20 anos

SPASSO cidades

Sumaré e Região

Ano XVIII | Edição 778 | 20 de novembro de 2026 – Distribuição Gratuita



NATAL PREMIADO

Promoção de Natal do Shopping ParkCity Sumaré vai presentear clientes com panetones personalizados **Pág. 07**

PETS

Cães engasgados: saiba reconhecer a emergência e o que fazer até chegar ao veterinário **Pág. 08**

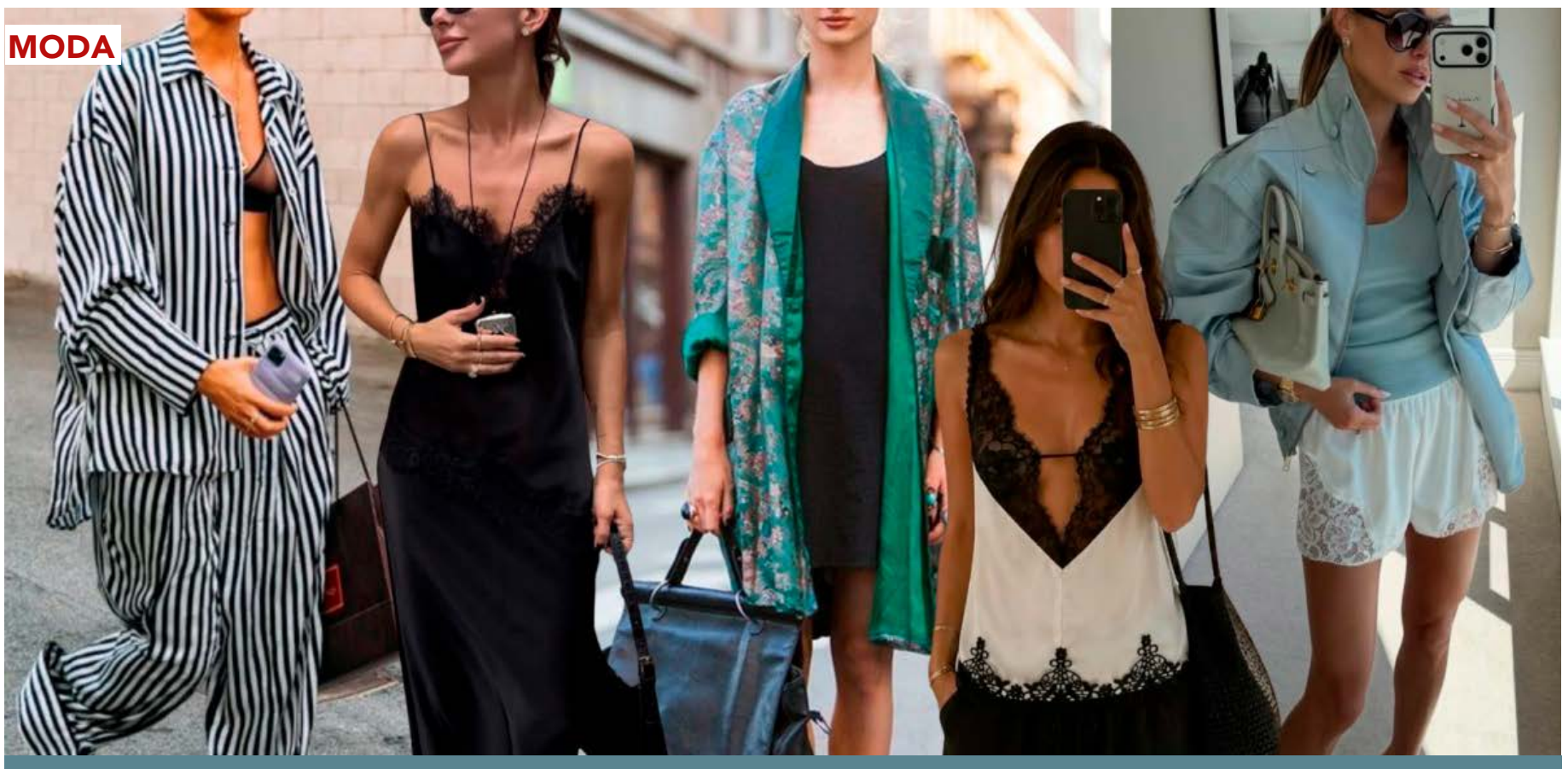
DICAS

Tábua de madeira: aprenda a limpar e conservar por muito mais tempo **Pág. 13**



Prefeitura de Sumaré prevê gastar até R$ 21,5 milhões com cestas de Natal para servidores e estudantes

Página 03



MODA

Roupas de ficar em casa viraram moda? 7 peças do universo íntimo que ganharam as ruas e como usar com estilo

Página 11

CONFORTO

Mais frescor, menos consumo: como acertar na escolha do ar-condicionado

Página 12



FOTOS: DIVULGAÇÃO

BEM ESTAR EMOCIONAL

Saúde mental da mulher: quando o sofrimento deixa de ser uma fase e se torna um sinal de alerta

Página 15



POLITICANDO

Calma lá

Chega final de ano, e o espírito natalino faz todos os corações amolecerem. Além dos corações mais abertos, nossas carteiras também ficam mais frouxas e o dinheiro flui mais livremente. O que não pode acontecer é a Prefeitura Municipal achar que recebe décimo terceiro. Calma lá! Todos nós queremos lindas festividades natalinas para celebrar com nossas famílias, mas também queremos responsabilidade fiscal. Shows grandiosos, belas decorações e aquele peru de natal até que cai bem, mas desde que dentro do orçamento. Como os eleitores ficam mais condescendentes na proximidade das festividades de final de ano, os políticos ficam mais generosos. Quem é presenteado fica feliz, e o valor do presente importa cada vez menos. Apesar de ser bom celebrar o natal, melhor ainda é ter dinheiro garantido para educação, saúde, segurança pública e infraestrutura. O show não precisa ser grandioso, ele precisa ser para todos.

Informações

Na Câmara de Monte Mor, não são poucos os requerimentos por informações acerca de gastos públicos para a prefeitura municipal. Apesar de numerosos, tais requerimentos não são exclusividade em Monte Mor, e qualquer Câmara que não seja aparelhada pelo Executivo faz tais pedidos. O grande problema não é a transparência, mas o fato de que muitas vezes ela precisa ser requerida pela própria Câmara. Se o dinheiro sai dos nossos impostos, como nós pobres mortais, sem mandato e sem cadeira, temos acessos à tais informações? Os portais de transparência das cidades já são propositalmente complexos de usar, e as informações raramente são traduzidas para o entendimento de leigos. **pág 2**

SUMARÉ

Sumaré terá mutirão com mais de 700 vagas de emprego no dia 27 de novembro

Sumaré realiza, no próximo dia 27 de novembro, um Mutirão do Emprego que reunirá mais de 700 oportunidades de trabalho oferecidas por 30 empresas parceiras. A iniciativa busca facilitar o acesso da população ao mercado de trabalho, aproximando candidatos e empregadores em um único espaço. O atendimento será realizado das 9h às 14h, na Faculdade Anhanguera, no Jardim Primavera… **pág 3**

HORTOLÂNDIA

Delegada da DDM de Hortolândia esclarece diferenças entre assédio e importunação sexual durante palestra na Câmara

A delegada titular da Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) de Hortolândia, Alline Abdo Vicentim, participou de uma palestra na Câmara Municipal para esclarecer as diferenças entre assédio e importunação sexual, orientar sobre os direitos das vítimas e explicar como funcionam as investigações desses crimes. O encontro, realizado na sexta-feira (13), reuniu vereadores e servidores do Legislativo e teve como objetivo ampliar o conhecimento sobre a legislação e contribuir para a prevenção da violência contra as mulheres… **pág 4**

NOVA ODESSA

Um ano após escândalo de R$ 548 mil em padaria, população de Nova Odessa ainda espera respostas

Um ano depois de vir à tona a ação de improbidade administrativa envolvendo mais de meio milhão de reais em compras realizadas pela Prefeitura de Nova Odessa junto a uma padaria de Santa Bárbara d'Oeste, o caso permanece cercado de questionamentos. O Ministério Público de São Paulo apontou suspeitas de irregularidades nas contratações realizadas entre 2023 e 2024... **pág 5**

PAULÍNIA

Paulínia implementa Escuta Protegida projeto que fortalece a proteção de crianças e adolescentes

A Prefeitura de Paulínia iniciou a implantação do "Programa Escuta Protegida" que tem como objetivo fortalecer o atendimento de crianças e adolescentes vítimas ou testemunhas de violência, promovendo acolhimento humanizado, proteção e integração entre os serviços da rede municipal. **pág 7**

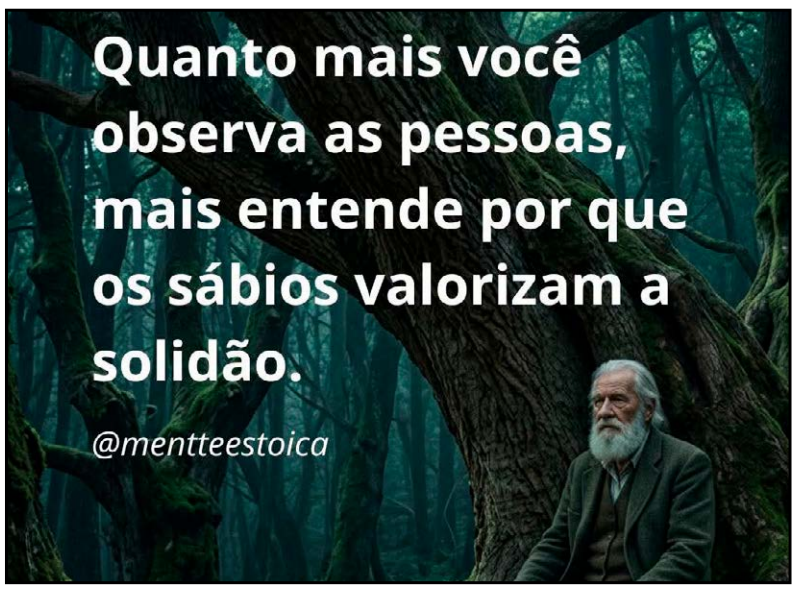




IMAGEM DA SEMANA



PARA REFLETIR



CONEXÃO COM O LEITOR

Mais transparência, por favor!



Elaine Amaral

Se existe um Portal da Transparência em cada prefeitura, por que as câmaras municipais precisam solicitar tantas informações sobre o uso do dinheiro público? A pergunta parece simples, mas revela um problema que vai muito além da burocracia. Afinal, se a informação é pública, por que o cidadão precisa enfrentar tantas dificuldades para encontrá-la?

Na última semana, a Câmara de Monte Mor aprovou, por unanimidade, um requerimento solicitando à Prefeitura informações sobre as emendas parlamentares recebidas pelo município, os valores envolvidos, a destinação dos recursos e os resultados alcançados. O pedido é legítimo e faz parte do trabalho de fiscalização dos vereadores. O que chama atenção, entretanto, é que informações dessa natureza deveriam estar disponíveis, de maneira clara e acessível, para qualquer cidadão.

E Monte Mor está longe de ser uma exceção. Em praticamente todas as cidades da região, vereadores apresentam requerimentos questionando contratos, despesas, obras, investimentos e serviços públicos. É assim que deve funcionar um Legislativo independente, que fiscaliza o Executivo em vez de simplesmente concordar com tudo o que vem da Prefeitura.

Mas existe uma contradição nessa história. Se até os vereadores, que possuem mandato, assessoria, estrutura administrativa e instrumentos legais para cobrar respostas, precisam recorrer constantemente a pedidos formais, imagine a situação de um cidadão comum que deseja saber como seus impostos estão sendo utilizados. Ou mesmo de um jornalista que tenta acompanhar os gastos públicos e transformar planilhas, contratos e documentos administrativos em informações compreensíveis para a população.

Quem já tentou navegar pelos portais da transparência de algumas prefeituras sabe do que estou falando. São páginas pouco intuitivas, filtros confusos, documentos espalhados por diferentes sistemas, arquivos com nomes incompreensíveis e informações apresentadas em uma linguagem que parece ter sido criada justamente para afastar quem não trabalha com contabilidade pública.

Em muitos casos, descobrir quanto uma prefeitura gastou é apenas o começo do problema. Saber com quem gastou, por qual motivo, o que efetivamente recebeu e quais benefícios aquela despesa trouxe à população pode exigir uma verdadeira investigação.

Não basta publicar que determinado contrato custou alguns milhões de reais. É preciso permitir que qualquer pessoa compreenda o que foi contratado, por que aquele valor foi considerado adequado, qual empresa recebeu os recursos, quanto já foi pago e se o serviço foi realmente entregue.

O mesmo vale para as emendas parlamentares. Não interessa apenas saber que um deputado enviou dinheiro para a cidade. A população precisa conhecer o destino desse recurso, quando

A transparência pública não pode ser tratada como uma obrigação burocrática que se resolve colocando documentos na internet. Cumprir a legislação é o mínimo. Uma administração realmente comprometida com a população deveria fazer muito mais.

Deveria oferecer ferramentas simples, dados atualizados, explicações em linguagem acessível e mecanismos que permitissem acompanhar cada etapa dos investimentos públicos. Se uma obra foi anunciada, o cidadão deveria conseguir verificar facilmente seu orçamento, prazo, empresa responsável, pagamentos realizados e andamento dos serviços.

Não deveria ser necessário ter formação em Direito, Contabilidade ou Administração Pública para descobrir onde foi parar o dinheiro dos nossos impostos. Afinal, o Portal da Transparência existe para servir à população ou apenas para que a Prefeitura possa dizer aos órgãos de fiscalização que cumpriu suas obrigações legais? Essa é uma pergunta que precisa ser feita não apenas em Monte Mor, mas também em Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa e em todas as cidades da região.

E existe outra questão importante: a informação pública não pode ser um privilégio de quem ocupa uma cadeira no Legislativo. O vereador tem o dever de fiscalizar e instrumentos próprios para isso, mas o direito de conhecer os atos da administração pertence a todos.

O trabalhador que paga impostos, a aposentada que depende da saúde pública, a mãe que espera uma vaga na creche e o comerciante que enfrenta problemas de infraestrutura têm tanto direito de conhecer a aplicação dos recursos quanto qualquer parlamentar. Mais do que isso, precisam dessas informações para cobrar prioridades, questionar decisões e participar verdadeiramente da vida política de suas cidades.

Transparência de verdade exige clareza, organização, atualização e disposição para prestar contas. Exige que as prefeituras deixem de enxergar a divulgação de informações como um favor e passem a tratá-la como parte essencial de uma gestão democrática.

Quando um vereador solicita informações, está exercendo uma de suas atribuições. Quando um jornalista questiona uma despesa, está cumprindo seu papel. E quando um cidadão pergunta onde seu dinheiro foi aplicado, está exercendo um direito. Nenhum deles deveria ser tratado como inconveniente por isso.

Talvez esteja na hora de as prefeituras investirem menos em divulgar suas próprias realizações e mais em permitir que a população acompanhe, com autonomia, como essas realizações foram financiadas e executadas. Porque uma administração que trabalha corretamente não deveria ter dificuldade em mostrar o que faz, quanto custa e quais resultados entrega.

E se a informação já é pública, não deveria ser necessário pedir tanto para encontrá-la.

Mais transparência, por favor. Não apenas para os vereadores, para os tribunais ou para a imprensa. Para o povo, que paga a conta.

Elaine Amaral - Empresária e fundadora do jornal Spasso Cidades

SPASSO REFLEXÃO

O abraço que entrou para a história

Uma mãe procurava desesperadamente o filho de 18 anos depois que forças de segurança atacaram uma manifestação contra a ditadura no Iêmen. Ela percorreu os locais onde os feridos estavam sendo atendidos, sem saber se o encontraria vivo. Na segunda tentativa, entrou numa mesquita transformada em hospital improvisado e viu o rapaz caído no chão, debilitado pela exposição ao gás lacrimogêneo. Imediatamente, ajoelhou-se e o abraçou.

Era 15 de outubro de 2011, na capital Sanaa.

A mulher se chamava Fatima al-Qaws. Seu filho, Zayed, havia participado dos protestos contra o presidente Ali Abdullah Saleh, que governava o país havia 33 anos.

Naquele dia, milhares de manifestantes marcharam pelas ruas exigindo mudanças políticas. Ao se aproximarem de um posto de controle governamental, foram recebidos com disparos. Pelo menos 12 pessoas morreram e dezenas ficaram feridas.

Fatima também participava do movimento de resistência. Quando soube dos confrontos, começou a procurar o filho entre as vítimas.

A mesquita onde finalmente o encontrou havia se transformado num centro de atendimento emergencial. Havia pessoas feridas, familiares desesperados e profissionais tentando salvar vidas em condições difíceis.

Foi nesse cenário que o fotógrafo espanhol Samuel Aranda, trabalhando para o jornal The New York Times, registrou o abraço.

Na imagem, Zayed aparece sem camisa, apoiado nos braços da mãe. Fatima, vestida de preto e usando luvas brancas, segura cuidadosamente o rosto do filho contra o próprio corpo.

Mas existe um detalhe ainda mais angustiante: **Zayed permaneceu em coma por dois dias após aquele episódio.**

Ele sobreviveu e, mesmo depois de se recuperar, continuou participando das manifestações. Segundo a World Press Photo, acabou ferido em outras duas ocasiões.

A história da família não terminou naquele abraço.

Em novembro de 2011, Saleh assinou um acordo para transferir o poder. Sua saída da Presidência foi formalizada em fevereiro de 2012, encerrando mais de três décadas de governo.

Naquele mesmo mês, a fotografia de Samuel Aranda recebeu o prêmio World Press Photo of the Year, tornando-se uma das imagens mais reconhecidas da Primavera Árabe.

Há algo especialmente marcante nesse registro.

Enquanto o mundo acompanhava disputas políticas, confrontos e mudanças de governo, uma mãe estava preocupada com algo muito mais imediato: descobrir se seu filho sobreviveria.

A fotografia não mostra uma vitória militar nem um discurso histórico.

Mostra o instante em que Fatima finalmente encontrou Zayed com vida — e o envolveu nos braços, enquanto o futuro do rapaz ainda era incerto.



PALAVRAS DE VIDA

Você já viu Deus agir demais para permitir que a dúvida seja maior que sua fé

Você não tem o direito de duvidar tendo o histórico que tem com Deus.

Você não tem o direito de duvidar vendo as coisas que já viu em Deus.

Você não tem este direito, você não é qualquer um, não viu qualquer coisa, não passou por qualquer coisa.

Você já viu a travessia, já viu a palavra construir caminho em meio a desertos, viu Ele te socorrer no meio da tempestade, vir andando sobre as águas, te chamando para andar com Ele também. Também já viu Ele bailando com você no meio de uma fornalha ardente, você já viu o pão que desce do céu e o pão que ao partir se multiplica até que os cestos sejam cheios e todos sejam supridos. Você já viu, você viu Ele acalmar sua tempestade interior, você viu Ele te justificar na presença dos seus inimigos, você viu Ele caminhar com você no meio de um vale das sombras e morte. Você já viu tanta coisa, acho que isso basta.

Politicando!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Calma lá

Chega final de ano, e o espírito natalino faz todos os corações amolecerem. Além dos corações mais abertos, nossas carteiras também ficam mais frouxas e o dinheiro flui mais livremente. O que não pode acontecer é a Prefeitura Municipal achar que recebe décimo terceiro. Calma lá! Todos nós queremos lindas festividades natalinas para celebrar com nossas famílias, mas também queremos responsabilidade fiscal. Shows grandiosos, belas decorações e aquele peru de natal até que cai bem, mas desde que dentro do orçamento. Como os eleitores ficam mais condescendentes na proximidade das festividades de final de ano, os políticos ficam mais generosos. Quem é presenteado fica feliz, e o valor do presente importa cada vez menos. Apesar de ser bom celebrar o natal, melhor ainda é ter dinheiro garantido para educação, saúde, segurança pública e infraestrutura. O show não precisa ser grandioso, ele precisa ser para todos. O presente não precisa ser caro, precisa ser bem pensado. A decoração não precisa ser majestosa, precisa ser simbólica. Apesar de no natal muita gente gostar de lembrar que reverenciamos o "Rei dos Reis", nesta data celebramos o nascimento de um carpinteiro, refugiado e perseguido político. Jesus se agrada mais com comida na mesa dos mais pobres do que com show gospel.

Informações

Na Câmara de Monte Mor, não são poucos os requerimentos por informações acerca de gastos públicos para a prefeitura municipal. Apesar de numerosos, tais requerimentos não são exclusividade em Monte Mor, e qualquer Câmara que não seja aparelhada pelo Executivo faz tais pedidos. O grande problema não é a transparência, mas o fato de que muitas vezes ela precisa ser requerida pela própria Câmara. Se o dinheiro sai dos nossos impostos, como nós pobres mortais, sem mandato e sem cadeira, temos acessos à tais informações? Os portais de transparência das cidades já são propositalmente complexos de usar, e as informações raramente são traduzidas para o entendimento de leigos. Além desses empecilhos, os requerimentos por transparência deixam claro que muitas informações não estão lá, e até mesmo vereadores precisam interpelar a prefeitura para ter acesso a eles. Se o portal da transparência existe, por que tem informações que não estão lá? O que Monte Mor e as demais prefeituras estão tentando esconder do povo?

Calote Programado

Se quem alimenta o brasileiro é o pequeno e médio agricultor, por que é que o grande produtor está fazendo um calote programado contra o Banco do Brasil? Para ajudar o agronegócio dos milionários e bilionários, os bancos públicos do país emprestam à juros acessíveis uma ampla carta de crédito. Mesmo com safras recordes, os ditos grandes produtores resolveram dar um calote programado no Banco do Brasil. Calotes desta magnitude são o que encarece e dificulta o crédito para todas as pessoas. Enquanto quem anda de jatinho e tem incontáveis alqueires de terra dá calote milionário, é seu financiamento residencial que será negado. O agro que diz que carrega o país nas costas é o mesmo que está tentando quebrar um banco público. Para produzir e vender soja para o exterior, calote, enquanto isso, pequenos e médios produtores, são os responsáveis por colocar comida em nossas mesas. Que tipo de mal-caratismo é necessário para fazer um calote dessa magnitude mesmo com safra recorde?

SPASSO cidades

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

FINAL DE ANO

Prefeitura de Sumaré prevê gastar até R$ 21,5 milhões com cestas de Natal para servidores e estudantes

A Prefeitura de Sumaré abriu um processo licitatório que prevê a contratação de até R$21,5 milhões para a compra de cestas e kits natalinos destinados aos servidores municipais e alunos da rede pública de ensino. O valor contempla as distribuições previstas para os anos de 2026 e 2027 e inclui, além dos alimentos, os custos de montagem, embalagem, armazenamento e transporte dos produtos.

A contratação está prevista no Pregão Eletrônico nº 58/2026, vinculado à Licitação nº 83/2026, com valor estimado de R$21.505.127,50. A sessão para apresentação das propostas foi marcada para segunda-feira (16), às 9h, por meio da plataforma BBMNET, com seleção das empresas pelo critério de menor preço por lote.

Entre os produtos previstos estão carnes suínas, aves natalinas, panetones, chocolates, biscoitos, queijos, salames, azeitonas e outros alimentos tradicionalmente consumidos nas festas de fim de ano. A lista inclui ainda bolsas térmicas para acondicionamento dos produtos, que deverão seguir exigências de conservação e transporte estabelecidas no edital.

Para os servidores públicos municipais, a previsão apresentada no processo contempla 13 mil unidades de cada produto que compõem as cestas. Já para os estudantes da rede municipal, o planejamento inclui 47 mil unidades de determinados itens, entre eles aves natalinas, lombo suíno e bolsas térmicas.

É importante destacar que o montante anunciado representa o valor estimado da licitação, e não uma despesa já realizada. Como o procedimento utiliza o sistema de registro de preços, a Prefeitura poderá solicitar os produtos conforme a necessidade, sem obrigação de adquirir a totalidade prevista no edital.

O resultado da disputa também poderá alterar o valor final da contratação, dependendo das propostas apresentadas pelas empresas participantes. A execução dos pedidos e os pagamentos deverão ocorrer de acordo com as aquisições efetivamente realizadas.

Além das cestas natalinas, a programação de fim de ano da Prefeitura prevê a apresentação da cantora gospel Gabriela Rocha no evento "Natal para Jesus". A contratação artística foi autorizada por R$300 mil, mediante inexigibilidade de licitação, modalidade prevista em lei para determinadas contratações de artistas.

DIVULGAÇÃO



A previsão de gastos chama a atenção pelo volume de recursos envolvidos e coloca em debate o planejamento da despesa, os critérios de distribuição e o impacto da iniciativa no orçamento municipal

Somados, os valores estimados para as cestas e o show chegam a aproximadamente R$21,8 milhões, embora correspondam a procedimentos distintos e não representem, necessariamente, o total que será efetivamente desembolsado.

A aquisição dos kits natalinos deverá beneficiar milhares de servidores e estudantes de Sumaré.

O edital e os documentos do processo licitatório podem ser consultados no Portal Nacional de Contratações Públicas (PNCP).

Da redação

OPORTUNIDADE

Sumaré terá mutirão com mais de 700 vagas de emprego no dia 27 de novembro

Sumaré realiza, no próximo dia 27 de novembro, um Mutirão do Emprego que reunirá mais de 700 oportunidades de trabalho oferecidas por 30 empresas parceiras. A iniciativa busca facilitar o acesso da população ao mercado de trabalho, aproximando candidatos e empregadores em um único espaço. O atendimento será realizado das 9h às 14h, na Faculdade Anhanguera, no Jardim Primavera.

As vagas contemplam diferentes perfis profissionais e incluem oportunidades para jovens aprendizes, trabalhadores em busca do primeiro emprego e pessoas com deficiência (PcD). A proposta é ampliar as possibilidades de contratação tanto para quem deseja iniciar a carreira quanto para profissionais que procuram uma recolocação.

O mutirão é organizado pela Secretaria Municipal do Trabalho, Emprego, Geração de Renda e Desenvolvimento Econômico, em conjunto com o Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) e a Faculdade Anhanguera.

Durante o evento, os participantes terão a oportunidade de entrar em contato com representantes das empresas participantes e buscar encaminhamento para processos seletivos. A realização das contratações dependerá dos critérios e das etapas de seleção de cada empregador.

Para participar, os interessados devem comparecer à Faculdade Anhanguera, localizada na Avenida Eugênia Biancalana Duarte, nº 501, no Jardim Primavera, levando documentos pessoais e currículo impresso.

A recomendação é que os candidatos apresentem um currículo atualizado, contendo informações sobre escolaridade, experiências profissionais, cursos de qualificação e dados de contato. Para quem busca o primeiro emprego, é importante destacar a formação escolar, os conhecimentos adquiridos e eventuais atividades complementares.

A realização do mutirão representa uma oportunidade para trabalhadores que enfrentam dificuldades na busca por uma vaga, especialmente aqueles que não possuem experiência profissional ou encontram obstáculos para participar de processos seletivos.

DIVULGAÇÃO



A iniciativa busca aproximar candidatos e empresas, facilitar o acesso aos processos seletivos e ampliar as oportunidades de inserção profissional para a população

Ao reunir diferentes empresas em um mesmo local, a iniciativa também permite que os candidatos conheçam oportunidades em diversos setores e ampliem suas possibilidades de ingresso no mercado de trabalho.

O evento acontece na sexta-feira, 27 de novembro, das 9h às 14h. A participação é voltada aos interessados nas mais de 700 vagas anunciadas pelas 30 empresas parceiras, mediante apresentação de currículo e documentos pessoais.

Da redação

ACIDENTE EM SUMARÉ

Calçada cede e três pessoas caem em cratera de cinco metros na Avenida da Amizade, em Sumaré

Três pessoas, entre elas uma criança de apenas dois anos, ficaram feridas e passaram por avaliação médica após a calçada da Avenida da Amizade, em Sumaré, ceder repentinamente na manhã de segunda-feira (16). O acidente foi registrado por câmeras de segurança, que flagraram o momento em que o chão se abriu e as vítimas caíram em uma cratera de aproximadamente cinco metros de profundidade. Segundo a Prefeitura, o problema foi provocado pelo rompimento de uma estrutura subterrânea responsável pela drenagem das águas pluviais.

Entre as vítimas estavam a auxiliar de serviços gerais Andréia Nogueira Santos, de 38 anos, que carregava a filha de dois anos no colo, e o representante comercial Adrian Baldisera, de 25 anos. Os três caminhavam pela calçada quando foram surpreendidos pelo desmoronamento.

Andréia sofreu uma lesão no joelho esquerdo, sem fratura, e precisou receber pontos. A criança foi submetida a uma avaliação pediátrica e não apresentou ferimentos. Já Adrian sofreu um corte na cabeça e levou cinco pontos.

Equipes do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) foram acionadas para socorrer as vítimas, que foram encaminhadas à Unidade de Pronto Atendimento (UPA) Macarenko. Apesar da gravidade do acidente e da profundidade da cratera, todos receberam atendimento médico e tiveram alta.

As imagens registradas por câmeras de segurança mostram a rapidez com que o solo cedeu. O acidente ocorreu sem que as pessoas que transitavam pelo local tivessem tempo de perceber o risco ou evitar a queda.

A abertura da cratera foi provocada pelo rompimento de uma caixa de inspeção da galeria de águas pluviais, conforme informou a Prefeitura de Sumaré. A estrutura integra o sistema subterrâneo utilizado para conduzir a água das chuvas e permitir o acompanhamento das condições das tubulações.

Com o rompimento, a água passou a carregar partículas de terra e sedimentos, provocando a erosão do terreno sob a calçada. Sem sustentação suficiente, a superfície acabou cedendo.

O fenômeno é conhecido como percolação do solo e foi explicado pelo engenheiro civil Murillo Magoga, especialista em obras públicas e privadas. Segundo ele, a circulação de água pelo subsolo pode remover gradualmente o material que sustenta estruturas construídas na superfície, criando espaços vazios que favorecem desmoronamentos.

O especialista também apontou que as chuvas intensas podem ter contribuído para agravar a situação. Entretanto, a origem exata do rompimento da caixa de inspeção ainda exige avaliação técnica, já que danos estruturais também podem estar associados a impactos mecânicos.

A ocorrência chama atenção para os riscos relacionados à conservação das galerias subterrâneas e dos sistemas de drenagem urbana. Diferentemente de problemas visíveis no pavimento, falhas nessas estruturas podem se desenvolver abaixo da superfície, dificultando a identificação antecipada de situações de risco.

Após o acidente, a Prefeitura de Sumaré iniciou uma intervenção emergencial para conter a erosão e recuperar a área atingida.

DIVULGAÇÃO



O caso chama a atenção para as condições de segurança da via e levanta questionamentos sobre as causas do afundamento e a necessidade de intervenções para evitar novos acidentes no local

Segundo a administração municipal, foi realizado um reforço na estrutura subterrânea para estabilizar o terreno e permitir o fechamento da cratera. A Prefeitura informou ainda que aguardava a secagem e a estabilização do solo para executar a recomposição definitiva da calçada.

O engenheiro Murillo Magoga alertou, entretanto, que o reparo não pode se limitar à recuperação do passeio público. Para evitar novos episódios, é necessário corrigir o rompimento da caixa de inspeção e garantir a integridade da estrutura responsável pela condução das águas pluviais.

Caso a origem da erosão não seja solucionada, o carreamento de sedimentos pode continuar, comprometendo novamente a sustentação do terreno.

A Prefeitura informou ter realizado o reforço estrutural necessário para conter o problema, mas não foram apresentados detalhes técnicos suficientes para confirmar a extensão dos reparos executados ou a conclusão definitiva da recuperação subterrânea.

Até a última atualização das informações disponíveis, a recomposição da calçada ainda dependia das condições de estabilização do solo. Também não havia confirmação de uma data para a liberação integral da área afetada.

O acidente terminou sem vítimas fatais e com os três envolvidos liberados após atendimento médico. Ainda assim, a queda de pedestres em uma cratera de aproximadamente cinco metros expõe a gravidade das falhas que podem ocorrer na infraestrutura urbana.

Além de concluir os reparos na Avenida da Amizade, o episódio reforça a importância de inspeções periódicas nas galerias de drenagem, especialmente em áreas sujeitas ao acúmulo de água e à erosão subterrânea.

A recuperação da calçada representa apenas a etapa mais visível da intervenção. Para garantir a segurança de quem circula pelo local, será fundamental assegurar que o problema que provocou o desmoronamento tenha sido efetivamente corrigido.

Da redação

CIDADES

GASTOS PÚBLICOS

Em 2015, show do Roupa Nova em Sumaré gerou polêmica; Hortolândia agora contrata banda por R$ 620 mil

Onze anos depois de uma apresentação do Roupa Nova provocar questionamentos sobre o uso de dinheiro público em Sumaré, a contratação da mesma banda volta a colocar em discussão os custos dos grandes eventos culturais promovidos pelas prefeituras da região. Desta vez, Hortolândia autorizou o pagamento de R$620 mil para receber o grupo na abertura das comemorações do Natal de 2026, valor que supera amplamente o registrado na contratação realizada em Sumaré, em 2015.

Naquele ano, durante a administração da então prefeita Cristina Carrara, o Roupa Nova foi contratado para uma apresentação gratuita nas comemorações dos 147 anos de Sumaré. O espetáculo aconteceu em 26 de julho, no Parque da Amizade, na região de Nova Veneza, e reuniu milhares de pessoas.

A contratação, entretanto, foi acompanhada de polêmica política. Vereadores questionam os gastos com o evento e cobraram explicações sobre a utilização de recursos municipais para a realização de shows, diante das necessidades da população em áreas como saúde, educação e infraestrutura.

Um detalhe dos registros oficiais chama atenção. O Contrato nº 110/2015 foi inicialmente publicado com o valor de R$233.812 no Diário Oficial, mas a Prefeitura de Sumaré posteriormente publicou um termo de retificação, em 7 de agosto daquele ano, estabelecendo o valor de R$130 mil para a contratação.

A correção foi registrada em publicação oficial e corresponde ao cachê artístico divulgado pela administração municipal na época. Assim, embora o valor original de pouco mais de R$230 mil conste da documentação, o registro posteriormente retificado indica R$130 mil.

A controvérsia de 2015 não se limitava à popularidade da atração. O principal questionamento era se a administração deveria

DIVULGAÇÃO



A contratação do Roupa Nova por R$ 620 mil pela Prefeitura de Hortolândia reacende o debate sobre os gastos públicos com grandes atrações musicais

destinar recursos expressivos a um espetáculo musical enquanto outros setores da cidade enfrentamvam demandas por investimentos.

Agora, mais de uma década depois, Hortolândia anuncia a contratação da mesma banda por um valor consideravelmente superior.

O despacho publicado no Diário Oficial do Município nesta terça-feira (17) autoriza o pagamento de R$620 mil para uma apresentação do Roupa Nova durante a abertura da programação natalina.

Considerando o valor de R$130 mil estabelecido na retificação do contrato de Sumaré, a contratação de Hortolândia representa uma diferença nominal de R$490 mil. O preço anunciado para 2026 equivale a aproximadamente 4,8 vezes o valor registrado onze anos antes.

Eventos gratuitos de grande porte têm importância social. Permitem o acesso a artistas conhecidos por pessoas que não poderiam pagar ingressos para apresentações particulares e podem movimentar o comércio, gerar oportunidades de trabalho e atrair visitantes de cidades vizinhas.

Entretanto, o financiamento dessas atividades deve respeitar critérios de planejamento, proporcionalidade e transparência. Especialmente quando envolve centenas de milhares de reais destinados a uma única apresentação.

A discussão ganha relevância quando comparada ao episódio de Sumaré. Em 2015, a contratação do Roupa Nova já provocava questionamentos políticos, mesmo com um valor oficialmente retificado para R$130 mil.

O debate não precisa ser reduzido a uma escolha entre promover cultura ou investir em serviços essenciais. Uma administração pública deve ser capaz de fazer as duas coisas, desde que estabeleça prioridades, justifique os gastos e demonstre responsabilidade com o orçamento.

A experiência de Sumaré mostra que os questionamentos sobre grandes contratações artísticas atravessam diferentes governos e permanecem atuais.

Em Hortolândia, o show do Roupa Nova poderá proporcionar uma noite de entretenimento para milhares de moradores. Mas o custo de R$620 mil também deverá ser acompanhado com a mesma atenção dedicada a qualquer outro investimento público.

Afinal, o sucesso de um evento não pode ser medido apenas pela quantidade de pessoas diante do palco. Também precisa considerar a responsabilidade com o dinheiro de quem paga a conta.

Da redação

ORÇAMENTO MUNICIPAL

Câmara de Nova Odessa aprova orçamento de R$ 472 milhões para 2027; saúde concentra emendas dos vereadores

A Câmara Municipal de Nova Odessa aprovou, na segunda-feira (16), o orçamento de R$472 milhões para o exercício de 2027. A proposta, encaminhada pelo Poder Executivo por meio do Projeto de Lei nº 74/2026, estabelece a previsão de arrecadação e autoriza as despesas da administração municipal para o próximo ano. Durante a votação, os vereadores também aprovaram 39 emendas impositivas, que somam aproximadamente R$6,3 milhões e destinam recursos para saúde, segurança pública, infraestrutura, esporte, cultura e entidades assistenciais.

A votação ocorreu durante a 38ª sessão ordinária da Câmara. Além da previsão orçamentária de R$472 milhões, a proposta estima uma receita corrente líquida de R$466 milhões. Os valores servirão de referência para o funcionamento dos serviços públicos, pagamento de servidores, manutenção da estrutura administrativa e realização de investimentos ao longo de 2027.

As 39 emendas apresentadas pelos parlamentares foram aprovadas por unanimidade. Para definir o montante, os vereadores adotaram o percentual de 1,55% da receita corrente líquida do exercício anterior, seguindo recomendações do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP).

As emendas impositivas permitem que os vereadores indiquem a aplicação de parte dos recursos orçamentários em demandas específicas da população. Diferentemente das indicações parlamentares convencionais, elas possuem execução obrigatória, observadas as condições legais e a viabilidade técnica das propostas.

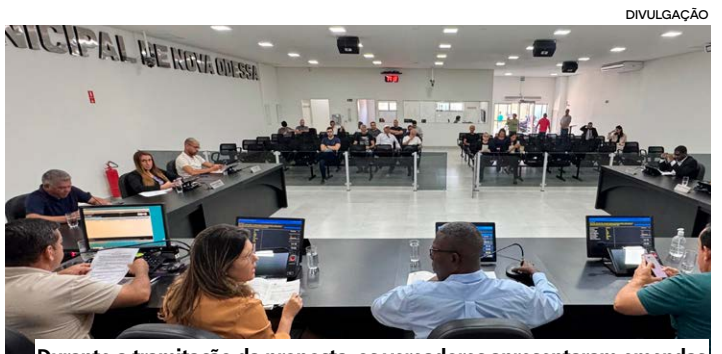
A saúde pública concentra a maior parcela dos recursos, já que metade do valor das emendas deve ser destinada obrigatoriamente ao setor. Entre as prioridades estão a aquisição de equipamentos hospitalares, ampliação da capacidade de realização de exames, melhorias nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e renovação da frota utilizada no atendimento à população.

No Hospital Municipal Dr. Acílio Carrion Garcia, estão previstos recursos para a compra de um arco cirúrgico, instrumentais, aparelhos de ar-condicionado, carros-maca hidráulicos, camas automatizadas e equipamentos destinados ao armazenamento de sangue. As indicações foram apresentadas pelos vereadores Paulinho Bichof e Marcelo Maito.

Outra frente de investimento busca ampliar a oferta de consultas, exames e procedimentos médicos. O vereador Oséias Jorge destinou R$319,1 mil para um mutirão de cirurgias ginecológicas por laparoscopia, voltado ao tratamento de endometriose. Márcia Rebeschini indicou R$239,1 mil para a realização de 1.992 exames de ultrassom de mama, enquanto Lico Rodrigues reservou R$237,6 mil para exames de ultrassonografia com Doppler e de ombro.

A atenção básica também foi contemplada. Estão previstos recursos

DIVULGAÇÃO



Durante a tramitação da proposta, os vereadores apresentaram emendas com destaque para a área da saúde, direcionando recursos para atender demandas da população e reforçar os serviços públicos do município

para a UBS II do Jardim São Jorge, aquisição de equipamentos para outras unidades de saúde e melhorias na estrutura da Central de Regulação, responsável pela organização do acesso a determinados serviços e procedimentos médicos.

Na área de transporte de pacientes e atendimento de urgência, André Faganello destinou R$319,1 mil para a aquisição de uma ambulância. Elvis Pelé indicou o mesmo valor para uma van adaptada, enquanto Priscila Peterlevitz reservou R$319,1 mil para dois veículos utilitários destinados à Farmácia e à Vigilância. Paulo Porto apresentou emenda de R$330 mil para equipamentos, uniformes e apoio ao Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu).

A segurança pública e a mobilidade urbana também aparecem entre as prioridades dos vereadores. Para a Guarda Civil Municipal, foram indicados R$195 mil para câmeras de monitoramento, por André Faganello, e R$100 mil para um totem de videomonitoramento, por Paulo Porto. Márcia Rebeschini reservou R$80 mil para a aquisição de armamentos e munições destinados à corporação.

No trânsito, uma proposta conjunta de Marcelo Maito, Lico Rodrigues e Priscila Peterlevitz prevê R$210 mil para a compra de uma máquina de demarcação viária. Também foram destinados R$240 mil para a instalação de um semáforo na Avenida Antônio Rodrigues Azenha, além de recursos para tintas, placas, cones e outros materiais de sinalização.

As emendas contemplam ainda intervenções em espaços públicos e equipamentos de lazer. No Jardim Alvorada, Paulinho Bichof indicou R$100 mil para um complexo esportivo e R$70 mil para a reforma da pista de skate. No Jardim Marajoara, Lico Rodrigues destinou R$140 mil para playgrounds, enquanto Márcia Rebeschini reservou R$167 mil para a revitalização da praça e instalação de equipamentos infantis no Jardim São Jorge. O incentivo ao esporte inclui recursos para materiais permanentes, realização de campeonatos de vôlei e basquete, arbitragem e participação de equipes em competições. Na cultura, diferentes parlamentares apresentaram indicações para a realização de eventos, apresentações e celebrações municipais.

Entidades assistenciais também foram incluídas na distribuição dos recursos. Elvis Pelé indicou R$124,5 mil para a reforma do setor de fisioterapia da APAE, outros R$124,5 mil para o Projeto UVA e R$70 mil para a Associação Amigos do Casulo. Priscila Peterlevitz destinou R$100 mil para a Associação Amigos dos Animais.

Na área de serviços urbanos, Oséias Jorge reservou R$100 mil para a retífica de uma escavadeira da Secretaria de Obras. André Faganello indicou R$124,1 mil para a aquisição de um veículo destinado à Secretaria de Meio Ambiente.

Com a aprovação das emendas, as indicações passam a integrar o orçamento municipal de 2027. Entretanto, a inclusão dos valores na lei orçamentária não significa que as compras, obras e serviços já estejam contratados ou que os recursos tenham sido efetivamente utilizados. A execução dependerá dos procedimentos administrativos, da disponibilidade financeira e do cumprimento das exigências legais. Caberá à Prefeitura organizar a aplicação dos recursos, enquanto os vereadores deverão acompanhar a execução das emendas e fiscalizar os resultados.

A aprovação do orçamento representa uma das principais decisões do Legislativo municipal, pois define as prioridades financeiras que orientarão a administração no próximo ano. Os R$472 milhões previstos, porém, correspondem a uma estimativa de receitas e despesas, sujeita ao comportamento da arrecadação ao longo de 2027.

Para a população, o principal desafio será acompanhar se as prioridades estabelecidas no papel serão transformadas em melhorias concretas. A aquisição de equipamentos hospitalares, a ampliação de exames, os investimentos em segurança e a recuperação dos espaços públicos dependem não apenas da previsão orçamentária, mas também da capacidade de execução e fiscalização dos recursos.

Mais do que aprovar valores e distribuir emendas, Prefeitura e Câmara terão a responsabilidade de demonstrar como o dinheiro público será utilizado e quais resultados os investimentos produzirão para os moradores de Nova Odessa.

Da redação

PREVENÇÃO

Delegada da DDM de Hortolândia esclarece diferenças entre assédio e importunação sexual durante palestra na Câmara

A delegada titular da Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) de Hortolândia, Alline Abdo Vicentim, participou de uma palestra na Câmara Municipal para esclarecer as diferenças entre assédio e importunação sexual, orientar sobre os direitos das vítimas e explicar como funcionam as investigações desses crimes. O encontro, realizado na sexta-feira (13), reuniu vereadores e servidores do Legislativo e teve como objetivo ampliar o conhecimento sobre a legislação e contribuir para a prevenção da violência contra as mulheres.

Com o tema "Mulheres em Foco", a atividade abordou comportamentos que ultrapassam os limites do respeito e do consentimento, além das circunstâncias que podem transformar determinadas condutas em crimes previstos no Código Penal.

A importunação sexual, tipificada pela Lei Federal nº 13.718/2018, ocorre quando alguém pratica um ato de natureza sexual contra outra pessoa, sem seu consentimento, com a finalidade de satisfazer o próprio desejo sexual ou o de terceiros. A legislação estabelece pena de um a cinco anos de reclusão, desde que a conduta não constitua crime mais grave.

Já o assédio sexual, previsto no artigo 216-A do Código Penal, caracteriza-se pelo uso de uma posição de superioridade hierárquica ou ascendência decorrente de emprego, cargo ou função para constranger alguém com a finalidade de obter vantagem ou favorecimento sexual. A pena prevista é de um a dois anos de detenção, podendo ser aumentada nas hipóteses estabelecidas em lei.

A distinção é importante porque nem toda situação de constrangimento sexual recebe o mesmo enquadramento jurídico. A classificação depende das circunstâncias, da conduta praticada e dos elementos identificados durante a investigação.

Durante a palestra, Alline destacou que a informação é uma das principais ferramentas para prevenir a violência. Ao compreender quais atitudes configuram crimes, a população passa a ter melhores condições de reconhecer situações de abuso, buscar ajuda e denunciar os responsáveis.

A delegada também chamou atenção para a importância do depoimento das vítimas nas investigações de crimes sexuais e de violência doméstica. Muitas dessas ocorrências acontecem em ambientes privados, sem testemunhas presenciais, o que torna o relato da pessoa agredida especialmente relevante para a apuração.

Outro assunto abordado foi o procedimento adotado pela Polícia Civil após o registro de uma denúncia. Segundo a delegada, a investigação envolve a coleta de depoimentos, a identificação de possíveis testemunhas e a reunião de provas que permitam esclarecer as circunstâncias da ocorrência.

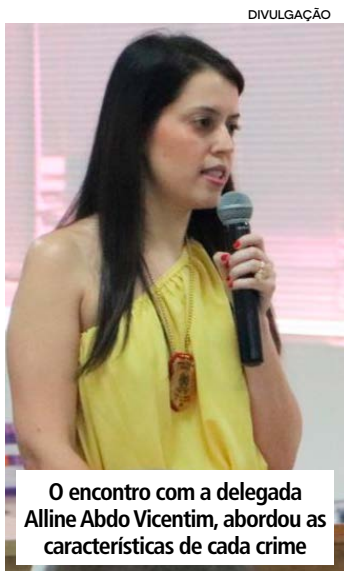
Concluída a apuração, o procedimento é encaminhado ao Ministério Público, responsável por avaliar os elementos reunidos e adotar as providências legais cabíveis, incluindo eventual oferecimento de denúncia à Justiça.

Alline também explicou que pessoas identificadas como testemunhas podem ser formalmente convocadas para prestar esclarecimentos. Nesses casos, o comparecimento constitui uma obrigação legal, observadas as garantias previstas na legislação.

A realização da palestra ocorre em um momento em que casos de violência sexual e doméstica têm mobilizado as autoridades da região. Recentemente, em Hortolândia, um instrutor de autoescola foi preso preventivamente durante uma investigação de importunação sexual contra uma aluna. Segundo a Polícia Civil, o suspeito já respondia a outra ação penal por uma denúncia semelhante.

As ocorrências reforçam a importância de orientar servidores públicos e a população sobre o reconhecimento de condutas abusivas, os

DIVULGAÇÃO



O encontro com a delegada Alline Abdo Vicentim, abordou as características de cada crime

canais de denúncia e a necessidade de acolhimento adequado às vítimas.

A prevenção da violência contra as mulheres exige uma atuação que ultrapasse o trabalho policial. Instituições públicas, empresas, escolas e a própria sociedade têm responsabilidade na construção de ambientes seguros, nos quais denúncias sejam recebidas com seriedade e comportamentos abusivos não sejam tolerados.

Nesse contexto, a capacitação de agentes públicos representa uma medida importante para fortalecer a rede de proteção, especialmente em espaços de atendimento à população.

Ao levar o debate para a Câmara Municipal, a DDM de Hortolândia busca ampliar o conhecimento sobre os limites estabelecidos pela legislação e incentivar uma postura preventiva diante de situações de violência sexual.

A informação, entretanto, precisa ser acompanhada de medidas efetivas de acolhimento, investigação e responsabilização. Reconhecer o abuso é o primeiro passo para combatê-lo, mas garantir que as vítimas encontrem proteção e tenham acesso à Justiça é fundamental para impedir que a violência continue se repetindo.

Da redação

CIDADES

OBRA INTERMINÁVEL

Data center de inteligência artificial em Sumaré levanta preocupações sobre consumo de água, energia e impactos ambientais

DIVULGAÇÃO



A implantação de um data center voltado à inteligência artificial em Sumaré coloca em pauta os desafios ambientais

A construção de um novo data center dedicado à inteligência artificial em Sumaré coloca o município diante de um desafio: conciliar o avanço tecnológico com a preservação dos recursos naturais e a capacidade da infraestrutura urbana. Com potência total prevista de 90 megawatts (MW), o empreendimento da Ascenty terá elevada demanda energética e exigirá sistemas de refrigeração para operar continuamente. Experiências internacionais mostram que instalações semelhantes já provocaram conflitos relacionados ao consumo de água, ruídos e pressão sobre a infraestrutura pública.

Batizado de Sumaré 3, o empreendimento está em construção e tem previsão de iniciar sua primeira fase em setembro de 2027. Segundo o diretor de tecnologia da Ascenty, Rodrigo Radaieski, a unidade terá capacidade inicial de 60 MW destinados aos equipamentos de processamento de dados e potência total de 90 MW. A empresa informou que já possui um cliente contratado para utilizar a estrutura.

O consumo de eletricidade é um dos principais pontos de atenção. Caso a instalação operasse continuamente com a potência máxima anunciada, sua demanda anual poderia alcançar aproximadamente 788 mil megawatts-hora (MWh), volume expressivo que evidencia a necessidade de planejamento energético. O cálculo representa um cenário teórico, e não uma previsão oficial de consumo.

Empreendimentos dessa dimensão podem exigir investimentos em subestações, linhas de transmissão e sistemas de distribuição. Por isso, será necessário esclarecer se a infraestrutura elétrica existente comporta a nova demanda e quem será responsável por eventuais ampliações, evitando que os custos sejam transferidos à população.

Outro desafio envolve o abastecimento de água. Os servidores utilizados no processamento de inteligência artificial produzem grandes quantidades de calor e precisam de refrigeração permanente. Dependendo da tecnologia adotada, esses sistemas podem consumir volumes significativos de água, especialmente quando utilizam resfriamento evaporativo.

Até o momento, as informações divulgadas sobre o Sumaré 3 não detalham qual tecnologia será utilizada, quanto de água poderá ser consumido ou se haverá aproveitamento de água de reúso. A ausência desses dados impede uma avaliação precisa dos impactos potenciais sobre os recursos hídricos da região.

O problema já provocou controvérsias em outros países. Na cidade de The Dalles, no estado norte-americano do Oregon, os data centers do Google consumiram aproximadamente 1,64 bilhão de litros de água em 2024, o equivalente a cerca de um terço do consumo municipal. O volume gerou questionamentos sobre a utilização dos recursos hídricos e a transparência das informações.

No Chile, um projeto de data center do Google na região de Santiago também enfrentou contestação ambiental. Em 2024, a Justiça determinou a revisão da avaliação do empreendimento diante de preocupações com o consumo de água e os impactos das mudanças climáticas sobre a disponibilidade hídrica.

Os exemplos demonstram a importância de avaliar antecipadamente os efeitos dessas instalações, especialmente em regiões sujeitas a estiagens e temperaturas elevadas. No interior paulista, onde o abastecimento depende de uma rede de rios, reservatórios e sistemas de captação compartilhados por diferentes municípios, o planejamento precisa considerar a demanda regional e não apenas as necessidades de cada empreendimento.

Além da água e da eletricidade, os data centers podem gerar impactos relacionados ao ruído. Equipamentos de ventilação, refrigeração e geradores de emergência funcionam durante longos períodos e, dependendo da localização, podem afetar o conforto de moradores próximos.

Na Virgínia, nos Estados Unidos, uma das regiões com maior concentração de data centers do mundo, comunidades registraram reclamações sobre barulho constante, perturbação do sono e conflitos entre instalações industriais e áreas residenciais. A situação levou autoridades a discutir regras mais rigorosas para a implantação desses empreendimentos.

Também merece atenção a utilização de geradores de emergência, frequentemente movidos a diesel, que podem produzir emissões atmosféricas durante testes e interrupções do fornecimento de energia. A dimensão desses impactos depende da quantidade de equipamentos e das medidas de controle adotadas.

Em Sumaré, ainda não foram divulgados detalhes suficientes para avaliar o potencial de ruído, as emissões dos sistemas de emergência ou os efeitos sobre o entorno do novo data center. Não há, portanto, elementos que permitam afirmar que o empreendimento esteja provocando danos ambientais. Os casos internacionais servem como alerta para os riscos que precisam ser analisados durante o planejamento e o licenciamento.

A chegada da Ascenty também representa uma oportunidade de desenvolvimento econômico, mas os benefícios precisam ser dimensionados. Embora a construção de grandes instalações gere empregos e movimente fornecedores, a operação dos data centers é altamente automatizada e costuma exigir equipes permanentes relativamente reduzidas em comparação com empreendimentos industriais tradicionais.

Nesse contexto, será importante conhecer a previsão de empregos diretos, a arrecadação estimada, os investimentos necessários em infraestrutura e eventuais incentivos fiscais concedidos à empresa. Essas informações permitirão avaliar o retorno econômico efetivo para o município.

O avanço da inteligência artificial tem impulsionado a expansão mundial dos centros de processamento de dados, aumentando simultaneamente a demanda por eletricidade, refrigeração e infraestrutura. Para cidades que recebem esses investimentos, o desafio é evitar que o crescimento tecnológico aconteça sem a correspondente preparação dos serviços públicos.

No caso de Sumaré, a discussão deve envolver o poder público, os órgãos ambientais, as concessionárias de serviços e a população. Antes do início das operações, é fundamental esclarecer o consumo previsto de água e energia, as condições do licenciamento ambiental e as medidas de mitigação dos possíveis impactos.

A implantação do Sumaré 3 pode fortalecer a posição do município no setor de tecnologia, mas seu sucesso não deve ser medido apenas pelo volume de investimentos anunciados. Também dependerá da capacidade de garantir que a operação não comprometa os recursos naturais, a infraestrutura e a qualidade de vida dos moradores.

Da redação

ESPÍRITO NATALINO

Trem iluminado de Natal passará por Sumaré, Hortolândia e Nova Odessa em dezembro

DIVULGAÇÃO



O trem iluminado promete proporcionar momentos de encantamento para crianças e adultos, além de reunir famílias em torno da magia do Natal

Uma das atrações mais tradicionais das festas de fim de ano já tem data para passar pela região. O Trem de Natal da Rumo percorrerá os trilhos de Sumaré, Hortolândia e Nova Odessa no dia 18 de dezembro, levando luzes, decoração natalina e a presença do Papai Noel. O roteiro também contempla Americana, Campinas e Limeira, entre os dias 17 e 19.

A programação regional começa em Limeira, no dia 17 de dezembro, com passagem prevista para às 21h. Na mesma noite, a composição segue para Americana, onde deve chegar por volta das 22h.

No dia seguinte, 18 de dezembro, o trem retoma o percurso às 19h, partindo de Americana em direção a Nova Odessa, com passagem prevista para às 19h45. Em seguida, a atração chega a Sumaré, às 20h40, e Hortolândia, às 21h35, encerrando o trajeto do dia em Campinas, por volta das 22h10.

Já no dia 19, a composição parte de Campinas às 19h e segue por outras cidades do interior paulista em direção ao Porto de Santos, no litoral.

Batizada de Rumo ao Natal, a iniciativa transforma as locomotivas em uma atração itinerante, com iluminação especial e elementos que remetem às comemorações natalinas. A programação também inclui a presença do Papai Noel e atividades culturais ao longo do projeto.

A passagem do trem costuma reunir famílias e moradores próximos à ferrovia, especialmente crianças que acompanham a composição iluminada. A iniciativa também resgata a relação histórica das cidades da região com o transporte ferroviário, que teve papel importante no desenvolvimento econômico e urbano do interior paulista.

Os horários divulgados são estimados e podem sofrer alterações em razão das condições climáticas e operacionais da ferrovia. Por isso, a recomendação é que os interessados acompanhem as atualizações do cronograma e escolham antecipadamente um local seguro para observar a passagem.

A Rumo orienta que o público mantenha distância mínima de 15 metros da linha férrea e não entre nos trilhos, mesmo quando a composição estiver parada. Também é proibido subir ou tocar nos vagões e locomotivas.

O uso de fogos de artifício e de aparelhos que emitam raios laser deve ser evitado, já que pode comprometer a segurança dos profissionais responsáveis pela operação. Crianças devem permanecer acompanhadas por adultos durante toda a passagem do trem.

O projeto será realizado entre 28 de novembro e 20 de dezembro, percorrendo diferentes municípios paulistas. A iniciativa é viabilizada pelo Ministério da Cultura, por meio da Lei de Incentivo à Cultura, com patrocínio da Rumo, apoio da Associação Brasileira de Preservação Ferroviária e parceria das prefeituras participantes.

O cronograma completo, com datas e horários previstos, está disponível no site oficial do Rumo ao Natal 2026.

Da redação

VIOLÊNCIA

Mulher salta de carro em movimento para escapar de agressões em Nova Odessa; caso reforça alerta sobre violência doméstica na região

DIVULGAÇÃO



Um episódio de violência doméstica em Nova Odessa chamou a atenção pela gravidade da situação

Uma mulher precisou saltar de um carro em movimento para escapar das agressões e ameaças de morte feitas pelo próprio marido, em Nova Odessa. O caso, registrado na quinta-feira (12), é mais um episódio de violência doméstica na região e chama atenção pelo histórico de agressões atribuído ao suspeito. O homem foi localizado e preso horas depois, em Americana, após uma operação conjunta da Polícia Civil e da Guarda Civil Municipal (GCM).

Segundo o boletim de ocorrência, a vítima estava a caminho do trabalho, acompanhada do marido, quando começou a ser agredida dentro do veículo. Durante o trajeto, o homem teria desferido três socos contra seu tórax, tentado esganá-la e feito ameaças de morte.

Ainda conforme o relato da mulher à polícia, o agressor afirmou que a levaria até uma área de mata para matá-la. Diante das ameaças e da violência física, ela conseguiu escapar saltando do automóvel enquanto ele ainda estava em movimento. Após deixar o veículo, a vítima pediu ajuda a pessoas que passavam pelo local e conseguiu procurar a Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) de Sumaré, onde registrou a ocorrência.

A mulher apresentava forte abalo emocional, dores no tórax, dificuldade para respirar e limitações de movimento. Em razão dos ferimentos, foi atendida pelo Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) e encaminhada a uma unidade hospitalar. Não foram divulgadas informações atualizadas sobre seu estado de saúde.

Durante a tarde, equipes da Polícia Civil e da GCM iniciaram buscas pelo suspeito. O veículo utilizado por ele foi encontrado em Americana e, posteriormente, os agentes conseguiram localizar e prender o homem, que permaneceu à disposição da Justiça.

Um dos aspectos mais preocupantes da ocorrência é que, segundo os registros policiais, o suspeito já possuía histórico de violência doméstica contra a mesma mulher, além de outras passagens pela polícia. A informação reforça a necessidade de atenção aos casos em que as agressões se repetem. A existência de denúncias anteriores pode representar um importante sinal de risco, especialmente quando a violência é acompanhada de ameaças de morte e tentativas de estrangulamento.

O episódio de Nova Odessa se soma a uma sequência de ocorrências graves registradas recentemente na região, que evidenciam diferentes manifestações da violência contra a mulher, desde a importunação sexual até tentativas de feminicídio e assassinatos.

No início de novembro, em Sumaré, uma mulher foi esfaqueada pelo ex-companheiro, que não aceitava o fim do relacionamento. O agressor também atacou o enteado, de 18 anos, e a filha, de 11. A vítima, Elisangela Gonçalves, sobreviveu ao ataque e chegou a gravar um vídeo no hospital agradecendo por estar viva. Na ocasião, familiares relataram que o suspeito já havia feito diversas ameaças de morte contra a mulher antes do crime. O homem teve a prisão preventiva decretada pela Justiça.

Em Hortolândia, outro caso recente envolveu a prisão preventiva de um instrutor de autoescola, de 59 anos, investigado por importunação sexual contra uma aluna durante uma aula prática de direção. Segundo a Polícia Civil, o suspeito já respondia a outra ação penal por uma denúncia semelhante, circunstância considerada pelas autoridades diante do risco de repetição da conduta. A existência da ação anterior não representa condenação.

Também em Hortolândia, a Justiça condenou, neste mês, um homem a 16 anos e oito meses de prisão pelo assassinato da ex-companheira Jacira Martins dos Santos, ocorrido em 2006, no Jardim Amanda. O condenado permaneceu foragido durante 19 anos e só agora recebeu uma sentença do Tribunal do Júri. O crime ocorreu após a vítima decidir encerrar o relacionamento, marcado por relatos de agressões. Jacira foi assassinada diante de familiares, incluindo seus filhos. Embora os episódios tenham circunstâncias e gravidades diferentes, todos demonstram a necessidade de reconhecer e enfrentar comportamentos violentos antes que provoquem consequências irreversíveis.

A violência doméstica não se resume às agressões físicas. Ameaças, perseguições, humilhações, controle sobre a liberdade da mulher e violência psicológica também podem fazer parte de um contexto de abuso que exige atenção das autoridades e da sociedade.

No caso registrado em Nova Odessa, a tentativa de esganadura e as ameaças de morte relatadas pela vítima são especialmente preocupantes. A compressão do pescoço em situações de violência doméstica é reconhecida como um importante indicador de risco de agressões futuras potencialmente fatais, além de poder provocar lesões graves mesmo quando não existem marcas externas evidentes. O histórico de violência atribuído ao suspeito também levanta questionamentos sobre a efetividade dos mecanismos de proteção disponíveis. Embora não existam informações suficientes para afirmar que houve falha específica das autoridades neste caso, a repetição de agressões contra uma mesma vítima demonstra a importância de avaliar continuamente os riscos e garantir respostas rápidas às denúncias.

A Lei Maria da Penha estabelece instrumentos de proteção às mulheres em situação de violência doméstica, incluindo medidas protetivas de urgência, afastamento do agressor e restrições de contato. Entretanto, a eficácia dessas medidas depende da atuação integrada das forças de segurança, do sistema de Justiça, dos serviços de assistência social e da rede de atendimento às vítimas.

A participação da sociedade também é fundamental. Familiares, vizinhos, colegas de trabalho e pessoas que presenciam situações de violência podem contribuir para interromper agressões e facilitar o acesso das vítimas aos serviços de proteção.

No episódio de Nova Odessa, a mulher conseguiu pedir socorro após escapar do veículo. A atitude de buscar ajuda foi decisiva para que pudesse procurar atendimento e denunciar as agressões.

Os casos registrados nas últimas semanas demonstram que o enfrentamento à violência contra a mulher precisa ir além da responsabilização dos agressores depois dos crimes. É necessário identificar situações de risco, acolher denúncias, proteger as vítimas e impedir que comportamentos violentos continuem se repetindo.

A prisão do suspeito em Americana representa uma resposta das forças de segurança à ocorrência, mas também deixa um alerta: quando uma mulher precisa se jogar de um carro em movimento para tentar preservar a própria vida, a violência já atingiu um nível extremo.

Evitar que outras mulheres sejam colocadas diante de situações semelhantes exige prevenção, fiscalização, proteção efetiva e participação de toda a sociedade.

Mulheres em situação de violência podem buscar atendimento pelo Ligue 180, canal nacional de orientação e denúncia, que funciona gratuitamente, 24 horas por dia. Em situações de emergência ou agressão em andamento, a Polícia Militar deve ser acionada pelo 190.

Da redação

CIDADES

SEM RESPOSTAS

Um ano após escândalo de R$ 548 mil em padaria, população de Nova Odessa ainda espera respostas

Um ano depois de vir à tona a ação de improbidade administrativa envolvendo mais de meio milhão de reais em compras realizadas pela Prefeitura de Nova Odessa junto a uma padaria de Santa Bárbara d'Oeste, o caso permanece cercado de questionamentos. O Ministério Público de São Paulo apontou suspeitas de irregularidades nas contratações realizadas entre 2023 e 2024 e pediu a responsabilização do prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), e da proprietária do estabelecimento. Passados 12 meses da divulgação do processo, ainda não há informações públicas atualizadas, confirmadas por esta apuração, que esclareçam seu desfecho ou eventual responsabilização dos envolvidos.

O caso ganhou repercussão em novembro de 2025, quando foi divulgada a ação ajuizada pelo Ministério Público envolvendo pagamentos de R$548.248,75 à Storage Padaria Ltda., localizada no Jardim Cândido Bertini, em Santa Bárbara d'Oeste.

Segundo os levantamentos, a Prefeitura gastou R$109.969 em 2023 e R$438.279,75 em 2024, um crescimento expressivo nas despesas com a fornecedora. As contratações teriam ocorrido por meio de dispensas de licitação, com suspeitas de fracionamento dos gastos.

Um dos principais pontos levantados pelo Ministério Público foi a falta de detalhamento das notas fiscais utilizadas para justificar os pagamentos. Os documentos apresentavam descrições genéricas de fornecimento de alimentação, sem especificar adequadamente os produtos adquiridos, suas quantidades ou os critérios que justificavam os valores cobrados.

Para a Promotoria, as inconsistências dificultavam a fiscalização dos recursos públicos e levantavam suspeitas sobre a regularidade das operações, incluindo a possibilidade de emissão de notas fiscais sem correspondência com entregas efetivas e eventual atuação conjunta dos envolvidos.

Diante dos fatos, o Ministério Público ingressou com ação de improbidade administrativa e solicitou, entre outras medidas, o ressarcimento dos valores questionados, a perda da função pública e a suspensão dos direitos políticos, conforme as sanções legalmente aplicáveis.

As acusações, entretanto, ainda dependem de comprovação judicial. Não foi possível confirmar, até o fechamento desta apuração, a existência de sentença ou decisão definitiva sobre o caso.

Na época, a Prefeitura de Nova Odessa apresentou uma sindicância administrativa que apontou responsabilidades de três ex-secretários municipais e uma ex-servidora. A administração também buscou transferir a responsabilização processual para os agentes identificados no procedimento interno.

É evidente que a responsabilidade por eventuais irregularidades deve ser individualizada, conforme as atribuições e a participação de cada agente público. A condição de prefeito, por si só, não comprova envolvimento em atos ilícitos, assim como a identificação de falhas cometidas por secretários ou servidores não significa necessariamente que o chefe do Executivo tenha participado delas.

Entretanto, a administração municipal funciona sob uma estrutura hierárquica. Cabe ao prefeito dirigir o governo, estabelecer mecanismos de controle e garantir que os recursos públicos sejam utilizados com transparência e dentro da legalidade.

A apresentação de responsáveis

DIVULGAÇÃO



O Ministério Público de São Paulo apontou suspeitas de irregularidades nas contratações realizadas entre 2023 e 2024 e pediu a responsabilização do prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), e da proprietária do estabelecimento

por uma sindicância interna, portanto, não substitui a necessidade de explicar como as contratações foram autorizadas, quem fiscalizou as entregas, quais produtos foram efetivamente recebidos e por que os documentos apresentados não permitiam identificar com clareza a destinação dos recursos.

A proprietária da padaria, por sua vez, negou irregularidades e afirmou que os produtos contratados foram entregues à Prefeitura.

O episódio também já havia despertado questionamentos na Câmara Municipal no início de 2025, quando os vereadores solicitaram esclarecimentos sobre os pagamentos e a possível fragmentação das despesas. A investigação do Ministério Público ampliou a gravidade das suspeitas ao levar o caso à esfera judicial.

O episódio merece atenção não apenas pelo valor das compras, mas também pela natureza dos questionamentos. Contratações públicas precisam permitir a identificação do que foi adquirido, em quais quantidades, por quais preços e com qual finalidade. Sem essas informações, torna-se difícil verificar se o dinheiro dos contribuintes foi utilizado adequadamente.

O caso também expõe a ineficiência dos mecanismos de controle interno da Prefeitura. Uma administração eficiente deve ser capaz de identificar inconsistências antes que elas se transformem em investigações do Ministério Público, especialmente quando envolvem despesas que se repetem ao longo de diferentes exercícios financeiros.

Um ano depois da repercussão do escândalo, a população de Nova Odessa continua tendo o direito de saber o que foi comprado, quanto foi efetivamente entregue, quem autorizou os pagamentos e quais providências foram adotadas para impedir que situações semelhantes se repitam.

Até que essas perguntas sejam respondidas de maneira objetiva, o caso dos R$548 mil gastos em uma padaria continuará representando uma pendência de transparência para a administração municipal.

Da redação

SUCESSÃO

Mineirinho assume Republicanos em Nova Odessa, mas desgaste do governo Leitinho ameaça planos para 2028

O vice-prefeito de Nova Odessa, Alessandro Miranda, o Mineirinho, assumiu oficialmente o comando municipal do Republicanos, dando mais um passo na construção de sua candidatura à Prefeitura em 2028. A movimentação fortalece sua estrutura partidária e consolida o projeto de sucessão anunciado antecipadamente pelo prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD). Entretanto, o caminho até as próximas eleições pode ser mais complicado do que o grupo governista imaginava, especialmente diante das divisões políticas e do desgaste administrativo acumulados durante o segundo mandato.

A chegada de Mineirinho à presidência do Republicanos foi anunciada nesta terça-feira (17), mas sua aproximação com a legenda já vinha sendo articulada desde setembro. O partido, que também abriga o governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas, passa a oferecer ao vice-prefeito uma estrutura para organizar alianças, atrair lideranças e preparar uma chapa competitiva para a disputa municipal.

A movimentação representa uma nova etapa de um projeto político que começou a ser desenhado logo após as eleições de 2024. Reeleito com ampla vantagem sobre o ex-prefeito Bill Vieira de Souza, Leitinho decidiu antecipar a discussão sobre sua sucessão e apresentou Mineirinho como o nome escolhido para dar continuidade ao governo.

A decisão, entretanto, produziu efeitos dentro da própria base aliada. Como o Jornal Spasso Cidades já havia destacado em reportagens anteriores, a indicação antecipada provocou desconforto entre vereadores e lideranças que também alimentavam pretensões políticas para 2028.

Ao estabelecer um sucessor ainda no início do segundo mandato, Leitinho acabou restringindo o espaço de negociação com aliados que esperavam participar da construção do futuro político do grupo. O resultado foi o surgimento de divergências e o enfraquecimento da unidade que havia contribuído para sua reeleição.

A situação também coincidiu com um período de sucessivas mudanças na administração municipal. Alterações no primeiro escalão, dificuldades de articulação política e conflitos envolvendo integrantes da base governista passaram a alimentar questionamentos sobre a estabilidade do governo e sua capacidade de manter o ritmo administrativo do primeiro mandato.

O desgaste ganhou maior visibilidade diante de problemas enfrentados pela população. Um dos exemplos mais recentes é a obra da Avenida Ampélio Gazzetta, na travessia do Córrego Capuava, que deveria ter sido concluída em julho, mas acumulou meses de atraso.

O episódio passou a simbolizar as dificuldades de planejamento e execução enfrentadas pela administração municipal. Para Mineirinho, que pretende representar a continuidade do atual governo, situações como essa podem se transformar em obstáculos eleitorais.

Afinal, uma candidatura apoiada pela administração herda não apenas as realizações do grupo político, mas também o desgaste provocado por seus erros e dificuldades.

Mineirinho participa da administração desde 2021 e mantém uma relação política próxima com Leitinho. Essa proximidade pode facilitar o acesso à estrutura governista e a lideranças partidárias, mas também dificulta qualquer tentativa de distanciamento das decisões e dos problemas acumulados ao longo dos mandatos.

O próprio Leitinho, ao antecipar a escolha de seu sucessor, contribuiu para colocar o vice-prefeito no centro das articulações políticas antes mesmo da metade do segundo mandato. A estratégia pode ter fortalecido Mineirinho individualmente, mas também antecipou disputas que poderiam ter sido administradas com maior cautela.

Enquanto o grupo governista busca reorganizar sua base, outros nomes começam a ocupar espaço nas discussões sobre 2028.

O ex-prefeito Bill Vieira de Souza permanece como uma das principais referências da oposição, e sua esposa, Andrea Souza, aparece entre os nomes cogitados para representar o grupo nas próximas eleições municipais.

Dentro da própria Câmara, vereadores como Oséias Jorge, Márcia Rebeschini e André Faganello também passaram a ser mencionados em articulações sobre possíveis candidaturas ou composições eleitorais.

A reorganização partidária do vice-prefeito acontece justamente nesse cenário. Ao assumir o Republicanos, Mineirinho conquista maior autonomia para estruturar seu projeto eleitoral e negociar apoios para 2028, sem depender exclusivamente das articulações do PSD, partido de Leitinho.

Entretanto, controlar uma legenda não significa garantir a unidade da antiga base governista. Parte das lideranças que participaram das vitórias eleitorais de Leitinho poderá buscar outros caminhos, especialmente se avaliar que a continuidade do atual governo representa um risco para suas próprias pretensões políticas.

Outro desafio será a construção de uma identidade eleitoral própria. Até agora, a principal credencial de Mineirinho para disputar a Prefeitura é sua participação na administração municipal e o apoio declarado do atual prefeito.

Para conquistar o eleitorado, porém, será necessário apresentar propostas e demonstrar capacidade de liderança, especialmente em áreas nas quais a população cobra resultados concretos, como infraestrutura, saúde, mobilidade urbana e manutenção dos serviços públicos.

A eleição de 2028 ainda está distante, e não existem elementos suficientes para afirmar que o desgaste político do governo tenha se traduzido em uma queda mensurável da popularidade de Leitinho ou das intenções de voto em Mineirinho. Entretanto, os episódios recentes e as divergências dentro da base indicam que o cenário político se

DIVULGAÇÃO



A chegada de Mineirinho à presidência do Republicanos em Nova Odessa movimenta o cenário político local e coloca em evidência as articulações partidárias de olho nas eleições de 2028

tornou mais complexo desde a reeleição de 2024.

O desafio do vice-prefeito será transformar a estrutura partidária recém-conquistada em apoio político efetivo, ao mesmo tempo em que tenta reconstruir pontes com lideranças que se afastaram do projeto de continuidade.

Para Leitinho, a missão também não será simples. Depois de antecipar a escolha de seu sucessor, caberá ao prefeito conduzir os dois anos restantes de mandato sem permitir que as disputas eleitorais comprometam ainda mais a administração.

A história política de Nova Odessa demonstra que eleger um sucessor não é tarefa fácil, mesmo para os prefeitos que conquistaram a reeleição. A transferência de votos depende de fatores que vão além do apoio pessoal, incluindo a avaliação do governo, a capacidade de articulação e a confiança dos eleitores no candidato apresentado.

Mineirinho chega ao comando do Republicanos com uma vantagem importante: tempo para organizar sua candidatura e construir alianças. Mas também carrega uma dificuldade que não poderá resolver apenas com mudanças partidárias.

Para chegar competitivo a 2028, precisará convencer a população de que representa um futuro melhor para Nova Odessa, sem conseguir se desvincular completamente de um governo cujo desgaste político ajudou a antecipar sua própria candidatura.

Afinal, assumir o comando de um partido é uma etapa relativamente simples. Muito mais difícil será reconstruir a unidade política perdida e convencer o eleitor de que a continuidade da atual administração é o melhor caminho para a cidade.

Da redação

DECISÃO

Justiça absolve ex-prefeito de Paulínia e ex-secretários em processo sobre repasses de R$ 13,2 milhões

O Tribunal de Justiça de São Paulo (TJ-SP) absolveu o ex-prefeito de Paulínia, José Pavan Júnior, e dois ex-secretários municipais em um processo que investigava a legalidade de repasses de aproximadamente R$13,2 milhões a uma empresa privada durante a administração municipal, em 2016. A decisão, tomada em outubro pela 15ª Câmara de Direito Criminal, reverteu a condenação anterior dos envolvidos por crime de responsabilidade.

Além de Pavan, foram absolvidos o ex-secretário de Finanças, Luciano Aparecido de Lima, e a ex-secretária de Negócios Jurídicos, Flávia Helena Bongiorno Bertoni. Por maioria de votos, os desembargadores entenderam que não havia provas suficientes de que os ex-gestores tivessem agido deliberadamente contra a legislação ao autorizar os pagamentos.

O processo teve origem em uma denúncia do Ministério Público, que questionava duas transferências realizadas pela Prefeitura de Paulínia em junho e dezembro de 2016, nos valores de R$1,6 milhão e R$11,6 milhões, respectivamente. Os recursos foram destinados a obras de infraestrutura em empreendimentos habitacionais de interesse social.

Segundo a acusação, os repasses teriam ocorrido sem autorização prévia da Câmara Municipal, em desacordo com as exigências legais para a utilização de recursos públicos. O entendimento havia levado à condenação dos três ex-integrantes da administração em primeira instância.

Ao analisar os recursos apresentados pelas defesas, entretanto, a maioria dos integrantes da 15ª Câmara de Direito Criminal adotou uma interpretação diferente. O voto vencedor considerou que a Lei Municipal nº 3.313/2012, vigente no período das transferências, já autorizava o Poder Executivo a conceder subsídios para obras de infraestrutura relacionadas à habitação de interesse social.

A existência dessa legislação foi determinante para a mudança do resultado. Os magistrados também levaram em consideração os decretos municipais que aprovaram os empreendimentos e os pareceres técnicos e jurídicos favoráveis emitidos pelos órgãos da Prefeitura.

Para o colegiado, esse conjunto de documentos enfraqueceu a acusação de que os pagamentos teriam sido realizados de maneira clandestina ou com intenção deliberada de descumprir a legislação.

Outro ponto considerado foi a ausência de comprovação de desvio de finalidade dos recursos, apropriação indevida de dinheiro público ou pagamentos realizados sem a correspondente cobertura orçamentária por meio de empenho.

Com o novo entendimento, o Tribunal afastou a responsabilidade criminal atribuída ao ex-prefeito e aos dois ex-secretários no processo. A absolvição representa uma reversão da condenação de primeira instância, após a reavaliação das provas e dos fundamentos legais utilizados na acusação.

O caso evidencia a importância da análise da legislação vigente à época dos atos administrativos e da comprovação da intenção criminosa para a responsabilização penal de agentes públicos. A existência de questionamentos sobre a regularidade de uma despesa, por si só, não dispensa a demonstração dos elementos exigidos pela legislação para uma condenação.

A decisão foi tomada por maioria de votos, e as informações apresentadas não permitem afirmar se houve trânsito em julgado, etapa em que se esgotam as possibilidades de recurso.

Para José Pavan Júnior, Luciano Aparecido de Lima e Flávia Helena Bongiorno Bertoni, o julgamento representa o afastamento, em segunda instância, das acusações criminais relacionadas aos repasses realizados pela Prefeitura de Paulínia em 2016.

DIVULGAÇÃO



O Tribunal de Justiça de São Paulo (TJ-SP) absolveu o ex-prefeito de Paulínia, José Pavan Júnior

Da redação

CIDADES

PROTEÇÃO

Paulínia implementa Escuta Protegida projeto que fortalece a proteção de crianças e adolescentes

DIVULGAÇÃO



A cerimônia aconteceu na última terça-feira(17) avançando no fortalecimento da rede de proteção à infância e à adolescência

A Prefeitura de Paulínia iniciou a implantação do "Programa Escuta Protegida" que tem como objetivo fortalecer o atendimento de crianças e adolescentes vítimas ou testemunhas de violência, promovendo acolhimento humanizado, proteção e integração entre os serviços da rede municipal. A cerimônia aconteceu nesta terça-feira, 17 de novembro, no Auditório Carlos Tontoli, no Paço Municipal.

A iniciativa está alinhada à Lei Federal 13.431/2017, que estabelece o sistema de garantia de direitos de crianças e adolescentes vítimas ou testemunhas de violência. Prevendo a escuta especializada, realizada pelos órgãos da rede de proteção e limitada às informações necessárias ao atendimento, e o depoimento especial, realizado perante autoridade policial ou judiciária. Ambos devem ocorrer em ambiente apropriado e acolhedor, com respeito à privacidade.

Um dos principais objetivos da proposta é prevenir a revitimização, evitando que as vítimas sejam expostas a relatos repetidos e desnecessários sobre a violência sofrida, o que pode ampliar seu sofrimento.

Para Rita Coelho, secretária de Assistência Social, "o projeto reforça o compromisso de Paulínia com a proteção integral das crianças e dos adolescentes, ampliando ainda mais a rede de atendimento e acolhimento para eles".

A programação contou com a apresentação da empresa La Rima, que será responsável pela condução do projeto na cidade em parceria com os demais órgãos e profissionais envolvidos. O trabalho conjunto busca fortalecer a articulação da rede e contribuir para um atendimento que respeite as necessidades de cada um.

"Proteger nossas crianças e adolescentes é uma responsabilidade compartilhada. A implantação da Escuta Protegida fortalece o trabalho da rede para que cada atendimento seja humanizado com respeito, sensibilidade e responsabilidade, evitando novos sofrimentos. Nosso compromisso é unir esforços para que os direitos da infância e da adolescência sejam garantidos na prática, com acolhimento e proteção", afirma Gisela Pereira, presidente do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente.

O evento contou com a presença do promotor de Justiça, André Perche Lucke, de secretários municipais; além de membros do Conselho Tutelar e do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA) e integrantes do Comitê Intersetorial, responsável pela construção e pelo monitoramento do Programa de Atendimento a Crianças e Adolescentes em Situação de Violência.

Prefeitura de Paulínia

VALORIZAÇÃO DA CULTURA AFRO-BRASILEIRA

Dia da Consciência Negra em Paulínia será marcado por programação especial e gratuita

Sexta-feira, 20 de novembro, é o dia da Consciência Negra, feriado nacional, a Prefeitura de Paulínia preparou um evento especial no Sambódromo do Parque Brasil 500, com entrada gratuita, a partir das 16h.

A atração principal será o grupo Cidade Negra, dono dos sucessos "Girassol, O Erê e A Estrada", que sobe ao palco às 21h.

Antes disso, já a partir das 16h, no inicio do evento, a programação começa com apresentações de Hip Hop, dança com BSTS, grafite LAF, DJ Kleber e batalhas de MC's, com microfone aberto e participação de Reed, Fiel, Agaesih, Thaynara Messias, Wilian Lemão e HS Navoiz.

Às 19h30 é a vez do pop rock, com o artista paulinense Kauê Lorenz e banda.

"Seguimos com o compromisso de promover ações que envolvam a cidade, valorizem os nossos artistas e ainda atraiam público de toda a região movimentando a cidade. Uma programação especial para celebrar essa importante data", afirma Andreia Perini, Secretária de Cultura, Turismo e Eventos.

O espaço contará com praça de alimentação com diversas opções, espaço TEA e estacionamento gratuito.

A programação é uma realizada pela Secretaria de Cultura, Turismo e Eventos.

Prefeitura de Paulínia

DIVULGAÇÃO



Paulínia prepara uma programação especial e gratuita para celebrar o Dia da Consciência Negra

NATAL PREMIADO

Promoção de Natal do Shopping ParkCity Sumaré vai presentear clientes com panetones personalizados

O Natal chegou com um sabor especial no Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD. Nesta quarta-feira (18/11), o empreendimento inicia sua campanha promocional de Natal, convidando os clientes a aproveitarem suas compras para levar para casa um presente especial: panetones em embalagens personalizadas. Os consumidores poderão escolher entre dois sabores: gotas de chocolate ou frutas cristalizadas.

"O panetone é um dos principais símbolos do Natal e também um convite a compartilhar doces momentos. Com esta promoção queremos reforçar a confraternização, a união e o afeto entre familiares e amigos", comenta Giselle Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

Para participar da promoção, basta acumular R$ 350,00 em compras nas lojas e quiosques participantes, cadastrar os cupons fiscais, obrigatoriamente identificados com CPF, e realizar a troca pelo brinde. A promoção segue até 24 de dezembro ou enquanto durarem os estoques, com limite de um panetone por CPF.

O cadastro das notas fiscais pode ser feito na loja de autoatendimento, localizada em frente à American Shoes, ou pela internet, no site promocao.parkcitysumare.com.br, onde também está disponível o regulamento completo da promoção.

O atendimento presencial no ponto de trocas para a retirada do panetone acontece de segunda a sábado, das 10h às 16h e das 17h às 21h30. Aos domingos e feriados, o horário é das 11h às 16h e das 17h às 20h.

Com o tema "Doce Natal", o Shopping ParkCity Sumaré está todo decorado, com referências e cenários lúdicos, inspirados em pirulitos, cupcakes e diversas outras guloseimas que adoçam os corações de crianças e adultos. E o Papai Noel já está ocupando seu trono, na Praça de Alimentação, onde recebe as crianças para tirar fotos e ouvir os pedidos de presentes.

"Com uma decoração exclusiva e vibrante, o Shopping ParkCity Sumaré está preparado para receber e celebrar com o público um dos períodos mais aguardados do ano. Aqui, as famílias encontram o ambiente perfeito para viver lindas histórias", comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

ImPauta Comunicação

DIVULGAÇÃO



A campanha promocional vai presentear clientes com panetones personalizados, tornando a experiência de compras ainda mais saborosa neste fim de ano

VARIEDADES

DIREITOS PREVIDENCIÁRIOS

Tempo na roça vale aposentadoria

Muitos brasileiros que vivem nas cidades carregam uma história comum no interior do Paraná e de diversas regiões do país: a infância e a juventude dedicadas ao trabalho no campo. O que poucos sabem é que esse período pode fazer diferença significativa na aposentadoria. Em muitos casos, os anos trabalhados na agricultura familiar podem ser reconhecidos pelo INSS e incorporados ao histórico previdenciário, permitindo a antecipação da aposentadoria ou o aumento do valor do benefício.

O Paraná possui uma das maiores populações rurais do Brasil. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), milhares de famílias ainda vivem da agricultura familiar, atividade que historicamente contou com a participação de filhos e demais integrantes da família nas tarefas diárias da propriedade. Esse trabalho, realizado antes de novembro de 1991, pode ser computado como tempo de contribuição mesmo sem recolhimentos previdenciários na época.

De acordo com o advogado previdenciarista Humberto Tommasi, muitas pessoas deixam de exercer esse direito por desconhecimento. "Recebemos frequentemente trabalhadores que passaram anos ajudando os pais na lavoura e acreditam que esse período não tem qualquer valor para a aposentadoria. Na realidade, dependendo do caso, esse tempo pode representar cinco, sete ou até dez anos de diferença no planejamento previdenciário."

O reconhecimento do chamado tempo rural exige a apresentação de documentos que comprovem a atividade agrícola da família. Certidões de nascimento ou casamento com a profissão dos pais registrada como agricultor, históricos escolares de escolas rurais, documentos de sindicatos rurais, contratos de arrendamento e registros de propriedades são alguns dos documentos que podem servir como prova perante o INSS.

DIVULGAÇÃO



Número de consultas e reservas intensificam em novembro

Além da aposentadoria por tempo de contribuição, existe ainda a chamada aposentadoria híbrida, modalidade que permite somar períodos trabalhados no campo e na cidade. A alternativa tem beneficiado milhares de trabalhadores que migraram para centros urbanos ao longo da vida profissional e não possuem tempo suficiente em apenas uma das atividades.

Segundo Tommasi, um dos principais erros ocorre quando o segurado deixa para buscar a documentação apenas no momento de solicitar a aposentadoria. "Muitos documentos são antigos e nem sempre fáceis de localizar. O ideal é fazer uma análise previdenciária com antecedência, identificar as provas disponíveis e realizar a averbação antes do pedido. Isso evita atrasos e aumenta as chances de uma concessão mais rápida e vantajosa."

Outro benefício da análise prévia é a correção de informações no Cadastro Nacional de Informações Sociais (CNIS), documento que reúne todo o histórico previdenciário do trabalhador. Inconsistências cadastrais, vínculos ausentes ou períodos não reconhecidos podem comprometer o cálculo final do benefício.

"O trabalho rural fez parte da construção econômica de milhares de famílias brasileiras e não pode ser ignorado no momento da aposentadoria. Cada período reconhecido representa o reconhecimento de uma história de trabalho e pode fazer uma diferença significativa na renda que o segurado receberá durante o restante da vida", afirma Humberto Tommasi.

Serviço: Ozon & Tommasi Advogados
Dr. Humberto Tommasi
(41) 3022-1240 | (41) 98831-8630
@ozonetommasiprev
contato@aot.adv.br
www.aot.adv.br

Toda Comunicação

TECNOLOGIA E MERCADO DE TRABALHO

Falta de mão de obra acelera corrida por robôs em empresas do interior de SP

A dificuldade de contratação de profissionais e as mudanças na jornada de trabalho em relação à escala 6x1, que deve entrar em vigor na segunda quinzena de dezembro, estão impulsionando a procura por robôs e soluções de automação no interior de São Paulo. Empresas de diferentes segmentos começam a enxergar na tecnologia uma alternativa para reorganizar suas operações, otimizar processos e enfrentar os desafios do mercado de trabalho. A procura por robôs acelerou desde o mês passado, aponra a Energy Group, que representa a importadora Kratos na Região de Campinas.

Desde o final de novembro, quando foi aprovada a nova escala de trabalha 5 x 2, a procura por soluções robotizadas por empresas da região de Campinas tem aumentado, especialmente em setores como restaurantes, hotéis, indústrias e supermercados, que enfrentam dificuldades para preencher vagas e manter equipes completas diante das demandas operacionais.

O movimento acompanha uma transformação no ambiente empresarial. Com a necessidade de manter o ritmo de produção e a qualidade dos serviços, mesmo diante da escassez de profissionais em determinadas funções, a automação passa a ocupar um espaço cada vez mais importante nas estratégias das empresas.

Nos restaurantes e hotéis, os robôs podem auxiliar em atividades de apoio e deslocamento de materiais, permitindo que os colaboradores dediquem mais tempo ao atendimento e à experiência dos clientes. Nas indústrias e nos supermercados, a tecnologia também pode contribuir para a execução de tarefas repetitivas, movimentação de produtos e otimização das rotinas.

Outro fator que entra nessa equação é a discussão sobre a revisão da escala 6x1. A possibilidade de mudanças na jornada de trabalho faz com que empresas avaliem alternativas para adequar suas estruturas operacionais, sem comprometer a produtividade e a qualidade dos serviços.

Marcus Vinicius Machado, sócio-diretor de Operações do Energy Group, que tem entre seus negócios a Energy Bot, braço de comercialização de robôs, explica que esse cenário representa uma mudança na maneira como o setor produtivo encara a tecnologia. "A utilização de robôs deixa de ser vista apenas como inovação e passa a integrar o planejamento estratégico de empresas que buscam eficiência, competitividade e maior capacidade de adaptação às novas demandas do mercado", diz ele.

DIVULGAÇÃO ENERGY GROUP



Energy Gropu registra aumenta na demanda por robôs em setores como indústria, hotelaria e restaurantes

"A tendência é que a automação ganhe ainda mais espaço nas discussões sobre o futuro do trabalho, especialmente em segmentos que dependem de equipes numerosas e enfrentam desafios constantes para contratação de mão de obra", conclui

Comunicação Estratégica Campinas

PET

Cães engasgados: saiba reconhecer a emergência e o que fazer até chegar ao veterinário

Um cachorro que leva as patas à boca, fica agitado e apresenta dificuldade para respirar pode estar engasgado. A situação exige atenção imediata, principalmente quando o animal não consegue tossir, emitir sons ou respirar normalmente. Saber reconhecer os sinais e evitar medidas inadequadas pode fazer diferença até que o atendimento veterinário seja realizado.

O engasgo ocorre quando alimento, brinquedo, osso ou outro objeto obstrui parcial ou totalmente a passagem de ar pelas vias respiratórias. Nos casos mais graves, a obstrução impede a entrada adequada de oxigênio e pode levar à perda de consciência. O médico-veterinário Dr. Leonardo Augusti, do Hospital Veterinário Taquaral, explica que a primeira dificuldade para o tutor é diferenciar o engasgo de situações que também provocam tosse, salivação ou movimentos de expulsão.

"No engasgo, o cão pode apresentar dificuldade para respirar, agitação, salivação excessiva e tentativas de levar as patas à boca, como se quisesse retirar algo da garganta. Já no vômito, são mais comuns as contrações abdominais e a tentativa de expelir o conteúdo do estômago. Na tosse, ocorre uma expulsão brusca de ar. Como os sinais podem ser semelhantes, é preciso observar o conjunto do quadro", explica.

Quando a situação é uma emergência

A tosse nem sempre está presente em um episódio de engasgo. Quando a obstrução é parcial, o animal ainda pode conseguir tossir e respirar, mas uma obstrução completa exige atendimento imediato.

"Língua ou gengivas azuladas ou arroxeadas podem indicar que o animal não está recebendo oxigênio suficiente. É um sinal grave. Gengivas muito pálidas ou esbranquiçadas também podem estar relacionadas a alterações circulatórias ou outras condições importantes e precisam ser avaliadas", ressalta Dr. Leonardo.

Quando o animal não consegue respirar, tossir ou emitir sons, a situação é considerada uma emergência. O tutor deve procurar atendimento veterinário imediatamente e, se possível, avisar a equipe da clínica durante o deslocamento.

O que não fazer

Na tentativa de ajudar, alguns tutores podem acabar agravando a obstrução. Colocar os dedos às cegas na garganta do cão, tentar puxar um objeto que não está visível, oferecer água ou comida e provocar vômito são atitudes que devem ser evitadas.

"Tentar retirar um objeto sem conseguir visualizá-lo pode empurrá-lo ainda mais para as vias respiratórias e provocar lesões. Também não se deve oferecer alimentos, água ou medicamentos. Em uma situação de obstrução grave, algumas manobras de desobstrução podem ser necessárias, mas precisam ser realizadas com conhecimento adequado, porque também podem causar lesões", frisa o veterinário.

Mesmo quando o objeto é eliminado e o animal volta a respirar normalmente, a recomendação é procurar avaliação veterinária. O episódio pode provocar irritações ou lesões nas vias respiratórias, e fragmentos podem permanecer no local. A consulta também permite investigar o que provocou o episódio.

Alimentos e brinquedos exigem cuidado

O risco está muitas vezes dentro da própria rotina do animal. Ossos, pedaços grandes de carne, petiscos muito duros, espigas de milho, caroços de frutas, bolinhas pequenas, pedaços de brinquedos, tampas e outros objetos que possam ser engolidos estão entre os itens que podem provocar obstruções.

Cães que comem muito rápido também podem apresentar maior risco. A ingestão acelerada dificulta a mastigação adequada e pode favorecer engasgos, tosse, regurgitação e vômitos. Nesses casos, comedouros lentos podem ajudar a tornar a alimentação mais controlada.

"Os recursos que dificultam a ingestão rápida podem ser úteis, desde que sejam seguros e adequados ao porte do animal. O mesmo vale para brinquedos. É preciso escolher produtos resistentes e compatíveis com o tamanho do cão, evitando aqueles que possam se soltar em pedaços e ser engolidos", observa Dr. Leonardo.

Filhotes merecem atenção especial porque exploram o ambiente com a boca e podem morder e engolir objetos inadequados. Nos cães idosos, alterações na mastigação e na deglutição também podem aumentar o risco.

Nem todo episódio semelhante a engasgo é um engasgo

A repetição desses episódios também é um sinal de que o animal precisa ser investigado. Tosse, regurgitação e dificuldade respiratória podem estar relacionadas a doenças que não têm como causa um objeto preso na garganta.

Colapso de traqueia, inflamações e infecções respiratórias, doenças cardíacas e algumas alterações congênitas podem produzir sinais semelhantes. Em determinadas situações, alterações no esôfago podem dificultar a passagem dos alimentos e favorecer a aspiração para os pulmões.

"Um animal que apresenta episódios frequentes de tosse, regurgitação ou dificuldade para respirar precisa de uma avaliação clínica. Não é adequado considerar todos esses episódios como simples engasgos, porque podemos estar diante de uma doença respiratória, cardíaca ou de uma alteração na deglutição", destaca.

VINÍCIUS FERRAZ



Médico-veterinário Dr. Leonardo Augusti, do Hospital Veterinário Taquaral

Algumas características individuais também devem ser destacados. Cães braquicefálicos, como Pug, Bulldog Francês e Bulldog Inglês, apresentam alterações anatômicas que podem dificultar a respiração. Yorkshire Terrier e Lulu da Pomerânia, por sua vez, estão entre as raças com maior predisposição ao colapso de traqueia.

Prevenção começa dentro de casa

A melhor forma de reduzir o risco é observar os hábitos do animal e adaptar o ambiente. Alimentos devem ser oferecidos em tamanhos adequados, enquanto os ossos e objetos pequenos devem ficar fora do alcance. Brinquedos precisam ser escolhidos de acordo com o porte e o comportamento do cão e devem ser supervisionados durante o uso.

Serviço:

Hospital Veterinário Taquaral – Campinas SP
YouTube
Instagram: @hvtcampinass
Facebook
site
Endereço: Av. Heitor Penteado, 311, Taquaral (em frente ao portão 6 da Lagoa) – Campinas SP
Funcionamento: 24 horas, sete dias por semana
Telefones: (19) 3255-3899 / WhatsApp: (19) 99256-5500

AMZ Comunicação

REGIÃO

DESENVOLVIMENTO E ECONOMIA

Shopping ParkCity Sumaré completa 7 anos e reforça protagonismo no desenvolvimento da cidade

O Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD, celebra 7 anos marcados pela expansão de seu mix de operações, chegada de grandes marcas à cidade e consolidação como importante polo de compras, serviços, lazer e convivência para a população.

Primeiro e único shopping center de Sumaré, o empreendimento vem contribuindo para a modernização do varejo local, atraindo marcas reconhecidas nacionalmente e ampliando as opções de compras, serviços e lazer para moradores da cidade e de toda a região.

E para celebrar a data, o empreendimento realiza neste domingo (15/11) a Let's Run Family, evento que reúne corrida, caminhada e provas infantis, com diferentes modalidades e distâncias para participantes de todas as idades.

A comemoração em um evento para diversos públicos, por meio do esporte, também celebra a chegada de novas operações e a expansão de marcas já presentes no empreendimento, ao longo de 2026. Uma das novidades é a implantação do Ibis Sumaré. Com investimento previsto de R$ 39 milhões, o hotel contará com 114 apartamentos, restaurante e academia. A previsão é que as obras comecem em 2027.

O mix de lojas ganhou reforço com a chegada de importantes operações, como a Vivara, maior rede de joalherias do Brasil, a Sol e Neve, uma das maiores redes de sorveterias do país, além da Express Grill e da Adrenalina Jump, ampliando as opções de compras, gastronomia e entretenimento disponíveis aos consumidores. A mais recente novidade é a chegada da Track&Field, maior marca brasileira de artigos esportivos no segmento de vestuário. O anúncio da nova operação foi feito nesta sexta-feira (13/11), com previsão de inauguração em dezembro.

O ano de 2026 também foi marcado pela ampliação e modernização de operações existentes. A Lumiale Presentes e a Sun Perfumes expandiram suas lojas para oferecer mais conforto e comodidade aos clientes. A Use Primicia passou por uma renovação de layout, enquanto a Zanini Kids mudou para um novo espaço, em frente ao cinema, proporcionando uma experiência ainda melhor ao público.

"As novas operações e as ampliações realizadas acompanham a estratégia de atualização contínua do empreendimento, com foco na qualificação do mix comercial e na oferta de ambientes cada vez mais atrativos", comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

DIVULGAÇÃO



Em sete anos de atuação, o Shopping ParkCity Sumaré consolidou sua presença no cotidiano da população e fortaleceu seu papel no desenvolvimento econômico e social do município

Outro investimento importante foi a revitalização do Espaço da Família, que recebeu melhorias para proporcionar mais conforto, acolhimento e praticidade aos pais e responsáveis. Entre as principais novidades está a Sala do Acolhimento, ambiente multissensorial adaptado para oferecer um espaço de descompressão às crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) durante o passeio pelo Shopping. O local foi planejado para reduzir estímulos excessivos e proporcionar segurança e apoio em momentos de necessidade de regulação sensorial. O espaço também ganhou um novo hall de entrada, com área de espera equipada com poltrona e ambientação lúdica. A estrutura inclui fraldário com trocadores e sala de amamentação equipada com poltrona, cadeirões e micro-ondas.

Ao longo desses 7 anos, o ParkCity consolidou-se como um importante polo de atratividade regional, recebendo aproximadamente 5 milhões de visitantes por ano. Seu mix reúne operações de destaque no varejo nacional, como Cobasi, Griletto, Jin Jin, Kalunga, Kings, Life by Vivara, Vivara, L'Occitane au Brésil, Mania de Churrasco, Morana, Ophicina, QÓculos, Renner, Riachuelo e Spoleto, entre outras.

Além das compras, o empreendimento oferece serviços essências para o cotidiano da população, como unidade do Poupatempo, academia, caixa eletrônico 24 horas, lavanderia, chaveiro e carregador gratuito para veículos elétricos. Essa combinação de conveniência, serviços e entretenimento reforça o papel do Shopping como um espaço integrado à dinâmica da cidade.

"Ao completar 7 anos, o Shopping ParkCity Sumaré reafirma sua afinidade com a comunidade e sua contribuição para o desenvolvimento de Sumaré. Mais do que um centro de compras, o empreendimento se posiciona como um espaço de encontro, convivência e experiências, onde famílias e amigos podem aproveitar momentos especiais. A continuidade dos investimentos em operações, infraestrutura, serviços e lazer demonstra o compromisso com a evolução do empreendimento e com a construção de uma relação cada vez mais próxima com a cidade", destaca Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

ImPauta Comunicação

EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Pobre Juan Campinas une tango e gastronomia argentina em noite temática

Um dos símbolos mais marcantes da cultura argentina volta a ganhar espaço na programação do Pobre Juan Campinas. No dia 28 de novembro, sábado, a partir das 20h, o restaurante localizado no Galleria Shopping promove mais uma edição da Noite de Tango, com apresentações de dança e música ao vivo que reforçam a ligação da casa com as tradições do país vizinho.

A programação terá a participação dos casais de dançarinos André Magro e Andressa Moraes, além de Débora Reato e Reginaldo Coelho. A música será interpretada pelo trio formado por Marcelo Ahumada, no bandoneon, Samuka Cartes, ao piano, e Luis Lanzani, no violão.

"A Noite de Tango" já faz parte da programação da casa e é uma oportunidade de valorizar a cultura argentina, que também está presente na nossa gastronomia. O evento é sempre muito bem recebido pelo público", afirma José Hilton, gerente do Pobre Juan Campinas.

A edição integra a agenda de noites musicais promovidas pelo Pobre Juan Campinas no último sábado de cada mês. Com apresentações de diferentes estilos, como tango, jazz e bossa nova, a iniciativa abre espaço para artistas da região e contribui para ampliar as opções de entretenimento cultural na cidade.

Na Noite de Tango, o restaurante manterá o atendimento à la carte. O couvert artístico será de R$38,00 por pessoa, e a recomendação é fazer reserva antecipada pelo telefone ou WhatsApp da unidade.

Serviço
Noite de Tango no Pobre Juan Campinas
Data: 28 de novembro, sábado, a partir das 20h
Couvert artístico: R$ 38,00 por pessoa
Endereço: Segundo piso do Galleria Shopping (Rod. D. Pedro I, km 131,5, Jardim Nilópolis, Campinas)
Telefone/WhatsApp para reservas: (19) 3199-0265
Site e Instagram: www.pobrejuan.com.br; @restaurantepobrejuan

Macchina

DIVULGAÇÃO



Ambiente interno do Pobre Juan Campinas_cred. Paulo Fleury

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Construção civil regional reage e volta a contratar
A construção civil no estado de São Paulo encerrou setembro com 832.407 trabalhadores com carteira assinada e saldo positivo de 1.341 empregos no mês, resultado da diferença entre admissões e desligamentos. Em segundo lugar na geração de novas vagas, a região de Campinas foi um dos destaques, segundo o Sinduscon São Paulo. Em setembro, o setor regional teve 651 novos postos de trabalho preenchidos. O número só fica atrás da Região Metropolitana de São Paulo, onde foram geradas 1.174 novas vagas. No acumulado de janeiro a setembro, a região de Campinas teve 2.522 novas contratações, queda de 1,98% ante o mesmo período do ano passado

Bosch acelera projeto para fabricação de motores elétricos em Campinas
Com um número cada vez maior de montadoras entrando no segmento de carros elétricos para atender a demanda do mercado nacional - Entre janeiro e outubro de 2026, o Brasil registrou 436.809 veículos eletrificados vendidos, alta de 158,8% - e do exterior, a Bosch decidiu acelerar seus planos para esse mercado. A multinacional alemã vai destinar parte do investimento de R$1 bilhão, anunciado em abril, para produção de motores para veículos comerciais em sua unidade industrial de Campinas, na Região Metropolitana de Campinas (RMC).

RMC tem sete cidades entre as maiores geradoras de empregos do Estado
Levantamento da Fundação Seade, com base nas informações do Caged, do Ministério do Trabalho e Emprego, coloca sete cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC) entre os 50 municípios do Estado de São Paulo que mais geraram novos empregos formais nos primeiros nove meses de 2026. Campinas aparece na terceira colocação estadual, atrás da Capital e de Osasco. Sumaré é a segunda na RMC e 13ª de São Paulo. Itatiba aparece na 22ª posição geral, à frente de Hortolândia, que está na 27ª posição do ranking. Indaiatuba vem uma posição abaixo, na 28ª. Valinhos está logo atrás, na 31ª colocação, enquanto Monte Mor completa a lista da RMC, na 41ª colocação estadual.

As sete cidades, juntas, criaram mais de 45 mil postos formais no ano
De acordo com os dados do ranking, as sete cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC), juntas, foram responsáveis pela criação de 45.527 novos empregos com carteira assinada no acumulado de janeiro a setembro. Em Campina foram gerados 11.351 novos empregos. Em Sumaré, o Caged contabiliza 3.896 postos no acumulado do ano. Já em Itatiba, são 2.494 novos postos. Em Hortolândia foram criados 2.268 empregos, enquanto em Indaiatuba são 2.230. Na cidade de Valinhos foram criados 1.816, e em Monte Mor 1.372. No estado de São Paulo o total de novos empregos no ano é de mais de 320 mil oportunidades.

Além dos remédios: Grupo EMS prepara dois lançamentos imobiliários na região
Os negócios do Grupo EMS, que nos últimos meses se destacaram com as canetas emagrecedoras e a fusão em curso com a Medley, abrangem outros setores. Um dos projetos é no setor imobiliário, no qual atua há anos. A 3Z Realty, braço do conglomerado para o segmento, projeta dois lançamentos imobiliários residenciais na região em 2027, com potencial de alcançar R$18 bilhões em vendas. A informação foi publicada pela Veja Negócios. Um terceiro empreendimento deve ser lançado pela empresa em Florianópolis (SC).

Vendas com produtos de moda na RMC devem fechar 2026 com alta de 10,3%
Mesmo com o aperto financeiro, moradores da Região Metropolitana de Campinas (RMC) devem gastar 10,3% a mais com itens de moda em 2026. O valor desembolsado neste ano deve chegar a R$5.765 bilhões, ante R$5.225 bilhões do ano passado. A estimativa mais recente é do IPC Maps, divulgada nesta semana. Um indicativo do crescimento do setor pode ser medido pelo número de estabelecimentos em atividades na RMC: são 17.532 em funcionamento, com uma alta de 4,7% em comparação ao ano passado.

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

DIREITO DO TRABALHO

STF estabelece novos critérios para a concessão da Justiça gratuita



Agostinho Zechin

O Supremo Tribunal Federal (STF), em recente decisão, estabeleceu novos critérios para a concessão da Justiça gratuita. Essa decisão pode mudar a forma como muitas ações judiciais são propostas no País.

A partir desse entendimento, quem recebe até 5 mil reais por mês poderá ter acesso ao benefício com base na própria renda. Já quem recebe acima desse valor e quiser a Justiça gratuita terá que demonstrar que realmente não tem condições de pagar as despesas do processo.

E por que isso importa? Porque a Justiça gratuita interfere diretamente no custo e no risco de entrar com uma ação. Com critérios mais claros, a tendência é que a concessão desse benefício passe por uma análise mais cuidadosa.

Isso também é importante porque a decisão do STF revê o posicionamento até então adotado pela Justiça do Trabalho, no sentido de que basta uma declaração de pobreza para o trabalhador ser beneficiado com a Justiça gratuita.

Para as empresas, especialmente aquelas que administram um volume relevante de processos, essa mudança pode trazer mais previsibilidade para o contencioso e contribuir para uma avaliação mais equilibrada dos riscos envolvidos em uma disputa judicial.

Mas atenção: o STF não decidiu que quem recebe mais de 5 mil reais perde automaticamente o direito à Justiça gratuita, nem tampouco decidiu que quem recebe menos tem garantido esse direito.

O benefício continua existindo. A diferença é que, acima desse valor, será necessário comprovar que aquele trabalhador realmente não consegue arcar com os custos do processo. Abaixo dele, a empresa poderá impugnar tal benefício, demonstrando que o trabalhador não é pobre nos termos da lei.

É uma mudança importante porque busca equilibrar dois pontos: garantir o acesso à Justiça para quem precisa e ao mesmo tempo, estabelecer regras mais claras para a concessão do benefício, para não haver abusos.

Para as empresas, é uma decisão que merece atenção na estratégia e na gestão do contencioso.

O advogado Agostinho Zechin é sócio e responsável pela área Trabalhista do Lemos Advocacia Para Negócios.

Roncon & Graça Comunicações

NOTA CIESP

Ciesp: ajuste fiscal à custa da sociedade, não!



Rafael Cervone

O Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp) manifesta grave preocupação com o Projeto de Lei Complementar 299/2026, apresentado a pedido do Governo Federal e aprovado em ritmo surpreendentemente acelerado pelo Senado. A entidade considera fundamental que o Parlamento aprofunde a análise da proposta, avalie seus impactos econômicos e leve em conta os interesses maiores do País, antes de avançar com medidas que penalizam empresas, trabalhadores e as famílias.

"Repetindo vícios históricos da administração pública brasileira, o Executivo transfere à sociedade e aos setores produtivos a responsabilidade de financiar o desequilíbrio das contas públicas, em vez de enfrentar sua causa principal, que é o crescimento das despesas governamentais", pondera Rafael Cervone, presidente do Ciesp e primeiro vice-presidente da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp). Para ele, "é crucial cortar despesas não prioritárias, algo muito viável, em vez de, outra vez, drenar ao erário recursos que deveriam ser investidos pelas empresas em produção, criação de empregos, inovação e produtividade".

Na avaliação do Ciesp, em linha com as primeiras projeções do mercado, o projeto pode representar uma elevação da arrecadação de até R$40 bilhões, com efeitos nocivos que chegarão a toda a economia. Dentre os pontos mais preocupantes está o aumento da tributação sobre empresas enquadradas no regime do Lucro Presumido, que abrange milhares de negócios dos setores de serviços, comércio e indústria. Em um cenário no qual o País precisa ampliar investimentos e fortalecer sua capacidade produtiva, elevar a carga tributária significa impor mais obstáculos à atividade empresarial.

Outro aspecto crítico é a alteração das regras de compensação de créditos tributários. As mudanças podem obrigar empresas a recolher impostos mesmo quando tenham créditos legítimos a receber do poder público, comprometendo o fluxo de caixa e ampliando a insegurança jurídica. Na prática, o contribuinte poderá ter recursos disponíveis para compensar débitos, mas ser impedido de utilizá-los, tendo de recorrer ao próprio capital para cumprir suas obrigações.

O Ciesp alerta, ainda, para os riscos à previsibilidade dos investimentos em infraestrutura, diante da criação de mecanismos de seleção dos projetos que poderão receber apoio para aquisição de máquinas e equipamentos. Soma-se a isso a possibilidade de utilização de recursos originalmente destinados à ciência, tecnologia e inovação em outras finalidades orçamentárias. A proposta também suscita questionamentos quanto à distribuição assimétrica dos encargos entre as unidades da Federação. Estados e Distrito Federal poderão sofrer os efeitos das novas medidas, enquanto permanecem preservados os incentivos fiscais da Zona Franca de Manaus.

O Ciesp defende com ênfase a responsabilidade fiscal e medidas consistentes para equilibrar as contas públicas. Tal prioridade, entretanto, exige enfrentar o problema das despesas, buscar eficiência na gestão e estabelecer prioridades claras para a aplicação dos recursos arrecadados. Aumentar impostos e restringir investimentos privados não constitui solução sustentável.

Por isso, a entidade defende que o Congresso Nacional examine a matéria com a profundidade necessária, além de retomar com urgência a reforma administrativa, para que o Estado seja menos oneroso e mais eficiente. "O ajuste fiscal não pode continuar sendo feito à custa de quem produz, investe, gera empregos, promove inclusão socioeconômica e cria oportunidades para os brasileiros", salienta Cervone.

***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

MARCAS E NEGÓCIOS

Limites de exclusividade e gestão de uma marca



Clara Toledo Corrêa

Quando se fala em proteger uma marca – um dos ativos mais importantes de uma empresa -, o primeiro passo deve ser o registro no Instituto Nacional da Propriedade Industrial (INPI), pois ele é essencial para assegurar, nos limites da lei, a exclusividade sobre o sinal distintivo. Entretanto, acreditar que a proteção termina com a concessão do registro é confundir um direito com a gestão de um patrimônio.

As empresas querem que suas marcas sejam reconhecidas, admiradas e compartilhadas. Desejam, portanto, viralizar e despertar emoções positivas, ocupando um espaço de destaque na sociedade. Não obstante, quanto mais uma marca participa da vida das pessoas, menos consegue controlar todas as referências feitas a ela. Além disso, o reconhecimento, também, traz críticas, comparações, memes e sátiras, que muitas vezes não são bem vistos ou aproveitados pelo titular da marca. Aqui podemos lidar com dois efeitos a respeito da reputação de uma marca, o Efeito Pratfall - quando um erro faz da marca mais humana e atraí consumidores, ou o Efeito Streisand - quando a tentativa de "censura" atraí mais atenção para a crítica à marca ou empresa.

Podemos evidenciar que o registro da marca, embora seja extremamente importante para a manutenção da fama e ativo de uma empresa, não é a única ferramenta de valorização dela, como já mencionado. Isso ficou evidente no caso da marca UNIP (Universidade Paulista), em que do Tribunal de Justiça de São Paulo decidiu, em setembro de 2026, pela rejeição de um pedido de bloqueio de perfis humorísticos que utilizavam a marca da universidade. O tribunal considerou o caráter satírico das páginas – o que é protegido por lei, também – a ausência de vínculo oficial aparente e a inexistência de confusão ou exploração econômica indevida. Assim, é possível depreender que registro da marca não possui um poder ilimitado de impedir que terceiros realizem menções em publicações de humor, por exemplo, ou utilize sinais relativamente parecidos em mercados completamente distintos.

Ainda, o episódio convida a refletir sobre o chamado Efeito Streisand. Uma reação precipitada a uma crítica pode amplificar a própria mensagem que se pretendia conter e dependendo das circunstâncias, desgastar a imagem da empresa. Isso não significa abrir mão da defesa de direitos, mas avaliar a proporcionalidade, o contexto e as consequências de cada medida. O caso UNIP ilustra os limites jurídicos da exclusividade marcária, não sendo, por si só, prova de que o mencionado efeito tenha ocorrido - afinal, provas, trabalhos, noites mal dormidas e o desespero acadêmico não são exclusividade de nenhuma universidade.

A gestão da marca, porém, começa bem antes de uma controvérsia nas redes. Uma empresa pode investir fortunas para comunicar respeito, transparência ou sustentabilidade e, ao mesmo tempo, não praticar esses valores nas relações cotidianas. E quem percebe primeiro essa incoerência? Muitas vezes, seus próprios stakeholders: empregados, fornecedores, parceiros e prestadores de serviços. Eles não são necessariamente consumidores em sentido estrito, mas vivenciam a cultura empresarial e ajudam a formar sua reputação.

Por isso, gerir um ativo marcário não se resume a registrar, renovar e combater usos indevidos. Exige monitoramento, critérios para parcerias e licenciamento, diálogo com diferentes públicos e, sobretudo, coerência entre discurso e prática. Exige também reconhecer que nem toda medida juridicamente possível é a mais inteligente do ponto de vista reputacional.

O registro protege o sinal distintivo. A gestão estratégica contribui para preservar o valor econômico e simbólico que a sociedade associa a ele. Afinal, fazer uma marca ser conhecida é uma conquista - construir razões para que ela seja respeitada é um trabalho contínuo.

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

Roncon & Graça Comunicações

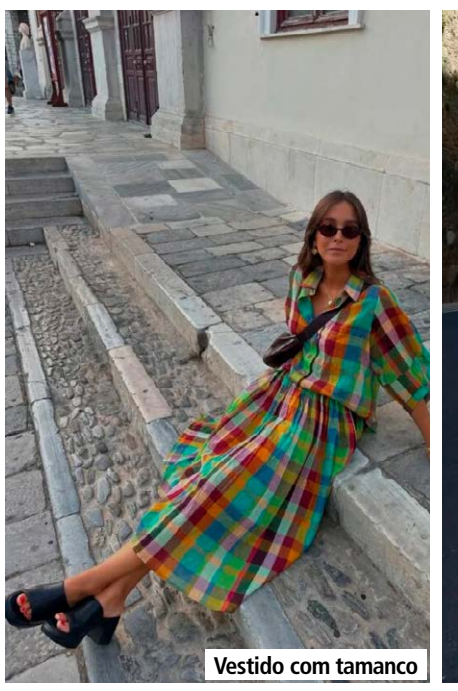
DICAS

FOTOS: DIVULGAÇÃO


Vestido com bota de cano longo


Vestido com clog


Vestido com mocassim


Vestido com tamanco


Vestido com tênis

5 melhores calçados para usar com vestido

O vestido feminino é ideal para compor looks cheios de estilo e praticidade. Por ser uma peça única, facilita as combinações e se adapta a diferentes ocasiões, tornando-se uma ótima escolha para a rotina. Mas, para deixar a produção ainda mais interessante, a escolha do calçado faz toda a diferença! A seguir, confira cinco opções para combinar com vestidos e arrasar nos looks.

1 - Vestido com tênis

Uma das duplas favoritas das it-girls é o vestido com tênis, que une conforto e informação de moda. Ideal para composições casuais, como passeios ao ar livre, os tênis se tornaram a parte principal do look. Opções coloridas e com estampa animal print estão entre os destaques da vez.

2 - Vestido com bota de cano longo

Se você deseja criar looks super fashionistas, vale investir na bota de cano longo. Um truque legal é combinar o calçado com um vestido mais curto, contrastando o comprimento da bota com o comprimento do vestido, por exemplo.

3 - Vestido com Clog

Os clogs invadiram os looks das fashionistas e são aquele tipo de calçado descomplicado para incluir na rotina. Sobretudo, esse sapato tem uma estrutura mais robusta, geralmente com frente fechada, bico arredondado e calcanhar livre. Quando usado com vestido, o resultado é um look leve e descontraído.

4 — Vestido com tamanco

Para além dos looks descontraídos, você pode experimentar usar o vestido com tamanco. Esse combo funciona em festas, aniversários e outras ocasiões especiais. Opções como o salto bloco são mais confortáveis e atemporais na moda, aliás.

5 — Vestido com mocassim

Por fim, o mocassim é aquele calçado indispensável. Com vestido, ele ajuda a compor uma imagem de uma mulher mais romântica e feminina. Além disso, você pode acrescentar uma meia aparente no look, trazendo mais um detalhe para a sua produção.

Like Magazine

BELEZA

Eudora lançou perfume para cabelos que dura até 8 horas

Perfumar os cabelos se tornou mais uma etapa dos rituais de beleza. De olho nessa tendência, a Eudora Siàge estreia na categoria de hair mists com o lançamento do Hair Mist Nutri Acid Complex, spray perfumado que combina a fragrância de uma das linhas mais conhecidas da marca com benefícios para o cuidado capilar.

A novidade chega para quem gosta de manter os fios perfumados ao longo do dia sem abrir mão do tratamento. Segundo a marca, o produto oferece até oito horas de perfumação, além de ação anti-ressecamento, nutrição e ultra brilho.

Hair mist da Eudora Siàge combina perfume e tratamento capilar

A popularidade dos perfumes para cabelo acompanha a busca por experiências de beleza mais sensoriais. Nas redes sociais, a hashtag #HairPerfume já ultrapassa 643 milhões de visualizações, segundo dados divulgados pela marca, reforçando o interesse por produtos que prolongam a sensação de frescor e perfumação dos fios.

Com o Hair Mist Nutri Acid Complex, a Eudora Siàge amplia as possibilidades de uso da linha e transforma sua assinatura olfativa em uma nova etapa da rotina capilar. O spray pode ser aplicado ao longo do dia para renovar a perfumação e complementar os cuidados com os cabelos.

Além do aroma, a fórmula promete fios mais nutridos, ação anti-ressecamento e ultra brilho. O produto também oferece proteção contra raios UVA e UVB e, de acordo com a marca, contribui para reduzir a quebra dos fios em duas vezes, em comparação com shampoo sem agentes condicionantes.

Fragrância floral frutal tem rosa como protagonista

DIVULGAÇÃO



Hair Mist Nutri Acid Complex

Assinada pelo perfumista Rafael Marano, a fragrância do novo hair mist pertence à família olfativa floral frutal e aposta em uma composição que combina notas frutadas, florais e amadeiradas. A abertura traz nectarina, ameixa amarela e peônia. No coração, a Rosa da Turquia aparece ao lado da pimenta rosa, enquanto o fundo reúne âmbar, Iso E Super, Cashmeran e sândalo. O óleo de rosa também ganha destaque na criação, que conta com patchouli para reforçar o caráter sofisticado da composição.

A proposta é levar para os cabelos uma fragrância elegante e marcante, prolongando a experiência olfativa da linha Nutri Acid Complex. Em pesquisa realizada com 90 consumidoras da marca, nove em cada dez participantes aprovaram a fragrância e a consideraram elegante. Já oito em cada dez a classificaram como marcante e intensa.

A novidade acompanha o movimento de produtos multifuncionais, que unem experiência sensorial e benefícios para os fios em uma mesma rotina de beleza.

Divulgação

MODA

Roupas de ficar em casa viraram moda? 7 peças do universo íntimo que ganharam as ruas e como usar com estilo!

Quem disse que roupa de ficar em casa precisa ficar em casa? A moda anda cada vez mais interessada em derrubar essa fronteira! Depois da popularização dos conjuntos de pijama, das camisolas acetinadas e das peças com renda, chegou a vez dos robes ganharem espaço nas produções fashionistas.

1. Robe de seda: a terceira peça mais inesperada da temporada

Foi ele que reacendeu a conversa! Os robes de seda, especialmente os inspirados nos antigos casacos de ópera, voltaram aos holofotes em 2026. A Vogue destacou criações de Conner Ives e Viktor Gichev, com bordados, estampas florais, tecidos luxuosos e referências vintage. Kate Moss, Zoë Kravitz e Jennifer Lawrence estão entre as celebridades que adotaram essa estética.

Mas calma: não é preciso sair de casa com um robe de dormir tradicional. A proposta é usar uma peça com aparência de quimono ou robe como terceira peça, substituindo o blazer ou o cardigan. Ela pode ser lisa, estampada, curta ou comprida, desde que tenha um tecido com bom caimento.

Como usar na prática: combine um robe estampado aberto com regata branca, jeans reto e sandálias. Para um resultado mais sofisticado, experimente sobre um vestido liso, com cinto marcando a cintura.

Truque de styling: quanto mais elaborado o robe, mais simples pode ser o restante do look. No calor, prefira viscose, seda leve ou tecidos respiráveis, sem forros pesados.

2. Calça de pijama: conforto com informação de moda

Sabe aquela calça soltinha, com elástico na cintura, que parece ter saído de um conjunto de dormir? Ela virou uma das protagonistas do pajama dressing. As versões listradas, acetinadas ou de algodão aparecem nas ruas acompanhadas de peças que quebram o visual doméstico.

Como usar na prática: uma calça listrada azul e branca com regata branca ajustada, cinto e rasteira de couro funciona perfeitamente para um almoço de fim de semana. Quer deixar mais arrumado? Troque a regata por uma camisa de linho.

Truque de styling: prefira calças com tecido encorpado o suficiente para não ficar transparente e com comprimento que não arraste no chão. Bolsa estruturada e joias ajudam a tirar a produção do universo do pijama.

3. Short de pijama: a peça despretensiosa que virou tendência

Os shorts inspirados em pijamas e roupas íntimas masculinas ganharam espaço no street style. Há desde os modelos de algodão listrado, com elástico na cintura, até versões acetinadas com aplicações de renda.

Como usar na prática: experimente um short boxer com camisa oversized aberta, regata e sandálias. Para uma produção mais fashionista, escolha um modelo acetinado e combine com blazer amplo e sapatilhas.

Truque de styling: o equilíbrio está nas proporções. Se o short for curtinho e fluido, uma camisa mais estruturada cria um contraste interessante. Para o dia a dia, observe o comprimento e a transparência.

4. Camisola como vestido: o slip dress continua indispensável

O slip dress, vestido de alças finas inspirado nas camisolas, já é um clássico da moda dos anos 1990. Em 2026, voltou a ganhar destaque em produções que misturam tecidos fluidos com peças estruturadas e acessórios contemporâneos.

A Vogue reuniu referências de celebridades como Dakota Johnson, Zoë Saldaña e Zendaya para mostrar como esse tipo de vestido pode circular entre diferentes ocasiões. Vogue

Como usar na prática: para o dia, experimente um vestido acetinado com camiseta branca por baixo e sandálias baixas. À noite, combine com blazer de alfaiataria, brincos marcantes e sandálias de salto.

DIVULGAÇÃO


O conforto do universo íntimo está conquistando espaço nas ruas e nas produções fashionistas os pijamas, camisolas acetinadas, peças com renda e até robes deixaram de ser exclusivos dos momentos de descanso

Truque de styling: escolha um modelo que deslize pelo corpo sem marcar demais. Se a peça for muito transparente, um forro ou combinação por baixo ajuda a deixá-la mais versátil.

5. Regata de renda: um toque de lingerie no look cotidiano

Delicadas, femininas e com uma dose de sensualidade, as regatas com acabamento em renda são outra aposta certeira. A Vogue destacou a tendência em agosto, depois que Hailey Bieber apareceu com uma peça vintage da Dolce & Gabbana em amarelo vibrante, combinada com calça preta e sandálias de tiras. Vogue

O interessante é que a renda não precisa ser protagonista absoluta. Ela pode aparecer apenas no decote ou na barra, acrescentando textura e personalidade a produções simples.

Truque de styling: combine a leveza da renda com tecidos mais estruturados, como denim, linho e alfaiataria. É esse contraste que deixa o visual menos literal.

6. Saia de camisola: a renda aparece onde menos se espera

As saias acetinadas com acabamento em renda, conhecidas como lace-trim skirts, também fazem parte dessa aproximação entre lingerie e moda cotidiana.

Na Vogue, Gigi Hadid apareceu como referência para a combinação de saia delicada com tricô oversized e sapatilhas. É uma maneira interessante de equilibrar a sensualidade da peça com elementos confortáveis e urbanos. Vogue

Como usar na prática: experimente uma saia midi com renda na barra, camiseta estampada e tênis retrô. Para uma proposta mais elegante, aposte em camisa branca, cinto fino e sandálias minimalistas.

Truque de styling: a renda deve aparecer como detalhe intencional. Se a saia tiver muita transparência, procure versões com forro ou use uma combinação apropriada.

7. Conjunto de pijama: o look coordenado que dispensa esforço

Camisa de botões e calça no mesmo tecido: a fórmula clássica do pijama também conquistou as produções de rua. E, quando bem trabalhada, pode funcionar como um conjunto coordenado tão elegante quanto uma alfaiataria descontraída.

A Dolce & Gabbana explorou a estética do pijama em seu desfile de verão 2026, enquanto a Vogue reuniu diferentes maneiras de usar conjuntos e peças avulsas fora de casa.

No fim das contas, a graça está justamente em misturar universos. A moda deixa de separar rigidamente o que é roupa de dormir, de trabalhar ou de sair, e abre espaço para produções mais pessoais, criativas e confortáveis.

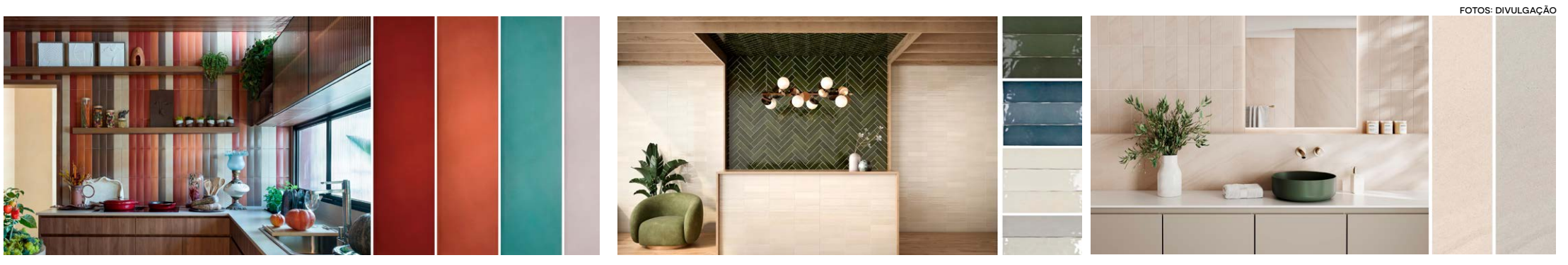
Então, antes de descartar aquela peça que parecia destinada apenas aos momentos de descanso, vale experimentar uma combinação diferente. Quem sabe ela não vira a protagonista do seu próximo look?

Patio Hype

CASA

TENDÊNCIAS NA ARQUITETURA

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Versáteis, os tijolinhos se adaptam a diferentes estilos de projetos, valorizando paredes e ambientes com texturas, cores e composições que unem tradição e modernidade

Bricks: a evolução do tijolinho aparente na arquitetura contemporânea

Os bricks conquistaram espaço na arquitetura e no design de interiores por sua capacidade de transformar paredes em elementos de destaque. Com visual acolhedor, textura marcante e forte apelo estético, esses revestimentos ajudam a criar ambientes com personalidade, trazendo sensação de conforto e sofisticação. Mas, diferente do imaginário mais tradicional associado ao tijolinho aparente rústico, hoje os bricks vão muito além dessa estética.

A evolução tecnológica da indústria, impulsionada por marcas como a Roca Cerâmica e a Incepa, marcas do Grupo LAMOSA no Brasil, ampliou as possibilidades ao reproduzir no revestimento cerâmico diferentes interpretações dos bricks. Com alta definição de impressão, texturas fiéis e acabamentos variados, o material permite trabalhar desde composições mais clássicas até propostas industriais, minimalistas e contemporâneas.

Hoje, os projetos podem explorar bricks que remetem aos tradicionais subway tiles, modelos com efeito vitrificado, opções com acabamento fosco, peças coloridas com variações de tonalidade propositalmente destonalizadas e diferentes interpretações visuais que acompanham as mais diversas linguagens arquitetônicas.

Tecnologia que transforma estética em desempenho

Além do impacto visual, os revestimentos em formato de brick apresentam vantagens técnicas que ampliam suas possibilidades de aplicação. Diferentemente dos tijolos naturais de barro, que possuem maior porosidade e podem demandar cuidados frequentes, o revestimento cerâmico apresenta baixa absorção de água, maior resistência e facilidade de manutenção.

Por ser um material que possui alta resistência à umidade e não sofrer com problemas como esfarelamento, os revestimentos cerâmicos evitam o acúmulo de sujeira e mantêm a aparência original por mais tempo, tornando-se uma alternativa prática para projetos residenciais e comerciais.

Outro diferencial está na versatilidade estética. Os bricks transitam facilmente entre diferentes estilos, podendo compor ambientes industriais ao lado de elementos metálicos, propostas contemporâneas combinadas ao cimento queimado ou espaços mais acolhedores em harmonia com a madeira.

Diferentes paginações para criar superfícies únicas

A variedade de formatos e possibilidades de assentamento também contribui para a liberdade criativa dos profissionais. Além da paginação tradicional reta, os bricks podem ser aplicados em composições como escama de peixe (chevron), dando movimento e valorizando ainda mais as superfícies.

Essa flexibilidade permite que o revestimento deixe de ser apenas um acabamento e passe a atuar como um recurso de composição arquitetônica, destacando paredes, criando pontos focais e reforçando a identidade dos ambientes.

Onde aplicar os bricks

A combinação entre estética e desempenho permite que os bricks sejam utilizados em diferentes espaços, incluindo áreas onde o tijolo tradicional nem sempre seria uma escolha prática.

Nas áreas sociais, como salas de estar e espaços com lareiras, os revestimentos ajudam a promover atmosferas mais intimistas e aconchegantes, funcionando como protagonistas em paredes de destaque.

Em áreas molhadas, como banheiros, lavabos e cozinhas, a baixa absorção de água do revestimento cerâmico se torna um diferencial importante, já que o material oferece maior resistência à umidade e exige menos manutenção no dia a dia.

Em espaços comerciais, como cafeterias, restaurantes e lojas, os bricks são frequentemente utilizados para proporcionar ambientes convidativos e com personalidade, contribuindo para a experiência visual do consumidor.

Já nas fachadas, os revestimentos em formato brick permitem explorar o visual dos tijolos aparentes com maior resistência às intempéries, valorizando o design externo das edificações.

Serviço:
www.rocaceramica.com.br
www.incepa.com.br
www.grupolamosa.com
@rocaceramicabr | @incepabrasil

Showroom Grupo LAMOSA no Brasil
Av. Padre Natal Pigato, 974
Vila Delurdes, Campo Largo
tel. (41) 3391-1430

dc33 Comunicação

CONFORTO

Como acertar na escolha do ar-condicionado

O conforto térmico quando estamos em casa é algo que desejamos o ano inteiro, mas especialmente no verão essa vontade é impulsionada pelas altas temperaturas. Por isso, o ar-condicionado é um recurso essencial para amenizar o calor e diante desse cenário os arquitetos Alexandre Pasquotto e Mariana Meneghisso, à frente do escritório Meneghisso & Pasquotto Arquitetura, destacam a importância de escolher o equipamento adequado.

"Não se trata apenas de refrescar o clima, mas também contribui com o bem-estar das pessoas e, a depender do modelo, melhorar a qualidade do ar", ressaltam os profissionais, que ainda destacam a questão financeira. "O modelo certo coopera para não haver um consumo excessivo de energia, gastos desnecessários com manutenção e a frustração de ter uma climatização ineficiente que não atende o esperado", complementam.

O que saber antes de comprar um ar-condicionado?

O aparelho mais popular ou o mais caro não são parâmetros para a realização da compra. Segundo Alexandre Pasquotto, o primeiro passo é avaliar as expectativas do morador, que variam entre cômodos mais frescos para uma melhor qualidade de vida, e as dimensões do local.

Entretanto, o ar-condicionado entrega muito mais para a saúde: seu funcionamento coopera no controle da umidade que, por sua vez, mitiga questões como o mofo e o bolor, característicos de regiões mais úmidas. Ainda na parte respiratória, ele filtra partículas como poeira, alérgenos e agentes poluentes, melhorando significativamente a qualidade do ar.

A área disponível para a instalação é outro fator determinante, já que os diferentes modelos produzidos pelos fabricantes dispõem de requisitos específicos para as unidades internas e externas. As condensadoras que ficam do lado de fora precisam de ventilação adequada para expelir o ar quente gerado durante a operação e em apartamentos costumam ser instaladas em varandas técnicas ou caixas específicas.

Modelos mais encontrados no mercado

A dupla de arquitetos descreve os tipos de ar-condicionado encontrados no mercado, com variações principalmente nas formas de insuflamento do ar refrigerado para os ambientes – isto é as formas que ele é soprado para dentro dos ambientes:

• Ar-condicionado Hi Wall: Fixado na parede, é uma das opções mais populares para residências, especialmente em dormitórios e salas de pequeno ou médio porte. A unidade interna é conectada à unidade externa (condensadora) por tubulações e o dreno é fixado na mesma parede para eliminar a água condensada.

• Sistemas Multi-split e VRF (Volume de Refrigerante Variável): perfeitos para atender vários ambientes simultaneamente. No caso do multi-split, atende residências maiores ou pequenos escritórios com a climatização de 2 a 5 cômodos com apenas uma condensadora, ao passo que o VRF, mais avançado, é recomendado para edifícios inteiros ou grandes residências por sua alta capacidade e eficiência.

Limpeza no dia a dia

Passado todo esse processo, a usabilidade do ar-condicionado requer uma limpeza que contribuirá para a saúde do usuário e a vida útil do equipamento. Para tanto:

• O lado externo e o controle remoto devem ser higienizados com pano seco – que pode ser até umedecido para sujidades mais difíceis, mas nunca acrescidos de produtos químicos;

• O painel frontal, que deve ser limpo apenas com um pano seco, costuma ser removível – todavia, essa informação é confirmada apenas ao visualizar as orientações do fabricante quanto à limpeza interna da unidade;

LIVIA KRASS



Quanto maior a quantidade de BTUs, maior será a potência do aparelho e sua capacidade de climatizar espaços maiores

• Os filtros são limpos com aspirador de pó e posteriormente lavados em água corrente e devidamente secos. Quando produzidos com carvão ativado ou HEPA, é recomendado apenas o aspirador de pó e a substituição conforme a recomendação do fabricante.

Manutenção preventiva

Regularmente, solicitar o suporte de um profissional especializado é indispensável. "A manutenção no meio do ano é mais econômica e garante que o aparelho esteja em perfeito estado para o verão", sugerem os arquitetos. No check list da revisão estão incluídos a verificação da carga de gás, funcionamento do sistema elétrico, limpeza da unidade externa e, se necessário, substituições de componentes.

Serviço:
Telefone: (11) 4551-7809 | 11 99272-8924
E-mail: contato@pasquottoarquitetura.com.br
Site: https://www.pasquottoarquitetura.com.br/

dc33 Comunicação

SEGURANÇA E ECONOMIA DE ENERGIA

Dicas para promover a segurança do lar e o uso consciente de energia nos dias frios

DIVULGAÇÃO



Investir em fios e cabos de qualidade, assim como contratar profissionais experientes, contribuirá com uma instalação elétrica segura

Na temporada de frio, há um considerável aumento no consumo de energia elétrica, em razão de banhos e torneiras com água quente, uso de aquecedores, toalheiros elétricos, secadores de cabelo etc. Além disso, muitas pessoas intensificam o uso de panelas automáticas, grelhas e fritadeiras, entre outros equipamentos para auxiliar na preparação de receitas da época.

Entretanto, o uso excessivo desses itens somado a uma instalação elétrica irregular pode gerar dores de cabeça e prejuízos ao bolso dos moradores. Entre os problemas mais comuns estão a sobrecarga (excesso de corrente em relação à capacidade do circuito) e a perda elétrica (energia desperdiçada em razão de má qualidade dos condutores elétricos).

Pensando nisso, a Sil Cabos Elétricos, maior fabricante de condutores elétricos de baixa tensão do país, traz dicas para contribuir com o bem-estar e o uso de energia de forma consciente.

Prevenir é melhor do que remediar

Primeiramente, é necessário averiguar se as instalações elétricas são novas, reformadas recentemente com materiais de qualidade, ou se ocorreram manutenções preventivas por profissionais especializados. Para que tudo transcorra de forma ideal, a instalação deve estar dentro dos critérios da norma NBR 5410, da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), para instalações elétricas de baixa tensão.

"Projeto, mão de obra e materiais. Esse é o tripé de uma instalação durável e segura. Se um desses pontos falhar, inúmeros contratempos podem surgir", afirma Nelson Volyk, gerente de engenharia de produto da Sil Cabos Elétricos.

Sendo assim, necessitam de atenção as instalações antigas ou reformadas de forma inadequada, ou seja, com a ocorrência das conhecidas "gambiarras elétricas" – reparos mal dimensionados por pessoas que não têm o conhecimento especializado. "Uma instalação elétrica ruim vai fazer com que o chuveiro gaste mais energia, assim como o aquecedor e os demais itens da casa", conta Volyk.

Condutores elétricos

Antes mesmo de escolher os eletrodomésticos que estarão presentes na residência, a preocupação será em realizar uma instalação com condutores elétricos de qualidade. Nesse quesito, a Sil Cabos Elétricos é reconhecida há décadas por sua excelência.

A empresa produz cabos elétricos de cobre que atendem aos mais elevados padrões do mercado e com isolamento capaz de suportar tranquilamente a tensão elétrica. Em seu portfólio, os mais empregados nos projetos de instalação são o Cabo FlexSil 750V, com isolação em PVC e reconhecido por sua excelente flexibilidade e facilidade para a instalação, e o Cabo Flexível Silnax 0,6/1kV HEPR 90°C, que apresenta uma capacidade de corrente elétrica superior aos isolados em PVC e pode ser utilizado em eletroduto no solo.

dc33Comunicação

DO LAR

DICAS

Tábua de madeira: aprenda a limpar e conservar por muito mais tempo

A tábua de madeira é uma aliada versátil na cozinha, valorizada pela durabilidade e pelo visual acolhedor. Mas, por ser um material poroso, tende a absorver umidade, cheiros e até resíduos de alimentos, exigindo cuidados especiais para evitar o acúmulo de bactérias e o desgaste precoce. Com os cuidados certos, é possível mantê-la sempre higienizada e conservar sua aparência por muito mais tempo. Aprenda métodos eficazes e seguros para higienizar sua tábua sem danificá-la.

Passo a passo: como limpar a tábua de madeira no dia a dia

Cuidar da sua tábua de madeira não precisa ser complicado. Com pequenas ações incorporadas à rotina, é possível mantê-la sempre limpa, livre de odores e segura para o preparo dos alimentos. A seguir, veja como fazer a higienização correta após o uso:

1. Limpeza imediata após o uso

Esse cuidado básico faz toda a diferença na durabilidade da tábua. Quanto mais rápido a limpeza acontece, menores as chances de manchas e odores se fixarem na madeira.

• Enxágue a tábua com água morna logo após o uso;
• Lave com esponja macia e sabão neutro, sem esfregar com força;
• Enxágue bem e seque com pano limpo, imediatamente.
Evite deixar a tábua de molho ou secar ao sol direto, pois isso pode causar deformações e rachaduras na madeira.

2. Desinfecção semanal com vinagre

Além da limpeza diária, é importante desinfetar a tábua periodicamente para evitar a proliferação de bactérias. O vinagre branco é uma opção eficaz e segura para esse tipo de material.
• Borrife vinagre branco por toda a superfície da tábua;
• Deixe agir por cerca de 10 minutos;
• Enxágue e seque com pano limpo.

3. Tirar odores com bicarbonato e limão

Cheiros fortes, como alho, peixe ou cebola, podem permanecer mesmo após a lavagem. A combinação de bicarbonato e limão ajuda a eliminar esses odores sem danificar a madeira.
• Polvilhe bicarbonato de sódio sobre a superfície seca;
• Esfregue com meio limão, em movimentos circulares;
• Enxágue com água morna e seque bem.
Como remover manchas e dar vida nova à sua tábua
Manchas na tábua de madeira são comuns, principalmente depois de cortar alimentos como beterraba, frutas cítricas ou escuras. Mas dá pra remover sem esforço e sem danificar a madeira:
• Polvilhe sal grosso sobre a tábua seca;
• Esfregue meio limão (parte cortada virada para o sal), fazendo movimentos circulares;
• Deixe agir por 5 minutos e enxágue com água morna;
• Seque bem com pano limpo.

Essa combinação ajuda a clarear a madeira e a eliminar odores persistentes, com efeito antibacteriano natural.

Hidratação da madeira: essencial para a durabilidade

A madeira precisa de hidratação para manter sua integridade e evitar rachaduras. O produto ideal para isso é o óleo mineral branco de grau farmacêutico (USP), que pode ser encontrado em farmácias. Aprenda como aplicá-lo:
• Aplique sobre a tábua uma fina camada do óleo com um pano limpo e seco;
• Espalhe uniformemente por toda a superfície;
• Deixe a madeira absorver por algumas horas antes de usar ou guardar.

DIVULGAÇÃO



Presente em muitas cozinhas, a tábua de madeira exige cuidados especiais para manter a higiene, evitar odores e prolongar sua vida útil

Evite óleos vegetais, como azeite ou óleo de cozinha, pois podem rançar, deixar cheiro e comprometer a segurança alimentar.

Cuidados para sua tábua de madeira durar mais

Mais do que manter a limpeza em dia, cuidados extras ajudam a conservar a tábua de madeira por muito mais tempo. Veja o que vale evitar e incluir na rotina de manutenção:
• Evite o uso de água sanitária ou produtos agressivos, que podem danificar a madeira;
• Não utilize produtos abrasivos como esponja de aço;
• Use tábuas separadas para alimentos crus e prontos para evitar contaminação cruzada;
• Nunca deixe a tábua úmida dentro do armário — ela precisa estar completamente seca;
• Guarde a tábua em local arejado e em pé, para evitar deformações.

Com esses cuidados, a tábua se mantém protegida contra rachaduras, manchas e deformações, e continua pronta para o uso por muito mais tempo. Além de ser uma peça prática, ela também faz parte da atmosfera da cozinha e, quando bem conservada, continua sendo útil, segura e bonita por muito tempo.

Tua casa

COZINHA LIMPA DEPOIS DA FRITURA

5 hábitos contra respingos e gordura grudada

Depois de fritar um bife, batatas ou pastel, a comida sai da panela em poucos minutos — mas os respingos ficam no fogão, alcançam a parede e deixam pontos escorregadios no piso. Quando essa gordura esfria, a limpeza pede mais esfregação e o risco de espalhar a sujeira pela cozinha aumenta.

A forma mais eficiente de lidar com isso começa antes de o óleo aquecer. Algumas escolhas simples no preparo, no utensílio e na ordem da limpeza diminuem bastante o alcance dos respingos e evitam aquela película pegajosa que aparece depois.

DIVULGAÇÃO



Utensílio adequado, ingredientes secos e área livre ao redor do fogão ajudam a limitar os respingos

1. Seque os alimentos e dê espaço para o óleo borbulhar

Água e óleo quente não combinam. Quando a umidade da superfície do alimento encontra o óleo, ela vira vapor rapidamente e pode projetar gordura para fora da panela. Por isso, vale secar carnes, legumes, batatas e frutos do mar com papel-toalha antes de levá-los ao fogo. No caso de itens congelados, retire apenas o excesso de cristais de gelo soltos e siga o modo de preparo indicado na embalagem.

A escolha da panela também pesa no resultado. Prefira uma panela ou frigideira funda, estável e com laterais altas, deixando uma boa distância entre o nível do óleo e a borda. Essa folga contém a fervura inicial, principalmente quando o alimento entra gelado ou com mais umidade. Para frituras por imersão, o USDA recomenda recipiente fundo e pesado, além de atenção redobrada para impedir o contato da água com o óleo quente.

• Antes de aquecer: Confira se a panela, a escumadeira, a pinça e a bancada estão secos.
• Na hora de colocar: Aproxime o alimento do óleo com uma pinça longa ou escumadeira, sem soltar de uma altura que provoque respingos.
• Para não apertar: Frite em porções pequenas, sobretudo batatas, empanados e pedaços de carne.

Não é preciso cobrir o piso com jornal, papel-toalha ou panos perto do fogão. Além de poderem deslizar sob os pés, esses materiais ficam perto de uma fonte de calor e complicam a circulação. É mais seguro deixar o chão livre e limpar os pingos quando o preparo terminar.

2. Controle o fogo e não lote a panela

Uma fritura que espirra sem parar pode ser sinal de óleo quente demais, alimento úmido ou panela cheia. Colocar muita comida de uma vez derruba a temperatura do óleo, aumenta a ebulição e pode fazer a gordura subir pelas laterais. Faça rodadas menores: você ganha mais controle para virar e retirar os alimentos, sem disputar espaço com óleo borbulhando.

Mantenha os cabos virados para dentro do fogão, longe da passagem de pessoas, e fique na cozinha durante toda a fritura. Pano de prato, embalagem, papel e utensílios que não suportam calor devem ficar afastados das bocas. Essas medidas diminuem tanto os respingos quanto a chance de esbarrões e acidentes enquanto o óleo está quente.

Se o óleo pegar fogo: Desligue o fogo, se isso puder ser feito sem se aproximar das chamas, e abafe a panela deslizando uma tampa metálica sobre ela. Não jogue água e não tente carregar a panela. Se o fogo não for pequeno ou houver dúvida sobre como agir, afaste-se, saia do local e acione o serviço de emergência da sua cidade. Também evite adicionar molho, água ou qualquer líquido diretamente ao óleo quente. Se a receita pede uma etapa úmida, desligue o fogo e espere o óleo parar de borbulhar antes de avaliar o próximo passo.

3. Use uma tela anti respingos quando ela fizer sentido

A tela anti respingos, aquela peça de malha metálica que fica sobre a frigideira, ajuda a conter pequenas gotas sem fechar totalmente a saída de vapor. Ela costuma funcionar bem para bifes, hambúrgueres, linguiças e frituras rasas, nas quais o alimento fica próximo à superfície do óleo.

Escolha um modelo firme, maior que a boca da frigideira e com cabo que permita removê-lo sem aproximar a mão do vapor. A tela precisa estar limpa e seca antes de ir ao fogo. Se houver acúmulo de gordura nela, lave com detergente e água morna depois que esfriar; guardar a peça engordurada só transfere resíduos para o armário e para a próxima fritura.

Ela não substitui uma panela funda nem resolve o problema de ingredientes molhados. Pense na tela como uma barreira complementar. Em frituras por imersão, uma tampa comum pode reter vapor e condensar água; nesse caso, siga as orientações do utensílio e mantenha a atenção voltada para a panela.

• Funciona melhor: Em frigideira larga, com pouca quantidade de óleo e preparo acompanhado de perto.
• Dispense: Se a peça ficar instável, não encaixar bem ou atrapalhar a retirada segura do alimento.
• Proteja o entorno: Afaste potes, temperos, eletroportáteis e itens de madeira da área ao redor da boca usada.

4. Limpe os respingos na ordem certa, quando a superfície estiver apenas morna

Esperar a cozinha esfriar completamente faz a gordura se fixar mais no fogão, no frontão e nas portas dos armários próximos. Por outro lado, limpar uma superfície ainda quente demais pode causar queimadura, danificar materiais e criar vapor. O ponto seguro é começar quando o fogão estiver desligado, sem óleo ativo na panela e morno o suficiente para encostar a mão a uma distância confortável, sem risco de se queimar.

Comece pelos respingos mais próximos do fogão e avance para as superfícies ao redor. Assim, você não encosta um pano limpo numa área engordurada e depois espalha a sujeira pela cozinha inteira.

1. Retire a panela: Leve-a para uma área segura, ainda com cuidado para não derramar óleo.
2. Limpe o fogão: Passe pano macio levemente umedecido com água morna e detergente neutro, respeitando o manual do eletrodoméstico.
3. Vá para a parede e o frontão: Use outro lado do pano ou um pano limpo, com pouca solução de limpeza para não escorrer.
4. Finalize armários e puxadores: Eles costumam receber uma névoa fina de gordura que só aparece quando a mão encosta.
5. Deixe o piso por último: Recolha primeiro os pingos com papel e depois passe pano de chão ou mop bem torcido.

Evite despejar água sobre queimadores, placas quentes ou óleo residual. Também não misture desengordurante com outros produtos, como água sanitária, álcool ou limpa-vidros. Se a gordura já secou, aplique detergente neutro diluído no pano, deixe agir por alguns minutos e repita sem usar palha de aço em superfícies delicadas.

5. Esfrie, guarde ou descarte o óleo sem usar a pia

O óleo não deve ir para a pia, o ralo ou vaso sanitário. Ao esfriar, ele pode aderir à tubulação, favorecer entupimentos e dificultar o tratamento do esgoto. A orientação de serviços públicos de coleta é esperar o óleo esfriar, armazená-lo em recipiente bem fechado — como uma garrafa PET limpa e seca — e encaminhá-lo ao ponto de coleta ou à coleta seletiva aceita no município.

Se você pretende reutilizar o óleo, espere esfriar totalmente e coe para retirar farelos. Guarde em pote tampado, protegido da luz, e descarte se ele estiver muito escuro, com cheiro desagradável, espuma persistente ou resíduos queimados. Óleo quente nunca deve ser transferido para garrafa plástica, despejado no lixo solto ou levado imediatamente para fora de casa.

Para reduzir a sujeira da próxima vez, deixe uma garrafa vazia destinada ao óleo usado em local alto e fora do alcance de crianças, um pano de chão à mão e os itens de limpeza separados antes de começar. A decisão mais útil é simples: antes de fritar, prepare a contenção; depois, limpe os respingos com segurança antes que a gordura endureça.

Divulgação

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

O que você faz para ter uma boa noite de sono? Confira 5 dicas que realmente funcionam

Não é novidade que uma boa noite de sono influencia diretamente no comportamento do dia, no humor – e consequentemente a médio e longo prazo –, na saúde física e mental. Quando dormimos mal, o resultado aparece na aparência cansada, na sensação de lentidão no raciocínio e até no corpo. Por isso, dormir bem não é apenas um luxo, é questão fundamental de saúde. A seguir, descubra cinco dicas que podem melhorar o seu sono.

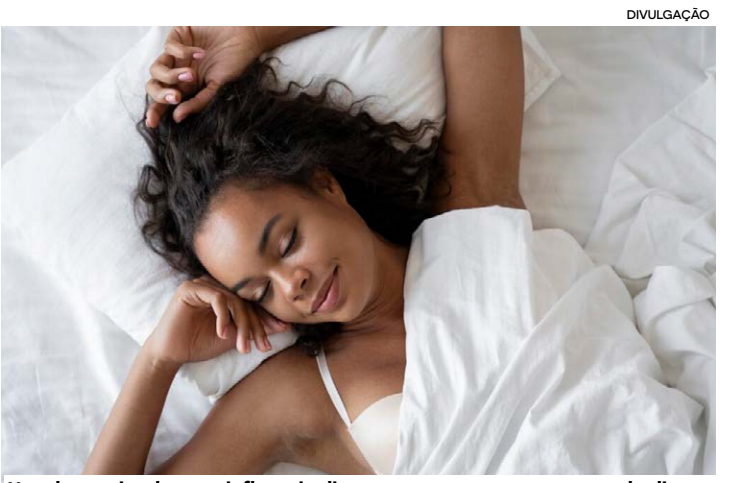
1 – A escolha do colchão certo

Hoje, o mercado oferece colchões produzidos com uma série de tecnologias a favor do bem-estar e do descanso do corpo. Portanto, não basta verificar a espessura e o tamanho de acordo com a cama. Outros detalhes podem ser priorizados na escolha de um bom colchão. Algumas opções, por exemplo, são feitas em látex natural, espumas com gel de cooling e molas ensacadas individualmente, ajudando no alinhamento da coluna, entre outras vantagens.

2 – Lençóis com tecidos naturais e respiráveis

Escolher os lençóis também é uma alternativa de autocuidado com o sono. A dica, então, é optar por tecidos naturais e

DIVULGAÇÃO



Uma boa noite de sono influencia diretamente no comportamento do dia, no humor e consequentemente a médio e longo prazo, na saúde física e mental

respiráveis, como bambu, que favorecem a termorregulação e a evaporação da umidade do corpo. Para quem tem alergias de pele, busque tecidos com tecnologia antibacteriana.

3 – Cama aconchegante

A cama não é um dos elementos principais do quarto apenas por sua estrutura e modelo. Ela é um dos fatores essenciais, que vai definir se você terá ou não uma boa noite de sono. Nesse sentido, vale investir em uma cama acolhedora, confortável e que também se insira na estética do quarto como deseja. Modelos em madeira e palha natural, por exemplo, trazem um clima de aconchego para o ambiente de descanso.

4 – Aromaterapia noturna

Como parte da preparação para o sono, muitas pessoas são adeptas dos aromatizadores, difusores de ambiente e sprays com fragrâncias suaves. Elas são tão populares porque ajudam no relaxamento, aliviando tensões e induzindo a um sono tranquilo. Entre as fragrâncias indicadas estão lavanda, musk, alecrim e figo, por exemplo.

5 – Desconexão digital

Ter um ritual antes de dormir ajuda muito a adormecer mais facilmente. Porém, um fator impeditivo para isso é o uso frequente de telas, luzes fortes e atividades estimulantes antes de se deitar. Assim, a dica é reduzir os estímulos visuais, adotar uma rotina que envolva luzes baixas, sons suaves, aromas e até leitura leve. Neste caso, a decoração também ajuda: opte por luminárias com luz indireta.

Divulgação

SAÚDE DOS OLHOS

Catarata pode avançar lentamente e comprometer a visão sem ser percebida pelo paciente

A catarata costuma se desenvolver de forma lenta e progressiva, o que faz com que muitas pessoas se acostumem gradualmente à piora da visão e demorem a perceber que existe uma alteração. O problema ocorre quando o cristalino, lente natural dos olhos, perde sua transparência e passa a dificultar a chegada da luz à retina.

No início, os sinais podem ser discretos. Dificuldade para enxergar com nitidez, necessidade de mais iluminação para ler, incômodo com faróis durante a noite e percepção de cores menos vivas estão entre as manifestações mais comuns. A troca frequente do grau dos óculos também pode ser um indício.

"Como a catarata geralmente evolui de maneira lenta, o cérebro acaba se adaptando à redução gradual da qualidade visual. Além disso, quando um olho está mais comprometido que o outro, o de melhor visão pode compensar parcialmente a dificuldade. Por isso, algumas pessoas não percebem o quanto já estão enxergando menos", explica o oftalmologista Dr. Rodrigo Carvalho, da Alpha Oftalmologia Avançada.

Condição não é exclusiva de idosos

Embora esteja diretamente relacionada ao envelhecimento, a catarata não é uma condição exclusiva dos idosos. Diabetes, tabagismo, exposição prolongada à radiação ultravioleta, uso prolongado de corticoides, traumas oculares, inflamações e fatores genéticos também podem favorecer seu desenvolvimento. Em alguns casos, a doença pode aparecer em adultos jovens, adolescentes e crianças.

"O envelhecimento é o principal fator associado à catarata, mas outros hábitos e condições de saúde podem aumentar o risco. Não existe uma forma comprovada de impedir completamente a catarata relacionada à idade, mas não fumar, controlar adequadamente o diabetes e proteger os olhos contra a radiação ultravioleta são medidas que podem contribuir para reduzir esse risco", salienta o especialista.

A avaliação oftalmológica é fundamental para identificar a doença. A partir dos 40 anos, consultas periódicas podem ajudar a acompanhar a saúde ocular, com a frequência definida de acordo com a idade, condições de saúde, fatores de risco e resultados dos exames.

Quando recorrer à cirurgia

Quando a catarata começa a interferir nas atividades cotidianas, como ler, dirigir, trabalhar ou assistir à televisão, a cirurgia pode ser considerada. "Hoje, não é necessário esperar a catarata ficar muito avançada para operar. A indicação depende principalmente do impacto que a perda visual está causando na qualidade de vida e na rotina de cada paciente", frisa Dr. Rodrigo.

A cirurgia é realizada, na maioria dos casos, pela técnica de facoemulsificação. Por meio de uma pequena incisão, o

DIVULGAÇÃO



Embora esteja diretamente relacionada ao envelhecimento, a catarata não é uma condição exclusiva dos idosos

cristalino opaco é fragmentado e aspirado e, em seu lugar, é implantada uma lente intraocular artificial. O procedimento costuma durar entre 10 e 20 minutos e, geralmente, o paciente recebe alta no mesmo dia.

A escolha da lente também é individualizada. Há opções monofocais, de foco estendido, multifocais e tóricas, indicadas para diferentes necessidades visuais. "A lente mais tecnológica não necessariamente é a melhor para todos. A escolha precisa considerar a saúde dos olhos, as características da córnea e da retina, as necessidades profissionais, o estilo de vida e as expectativas do paciente", ressalta o oftalmologista.

Após a cirurgia, a recuperação costuma ser rápida, embora a estabilização completa da visão possa levar algumas semanas. Dor intensa, piora importante da visão ou vermelhidão acentuada no pós-operatório exigem avaliação oftalmológica imediata.

Dr. Rodrigo também enfatiza que a catarata não volta depois que o cristalino opaco é removido. Em alguns pacientes, porém, pode ocorrer posteriormente uma opacificação da cápsula posterior, que pode reduzir novamente a qualidade da visão e ser tratada com laser YAG, sem necessidade de uma nova cirurgia.

"Envelhecer não significa necessariamente aceitar enxergar mal. O mais importante é identificar a causa da redução visual e discutir com o oftalmologista o momento adequado e a melhor estratégia de tratamento", pondera.

Alpha Oftalmologia Avançada

Av. José de Souza Campos (Norte-Sul), 550, conjunto 91, Campinas.

Saiba mais: @dr_rodrigotc-carvalho e site

AMZ Relações Públicas e Eventos

AVANÇOS NA ONCOLOGIA

Medicina de precisão, terapias inovadoras e cuidado integrado inauguram nova era no tratamento do câncer

O tratamento do câncer atravessa um período de profundas transformações. Novos medicamentos capazes de reconhecer características específicas das células tumorais, terapias que estimulam o sistema imunológico, equipamentos de radioterapia cada vez mais precisos e estratégias de acompanhamento integral modificam a maneira como a medicina enfrenta uma das doenças mais complexas da atualidade.

A evolução foi o principal destaque dos congressos científicos de 2026, cujos avanços serão discutidos durante o Update 2026, promovido pelo Centro de Oncologia Campinas (COC), por meio da COC Academy, com a participação do Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba (CECAN).

O encontro, que será realizado entre os dias 13 e 14 de novembro, no Royal Palm Plaza, em Campinas, é direcionado à área médica do COC e Cecan. O objetivo é reunir e compartilhar conhecimentos apresentados nos principais eventos internacionais de oncologia clínica, radioterapia, nutrição e enfermagem oncológica que tiveram participação dos profissionais médicos do COC e do Cecan.

"O futuro do tratamento do câncer dependerá não apenas de medicamentos mais eficazes, mas da capacidade de selecionar o tratamento correto, para o paciente adequado, no momento oportuno, com segurança e acompanhamento multidisciplinar", assegura Fernando Medina, oncologista clínico do COC e do Cecan.

Os congressos da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (ASCO) e da Sociedade Europeia de Oncologia Médica (ESMO) trouxeram avanços relevantes, como a expansão dos chamados anticorpos conjugados a medicamentos, conhecidos internacionalmente pela sigla ADC, de Antibody-Drug Conjugate.

Esses medicamentos combinam um anticorpo capaz de reconhecer determinados alvos celulares com uma substância

DIVULGAÇÃO



Centro de Oncologia em Campinas

citotóxica, destinada a destruir células cancerosas.

"O princípio é utilizar o anticorpo como um sistema de direcionamento, permitindo que o medicamento seja transportado preferencialmente para células que expressam o alvo selecionado", explica Medina.

Outra classe em expansão é a dos anticorpos biespecíficos, desenvolvidos para reconhecer simultaneamente dois alvos biológicos. Paralelamente, avançam as pesquisas sobre vacinas personalizadas contra o câncer, desenvolvidas a partir de características moleculares do próprio tumor, com o objetivo de estimular uma resposta imunológica mais específica.

"Apesar do entusiasmo, especialistas ressaltam que essas tecnologias apresentam diferentes níveis de evidência científica e de aprovação regulatória. Nem todas estão disponíveis para uso clínico rotineiro", observa o oncologista.

Radioterapia mais precisa

A radioterapia, uma das principais modalidades de tratamento do câncer, também vive uma importante evolução tecnológica.

Os congressos da Sociedade Americana de Radioterapia Oncológica (ASTRO) e da Sociedade Europeia de Radioterapia e Oncologia (ESTRO) destacaram técnicas capazes de concentrar a radiação no alvo tumoral, procurando preservar os tecidos saudáveis.

Outro avanço é o hipofracionamento, estratégia que reduz o número de aplicações de radioterapia por meio da utilização de doses maiores por sessão, respeitando critérios de segurança estabelecidos em estudos científicos.

No tratamento das metástases cerebrais, a radiocirurgia estereotáxica, identificada pela sigla SRS, permite irradiar alvos definidos com elevada precisão. Em determinadas situações, especialmente quando existem cavidades cirúrgicas maiores, o tratamento pode ser distribuído em várias frações.

Uma área particularmente promissora é a associação entre radioterapia e imunoterapia.

"A oncologia do futuro será definida não apenas pela capacidade de desenvolver tratamentos mais avançados, mas pela competência de utilizá-los com responsabilidade, segurança e respeito às necessidades de cada pessoa", sintetiza. "O verdadeiro avanço no combate ao câncer não se mede somente pela tecnologia disponível, mas pela possibilidade de oferecer mais tempo de vida, melhor qualidade de vida e cuidado baseado em evidências científicas".

REDES SOCIAIS

www.oncologia.com.br

instagram.com/coc_oncologia

Sigmapress Assessoria de Comunicação

COMPORTAMENTO

Conheça algumas ideias de hobbies que ajudam a desligar a cabeça

Um momento de pausa às vezes é tudo que precisamos no meio de uma semana cheia de compromissos, trabalho, estudos e afazeres domésticos. Para quem gosta de aproveitar a própria companhia, diversas propostas podem se tornar um novo hobby. As ideias a seguir também são um convite para desacelerar e diminuir o tempo de telas, e no conforto do lar. Confira!

Atenção plena

Divertido passatempo tradicional, o quebra-cabeças proporciona foco no momento presente. Basta escolher um tema que goste e dedicar alguns minutos por dia ou na semana, dependendo do número de peças. Hoje, há também as opções em 3D, com um nível de dificuldade mais avançado, mas que igualmente proporciona entretenimento.

Seguindo no mesmo estilo, as palavras-cruzadas, os caça-palavras, sudoku e outros jogos semelhantes também direcionam a atenção para uma única tarefa, assim como montar miniaturas de casas, cenários, maquetes e dioramas.

Seja com materiais reciclados, cacos de azulejos, papel ou madeira, fazer mosaicos também pode ser um passatempo interessante para quem procura algo novo.

Habilidades manuais

Sabe quando vemos um vídeo que mostra uma escrita que parece deslizar no papel, bonita e com resultado tão satisfatório? Então, trata-se do lettering, uma atividade manual que exige concentração e pode funcionar quase como uma pausa meditativa.

Aprender origami também é uma prática que trabalha concentração e coordenação, sem exigir muito espaço ou investimento. Fazer velas artesanais é uma atividade manual que ainda resulta em um objeto para usar na própria casa.

A modelagem com argila ou cerâmica é especialmente interessante para quem quer uma atividade tátil e longe das telas. Com a encadernação artesanal você pode fazer cadernos, álbuns ou pequenos livros à mão personalizados.

Criatividade em ação

Fazer colagens é uma opção criativa e barata, usando revistas antigas, papéis, fotografias e materiais que já existem em casa.

A escrita à mão é quase terapêutica e pode ser usada para diferentes finalidades: diário, cartas que não precisam ser enviadas, listas, frases ou pequenos relatos. O foco é o ritual, não a produção literária.

DIVULGAÇÃO



Em meio à correria do dia a dia, reservar um tempo para fazer algo por prazer também é uma forma de cuidar de si, os hobbies podem ajudar a aliviar o estresse, estimular a criatividade e proporcionar momentos de tranquilidade, especialmente quando permitem diminuir o tempo diante das telas

A fotografia também pode ser um passatempo econômico, usando apenas o próprio celular. Aqui a ideia não é 'tirar boas fotos', mas sim, observar os detalhes texturas, sombras e pequenas cenas do cotidiano.@maria.dinat

Colecionáveis

Colecionar algo é olhar tal objeto com outros olhos. Assim, surgem as coleções de discos, cartões-postais, moedas, canecas ou itens de viagens, e dependendo do objeto em questão, pode ser garimpado em lojas de antiquários, por exemplo. É uma atividade de médio a longo prazo, mas que pode ser revisitada toda vez que você deseja ver como está a coleção, quantas peças já tem e quais ainda deseja.

A escolha das músicas preferidas também pode ser transformada em um passamento. Assim, basta escolher os temas das playlists: músicas de uma década determinada, trilhas de filmes, viagens, momentos da vida, músicas para ouvir na academia, etc.

BEM-ESTAR EMOCIONAL

Saúde mental da mulher: quando o sofrimento deixa de ser uma fase e se torna um sinal de alerta?

A saúde mental da mulher passa por diferentes desafios ao longo da vida, desde a infância até a menopausa. A psicóloga Edilene Souza Albino, do Hospital Santa Mônica, explica por que condições como ansiedade, depressão e TDAH muitas vezes são subdiagnosticadas em meninas e mulheres, além de abordar o impacto das mudanças hormonais, da sobrecarga emocional, do pós-parto e da menopausa na saúde mental. O conteúdo também destaca sinais de alerta que merecem atenção e a importância de buscar ajuda especializada.

A menina é considerada "sensível demais". A adolescente que sofre em silêncio com ansiedade. A mulher que assume múltiplas responsabilidades, cuida de todos ao redor e enfrenta a própria exaustão sozinha.

Em muitos momentos, o sofrimento emocional feminino acaba sendo minimizado, interpretado como uma fase passageira ou consequência natural das demandas da vida. Mas quando esses sinais persistem, é importante olhar para eles com mais atenção.

Edilene Souza Albino, do Hospital Santa Mônica, explica como a saúde mental da mulher se transforma ao longo das diferentes fases da vida e quais sintomas não devem ser ignorados.

DIVULGAÇÃO



Cuidar da saúde mental também é uma forma de autocuidado e não deve ser deixado para depois

Saúde mental feminina ao longo da vida

As mulheres enfrentam desafios específicos que podem influenciar diretamente a saúde mental. Aspectos biológicos, hormonais, sociais e culturais se combinam e podem aumentar a vulnerabilidade para transtornos como ansiedade, depressão e esgotamento emocional.

Além disso, muitas mulheres aprendem desde cedo a priorizar as necessidades dos outros, o que frequentemente leva à negligência do próprio bem-estar emocional.

Quando o sofrimento merece atenção?

Embora momentos difíceis façam parte da vida, alguns sinais indicam que o sofrimento emocional pode estar ultrapassando o limite do esperado:

- Tristeza persistente;
- Ansiedade frequente;
- Exaustão emocional constante;
- Alterações importantes no sono;
- Irritabilidade excessiva;
- Falta de prazer nas atividades do dia a dia;
- Sensação de sobrecarga permanente;
- Dificuldade para lidar com responsabilidades cotidianas.

Quando esses sintomas persistem ou começam a afetar relacionamentos, trabalho, estudos ou qualidade de vida, é importante buscar avaliação especializada.

O impacto da sobrecarga emocional

A pressão para desempenhar múltiplos papéis simultaneamente — profissional, mãe, parceira, cuidadora e administradora da rotina familiar — pode gerar um nível significativo de estresse e aumentar o risco de burnout, ansiedade e outros transtornos emocionais.

Reconhecer os próprios limites não é sinal de fraqueza, mas uma etapa importante do autocuidado.

Cuidar da saúde mental também é cuidar da saúde

A saúde mental faz parte da saúde integral da mulher em todas as fases da vida. Quanto mais cedo os sinais são identificados, maiores são as possibilidades de intervenção, tratamento e recuperação.

Hospital Santa Mônica

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Jogos Vorazes: Amanhecer na Colheita
20 de novembro de 2026 | Aventura, Ação, Drama
Direção: Francis Lawrence
Elenco: Joseph Zada, Whitney Peak, Mckenna Grace
Título original The Hunger Games: Sunrise On The Reaping
Jogos Vorazes: Amanhecer na Colheita é o mais novo filme da franquia Jogos Vorazes e acompanha Haymitch Abernathy (Joseph Zada), de 16 anos, durante quinquagésimo Jogos Vorazes. Os 48 tributos entram na arena e aos poucos Haymitch percebe que a única forma de ganhar é desafiando a lógica dos idealizadores. Por conta disso, ele se torna o alvo ...

Josephine: Fragmentos de um Crime
19 de novembro de 2026 | Drama
Direção: Beth de Araújo
Elenco: Mason Lily Reeves, Channing Tatum, Gemma Chan
Título original Josephine
Josephine: Fragmentos de um Crime mostra uma menina de oito anos que é a única testemunha ocular de um crime horrendo no Golden Gate Park, em São Francisco. Após vivenciar esse trauma, Josephine (Mason Lily Reeves) começa a apresentar comportamentos violentos como uma forma de se proteger do medo e da insegurança derivados do acontecimento.

Eu Sou o Rocky
19 de novembro de 2026 | Biopic
Direção: Peter Farrelly
Elenco: Anthony Ippolito, Matt Dillon, AnnaSophia Robb
Título original I Play Rocky
Eu Sou o Rocky narra como Sylvester Stallone apostou em si mesmo para interpretar o papel-título de destaque em Rocky.

Camisas Negras
19 de novembro de 2026 | Documentário, Drama
Direção: Jefferson Mello
Elenco: Sérgio Malheiros, Juan Paiva, Brenno Leone
Camisas Negras é uma mistura de documentário e ficção que retrata a história do vitorioso time de 1923 do Club de Regatas Vasco da Gama.

Ramayana
19 de novembro de 2026 | Aventura, Ação, Fantasia
Direção: Nitesh Tiwari
Elenco: Ranbir Kapoor, Yash, Ravi Dubey
Título original Ramayana: Rise Of A Legend
Em um reino marcado por tradições, honra e conflitos de poder, o príncipe Rama e a princesa Sita vivem um amor que parece destinado a unir seus caminhos.

Eu Vou Ter Saudades de Você
19 de novembro de 2026 | Drama
Direção: Daniel Ribeiro
Elenco: Clodd Dias, Alice Marcone, Maitê Schneider
Amanda (Alice Marcone) e Caio (Gabriel Lodi) já estão juntos há sete anos, vivendo momentos alegres, tristes, compartilhando sonhos e crescendo um ao lado do outro. Porém, ao decidirem morar juntos, as diferenças que eles não sabiam que existiam entre eles começam a ser um impasse muito grande na relação.

As Crianças Estão Bem
19 de novembro de 2026 | Drama
Direção: Nathan Ambrosioni
Elenco: Camille Cottin, Juliette Armanet, Monia Chokri
Título original Les Enfants vont bien
Em uma noite de verão, Suzanne chega de surpresa à casa da irmã, Jeanne, acompanhada pelos dois filhos pequenos.

Sem pai nem mãe
19 de novembro de 2026 | Comédia dramática
Direção: André Klotzel
Elenco: Alexandre Nero, Manoela Aliperti, Caio Horowicz
Quando um comediante de stand-up que vive uma vida desorganizada tem seu laptop roubado, ele embarca em uma busca incessante para descobrir os responsáveis pelo crime e recuperar a única cópia do livro.

Jim Queen
19 de novembro de 2026 | Animação, Comédia
Direção: Marco Nguyen, Nicolas Athane
Elenco: Alex Ramires, Jérémy Gillet, Shirley Souagnon
Jim Queen é um influenciador que acaba sendo infectado pelo vírus Heterose que está assolando a cidade transformando homens gays em héteros.

GASTRONOMIA

Focaccia de alecrim, porco agridoce e medalhões de chocolate

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Focaccia de alecrim, porco agridoce e medalhões de chocolate

Este menu reúne três preparações com personalidades distintas, mas que se complementam numa refeição saborosa e variada. A focaccia rústica com cebola e alecrim abre a mesa com aroma de ervas, azeite e pão acabado de fazer, perfeita para partilhar como entrada.

Como prato principal, o porco agridoce combina lombo, pimentões e abacaxi com um molho que equilibra sabores doces e intensos. É uma opção especial para o almoço ou jantar, trazendo variedade depois da entrada aromática. Para fechar, os medalhões de chocolate com frutos secos acrescentam crocância e diferentes notas de chocolate, sem exigir formas especiais.

O resultado é uma refeição que passa de uma entrada rústica a um prato principal de inspiração chinesa e termina com pequenos doces para acompanhar o café ou partilhar.

Focaccia rústica com cebola e alecrim: entrada aromática

A focaccia rústica com cebola e alecrim é uma entrada de inspiração italiana, dourada por fora e macia por dentro. A farinha forte, a água morna e o fermento formam uma massa hidratada, enquanto o azeite contribui para a textura e o sabor. A cebola roxa ganha doçura ao assar e o alecrim perfuma cada fatia. Sirva-a como aperitivo ou para acompanhar o prato principal; também pode ser colocada no centro da mesa para partilhar. A massa pede tempo para crescer, por isso vale a pena planejar a preparação com antecedência.

Dourada por fora, macia e aerada por dentro, esta focaccia com cebola e alecrim conquista pelo aroma e pela simplicidade. A cebola fica levemente caramelizada durante o cozimento, enquanto o alecrim perfuma a massa e o azeite realça todos os sabores. Esta focaccia caseira italiana é perfeita para servir como aperitivo, acompanhar uma refeição ou substituir o pão, além de ser uma receita fácil para quem quer preparar um pão italiano saboroso em casa.

Ingredientes: 500 g de farinha de trigo forte (farinha de força), W 280–320, com no mínimo 12,1% de proteína, 380 g de água morna, 20 g de azeite, 5 g de fermento biológico seco (fermento de padeiro seco), 10 g de sal fino, 5 g de açúcar, 1 cebola roxa, alecrim q.b.

Preparação: Despeje 380 g de água levemente morna na tigela da batedeira de pão. Adicione o fermento e o açúcar. Misture manualmente com uma colher de pau por cerca de 30 segundos. Acrescente a farinha aos poucos batendo na velocidade mínima por 4 a 5 minutos, até incorporar toda a farinha. Desligue a batedeira antes de descolar (limpar) as paredes com uma espátula. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar por 20 minutos. Não se preocupe se ela ficar bem mole e pegajosa. Adicione 10 g de sal e 20gr de azeite. Bata agora em velocidade baixa e, em seguida, em velocidade média-baixa, até obter uma massa mais lisa e elástica. Não adicione mais farinha. Faça as dobras de reforço: Para isso, retire a tigela da batedeira e, com as mãos untadas ou molhadas, levantar delicadamente um lado da massa e dobrá-la em direção ao centro, sem rasgá-la.

Repita a dobra nos quatro lados, cubra e deixe descansar por 15 a 20 minutos. Repita esse ciclo de dobras 3 vezes no total. Após a última série de dobras, cubra e deixe crescer por cerca de 2 horas, ou até obter uma massa bem volumosa e que quase tenha dobrado de tamanho. Forre a assadeira com papel-manteiga e unte com 30 g de azeite. Estenda delicadamente a massa com as mãos untadas e deixe crescer, coberta, por 1 hora. Pré-aqueça o forno convencional a 200 °C. Espalhe o azeite restante sobre a focaccia e pressione delicadamente com as pontas dos dedos para formar os clássicos buracos. Espalhe sobre a superfície uma camada uniforme de alecrim seco e adicione a cebola cortada em fatias finas. Asse a focaccia a 200 °C por cerca de 25 minutos (forno convencional), até que a superfície e o fundo fiquem dourados. Prolongue o tempo de cozimento, se necessário, tomando cuidado para não queimar a cebola. Retire a focaccia do forno, tire-a da assadeira e coloque-a sobre uma grelha. Deixe descansar por alguns minutos antes de cortar e servir.

Porco agridoce com abacaxi e pimentões

O porco agridoce é o prato principal deste menu e combina lombo de porco com pimentões verdes, cebola e abacaxi. A carne é envolvida em ovo e farinha antes de ser frita, enquanto molho de soja, vinagre, açúcar, molho de tomate e amido de milho compõem o molho, equilibrando notas doces e ácidas. O abacaxi acrescenta um contraste frutado aos restantes ingredientes. Sirva este prato ao almoço ou jantar, como uma opção de sabor marcante entre a focaccia aromática e a sobremesa de chocolate.

Ingredientes: 500 g de lombo de porco, 2 pimentões verdes, 2 fatias de abacaxi, 1 cebola graúda, 2 ovos, 1 xícara de farinha de trigo, 3/4 de xícara de açúcar, 3 colheres de sopa de molho de soja, 1/3 de xícara de vinagre, 2/3 de xícara de água, 1 e 1/2 colheres de sopa de amido de milho, 2 colheres de sopa de molho de tomate, sal e pimenta do reino a gosto, óleo para fritura

Preparação: Corte o lombo em fatias de 1 cm. Tempere com pimenta-do-reino e pouco sal.

Corte o pimentão em cubos de 3 cm, faça o mesmo com a cebola e as fatias de abacaxi. Reserve. Aqueça cerca de meio litro de óleo numa pequena panela. Bata ligeiramente os ovos, passe os cubos de lombo pelos ovos e depois pela farinha de trigo. Retire o excesso e doure aos poucos no óleo quente. Escorra em papel absorvente e reserve. Noutra pequena panela, coloque açúcar, vinagre e molho de soja. Leve ao fogo baixo até que o açúcar se dissolva. Acrescente o molho de tomate. Misture a água fria ao amido de milho e acrescente à mistura de açúcar e vinagre, ferva por 1 minuto e reserve. Em uma frigideira ou panela grande, coloque 4 colheres de sopa do mesmo óleo em que fritou os pedaços de lombo. Aqueça e acrescente os cubos da cebola e do pimentão; refogue em fogo alto por 3 ou 4 minutos. Coloque os cubos de abacaxi e os pedaços de lombo, misture bem e regue com o molho agridoce. Cozinhe em fogo baixo por 3 minutos. Caso o molho fique muito espesso, acrescente um pouco de água. Sirva com arroz branco.

Medalhões de chocolate com frutos secos, sem formas

Fáceis de preparar sem formas especiais, estes medalhões de chocolate com frutos secos são uma sobremesa pequena, bonita e crocante. A receita combina chocolate amargo, branco e ao leite, criando variedade em cada porção. Por cima, pistaches, avelãs, nozes e amêndoas acrescentam textura, enquanto os frutos vermelhos desidratados, como mirtilos, oferecem outro toque de sabor. Sirva os medalhões depois da refeição ou com café; também são uma opção delicada para oferecer. Mantenha os ingredientes secos e deixe o chocolate solidificar antes de servir ou guardar.

Pequenos, crocantes e irresistíveis, estes medalhões de chocolate com frutos secos são a prova de que não é preciso ter formas especiais para preparar doces caseiros deliciosos! Feitos com chocolate branco , preto e ao leite, ganham um toque especial com a combinação de frutos secos, que acrescentam sabor e diferentes texturas a cada mordida. Simples de preparar e com uma apresentação encantadora, estes docinhos de chocolate caseiros são perfeitos para acompanhar um café, oferecer como presente comestível ou servir em ocasiões especiais. Uma receita fácil com chocolate, ideal para quem procura uma sobremesa prática, bonita e sem complicações.

Ingredientes: 60 gr chocolate amargo, 60 gr chocolate branco, 30 gr chocolate ao leite, Por cima: pistache, avelãs, nozes, amêndoas, frutos vermelhos desidratados(usamos mirtilos)

Preparação: Pré-aqueça o forno a 180°C. Quebre as barras de chocolate em quadrados. Forre a travessa com papel manteiga e coloque espaçadamente, os quadrados de chocolate (a parte lisa fica para cima). Desligue o forno e coloque a travessa com os chocolates por 3 minutinhos. Retire a travessa do forno. Enquanto o chocolate ainda estiver mole, coloque sobre cada quadrado uma noz, uma avelã, uma amêndoa, alguns pistácios ou frutos vermelhos desidratados. Pressione ligeiramente para fixar. Deixe esfriar a temperatura ambiente por uns 10 minutos. Em seguida, leve a travessa ao frigorífico por cerca de 20 minutos (ou até o chocolate ficar completamente firme). Retire cuidadosamente do papel vegetal. Bom apetite!

Divulgação



Focaccia rústica com cebola e alecrim



Porco agridoce com abacaxi e pimentões



Medalhões de chocolate com frutos secos

