. Santiago compara a gestão financeira ao cotidiano de um comerciante: não basta saber vender, é preciso saber comprar. A mesma lógica se aplica ao crédito. "Crédito não deveria ser contratado apenas porque foi aprovado ou porque o dinheiro pode ser liberado rapidamente. É preciso saber para que ele será usado, quanto a empresa consegue pagar e se o retorno esperado justifica a dívida. Pedir dinheiro emprestado também exige planejamento", observa.

O risco aumenta quando o empresário procura uma instituição financeira somente depois que o caixa já entrou em situação crítica. Com pouco tempo para negociar, ele pode aceitar a primeira proposta disponível, sem comparar taxas, prazos, garantias e o Custo Efetivo Total. "Assim como uma família precisa pesquisar antes de fazer uma compra importante, a empresa deve comparar antes de contratar crédito. A solução mais fácil nem sempre é a mais adequada, e uma taxa aparentemente menor pode esconder prazo curto, parcela alta ou condições incompatíveis com o fluxo de caixa", afirma Santiago.

Entre os cuidados que podem começar em casa e seguir para o negócio estão separar despesas essenciais das adiáveis, registrar entradas e saídas, evitar comprometer toda a renda futura, criar uma reserva e comparar alternativas antes de comprar ou tomar crédito. Na empresa, também é fundamental manter as contas pessoais separadas das empresariais. "Economizar não é simplesmente escolher sempre o produto mais barato. É saber comprar, compreender o impacto daquela decisão no orçamento e preservar capacidade financeira para o futuro. Essa disciplina começa no mercado, na conta de energia e no cartão, mas depois aparece na forma como o empresário negocia com fornecedores, forma preços e contrata empréstimos", diz.

DIVULGAÇÃO



A organização financeira começa dentro de casa e pode trazer lições importantes também para o mundo dos negócios

A ANIDEA atua como correspondente bancário e realiza a intermediação de propostas junto a instituições financeiras autorizadas. Entre as modalidades trabalhadas está o crédito com garantia de imóvel, também conhecido como home equity. Nesse tipo de operação, o imóvel é oferecido como garantia, o que pode permitir prazos mais longos e condições diferentes das modalidades sem garantia. Em contrapartida, o patrimônio fica vinculado ao contrato e pode ser perdido em caso de inadimplência. "Não existe crédito bom ou ruim fora do contexto. Existe crédito adequado ou inadequado para determinada situação. Usar um imóvel para garantir uma operação é uma decisão relevante e precisa estar sustentada por planejamento, comparação e capacidade real de pagamento", ressalta.

Para o economista, cuidar do dinheiro significa escolher melhor, inclusive quando é necessário pedir emprestado. A transparência das informações e a compreensão dos compromissos assumidos são fundamentais tanto no orçamento doméstico quanto na gestão empresarial. "Quando o assunto é crédito, transparência não é detalhe. O cliente precisa compreender o que está contratando, quanto vai pagar, quais são os riscos e quais alternativas possui. A decisão só é consciente quando a informação está clara", conclui.

Serviço: ANIDEA
Noé Santiago
Economista
(41) 98840-1153
@anidea.br

Toda Comunicação

MODA

FOTOS: DIVULGAÇÃO


Blusa polo listrada


Camiseta estampada


Minissaia balonê


Vestido estilo camisola

Verão 2027 à vista: 4 peças em alta para ter no guarda-roupa

Faltam dias para o verão, e algumas peças já começam a ganhar espaço nas produções das fashionistas. Entre tendências que prometem marcar a temporada e clássicos que voltam com força, confira quatro apostas para atualizar o guarda-roupa e entrar no clima do verão 2027!

Minissaia balonê

O balonê segue como uma forte aposta no mundo da moda, e no verão 2027, ele aparece especialmente em saias de comprimento mais curto. Se você gosta de looks românticos e modernos, vale investir nessa tendência.

Blusa polo listrada

As blusas polo listradas estão entre as queridinhas das fashionistas. No outono/inverno, as versões em manga longa eram combinadas com calças jeans. Para a temporada quente, você pode usar a peça em manga curta e com bermuda jeans.

Camiseta estampada

Em terceiro lugar, as camisetas com estampas são peças práticas para incluir no guarda-roupa de verão. Além disso, deixam o look mais divertido e descomplicado. Flores, frutas, frases e elementos que remetem à estação estão entre os mais populares.

Vestido estilo camisola

Por fim, para as ocasiões que pedem um look mais elaborado, o vestido estilo camisola é uma excelente escolha. Feito de cetim e com caimento leve, ele geralmente possui detalhes em renda e lembra muito a peça de dormir. Cool and chic!

Like Magazine

TENDÊNCIA

7 cores que vão dominar 2027 segundo as passarelas – e como usar cada uma delas

Pode preparar espaço para mais cor no armário! Depois de temporadas dominadas por beges, marrons e pela estética do luxo silencioso, as passarelas internacionais apontam para um 2027 muito mais vibrante.

De Nova York a Paris, azuis intensos, laranjas cítricos, vermelhos poderosos e verdes nada discretos apareceram nas coleções de Primavera/Verão 2027. A própria Pantone descreve a paleta da NYFW como um encontro entre tons atemporais e cores ousadas, com combinações inesperadas e uma boa dose de individualidade.

1. Azul cobalto — ou Yves Klein Blue

Se existe uma cor chegando a 2027 com status de protagonista, é o azul cobalto. Em Nova York, apareceu em coleções de Kallmeyer, TWP, Ralph Lauren, Diotima e Calvin Klein Collection. Na cartela oficial da Pantone para a NYFW, sua versão é o Princess Blue (Pantone 19-4150 TCX), um azul intenso e majestoso.

E a tendência atravessou fronteiras: Paris também reforçou a presença dos azuis fortes e das cores primárias.

2. Laranja intenso

Esqueça por um momento o laranja delicado. A versão de 2027 é quente, saturada e quase avermelhada. A Pantone colocou o Dragon Fire (16-1460 TCX) entre os destaques de Nova York, enquanto as passarelas internacionais investiram em versões que vão do tangerina ao blood orange.

Como usar: se a cor parecer difícil, comece por uma bolsa, sandália ou saia e combine com cinza-chumbo, marrom ou branco. Para subir o nível fashionista, vermelho + laranja é uma dupla que apareceu nas passarelas e funciona justamente pela proximidade das duas cores.

3. Verde chartreuse

Nem verde-lima puro, nem oliva. Um dos verdes mais interessantes da temporada fica no meio do caminho, com fundo amarelado e uma aparência quase ácida. A Pantone destacou o luminoso Daiquiri Green (12-0435 TCX), enquanto as passarelas também mostraram versões mais fechadas do chartreuse.

Como usar: trate o chartreuse quase como um novo oliva. Chocolate, off-white, cinza e cáqui deixam a cor muito mais fácil de vestir. Quer impacto? Experimente com roxo ou pink.

4. Vermelho puro

Bordô, vinho e oxblood continuam elegantes, mas a novidade das passarelas é a volta do vermelho realmente vermelho: aberto, vibrante e sem medo de chamar atenção.

Como usar: vermelho + branco continua infalível, mas experimente também com rosa, azul cobalto ou amarelo-mostarda. Outra atualização simples é abandonar o pequeno ponto de cor e apostar em uma peça maior: vestido, alfaiataria ou conjunto monocromático.

5. Aquamarine

Tem um azul-esverdeado querendo roubar a cena do azul-bebê. Mais intenso que o turquesa pastel e menos óbvio que o verde, o aquamarine apareceu nas coleções Primavera/Verão 2027 com uma pegada quase surreal.

Na paleta oficial da Pantone para Nova York, ele aparece como Waterfall (15-5516 TCX), definido como um azul-esverdeado fluido e energizante. Em Milão, a Moschino também mostrou como o turquesa pode funcionar ao lado de amarelo intenso.

Como usar: branco e cru deixam o tom sofisticado e solar. Marrom cria um contraste inesperadamente chique. E, para entrar de vez na tendência do color blocking, experimente aquamarine + amarelo.

6. Rosa vibrante

O rosa não desapareceu depois da febre Barbiecore — ele simplesmente amadureceu. Para 2027, aparecem rosas intensas e menos açucaradas, que funcionam tanto em peças românticas quanto em alfaiataria e acessórios.

A Pantone batizou uma das apostas da NYFW de Rosy Future (15-1910 TCX), um rosa vibrante e otimista. Já a Eckhaus Latta mostrou fúcsia combinado com creme, provando como um tom poderoso pode ficar surpreendentemente sofisticado.

Como usar: creme e bege são ótimos para baixar o volume do pink. Vermelho cria uma combinação fashionista, enquanto marrom chocolate deixa o rosa menos óbvio. Outra possibilidade é apostar em uma bolsa ou sapatilha pink dentro de um look neutro.

7. Lavanda e violeta

Depois de algumas temporadas discretas, o roxo voltou ao jogo.

DIVULGAÇÃO


As passarelas já dão pistas sobre as cores que prometem marcar a moda em 2027

A Pantone colocou o Lavender Oil (15-3615 TCX) entre suas dez cores-chave para Nova York: uma lavanda levemente sombreada, menos infantil que as tradicionais lilases.

Como usar: para uma abordagem fácil, lavanda + cinza, chocolate ou creme. Se a ideia for experimentar a estética 2027 de verdade, vale violeta + cobalto, laranja ou verde ácido.

2027 será o ano de perder o medo da cor?

Tudo indica que sim — mas talvez a principal tendência não seja uma tonalidade isolada. É a forma de combinar cores que mudou.

As passarelas de Nova York, Londres, Milão e Paris recuperaram o color blocking e colocaram lado a lado tons que durante muito tempo pareciam improváveis: roxo com verde-lima, cobalto com violeta, amarelo com turquesa, rosa com creme e vermelho com laranja.

A dica para trazer a tendência para o armário sem parecer fantasiada? Comece com duas cores, mantenha níveis semelhantes de saturação ou use um neutro para "amarrar" a produção. Depois é só aumentar a dose conforme a coragem.

E conta pra gente: qual dessas sete cores já está no seu armário — e qual você jamais imaginou usar?

Patio Hype

BELEZA

8 Erros de skincare que podem estar sabotando sua pele

Você investe em produtos, segue tendências, tenta manter uma rotina certinha e, mesmo assim, sente que sua pele não responde como deveria? Antes de culpar a genética ou achar que "nada funciona", vale olhar com mais atenção para alguns hábitos comuns que acabam sabotando os resultados do skincare no dia a dia.

Muitas vezes, não é falta de produto, mas excesso, uso errado ou escolhas que parecem inofensivas. A seguir, listamos os erros de skincare mais comuns que podem estar atrapalhando a saúde e a aparência da sua pele sem que você perceba. Vem conferir!

1. Usar muitos produtos ao mesmo tempo

A ideia de que mais produtos significam mais cuidado é um dos erros mais frequentes. Camadas demais podem sobrecarregar a pele, causar sensibilidade, acne, oleosidade excessiva ou até efeito rebote.

Rotinas longas nem sempre são mais eficientes. Na prática, a pele responde melhor a poucos produtos bem escolhidos e usados de forma consistente.

2. Não respeitar a ordem correta do skincare

Mesmo bons produtos podem perder eficácia quando aplicados fora da ordem ideal. A lógica do skincare é simples: do mais leve para o mais denso, garantindo que a pele absorva melhor os ativos.

Quando essa sequência é ignorada, produtos importantes podem não agir como deveriam e o skincare perde eficiência. Seguir a ordem certa faz diferença real nos resultados, mesmo com uma rotina simples.

3. Limpar demais ou de menos a pele

A limpeza é essencial, mas exagerar também prejudica. Lavar o rosto muitas vezes ao dia ou usar produtos agressivos pode comprometer a barreira de proteção natural da pele.

Por outro lado, limpar pouco, especialmente à noite, impede a remoção de resíduos, poluição e maquiagem, favorecendo cravos, espinhas e opacidade.

4. Pular o protetor solar no dia a dia

Esse é um erro clássico e persistente. O protetor solar não é item exclusivo de praia ou piscina. A exposição diária à luz solar, mesmo indireta, acelera o envelhecimento, favorece manchas e compromete os resultados de qualquer tratamento.

Sem proteção solar, boa parte do skincare simplesmente perde o sentido.

5. Trocar de produtos o tempo todo

A ansiedade por resultados rápidos faz muita gente trocar produtos antes mesmo de a pele ter tempo de responder. A maioria dos ativos precisa de semanas de uso contínuo para mostrar efeito real.

Mudanças constantes confundem a pele e dificultam identificar o que funciona ou não para você.

6. Ignorar o seu tipo de pele real

Pele oleosa pode estar desidratada. Pele seca pode ser sensível. Pele mista muda ao longo do ano. Usar produtos que não conversam com a condição atual da sua pele é um erro silencioso, mas comum.

Observar como a pele reage em diferentes fases e climas é mais importante do que seguir rótulos fixos.

7. Aplicar produtos de qualquer jeito

A forma de aplicação também interfere nos resultados. Esfregar demais, puxar a pele ou usar força excessiva pode causar irritação e flacidez a longo prazo.

Movimentos suaves, pressão leve e atenção às áreas mais sensíveis fazem diferença no cuidado diário.

8. Esquecer que skincare também é rotina

Cuidar da pele não funciona como solução pontual. Fazer tudo certinho por uma semana e abandonar na outra dificilmente traz benefícios duradouros.

Skincare é construção. Pequenos cuidados feitos todos os dias costumam gerar mais resultado do que rotinas complexas e inconsistentes.

DIVULGAÇÃO


Uma rotina de skincare nem sempre garante uma pele saudável

Menos erro, mais resultado

A boa notícia é que corrigir esses erros não exige grandes investimentos, apenas mais atenção e intenção. Ajustar hábitos, simplificar a rotina e entender melhor as necessidades da sua pele costuma trazer resultados mais visíveis do que seguir toda novidade que surge.

Se a sua pele não anda respondendo como você espera, talvez o problema não esteja no que falta, mas no que pode ser ajustado.

Gostou desse tipo de conteúdo prático e direto?

Salva essa matéria para revisar sua rotina de skincare e conta pra gente nos comentários: qual desses erros você já cometeu sem perceber?

Divulgação

CASA

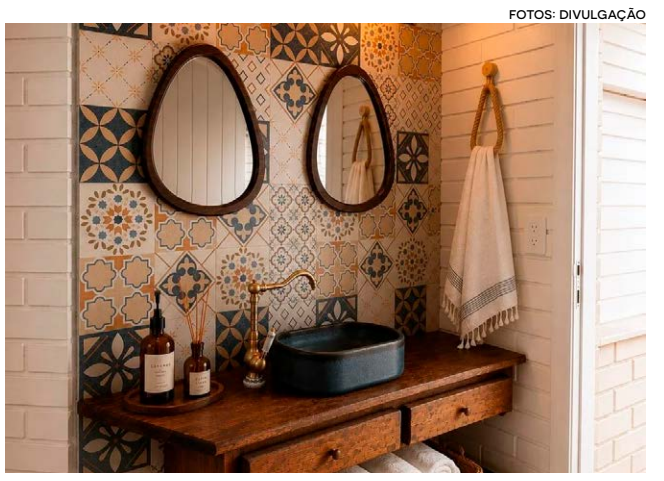
AMBIENTES PLANEJADOS

O que é importante saber para usar madeira em áreas úmidas

FOTOS: DIVULGAÇÃO







A madeira pode trazer aconchego, elegância e personalidade até mesmo para ambientes úmidos, como banheiros, cozinhas e lavanderias. Mas, para garantir beleza e durabilidade, é fundamental escolher os materiais adequados e adotar cuidados específicos na instalação, impermeabilização e manutenção

A madeira é um dos materiais mais versáteis da decoração. Acolhedora, atemporal e capaz de acrescentar textura aos ambientes, ela combina com diferentes estilos e pode aparecer em praticamente todos os cômodos da casa. Mas será que é possível usar madeira em áreas úmidas, como banheiros, cozinhas e lavanderias? A resposta é sim! Com a escolha adequada dos materiais e alguns cuidados na instalação e na manutenção, é possível aproveitar sua beleza mesmo nesses espaços.

Os cuidados que fazem a diferença

Com sua aparência natural e tons acolhedores, a madeira adiciona aconchego, calor, sofisticação e personalidade aos projetos. Frequentemente associada a salas, quartos e espaços de convivência, a madeira também pode marcar presença em áreas úmidas, como banheiros, cozinhas e lavanderias. Para isso, porém, é importante considerar as características do ambiente e escolher os acabamentos adequados.

A umidade é um dos principais desafios para o uso da madeira natural. Quando exposta repetidamente à água ou submetida a condições inadequadas de ventilação, ela pode absorver umidade, sofrer alterações dimensionais, apresentar manchas e até desenvolver fungos.

Opções de material

Também é essencial verificar se o produto escolhido é indicado para o ambiente e se a instalação prevê proteção das bordas e dos pontos mais vulneráveis. Ipê, cumaru, itaúba e tatajuba, por exemplo, são madeiras naturais densas ricas em óleos naturais, que as tornam resistentes à água e a outros problemas como cupins e mofo.

Outras opções incluem o MDF hidrófugo, fabricado com resinas especiais e aditivos que evitam o estufamento, protegendo também contra fungos em ambientes muito úmidos; o compensado naval que utiliza cola fenólica à prova d'água; e a madeira plástica, composta por polímeros e fibras de madeira, imitando a estética natural da madeira, não exige manutenção com verniz e não apodrece. Para cada material escolhido é preciso obter as informações necessárias de instalação, ventilação, tratamento e proteção.

Na cozinha, o cuidado está nos detalhes

Na cozinha, a madeira pode aparecer em armários, prateleiras, nichos, bancadas e detalhes decorativos. A combinação com pedras, superfícies neutras e metais cria composições contemporâneas, enquanto os tons mais claros ajudam a deixar o ambiente visualmente leve. Próximo à pia e a outras áreas sujeitas a respingos, é fundamental investir em materiais e acabamentos apropriados para as condições de uso, além de remover a água acumulada.

Banheiros com mais aconchego

No banheiro, a madeira ajuda a quebrar a frieza de revestimentos como porcelanatos e pedras, criando uma atmosfera semelhante à de um spa. Uma das aplicações mais comuns é no gabinete da pia, mas o material também pode aparecer em prateleiras e nichos fora do box.

Nesse ambiente, a escolha deve levar em conta a exposição à umidade e a ventilação disponível. Dessa forma, o uso de madeira natural requer especificação adequada, proteção compatível com o ambiente e manutenção periódica. Já dentro do box, onde há contato frequente e direto com a água, a aplicação exige soluções específicas e cuidados redobrados.

E a madeira na lavanderia?

Funcionalidade e estética também podem ser combinadas na lavanderia. Armários amadeirados, prateleiras e bancadas ajudam a organizar os produtos de limpeza, deixando o espaço mais convidativo. Madeira natural ou revestimentos amadeirados?

Para quem deseja reproduzir a aparência da madeira com uma manutenção diferente, existem alternativas como porcelanatos, revestimentos cerâmicos e outros materiais com acabamento amadeirado. Eles oferecem praticidade em locais sujeitos a respingos frequentes, desde que o produto seja indicado para a aplicação pretendida.

A decisão entre madeira natural e revestimentos que reproduzem sua aparência depende do efeito estético desejado, do orçamento, da rotina de uso e das condições do ambiente. Enquanto a madeira natural apresenta veios e características próprias, as alternativas industrializadas podem facilitar a limpeza e reduzir a preocupação com a absorção de água.

Like Magazine

CONFORTO E ESTILO

Estilo do projeto, conforto e rotina dos moradores influenciam na escolha do sofá certo para os ambientes

Depois de um dia corrido na rua, é muito comum que o primeiro destino de muitas pessoas seja o sofá. O móvel é associado aos momentos de descanso, conversas em família, reuniões com amigos e o lazer enquanto os moradores assistem seus streamings favoritos e as partidas de videogame. Presente em salas de estar, livings, salas de TV e, cada vez mais, em varandas integradas, ele ocupa posição central na dinâmica dos ambientes sociais.

Nos projetos de interiores, a arquiteta Juliana Faria afirma que, pela relevância do sofá, eleger o modelo ideal demanda atenção com base em diversos fatores como conforto, proporção em relação ao ambiente, circulação, linguagem estética e que, sobretudo, atenda às necessidades e expectativas dos moradores.

"Na análise dessas características, tenho preferência por incorporar o equilíbrio entre peças confortáveis e esteticamente agradáveis. Considero sempre o pressuposto que a beleza importa, mas não a ponto de se deixar de lado a comodidade e ergonomia", avalia a profissional. Ainda de acordo com ela, a seleção começa com a análise do ambiente e a rotina dos moradores para definir questões como a altura dos encostos, largura dos braços, profundidade, tipo de base, densidade da espuma e o revestimento.

Living, sala de estar e sala de TV exigem soluções diferentes

Na opinião da profissional, a ideia de um modelo universal de sofá para todos os ambientes está longe de ser realidade. "Saber qual será o uso do espaço, seja como sala de estar ou de TV, é um dos principais requisitos que determina o móvel", diz ela.

Quando a planta do imóvel conta com uma sala de TV separada do estar, Juliana ilustra a perspectiva de considerar opções de sofás mais confortáveis e profundos, uma vez que há um espaço dedicado especificamente ao relaxamento e entretenimento. "Imaginando que uma pessoa passa um tempo relativamente grande no sofá para assistir seus programas favoritos, a ocasião pede a oportunidade de se deitar, esticar as pernas ou mesmo sentar-se com comodidade para a coluna. Em hipótese alguma o móvel pode ser responsável por desconfortos ou dores físicas", verbaliza Juliana.

O que observar antes de comprar um sofá

Entre os pontos destacados pela profissional está a largura dos braços que, conforme observa Juliana, se apresenta com medidas mais enxutas, favorecendo o aproveitamento da área de assento, como também na circulação do ambiente. "Não precisa ser um braço extremamente fino e entre 15 e 20 cm costuma funcionar muito bem", orienta ela complementando que braços mais largos, em torno de 30 cm, deixam o sofá visualmente pesado.

Crianças e pets não excluem tecidos mais claros

A arquiteta relata ser recorrente os pedidos por sofás com tecidos mais escuros quando a família é composta por crianças pequenas e animais de estimação. Entretanto, ela esclarece que esse cenário não é uma condição imediata para cores intensas e o segredo está na escolha dos tecidos. "A tecnologia têxtil é pensada para ajudar em situações como o derramamento de líquidos, riscos de canetas e os fios puxados pelas unhas de cachorros e, principalmente de gatos", sugere Juliana mencionando as variações de bege e cinza como opções intermediárias.

Sofá conservado por muito tempo

A qualidade conta, mas a vida útil do móvel está diretamente relacionada aos cuidados adotados na rotina de casa. Medidas simples de limpeza e manutenção ajudam a preservar o tecido e evitar desgastes prematuros independentemente do material e da cor escolhida. Entre as recomendações, ela orienta: Aspirar o sofá semanalmente para remover poeira e pelos; Limpar as manchas assim que surgirem e periodicamente realizar uma higienização profissional;
Uso de mantas;
Manter o sofá longe da incidência direta do sol para evitar o desbotamento.

GUSTAVO AWAD



Em áreas sociais integradas como a deste apartamento assinado pela arquiteta Juliana Faria, o sofá ilha foi a escolha que permitiu oferecer assentos para o esta

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

dc33Comunicação

DECOR

Integração entre ambientes internos e externos ganha espaço na arquitetura contemporânea

A divisão entre os ambientes internos e externos das residências está cada vez menos evidente. Varandas, jardins, terraços e áreas de convivência passaram a ocupar um papel importante nos projetos arquitetônicos contemporâneos, deixando de ser espaços complementares para se tornarem extensões naturais da casa. A tendência reflete uma mudança na maneira de morar, marcada pela busca por conforto, bem-estar e maior conexão com a natureza.

Essa transformação também influencia o design de mobiliário. Peças que antes eram desenvolvidas exclusivamente para ambientes internos ou externos agora compartilham características estéticas, materiais e soluções que permitem uma integração mais harmoniosa entre os espaços.

É nesse contexto que se destaca o conceito In&Out, do designer brasileiro Jader Almeida. A proposta explora a continuidade entre arquitetura, mobiliário e paisagismo, por meio de criações que combinam linhas essenciais, proporções equilibradas e materiais adequados a diferentes condições de uso.

Campinas no cenário do design contemporâneo

Na região, essa linguagem pode ser observada no showroom JADERALMEIDA Campinas, localizado no bairro Nova Campinas. Com mais de 1.000 m² de área expositiva, o espaço reúne diferentes ambientes que apresentam possibilidades de integração entre mobiliário, iluminação, arquitetura e áreas externas.

Inaugurado em janeiro de 2022, a flagship tem projeto arquitetônico assinado pelo próprio Jader Almeida e se tornou também um ponto de encontro para profissionais de arquitetura, design e decoração da região.

Distribuído em diferentes pavimentos, o espaço conta ainda com um rooftop com vista para a cidade, reforçando a relação entre os ambientes construídos e a paisagem urbana.

À frente da operação em Campinas, os empresários Corina e Alexandre Silveira acompanham a evolução do mercado de design e a crescente valorização de projetos que priorizam a experiência de morar.

Design, natureza e novas formas de convivência

Muito além de uma escolha estética, a integração entre ambientes internos e externos está relacionada a mudanças de comportamento. O desejo de aproveitar melhor os espaços residenciais, receber amigos, desfrutar momentos de descanso e manter contato com elementos naturais tem influenciado tanto a arquitetura quanto o desenvolvimento de mobiliário.

Nesse cenário, o portfólio In&Out apresenta soluções que conciliam conforto, resistência e linguagem visual contemporânea. O uso de materiais apropriados para áreas externas, aliado à atenção aos detalhes e às proporções, permite composições que estabelecem uma continuidade entre diferentes ambientes.

A proposta também evidencia a importância do paisagismo, que deixa de desempenhar apenas uma função decorativa e passa a integrar a concepção dos projetos, contribuindo para o conforto ambiental e a qualidade dos espaços.

DIVULGAÇÃO



Mobiliário In&Out JADERALMEIDA

Em Campinas, a presença de um showroom dedicado ao design autoral brasileiro amplia o contato de arquitetos, profissionais do setor e interessados em arquitetura com essas novas possibilidades de habitar.

Serviço:
JADERALMEIDA Campinas
Rua Artur Freitas Leitão, 274 – Nova Campinas, Campinas/SP
Instagram: @jaderalmeida.campinas

AMZ Relações Públicas e Eventos

DO LAR

LIMPEZA

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Na correria da rotina, alguns cantinhos da casa acabam ficando fora da faxina e acumulam poeira, gordura e outras sujeiras sem chamar a atenção



A sequência ajuda a evitar que o pano leve gordura, poeira e resíduos de um ponto para outro

5 lugares esquecidos na faxina que acumulam sujeira sem você perceber

Depois de limpar o piso, a bancada e o banheiro, a casa pode até parecer pronta. Mas basta passar um pano na borracha da geladeira ou levantar a tampa da lixeira para encontrar farelos, gordura, respingos e aquela película pegajosa que ficou fora do roteiro. São pontos discretos, usados todos os dias e fáceis de ignorar quando a faxina precisa caber em poucas horas.

Não é preciso transformar a limpeza em uma operação demorada. A ideia é encaixar cinco áreas na rotina, usando o produto certo para cada material e observando o resultado: menos marcas nos comandos, borrachas sem resíduos, filtro sem gordura aparente e lixeira sem cheiro persistente. Quando houver dúvida sobre uma peça removível, o manual do aparelho deve prevalecer.

Interruptores, puxadores e botões juntam marcas que o olho se acostuma a não ver

São superfícies que recebem toque o dia todo: o interruptor da cozinha, o puxador da geladeira, o botão da descarga, as maçanetas, os controles do fogão e até a alça do micro-ondas. Como costumam ser pequenos, ficam fora do campo de visão durante a limpeza do ambiente inteiro.

Umedeça levemente um pano macio com água e sabão neutro, torça muito bem e passe sobre a peça. Em seguida, seque com outro pano limpo. A regra é simples: pano úmido, nunca produto borrifado diretamente. Líquido escorrendo para dentro de interruptores, botões, painéis e frestas pode danificar componentes ou deixar marcas.

Nos controles remotos e painéis eletrônicos, siga a orientação do fabricante. Se não houver indicação específica, use apenas um pano quase seco e evite esfregar com força em símbolos impressos. Uma escova macia e seca ajuda a soltar poeira ao redor de botões sem forçar as bordas.

Como conferir: Olhe a peça de lado, com a luz incidindo sobre ela. Brilho irregular, digitais e uma faixa escurecida nas bordas mostram que ainda há resíduo. Inclua esses pontos na limpeza semanal, ou antes, em casas com crianças pequenas, animais ou muita circulação.

A borracha da geladeira guarda migalhas justamente onde a porta encosta

A vedação da porta parece limpa à primeira vista porque fica parcialmente escondida nas dobras. Quando você puxa a borracha com delicadeza, porém, pode encontrar farelos, respingos secos e umidade acumulada nos vincos. Além de melhorar o aspecto da geladeira, limpar essa área ajuda a manter a peça livre de sujeira que interfere no encaixe da porta.

Comece com um pano seco ou papel absorvente para retirar migalhas soltas. Depois, passe um pano macio umedecido com água morna e sabão neutro, entrando com cuidado nas dobras. Use uma escova pequena e macia somente onde o pano não alcançar, sem puxar ou esticar a borracha. Passe outro pano limpo e levemente úmido para remover o sabão e seque por completo.

Evite abrasivos, palha de aço, solventes e produtos muito concentrados. Eles podem riscar o plástico ao redor ou ressecar a vedação, dependendo do modelo. Se a borracha estiver rachada, solta ou deformada, a limpeza não resolve o problema de vedação: vale consultar a assistência técnica ou o fabricante.

Como conferir: passe o dedo protegido por um pano limpo ao longo da dobra. Ele deve sair sem farelos ou sensação pegajosa. Também observe se a borracha encosta de forma uniforme quando a porta fecha.

O filtro da coifa concentra gordura antes que ela apareça nos armários

Mãos removendo o filtro metálico de uma coifa para limpeza.

Antes de lavar, retire o filtro conforme o encaixe do aparelho e confira no manual se a peça pode ir à lava-louças.

O filtro metálico da coifa ou do depurador é um dos lugares mais esquecidos da cozinha porque fica acima da linha dos olhos. Ainda assim, ele recebe vapores e partículas de gordura sempre que há fritura, refogado ou preparo com óleo. Quando está muito carregado, a malha perde o aspecto metálico e ganha uma camada opaca e pegajosa.

Desligue o aparelho e espere a área do fogão esfriar. Retire o filtro conforme o encaixe indicado no manual. Em muitos modelos, o filtro metálico pode ficar de molho em água morna com detergente neutro e ser lavado com uma escova macia. Alguns fabricantes permitem a lava-louças; outros pedem lavagem manual. Confirme antes de colocar a peça na máquina, porque certos filtros podem manchar ou exigir outro tipo de cuidado.

Evite produtos com amônia e não force a malha com escovas duras. Enxágue bem, seque totalmente e só então recoloque o filtro. Se a sua coifa usa filtro de carvão ativado para recirculação, não trate a peça como se fosse metálica: este componente costuma ter regras próprias de troca e, em muitos aparelhos, não é lavável.

Como conferir: segure o filtro contra a luz. A malha deve ficar visível, sem placas de gordura fechando os furinhos. Uma limpeza a cada poucos meses pode bastar em uso leve; cozinhas com frituras frequentes pedem inspeção mais próxima.

Gaveta de sabão e borracha da máquina de lavar acumulam resíduos fora do tambor

A máquina lava roupas, mas não se limpa sozinha em todos os cantos. A gaveta onde entram sabão e amaciante pode criar crostas, enquanto a borracha da porta das lavadoras frontais retém fios, pelos, água e resíduos de produtos. Esses pontos merecem atenção quando a roupa sai com cheiro estranho ou quando aparecem marcas no compartimento.

Se a gaveta for removível, retire-a de acordo com o manual. Lave as peças à mão com água morna, sabão neutro e uma escova macia, enxaguando bem os canais por onde passam os produtos. Limpe também o nicho da gaveta com um pano úmido e seque antes de devolver tudo ao lugar. Não coloque a gaveta na lava-louças sem confirmação do fabricante.

Nas máquinas frontais, abra a dobra da borracha com cuidado e retire fiapos ou objetos presos. Passe um pano úmido com sabão neutro, alcance os vincos sem usar objetos pontiagudos e seque a região. Depois de terminar as lavagens do dia, deixar porta e gaveta entreabertas por algum tempo pode ajudar a área a secar, desde que isso seja compatível com as recomendações do seu modelo e seguro para a casa.

Se houver odor persistente, consulte o manual para encontrar o ciclo de limpeza indicado e o produto compatível. Não improvise misturas dentro do tambor ou da gaveta. Resíduos recorrentes podem pedir ajuste na quantidade de sabão, limpeza mais frequente ou avaliação da máquina.

Como conferir: a gaveta deve deslizar sem crostas aparentes, e a borracha precisa ficar sem água parada, fios e película de sabão ao toque.

A parte interna e a tampa da lixeira pedem uma limpeza que vai além da troca do saco

Trocar o saco remove o lixo, mas não elimina os respingos que ficam no fundo, no aro que prende a sacola, na parte de baixo da tampa e no pedal. Restos de alimento, embalagens úmidas e líquidos vazados costumam secar nessas áreas sem chamar atenção até que o cheiro apareça.

Leve a lixeira vazia para uma área fácil de lavar. Retire sujeiras soltas com papel, aplique água e sabão neutro com uma esponja macia ou escova, dando atenção às dobradiças, ao aro e ao pedal. Enxágue quando o material permitir e seque completamente antes de colocar um saco novo. Em lixeiras de aço, não use palha de aço nem deixe água acumulada nas emendas; em plástico, evite abrasivos que deixam a superfície áspera e mais difícil de limpar depois.

Quando houver vazamento de material orgânico, alguém doente em casa ou necessidade específica de desinfecção, faça primeiro a limpeza comum. Só depois use um desinfetante adequado ao material, seguindo o rótulo e sem misturar produtos. Luvas são úteis se houver sujeira aderida ou risco de respingos.

Como conferir: abra e feche a tampa, passe um pano branco no aro e observe o fundo. Se não houver resíduo, umidade ou cheiro ao aproximar o rosto sem encostar, a lixeira está pronta para receber um saco novo.

Esses pontos não precisam entrar todos na mesma faxina para deixarem de ser esquecidos. Quando passam a fazer parte da manutenção da casa, mesmo de forma alternada, a sujeira deixa de se acumular justamente nas áreas que costumam escapar da limpeza mais visível.

Tua casa

DICAS DE CONSERVAÇÃO

Você abriu uma abóbora? Veja por quanto tempo ela realmente conserva na geladeira

Compramos uma bela abóbora butternut, usamos metade para o jantar… e a outra metade vai parar na geladeira com as melhores intenções. Dois dias depois, ela ainda está lá. Depois, três. Então começamos a nos perguntar há quanto tempo exatamente a cortamos.

Inteira, uma abóbora pode durar muito tempo… cortada, muito menos

É por isso que é fácil se deixar enganar. Uma abóbora ou uma abóbora de inverno inteira pode ser conservada por várias semanas, ou até mesmo vários meses, em um local seco, fresco e bem arejado, desde que esteja intacta e sem marcas de impacto.

O Ministério da Agricultura lembra, aliás, que uma abóbora inteira pode ser conservada por vários meses nessas condições.

Mas, uma vez cortada, a polpa não está mais protegida pela casca. Ela começa a secar, pode absorver odores da geladeira e, acima de tudo, fica muito mais frágil.

Então, por quantos dias na geladeira?

Para uma abóbora de inverno já cortada, a orientação oficial é simples: no máximo quatro dias na geladeira.

Esse prazo vale como boa prática para metade de uma abóbora crua. Se você já a descascou e cortou em cubos, não conte com mais uma semana: a polpa exposta fica ainda mais vulnerável.

E, obviamente, esses quatro dias pressupõem uma geladeira devidamente ajustada. A Anses recomenda uma temperatura máxima de 4 °C na zona mais fria.

O filme está meio solto? Dá pra fazer melhor

Sabe aquele pedaço de filme plástico meio mal colado em metade de uma abóbora butternut porque estávamos com pressa? Não é exatamente a melhor estratégia ;-)

Depois de cortada, proteja bem a superfície com uma embalagem adequada ou coloque os pedaços em uma vasilha hermética limpa. O objetivo é evitar que eles sequem e limitem a contaminação cruzada com outros alimentos da geladeira.

Se você já cortou toda a abóbora em cubos, a vasilha hermética é claramente a opção mais prática.

É preciso deixar as sementes dentro?

Se você for cozinhar apenas metade da abóbora, aproveite para retirar as sementes e os fios da parte que vai guardar.

Não é complicado: basta uma colher. Depois, você poderá embalar a polpa com cuidado, e ela já estará pronta para a próxima receita.

E as sementes? Se estiverem em bom estado, não as jogue automaticamente no lixo. Depois de limpas e secas, elas podem ser torradas no forno com um pouco de sal e temperos.

Como saber se a abóbora ficou guardada por tempo demais?

O calendário ajuda, mas seus olhos e seu olfato continuam sendo úteis. Uma carne levemente seca na superfície não é necessariamente motivo de preocupação: às vezes, dá para retirar uma fatia fina antes de cozinhar.

Por outro lado, uma textura viscosa, áreas muito moles, mofo ou um cheiro incomum são bons motivos para não cozinhá-la.

E se você realmente não souber mais se cortou a carne na segunda-feira ou no fim de semana anterior, é melhor não tentar adivinhar. Da próxima vez, um pedacinho de fita adesiva com a data colada na embalagem evitará a discussão em frente à geladeira.

Você já sabe que não vai prepará-la nos próximos quatro dias?

Nesse caso, não deixe a abóbora esperando na esperança de que a inspiração surja de repente na quinta-feira à noite. Congele-a enquanto ainda estiver fresca.

DIVULGAÇÃO



Abriu uma abóbora e não sabe por quanto tempo pode guardar o restante? Depois de cortado, o alimento exige alguns cuidados para preservar o sabor, a textura e a qualidade. A forma de armazenamento e a temperatura da geladeira fazem toda a diferença na conservação

Você pode cortá-la em cubos e congelá-la em porções adequadas às suas receitas. O Ministério da Agricultura informa que a abóbora pode ser congelada, com uma pequena desvantagem: ela pode liberar mais água após o descongelamento.

Isso não é problema para uma sopa, um purê, um curry ou uma receita batida no liquidificador. Para uma receita em que se busca pedaços bem firmes, a textura será simplesmente um pouco diferente.

E se a abóbora já estiver cozida?

Aqui, mudamos novamente de categoria. Uma abóbora assada, um purê ou uma sobras de gratinado não são mais um vegetal cru já aberto: são sobras de um prato pronto.

As recomendações francesas são mais cautelosas em relação aos pratos caseiros: guarde-os na geladeira e consuma-os rapidamente, de preferência em até 48 horas. Também não deixe um prato quente esfriar por horas na bancada antes de guardá-lo.

Meia abóbora que precisa ser consumida logo? É aí que muitas vezes surge a ideia para o jantar

Se sua abóbora ainda estiver fresca, não é preciso planejar um projeto culinário de três horas. Sopas, gratinados e pratos assados no forno são perfeitos para aproveitar rapidamente uma metade já cortada.

O reflexo bem simples que você precisa lembrar

Uma abóbora inteira pode esperar tranquilamente por sua hora em um local fresco e seco. Já uma abóbora cortada deve ser guardada na geladeira e consumida em no máximo quatro dias.

Se você acha que não vai conseguir, é melhor congelá-la imediatamente , em vez de esperar até o quarto dia para se perguntar isso.

E, por fim, talvez essa seja a melhor técnica para evitar o desperdício: decidir, logo ao cortá-la, o que fazer com a outra metade. Porque sabemos muito bem como acaba aquela famosa metade de abóbora butternut "que vamos cozinhar amanhã" .

Divulgação

SAÚDE | BEM ESTAR

NOVEMBRO AZUL

Câncer de próstata deve atingir quase 78 mil brasileiros por ano; empresas entram no debate

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Dra. Catarina Bezerra Oliveira Guimarães, coordenadora médica do trabalho da Funcamp: "Cuidar da saúde também passa por oferecer informação de qualidade"



Atividade educativa voltada para profissionais da Funcamp, para promoção do Novembro Azul

O Brasil deve registrar 77.920 novos casos de câncer de próstata por ano entre 2026 e 2028, segundo estimativas divulgadas em fevereiro pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA). A doença representa 30,5% dos novos casos de câncer entre homens, excluídos os tumores de pele não melanoma. Os números colocam em evidência um desafio que ultrapassa os consultórios: aproximar a população masculina da informação e dos cuidados com a própria saúde.

Nesse cenário, o Novembro Azul também abre espaço para discutir o papel das empresas na promoção da saúde do Homem. Ao reunir profissionais durante boa parte do dia, o ambiente de trabalho pode se tornar um espaço de educação em saúde, esclarecimento de dúvidas e incentivo à procura por atendimento médico, sem substituir os serviços assistenciais.

É essa a proposta da Fundação de Desenvolvimento da Unicamp (Funcamp), que promoverá, em 6 de novembro, uma palestra e orientações para seus profissionais na sede da instituição, no campus da Unicamp, em Campinas. No Hospital Estadual de Sumaré (HES), unidade pública do SUS sob gestão da Fundação, as atividades educativas também serão direcionadas a funcionários, pacientes e acompanhantes.

Dados

A dimensão do problema reforça a importância do tema. Segundo o INCA, o Brasil registrou 17.587 mortes por câncer de próstata em 2024, dado mais recente apresentado na página oficial sobre a doença. O risco aumenta com a idade, especialmente após os 60 anos, e o histórico familiar está entre os fatores que merecem atenção.

Para a médica Catarina Bezerra Oliveira Guimarães, coordenadora médica do trabalho da Funcamp, e integrante da Comissão de Qualidade de Vida, criar oportunidades de orientação é uma forma de aproximar o cuidado do cotidiano. "Acreditamos que cuidar da saúde também passa por oferecer informação de qualidade e criar oportunidades para que as pessoas esclareçam dúvidas e compreendam a importância da prevenção", afirma.

A médica destaca que o diálogo não deve ficar restrito a novembro. "Quando levamos esse diálogo para o ambiente de trabalho e também para os espaços de atendimento à saúde, ampliamos o alcance da conscientização e reforçamos que o cuidado deve fazer parte da rotina, durante todo o ano."

A campanha também permite ampliar a discussão para além do câncer de próstata. Saúde cardiovascular, diabetes, alimentação, atividade física e saúde mental são temas que podem integrar ações educativas nas organizações, com orientações adequadas a diferentes faixas etárias e condições individuais.

No caso do câncer de próstata, informação de qualidade também significa evitar recomendações generalizadas. O Ministério da Saúde e o INCA não recomendam o rastreamento populacional indiscriminado de homens sem sintomas. A avaliação deve considerar fatores de risco, histórico pessoal e familiar, sintomas e decisões compartilhadas com profissionais de saúde.

Para as empresas, a principal contribuição está em criar condições para que o assunto seja tratado sem constrangimento, com acesso a orientações confiáveis e incentivo à continuidade do cuidado. Ações presenciais, comunicação acessível e oportunidades de esclarecimento podem integrar programas permanentes de saúde ocupacional e bem-estar.

Com atuação no apoio à Unicamp, na gestão de projetos e em serviços de saúde, a Funcamp utiliza o Novembro Azul para levar essa discussão aos profissionais e à população atendida pelo HES. A proposta é que a conscientização não termine com a campanha, mas estimule uma relação mais contínua com a saúde.

Serviço

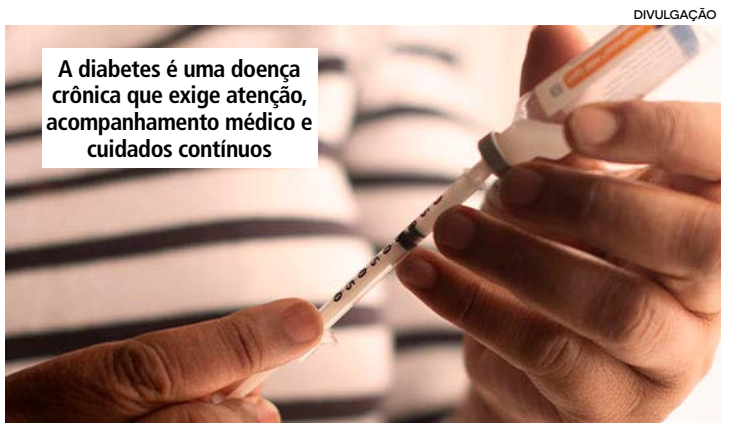
Novembro Azul — Funcamp
Data: 6 de novembro de 2026, às 9h30.
Local: auditório da sede da Funcamp, campus da Unicamp.
Atividade: palestra e orientações sobre saúde masculina para profissionais.
Hospital Estadual de Sumaré (HES)
Atividades educativas destinadas a profissionais, pacientes e acompanhantes. Programação e horários sujeitos à confirmação institucional.

Alfapress Comunicações

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Diabetes: tudo o que você precisa saber

DIVULGAÇÃO



A diabetes é uma doença crônica que exige atenção, acompanhamento médico e cuidados contínuos

O diabetes é uma doença crônica que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou o organismo não consegue usá-la de forma eficaz. Há diferentes tipos, cada um com causas, sintomas e tratamentos distintos. O diabetes tipo 2 é o mais comum, representa mais de 95% dos casos e pode ser prevenido com mudanças no estilo de vida. O diagnóstico precoce faz diferença: muitas pessoas têm diabetes e ainda não sabem.

O diabetes faz parte da vida de pelo menos 20 milhões de brasileiros, segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). É gente que trabalha, viaja, come fora, pratica esporte, cuida dos filhos e ainda convive com uma condição crônica que precisa ser acompanhada de perto.

O que diferencia o diabetes de outras doenças crônicas é que costuma se desenvolver de forma silenciosa. Tanto que é possível alguém passar anos com a glicose elevada sem sentir nada, e é justamente por isso que muita gente que tem diabetes e ainda não sabe.

O que é diabetes?

O diabetes é uma doença crônica que ocorre quando o pâncreas não produz hormônio de insulina suficiente ou quando o corpo não consegue usar de forma eficaz a insulina que produz.

A insulina é o hormônio que regula a glicose no sangue. Quando ela falta ou não funciona bem, a glicose se acumula. Essa é a chamada hiperglicemia, uma condição que a Organização Mundial da Saúde (OMS) descreve como efeito comum do diabetes não controlado.

Ao longo do tempo, a hiperglicemia pode levar a danos sérios em vários sistemas do corpo, especialmente nos nervos e nos vasos sanguíneos.

Quais são os tipos de diabetes?

Diabetes tipo 1. Segundo a OMS, nem a causa nem a forma de preveni-lo são conhecidas, mas é caracterizado pela deficiência na produção de insulina devido a um processo autoimune: o próprio organismo encara as células responsáveis por produzir esse hormônio como uma ameaça e as ataca.

Embora seja mais frequente em crianças e adolescentes, também pode ser diagnosticado em adultos. De acordo com o Ministério da Saúde, o tratamento requer uso diário de insulina para controlar a glicose no sangue.

Diabetes tipo 2. Nesse caso, o organismo não utiliza a insulina disponível tão bem quanto deveria, e o pâncreas não consegue compensar essa dificuldade produzindo mais desse hormônio. Segundo a OMS, é o tipo mais frequente: mais de 95% das pessoas com diabetes apresentam o tipo 2 (condição que vem ocorrendo com frequência crescente em crianças). Uma de suas principais características é o fato de que se desenvolve aos poucos, sem muitos sinais aparentes no início.

Entre os fatores que contribuem para o desenvolvimento de diabetes tipo 2 estão o excesso de peso e a idade avançada.

Diabetes gestacional. Ocorre quando a hiperglicemia é detectada pela primeira vez durante a gravidez, em níveis que nem sempre atingem o diagnóstico formal de diabetes. É identificado por rastreamento no pré-natal, não por sintomas específicos.

A OMS explica que mulheres com diabetes gestacional têm risco aumentado de complicações na gestação e no parto, e tanto elas quanto os filhos têm risco aumentado de diabetes tipo 2 no futuro.

Outros tipos de diabetes. A Sociedade Brasileira do Diabetes utiliza essa expressão para agrupar diabetes que são causadas por motivos variados, como alterações genéticas que comprometem a ação ou produção da insulina, doenças no pâncreas, distúrbios hormonais, determinadas infecções ou como consequência do uso de alguns medicamentos.

E o pré-diabetes: o que é?

Essa condição acontece quando a glicose no sangue está acima do normal, mas ainda não atingiu níveis que caracterizam o diabetes, por isso, é uma condição que pode ser revertida. Ter atenção a isso é importante: de acordo com a SBD, cerca de 50% das pessoas com pré-diabetes desenvolvem diabetes tipo 2 em até dez anos. Como o pré-diabetes geralmente não provoca sintomas, vale o alerta de se manter exames clínicos atualizados. Quanto antes for descoberto, melhor. Sua reversão é possível com perda de peso, atividade física e alimentação equilibrada.

Quais são os sintomas do diabetes?

Os sinais mais conhecidos são sede excessiva, aumento da fome e vontade de urinar várias vezes ao dia. Mas eles podem mudar de acordo com o tipo de diabetes.

No diabetes tipo 1, o Ministério da Saúde também lista perda de peso, fraqueza, fadiga, mudanças de humor, náuseas e vômitos. No tipo 2, podem ocorrer formigamento nas mãos e nos pés, infecções frequentes, feridas que demoram para cicatrizar e visão embaçada.

A OMS alerta que os sintomas de diabetes tipo 2 podem levar anos para serem percebidos. Por isso, algumas pessoas recebem o diagnóstico apenas quando as complicações já apareceram.

Exames regulares e acompanhamento de saúde ajudam no diagnóstico precoce.

Como fica a alimentação de quem tem diabetes?

Muita gente pensa que o diagnóstico de diabetes vem acompanhado da necessidade de se cortar açúcar e carboidratos. Mas a realidade não é bem essa.

A SBD orienta a seguir uma alimentação saudável, semelhante à indicada à população em geral. Isso significa que, em vez de uma dieta extremamente rígida, o cuidado envolve maior planejamento e atenção às escolhas e às quantidades consumidas.

O que muda na rotina de quem tem diabetes?

Muito mais do que apenas ajustes na alimentação. Saúde emocional, nível de atividade física, cuidado com a pele, os olhos e a boca precisam entrar em cena.

Segundo o Ministério da Saúde, ao receber o diagnóstico de diabetes, é comum a pessoa ficar em choque, entrar em negação, sentir medo, raiva e tristeza. Considerar todos esses aspectos é importante porque a depressão ocorre duas vezes mais quem tem diabetes do que a população em geral, com taxa ainda maior entre as mulheres.

A ansiedade também aparece com frequência, de uma forma específica: o medo de hipoglicemia pode levar a pessoa a manter a glicemia acima das metas, justamente por receio de que ela caia.

De acordo com a SBD, a hipoglicemia é mais comum em quem tem diabetes porque o principal tratamento para a doença envolve o uso de insulina ou medicamentos que fazem exatamente isso: reduzir o açúcar no sangue.

Fazer exercícios também entra como parte da rotina. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, recomenda que adultos pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade vigorosa, além de atividades de fortalecimento muscular em pelo menos dois dias.

Nesse caso, só é preciso ter maior cuidado com as atividades vigorosas, já que pode haver risco de hiper ou hipoglicemia. Para manter tudo controlado e executar os exercícios com segurança, é fundamental ajustar insulina e alimentação com a ajuda de um profissional de saúde.

Os pés passam a pedir atenção diária. Pela combinação de redução de sensibilidade e menor fluxo sanguíneo, feridas podem passar despercebidas. A orientação é cuidar da pele, usar calçados adequados e procurar o médico assim que observar qualquer alteração.

De acordo com o Ministério da Saúde, as visitas ao oftalmologista também precisam se tornar mais frequentes: anualmente ou a cada dois anos, mesmo se a pessoa estiver se sentindo bem. Isso porque a glicemia alta pode causar danos na retina que nem sempre apresentam sintomas.

Outro profissional que deve passar a ter mais presença na rotina de quem tem diabetes é o dentista. A SBD explica que a periodontite aumenta os níveis de glicose no sangue e pode dificultar o alcance da meta glicêmica.

Isso acontece porque essa inflamação crônica na boca libera na corrente sanguínea alguns tipos de substâncias que podem bloquear a ação da insulina. Daí a necessidade de um monitoramento periódico desse especialista.

Por que o diabetes causa complicações?

Quando a glicose permanece elevada e a doença não é adequadamente acompanhada, diferentes partes do organismo podem ser afetadas.

A OMS relaciona o diabetes a complicações como doença renal, infarto, acidente vascular cerebral, perda de visão e amputações de membros inferiores.

O Ministério da Saúde também aponta para neuropatia, alterações nos pés, doença renal e retinopatia diabética. Algumas delas podem evoluir sem sinais evidentes no início.

Mas isso não significa que toda pessoa com diabetes vai desenvolver complicações.

A OMS explica que as consequências do diabetes podem ser evitadas ou adiadas por meio de estilo de vida saudável, uso correto de medicamentos (quando necessários), rastreamento regular e tratamento adequado das complicações assim diagnosticadas.

Quais são os tratamentos para diabetes disponíveis hoje?

Segundo a OMS, uma das formas mais importantes de se tratar o diabetes é manter um estilo de vida saudável combinado ao uso de medicamentos, quando necessário.

Nos últimos anos, surgiram novas opções de medicamentos injetáveis para o tratamento do diabetes tipo 2, incluindo uma classe chamada agonistas do receptor de GLP-1. Eles são indicados para adultos com diabetes tipo 2 insuficientemente controlado, como complemento da dieta e da prática de exercícios. Dependem de avaliação e prescrição médica.

Se você tem dúvidas sobre as opções de tratamento disponíveis para você, converse com o especialista que acompanha o seu caso.

Atenção! Nenhum tratamento para diabetes deve ser iniciado, alterado ou interrompido por conta própria. A escolha do medicamento, a dose e a combinação com outras medidas dependem do tipo de diabetes, da sua condição de saúde e do seu tratamento atual. Tudo definido sempre pelo médico.

Ainda sobre tratamento para diabetes, a OMS lembra que pode ser necessário olhar além da glicemia. Algumas pessoas podem precisar de medicamentos para reduzir a pressão arterial e o colesterol, justamente para reduzir o risco de complicações.

Da redação

COMPORTAMENTO

Por que não conseguimos parar de pensar?

A ruminação incessante revela menos sobre a nossa produtividade e mais sobre o pavor do vazio em uma cultura que transformou o silêncio em mercadoria escassa

O quarto fica escuro, o celular repousa no criado-mudo e os olhos se fecham. É exatamente nesse instante que a engrenagem interna parece acelerar. Uma conversa truncada do almoço é repassada em detalhes; uma frase dita há três anos retorna com um peso desproporcional; uma lista imaginária de pendências para a próxima semana se desdobra em cenários catastróficos. Em vez do repouso, a mente convoca uma assembleia em que todos os membros falam ao mesmo tempo.

Essa experiência noturna — ou aquele estado de alerta contínuo no trânsito e nos intervalos do dia — raramente é uma falha pontual de foco. Trata-se de uma tentativa insistente do sujeito de manter o controle sobre o que é, por definição, incontrolável. Pensar sem trégua tornou-se o modo padrão de existência em um cotidiano desenhado para a vigília perpétua.

Quando o cérebro se recusa a desarmar, estamos diante de um conflito que cruza as fronteiras da neurobiologia, da psicanálise e da economia da atenção: a compulsão pelo pensamento como um escudo contra o desamparo.

O problema

A ruminação mental opera sob o disfarce da eficiência. Convencemo-nos de que repassar um problema cem vezes é uma forma de resolvê-lo, mas a repetição não produz saída; produz apenas desgaste. Na prática, a ruminação é o avesso do pensamento reflexivo: enquanto refletir abre espaço para o novo, ruminar fecha o circuito sobre certezas angustiantes.

Esse mecanismo transforma a preocupação em um sintoma funcional. Ao nos mantermos ocupados com hipóteses, evitamos o contato com afetos mais profundos — a tristeza, a frustração de um limite não alcançado ou o luto por escolhas que não deram certo. A mente hiperativa constrói uma fortaleza de ruído para não ter de escutar o que o silêncio traria à tona.

A palavra que não encontra escuta

Para a psicanálise, o pensamento é essencialmente uma fala internalizada. Nós nos constituímos na linguagem e precisamos do outro como anteparo para organizar nossos próprios desejos e angústias. Quando a palavra não encontra um interlocutor legítimo no mundo real — alguém que suporte ouvir a vulnerabilidade sem oferecer soluções instantâneas —, o diálogo recua e passa a ecoar dentro do próprio indivíduo.

Em uma estrutura psíquica sob constante pressão por desempenho, a linguagem perde sua função de mediação e vira autofagia. A voz interna passa a acusar, cobrar e prever desastres. O sujeito se torna, simultaneamente, o réu, o promotor e o juiz de um tribunal que nunca encerra a sessão.

O ecossistema do estímulo ininterrupto

Essa dinâmica intrapsíquica encontra combustível farto nas tecnologias contemporâneas de comunicação. Dispositivos e plataformas foram estruturados para capturar cada segundo de latência do cotidiano, eliminando as pausas que antes permitiam ao pensamento desacelerar de forma espontânea.

O relatório do U.S. Surgeon General — Social Media and Youth Mental Health (2023) destaca que o uso intenso de redes e telas está frequentemente correlacionado a prejuízos significativos no sono, à intensificação da comparação social e a quadros de sobrecarga emocional, sobretudo entre os mais jovens. Do mesmo modo, o documento APA — Health advisory on social media use in adolescence aponta que arquiteturas algorítmicas desenhadas para maximizar o engajamento exploram a sensibilidade neurológica a recompensas imediatas, dificultando o desenvolvimento de mecanismos autônomos de regulação emocional e descanso cognitivo.

Quando a vigília digital se torna a norma, a mente perde a capacidade de alternar entre o engajamento ativo e o repouso. O fluxo incessante de informações treina a atenção para antecipar a próxima notificação, consolidando um estado crônico de prontidão que impede o desligamento mesmo quando as telas são finalmente apagadas.

DIVULGAÇÃO



Em uma rotina marcada pelo excesso de informações, cobranças e estímulos, encontrar momentos de silêncio parece cada vez mais difícil

A mercantilização da pausa

Com o esvaziamento das pausas orgânicas, o mercado descobriu no silêncio uma oportunidade comercial lucrativa. O que antes era uma condição natural da existência humana foi transformado em artigo de luxo: fones com cancelamento de ruído ativo, assinaturas de aplicativos de meditação guiada, retiros de desintoxicação digital e anéis inteligentes que monitoram a qualidade do repouso.

A ironia desse fenômeno reside no fato de que tentamos resolver a hiperatividade mental por meio do mesmo paradigma que a produziu: métricas, consumo e técnicas de otimização. Em vez de aceitar a quietude como um estado de não-fazer, transformamos o relaxamento em mais uma tarefa a ser cumprida com excelência, o que alimenta o próprio ciclo de cobrança e pensamento compulsivo.

A fantasia de onipotência do controle

Por trás da mente que não desliga, repousa uma fantasia arcaica: a ideia de que, se pudermos antecipar todas as variáveis do futuro, estaremos a salvo da vulnerabilidade. O pensamento obsessivo funciona como uma espécie de pensamento mágico contemporâneo, no qual a vigília constante serviria como garantia contra perdas, rejeições e fracassos.

Essa postura recusa a contingência da vida. Viver implica suportar certo grau de imprevisibilidade e de falta de controle. Quando o sujeito se recusa a admitir esse limite, a mente é convocada a trabalhar sem descanso, construindo defesas imaginárias contra perigos que, muitas vezes, existem apenas na própria antecipação.

O contraponto

É fundamental reconhecer os limites das hipóteses que associam diretamente a hiperatividade mental ao estilo de vida digital. Em primeiro lugar, os dados apresentados em documentos como os do Surgeon General e da APA são predominantemente correlacionais e observacionais. Isso significa que não é possível afirmar de maneira categórica que as tecnologias digitais sejam a causa única ou direta da ruminação patológica; indivíduos com predisposição prévia à ansiedade podem simplesmente recorrer com mais frequência a esses ambientes digitais.

Além disso, a atividade mental intensa e o diálogo interno contínuo são partes estruturantes da cognição humana, da criatividade e da capacidade de planejamento. Nem todo fluxo acelerado de ideias deve ser medicalizado ou interpretado como sintoma de neurose. O desafio não reside em silenciar a mente de maneira artificial, mas em diferenciar o pensamento produtivo e reflexivo da repetição estéril que paralisa a ação.

Conclusão

A incapacidade de parar de pensar é, em última análise, o sintoma de um sujeito que perdeu o direito ao vazio. Enquanto tratarmos o repouso como uma ferramenta para render mais amanhã, continuaremos reféns de uma mente que calcula, vigia e cobra ininterruptamente.

Talvez o verdadeiro ato de coragem contemporâneo não seja encontrar uma técnica infalível para esvaziar a cabeça, mas sustentar a pergunta: o que estamos tentando não sentir enquanto nos mantemos ocupados pensando em tudo?

Próximo passo

Reconhecer os padrões que sustentam a mente hiperativa é o primeiro passo para resgatar uma relação mais saudável com o tempo e com os próprios afetos. Na Cronos DH, desenvolvemos ferramentas e percursos de reflexão voltados ao autoconhecimento e ao desenvolvimento humano, permitindo que indivíduos e organizações compreendam suas dinâmicas emocionais para além das fórmulas prontas de produtividade.

Kesler Soares Pereira | Cronos DH

RELACIONAMENTO

Dependência emocional: por que é tão difícil sair?

Você sabe que precisa terminar. Mas não consegue. Não é fraqueza — é uma engrenagem afetiva profunda que precisa ser entendida para ser desfeita.

O que é dependência emocional

Não é amor intenso. É a impossibilidade de existir afetivamente sem o outro. A pessoa vira oxigênio. Sem ela, parece que falta chão.

A psicanálise reconhece a dependência emocional como uma estrutura — não uma falha de caráter. Ela se forma cedo, em vínculos precoces marcados por insegurança, e se reativa nos relacionamentos adultos.

Sinais

Você não consegue ficar sozinho — mesmo quando a relação machuca.
Toda discussão acende o pânico de abandono.
Você abre mão de quem você é para manter a relação.
A vida orbita o humor do outro.
Mesmo após o fim, voltar parece a única saída para parar de sofrer.

Por que é tão difícil sair

Porque sair não é sair de uma pessoa — é sair de um modo de existir. A dependência emocional alimenta uma identidade construída com base no outro. Quando o outro vai, você não sabe mais quem é. E a ausência ativa, no corpo, algo parecido com abstinência química: insônia, falta de ar, choro sem fim, busca obsessiva por notícias do outro.

O caminho de reconstrução

Compreender de onde vem: Quase sempre tem origem em vínculos primários.

DIVULGAÇÃO



A dependência emocional pode transformar relacionamentos em fontes de sofrimento, insegurança e medo de ficar sozinho

Construir territórios próprios: Vida, amizade, projeto, corpo, fora da relação.

Tolerar a falta: Aprender que existir sozinho é possível e não é catastrófico.

Buscar escuta especializada: Psicanálise oferece o tempo e o método para reconstruir do zero.

Continue investigando

Não é fraqueza, é estrutura. E toda estrutura, com método e tempo, pode ser reconstruída.

Serviço:

kesler@cronosmentoria.com

Cronos DH

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Feito Pipa
5 de novembro de 2026 | Drama
Direção: Allan Deberton
Elenco: Lázaro Ramos, Yuri Gomes, Teca Pereira
Gugu é um menino quer que tenta esconder o avanço do Alzheimer de sua avó Dilma com medo de ser obrigado a conviver e morar com seu pai homofóbico.

O Gatola da Cartola
5 de novembro de 2026 | Animação, Aventura, Comédia
Direção: Alessandro Carloni, Erica Rivinoja
Elenco: Bill Hader, Xochitl Gomez, Matt Berry
Título original The Cat In The Hat
Gatola precisa enfrentar sua maior missão até agora: alegrar uma dupla de irmãos que estão com dificuldade de se adaptar à nova cidade para onde se mudaram.

Cavalo Selvagem Nove
5 de novembro de 2026 | Suspense
Direção: Martin McDonagh
Elenco: Sam Rockwell, John Malkovich, Steve Buscemi
Título original Wild Horse Nine
Dois agentes da CIA são enviados para a ilha de Páscoa como um teste de confiança de seu chefe. Na viagem, os dois parceiros enfrentam seus passados sombrios e recentes conspirações.

Os Farofeiros 3
5 de novembro de 2026 | Comédia
Direção: Roberto Santucci
Elenco: Cacau Protásio, Maurício Manfrini, Danielle Winits
Rocha (Charles Paraventi) decide bancar o casamento da filha em San Martinez, uma ilha paradisíaca, e convida os inseparáveis Alexandre (Antônio Fragoso), Lima (Maurício Manfrini) e Diguinho (Nilton Bicudo), acompanhados de suas famílias, para uma celebração com tudo pago.

Godzilla Minus Zero
5 de novembro de 2026 | Ficção Científica
Direção: Takashi Yamazaki
Elenco: Ryûnosuke Kamiki, Minami Hamabe, Yamada Yuki
O filme Godzilla Minus Zero está ambientado 2 anos após os eventos ocorridos em Godzilla Minus One.

Klara e o Sol
5 de novembro de 2026 | Comédia, Drama, Ficção Científica
Direção: Taika Waititi
Elenco: Jenna Ortega, Mia Tharia, Amy Adams
Título original Klara and the Sun
Klara (Jenna Ortega) é uma garota robô projetada para aliviar a solidão humana. Programada para compreender e interagir com os sentimentos dos seres humanos, Klara é comprada por uma mãe dedicada (Amy Adams) para sua filha, Josie (Tharia), uma jovem brilhante que enfrenta uma doença misteriosa.

Ghost Soldier
5 de novembro de 2026 | Ação
Direção: William Eubank
Elenco: Jim Caviezel, Olivia Thirlby, Garret Dillahunt

Assalto à Brasileira
5 de novembro de 2026 | Ação, Drama
Direção: José Eduardo Belmonte
Elenco: Murilo Benício, Christian Malheiros, Robson Nunes
Título original Assalto à Brasileira
Baseado em uma história real, acompanha um jornalista que se viu envolvido em um dos maiores roubos da história do país: um assalto a mão armada na maior agência bancária de Londrina em 1987.

George Michael: The Faith Tour
5 de novembro de 2026 | Concerto, Documentário, Musical
Direção: David Austin
Elenco: George Michael
O longa acompanha dois shows em que George Michael esteve em seu auge criativo.

Braço Forte
8 de novembro de 2026 | Drama
Direção: José Fernando Chagas, Rubens Fabrício Anzolin
Elenco: Marvin Souza, Love , Matheus Perazo
Título original Braço Forte
"Braço Forte" é um drama que se passa na antiga zona portuária de Pelotas (RS), mostrando o cotidiano de trabalho e a escuridão que se instala no local

GASTRONOMIA

O ramen parece complicado? Esses cinco elementos tornam cada porção mais fácil de entender

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Uma tigela fumegante de ramen pode parecer maravilhosamente complexa, mas o segredo é surpreendentemente simples: as melhores tigelas são compostas por cinco elementos essenciais. Há o caldo, que dá corpo e profundidade; o tare, para temperar; o macarrão, que confere textura; a gordura aromática, que traz riqueza; e as coberturas, que criam contraste. Pense no ramen como um pequeno e delicioso projeto arquitetônico: cada parte tem uma função e, quando trabalham juntas, o resultado é generoso, reconfortante e profundamente satisfatório. Seja você fã de um ramen shoyu leve, de uma tigela cremosa no estilo tonkotsu ou de uma versão picante de miso, entender esses fundamentos ajuda a perceber por que alguns ramens têm um sabor insosso, enquanto outros se tornam inesquecíveis.

1. Caldo: a base que dá ao ramen sua essência

O caldo é a primeira coisa que muitas pessoas percebem, pois transmite calor, aroma e corpo a toda a tigela. Ele pode ser leve e límpido, encorpado e turvo, à base de frango, de porco, de frutos do mar ou totalmente vegetariano. O mais importante é que tenha profundidade sem se sobrepor a todos os outros elementos.

Um bom caldo deve ter um sabor completo, mas não muito salgado por si só. Isso porque o caldo de ramen geralmente é combinado com o tare, a base de tempero adicionada separadamente. Se o caldo for muito intenso antes da adição do tare, a tigela finalizada pode ficar pesada. Se for muito fraco, o ramen pode ficar com gosto de água. O melhor resultado está no meio-termo: reconfortante, com camadas de sabor e pronto para ser temperado.

2. Tarê: o atalho na culinária que muda tudo

O tarê é o tempero concentrado colocado na tigela antes de se adicionar o caldo. É uma das partes mais importantes do ramen, pois define a direção principal do sabor. Um tarê de shoyu traz a profundidade do molho de soja, um tarê de missô acrescenta riqueza fermentada e um tarê de shio mantém o prato mais leve e com destaque para o sal.

É por isso que duas tigelas podem usar um caldo semelhante, mas ter sabores completamente diferentes. É no tare que o ramen ganha sua identidade. Em casa, essa também é a maneira mais fácil de experimentar: uma colherada de missô, molho de soja, alho, gengibre, pasta de gergelim ou pasta de pimenta pode transformar o sabor da tigela de suave para intenso em segundos.

3. Macarrão: a textura é tão importante quanto o sabor

O macarrão de ramen não é apenas um acompanhamento. Ele determina a sensação que a tigela transmite, da primeira à última garfada. Macarrões finos combinam com caldos mais leves, pois cozinham rapidamente e não se sobressaem. Macarrões mais grossos e ondulados são excelentes com caldos mais encorpados, pois retêm mais molho, gordura e temperos.

O segredo está na elasticidade. Um bom macarrão de ramen deve ter uma textura viva, não mole. Cozinhe-o separadamente, escorra-o bem e adicione-o à tigela logo antes de servir. Isso mantém a textura nítida e evita que o excesso de amido turve o caldo. Alguns segundos podem fazer toda a diferença; por isso, o ramen merece atenção.

4. Gordura: aquela fininha camada que dá ao ramen um sabor sofisticado

A gordura aromática pode parecer um pequeno detalhe, mas é capaz de transformar completamente a tigela. Um fiozinho de óleo de pimenta, óleo de gergelim, gordura de frango, óleo de alho ou óleo de cebolinha acrescenta um aroma que se eleva com o vapor. Além disso, confere ao caldo uma textura mais redonda na boca, tornando cada colherada mais satisfatória.

O segredo está na moderação. Gordura em excesso pode deixar o ramen com uma sensação oleosa, enquanto pouca gordura pode torná-lo sem graça. Uma pequena colherada costuma ser suficiente para dar brilho, fragrância e conforto. É essa parte que faz com que uma tigela simples pareça digna de um restaurante.

5. Coberturas: contraste, cor e a mordida final

É nos acompanhamentos que o ramen ganha um toque pessoal. Ovos cozidos, cogumelos, verduras, milho, brotos de bambu, cebolinha, algas marinhas, tofu, frango, carne de porco ou pedacinhos de pimenta crocantes podem combinar perfeitamente. O objetivo não é sobrecarregar a tigela, mas sim adicionar contraste: algo macio, algo fresco, algo saboroso e talvez algo crocante.

Para uma tigela equilibrada, escolha coberturas que complementem o caldo, em vez de entrarem em conflito com ele. Um ramen de missô encorpado combina muito bem com milho doce e verduras. Um ramen de shoyu leve fica ótimo com cogumelos, ovo e cebolinha. Um ramen picante pode ser suavizado com tofu ou um ovo mole. As melhores coberturas fazem com que cada mordida tenha um sabor um pouco diferente.

Como fazer uma tigela melhor em casa

Comece pelo caldo e, em seguida, decida o estilo da tigela: salgado e claro, encorpado e cremoso, picante e ousado, ou com destaque para os vegetais. Coloque primeiro o tare na tigela, despeje o caldo quente, adicione o macarrão recém-cozido, finalize com a gordura aromática e, por último, disponha as coberturas.

Essa ordem é importante porque mantém o ramen vivo. O macarrão permanece al dente, os acompanhamentos parecem frescos e o aroma da gordura permanece intenso. Depois que você pegar o jeito, o ramen se torna menos intimidador e muito mais divertido.

A lição a ser aprendida

Um bom ramen não tem a ver com preparar cada ingrediente do zero ou buscar a perfeição. Tem a ver com entender como o caldo, o tare, o macarrão, a gordura e os acompanhamentos se combinam. Quando falta um elemento, a tigela pode parecer incompleta. Quando todos os cinco estão em equilíbrio, até mesmo um ramen caseiro simples pode ser profundamente reconfortante.

Portanto, da próxima vez que o ramen parecer complicado, lembre-se desta fórmula simples: prepare a base, tempere bem, respeite o macarrão, acrescente um pouco de riqueza aromática e finalize com coberturas que tragam textura e cor. Esse é o caminho para uma tigela que pareça generosa da primeira colherada até a última.



Nossa receita

Ramen de frango: uma deliciosa sopa oriental fácil e rápida

À primeira vista, vemos uma sopa bem variada com macarrão, ovos e cogumelos, mas trata-se de Ramen de frango, um delicioso prato japonês temperado com molho shoyu, gengibre e gergelim (sésamo). Além de esquentar a barriguinha, essa receita é simples e é feita com ingredientes que encontramos facilmente nos supermercados.

Ingredientes: 2 filés de frango, 200 gr de massa chinesa (macarrão oriental), 1L de caldo de legumes, 1 cebola (pequena), 100 gr de cogumelos comestíveis, 1 dente alho (1 grande ou dois pequenos), 1 col. chá gengibre (em pó ou fresco), 2 col. sopa molho shoyu (molho soja salgado), 1 col. sopa molho shoyu (molho soja doce), 1 col. sopa óleo (sésamo/gergelim), coentro, 2 ovos.

Preparação: Prepare o frango: numa frigideira anti-aderente e no fogo alto, cozinhe os filés de frango por 2 minutos cada lado. Mude para fogo baixo/médio e acrescente os molhos shoyu (salgado e doce). Deixe refogar por cerca de 5 minutos. Verifique se estão cozidos antes de retirá-los. Reserve-os.

Para o caldo: na mesma frigideira, coloque o óleo de sésamo e refogue a cebola cortada, os cogumelos laminados e o alho picado. Coloque o gengibre e o caldo de legumes. Misture e quando ferver, deixe por cerca de 8 a 10 minutos.

Os ovos: Coloque-os na panela com água. Assim que ferver, deixe por cerca de 6 minutos. Retire-os e deixe-os numa tigela com água fria. Descasque-os e reserve-os.

Para o macarrão chinês : cozinhe o macarrão numa panela com água de acordo com as instruções da embalagem.

Monte os dois pratos assim:
No prato fundo, coloque o caldo e o macarrão. Acrescente o frango cortado em lâminas e o ovo partido ao meio. Por cima, coloque o coentro picado. Bom apetite!



