20 anos

SPASSO cidades

Sumaré e Região

Ano XVIII | Edição 777 | 13 de novembro de 2026 – Distribuição Gratuita



DIREITOS E CIDADANIA
38 anos da Constituição Federal: quem está defendendo o cidadão?
Pág. 10

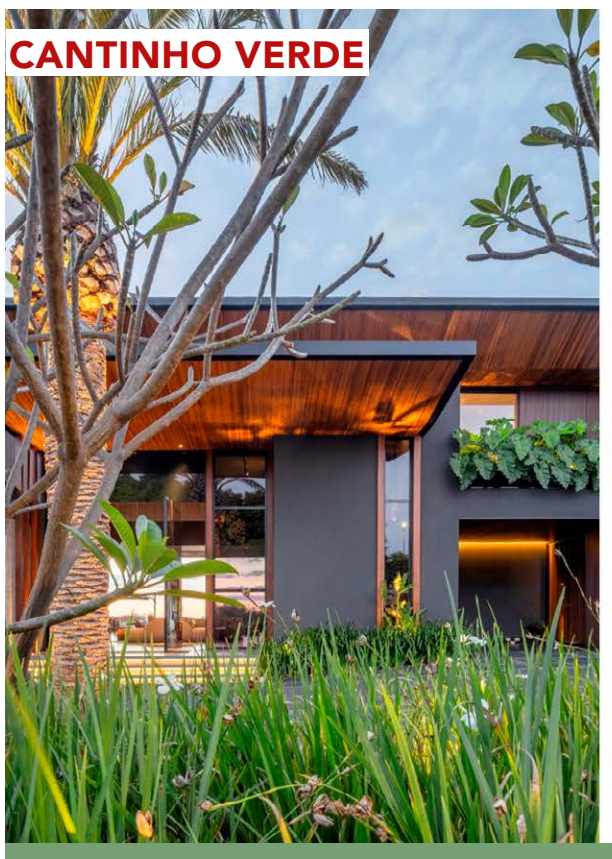
TERCEIRA IDADE
Como garantir a segurança do idoso em casa
Pág. 14

COMPORTAMENTO
8 decisões para tomar antes que sua agenda de dezembro fique impossível
Pág. 15



Obras da Policlínica de Sumaré avançam e marcam ampliação da saúde especializada

Página 03



CANTINHO VERDE



Paisagismo exuberante valoriza arquitetura contemporânea de residência

Página 12

MODA

Sapatilha vermelha é o hit do momento

Página 11

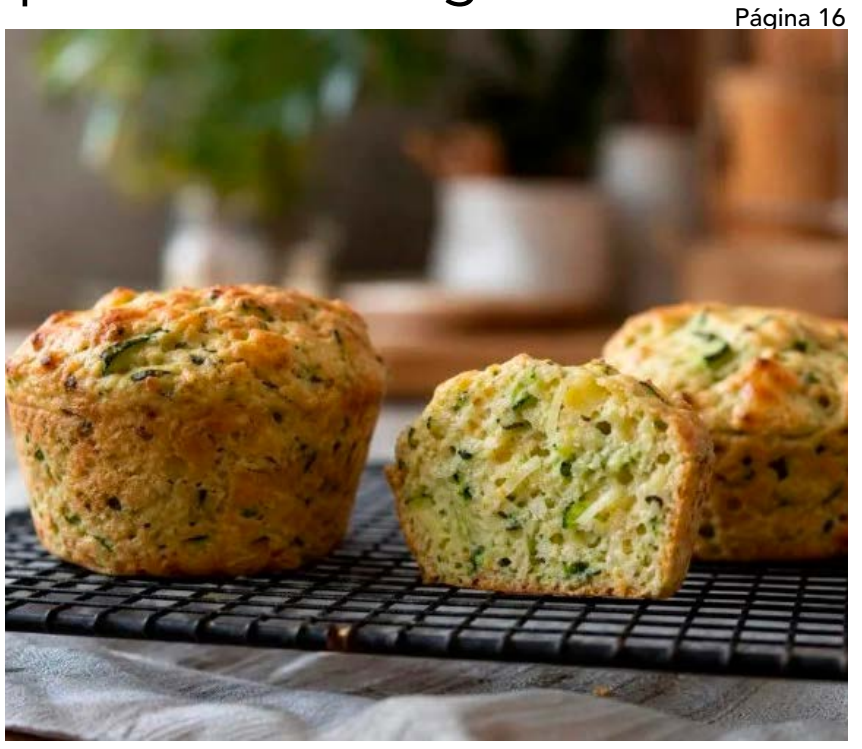


FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Muffins salgados para o lanche: receitas que também podem ser congeladas

Página 16



POLITICANDO

Fracasso Assumido
A prefeitura de Nova Odessa assumiu na última semana o seu fracasso de forma pública, incontestável e sem vergonha nenhuma. As obras da Avenida Ampélio Gazzetta na travessia do Córrego Capuava, que deveriam ter sido entregues em julho, ainda estão em andamento. O problema é que desde então as obras vêm sendo prorrogadas e a desculpa são as inesperadas chuvas de um país tropical. Para fazer a obra, a prefeitura interditou um trecho da principal avenida da cidade, sem oferecer uma alternativa viável que não fossem os longos desvios.

Últimos Frutos
Com a expansão do Bom Prato na região, a cidade pode saborear o final de safra do governo Dirceu Dalben. Um dos maiores articuladores da região, foi ele mesmo que articulou a chegada e expansão do Bom Prato na cidade. Além de conquistas como ETEC, os diversos viadutos que chegaram a cidade e outras obras, até mesmo o Bom Prato tem o dedo do deputado. Acontece que na última eleição a cidade resolveu não votar para a sua reeleição, e a cidade perdeu a sua única cadeira na Alesp. **pág 2**

SUMARÉ

Bom Prato de Sumaré amplia produção para 3,1 mil refeições diárias e passa a alimentar moradores de outras três cidades
Em um país onde milhares de famílias ainda enfrentam dificuldades para colocar comida na mesa, garantir uma refeição de qualidade a preço acessível representa muito mais do que uma política de assistência social. É uma questão de dignidade. **pág 3**

MONTE MOR

Câmara rejeita contas de Thiago Assis e amplia histórico de gestões reprovadas em Monte Mor
A Câmara Municipal de Monte Mor rejeitou as contas de 2016 e 2017 do ex-prefeito Thiago Assis, acrescentando mais dois exercícios financeiros ao histórico de administrações municipais que receberam pareceres desfavoráveis do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP). **pág 4**

NOVA ODESSA

Após quase seis meses de obras e sucessivos problemas, liberação parcial na Ampélio Gazzetta é símbolo do fracasso da prefeitura
O que deveria ser uma intervenção com prazo relativamente curto para solucionar os alagamentos da Avenida Ampelio Gazzetta, em Nova Odessa, transformou-se em um problema prolongado para a população. Quase seis meses depois do início dos trabalhos, a obra sobre o Córrego Capuava continua sem conclusão, acumula atrasos e registra danos em estruturas recém-instaladas. **pág 5**

HORTOLÂNDIA

Entre a reincidência e a impunidade, dois casos em Hortolândia expõem os desafios do combate à violência contra a mulher
Dois casos de violência contra mulheres em Hortolândia tiveram desdobramentos na Justiça nos últimos dias. Separados por quase duas décadas, os episódios envolvem crimes de gravidades diferentes, mas revelam um problema que permanece presente na sociedade brasileira: a dificuldade de garantir proteção às vítimas, impedir a repetição das agressões e assegurar uma resposta judicial em tempo adequado. **pág 6**

PAULÍNIA

Paulínia conclui capacitação em paradesporto para profissionais de Educação Física da rede
Formação reuniu 80 professores e abordou práticas inclusivas nas modalidades de natação e basquete em cadeira de rodas
A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Recreação (SMESP), concluiu na segunda-feira, 9 de novembro, a primeira edição da Capacitação Contínua sobre o Paradesporto, voltada aos profissionais de Educação Física do município… **pág 6**





EM CENA



PARA REFLETIR



CONEXÃO COM O LEITOR

O paraíso era logo ali. E agora?



Elaine Amaral

Durante anos, ouvimos uma verdadeira campanha de propaganda sobre as maravilhas de empreender no Paraguai. Era o país dos sonhos, a terra prometida dos empresários, o destino inevitável de quem estivesse cansado de pagar impostos no Brasil. Nas redes sociais, não faltavam especialistas explicando que o Paraguai era muito melhor, que praticamente não existiam impostos e que bastava atravessar a fronteira para descobrir o verdadeiro significado da liberdade econômica.

O Brasil, segundo eles, era um inferno tributário. O Paraguai, um paraíso. Pois bem. Parece que o paraíso anda passando por algumas dificuldades.

O Ueno Bank, um dos maiores bancos digitais paraguaios, entrou em colapso, deixando quase três milhões de clientes temporariamente sem acesso às suas contas. O escândalo atingiu recursos públicos e fundos previdenciários, provocou protestos e desencadeou uma crise política que terminou com a renúncia, a destituição e a prisão do presidente Santiago Peña, investigado por suspeitas de irregularidades relacionadas à instituição financeira.

Peña nega as acusações. Enquanto isso, o novo governo tenta recuperar a confiança da população e devolver os recursos aos correntistas, utilizando justamente os mecanismos públicos de proteção financeira.

Curioso, não? Quando tudo funciona, o Estado é um estorvo. Quando o banco quebra, é ao Estado que todos recorrem.

O problema envolve suspeitas de conflitos de interesses, falhas de fiscalização e a administração de recursos financeiros. Mas o episódio ajuda a desmontar uma fantasia bastante difundida: a de que basta cobrar menos impostos para construir uma sociedade próspera.

Impostos não são uma invenção brasileira para atormentar empresários. São uma das principais ferramentas de financiamento daquilo que permite que uma sociedade funcione.

Quem pretende abrir uma indústria precisa de estradas para receber matéria-prima e transportar mercadorias. Precisa de energia, saneamento, segurança, infraestrutura logística, ferrovias, portos e trabalhadores qualificados. E quem financia boa parte dessas condições? O poder público.

Imagine instalar uma fábrica em um país onde o imposto é baixo, mas as rodovias são insuficientes, a infraestrutura ferroviária não atende às necessidades da produção e o transporte até os portos encarece cada mercadoria. De que adianta economizar na tributação se a logística consome aquilo que você deixou de pagar?

E como contratar profissionais qualificados se a educação não chega a uma parcela significativa da população? Quem vai operar as máquinas, desenvolver tecnologia, administrar os negócios e formar os profissionais de amanhã?

A escola pública não nasce espontaneamente. A universidade não funciona por milagre. O hospital não se mantém com boas intenções. E a fiscalização bancária, como os paraguaios estão descobrindo da pior maneira, também não pode depender exclusivamente da boa vontade de quem administra o dinheiro dos outros.

Isso não significa defender impostos elevados sem contrapartida, desperdício de recursos ou governos ineficientes. Muito pelo contrário. O cidadão tem todo o direito de exigir uma tributação justa e serviços públicos de qualidade. Mas existe uma diferença enorme entre discutir como arrecadar e gastar melhor e defender a fantasia de que uma sociedade moderna pode funcionar sem investimento público.

A propósito, fico imaginando aqueles patriotas de internet que passaram anos anunciando sua mudança definitiva para o Paraguai. Eram tantos vídeos, tantas promessas, tantos discursos sobre abandonar o Brasil que parecia que não sobraria empresário por aqui.

Alguns devem estar agradecendo à própria falta de coragem. Passaram anos ameaçando fazer as malas, mas nunca saíram do sofá. Agora podem comemorar: pelo menos não correram o risco de descobrir que o paraíso também tem banco quebrado, escândalo político e dinheiro bloqueado.

Já quem realmente atravessou a fronteira, investiu suas economias e acabou atingido pela crise merece outra consideração. Há famílias, trabalhadores e empresários enfrentando dificuldades reais. Ninguém merece perder o resultado de uma vida inteira de trabalho por falhas de instituições que deveriam proteger suas economias. Se precisarem voltar, que sejam recebidos com dignidade. Afinal, o Brasil que tanto criticavam também construiu mecanismos de proteção social.

Se a renda desaparecer, existe o Bolsa Família para quem preencher os critérios e precisar de ajuda para colocar comida na mesa. Se faltar moradia, existe o Minha Casa, Minha Vida para ampliar o acesso à casa própria. Se os filhos quiserem estudar, existe o ProUni, que oferece bolsas no ensino superior privado. E, para estudantes do ensino médio público que atendam às condições do programa, existe até o Pé-de-Meia, incentivando a permanência na escola. Não são presentes de políticos. São políticas públicas, financiadas com recursos públicos, criadas para oferecer oportunidades e reduzir desigualdades.

É claro que nenhuma delas resolve sozinha os problemas do país. O Brasil ainda tem uma carga tributária complexa, desigualdades profundas e serviços que precisam melhorar muito. Mas reconhecer nossas dificuldades não exige transformar o país vizinho em uma fantasia econômica.

O Paraguai possui oportunidades legítimas de investimento, assim como desafios estruturais próprios. O que a crise atual demonstra é que a estabilidade econômica depende de muito mais do que alíquotas reduzidas. Depende de instituições confiáveis, fiscalização independente, transparência e capacidade de proteger o interesse público.

O empresário que quer crescer precisa de segurança jurídica. O trabalhador precisa de direitos e oportunidades. A família precisa de educação, saúde e condições para viver com dignidade. E todos precisam confiar que o dinheiro depositado em um banco estará protegido por regras que funcionem. O desenvolvimento de uma nação não pode ser medido apenas pelo quanto ela deixa de cobrar de seus cidadãos. Também precisa ser medido pelo que consegue devolver à sociedade.

Talvez esteja na hora de abandonar a velha discussão sobre qual país cobra menos impostos e começar a perguntar qual país consegue transformar melhor seus recursos em desenvolvimento, oportunidades e qualidade de vida. Porque o verdadeiro paraíso econômico não é aquele onde o Estado desaparece. É aquele onde as instituições funcionam, os recursos são bem administrados e a prosperidade alcança também quem não nasceu rico.

E aos que ainda pretendem fugir do Brasil para nunca mais pagar impostos, fica uma sugestão: antes de comprar a passagem, pesquisem um pouco mais sobre o destino. O paraíso pode até ser logo ali. Mas convém verificar se o banco está aberto.

Elaine Amaral - Empresária e fundadora do jornal Spasso Cidades

SPASSO REFLEXÃO

Começou, termina.

Ahh pegaram, tiraram de mim… sendo mais popular, rouparam de mim.

Foi você quem deixou na beira do caminho, você que abandonou.

Para vencer as lutas é preciso disciplina e resiliência. Seja disciplinado: começou, termine. Não deixe nada para depois, no meio do caminho. Porque quando abandonamos algo, é difícil pegar di novo. Não importa se a estação mudou, o que importa é o objetivo, vá até o fim.

É preciso ser persistente.

PALAVRAS DE VIDA - Uma questão de escolha

O coração anda no compasso que pode. Amores não sabem esperar o dia amanhecer.

O exemplo é simples. O filho que chora tem a certeza de que a mãe velará seu sono.

A vida é pequena, mas tão grande nestes espaços que aos cuidados pertencem. Joelhos esfolados são representações das dores do mundo.

A mãe sabe disso. O filho, não. Aprenderá mais tarde, quando pela força do tempo que nos leva, ele precisará cuidar dos joelhos dos seus pequenos.

O ciclo da história nos direciona para que não nos percamos das funções. São as regras da vida. E o melhor é obedecê-las.

Tenho pensado muito no valor dos pequenos gestos e suas repercussões. Não há mágica que possa nos salvar do absurdo. O jeito é descobrir esta migalha de vida que sob as realidades insiste em permanecer. São exercícios simples…

Retire a poeira de um móvel e o mundo ficará mais limpo por causa de você, é sensato pensar assim.

Destrua o poder de uma calúnia, vedando a boca que tem ânsia de dizer o que a cabeça ainda não sabe, e alguém deixará de sofrer por causa de seu silêncio.

Nestas estradas de tantos rostos desconhecidos é sempre bom que deixemos um espaço reservado para a calma. Preconceitos são filhos de nossos olhares apressados, o melhor é ir devagar.

Que cada um cuide do que vê, que cada um cuide do que diz.

A razão é simples: o Reino de Deus pode começar ou terminar, na palavra que escolhemos dizer.

É simples…

Politicando!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Fracasso Assumido

A prefeitura de Nova Odessa assumiu na última semana o seu fracasso de forma pública, incontestável e sem vergonha nenhuma. As obras da Avenida Ampélio Gazzetta na travessia do Córrego Capuava, que deveriam ter sido entregues em julho, ainda estão em andamento. O problema é que desde então as obras vêm sendo prorrogadas e a desculpa são as inesperadas chuvas de um país tropical. Para fazer a obra, a prefeitura interditou um trecho da principal avenida da cidade, sem oferecer uma alternativa viável que não fossem os longos desvios. Para remediar a situação, o prefeito resolveu liberar uma via por sentido no trecho da obra. Agora os carros podem passar livremente sobre o canteiro de obras, sem previsão da conclusão das mesmas. Esse é o maior sinal de incompetência do governo de Nova Odessa, mostrando que as obras podem atrasar, serem feitas de qualquer jeito e que a população deve se virar. É um total descaso com a cidade, a população e um símbolo do governo de Leitinho, que desistiu de ser prefeito e só quer curtir a vida.

Despedida Antecipada

Nova Odessa vive uma situação inusitada. Depois de oito anos de Bill, a cidade viu em Leitinho a única maneira de se livrar daquele governo. Quem melhor que um vereador conhecido, de origem humilde, e que dedicava a sua vida para cuidar daqueles que sequer podem votar: os animais abandonados da cidade. Leitinho apareceu como uma aguardada alternativa, alguém ligado ao passado nostálgico da cidade, e que poderia trazer um pouco do brio novaodessense de volta para o município. Um homem de fala mansa, sorriso largo e com uma ligação profunda com o povo de sua cidade. A vitória sobre o grupo do ex-prefeito foi grande, e com ela chegou muita esperança. Acontece que uma tragédia acometeu o seu governo, e um de seus principais articuladores e responsável por muitas das benesses de seu governo, foi assassinado. Desde a morte de Russo, a integridade do governo veio caindo, mas as boas sementes já plantadas pelo saudoso secretário ainda estavam germinando. Na reeleição, Leitinho ganhou do ex-prefeito Bill numa vitória estrondosa. A rejeição de Bill ajudou a alavancar os votos, mas até então o governo estava ok. Logo ao assumir seu segundo mandato, Leitinho falou abertamente que seu sucessor seria seu vice, o Mineirinho. A maior parte de sua base aliada ficou zangada, se debandou, deteriorando o que restava do governo municipal. Leitinho por sua vez deu a missão por concluída, passou de forma não-oficial o bastão para o vice e parece que desistiu de governar a cidade. Desde então o cenário mudou, o governo relativamente eficiente virou uma bagunça, e de prefeito Leitinho virou sub-celebridade local. Infelizmente o povo novaodessense ficou órfão muito cedo.

Últimos Frutos

Com a expansão do Bom Prato na região, a cidade pode saborear o final de safra do governo Dirceu Dalben. Um dos maiores articuladores da região, foi ele mesmo que articulou a chegada e expansão do Bom Prato na cidade. Além de conquistas como ETEC, os diversos viadutos que chegaram a cidade e outras obras, até mesmo o Bom Prato tem o dedo do deputado. Acontece que na última eleição a cidade resolveu não votar para a sua reeleição, e a cidade perdeu a sua única cadeira na Alesp. Sem representação, a cidade verá as emendas chegarem cada vez mais escassas, e o trabalho do deputado "rodinha nos pés" precisará ser feito pelo prefeito. Será de responsabilidade do Henrique garantir que essas verbas que não chegarão através da Alesp cheguem através do governador. Acontece que Tarcísio tem problemas muito grandes para resolver, e irá se dedicar nos próximos 4 anos a construir a sua campanha presidencial. Sem um olhar familiar para a cidade, Sumaré irá perder muita coisa, então é bom que o sumareense aproveite com gosto essa última safra que chega até nós, como a última ceia de uma outrora representada cidade. No lugar de Dalben, não entrou ninguém.

Novas Lideranças

A movimentação na cidade já começou. As potenciais lideranças locais já começaram a se movimentar e se preparar para 2028. Uma estratégia muito inteligente foi adotada por uma parte dela, que foi utilizar a já mobilizada massa da campanha de 2026 para alavancar um nome para 2028. Se neste ano faziam campanha para deputado estadual na cidade, daqui a dois já tem um vereador para chamar de seu. Com a virada no segundo-turno, o povo entendeu que este não é um jogo de cartas marcadas, e que com trabalho duro e dedicação tudo é possível. Desta forma, projetos derrotados nas urnas em outras eleições podem sim ter chances no próximo pleito. Talvez dessa vez os servidores consigam ter a sua própria representação. Quem sabe desta vez um nome mais carismático e confiável apareça nas urnas para representar a classe? Pode ser que a cidade também tenha um professor para representar a categoria, de preferência alguém sem ligações com o governo estadual, o maior vilão da educação. Quem sabe esse nome não pode ser alguém jovem, com novas ideias e sede de mudança? De repente seja alguém com um discurso forte, sem medo do status quo e com gana de mudar Sumaré para melhor. Então se você está aí sentado, lendo esta notinha, lembre-se: você também pode ser a mudança que Sumaré precisa. Organize-se.

SPASSO cidades

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

INVESTIMENTO NA SAÚDE

Obras da Policlínica de Sumaré avançam e marcam ampliação da saúde especializada

As obras da nova Policlínica de Sumaré avançam e representam um importante marco para o fortalecimento da saúde pública municipal. Localizada na Estrada Mineko Ito, conhecida como Estrada do Barreiro, a unidade ampliará a capacidade de atendimento especializado, com uma estrutura moderna e integrada para consultas, exames diagnósticos e pequenos procedimentos ambulatoriais.

Com investimento de R$14.990.434,30, provenientes do Governo Federal, por meio do Novo Programa de Aceleração do Crescimento (Novo PAC), a Policlínica terá aproximadamente 3 mil metros quadrados de área construída. O projeto prevê ambientes planejados para garantir acessibilidade, conforto, acolhimento e atendimento humanizado, além de áreas de apoio assistencial e administrativo.

De acordo com a Secretaria Municipal de Saúde, o projeto prevê consultórios médicos, espaços para atendimento multiprofissional, salas de exames diagnósticos e ambientes destinados a procedimentos ambulatoriais. A proposta é reunir diferentes serviços em um único equipamento, com estrutura acessível e preparada para oferecer atendimento integrado e humanizado.

Sumaré está entre os cinco municípios contemplados com Policlínicas nesta etapa do programa no Estado de São Paulo. A conquista resulta do planejamento técnico e da articulação institucional da administração municipal junto ao Governo Federal, que possibilitaram a habilitação da proposta e a destinação dos recursos para a construção da unidade.

O equipamento também terá papel estratégico na integração entre as Unidades de Saúde da Família (USFs) e a Atenção Especializada. Os pacientes acompanhados pelas unidades de saúde poderão ser encaminhados para avaliações especializadas, exames e procedimentos por meio da regulação municipal. A medida contribuirá para agilizar diagnósticos, ampliar o acesso aos serviços e reduzir o tempo de espera.

O prefeito Henrique do Paraíso destacou a importância da obra para o futuro da saúde pública municipal.

"Estamos construindo uma estrutura moderna, que vai ampliar significativamente o acesso da população a consultas especializadas, exames e procedimentos. É um investimento que representa mais dignidade, qualidade no atendimento e cuidado com as pessoas".

O vice-prefeito e secretário municipal de Governo, Andre da Farmácia, ressaltou a contribuição da nova unidade para o fortalecimento da rede municipal.

"A saúde é uma das prioridades da nossa administração. A Policlínica será um equipamento fundamental para ampliar a oferta de serviços especializados, agilizar diagnósticos e contribuir para a redução das filas de espera. Trabalhamos na construção de uma rede de saúde cada vez mais estruturada para atender às necessidades da nossa população", afirmou.

O secretário municipal de Saúde, Frederico Almeida, explicou que a Policlínica também fortalecerá a integração entre os diferentes níveis de atendimento.

"Estamos avançando para oferecer um atendimento mais integrado, com consultas médicas, assistência multiprofissional e exames em um mesmo espaço. Essa estrutura vai fortalecer a integração com as USFs, ampliar o acesso e contribuir para reduzir o tempo de espera".

DIVULGAÇÃO



As obras da Policlínica de Sumaré seguem avançando e representam um importante passo para a ampliação da rede municipal de saúde

Estrutura

Como referência, o modelo de serviços especializados das Policlínicas contempla aproximadamente 21 especialidades médicas. A implantação dos serviços deve considerar o perfil epidemiológico, as necessidades assistenciais e a organização da rede de saúde de cada região.

Entre as especialidades que poderão integrar a oferta assistencial estão cardiologia, neurologia, ortopedia e traumatologia, urologia, oftalmologia, otorrinolaringologia, dermatologia, ginecologia e obstetrícia, pediatria, endocrinologia, gastroenterologia e hepatologia, angiologia e cirurgia vascular, mastologia, cirurgia geral, reumatologia, pneumologia, nefrologia, psiquiatria, alergologia, coloproctologia e hematologia.

A estrutura também permitirá a atuação integrada de profissionais de diferentes áreas da saúde, como nutrição, psicologia, fisioterapia e serviço social. Essa composição fortalecerá a abordagem multiprofissional e proporcionará acompanhamento mais abrangente e individualizado aos pacientes.

A Secretaria Municipal de Saúde esclarece que a definição final das especialidades e dos serviços disponíveis na Policlínica de Sumaré seguirá o planejamento assistencial, as necessidades da população e as diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Saúde.

Apoio ao diagnóstico

Além das consultas especializadas, um dos principais diferenciais da Policlínica será a estrutura destinada ao apoio diagnóstico, que permitirá integrar avaliações clínicas, exames e procedimentos em um mesmo serviço.

O modelo de atenção especializada contempla diferentes modalidades de exames de imagem, como tomografia computadorizada, mamografia, ultrassonografia com Doppler e radiografia, além de outros métodos diagnósticos que poderão integrar a oferta, conforme a estrutura e o planejamento assistencial da unidade.

Entre os exames gráficos e funcionais que poderão fazer parte dos serviços estão eletrocardiograma, Holter, monitorização ambulatorial da pressão arterial (MAPA), eletroencefalograma e eletroneuromiografia.

O conjunto de serviços também poderá incluir exames endoscópicos, como endoscopia digestiva e colonoscopia, além de pequenos procedimentos ambulatoriais, como biópsias, cauterizações e pequenas cirurgias.

SECOM

SEGURANÇA ALIMENTAR

Bom Prato de Sumaré amplia produção para 3,1 mil refeições diárias e passa a alimentar moradores de outras três cidades

Em um país onde milhares de famílias ainda enfrentam dificuldades para colocar comida na mesa, garantir uma refeição de qualidade a preço acessível representa muito mais do que uma política de assistência social. É uma questão de dignidade. Em Sumaré, o programa Bom Prato acaba de ampliar sua atuação e passa a desempenhar um papel central no combate à insegurança alimentar na região, com capacidade para produzir 3.100 refeições diariamente e atender também moradores de Nova Odessa, Monte Mor e Paulínia.

A expansão foi oficializada nesta terça-feira (10), durante visita da secretária estadual de Desenvolvimento Social, Andrezza Rosalém, ao restaurante localizado na Rua José Maria Miranda, nº 581, no Centro de Sumaré. Na ocasião, foram entregues três novas unidades móveis, que permitirão levar alimentação subsidiada a municípios que ainda não contam com restaurantes fixos do programa.

Com a ampliação, a estrutura de Sumaré passa a abastecer cinco unidades móveis, sendo duas no próprio município e outras três destinadas às cidades vizinhas. Cada uma tem capacidade para distribuir 300 almoços por dia, totalizando 1.500 refeições diárias. Outras 1.600 refeições correspondem ao atendimento da unidade fixa.

A produção total prevista chega, portanto, a 3.100 refeições por dia, consolidando o restaurante de Sumaré como uma importante estrutura regional de alimentação popular.

Os novos pontos móveis terão capacidade para servir 300 almoços diariamente em Nova Odessa, Monte Mor e Paulínia, somando 900 refeições adicionais à rede de atendimento. O serviço funciona de segunda a sexta-feira, a partir das 11h, até o término das refeições disponíveis.

O preço é de apenas R$1 por almoço, com sobremesa incluída. O valor subsidiado permite que trabalhadores de baixa renda, aposentados, desempregados e famílias em situação de vulnerabilidade tenham acesso a uma refeição preparada e nutricionalmente equilibrada, sem comprometer uma parcela significativa do orçamento doméstico.

Para quem enfrenta dificuldades financeiras, a diferença é expressiva. Considerando 22 dias úteis, uma pessoa que utiliza o serviço diariamente gasta R$22 por mês para almoçar. Em uma família com dois integrantes que dependam do atendimento, o custo mensal seria de R$44, valor muito inferior ao necessário para adquirir refeições prontas no comércio convencional. Mais do que oferecer comida barata, o Bom Prato contribui para reduzir uma das consequências mais graves da desigualdade social: a necessidade de escolher entre se alimentar adequadamente e pagar outras despesas essenciais, como aluguel, medicamentos, transporte e contas domésticas.

A expansão também representa um avanço para moradores de cidades que não possuíam atendimento próprio. Até então, quem precisava recorrer a um restaurante popular podia enfrentar deslocamentos para municípios vizinhos, o que acrescentava tempo e despesas ao acesso à alimentação.

Com as unidades móveis, o programa passa a chegar diretamente a comunidades de Nova Odessa, Monte Mor e Paulínia. Em Nova Odessa, o atendimento foi anunciado para a Rua Goiânia, nº 150, no Jardim São Jorge. Em Monte Mor, o ponto ficará na Avenida Luís Gonzaga do Nascimento, nº 1.401, no Jardim Paulista. Em Paulínia, o serviço atenderá na região do bairro São José.

A operação utiliza a cozinha do Bom Prato de Sumaré para preparar as refeições, que são transportadas em veículos adaptados até os pontos de distribuição. O modelo permite ampliar o alcance do programa sem exigir a construção imediata de restaurantes completos em cada município.

Para viabilizar a nova estrutura, o Governo do Estado anunciou investimento superior a R$462 mil. Desse total, R$376,3 mil foram destinados à aquisição de equipamentos e utensílios para a cozinha de Sumaré, enquanto R$85,6 mil foram aplicados em equipamentos de transporte e conservação dos alimentos, incluindo caixas térmicas com sistemas de aquecimento.

A ampliação integra o Bom Prato Regional, iniciativa que busca aproximar o programa de alimentação popular das ações do SuperAção SP, voltado ao atendimento de famílias em situação de vulnerabilidade social.

A integração entre as políticas públicas é importante porque a insegurança alimentar raramente aparece de forma isolada. Famílias que enfrentam dificuldades para garantir refeições diárias frequentemente também convivem com desemprego, baixa renda, moradia precária e obstáculos para acessar serviços públicos.

DIVULGAÇÃO



O Bom Prato de Sumaré ampliou sua capacidade de atendimento, beneficiando também moradores de outras três cidades da região

Nesse contexto, oferecer alimentação acessível representa uma resposta imediata a uma necessidade básica, enquanto outras políticas de assistência social, qualificação profissional e geração de renda podem contribuir para enfrentar as causas da vulnerabilidade.

Durante a apresentação da expansão, o prefeito Henrique do Paraíso (Republicanos) destacou o papel regional assumido por Sumaré e a importância da parceria com o Governo do Estado.

"Alimentação é dignidade, saúde e qualidade de vida. Essa parceria com o Governo do Estado demonstra que, quando trabalhamos juntos, conseguimos ampliar o alcance das políticas públicas e atender quem mais precisa", afirmou.

A secretária municipal de Inclusão, Assistência e Desenvolvimento Social, Noemi Stein Sciascio, também ressaltou que a articulação entre alimentação e assistência social permite ampliar o apoio às famílias em situação de vulnerabilidade.

A iniciativa deverá ser estendida futuramente a Elias Fausto, embora ainda não exista uma data definida para o início do atendimento no município. Apesar da ampliação, a necessidade de políticas permanentes de combate à fome continua sendo um desafio para toda a região. O número de refeições disponibilizadas demonstra a importância do programa, mas também evidencia a existência de uma demanda social que não pode ser ignorada. A segurança alimentar envolve não apenas a disponibilidade de comida, mas o acesso regular a alimentos adequados, em quantidade suficiente e sem que as famílias precisem sacrificar outras necessidades essenciais para consegui-los.

Por isso, programas como o Bom Prato cumprem uma função que vai além da assistência emergencial. Eles ajudam a proteger a saúde, preservar a dignidade e oferecer condições mínimas para que pessoas em situação de vulnerabilidade enfrentem as dificuldades do cotidiano.

A expansão regional também reforça a importância da cooperação entre municípios e diferentes esferas de governo. Ao utilizar uma estrutura já existente em Sumaré para atender outras cidades, o programa amplia sua cobertura e aproveita a capacidade instalada para chegar a mais pessoas.

O desafio será garantir que a operação mantenha a qualidade das refeições, a regularidade do abastecimento e a capacidade de atender a população que depende do serviço.

Para quem tem fome, entretanto, o significado da expansão é imediato. São mais oportunidades de encontrar uma refeição completa por um valor acessível, perto de casa ou do trabalho. Em uma sociedade marcada por profundas desigualdades, alimentar quem precisa não pode ser tratado como favor ou concessão. É uma responsabilidade pública e uma condição fundamental para que outros direitos, como saúde, educação e trabalho, possam ser exercidos com dignidade.

Da redação

RECUPERAÇÃO FINANCEIRA

Empresas endividadas podem renegociar débitos e ganhar fôlego para reorganizar as finanças

Manter uma empresa em funcionamento com parte do faturamento comprometida com dívidas é um desafio enfrentado por milhares de empreendedores brasileiros. Segundo dados da Serasa Experian, o Brasil tem mais de 9,3 milhões de empresas inadimplentes. Para os empresários que buscam alternativas para reorganizar as finanças, existem programas de renegociação de débitos nas esferas federal e municipal que podem ajudar a aliviar o orçamento e recuperar a capacidade de investimento dos negócios.

Uma das alternativas é o Novo Desenrola Brasil Pessoa Jurídica, iniciativa do Governo Federal voltada à renegociação de determinadas operações de crédito de Microempreendedores Individuais (MEIs), microempresas e empresas de pequeno porte. O programa contempla operações vinculadas ao Pronampe e ao ProCred 360, com condições que podem incluir até 24 meses de carência e prazo de até 96 meses para pagamento.

Além das dívidas com instituições financeiras e débitos federais, os empresários de Sumaré têm uma oportunidade para regularizar pendências junto à Prefeitura. O programa Fique em Dia Sumaré foi prorrogado até 30 de novembro e também contempla empresas.

A iniciativa oferece 100% de desconto sobre juros e multas incidentes nos débitos municipais, conforme as condições previstas na legislação. Podem ser negociadas dívidas inscritas ou não em dívida ativa. O contribuinte também pode optar pelo pagamento à vista ou pelo parcelamento em até 12 vezes no cartão de crédito.

Apesar das oportunidades, a renegociação exige planejamento. A contabilista e administradora de empresas Selma Koshoji, diretora do Grupo Heisei, alerta que o empresário não deve considerar apenas o valor da nova parcela na hora de decidir por um acordo.

"Antes de aceitar uma renegociação, é fundamental entender o custo total da operação, o prazo de pagamento e, principalmente, o impacto das novas parcelas no fluxo de caixa da empresa. Uma prestação menor pode parecer vantajosa no primeiro momento, mas, se o prazo for muito longo ou os custos forem elevados, o empresário pode acabar apenas transferindo o problema para frente", orienta.

DIVULGAÇÃO



Empresas com dificuldades financeiras têm oportunidades para renegociar dívidas

Segundo Selma, o primeiro passo é fazer um diagnóstico da situação financeira da empresa, identificando todas as dívidas, seus respectivos custos, prazos e condições de pagamento. Com essas informações, é possível avaliar quais compromissos devem ser priorizados e quais alternativas realmente oferecem vantagens para o negócio.

A contabilista também recomenda que o empresário procure orientação profissional antes de assumir novos compromissos financeiros. A análise do contador pode ajudar a comparar as condições oferecidas, verificar a capacidade de pagamento e identificar se a renegociação é compatível com a realidade financeira da empresa.

"Renegociar uma dívida não significa necessariamente resolver o problema. É preciso ter certeza de que a nova condição cabe no orçamento e permite que a empresa continue operando sem comprometer ainda mais o capital de giro. Quem tem uma dívida empresarial e não sabe se a renegociação faz sentido deve procurar seu contador antes de fechar o acordo", finaliza.

ImPauta

CIDADES

SAÚDE DA MULHER

O que é o lipedema? Doença que afeta principalmente mulheres é tema de projeto aprovado pela Câmara de Sumaré

Uma doença crônica que provoca acúmulo desproporcional de gordura, dores frequentes e sensibilidade ao toque, mas que ainda é confundida com obesidade, passou a receber atenção do Legislativo de Sumaré. A Câmara Municipal aprovou, nesta terça-feira (10), um projeto de lei que institui a Política Municipal de Atenção e Cuidados às Mulheres com Lipedema, com medidas voltadas ao diagnóstico precoce, tratamento multidisciplinar e conscientização da população.

De autoria do vereador Ney do Gás (PV), o Projeto de Lei nº 266/2026 foi aprovado pelos parlamentares e segue agora para sanção do prefeito Henrique do Paraíso (Republicanos). A proposta busca ampliar o reconhecimento de uma condição que pode comprometer a mobilidade, provocar dores persistentes e afetar significativamente a qualidade de vida das pacientes.

O lipedema é uma doença caracterizada pelo aumento anormal e geralmente simétrico do tecido adiposo, principalmente nas pernas, coxas, quadris e glúteos, podendo também atingir os braços. Uma de suas características é a desproporção entre as regiões afetadas e o restante do corpo. Em muitos casos, os pés e as mãos não apresentam o mesmo acúmulo de gordura.

Diferentemente da obesidade, o lipedema costuma estar associado a dor, sensação de peso nas pernas, sensibilidade aumentada ao toque e facilidade para desenvolver hematomas. Algumas pacientes também apresentam pequenos nódulos sob a pele, desconforto ao permanecer muito tempo em pé e dificuldades para realizar atividades cotidianas.

Embora as duas condições possam coexistir, o lipedema não é simplesmente consequência do excesso de peso. O tecido adiposo afetado pode persistir mesmo após o emagrecimento, o que contribui para que muitas mulheres passem anos tentando reduzir o volume das pernas sem obter os resultados esperados.

A doença atinge predominantemente mulheres, e os pesquisadores acreditam que essa característica esteja relacionada a fatores genéticos e hormonais. Os sintomas frequentemente aparecem ou se intensificam em períodos de mudanças hormonais, como puberdade, gravidez e menopausa.

O papel exato dos hormônios femininos, especialmente do estrogênio, ainda está sendo investigado. A existência de casos semelhantes entre mulheres da mesma família também reforça a hipótese de predisposição genética.

Um dos principais desafios é o diagnóstico. Como o aumento do volume das pernas pode ser atribuído à obesidade, ao sedentarismo ou à retenção de líquidos, muitas pacientes demoram a descobrir a origem dos sintomas. A dificuldade pode levar à adoção de tratamentos inadequados e ao agravamento das limitações físicas.

DIVULGAÇÃO



A iniciativa busca ampliar o acesso à informação, incentivar o diagnóstico e dar visibilidade às pessoas que convivem com a doença

O diagnóstico do lipedema é predominantemente clínico, realizado por meio da avaliação dos sintomas, do histórico da paciente e do exame físico. Não existe um exame de sangue ou de imagem que, isoladamente, confirme a doença. Exames complementares podem ser utilizados para investigar outras condições, como insuficiência venosa e linfedema.

Apesar de não existir cura comprovada, o lipedema pode ser tratado para reduzir a dor, melhorar a mobilidade e proporcionar mais qualidade de vida. O acompanhamento costuma envolver diferentes profissionais de saúde, incluindo médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos, conforme as necessidades de cada paciente.

Entre as medidas utilizadas estão exercícios físicos adaptados, fortalecimento muscular, acompanhamento nutricional, fisioterapia e uso de peças de compressão quando indicado. A drenagem linfática pode contribuir para o alívio de sintomas em situações específicas, especialmente quando existe edema associado, mas não elimina a gordura característica da doença.

Em determinados casos, a lipoaspiração com técnicas destinadas a preservar as estruturas linfáticas pode ser considerada para reduzir o volume do tecido afetado e melhorar os sintomas. Entretanto, a cirurgia exige avaliação especializada, apresenta riscos e não representa uma cura definitiva.

É justamente a necessidade de um atendimento adequado e integrado que fundamenta o projeto aprovado em Sumaré. A proposta estabelece diretrizes para facilitar o diagnóstico precoce, ampliar o acompanhamento na atenção básica e especializada e promover campanhas educativas sobre a doença.

O texto também incentiva a capacitação dos profissionais da rede municipal de saúde, a realização de pesquisas científicas e a integração entre os serviços públicos, associações de pacientes e organizações da sociedade civil.

Para colocar a política em prática, a Prefeitura poderá estabelecer protocolos clínicos e organizar atendimento multidisciplinar, incluindo acompanhamento médico, fisioterapêutico, nutricional e psicológico, além de tratamento cirúrgico quando houver indicação.

Outra possibilidade prevista é a elaboração de relatórios anuais para acompanhar a implementação das medidas e avaliar os resultados alcançados.

A aprovação do projeto, entretanto, não significa que todos esses serviços passarão a ser oferecidos imediatamente. Caso seja sancionada, a legislação estabelecerá diretrizes para a atuação municipal, cuja execução dependerá de regulamentação, organização da rede de saúde e disponibilidade de recursos.

A criação de uma política específica também pode contribuir para combater o desconhecimento e o preconceito enfrentados pelas pacientes. Mulheres com lipedema frequentemente relatam que suas queixas são reduzidas a recomendações para emagrecer, mesmo quando apresentam dores e outras manifestações que exigem investigação médica.

O reconhecimento da doença permite uma abordagem mais adequada, que considera não apenas a aparência física, mas também os sintomas, as limitações funcionais e os impactos emocionais.

Para Sumaré, a proposta representa a possibilidade de incorporar o lipedema às ações de atenção à saúde da mulher, estimulando a identificação de casos e o encaminhamento das pacientes para avaliação especializada.

O desafio, após a eventual sanção, será transformar as diretrizes em atendimento efetivo, com profissionais capacitados e acesso aos tratamentos indicados.

Mais do que reconhecer uma condição ainda pouco compreendida, a iniciativa abre espaço para discutir a importância de ouvir as queixas das mulheres e investigar sintomas que, durante muito tempo, foram atribuídos exclusivamente ao peso corporal.

Da redação

CONTAS REJEITADAS

Câmara rejeita contas de Thiago Assis e amplia histórico de gestões reprovadas em Monte Mor

A Câmara Municipal de Monte Mor rejeitou as contas de 2016 e 2017 do ex-prefeito Thiago Assis, acrescentando mais dois exercícios financeiros ao histórico de administrações municipais que receberam pareceres desfavoráveis do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP). A decisão, tomada por 11 votos a dois na sessão de terça-feira (3), ocorre poucos meses depois de o Legislativo também rejeitar as contas de 2022 do ex-prefeito Edivaldo Brischi, levantando questionamentos sobre a qualidade da gestão das finanças públicas no município.

As reprovações envolvem administrações diferentes, mas expõem problemas que ultrapassam disputas partidárias e mudanças de governo. Déficits orçamentários, dificuldades no cumprimento de obrigações previdenciárias e falhas no planejamento financeiro estão entre os apontamentos que levaram à rejeição das contas de Thiago Assis.

Na votação desta semana, os vereadores acompanharam os pareceres desfavoráveis do TCE-SP relativos aos exercícios de 2016 e 2017. Também aprovaram os Projetos de Decreto Legislativo nº 14/2026 e nº 15/2026, apresentados pela Comissão de Finanças e Orçamento da Câmara, formalizando a rejeição.

No caso de 2017, o Tribunal apontou déficit orçamentário elevado, com agravamento da situação financeira municipal, divergências nos registros de precatórios e ausência de recolhimento da contribuição patronal devida ao Instituto de Previdência Municipal de Monte Mor (Ipremor).

Já nas contas de 2016, último ano do primeiro mandato de Thiago Assis, os apontamentos incluem falta de pagamento de encargos sociais, inclusive valores descontados dos servidores, ausência de cobertura financeira para compromissos assumidos nos últimos dois quadrimestres do mandato e alterações salariais consideradas incompatíveis com as restrições da legislação eleitoral.

As irregularidades identificadas pelo órgão de controle envolvem questões centrais da administração pública. O recolhimento das contribuições previdenciárias, por exemplo, é fundamental para o equilíbrio do regime próprio de aposentadoria dos servidores. Quando esses pagamentos deixam de ser realizados, o problema pode comprometer as finanças municipais e transferir obrigações para exercícios futuros.

O ex-prefeito apresentou defesa por escrito, mas não compareceu à sessão. Segundo o presidente da Câmara, Beto Carvalho (PP), Thiago foi formalmente convidado a participar da discussão.

Em sua manifestação sobre as contas de 2017, o ex-prefeito contestou os apontamentos do Tribunal e sustentou que sua administração enfrentou dificuldades decorrentes da crise econômica nacional. Ele afirmou que os débitos previdenciários haviam sido parcelados e estavam em dia, além de questionar a avaliação sobre os precatórios.

DIVULGAÇÃO



O ex-prefeito Thiago Assis

Thiago também destacou indicadores que, segundo sua defesa, demonstrariam a recuperação das finanças municipais, incluindo a obtenção de classificação positiva junto ao Tesouro Nacional.

Sobre 2016, argumentou que foram cumpridos os índices constitucionais e as metas fiscais, especialmente na área da Educação. O ex-prefeito classificou parte das falhas apontadas como impropriedades formais, sem prejuízo ao patrimônio público, e afirmou que o parcelamento dos valores previdenciários havia sido autorizado pela própria Câmara.

Os argumentos, entretanto, não foram suficientes para modificar o entendimento da maioria dos vereadores.

Durante a sessão, Alexandre Pinheiro (Republicanos) criticou a condução das finanças municipais durante a gestão de Thiago Assis. O parlamentar relacionou os problemas atuais de Monte Mor à falta de planejamento em administrações anteriores e destacou as dívidas previdenciárias acumuladas pelo município.

A votação também encerrou uma nova etapa de um processo que já havia passado pelo Legislativo em 2021. Na ocasião, as contas foram rejeitadas, mas o ex-prefeito contestou o procedimento sob o argumento de que não havia garantido seu direito à ampla defesa, levando à necessidade de nova apreciação.

A rejeição das contas de Thiago Assis não é, porém, um episódio isolado na história recente de Monte Mor.

Em junho deste ano, a Câmara também rejeitou, por unanimidade, as contas de 2022 do ex-prefeito Edivaldo Brischi, acompanhando parecer desfavorável do Tribunal de Contas. A decisão foi formalizada por meio do Projeto de Decreto Legislativo nº 11/2026.

O resultado demonstra que os questionamentos sobre a administração das finanças públicas não ficaram restritos a um único governo. As contas de Thiago e Brischi dizem respeito a exercícios distintos, avaliados em processos próprios, mas as sucessivas rejeições evidenciam a necessidade de uma análise mais ampla sobre a capacidade de planejamento, execução orçamentária e fiscalização do município.

Diante desse histórico, uma pergunta se impõe: com tantas contas rejeitadas, em algum momento Monte Mor foi administrada com o planejamento e a responsabilidade financeira que a população deveria esperar?

A questão não significa que todas as administrações tenham sido reprovadas ou que toda rejeição de contas represente desvio de recursos. Os pareceres dos órgãos de controle analisam diferentes aspectos da gestão, e as irregularidades podem ter naturezas e gravidades distintas.

Entretanto, quando problemas relacionados a orçamento, previdência e obrigações financeiras se repetem ao longo dos anos, torna-se necessário avaliar se as mudanças de governo foram acompanhadas de mudanças efetivas na maneira de administrar o dinheiro público.

O impacto de uma gestão financeira inadequada não se limita aos documentos examinados pelo Tribunal de Contas. A falta de planejamento pode comprometer investimentos, dificultar a manutenção dos serviços públicos e reduzir a capacidade de resposta da Prefeitura às necessidades da população.

Para os moradores, as consequências podem aparecer na demora para realizar obras, nas dificuldades de atendimento e na insuficiência de recursos para políticas essenciais.

As decisões da Câmara também reforçam a importância do papel fiscalizador dos vereadores. A análise das contas anuais é uma das principais atribuições do Legislativo municipal, mas o acompanhamento das finanças públicas não deveria ocorrer apenas anos depois, quando os problemas já produziram efeitos.

A fiscalização permanente da execução orçamentária, dos contratos, das despesas e das obrigações previdenciárias é fundamental para evitar que irregularidades sejam identificadas somente após o encerramento dos mandatos.

Com a rejeição das contas de 2016, 2017 e 2022, Monte Mor acumula decisões desfavoráveis relativas a diferentes administrações. Embora cada processo tenha suas particularidades e os ex-prefeitos tenham direito de contestar as decisões pelos meios legais, o conjunto dos episódios evidencia a necessidade de maior transparência e responsabilidade na gestão municipal.

Mais do que identificar responsáveis por problemas do passado, o desafio é impedir que eles continuem se repetindo.

Afinal, para a população de Monte Mor, pouco importa qual grupo político ocupa a Prefeitura se, ao final de cada gestão, permanecem as dívidas, os apontamentos dos órgãos de controle e as dificuldades para garantir serviços públicos de qualidade.

Da redação

CIDADES

OBRA INTERMINÁVEL

Após quase seis meses de obras e sucessivos problemas, liberação parcial na Ampélio Gazzetta é símbolo do fracasso da prefeitura

DIVULGAÇÃO



Após quase seis meses de intervenções, atrasos e sucessivos problemas, a liberação parcial da Avenida Ampélio Gazzetta reacende críticas à condução das obras e à gestão municipal

O que deveria ser uma intervenção com prazo relativamente curto para solucionar os alagamentos da Avenida Ampelio Gazzetta, em Nova Odessa, transformou-se em um problema prolongado para a população. Quase seis meses depois do início dos trabalhos, a obra sobre o Córrego Capuava continua sem conclusão, acumula atrasos e registra danos em estruturas recém-instaladas. Diante desse cenário, a Prefeitura passou a trabalhar com a possibilidade de liberar provisoriamente apenas uma faixa de circulação para cada sentido, mesmo sem finalizar a travessia.

A solução parcial tornou-se um retrato das dificuldades enfrentadas pela administração do prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), para entregar uma intervenção anunciada como definitiva. Depois de meses de bloqueio, desvios e transtornos, a perspectiva apresentada aos motoristas já não é a conclusão da obra, mas a possibilidade de voltar a circular por parte da avenida enquanto os serviços continuam.

A intervenção começou em 13 de maio, inicialmente com bloqueio parcial do trânsito. Em 27 de maio, a Prefeitura determinou a interdição total do trecho. Na ocasião, anunciou que o fechamento duraria aproximadamente 50 dias, embora tenha ressalvado a possibilidade de prorrogação em razão das condições climáticas e do andamento dos trabalhos.

O prazo inicial terminou em julho. Desde então, a avenida permaneceu fechada por meses, obrigando motoristas a utilizar rotas alternativas para se deslocar entre diferentes regiões da cidade e acessar as ligações com Sumaré e Americana. O bloqueio também trouxe dificuldades para moradores e comerciantes que dependem da circulação de veículos pelo local.

A obra, contratada por aproximadamente R$ 1,67 milhão, tem como objetivo substituir a antiga passagem do Córrego Capuava por uma estrutura de maior capacidade de vazão. A intervenção deveria enfrentar os problemas históricos de alagamento e erosão que atingem a avenida há mais de uma década.

O projeto foi viabilizado por meio de parceria com o Governo do Estado e prevê a instalação de duas linhas de aduelas de concreto, com 35 metros de extensão cada. A responsabilidade pela execução é da empresa CG Engenharia e Construtora Ltda., contratada pela administração municipal.

Apesar de se tratar de uma intervenção localizada em um trecho específico da avenida, a execução tem sido marcada por dificuldades sucessivas. Em julho, antes mesmo da conclusão da travessia, algumas aduelas de concreto apresentaram deslocamentos, provocando questionamentos sobre a qualidade dos serviços.

O próprio vice-prefeito Alessandro Miranda, o Mineirinho, esteve no local e informou que a empresa havia sido notificada para corrigir os problemas. Na ocasião, a empreiteira atribuiu o episódio às chuvas, justificativa que não afastou a responsabilidade pela realização dos reparos.

Os problemas não terminaram ali. Em agosto, a administração municipal já trabalhava com novos prazos e chegou a indicar que uma das pistas poderia ser liberada em aproximadamente 20 dias. A conclusão definitiva, por sua vez, ainda demandaria cerca de 50 dias adicionais. A previsão também não se concretizou naquele período.

Em 25 de outubro, as fortes chuvas voltaram a comprometer a intervenção. A cheia do Córrego Capuava provocou a queda de estruturas de concreto ainda em instalação, incluindo componentes de poços de visita, bocas de lobo e um dos muros de ala da nova travessia.

O secretário municipal de Obras, Gustavo Valente, atribuiu os danos ao grande volume de água que chegou ao córrego e informou que a empresa responsável havia sido notificada novamente para realizar as correções. A Prefeitura também afirmou que seria necessário aguardar condições climáticas favoráveis para a retomada integral dos trabalhos.

Em meio aos atrasos, a Prefeitura informou, no final de outubro, que pretendia liberar provisoriamente parte da avenida, permitindo a passagem de veículos nos dois sentidos. A medida foi apresentada como alternativa para reduzir os transtornos causados pelo bloqueio prolongado.

A proposta de abrir apenas parte da avenida, enquanto o restante permanece em obras, evidencia o tamanho do atraso. Uma intervenção que deveria exigir cerca de 50 dias de fechamento chegou a novembro sem que a administração conseguisse apresentar uma data definitiva de conclusão.

O histórico também coloca em questão a capacidade de planejamento e fiscalização do Executivo. A Prefeitura teve conhecimento dos problemas de drenagem durante anos, buscou recursos estaduais, desenvolveu o projeto e contratou uma empresa especializada. Ainda assim, a execução acumulou intercorrências que impediram a entrega dentro do período inicialmente anunciado.

Ao anunciar uma intervenção destinada a solucionar definitivamente os alagamentos do Córrego Capuava, a Prefeitura criou a expectativa de que um problema antigo finalmente seria resolvido. Quase seis meses depois, o que se observa é uma travessia inacabada, estruturas que precisaram de reparos e uma avenida cuja liberação integral continua sem prazo confirmado.

A abertura parcial pode ser um alívio para os motoristas, mas também um símbolo do fracasso da administração municipal em cumprir o cronograma inicialmente apresentado. Depois de tantos meses, permitir que os veículos passem por parte da avenida não pode ser confundido com a entrega da obra que Nova Odessa espera desde maio.

Da redação

TRÁFICO

O que são dry e ice? Conheça os derivados da maconha encontrados em laboratórios de Sumaré e Nova Odessa

Uma operação policial que terminou com três homens presos e a descoberta de dois laboratórios clandestinos em Sumaré e Nova Odessa chamou atenção para dois derivados da maconha que vêm ganhando espaço no mercado ilegal de drogas: o dry e o ice. Embora tenham origem na mesma planta utilizada para produzir a maconha convencional, essas substâncias passam por processos de concentração que podem elevar significativamente a quantidade de THC, principal composto responsável pelos efeitos psicoativos da cannabis.

Os laboratórios foram descobertos na segunda-feira (9), durante uma operação conjunta da Polícia Militar e da Força Integrada de Combate ao Crime Organizado (Ficco) de Campinas, coordenada pela Polícia Federal. Três homens, de 28, 29 e 52 anos, foram presos em flagrante, suspeitos de envolvimento na produção e comercialização das substâncias.

A primeira ocorrência foi registrada em uma residência na Rua Benedito Ferreira Quental, no Jardim Novo Paraná, em Sumaré. Após receber informações sobre a possível fabricação de drogas no imóvel, policiais militares foram até o endereço e encontraram equipamentos utilizados no processamento de derivados da cannabis.

Durante as buscas, foram apreendidos 369 gramas de cocaína, 474 gramas de maconha, outros dois quilos da planta armazenados em uma caixa de isopor e aproximadamente 780 gramas de substâncias em preparação. Também foram localizados 91 tubos de gás isobutano, máquinas, balanças, peneiras e formas de silicone.

A investigação levou os agentes a um segundo endereço, no Jardim Dona Maria Azenha, em Nova Odessa. No apartamento, vinculado a um dos suspeitos, foram encontradas três estufas com iluminação e ventilação destinadas ao cultivo de maconha, além de equipamentos de processamento e 1,128 quilo de drogas. Entre as substâncias apreendidas estavam 240 gramas de um produto identificado preliminarmente como ice.

Mas, afinal, o que diferencia essas substâncias da maconha tradicional?

A maconha convencional é geralmente composta por flores secas da planta cannabis, que contêm canabinoides como THC e CBD. Já o dry, expressão utilizada no mercado para designar determinados tipos de haxixe obtidos por separação a seco, é um concentrado produzido a partir dos tricomas da planta.

Os tricomas são pequenas estruturas presentes principalmente nas flores da cannabis, onde se concentra parte importante dos canabinoides e dos compostos aromáticos. Na produção do dry, esses componentes são separados do restante do material vegetal por processos mecânicos, formando um produto com maior concentração de resina.

O resultado é um derivado que pode apresentar teor de THC superior ao encontrado na flor utilizada como matéria-prima. Entretanto, sua potência varia conforme a planta, o processamento e a composição final, não sendo possível determinar a concentração apenas pela aparência.

O ice, por sua vez, é um termo que pode designar diferentes produtos no mercado de cannabis. No contexto de concentrados semelhantes ao haxixe, costuma estar associado a resinas separadas por processos que utilizam água fria e gelo, conhecidos internacionalmente como ice water hash ou bubble hash.

DIVULGAÇÃO



As substâncias conhecidas como dry e ice são derivados concentrados da maconha, produzidos a partir da extração de compostos da planta e que podem apresentar altas concentrações de THC, princípio psicoativo responsável pelos efeitos da droga

Nesse processo, o resfriamento e a movimentação da matéria vegetal permitem separar os tricomas, posteriormente concentrados em um produto resinoso. Assim como ocorre com o dry, a finalidade é obter uma fração da planta mais rica em canabinoides do que a maconha convencional.

Essa concentração pode intensificar os efeitos do THC e aumentar o risco de reações adversas, especialmente quando a pessoa desconhece a potência do produto.

A descoberta dos laboratórios evidencia que o mercado ilegal de cannabis não se limita à comercialização da planta seca. A produção de concentrados exige equipamentos específicos e pode envolver diferentes etapas de processamento, armazenamento e distribuição.

Em Nova Odessa, os policiais também apreenderam um computador, um celular, um pen drive e uma carteira digital de criptomoedas. Os materiais poderão auxiliar as investigações sobre a origem dos recursos, a comercialização das drogas e a eventual participação de outras pessoas.

Os três suspeitos foram encaminhados à Delegacia da Polícia Federal de Campinas e autuados em flagrante por tráfico de drogas e associação para o tráfico. Eles permaneceram à disposição da Justiça.

A operação contou com a participação de órgãos de segurança que integram a Ficco, estrutura voltada ao enfrentamento do crime organizado e à integração das investigações policiais.

As investigações continuam para identificar possíveis outros envolvidos e esclarecer a extensão das atividades desenvolvidas nos imóveis.

Mais do que novos nomes utilizados no comércio ilegal, os produtos representam uma transformação nas formas de processamento e circulação de derivados da maconha, exigindo atenção tanto das autoridades responsáveis pela investigação do tráfico quanto dos profissionais que atuam na prevenção e no atendimento aos problemas relacionados ao uso de drogas.

Da redação

CIDADES

INCLUSÃO NO ESPORTE

Paulínia conclui capacitação em paradesporto para profissionais de Educação Física da rede

Formação reuniu 80 professores e abordou práticas inclusivas nas modalidades de natação e basquete em cadeira de rodas

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Recreação (SMESP), concluiu na segunda-feira, 9 de novembro, a primeira edição da Capacitação Contínua sobre o Paradesporto, voltada aos profissionais de Educação Física do município.

Realizada entre abril e novembro, a formação contou com cinco encontros e a participação de 80 professores, com o objetivo de ampliar os conhecimentos sobre o esporte adaptado e fortalecer as práticas de inclusão das pessoas com deficiência nas atividades esportivas.

Ministrada pela professora Thálita Gonçalves Santos, doutora em Educação Física pela Unicamp, com ênfase em Atividade Física Adaptada, a capacitação abordou as modalidades de natação para pessoas com deficiência e basquete em cadeira de rodas.

Durante os encontros presenciais, realizados no Ginásio de Esportes do Centro e no Ginásio João Aranha, os participantes tiveram a oportunidade de vivenciar atividades práticas, conhecer regras das modalidades e compreender a importância das adaptações necessárias para garantir a participação de pessoas com diferentes tipos de deficiência.

A programação também incluiu conteúdos teóricos sobre o cenário do paradesporto brasileiro, características das modalidades e estratégias para tornar as aulas mais acessíveis e inclusivas.

O quinto e último encontro aconteceu no Auditório da Prefeitura, com a participação da professora em transmissão on-line ao vivo, permitindo a interação com os educadores. A atividade marcou o encerramento da capacitação, que também contou com a entrega de certificados aos participantes.

Além da troca de experiências, a formação possibilitou aos profissionais identificar desafios e oportunidades de aprimoramento das práticas esportivas, contribuindo para um atendimento cada vez mais inclusivo e qualificado no município.

A iniciativa foi realizada pela Secretaria Municipal de Esportes e Recreação, por meio da Emenda Impositiva nº 55, destinada pelo vereador Helder Pereira.

Prefeitura de Paulínia

DIVULGAÇÃO



A formação busca ampliar o conhecimento dos educadores sobre práticas esportivas adaptadas e fortalecer a inclusão de pessoas com deficiência nas atividades físicas

PRESERVAÇÃO AMBIENTAL

Programa Paulínia Mais Verde realiza plantio de mais de 870 mudas de árvores no município

DIVULGAÇÃO



A iniciativa busca ampliar a arborização urbana, contribuir para a preservação ambiental e melhorar a qualidade de vida da população

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Defesa e Desenvolvimento do Meio Ambiente (SEDDEMA), realizou o plantio de mais de 870 mudas de árvores em diferentes pontos da cidade, como parte das ações do programa Paulínia Mais Verde.

A iniciativa reforça o compromisso do município com a preservação ambiental e a construção de uma cidade cada vez mais verde e resiliente diante dos desafios das mudanças climáticas.

Entre as espécies plantadas estão ipê, paineira, pau-d'alho, angico, pau-jacaré, dedaleiro e capororoca, contribuindo para a ampliação da arborização urbana e o fortalecimento da biodiversidade.

As ações contemplaram o bairro São José e o Poliesportivo do Monte Alegre, promovendo a valorização dos espaços públicos e proporcionando mais qualidade de vida à população.

O programa Paulínia Mais Verde segue com ações em diversas regiões do município, incluindo podas corretivas, serviços de jardinagem, manutenção de áreas verdes e plantio de novas mudas, contribuindo para uma Paulínia cada vez mais arborizada e sustentável.

Prefeitura de Paulínia

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Entre a reincidência e a impunidade, dois casos em Hortolândia expõem os desafios do combate à violência contra a mulher

Dois casos de violência contra mulheres em Hortolândia tiveram desdobramentos na Justiça nos últimos dias. Separados por quase duas décadas, os episódios envolvem crimes de gravidades diferentes, mas revelam um problema que permanece presente na sociedade brasileira: a dificuldade de garantir proteção às vítimas, impedir a repetição das agressões e assegurar uma resposta judicial em tempo adequado. Enquanto um instrutor de autoescola foi preso preventivamente, suspeito de importunação sexual contra uma aluna, um homem foi condenado pelo assassinato da ex-companheira cometido em 2006, depois de permanecer 19 anos foragido.

O caso mais recente ocorreu em outubro deste ano, durante uma aula prática de direção. Segundo a Polícia Civil, um instrutor de 59 anos teria manipulado suas partes íntimas e exposto o órgão genital diante de uma aluna. A estudante interrompeu imediatamente a atividade e comunicou o ocorrido à direção da autoescola.

A denúncia passou a ser investigada pela Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) de Hortolândia. Durante a apuração, os policiais identificaram que o homem já respondia a outra ação penal por importunação sexual contra uma aluna, em circunstâncias semelhantes.

Diante do risco de repetição da conduta investigada, a Polícia Civil solicitou a prisão preventiva do instrutor, medida autorizada pela Justiça e cumprida nesta terça-feira (10). O homem foi encaminhado à delegacia e permanece à disposição do Judiciário.

A defesa, representada pelos advogados Yann Saraiva de Souza e Edson Lopes dos Reis e Silva, informou que o investigado se apresentou espontaneamente à autoridade policial, acompanhado de seus representantes legais, após tomar conhecimento da ordem de prisão.

A existência de uma ação penal anterior não significa que o instrutor tenha sido condenado pelo primeiro episódio. Entretanto, a investigação de uma nova denúncia semelhante, enquanto já responde a outro processo, levanta uma questão importante sobre a capacidade das instituições de identificar situações de risco e impedir que outras mulheres sejam expostas a possíveis agressões.

O segundo caso que teve desfecho judicial nesta semana é ainda mais grave e demonstra como a demora na responsabilização pode prolongar, por décadas, as consequências da violência.

Na quinta-feira (5), o Tribunal do Júri da 1ª Vara Criminal de Hortolândia condenou um homem a 16 anos e oito meses de prisão, em regime inicial fechado, pelo assassinato de Jacira Martins dos Santos, ocorrido em 7 de março de 2006, no Jardim Amanda 1.

Segundo o processo, Jacira havia mantido um relacionamento com o réu durante alguns meses, mas decidiu retornar ao convívio do ex-marido e dos filhos após sofrer agressões. O homem, então, invadiu a residência onde ela estava, na Rua José de Anchieta, e rendeu seus familiares com uma arma de fogo.

O assassinato foi cometido diante do marido e dos dois filhos da vítima, um deles com apenas 16 anos na época. Além de tirar a vida de Jacira, o crime deixou consequências para uma família obrigada a conviver com a violência e com a ausência de uma resposta definitiva da Justiça durante quase duas décadas.

O acusado permaneceu foragido por 19 anos, circunstância que impediu o andamento regular do processo. Depois de ser localizado e preso, voltou a responder à ação penal e confessou o assassinato durante o julgamento.

Os jurados reconheceram a autoria e a materialidade do crime, rejeitaram o pedido de absolvição e aceitaram as qualificadoras de motivo fútil e utilização de recurso que dificultou a defesa da vítima.

A condenação foi por homicídio qualificado, e não por feminicídio, porque o assassinato ocorreu antes da criação dessa tipificação penal, em 2015. A legislação brasileira não permite aplicar retroativamente uma lei penal mais severa a fatos anteriores à sua vigência.

O juiz André Forato Anhê determinou o início imediato do cumprimento da pena e negou ao condenado o direito de recorrer em liberdade. A defesa apresentou recurso ao Tribunal de Justiça de São Paulo.

DIVULGAÇÃO



Entre situações de reincidência e questionamentos sobre a aplicação das medidas de proteção, os episódios reforçam a importância da denúncia

Os dois episódios, embora distintos, demonstram que a violência contra a mulher não começa necessariamente com agressões físicas graves. Ela pode se manifestar por meio de constrangimentos sexuais, ameaças, perseguições, controle sobre a vida da vítima e agressões que, quando não interrompidas, podem evoluir para consequências irreversíveis.

No assassinato de Jacira, o histórico de agressões relatado no processo antecedeu o crime. No caso do instrutor, a existência de outra ação penal semelhante foi considerada pela Polícia Civil ao solicitar a prisão preventiva. Em ambos, o histórico anterior tornou-se relevante para compreender a gravidade dos acontecimentos.

A responsabilização dos agressores é indispensável, mas não pode ser a única resposta do poder público. O enfrentamento à violência contra a mulher exige investigações eficientes, medidas de proteção, acolhimento às vítimas, fiscalização do cumprimento das decisões judiciais e condições para que mulheres possam denunciar sem medo de represálias.

Também depende da participação de escolas, empresas, instituições públicas e da própria sociedade. Ignorar relatos, minimizar comportamentos abusivos ou tratar agressões como conflitos particulares contribui para a manutenção de um ambiente em que a violência encontra espaço para se repetir.

Os episódios registrados em Hortolândia mostram duas faces do mesmo desafio: impedir que a violência aconteça novamente e garantir que crimes já cometidos não permaneçam sem resposta.

A prisão preventiva de um investigado por importunação sexual e a condenação de um homem por um assassinato ocorrido há quase 20 anos representam atuações distintas do sistema de Justiça. Mas também lembram que a proteção das mulheres precisa acontecer antes que a violência alcance suas consequências mais graves.

A Justiça que chega depois de duas décadas ainda pode responsabilizar um criminoso. O que ela não pode fazer é devolver a vida de uma mulher assassinada ou apagar o sofrimento de seus familiares.

Por isso, combater a violência contra a mulher não significa apenas punir depois do crime. Significa ouvir denúncias, reconhecer sinais de perigo, agir preventivamente e impedir que novas vítimas tenham suas histórias interrompidas.

Afinal, quando a proteção falha, o risco não desaparece. Ele pode apenas encontrar outra vítima.

Da redação

CIDADES

ENTRETENIMENTO E EXPERIÊNCIA

Shopping ParkCity Sumaré recebe neste fim de semana a Sorveteria da Mel, com a influenciadora Mel Slime

O universo colorido e divertido dos slimes vai tomar conta do Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD, neste fim de semana. Nos dias 14 e 15 de novembro, sábado e domingo, o empreendimento recebe a Sorveteria da Mel, atração comandada pela influenciadora digital Mel Slime, que conquistou o público infantil com seus vídeos e brincadeiras nas redes sociais.

Com aproximadamente 2,5 milhões de seguidores somente no Instagram, Mel se tornou um dos fenômenos digitais entre as crianças. Em seus conteúdos, ela apresenta diferentes brincadeiras e experiências com slimes coloridos, despertando a curiosidade e a criatividade dos pequenos.

"A Mel" é um grande sucesso nas plataformas digitais e também nos eventos presenciais que realiza pelo país. Agora, o público de Sumaré e região terá a oportunidade de conhecê-la de perto e aproveitar essa atração, que reúne diferentes opções de entretenimento para as crianças", comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

O evento é realizado em parceria com a loja Sol & Neve, que se une ao Shopping ParkCity Sumaré para proporcionar essa atração ao público. A operação também oferece o Sorvete Slime da Mel, uma sobremesa que combina sorvete de petit suisse de morango e marshmallow com um slime comestível sabor uva. A proposta é levar o universo lúdico da influenciadora também para o paladar, em uma combinação divertida que surpreende pelo visual: o que parece slime, na verdade, é uma sobremesa!

A programação da Sorveteria da Mel começa às 13h, com uma apresentação especial, seguida de uma sessão de fotos gratuita com a influenciadora. Quem quiser aproveitar ainda mais o encontro poderá participar da Experiência com Slime, uma atividade interativa com a Mel, no valor de R$49,90.

Para participar das atividades, é necessário retirar uma pulseira, que será distribuída das 13h às 16h. Todas as pessoas que retirarem a pulseira e estiverem na fila serão atendidas, independentemente do horário.

"Com atrações que aproximam o público de personagens e fenômenos do universo infantil, o Shopping ParkCity Sumaré amplia as opções de lazer e entretenimento para as famílias, proporcionando momentos de diversão e experiências especiais para as crianças", destaca Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Serviço:
Sorveteria da Mel no Shopping ParkCity Sumaré
Quando: dias 14 e 15 de novembro (sábado e domingo).
Horário: 13h às 16h.
Oferecimento: Sol & Neve

ImPauta Comunicação

DIVULGAÇÃO



A experiência com Mel Slime promete movimentar o centro de compras e oferecer ao público momentos de diversão e interação com a criadora de conteúdo

COMPANHEIRISMO

Lions Clube Sumaré São Judas Tadeu realiza assembleia festiva com a visita oficial do governador do distrito LC-3

No dia 8 de novembro, o Restaurante Dona Dona, em Sumaré, foi palco de uma marcante Assembleia Festiva em celebração à visita oficial do Governador do Distrito LC-3, MJF Wanderlei Aparecido Calvo, que esteve acompanhado de sua esposa, CaL Léia. O evento reuniu principais dirigentes do Leonísmo e destacou-se pelo forte espírito de companheirismo, união e fortalecimento dos laços entre os membros da comunidade de leões.

A festiva foi realizada em uma bonita demonstração de união, companheirismo e parceria entre o Lions Clube Sumaré São Judas Tadeu e o Lions Clube Sumaré Fênix, ambos clubes dinâmicos e focados em transformar a realidade local. O encontro também contou com a presença de leões e dirigentes de clubes coirmãos da região, incluindo o Lions Clube Americana Centro, LC Barra Bonita, LC Campinas Carlos Gomes, LC Campinas Metrópoles, LC Campinas Oeste, LC Cordeirópolis, LC Limeira Norte, LC Nova Odessa, LC Paulínia, LC Piracicaba Independência, LC Pirassununga, LC Sumaré.

Princípios e Fortalecimento do Leonísmo

O encontro teve como objetivos principais o fortalecimento dos associados, a celebração do companheirismo e a troca de experiências entre amigos dedicados ao serviço voluntário.

Como um clube jovem que já vem fazendo a diferença na cidade, o Lions Clube Sumaré São Judas Tadeu possui a juventude como sua causa especial, atuando fortemente para cuidar dos jovens hoje visando o futuro, orientando, criando laços familiares e oferecendo suporte profissional àqueles que mais precisam. Além disso, o clube atua ativamente nas

demais causas globais de Lions International: combate à fome, controle da diabetes, apoio ao câncer infantil e preservação da visão.

O que é o Lions International: É a maior organização de clubes de serviço do mundo, formada por voluntários unidos pelo lema "Nós Servimos", dedicados a atender necessidades comunitárias locais e globais por meio de causas humanitárias essenciais.

Posse de Novos Associados e Momentos Especiais

O almoço festivo foi marcado por um momento de grande alegria e renovação para o Lions Clube Sumaré São Judas Tadeu: a posse de três novos associados: Bárbara Paiva, Rafael Storino e Marcelo Oliveira. O novo associado Marcelo, recém-empossado na família leonística, é justamente o proprietário do Restaurante Dona Dona, local que acolheu com excelência o evento.

A Presidente do Lions Clube Sumaré São Judas Tadeu, CaL Cíntia Kanasiro, destacou que a realização da festiva em conjunto com o Lions Clube Sumaré Fênix reforça o compromisso contínuo com a união e o fortalecimento do movimento em Sumaré.

Mesa Diretiva (da esquerda para a direita na foto oficial)

- 1VDG PMJF Alfredo Meyer
- Vice-Presidente do Conselho de Governadores do DMLC PMJF Nelson Mazarin
- IPDG PMJF Marcelo Dozena
- MJF CaL Leia
- DG MJF Wanderlei Calvo
- Presidente CaL Cíntia Kanasiro
- Presidente CaL Cristiane Sanguini
- Presid. Divisão 1B MJF CaL Marlene Toler
- GST CL Rafael Mellario
- 2VDG PMJF Carlos Henrique
- GMT MJF Katrus Santarosa
- Vice-Presidente do DMLC LEO Cleo Isabela Dozena

Cíntia Kanasiro

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Mesa Diretiva



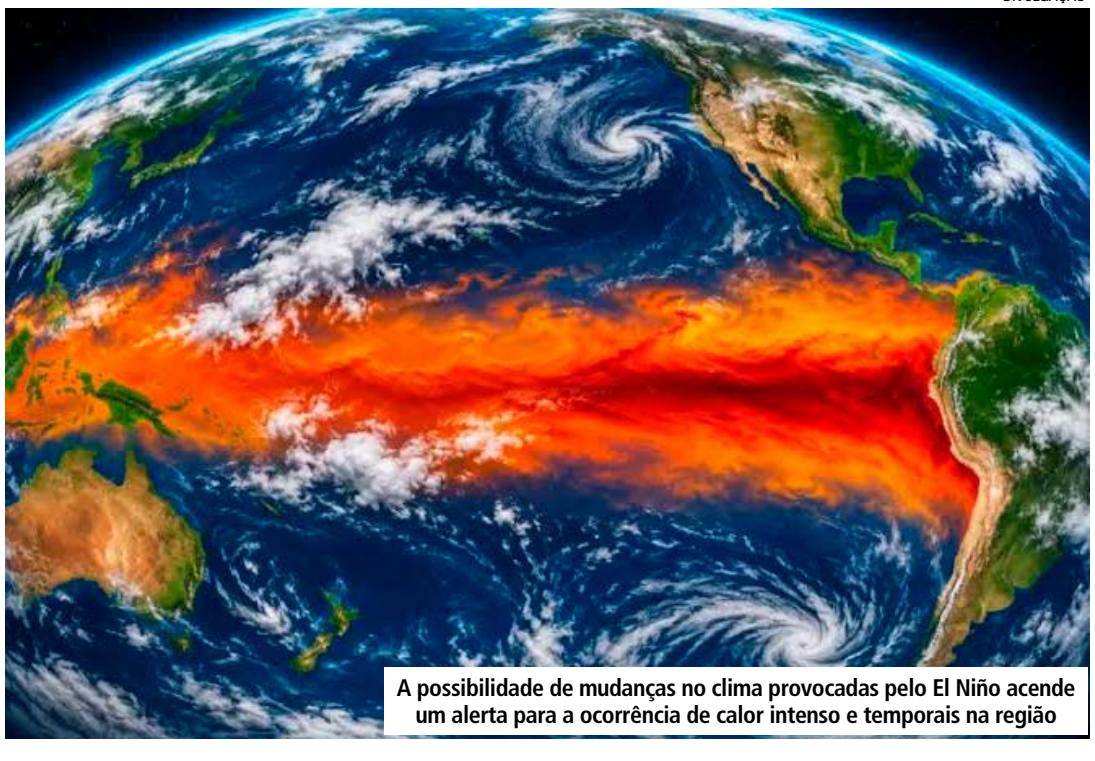
Empossados

O encontro reuniu associados e convidados em um momento de celebração, integração e reconhecimento ao trabalho voluntário desenvolvido pela entidade, reforçando os valores de companheirismo, solidariedade e compromisso com a comunidade

ALERTA CLIMÁTICO

El Niño pode trazer calor extremo e temporais à região; Sumaré reúne municípios para discutir prevenção

DIVULGAÇÃO



A possibilidade de mudanças no clima provocadas pelo El Niño acende um alerta para a ocorrência de calor intenso e temporais na região

O verão de 2026/2027 trará desafios para a Região Metropolitana de Campinas (RMC) devido à forte intensificação do El Niño. A combinação do fenômeno com o aquecimento global deve provocar ondas de calor prolongadas e chuvas irregulares, nas quais períodos de estiagem poderão ser interrompidos por tempestades extremas.

Esse cenário preocupa municípios castigados por enchentes. A alta impermeabilização do solo urbano agrava o escoamento superficial e o risco de alagamentos. Pontos críticos como o Ribeirão Quilombo (Sumaré) e o Córrego Capuava (Nova Odessa) evidenciam a vulnerabilidade local, um desafio compartilhado por Hortolândia, Monte Mor, Americana e Paulínia. Como os rios cortam várias cidades, as soluções exigem intervenções conjuntas focadas nas bacias hidrográficas.

Além das inundações, o calor extremo ameaça a saúde de grupos vulneráveis. A escassez de arborização intensifica as ilhas de calor, tornando ruas e equipamentos públicos ambientes de grande desconforto. Outro risco é a pressão sobre o abastecimento de água devido aos intervalos de seca.

Diante disso, Sumaré sediou na segunda-feira (9) a 254ª Reunião do Conselho de Desenvolvimento da RMC, reunindo representantes dos 20 municípios e do Estado. O encontro discutiu a criação de um plano emergencial, com sala regional de monitoramento e integração de alertas preventivos. Também foram debatidas obras estruturais conjuntas, como ampliação da drenagem, reservatórios de contenção e desassoreamento de rios.

Contudo, essa articulação precisa se transformar rapidamente em projetos, recursos e obras concretas. Em um cenário de mudanças climáticas, adaptar a infraestrutura para suportar chuvas severas e calor extremo, além de preservar áreas verdes, deixou de ser apenas planejamento urbano para se tornar uma necessidade fundamental de saúde e segurança pública.

Da redação.

REGIÃO

MOVIMENTO NO COMÉRCIO

Com menos de dois meses para o fim de ano, festas e confraternizações já movimentam bares e restaurantes da região de Campinas

Faltando menos de dois meses para as comemorações de Natal e Réveillon, as festas e confraternizações começam a animar empresários de bares e restaurantes da Região de Campinas. Desde o início de novembro, os pedidos de informações e reservas de mesas para grupos de amigos e de empresas movimentam o setor. Pesquisa da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel) revelou que 73% dos associados projetam aumento na demanda entre novembro e dezembro. E 31% pretendem contratar temporários para a época de festas.

Matheus Mason, sócio do Restaurante Benedito, em Campinas, diz que o número de eventos para este ano deve dobrar em relação ao ano passado. "Em 2025, tínhamos dois pedidos por semana, enquanto na primeira semana de novembro já recebemos oito, todos eles em negociações ou fechados", diz ele.

Mason conta que o aumento na demanda por orçamentos e reservas não se deve apenas a um aquecimento na economia. "Para esse ano, fizemos ajustes em nosso site, colocando valores, estimativas de preços, regras para os eventos corporativos e de grupos, além de ferramentas de Inteligência Artificial criadas pela Chef.Ai, que ajudam a chamar a atenção das pessoas", explica ele. "Hoje, no nosso funil de negociação, já contamos com um número considerável de pedidos de orçamentos e reservas, sendo que metade já conseguimos fechar", conclui.

O empresário Júnior Pattaro, proprietário do Empório do Nono e da Pizzeria Espósito, em Barão Geraldo, conta que a procura por reservas sempre aumenta em até 30% no final de ano em comparação aos meses anteriores. "Neste ano, percebemos que as festas e confraternizações já estão ocorrendo, com uma forte procura desde os primeiros dias de novembro", conta.

BENEDITO RESTAURANTE / DIVULGAÇÃO



Número de consultas e reservas intensificam em novembro

Rodrigo Porto, diretor de Alimentos e Bebidas da Rede Vitória Hotéis, que abriga restaurantes como Bellini Ristorante e Kindai, em Campinas, Vick Pizza e Cozinha (Indaiatuba), Vitorino e Maria Azeitona (Paulínia) revela que até o final de outubro a procura por informações e reservas estava baixa. "Nos primeiros dias de novembro esse cenário mudou, com um aumento considerável de pedidos de orçamentos para grupos", afirma Porto.

No Rancho Colonial Grill, em Campinas, o movimento de pessoas em busca de cotações também vem aumentando. "Mas ainda é cedo para estimar o aumento em relação ao ano passado por conta do cenário econômico", diz Sérgio De Simoni, proprietário da casa. "Mas existe um aumento sim pelas datas e por conta das confraternizações de final de ano", acrescenta.

O otimismo dos empresários do setor de alimentação fora do lar é justificado pela data. De acordo com o presidente da Abrasel RMC, André Mandetta, as festas de final de ano têm um impacto financeiro importante para o setor de alimentação fora do lar. Ele lembra que novembro e dezembro representam os meses mais importantes em movimento para bares e restaurantes, superior aos Dias dos Namorados e das Mães. "Tradicionalmente, as vendas neste último bimestre do ano aumentam em uma média de 20%", explica Mandetta.

Hotelaria

A procura por reservas em hotéis que vão oferecer festas de Réveillon também está alta. Nas unidades da Rede Vitória Hotéis, em Campinas, Paulínia e Indaiatuba, as reservas começaram no segundo semestre do ano e as reservas estão praticamente esgotadas para as festas de passagem de ano, afirma Rodrigo Porto.

Comunicação Estratégica Campinas

GESTÃO E EMPREENDEDORISMO

Seu negócio pode tirar férias? Sebrae-SP orienta pequenos empreendedores a planejar o descanso

Com as festas de fim de ano se aproximando, muitos donos de pequenos negócios enfrentam um desafio: como tirar férias sem prejudicar a empresa? O receio de perder clientes, a possível queda no faturamento e a necessidade de acompanhar as atividades fazem com que o descanso seja adiado ou interrompido por demandas profissionais.

Levantamento realizado pelo Sebrae-SP em 2024 aponta que 13% dos empreendedores não costumam tirar férias. Entre os donos de microempresas (MEs), 42% se preocupam em encontrar alguém capaz de realizar suas atividades durante a ausência. Diante desse cenário, o Sebrae-SP orienta microempreendedores individuais (MEIs) e donos de microempresas sobre como planejar períodos de descanso, mesmo quando trabalham sozinhos ou contam com equipes reduzidas. Taís Camargo, consultora de negócios do Sebrae-SP, explica que o planejamento antecipado é fundamental para reduzir os impactos da ausência do empreendedor. "O empreendedor, como qualquer pessoa, precisa tirar um tempo de férias para desligar a cabeça e descansar da vida corrida de trabalho.

Por isso, é fundamental que o planejamento seja feito com antecedência para que o faturamento não sofra impactos e os clientes não sejam deixados de lado", afirma.

Segundo a consultora, o planejamento deve incluir a organização financeira, a definição das atividades que precisam ser concluídas antes das férias, a comunicação com os clientes e o uso de ferramentas digitais para facilitar a rotina. "Aproveite todas, absolutamente todas, as oportunidades que a tecnologia oferece.

Ela chegou para ajudar os empreendedores a otimizar e facilitar o dia a dia", orienta.

A consultora destaca ainda que o período de descanso deve ser considerado parte do planejamento do negócio, e não apenas uma pausa nas atividades. "Muitos empreendedores acabam centralizando todas as responsabilidades e sentem que não podem se ausentar. Mas descansar também é importante para a continuidade do negócio. Com organização e planejamento, é possível reduzir os impactos desse período e voltar ao trabalho com mais disposição para tomar decisões e enfrentar os desafios do dia a dia", ressalta.

Se você não tem alguém para substituí-lo, confira as dicas da consultora para quem quer planejar as férias nos próximos meses:

- Avise os clientes com antecedência: informe o período de férias e, se necessário, organize os atendimentos e as entregas antes da pausa;

- Faça um planejamento financeiro: reserve recursos nos meses anteriores para cobrir as despesas fixas e uma possível redução no faturamento durante o período de descanso;

- Programe as publicações nas redes sociais: organize os conteúdos antecipadamente para manter os canais de comunicação ativos mesmo durante a ausência;

- Configure respostas automáticas no WhatsApp: informe aos clientes sobre o período de férias e quando os atendimentos serão retomados.

Classificação: PÚBLICO

Planejamento na prática

Para a manicure e esteticista Raquel Pereira, microempreendedora individual (MEI) de Campinas, o planejamento das férias começa meses antes do período de descanso. A profissional aproveita os atendimentos de outubro para conversar pessoalmente com as clientes e organizar a agenda de fim de ano. "Gosto de planejar tudo com antecedência para que minhas clientes se sintam cuidadas e tenham a segurança de que serão atendidas antes das férias. Outubro é um mês ideal para conversar com cada uma e organizar os horários", explica.

Para evitar a perda de clientes durante o período de ausência, Raquel também aposta no contato antecipado para agendar os atendimentos do ano seguinte. "O segredo é transmitir segurança e mostrar que as férias não vão prejudicar os atendimentos. Antes mesmo de voltar ao trabalho, entro em contato com cada cliente para reservar os horários de janeiro. Assim, elas sabem que podem contar comigo mesmo depois desse período de descanso", afirma.

Corresponsável pela Kabi, empresa de presentes e papelaria de Paulínia, Karoliny Tasse começa a planejar as férias com meses de antecedência. Além de considerar as datas comemorativas e os períodos de maior movimento do comércio, ela antecipa pedidos aos fornecedores, organiza a agenda de produtos personalizados e distribui as responsabilidades entre a equipe. "Como temos uma estrutura de gestão enxuta, procuro deixar todas as demandas encaminhadas e alinhar as atividades com a outra gerente.

Assim, a equipe consegue dar continuidade ao trabalho e manter o atendimento aos clientes durante minha ausência", explica.

DIVULGAÇÃO



Conciliar a rotina do negócio com o direito ao descanso é um desafio para muitos pequenos empreendedores

Com as atividades organizadas, Karoliny afirma que consegue se desligar do trabalho durante as férias, sem precisar acompanhar a rotina da empresa. Para ela, o principal desafio dos pequenos negócios é reduzir a dependência da presença do proprietário. "É importante preparar a equipe para tomar decisões e garantir que os clientes continuem sendo bem atendidos. Eles precisam voltar pela qualidade dos produtos e do atendimento, não apenas porque o dono está presente", afirma. "Minha principal dica é organizar o negócio para que ele funcione.

Sebrae

INOVAÇÃO

Tecnologia ganha protagonismo nas decisões dos Conselhos de Administração

A transformação digital está redefinindo o papel dos Conselhos de Administração nas empresas. Em um cenário marcado pelo avanço da inteligência artificial, pela crescente importância da cibersegurança e pela transformação dos modelos de negócio, a tecnologia deixou de ser apenas uma questão operacional para ocupar um espaço cada vez mais relevante nas decisões estratégicas das organizações.

Essa mudança exige uma nova perspectiva sobre a atuação dos conselheiros. Além de acompanhar resultados financeiros e supervisionar riscos, esses profissionais precisam compreender como as tecnologias podem contribuir para a competitividade, abrir oportunidades de mercado e transformar a relação das empresas com clientes, parceiros e colaboradores.

Para a Associação TrendsInnovation, associação que reúne conselheiros, advisors e executivos C-level, o desafio da governança contemporânea é integrar tecnologia e estratégia de maneira consistente, garantindo que as decisões sobre inovação estejam alinhadas aos objetivos de negócio e à sustentabilidade das organizações no longo prazo.

A tecnologia não deve ser vista exclusivamente como um centro de custos ou uma área responsável pela execução de projetos. Quando incorporada ao planejamento estratégico, pode contribuir para a criação de novos produtos e serviços, o aprimoramento de processos, o desenvolvimento de modelos de negócio e a identificação de oportunidades de crescimento.

Nesse contexto, cabe aos Conselhos de Administração questionar se os investimentos tecnológicos respondem às prioridades da organização, se os riscos estão sendo adequadamente considerados e se as iniciativas adotadas contribuem efetivamente para a geração de valor. Isso envolve acompanhar temas como inteligência artificial, proteção de dados, segurança cibernética e transformação digital, sem perder de vista os resultados esperados para o negócio.

A evolução da governança também demanda uma mudança no perfil dos conselheiros. Além de saber dominar ferramentas ou conceitos técnicos, esses profissionais precisam desenvolver a capacidade de conectar diferentes áreas do conhecimento, compreender os impactos das novas tecnologias e formular perguntas que contribuam para decisões mais consistentes.

Essa atuação exige escuta ativa e diálogo permanente com as lideranças executivas e as equipes responsáveis pela transformação digital. O objetivo é ampliar a compreensão sobre as oportunidades, os desafios e as competências necessárias para que a estratégia seja executada de forma efetiva.

DIVULGAÇÃO



Ferramentas de análise de dados, inteligência artificial e automação ganham espaço na gestão corporativa

Na perspectiva da TrendsInnovation, o conselheiro contemporâneo deve atuar como um articulador entre tecnologia, negócios, gestão de riscos e inovação. Isso significa contribuir para que a transformação digital seja tratada como uma responsabilidade estratégica compartilhada, e não como uma atribuição isolada da área de tecnologia.

A chamada Governança 4.0 representa, assim, uma oportunidade para ampliar a capacidade dos Conselhos de Administração de antecipar mudanças, avaliar cenários e orientar decisões em ambientes cada vez mais complexos. O desafio não é apenas acompanhar a evolução tecnológica, mas compreender como ela pode contribuir para a competitividade, a resiliência e a perenidade das organizações.

ENCASO Comunicação Corporativa

REGIÃO

MAGIA NATALINA

Tivoli Shopping realiza Espetáculo de Natal neste sábado com parada, show de luzes e neve

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.

Escrita Certa

DIVULGAÇÃO



O clima de Natal vai tomar conta do Tivoli Shopping neste sábado, com uma programação especial para toda a família

OPORTUNIDADE

Espaço Smart anuncia vagas de emprego em Campinas

A Espaço Smart, empresa especializada em construção a seco e industrializada, está com vagas de emprego abertas em Campinas (SP). As oportunidades contemplam posições nas áreas comercial e operacional, com foco no atendimento aos clientes e no suporte às atividades da loja.

Entre os cargos disponíveis estão vagas para consultor técnico comercial e para auxiliar de estoque.

Para Rubens Campos, CEO da Espaço Smart, a abertura de novas oportunidades acompanha o momento de crescimento da empresa e a busca por profissionais com diferentes experiências e competências. "Estamos em um momento importante e buscamos profissionais que contribuam para o nosso crescimento em diferentes áreas. Queremos reunir pessoas com diferentes experiências e competências, que possam crescer junto com a Espaço Smart", afirma.

Os interessados devem consultar os requisitos e as orientações para candidatura nos canais oficiais de recrutamento da Espaço Smart. A abertura das vagas acompanha o momento de expansão da empresa, que projeta faturar R$1,2 bilhão até o final de 2026.

Sobre a Espaço Smart

A Espaço Smart é a primeira loja de casas do Brasil. Reconhecida por transformar a construção civil no país, a empresa lidera a comercialização de produtos e estrutura de steel frame no país. Por unir inovação, tecnologia e sustentabilidade, hoje a construtech oferece as melhores opções para construções rápidas, sem desperdícios e com maior performance térmica e acústica.

Fundada em 2014 em Ponta Grossa (PR), a Espaço Smart é o maior e mais completo ecossistema de construção a seco do Brasil. Ao todo, são mais de 50 lojas físicas em território nacional e Paraguai, além de quatro unidades fabris, cinco centros de distribuição, um escritório de arquitetura e engenharia especializado em Steel Framing e uma área de negócios de execução de obras corporativas (SMARTCON). A empresa ainda oferece um financiamento próprio, o Smart Crédito, visando facilitar o parcelamento em até 60 vezes para as compras de materiais e 240 vezes para as casas. Além disso, a marca conta com uma parceria de treinamento em Light Steel Frame com o SENAI a fim de formar profissionais qualificados para o mercado.

ENCASO Comunicação Corporativa

DIVULGAÇÃO



Espaço Smart Ponta Grossa

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Cade dá sinal verde para EMS fechar a compra da Medley

A fusão das duas principais farmacêuticas da região de Campinas está muito próxima de ser concretizada. Superintendência-Geral do Conselho Administrativo de Defesa Econômica (SG/Cade) recomendou a aprovação, com restrições, da aquisição da Medley Farmacêutica Ltda., fundada pela família Negrão e hoje pertencente ao grupo francês Sanofi, pela Novamed Fabricação de Produtos Farmacêuticos Ltda., integrante do Grupo NC, que também controla a EMS. O negócio, segundo avaliação do mercado, gira em torno de R$3,1 bilhões. A compra ainda depende de aprovação do Tribunal do Cade.

Fundo anuncia venda de participação no Campinas Shopping

O mercado de fusões e aquisições na região de Campinas anda aquecido em meio ao cenária de incertezas da economia nacional. Outro negócio fechado na semana passada envolve o Campinas Shopping. O fundo imobiliário Vinci Shopping Centers (VISC11) assinou um memorando de entendimentos para vender participações minoritárias em três centros de compra de seu portfólio por um valor indicativo total de R$160 milhões. A Argoplan Desenvolvimento e Gestão, que já administra o Campinas Shopping, vai aumentar sua participação acionária com a aquisição de 10% das ações pertencentes ao Fundo.

Caged: RMC ganha 3.889 novos empregos em setembro

Em setembro, 3.889 novos empregos com carteira assinada foram criados nas 20 cidades que integram a Região Metropolitana de Campinas (RMC), segundo o Novo Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Novo Caged. O volume de vagas preenchidas representa 20,06% do total de empregos criados em todo o Estado de São Paulo no mês. Entre as dez cidades com maior geração de empregos no Estado, quatro estão na RMV: Campinas, Sumaré, Paulínia e Itatiba.

FEMSA anuncia investimento de R$ 75 milhões em Limeira

Limeira vai receber um centro de distribuição da Coca Cola, com início de funcionamento previsto para o final de 2027. O investimento de R$75 milhões foi feito pela Coca-Cola FEMSA Brasil. O empreendimento, com uma área de 40 mil m2, vai abastecer 22 municípios da região, e deverá gerar cerca de 400 empregos

Campinas recebe nova edição do Amcham Talks

A Amcham Brasil realiza nesta terça-feira (10), no Royal Palm Hall, em Campinas, o Amcham Talks IA, encontro que reunirá lideranças empresariais e especialistas para discutir como a inteligência artificial pode impulsionar a produtividade, a inovação e a competitividade das empresas. A programação da edição 2026, que acontece ao longo de todo o dia, contará com nomes como Ronaldo Lemos, membro dos conselhos da Meta e do Spotify; Joe Depa, líder global de inovação da EY; Cesar Cielo, campeão olímpico; além de executivos de empresas como Salesforce, Bosch, John Deere e BRQ Digital Solutions.

Região de Campinas ganha 84.107 novas empresas em 12 meses

Ter o próprio negócio, seja por empreendedorismo, necessidade ou expansão, continua sendo uma forte opção para moradores da região. Levantamento realizado pela Fundação Seade, com base nos dados do CNPJ, da Receita Federal, aponta que 84.107 novos negócios foram abertos na Região Administrativas (RA) de Campinas no acumulado dos últimos 12 meses - agosto de 2025 a julho de 2026. Foi o segundo melhor número do período dentre todas as regiões administrativas do Estado de São Paulo. A região só fica atrás da Região Metropolitana de São Paulo, com 363.181 novos registros, correspondentes a 58,7% do total do Estado.

No mesmo período, região teve 153.751 novos MEIs

Outro dado relevante apontado na pesquisa diz respeito aos registros de novos negócios ligados aos Microempreendedores Individuais (MEIs), categoria que vem crescendo acima dos dois dígitos no Estado de São Paulo. Entre agosto do ano passado e julho, a Região Administrativa de Campinas ganhou 153.751 novos MEIs, de um total de 991.255 negócios abertos no Estado. Os setores com mais aberturas são comércio, indústria, construção e agropecuária.

Grupo Uni-X aposta em franquia para atingir 13% de crescimento

Resultado da fusão entre a Flex Atacarejo e Enxuto, o Grupo Uni-X projeta alcançar um crescimento de 13% neste ano de 2026. Para atingir o objetivo, a empresa aposta em diversas estratégias, como expansão com novas lojas, reformas, reposicionamento das bandeiras e, principalmente, no modelo de franquias. A rede Enxuto Aqui - que já funciona no formato de franquias e reúne 35 unidades - tem como meta atingir 300 operações franqueadas nos próximos anos.

Outra meta é elevar as vendas pelo e-commerce

Outra aposta do Grupo Uni-X, que conta com 47 lojas em 14 cidades, entre supermercados, atacarejos e formatos de proximidade, é aproveitar a expansão do e-commerce no varejo. Atualmente as vendas pelos canais digitais do grupo representam cerca de 1% dos negócios. O objetivo é elevar a participação desse canal para 2,5%. Recentemente, o Grupo Uni-X centralizou suas operações logísticas no centro de distribuição localizado em Jaguariúna, com 14 mil metros quadrados e capacidade para mais de 3 mil posições/paletes.

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

DIREITOS E CIDADANIA

38 anos da Constituição Federal: quem está defendendo o cidadão?



Sérgio Rosa

Em 5 de outubro de 1988, o Brasil promulgou sua Constituição Federal, um dos documentos mais importantes da história política e jurídica do país. Conhecida como Constituição Cidadã, ela representou a consolidação da redemocratização brasileira e trouxe a esperança de um país fundamentado na liberdade, na justiça, na igualdade e no respeito aos direitos fundamentais.

Passados 38 anos, é oportuno não apenas celebrar essa conquista, mas também refletir sobre o caminho percorrido e, principalmente, sobre os desafios que ainda temos pela frente.

A Constituição Federal nasceu com uma missão essencial: estabelecer limites ao poder do Estado, organizar as instituições e assegurar ao cidadão direitos e garantias que não podem ser afastados por conveniências políticas ou interesses circunstanciais.

Entre suas maiores conquistas estão a liberdade de expressão, a liberdade de imprensa, o direito à ampla defesa e ao contraditório, a presunção de inocência, o devido processo legal e a igualdade de todos perante a lei. São princípios que não representam privilégios, mas garantias fundamentais de uma sociedade democrática.

Entretanto, uma questão merece nossa atenção: será que, depois de quase quatro décadas, estamos conseguindo colocar em prática todos os valores que inspiraram a Constituição de 1988?

A democracia não se resume ao direito de escolher nossos representantes pelo voto. Ela exige respeito às instituições, cumprimento das leis, responsabilidade no exercício dos cargos públicos e, sobretudo, respeito às liberdades individuais.

Também é necessário compreender que nenhum Poder da República é absoluto. A Constituição estabeleceu a independência e a harmonia entre Executivo, Legislativo e Judiciário, atribuindo a cada um competências e responsabilidades específicas. O equilíbrio entre esses Poderes é indispensável para evitar excessos e preservar o Estado Democrático de Direito.

O Supremo Tribunal Federal e a necessidade de aperfeiçoamento

Nesse contexto, considero necessário abrir um debate sério e responsável sobre o atual modelo de escolha dos ministros do Supremo Tribunal Federal.

Pelo sistema estabelecido no artigo 101 da Constituição, os ministros são nomeados pelo presidente da República, após aprovação da escolha pela maioria absoluta do Senado Federal. É um modelo constitucional que merece ser respeitado, mas isso não significa que não possa ser discutido e aperfeiçoado.

Depois de 38 anos, é legítimo questionar se o processo atual oferece os melhores mecanismos de transparência, impessoalidade e distanciamento de interesses político-partidários.

Não se trata de questionar a importância do Supremo Tribunal Federal, muito menos de comprometer sua independência. Ao contrário: trata-se de fortalecer a instituição e ampliar a confiança da sociedade em sua composição.

É preciso discutir critérios mais objetivos de escolha, maior transparência no processo de indicação e aprovação e, inclusive, a possibilidade de estabelecer mandatos para os ministros, em substituição à atual permanência até a aposentadoria compulsória.

A independência do Supremo Tribunal Federal começa também pela forma como seus integrantes são escolhidos.

Mas a discussão não pode parar na nomeação.

Nos últimos anos, a atuação de integrantes do Supremo Tribunal Federal tem sido objeto de questionamentos cada vez mais intensos por parte da sociedade. Questões envolvendo os limites de atuação dos ministros, possíveis conflitos de interesses, transparência e suspeitas de irregularidades exigem atenção e esclarecimentos.

Não podemos ignorar que suspeitas e denúncias, especialmente quando envolvem autoridades do mais alto escalão da República, precisam ser devidamente apuradas. É fundamental distinguir acusações de fatos comprovados, garantindo sempre o devido processo legal e o direito de defesa.

Entretanto, nenhuma autoridade pode estar imune à fiscalização e à cobrança da sociedade. O cargo que alguém ocupa não pode representar proteção contra questionamentos legítimos, tampouco impedir a apuração de eventuais irregularidades.

O Supremo Tribunal Federal tem uma das mais importantes missões da República: ser o guardião da Constituição. Por essa razão, seus integrantes devem demonstrar permanente compromisso com a ética, a imparcialidade, a transparência e os limites estabelecidos pela própria Constituição.

Defender o Judiciário não significa concordar com todas as decisões de seus integrantes. Significa defender uma instituição que deve estar comprometida com a lei e com os direitos dos cidadãos.

A lei precisa valer para todos

Outro ponto fundamental é a igualdade perante a lei. A Constituição não distingue cidadãos por sua posição social, condição econômica, influência política ou convicção ideológica. A lei deve valer para todos, sem privilégios e sem perseguições.

Não podemos defender as garantias constitucionais apenas quando elas favorecem nossas convicções. Tampouco podemos aceitar que sejam relativizadas quando contrariam nossos interesses.

A verdadeira defesa da democracia exige coerência, independentemente de quem esteja no governo ou de quem ocupe os espaços de poder.

Como advogado, após mais de três décadas de militância na advocacia, aprendi que a Constituição não é apenas um conjunto de artigos e dispositivos legais. Ela representa a proteção do cidadão diante do poder, a segurança de que seus direitos serão respeitados e a garantia de que ninguém poderá ser considerado acima da lei.

É evidente que a sociedade muda, e a Constituição também precisa acompanhar as transformações do país. Seu aperfeiçoamento é legítimo e necessário, desde que respeitados os procedimentos democráticos e os princípios fundamentais que sustentam nossa República.

O Brasil precisa de instituições fortes, independentes e respeitadas. Mas instituições fortes não são aquelas que concentram poder, e sim aquelas que reconhecem seus limites, cumprem suas atribuições e respeitam os direitos de todos.

Aos 38 anos de sua promulgação, a Constituição Federal continua sendo uma das maiores conquistas da sociedade brasileira. Entretanto, sua força não está somente no texto escrito, mas na disposição de todos — cidadãos, governantes e autoridades — de respeitá-la e cumpri-la.

Afinal, a Constituição não existe para proteger governos, partidos ou autoridades. Existe para proteger o cidadão.

E talvez essa seja a reflexão mais importante neste aniversário: não basta perguntar se estamos defendendo as instituições. Precisamos perguntar se as instituições estão cumprindo sua missão de defender os direitos do cidadão.

Não existe autoridade acima da lei, nem instituição democrática que esteja acima da necessidade de prestar contas à sociedade.

Uma democracia se fortalece quando a Constituição é respeitada por todos, sem distinção, sem privilégios e sem exceções.

Constituição forte, instituições respeitadas e cidadão protegido. Esse é o caminho!

Sérgio Rosa - Advogado

SEGURANÇA IMOBILIÁRIA

Compra de imóvel exige consulta à matrícula para evitar fraudes e prejuízos



Aleksander Szpunar Netto

A compra de um imóvel costuma representar um dos maiores investimentos da vida de uma pessoa. No entanto, a confiança no vendedor e a aparência de que está tudo certo com a documentação nem sempre são suficientes para garantir uma negociação segura. A falta de verificação de informações importantes pode expor o comprador a fraudes, disputas judiciais e prejuízos financeiros.

Uma das principais medidas preventivas é consultar a matrícula atualizada do imóvel antes de assinar o contrato ou realizar pagamentos. O documento permite verificar quem consta oficialmente como proprietário e identificar registros de penhoras, indisponibilidades e outras restrições que possam afetar a negociação. A análise também ajuda a identificar divergências documentais que precisam ser esclarecidas antes da conclusão da compra.

"Antes de comprar um imóvel, é fundamental verificar se a documentação corresponde à situação real do bem e se a pessoa que está negociando tem legitimidade para vendê-lo. A consulta à matrícula atualizada é uma etapa essencial dessa análise, pois permite identificar quem consta como proprietário e verificar a existência de registros que podem exigir atenção. Essa precaução pode evitar problemas que, depois da assinatura do contrato e do pagamento, se tornam muito mais difíceis de resolver", afirma o Dr. Aleksander Szpunar Netto, advogado especializado em Direito Imobiliário e presidente da Comissão de Direito Imobiliário da OAB de Águas de Lindóia (SP).

O especialista ressalta que a conferência não deve se limitar à matrícula. Também é importante analisar os documentos do vendedor, verificar se há correspondência entre as informações apresentadas e os registros oficiais e solicitar esclarecimentos sobre eventuais pendências. Quando a negociação envolve procuração, herdeiros, imóveis em inventário ou terceiros, a atenção deve ser redobrada para confirmar os poderes de representação e as condições legais para a venda.

Outro cuidado é observar o comportamento do vendedor durante a negociação. A recusa em apresentar documentos, a pressa excessiva para receber valores e as justificativas recorrentes para adiar a regularização podem ser sinais de alerta. Essas situações não comprovam necessariamente uma fraude, mas justificam uma investigação mais cuidadosa antes de assumir compromissos financeiros.

A tecnologia também tem ampliado as possibilidades de consulta aos registros imobiliários. Plataformas eletrônicas permitem solicitar certidões e acessar informações registrais pela internet, conforme os serviços disponíveis. Essas ferramentas facilitam a busca por informações, mas é importante compreender o conteúdo dos documentos e avaliar se há restrições ou inconsistências que exijam orientação especializada.

Outro aspecto que merece atenção é a diferença entre a escritura e registro. A escritura pública formaliza determinadas operações imobiliárias, mas, nos casos em que a transferência depende de registro, é a inscrição do título na matrícula que efetiva a transferência da propriedade. Por isso, a assinatura de um contrato ou o pagamento do preço não substituem as formalidades legais necessárias para a aquisição do imóvel.

Caso o comprador descubra uma irregularidade depois de pagar um sinal ou parte do valor, é recomendável reunir o contrato, os comprovantes de pagamento, as mensagens trocadas com o vendedor e os demais documentos da negociação. Com esse material, um profissional especializado poderá avaliar as medidas cabíveis de acordo com as circunstâncias do caso.

Para o Dr. Aleksander, a prevenção é uma das principais aliadas de quem pretende adquirir um imóvel. Conferir a matrícula, analisar a documentação e esclarecer dúvidas antes de fechar negócio são cuidados que ajudam a reduzir riscos e a proteger o patrimônio.

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

ENCASO Comunicação Corporativa

SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE CLIMÁTICA

Crise climática exige compromissos efetivos de governos e setor privado



Rafael Cervone

Às vésperas da 31ª Conferência das Nações Unidas sobre Mudança do Clima (COP 31), o mundo recebeu o grave alerta de que as concentrações de gases de efeito estufa na atmosfera atingiram novos recordes em 2025. Segundo a Organização Meteorológica Mundial (OMM), o cenário reforça a urgência de medidas concretas. Entretanto, as novas metas apresentadas pelos países permitirão reduzir as emissões globais em apenas 6% até 2035, um avanço dez vezes menor do que o necessário para limitar o aumento da temperatura a 1,5°C em relação ao período pré-industrial, como estabeleceu o Acordo de Paris.

Assim, a COP 31, de 9 a 20 de novembro, em Antália, na Turquia, tem o desafio de buscar políticas públicas consistentes, metas mensuráveis e ações capazes de produzir resultados. Os governos têm grandes responsabilidades, mas o setor privado também tem compromissos e capacidade de contribuir. A indústria, principalmente em nações nas quais as legislações ambientais, ao contrário das nossas, são mais flexíveis, precisa engajar-se nesses compromissos.

É exatamente isso que estamos fazendo no Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp), cujo Departamento de Meio Ambiente (DMA) atua para harmonizar produção e sustentabilidade, oferecendo orientação às empresas e estimulando boas práticas. Nosso trabalho abrange fatores como mudanças climáticas, inventários de gases de efeito estufa, mercado de carbono, economia circular e adoção de normas e critérios ambientais, sociais e de governança (ESG).

Por meio de cursos, treinamentos, seminários, publicações técnicas e serviços como o Monitore (Sistema de Gerenciamento de Obrigações Ambientais) e o Calendário de Obrigações Ambientais, o Ciesp ajuda as empresas a compreenderem suas responsabilidades e aperfeiçoarem processos. Outra frente importante é a parceria com o Instituto Rever, voltada à logística reversa de embalagens, proporcionando o reaproveitamento de materiais e o avanço da economia circular.

A entidade também apoia a Jornada de Descarbonização da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp), do Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial de São Paulo (Senai-SP) e do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae). Promove, ainda, o diálogo entre indústria, poder público, instituições de pesquisa, universidades e organizações da sociedade civil. A Câmara Ambiental da Indústria Paulista (CAIP) e outras iniciativas de articulação técnica ajudam a compartilhar experiências, discutir soluções e construir caminhos para uma produção mais eficiente e responsável.

É preciso, ao mesmo tempo, evitar que a agenda ambiental se converta em um conjunto de obrigações desconectadas da realidade produtiva. Para que a transição avance, as empresas precisam de previsibilidade regulatória, acesso à inovação, financiamento e políticas públicas que estimulem investimentos sustentáveis.

A COP 31 oferece uma oportunidade para elevar o nível de ambição e acelerar as respostas à emergência climática. Para a indústria paulista, contribuir para um modelo de desenvolvimento que combine competitividade, inclusão e equilíbrio ambiental é um compromisso inegociável.

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

Roncon & Graça Comunicações

BELEZA

6 cores de esmalte que vão dominar a primavera 2026

Mais uma estação do ano, novas tonalidades de esmalte em alta! A primavera começa no dia 22 de setembro e é marcada por nuances mais fortes e vibrantes. Além das nail arts, essa mudança na paleta também pode ser observada na moda e até mesmo na paisagem. Depois de meses dominados por tons sóbrios e profundos, essas são as cores de esmalte que vão dominar a primavera 2026! Quais cores de esmalte vão ser tendência na primavera 2026?

Azul-acinzentado

O azul-claro é uma das principais apostas da temporada, mas agora aparece em uma versão mais sofisticada e suave: o azul-acinzentado. Além disso, por ser considerado uma coloração neutra, combina com diferentes estilos e ocasiões.

Milky White

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

Verde-matcha

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

Vermelho

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

Berry

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

Pêssego

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

Like Magazine

FOTOS: DIVULGAÇÃO


Azul-acinzentado


Berry


Milky White


Pêssego


Verde-matcha


Vermelho

TENDÊNCIA

Moda praia: veja o que estará em alta no verão 2027

A moda praia do verão 2027 já começa a revelar as principais apostas para a temporada, antecipando cores, estampas e detalhes que prometem conquistar espaço nas praias brasileiras. A seguir, confira o que estará em alta e inspire-se para atualizar o guarda-roupa de verão!

Maiô como protagonista

Se existe uma peça que promete protagonizar a moda praia em 2027, é o maiô. Antes associado a quem preferia uma opção mais coberta, ele conquistou espaço como item fashion, com modelagens cavadas, decotes profundos e recortes estratégicos.

Texturas ganham destaque

Em segundo lugar, os tecidos texturizados continuam entre os grandes protagonistas da temporada. Além de proporcionar um visual sofisticado, eles valorizam cada peça e oferecem um acabamento diferenciado, tornando o biquíni ainda mais elegante.

Tons terrosos

Os tons terrosos chegam como uma base sólida, sofisticada e atemporal para a moda do Verão 2027, equilibrando a necessidade de frescor com a elegância natural.

As cores: marrom-chocolate, caramelo, terracota, areia, verde-oliva, cor de linho.

Biquíni meia taça

O biquíni meia-taça é a aposta para quem busca uma estética mais estruturada e feminina no verão 2027. Seu desenho valoriza o busto e cria uma aparência sofisticada, principalmente quando combinado com calcinhas de cintura alta.

O tule ganha espaço

O tule aparece como um dos tecidos mais requisitados para criar transparência sem perder sofisticação. A proposta para 2027 trabalha a transparência como camada, criando profundidade e movimento.

Nesse contexto, uma saia ou calça de tule pode ser usada sobre o biquíni durante a praia. Mais tarde, a mesma peça recebe uma camisa, acessórios sofisticados e uma sandália elegante para um jantar à beira-mar.

Like Magazine

DIVULGAÇÃO


O verão 2027 promete trazer novidades para a moda praia, cores, estampas, modelagens e detalhes especiais devem ganhar espaço nas praias e piscinas

MODA

Sapatilha vermelha é o hit do momento

A sapatilha vermelha conquistou o status de item fashionista queridinho das it-girls. Com sua cor vibrante e marcante, o calçado se destaca nas produções e ganha diferentes versões, em tonalidades como vermelho-cereja, tomate e bordô.

Como usar looks com sapatilha vermelha?

O calçado é uma excelente escolha para o verão, podendo ser combinado com peças como a calça capri, que está em alta, ou bermuda. Para equilibrar o visual, repita o vermelho em mais alguma parte do look, como a peça superior ou algum acessório. Além disso, você pode combinar o calçado com peças em cores suaves como o branco e o azul-claro. Tons como o amarelo-manteiga também funcionam com a sapatilha vermelha. Quer dar um up naquela produção mais arrumada? Então aposte nesse calçado. Combine-o com calça social, camisa ou vestido. Além disso, versões com veludo costumam trazer ainda mais elegância para o look.

Like Magazine

DIVULGAÇÃO


A sapatilha vermelha conquistou espaço no mundo da moda e se tornou o destaque de muitas produções

CASA

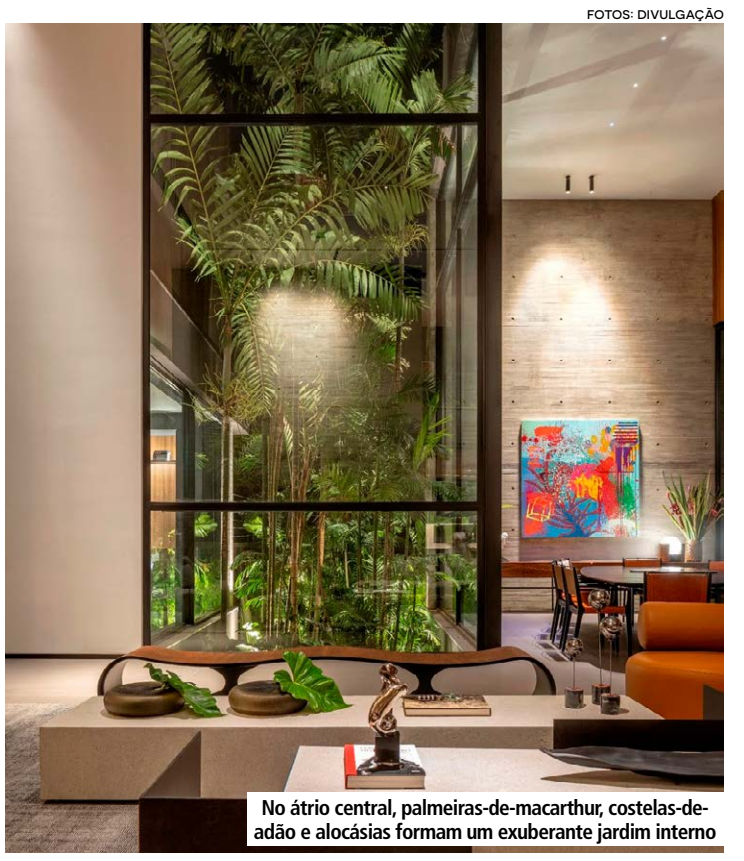
CANTINHO VERDE

Paisagismo exuberante envolve residência contemporânea em Brasília

FOTOS: DIVULGAÇÃO


Logo atrás da piscina, à direita do deck, a árvore de pau-brasil foi posicionada para garantir maior resguardo em relação aos vizinhos


As espécies distribuídas pelo entorno e próximas das janelas contribuem tanto para a estética quanto para a privacidade


No átrio central, palmeiras-de-macarthur, costelas-de-adão e alocásias formam um exuberante jardim interno

Viver em uma grande cidade sem deixar de estar cercado pelo verde. Esse foi o desejo de uma família e o princípio que norteou o projeto paisagístico de uma ampla residência em Brasília, marcado por uma vegetação densa e de caráter tropical. A partir dessa premissa, Cleber e Arthur Depieri, à frente do escritório Depieri Paisagismo, criaram uma relação harmoniosa entre a construção moderna e a paisagem, transformando a casa em um refúgio voltado ao descanso, ao lazer e à privacidade.

Neste projeto, o paisagismo reforçou a imponência da fachada, acompanhando a presença marcante da arquitetura e valorizando suas proporções. "Trabalhamos a verticalidade, com a composição de três volumetrias, e destacamos o uso estratégico de palmeiras, aliado a uma rica diversidade botânica que dialoga com os espaços", comenta Arthur.

Na área externa e de lazer, parte da vegetação foi posicionada estrategicamente em um nível inferior ao da piscina, de modo a preservar a vista panorâmica proporcionada pela localização elevada da residência. Assim, o paisagismo emoldurou a paisagem sem criar barreiras visuais e favoreceu uma relação mais aberta com o entorno.

Paisagismo orgânico

Localizado abaixo da área de lazer com piscina, a proposta do jardim priorizou um visual imersivo, formado por espécies de diferentes tamanhos e camadas de verde. "Nossa abordagem buscou, intencionalmente, um paisagismo orgânico, que reproduz a singularidade do crescimento e da organização da própria natureza", explica Cleber. O espaço também reuniu bancos, pufes e uma cesta de basquete para os momentos de lazer e treinamento, além de uma vista privilegiada da paisagem.

A composição reúne espécies de diferentes portes e volumetrias, desde íris-da-praia e imbês até palmeiras e folhagens de maior presença. Entre os destaques está uma oliveira bicentenária, incorporada ao projeto a pedido dos clientes. "Além de conferir personalidade ao jardim, a espécie acrescenta um componente afetivo à paisagem, relacionado à memória e ao desejo de colher seus frutos no próprio lar", ressalta Arthur.

Ainda com foco na privacidade e no bem-estar, outras espécies foram distribuídas cuidadosamente em diferentes pontos da residência, colaborando com uma rotina mais resguardada. Um exemplo disso são os filodendros posicionados em frente à janela do pavimento superior, criando uma barreira verde sem comprometer a integração com o paisagismo.

Destaque da sala de estar

E quem disse que o paisagismo precisa ficar do lado de fora? Na área interna, o átrio central funciona como um respiro verde para a área social. "Observado a partir da sala de pé-direito duplo, o jardim tropical aproxima a natureza dos interiores e ajuda a criar uma atmosfera mais leve", completa Cleber.

Serviço:

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

dc33 Comunicação

ORGANIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO

Obra limpa e conservada: Conheça as estratégias para uma construção organizada

Quem escuta a palavra 'obra' logo associa com barulho, sujeira, bagunça e perda de materiais, grandes sinônimos de desperdício e alto custo. Mas, quando utilizamos os processos adequados, é possível realizar construções e reformas de forma organizada e sem as famosas e recorrentes dores de cabeça. Com 15 anos de experiência em gerenciamento de obras, o arquiteto Bruno Moraes, à frente do BMA Studio, explica como conseguir esses resultados a partir de um planejamento pautado em ações que resultarão em uma obra com um novo panorama.

Planejamento

Para que tudo fique organizado, é necessário contar com um planejamento para cada etapa. Atualmente, o universo das obras conta com ferramentas digitais que facilitam o gerenciamento de cronogramas e a comunicação entre a equipe, como os aplicativos de gestão de obras que ajudam a monitorar cada etapa do processo, garantindo que todas as atividades sejam executadas no prazo e com a qualidade esperada.

"Aqui no escritório, nós utilizamos um aplicativo específico que se comunica tanto com a equipe quanto com os nossos clientes. Mas para quem deseja realizar a obra de forma solo um simples app, como o Trello, já pode ajudar no cronograma de uma obra bem-sucedida", relata o arquiteto.

Bruno Moraes também destaca a importância de incluir no cronograma um tempo dedicado à limpeza e organização diária. "Nas obras que gerenciamos, mantemos a prática de encerrar o expediente 15 minutos antes para que a equipe possa realizar a varrição, conferir as proteções e guardar ferramentas. Além disso, utilizamos checklists digitais para garantir que nada seja esquecido".

Com o que ter cuidado?

Em todas as etapas, é necessário ficar atento a tudo que cerca o local e identificar quais materiais podem, porventura, serem danificados durante o período da obra, como o caso de itens mais delicados como vidros, pisos, revestimentos, tampos e móveis, entre outros.

De acordo com Bruno, materiais de proteção como papelão liso ou corrugado - em diferentes gramaturas, plástico bolha ou normal, lonas - com diferentes espessuras, mantas impermeabilizantes ou emborrachadas nunca são gastos supérfluos, pois às vezes, o barato pode sair muito caro. Materiais de proteção reutilizáveis e biodegradáveis estão ganhando espaço no mercado, como lonas de PVC reciclado e mantas feitas de materiais sustentáveis.

dc33Comunicação

DIVULGAÇÃO


Um ambiente organizado diminui os riscos de acidentes

COZINHA

Cozinhas pequenas ganham soluções

A cozinha contemporânea nem sempre é pequena porque o imóvel também é. Em plantas maiores, é comum que estar, jantar e outros espaços de convivência ocupem uma parcela generosa da metragem, enquanto a cozinha é dimensionada para cumprir suas funções em uma área mais enxuta.

É nesse ponto que o projeto deixa de ser uma questão de metragem e passa a ser uma questão de uso. Antes de definir armários ou escolher acabamentos, a arquiteta Cristiane Schiavoni parte da rotina de quem vai ocupar a casa. "O primeiro passo é entender a rotina de quem vai utilizar essa cozinha. Cozinhar todos os dias, receber convidados, morar sozinho ou com a família e até os eletrodomésticos desejados interferem diretamente no desenho", diz a profissional.

O tamanho não determina o que cabe

Uma cozinha compacta não precisa necessariamente comportar menos funções. O que muda é a forma de organizá-las. Pia, área de preparo, cocção, armazenamento e eletrodomésticos precisam estabelecer uma sequência coerente, sem que a circulação seja sacrificada.

"Mais importante do que a metragem é a qualidade do projeto, já que uma cozinha pequena pode ser eficiente quando o layout é definido a partir das necessidades reais, e não de uma fórmula pronta", pontua.

O projeto começa onde o olho não vê

Em ambientes compactos, alguns dos problemas mais difíceis de corrigir depois da obra ficam escondidos atrás dos revestimentos. Antes de pensar na aparência da cozinha, é necessário definir tomadas, pontos hidráulicos, gás e posições dos equipamentos.

A própria escolha dos eletrodomésticos interfere nessa etapa. Cristiane recomenda pesquisar os modelos antes do início do projeto, inclusive aqueles que acumulam funções, como fornos que também desempenham as funções de micro-ondas e air fryer. Um único equipamento pode substituir dois ou três aparelhos e liberar espaço para outras necessidades.

A bancada também precisa entrar nessa equação. Além das tomadas de uso diário, soluções como filtros de água instalados sob o tampo ajudam a preservar a área de trabalho.

Centímetros que viram armazenamento

Quando não há espaço para ampliar a cozinha horizontalmente, o projeto pode explorar dimensões que normalmente passam despercebidas. A área acima da geladeira, por exemplo, pode receber um armário para objetos pouco utilizados. Cantos podem ser equipados com ferragens que facilitam o acesso ao fundo dos módulos, enquanto nichos ajudam a acomodar eletroportáteis e itens de uso frequente.

É por isso que Cristiane diferencia o mobiliário modular da marcenaria sob medida. Enquanto os primeiros trabalham com dimensões previamente estabelecidas, o móvel desenvolvido especificamente para a cozinha pode acompanhar medidas, recuos e particularidades da planta.

"Em cozinhas pequenas, esse aproveitamento faz toda a diferença. O ganho não está apenas em colocar mais armários, mas em definir previamente o que cada espaço irá guardar", explica a arquiteta.

Quando a cozinha deixa de ser um cômodo isolado

A integração com a área social é outra consequência da transformação das plantas residenciais. Ao retirar barreiras entre cozinha, sala de jantar e estar, o ambiente passa a participar da convivência da casa, mas também precisa se relacionar visualmente com os espaços ao redor.

Nesse cenário, a marcenaria pode assumir funções que ultrapassam o armazenamento, enquanto materiais, cores e acabamentos ajudam a estabelecer continuidade. A cozinha não precisa desaparecer para se integrar: ela pode assumir uma identidade própria sem romper com a composição do restante da área social.

"Além de ampliar visualmente os ambientes, a cozinha integrada favorece a convivência e melhora o aproveitamento da área disponível", observa Cristiane.

CARLOS PIRATININGA


A arquiteta explora diferentes soluções para concentrar equipamentos e utensílios

Em áreas reduzidas, a escolha visual também interfere na percepção da metragem. Cristiane costuma partir de bases mais claras, que ajudam a tornar o ambiente visualmente mais leve, mas não vê isso como uma restrição à personalidade. Texturas, acabamentos amadeirados, pontos de cor e materiais naturais podem entrar em elementos específicos, enquanto superfícies resistentes e fáceis de limpar são priorizadas nas áreas de maior contato. A ideia é fazer com que a estética acompanhe o uso, e não ocupe o lugar dele.

Há uma diferença importante entre iluminar uma cozinha e simplesmente colocar luz nela. Como o ambiente concentra atividades de precisão — do corte dos alimentos ao contato com fogo e utensílios —, a iluminação precisa acompanhar as áreas de trabalho e evitar sombras sobre a bancada. Por isso, a arquiteta considera a iluminação parte da funcionalidade desde o planejamento.

Serviço:

Tel. (11) 3649-4900
www.cristianeschiavoni.com.br | @cristianeschiavoni

dc33Comunicação

DO LAR

ORGANIZAÇÃO

Casa organizada no dia a dia: 3 hábitos para evitar acúmulo

Manter a casa organizada no dia a dia facilita a rotina, evita que pequenas tarefas se acumulem e ajuda a deixar os ambientes mais agradáveis. Para isso, não é preciso fazer uma grande arrumação todos os dias: alguns hábitos simples já ajudam a manter cada coisa em seu lugar.

A bagunça costuma surgir aos poucos, quando roupas ficam sobre cadeiras, objetos se acumulam nas bancadas ou itens usados não voltam para onde estavam. Com pequenas mudanças na rotina, é possível interromper esse acúmulo antes que ele vire uma tarefa maior. Confira três hábitos que ajudam a manter a organização.

O acúmulo costuma nascer nos lugares de passagem

Definir o que pode ficar em cada ponto reduz as pilhas que se formam ao longo do dia.

Antes de mudar a rotina inteira, observe por alguns dias onde os objetos param sem pertencer àquele lugar. Em muitas casas, os campeões são a bancada da cozinha, a mesa de jantar, o sofá, a cadeira do quarto, o aparador da entrada e o balcão do banheiro. São superfícies práticas porque estão no caminho, mas viram depósitos quando não têm uma função delimitada.

Escolha até três desses pontos para cuidar primeiro. A ideia não é deixá-los vazios o tempo todo, e sim definir o que pode ficar ali. A bandeja da entrada pode receber chaves, óculos e correspondências que ainda serão vistas. A bancada da cozinha pode acomodar apenas o que é usado todos os dias. O que não fizer parte dessa lista precisa seguir para o destino definitivo, não ganhar uma estadia permanente.

Esse recorte evita o erro de tentar organizar todos os armários enquanto a bagunça continua se formando do lado de fora. Quando os pontos mais visíveis estão sob controle, a casa parece mais leve e as tarefas de limpeza ficam mais rápidas.

- Na entrada: Separe um gancho para bolsa ou mochila e um recipiente para chaves. Os papeis devem ter uma única parada provisória, não várias pilhas pela casa.

- Na cozinha: Reserve a bancada para o preparo das refeições e para poucos itens de uso diário. Compras, potes vazios e correspondências saem dali assim que chegam.

- No quarto: Dê uma função clara à cadeira: sentar ou apoiar a roupa que será usada no dia seguinte. O restante volta ao guarda-roupa, ao cesto de roupa suja ou à lavanderia.

Hábito 1: encerre o uso antes de começar outra coisa

O primeiro hábito é simples: termine de usar, encaminhe o item. Não significa que toda tarefa precise estar completamente concluída naquele minuto. Significa evitar a etapa que cria o acúmulo: deixar o objeto em um lugar aleatório com a promessa vaga de resolver depois.

Depois do café, leve a caneca para a pia ou lave-a se isso couber naquele momento. Ao trocar de roupa, tome uma das três decisões possíveis: guardar, colocar no cesto de roupa suja ou separar para repetir em um local definido. Ao abrir uma encomenda, descarte a embalagem e guarde o conteúdo antes de abrir a próxima. São gestos pequenos, mas impedem que uma superfície receba uma sucessão de pendências.

Para funcionar, o destino precisa ser fácil de alcançar. Se o cesto de roupa suja fica em outro andar, uma cesta discreta no quarto pode ser mais realista. Se os documentos importantes estiverem na mesa, crie uma pasta ou caixa identificada perto da entrada. A organização perde força quando exige uma caminhada longa ou uma decisão complicada para cada objeto.

Também ajuda reduzir as categorias intermediárias. “Depois eu vejo”, “talvez eu use” e “vou deixar aqui por enquanto” são convites para novas pilhas. Em vez disso, trabalhe com destinos claros: usar agora, guardar, doar, reciclar, descartar ou encaminhar para alguém.

Hábito 2: faça um fechamento curto dos ambientes

O segundo hábito acontece na transição entre uma parte do dia e outra. Antes de sair para trabalhar, antes de dormir ou depois do jantar, faça uma volta curta pelos cômodos mais usados. Não é hora de organizar gavetas; é hora de devolver o ambiente ao ponto de partida.

Comece sempre na mesma ordem. Por exemplo: cozinha, sala, banheiro e quarto. Recolha copos e pratos, descarte papéis sem utilidade, dobre a manta do sofá, leve roupas ao destino e deixe o chão livre de objetos. Uma sequência fixa poupa energia mental porque você não precisa decidir por onde começar.

Quem mora com outras pessoas pode distribuir responsabilidades por tipo de tarefa, e não apenas por cômodo. Uma pessoa cuida da louça que usou, outra esvazia a bandeja da entrada e alguém confere se brinquedos ou materiais de trabalho voltaram ao lugar. Crianças também podem participar com tarefas compatíveis com a idade, como guardar livros, sapatos e brinquedos em recipientes de fácil acesso.

- Use um cesto de trânsito: objetos que pertencem a outros cômodos podem ir para um único cesto durante a volta. Depois, faça uma viagem para devolvê-los de uma vez.

- Limite a meta: foque em liberar superfícies e caminho de circulação. Armários, caixas antigas e papéis acumulados pedem outro momento.

- Não espere o fim de semana: uma pendência percebida na terça-feira é menor do que a mesma pendência multiplicada até domingo.

Hábito 3: crie uma saída para o que entra em casa

Tudo o que entra em casa precisa receber destino antes de ocupar uma superfície.

Sacola de compras, folhetos, embalagens, roupas novas, produtos de higiene em promoção e itens recebidos de presente têm algo em comum: todos entram em casa antes de receber um lugar. Se a entrada não vier acompanhada de uma decisão, a casa ganha volume mesmo quando os moradores se esforçam para arrumar.

Ao chegar com compras, retire as embalagens externas que não precisam ser guardadas, confira a validade do que vai para a despensa e acomode os produtos atrás dos que já estavam abertos. Para roupas e objetos novos, pergunte onde eles cabem agora. Se a resposta for “em algum lugar depois”, deixe-os em uma área de chegada definida e resolva isso antes que a área transborde.

Vale aplicar a mesma lógica a presentes, amostras e lembranças. Não é obrigatório guardar tudo apenas porque foi recebido com carinho. Se o item não tem uso, espaço ou significado suficiente, encaminhá-lo para doação pode ser uma escolha mais honesta do que escondê-lo no fundo de um armário.

Compras por impulso também merecem uma pausa. Organizadores, potes e caixas podem ser úteis, mas não resolvem excesso de objetos. Primeiro descarte o que está quebrado, vencido, duplicado ou sem uso. Só então meça o espaço disponível e escolha o recipiente adequado. Comprar caixas antes dessa etapa costuma criar mais um tipo de acúmulo.

- Despensa e lavanderia: evite manter muitas embalagens abertas do mesmo produto. Reponha quando necessário e respeite o local de armazenamento indicado no rótulo.

- Papéis: abra, decida e descarte o que não precisa ser guardado. Contas, garantias e documentos importantes devem ir direto para uma pasta específica.

- Itens de doação: mantenha uma sacola ou caixa em local seco. Quando estiver cheia, programe a entrega para que ela não vire um depósito permanente.

Na limpeza, simplificar é mais seguro do que inventar misturas

Uma rotina organizada inclui guardar produtos de limpeza de forma segura e evitar o estoque de frascos sem função clara. Mas simplificar não é despejar vários produtos no mesmo borrifador para “render” mais. A Anvisa orienta a não misturar produtos de limpeza, salvo quando o próprio rótulo indicar essa combinação, e recomenda respeitar a diluição e a finalidade informadas pelo fabricante. Água sanitária exige atenção especial: ela não deve ser combinada com outros saneantes. Misturas com produtos ácidos ou com amônia podem liberar gases irritantes e tóxicos. Se houver cheiro muito forte, mudança de cor, aquecimento ou espuma fora do esperado, interrompa o uso, saia para um ambiente ventilado e não tente “corrigir” a mistura com outro produto. Em caso de sintomas como tosse, ardência nos olhos, tontura ou falta de ar, busque orientação de saúde.

Também não existe um produto universal para todos os acabamentos. Madeira, pedra natural, telas, metais com revestimento, estofados e pisos laminados podem ter limites próprios de umidade, abrasão e composição química. Antes de usar um limpador em uma superfície delicada, confira a recomendação do fabricante do móvel ou revestimento e faça um teste em uma área discreta, seguindo as instruções do rótulo. Se houver dúvida, não aplique.

Para o dia a dia, mantenha à mão apenas o que você realmente usa e guarde cada item na embalagem original, fechada e fora do alcance de crianças e animais. Produtos de limpeza não devem ser transferidos para garrafas de bebida, potes de alimentos ou recipientes sem identificação.

Quando a bagunça volta, ajuste o sistema em vez de culpar a rotina

Se a mesma pilha reaparece, ela está mostrando que falta uma solução prática naquele ponto. Uma cadeira sempre coberta de roupa pode indicar pouco espaço no guarda-roupa, cabides insuficientes ou ausência de um lugar para peças que serão usadas novamente. Uma mesa tomada por papéis pode revelar que a caixa de documentos fica distante ou que não existe uma regra para descarte imediato.

Faça uma pergunta objetiva: qual é a menor mudança que tornaria a escolha certa mais fácil? Às vezes é necessário instalar um gancho, aproximar um cesto, liberar uma gaveta ou reduzir o número de itens guardados. Evite reagir com uma compra grande ou uma reorganização exaustiva antes de entender o motivo do acúmulo.

Hoje, escolha um único ponto de passagem da sua casa e defina três coisas: o que pode permanecer ali, para onde vai o que não pertence ao local e em que momento do dia você fará a pequena revisão. Esse acordo simples é o começo de uma rotina que se sustenta.

Divulgação

DICAS

Como guardar alho e manter fresco por mais tempo

DIVULGAÇÃO



Guardar o alho da maneira correta faz toda a diferença para preservar seu sabor, aroma e qualidade por mais tempo

O alho faz parte da rotina da maioria das cozinhas, mas nem sempre dura tanto quanto deveria. Em poucos dias, os dentes podem começar a brotar, murchar ou perder qualidade, principalmente quando são armazenados da forma errada. Hábitos do dia a dia influenciam diretamente na conservação do alho e podem fazer diferença para evitar desperdícios e manter o alimento fresco por mais tempo. Veja a forma certa de guardar alho em casa.

Guardar alho inteiro na geladeira não é boa ideia

Muita gente acredita que a geladeira ajuda a conservar melhor qualquer alimento, mas com o alho isso nem sempre acontece. A combinação entre refrigeração, condensação e pouca circulação de ar dentro do refrigerador pode alterar a textura do alho, favorecer o surgimento de brotos e reduzir a durabilidade das cabeças inteiras.

De forma geral, o alho inteiro, ainda com casca, costuma durar mais quando armazenado fora da geladeira, em um local seco e protegido da luz direta.

O alho precisa de ventilação para durar mais

Guardar o alho fora da geladeira ajuda na conservação, mas isso sozinho não é suficiente. O local e o tipo de recipiente também fazem diferença, já que ambientes abafados, próximos de fontes de calor ou potes totalmente fechados podem acelerar a deterioração mesmo fora do refrigerador. Evite armazenar o alho embaixo da pia, próximo a janelas muito ensolaradas ou ao lado do fogão.

Para conservar melhor as cabeças de alho no dia a dia, o ideal é apostar em cestos, fruteiras, saquinhos de tela ou potes com pequenos furos, que ajudam a manter a circulação de ar adequada. Escolha um armário seco e ventilado ou um local mais fresco da cozinha ou despensa.

Não guarde alho e cebola juntos

Guardar alho e cebola no mesmo local pode até parecer prático no dia a dia, mas essa combinação não favorece a conservação de nenhum dos dois. Ambos os alimentos liberam umidade e gases naturais durante o armazenamento, o que pode acelerar o processo de deterioração, principalmente em ambientes pouco ventilados.

O ideal é ter um cesto, recipiente ou espaço separado para cada alimento. Isso ajuda a prolongar a durabilidade e reduz as chances de brotos, mofo e perda de qualidade.

Com alho descascado, os cuidados mudam

Se o alho já estiver descascado, picado ou triturado, a forma de armazenamento muda completamente. Sem a proteção natural da casca, ele fica mais sensível à umidade, contaminação e perda de aroma. Nesses casos, a geladeira passa a ser a melhor opção. O ideal é armazenar o alho em recipientes bem fechados e consumir em até cinco dias, já que ele tende a perder qualidade mais rapidamente depois de manipulado.

DIVULGAÇÃO

Guardar o alho da maneira correta faz toda a diferença para preservar seu sabor, aroma e qualidade por mais tempo

Outra alternativa é armazenar os dentes de alho descascados mergulhados em azeite de oliva, dentro de um recipiente bem fechado e mantido na geladeira. Assim, o tempo de conservação pode chegar a cerca de uma semana, e o alho ainda pode ser utilizado normalmente em refogados, molhos e outras receitas do dia a dia. Se houver sinais de alteração, como cheiro forte diferente do habitual, mudança de cor ou textura excessivamente mole, o melhor é descartar.

E congelar alho, pode?

O congelamento também pode ser uma alternativa prática para quem usa alho com frequência no dia a dia. Pequenas porções já picadas, trituradas ou até dentes inteiros podem ser armazenadas em potes, saquinhos próprios para freezer ou formas de gelo.

No freezer, o alho costuma durar até seis meses sem grandes perdas de sabor. O alho congelado pode ser utilizado diretamente em refogados, molhos e preparos quentes, sem necessidade de descongelar completamente antes do uso.

Como saber se o alho estragou

Mesmo com os cuidados no armazenamento, vale observar sinais que evidenciam que o alho perdeu a qualidade e deve ser descartado. Mudança intensa de cor, manchas escuras, presença de mofo, textura muito mole ou cheiro forte costumam indicar deterioração.

O surgimento de pequenos brotos verdes nem sempre significa que o alho estragou. Em muitos casos, ele ainda pode ser consumido, principalmente se os dentes estiverem firmes e sem sinais de mofo ou mau cheiro. Ainda assim, o alho brotado costuma apresentar sabor mais forte ou levemente amargo, além de perda de textura conforme os brotos aumentam. Cuidados no armazenamento fazem diferença para manter o alho fresco por mais tempo e evitar desperdícios na cozinha. Escolher o local certo, garantir ventilação e adaptar a conservação quando o alimento já está descascado ajudam a preservar melhor sabor, textura e qualidade no dia a dia.

Tua casa

SAÚDE | BEM ESTAR

NOVEMBRO AZUL

Com 95% de chance de cura, por que o câncer de próstata matou 50 homens por dia em 2025?

O tumor de próstata responde por um em cada três cânceres diagnosticados em homens no Brasil. Segundo dados do Ministério da Saúde, 50 homens morreram por dia em 2025 vítimas da doença. E por que os números são tão altos se o índice de cura passa de 95% quando o câncer de próstata é descoberto cedo? A resposta está na prevenção. A campanha Novembro Azul procura levar conhecimento e informação para superar a resistência masculina ao rastreamento da doença.

"A partir dos 50 anos, ou 45, nos grupos de maior risco, todo homem precisa ter uma conversa franca com seu médico sobre benefícios e riscos do rastreamento. E quem já tem sintomas, como dificuldade para urinar, sangue na urina ou dor nos ossos, não está mais na fase de prevenção: precisa de investigação, sem demora", alerta Fernando Medina, oncologista do Centro de Oncologia Campinas.

A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda avaliação individual a partir dos 50 anos, ou dos 45 para quem tem pai ou irmão com a doença e para homens negros, grupo que apresenta taxas de incidência e de mortalidade maiores por questões genéticas e biológicas.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima cerca de 78 mil casos novos de câncer de próstata por ano entre 2026 e 2028 e quase 18 mil mortes pela doença anualmente. As pesquisas apontam um conjunto de razões como responsáveis pela letalidade do câncer de próstata, referendadas pela experiência clínica de Fernando Medina.

Segundo Medina, a primeira razão é de cunho cultural: desde cedo, os meninos aprendem que o homem aguenta dor, não reclama e não demonstra fragilidade — e procurar o médico pode ser visto como sinal de fraqueza. A segunda é o medo: do exame de toque, da biópsia e, principalmente, do resultado.

"A terceira é a sensação de invulnerabilidade, aquele 'comigo não vai acontecer', somada à ideia de que o trabalho e a família não podem parar. Por fim, há a desinformação: muitos homens simplesmente não sabem quais sinais merecem atenção", resume o oncologista.

O médico cita um estudo europeu publicado em 2025 para justificar a necessidade do rastreamento. Após acompanhar mais de 160 mil homens por 23 anos, os pesquisadores mostraram que o rastreamento com PSA (exame de sangue que ajuda a identificar anomalias na próstata) reduziu em 13% as mortes por câncer de próstata — e que o benefício aumenta com o tempo, enquanto os danos ficam proporcionalmente menores.

O fato de o câncer de próstata ser uma doença silenciosa nas fases iniciais reforça a importância da prevenção. "Cerca de 95% dos tumores já estão avançados quando os sintomas aparecem", esclarece o oncologista.

Cuidados, exames e sintomas

A saúde masculina enfrenta desafios específicos e riscos aumentados. Campanhas como a do Novembro Azul buscam, além do diagnóstico precoce, desmistificar exames e cuidados médicos e educar os homens sobre a importância de uma vida saudável.

DIVULGAÇÃO



O câncer de próstata é o tipo mais incidente entre os homens e, quando identificado precocemente, as chances de cura podem chegar a 95%.

Os sintomas do câncer de próstata geralmente aparecem em estágios avançados, reafirma Medina, e incluem dificuldade para urinar, necessidade de urinar com frequência, especialmente à noite, e dor pélvica.

"Muitos homens não apresentam sintomas nas fases iniciais, o que reforça a importância de exames de rastreamento, como o toque retal e o PSA (antígeno prostático específico), especialmente a partir dos 50 anos, ou dos 45 anos para aqueles com histórico familiar ou outros fatores de risco", indica Fernando Medina.

O câncer de próstata tem uma manifestação esperada para depois da quarta ou quinta década de vida. É importante salientar que quando há um histórico familiar, a pessoa pode herdar a chance de ter câncer de próstata.

Cerca de 60% dos casos ocorrem em homens negros. Nove em cada dez diagnósticos de câncer de próstata no Brasil são em homens a partir dos 55 anos de idade. História da doença na família antes dos 60 anos e sobrepeso ou obesidade também contribuem para o risco aumentado de desenvolvimento da neoplasia.

Hábitos de vida saudáveis ajudam a prevenir todos os tipos de doenças, inclusive o câncer de próstata. As orientações para redução dos riscos de desenvolver a neoplasia são conhecidas: alimentação saudável; manter o peso corporal adequado; praticar atividade física; não fumar; evitar ingerir bebidas alcóolicas; realizar exames preventivos regularmente, conforme indicação médica.

O que é o câncer de próstata

O câncer de próstata é um tumor que afeta a glândula prostática, localizada abaixo da bexiga e ao redor da uretra, responsável por produzir parte do sêmen.

São considerados fatores de risco à doença:

- Idade avançada: a incidência aumenta a partir dos 50 anos
- Histórico familiar: Se pai, irmão ou tio tiveram a doença antes dos 60 anos, o risco dobra ou triplica.
- Raça/etnia: Maior incidência em homens negros.
- Obesidade: Contribui para desregulações hormonais e tipos mais agressivos.
- Exposição ocupacional: Contato frequente com agentes químicos (como em indústrias) eleva o risco em cerca de 1% dos casos.
- Outros: Dieta rica em gorduras saturadas e sedentarismo também são associados, embora não diretamente causais.

Ações do Centro de Oncologia Campinas

O Centro de Oncologia Campinas realizará palestras ao longo do mês para informar e conscientizar sobre o câncer de próstata. A agenda de ações em empresas de Campinas e região foi fechada ainda no mês de outubro. Médicos do COC estarão em contato com os colaboradores dos estabelecimentos inscritos para reforçar as estratégias de informação.

No próximo dia 9 (segunda-feira) haverá também uma palestra aberta à comunidade no auditório do COC. A abertura será feita pelo oncologista Fernando Medina. Na sequência, a médica Helena Saito falará sobre tratamento e qualidade de vida. Por último, a equipe multidisciplinar do COC tratará dos efeitos colaterais e da manutenção da qualidade de vida dos pacientes. Um café da manhã será oferecido aos participantes.

No dia 14 de novembro, o médico Fernando Medina é um dos palestrantes convidados do evento "Homens Honrados – Novembro Azul", que acontecerá no teatro do Centro de Convivência Cultural de Campinas, das 15h às 22h. A ação é aberta e gratuita. A programação é dedicada a discussões sobre saúde, família, propósito, identidade, legado e conexão. Há também a opção de compra de ingressos que dão direito à participação no coffee e no happy hour, pelo link www.e-inscricao.com/homens-honrados-cps/evento

No dia 18 de novembro, o COC realizará uma ação na Câmara Municipal de Campinas, a convite da vereadora Débora Palermo. Folhetos informativos serão distribuídos nos gabinetes dos vereadores pela equipe multidisciplinar, que também estará à disposição para esclarecimentos sobre câncer de próstata. A partir das 16h30, o oncologista Fernando Medina dará uma palestra sobre o tema, aberta à comunidade.

REDES SOCIAIS

www.oncologia.com.br
instagram.com/coc_oncologia

Sigmapress Assessoria de Comunicação

CUIDADOS NA TERCEIRA IDADE

Como garantir a segurança do idoso em casa

Quedas recorrentes, dificuldade para caminhar, perda de força muscular e mudanças repentinas de comportamento podem indicar que um idoso precisa de uma avaliação profissional. Em casa, situações aparentemente simples, como ajudar alguém a sair da cama, oferecer alimentos ou organizar a rotina de medicamentos, exigem cuidados compatíveis com as condições de saúde e o grau de autonomia de cada pessoa.

A fisioterapeuta Patrícia Paixão, da Palliative Care, explica que a identificação precoce dessas mudanças ajuda a prevenir complicações e a definir quais medidas são necessárias. "A família deve observar alterações como fraqueza progressiva, perda de apetite, emagrecimento involuntário, redução da mobilidade, dor persistente e dificuldade para realizar tarefas que antes eram habituais. Esses sinais não devem ser atribuídos automaticamente à idade. A avaliação oportuna pode identificar problemas que precisam de tratamento e evitar o agravamento do quadro", orienta.

Limites de cada atuação

Um dos pontos que merece atenção é a diferença entre o apoio cotidiano oferecido por um cuidador de idosos e os procedimentos que exigem formação específica na área da saúde. Embora essas funções possam se complementar, elas não são equivalentes. Compreender os limites de cada atuação é uma medida importante para proteger tanto a pessoa assistida quanto quem presta os cuidados.

O cuidador auxilia nas atividades diárias, como alimentação, higiene, vestuário, mobilidade e companhia, respeitando sua capacitação e as orientações recebidas. Já o técnico de enfermagem executa cuidados e procedimentos de enfermagem compatíveis com sua formação, sob orientação e supervisão do enfermeiro, conforme as normas profissionais. A assistência domiciliar especializada, por sua vez, pode reunir profissionais de diferentes áreas, como enfermagem, fisioterapia, medicina, nutrição e fonoaudiologia, de acordo com as necessidades do paciente.

"Procedimentos como curativos complexos, manejo de sondas, cuidados com dispositivos invasivos e administração de medicamentos por vias que exigem habilitação específica devem ser realizados por profissionais legalmente habilitados. O cuidador pode colaborar com a rotina, mas não deve executar procedimentos para os quais não tem formação ou autorização", frisa Patrícia.

Pequenos descuidos podem resultar em complicações

A segurança dentro de casa depende tanto da qualificação de quem presta assistência quanto das condições do ambiente e da organização da rotina. Tapetes soltos, obstáculos nos corredores, iluminação insuficiente e uso inadequado de dispositivos de apoio podem aumentar o risco de quedas. A maneira de movimentar uma pessoa com mobilidade reduzida também exige técnica para evitar lesões.

Segundo Patrícia, tentar transferir um idoso da cama para uma cadeira sem conhecer os procedimentos adequados pode provocar quedas e machucados, além de causar lesões na coluna de quem realiza o movimento. Outros riscos incluem engasgos quando a alimentação não considera possíveis dificuldades de deglutição, falhas no cumprimento das orientações sobre medicamentos e lesões por pressão em pessoas que permanecem muito tempo na mesma posição.

A fisioterapeuta destaca que a prevenção começa com a identificação dos riscos individuais. Manter os espaços de circulação livres, melhorar a iluminação, avaliar a necessidade de barras de apoio e utilizar calçados adequados são medidas que podem contribuir para a segurança. A fisioterapia também pode orientar exercícios individualizados para fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade e treino funcional, respeitando as condições clínicas de cada pessoa.

"O objetivo não é apenas evitar quedas, mas preservar a maior autonomia possível. Sempre que for seguro, o idoso deve ser estimulado a participar das atividades cotidianas, sem exposição a riscos desnecessários", observa.

Reavaliando a independência

A necessidade de acompanhamento também pode mudar com o tempo. Quedas repetidas, perda de peso, dificuldade para engolir, surgimento de feridas, piora da mobilidade e aumento da dependência para tarefas diárias são situações que justificam a reavaliação dos cuidados. Depois de uma internação, cirurgia ou mudança importante no estado clínico, essa revisão também pode ser necessária.

Quando há diferentes condições de saúde envolvidas, a atuação multiprofissional ajuda a integrar as necessidades do paciente. A fisioterapia avalia mobilidade, força, equilíbrio e funcionalidade; a enfermagem acompanha os cuidados dentro de suas atribuições; a nutrição pode investigar alterações no estado nutricional; e a fonoaudiologia pode avaliar dificuldades de deglutição e comunicação.

Patrícia pondera que o plano de cuidados precisa acompanhar a evolução do idoso, em vez de permanecer inalterado diante de novas necessidades.

DIVULGAÇÃO



Riscos ao idoso incluem engasgos quando a alimentação não considera possíveis dificuldades de deglutição

"A definição da assistência deve considerar o conjunto das condições clínicas e funcionais, o grau de autonomia, a cognição, a alimentação, o risco de quedas e o ambiente domiciliar. Também é preciso avaliar a disponibilidade da família e os recursos necessários para que o cuidado seja seguro e compatível com a realidade de cada pessoa", explica.

A segurança também depende de quem cuida

A rotina de assistência a um familiar dependente pode envolver esforço físico, dúvidas e desgaste emocional. Muitas famílias assumem tarefas importantes sem receber orientações sobre mobilização, prevenção de quedas, cuidados com a pele ou identificação de sinais de agravamento. A falta de informação pode aumentar a insegurança e dificultar a conciliação entre o cuidado, o trabalho e outras responsabilidades.

Para a fisioterapeuta e diretora da Palliative Care, Daniele Chaves, "orientar a família é parte fundamental da assistência porque ajuda a reconhecer limites, prevenir complicações e identificar quando as necessidades do idoso exigem conhecimentos específicos. O cuidado precisa ser organizado de acordo com as condições de saúde e a autonomia de cada pessoa, com reavaliações sempre que houver mudanças relevantes".

Patrícia salienta que a família deve verificar a formação, a experiência e as referências dos profissionais envolvidos, além de confirmar o registro no conselho de classe quando exigido. Também é importante esclarecer quais atividades fazem parte das atribuições de cada um e como são conduzidas situações de emergência.

Mudanças súbitas no estado de saúde exigem atenção especial. Confusão mental de início repentino, dificuldade para respirar, dor no peito, desmaio ou sinais de acidente vascular cerebral (AVC) requerem atendimento de emergência.

Reconhecer os sinais de dependência, compreender os limites de cada profissional e manter uma comunicação clara entre familiares e equipe de saúde são medidas que contribuem para uma assistência mais segura. O acompanhamento adequado permite ajustar os cuidados às necessidades reais do idoso, preservando sua dignidade e a autonomia que ainda pode exercer.

AMZ Comunicação

COMPORTAMENTO

8 decisões para tomar antes que sua agenda de dezembro fique impossível

Confraternizações, viagens, visitas e presentes começam a disputar espaço bem antes das festas. Algumas escolhas agora ajudam a preservar tempo, dinheiro e descanso.

No começo, parece que há espaço. Uma confraternização do trabalho, um encontro com as amigas, a apresentação da escola, um aniversário, a visita de parentes. Quando você abre a agenda de dezembro, quase todos os intervalos já têm dono.

1. Decida o que você quer preservar no fim do ano

Antes de listar eventos, pense no que gostaria de viver nesse período. Pode ser passar mais tempo com a família, descansar durante uma folga, encontrar amigos que raramente vê ou reduzir deslocamentos. Talvez você queira fazer uma viagem; talvez prefira ficar em casa.

Escolha duas ou três prioridades e escreva de forma concreta: "Quero ter pelo menos um fim de semana sem compromisso" ou "Quero visitar minha família sem emendar a viagem com outra festa".

Essas escolhas viram uma referência quando os convites começarem a chegar. Sem elas, cada oportunidade parece isoladamente boa, até a soma ficar difícil de sustentar.

2. Estabeleça um limite de compromissos extras

Não existe uma quantidade ideal para todos. Quem tem uma rotina fisicamente cansativa pode precisar de mais intervalos do que alguém com maior flexibilidade.

Olhe para uma semana comum e considere quantas saídas adicionais caberiam sem comprometer o básico. Você pode experimentar um limite de duas noites ocupadas ou reservar apenas um período de cada fim de semana para eventos.

Inclua o que já está marcado: apresentações, consultas, aniversários e encerramentos de atividades. Compromissos diurnos também ocupam energia, mesmo quando a noite parece livre.

Antes de aceitar um novo convite, considere o conjunto da semana. Se o limite já foi alcançado, você pode recusar ou propor janeiro.

3. Defina um orçamento total antes de começar as compras

Presentes são apenas uma parte. Some também confraternizações, alimentação, transporte, roupas, contribuições para festas, viagens e despesas com visitas.

Comece pelo valor que você pode destinar ao período, respeitando suas contas e compromissos financeiros. Depois, distribua entre as categorias que fazem sentido para sua realidade.

Se a soma ultrapassar o disponível, reveja as escolhas antes de comprar. Pode ser necessário reduzir a quantidade de presentes, simplificar uma recepção ou abrir mão de um encontro pago.

Mantenha anotado o que já gastou e o que ainda está previsto. Compras parceladas também precisam entrar no planejamento dos meses seguintes.

4. Resolva o que for possível sobre viagens e deslocamentos

Se existe intenção de viajar, conversem agora sobre datas, duração, orçamento e responsabilidades.

Antes de fechar qualquer reserva, confiram quem realmente poderá ir e quais condições se aplicam a alterações ou cancelamentos. Evite organizar toda a viagem com base em informações vagas.

Para quem ficará na cidade, o deslocamento entre eventos também merece atenção. Dois compromissos no mesmo dia podem exigir mais tempo do que o intervalo da agenda sugere.

Inclua preparação, transporte, espera e volta para casa. Um almoço e uma festa à noite podem ocupar o dia inteiro, mesmo que cada convite pareça curto.

DIVULGAÇÃO



Para evitar a correria de última hora e aproveitar melhor esse período, o segredo é se antecipar e organizar as prioridades

Se houver flexibilidade, considere chegar ou voltar em um horário que permita descansar antes de retomar o trabalho.

5. Combine visitas e hospedagem com começo, fim e divisão de tarefas

Receber parentes pode ser uma alegria e também envolve trabalho: organizar camas, comprar comida, limpar, buscar pessoas e adaptar a rotina da casa.

Conversem sobre as datas de chegada e saída, quantas pessoas virão e como serão divididas despesas e tarefas. Se você só pode hospedar por alguns dias, diga isso antes da confirmação.

Também é válido esclarecer sua disponibilidade: receber alguém não significa necessariamente conseguir acompanhar todos os passeios.

Entre moradores da casa, distribua responsabilidades específicas. "Você cuida das compras e do café da manhã; eu organizo os quartos" é mais claro do que esperar que alguém perceba sozinho o que precisa ser feito.

6. Escolha quem será presenteado e simplifique as trocas

Antes de procurar sugestões, faça a lista de pessoas e defina um valor por presente, dentro do orçamento total.

Converse cedo com grupos de amigos e familiares sobre amigo-secreto, faixa de preço ou mudanças no formato. Talvez seja possível substituir várias compras por uma única troca, manter presentes apenas para as crianças ou combinar um encontro.

Essas decisões precisam ser acordadas, sem pressupor que todos querem ou podem gastar o mesmo.

Para evitar duplicidade de compras de última hora, anote o que já foi escolhido, o que foi comprado e o que falta entregar.

Se decidir presentear com algo feito por você, considere materiais e tempo de execução. Uma ideia aparentemente econômica pode exigir mais trabalho do que sua agenda comporta.

7. Resolva em novembro o que já tem prazo — e adie o que pode esperar

Reúna em uma lista as pendências que precisam mesmo acontecer antes do fim do ano: documentos de viagem, entregas, reservas, serviços já necessários e compromissos escolares ou profissionais.

Para cada item, registre a próxima ação e o prazo real. "Resolver viagem" é amplo; "conferir os documentos até sexta-feira" permite começar.

Depois, identifique o que pode ficar para janeiro. Reformular a casa, organizar todos os armários ou iniciar um projeto pessoal talvez não precise entrar na mesma semana das festas.

Evite criar uma coleção de metas apenas porque o ano está acabando. O calendário pode mudar sem que todas as áreas da vida estejam concluídas.

8. Reserve descanso e espaço para imprevistos antes de preencher o restante

Se o descanso ficar com o que sobrar, talvez não encontre lugar.

Marque na agenda os períodos que deseja preservar. Pode ser amanhã depois de uma festa, uma tarde por semana ou um dia inteiro durante a folga.

Além do descanso planejado, deixe alguns intervalos livres para o que não dá para prever: uma entrega atrasada, uma mudança de data ou uma tarefa que levou mais tempo.

Quando chegar um convite, você pode responder "vou conferir minha semana e te aviso" antes de assumir o compromisso. Essa pausa permite olhar para a agenda de verdade, em vez de aceitar por impulso.

Um horário sem evento também pode ter um plano: ficar em casa, dormir até mais tarde ou passar tempo com quem mora com você.

Um planejamento curto para começar hoje!

Abra o calendário de novembro e dezembro, inclua o que já está confirmado e marque seus períodos de descanso.

Em seguida, anote o orçamento disponível e escolha três conversas que precisam acontecer: com quem viajará, com quem dividirá as festas ou com quem costuma trocar presentes.

Você pode rever o planejamento conforme surgirem informações. O objetivo é ter uma referência para decidir, inclusive quando a resposta precisar ser "este ano não vou conseguir".

Antes de aceitar o próximo convite, escolha um espaço de dezembro que você quer preservar. Compartilhe esta matéria com quem divide os planos do fim do ano com você e aproveite para combinar o que vai tornar esse período gostoso para todos — inclusive para quem costuma organizar tudo. Ficam as dicas!

Patio Hype

RELACIONAMENTO

Como fazer amigos depois dos 35: 9 maneiras de transformar conhecidos em companhia de verdade

1. Procure possibilidades entre as pessoas que já passaram pela sua vida

Antes de imaginar que precisa entrar em cinco grupos novos, pense em quem você já encontra e tem vontade de conhecer melhor. Pode ser aquela colega com quem a conversa sempre rende, a pessoa da aula que comenta os mesmos filmes ou alguém com quem você mantém contato digital há tempos.

Escolha uma ou duas possibilidades. A pergunta é simples: existe alguém com quem seria gostoso conversar fora do contexto habitual?

Isso evita transformar a busca por amizade em mais uma agenda lotada de eventos.

2. Troque "vamos marcar" por um convite que possa ser respondido

"Precisamos fazer alguma coisa" demonstra interesse, mas deixa todas as decisões para depois.

Um convite específico diminui o trabalho de organizar:

"Vou tomar um café depois da aula de sábado. Quer ir? Tenho uma horinha."

A pessoa sabe o programa, o dia e o tamanho do compromisso. Também fica mais fácil sugerir outra opção. Você não precisa organizar uma noite inteira para inaugurar uma amizade. Muitas vezes, meia hora é um começo mais viável.

3. Escolha programas que possam acontecer de novo

Um encontro especial pode ser ótimo, mas depender sempre de uma grande produção dificulta a continuidade.

Uma caminhada perto de casa, um café depois de uma atividade ou uma visita mensal a uma exposição exigem menos negociação do que reunir várias pessoas para um jantar.

4. Faça a conversa avançar um pouco além do assunto de sempre

Algumas relações permanecem restritas ao trabalho, aos filhos ou à aula porque ninguém abre outra porta.

Você pode perguntar o que a pessoa gosta de fazer quando tem uma tarde livre, como começou a se interessar por determinado assunto ou o que anda assistindo. Compartilhe algo seu também.

O cuidado está em acompanhar o ritmo da conversa. Não é preciso contar uma experiência muito íntima para provar abertura, nem fazer perguntas pessoais em sequência.

Uma boa troca deixa espaço para as duas pessoas escolherem o quanto querem compartilhar.

5. Retome o que a pessoa contou

"Deu certo aquela apresentação?"

"Você conseguiu ir à exposição?" "Como foi a viagem que estava planejando?"

DIVULGAÇÃO



Com a rotina mais intensa e menos oportunidades de conhecer pessoas, transformar conhecidos em amigos exige abertura

Lembrar de algo específico mostra atenção e cria continuidade entre os encontros. A conversa deixa de recomeçar do zero todas as vezes.

O mesmo vale para compartilhar uma referência com contexto: "Vi esse filme e lembrei do que você comentou sobre a diretora". É diferente de encaminhar dezenas de conteúdos sem saber se a outra pessoa tem interesse. A intenção é alimentar uma conversa que já existe.

6. Proponha encontros compatíveis com dinheiro, deslocamento e energia

Se toda saída envolve restaurante caro, trânsito e várias horas disponíveis, a amizade pode parecer difícil antes de se estabelecer.

Ofereça alternativas simples: caminhar, tomar um café, visitar uma programação gratuita ou conversar em casa, quando houver conforto para isso. Também vale dizer seus próprios limites com naturalidade: "Este mês estou economizando. Topa um passeio sem almoço depois?"

7. Dê uma segunda chance à agenda sem assumir toda a iniciativa

Uma recusa isolada não esclarece muito. A pessoa pode estar cansada, trabalhando ou lidando com algo que você desconhece.

Você pode fazer outro convite em um momento diferente. Observe, ao longo do tempo, se ela também demonstra interesse: sugere uma nova data, retoma a conversa ou procura você por iniciativa própria.

8. Convide uma pessoa do grupo para um programa em dupla

Grupos facilitam encontros, mas algumas conversas nunca passam de assuntos coletivos. Um programa em dupla pode abrir espaço para conhecer alguém de maneira mais particular.

Você pode partir de uma afinidade que já apareceu: "Você comentou que queria ver esse filme. Quer combinar uma sessão?"

Não precisa criar exclusividade nem se afastar dos demais. A ideia é permitir que aquela relação também exista fora da dinâmica do grupo.

9. Fale sobre a amizade no presente, sem exigir intimidade imediata

Gostou do encontro? Diga. Quer repetir? Demonstre.

"Adorei conversar com você. Vamos fazer isso de novo no próximo mês?"

Essa clareza ajuda a outra pessoa a perceber que o interesse é real. Ao mesmo tempo, deixe a relação crescer no ritmo possível: ainda não conhecer todos os detalhes da vida de alguém não significa que o vínculo seja superficial ou sem futuro.

Companhia de cinema, parceria de caminhada e amizade íntima podem ocupar espaços diferentes. Nenhuma relação precisa resolver todas as necessidades de convivência.

Divulgação

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

Muffins salgados para o lanche: receitas que também podem ser congeladas

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Muffin de abobrinha, queijo e ervas



Muffin de milho, cenoura e queijo



Resfriar, separar e identificar as porções ajuda a manter a textura e a organização do freezer

Quando bate a fome no meio da tarde, ter algo pronto no freezer evita a saída apressada para a padaria ou o improviso de qualquer coisa na despensa. Muffins salgados resolvem bem essa cena: assam em porções individuais, cabem na lancheira e aceitam legumes, queijos e temperos que já estão na geladeira.

As duas versões abaixo partem de uma massa simples, úmida na medida e firme o bastante para segurar o recheio. O resultado esperado é um bolinho alto, dourado nas bordas e macio por dentro — sem virar um pão pesado ou uma massa molhada no centro.

A proporção da massa que deixa o muffin macio e alto

O método faz tanta diferença quanto os ingredientes. Em vez de bater longamente, como se fosse bolo de festa, misture os secos em uma tigela e os líquidos em outra. Junte os dois apenas até a farinha desaparecer. Alguns pequenos grumos são normais; insistir na mistura desenvolve demais o glúten e deixa o muffin compacto.

Para 12 unidades em forminhas médias, a base leva farinha de trigo, fermento químico, ovos, leite e óleo. O óleo mantém a massa mais macia depois de fria, o que é especialmente útil para quem pretende congelar parte da fornada.

- Farinha de trigo: 220 g, cerca de 1¾ xícara.
- Fermento químico: 10 g, cerca de 2½ colheres de chá.
- Sal: 4 g, cerca de ¾ de colher de chá.
- Ovos: 2 unidades grandes.
- Leite: 180 ml.
- Óleo: 80 ml.

A massa pronta deve ser espessa e cair da colher em porções pesadas, não escorrer como massa de panqueca. Se ficar seca demais, o muffin tende a rachar antes de crescer; se ficar líquida, o recheio desce e o miolo pode assar de forma irregular.

Pré-aqueça o forno a 190 °C. Unte uma forma de 12 cavidades ou use forminhas de papel dentro da assadeira. Preencha cada espaço até cerca de três quartos da altura: assim, há espaço para a massa crescer sem derramar.

Receita 1: muffin de abobrinha, queijo e ervas

A abobrinha bem espremida aparece no miolo sem deixar a massa úmida demais.

Esta versão aproveita a abobrinha sem deixar a massa encharcada. O ponto decisivo é retirar o excesso de água antes de misturá-la aos outros ingredientes.

Ingredientes:

Base: 1 receita da massa-base, Abobrinha: 120 g ralada no ralo grosso, Queijo muçarela: 100 g ralado, Queijo parmesão: 25 g ralado fino, Ervas: 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado ou manjericão, Tempero: pimenta-do-reino a gosto e uma pitada de orégano.

Modo de preparo: Coloque a abobrinha ralada em uma peneira, aperte com as mãos ou envolva em um pano limpo e esprema bem. Ela deve perder boa parte do líquido, mas não precisa ficar seca;

Misture a farinha, o fermento, o sal, a pimenta e o orégano em uma tigela grande; Em outra tigela, bata os ovos apenas até unir clara e gema. Acrescente o leite e o óleo;

Despeje os líquidos sobre os secos. Mexa com espátula até restarem poucos pontos de farinha;

Adicione a abobrinha, a mussarela, o parmesão e as ervas. Dê poucas voltas na massa, distribua nas cavidades e asse por 20 a 25 minutos.

O ponto é visual: a superfície deve estar dourada, firme ao toque leve e com uma rachadura discreta no alto. Ao inserir um palito na parte de massa, sem acertar um pedaço de queijo, ele deve sair sem massa crua. Espere alguns minutos antes de desenformar para que os muffins se firmem.

Erro mais comum: colocar a abobrinha sem espremer. Mesmo uma receita equilibrada pode ganhar água demais com esse legume, resultando em miolo pesado e fundo úmido.

Receita 2: muffin de milho, cenoura e queijo

Milho e cenoura dão cor e textura a uma versão que funciona bem na lancheira.

O milho entrega textura e sabor levemente adocicado, enquanto a cenoura deixa o interior mais colorido. É uma combinação prática para o lanche, mas também acompanha sopa, ovos mexidos ou uma salada no jantar.

Ingredientes

- Base: 1 receita da massa-base.
- Milho: 100 g de grãos cozidos e bem escorridos.
- Cenoura: 80 g ralada fino.
- Queijo: 120 g de muçarela, prato ou minas padrão ralado.
- Tempero: ½ colher de chá de cominho e 2 colheres de sopa de cebolinha picada.

Modo de preparo: Se usar milho em conserva, escorra e seque os grãos rapidamente com papel-toalha. Esse cuidado evita que o líquido da conserva altere a massa. Misture farinha, fermento, sal e cominho.

Em outra tigela, una os ovos, o leite e o óleo; Junte as duas partes sem bater em excesso. Quando a farinha quase desaparecer, incorpore milho, cenoura, queijo e cebolinha.

Divida a massa nas 12 cavidades e asse a 190 °C por 20 a 25 minutos, até dourar e passar no teste do palito. Se os muffins dourarem cedo demais, mas ainda estiverem moles no centro, cubra a forma de modo solto com papel-alumínio e termine o tempo de forno. Se estiverem pálidos depois de assados, o forno provavelmente não atingiu a temperatura indicada antes de a forma entrar.

Para variar: troque a cebolinha por salsinha, use páprica doce no lugar do cominho ou acrescente 50 g de frango cozido e bem desfiado. Nesse último caso, reduza o queijo para que o recheio não pese demais na massa.

Como congelar os muffins sem juntar umidade na embalagem

Resfriar, separar e identificar as porções ajuda a manter a textura e a organização do freezer.

Depois de assados, retire os muffins da forma e deixe-os sobre uma grade em camada única. Não empilhe nem feche em pote enquanto ainda soltarem vapor: a condensação volta para a superfície e prejudica a textura depois do congelamento.

Quando estiverem frios, congele primeiro em uma assadeira, deixando espaço entre as unidades. Assim que estiverem firmes, transfira para um pote bem fechado ou saco próprio para freezer, retirando o máximo de ar possível. Separe porções pequenas, como duas ou quatro unidades, para não precisar abrir e fechar a embalagem inteira a cada lanche.

- Identificação: escreva o sabor e a data de preparo. A identificação é uma medida simples de organização e também ajuda a evitar que alimentos fiquem esquecidos no fundo do freezer.
- Resfriamento: não deixe os muffins sobre a bancada por horas. Alimentos preparados devem ser resfriados rapidamente e mantidos sob refrigeração ou congelamento; a orientação sanitária é evitar longos períodos na faixa de temperatura favorável à multiplicação de microrganismos.
- Descongelamento: passe as unidades para a geladeira ou aqueça no micro-ondas para consumo imediato. Não descongele na bancada.
- Aquecimento: para um muffin congelado, use o micro-ondas em intervalos curtos, virando se necessário, até que o centro fique quente. Para recuperar a casquinha, finalize alguns minutos em forno ou air fryer em temperatura baixa a média.

O congelamento protege a segurança do alimento quando a temperatura é mantida adequada, mas a qualidade cai com o tempo. Por isso, faça embalagens pequenas e rode o estoque: os mais antigos saem primeiro.

Os detalhes que evitam massa crua, seca ou sem volume

Use forminhas de tamanho parecido para que todos assem por igual. Se algumas cavidades receberem muito mais massa que outras, os menores ressecam enquanto os maiores continuam crus no centro.

Também vale conferir a posição da grade. Deixe a forma no meio do forno, longe da resistência superior, para dourar sem queimar a superfície. Se o seu forno costuma assar mais de um lado, gire a fôrma perto do fim do tempo, quando os muffins já estiverem crescendo e começando a firmar.

Para o próximo lanche, escolha uma das duas receitas, asse uma fornada e congele parte dela já em porções. Assim, você descobre qual recheio funciona melhor na sua rotina antes de multiplicar a receita.

Tua casa



