SPASSO cidades

Sumaré e Região

Ano XVIII | Edição 779 | 27 de novembro de 2026 – Distribuição Gratuita



EMERGÊNCIA CLIMÁTICA

Tragédia em Tupanciretã serve de alerta: o que sua cidade está fazendo para se preparar para o El Niño?, **Pág. 07**

SAÚDE DA MULHER

Infarto em mulheres: os sintomas podem ser diferentes **Pág. 14**

COMPORTAMENTO

Como algoritmos e inteligência artificial estão transformando o amor e os relacionamentos **Pág. 15**



Árbitro FIFA comanda final do Campeonato Amador de Sumaré, que terá domingo de decisões

Página 03



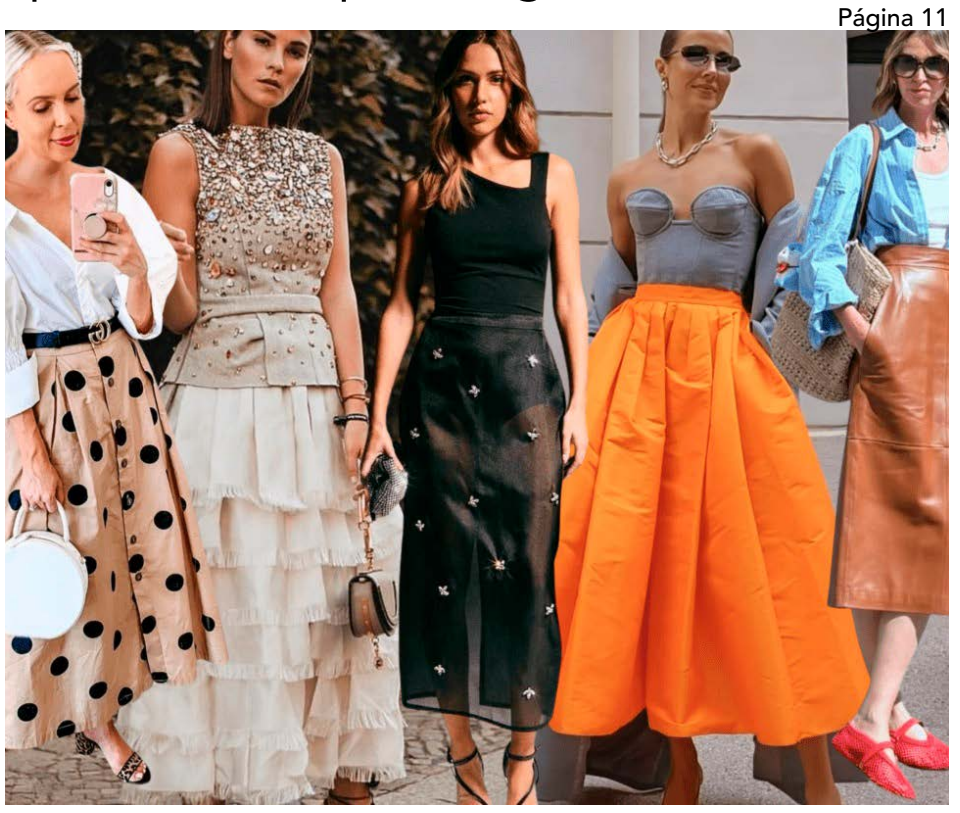
Como o décor de interiores pode deixar o momento de receber ainda mais especial

Página 11

MODA

De saia nova: 8 tendências de saias mídi que você vai querer agora no seu closet

Página 11



FOTOS: DIVULGAÇÃO

LAZER/GASTRONOMIA

Jantar ao ar livre: receitas práticas para uma noite especial em boa companhia

Página 16



BASTIDORES DA POLÍTICA

O vereador Rodrigo Dorival Gomes assumiu uma cadeira na Câmara Municipal de Sumaré após o afastamento judicial de Hélio Silva (Cidadania), presidente do Legislativo. Primeiro suplente do partido, Rodrigo foi convocado inicialmente para um período de seis meses, mas poderá permanecer no cargo até o fim de 2028, dependendo dos desdobramentos judiciais e políticos envolvendo o titular do mandato. A mudança altera a composição da Câmara e movimenta o cenário político do município.

Piada pronta

Está chegando a Festa das Nações/Festa de Natal de Nova Odessa! Depois do bafafá do cancelamento da Festa das Nações, Leitinho resolveu jogar a data para dezembro e juntou com o evento natalino. Mesmo com oposição das associações, a mudança foi feita. Apesar de realizada, vem sendo pouco noticiada, e é provável que o termo "Festa das Nações" seja cada vez mais apagado em detrimento da festa de natal. As fortes chuvas que acometeram outubro foi a justificativa escolhida, mas a alternativa oferecida não foi convincente. **pág 2**

SUMARÉ

Licitação para compras de cestas natalinas é suspensa pelo Tribunal de Contas em Sumaré

O Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP) determinou a suspensão cautelar da licitação promovida pela Prefeitura de Sumaré para a aquisição de cestas e kits natalinos destinados aos servidores municipais e estudantes da rede pública de ensino. O procedimento, estimado em R$21,5 milhões, prevê o fornecimento dos produtos para os exercícios de 2026 e 2027. A decisão, assinada pelo conselheiro Maxwell Borges de Moura Vieira, solicita esclarecimentos da administração municipal sobre divergências nas informações apresentadas no edital, critérios de participação das empresas, composição dos preços e logística de distribuição dos produtos… **pág 3**

MONTE MOR

Mais um contrato da Prefeitura de Monte Mor é alvo de fiscalização da Câmara

A Câmara Municipal de Monte Mor voltou a cobrar esclarecimentos da Prefeitura sobre a contratação de serviços com recursos públicos. Desta vez, o objeto da fiscalização é um contrato estimado em R$3,06 milhões, firmado sem licitação com o escritório Alberto Carlos Dias Sociedade Individual de Advocacia, para a prestação de serviços de assessoria e consultoria jurídica na área tributária… **pág 4**

NOVA ODESSA

Empréstimo de R$ 60 milhões pretendido por Leitinho esbarra na Câmara de Nova Odessa

A tentativa do prefeito de Nova Odessa, Cláudio José Schooder, o Leitinho, de contratar um empréstimo de até R$60 milhões junto a instituições financeiras terá de esperar. A votação do Projeto de Lei nº 75/2026 foi adiada durante a sessão ordinária da Câmara Municipal desta segunda-feira (23), após um pedido de vistas apresentado pela vereadora Márcia Rebeschini (União Brasil). **pág 4**

HORTOLÂNDIA

SP-101 volta a ceder em Hortolândia e o problema recorrente compromete mobilidade regional

Pouco mais de um mês após passar por intervenções, um trecho da Rodovia Jornalista Francisco Aguirre Proença (SP-101), em Hortolândia, voltou a apresentar problemas estruturais. **pág 5**

PAULÍNIA

Paulínia será sede da Copinha 2027

Paulínia está confirmada como uma das sedes da Copa São Paulo de Futebol Júnior 2027, a tradicional Copinha, considerada uma das maiores competições de base do mundo. Pelo segundo ano consecutivo, o município receberá partidas do torneio, que reúne equipes de diferentes regiões do país e revela talentos para o futebol profissional nacional e internacional… **pág 6**

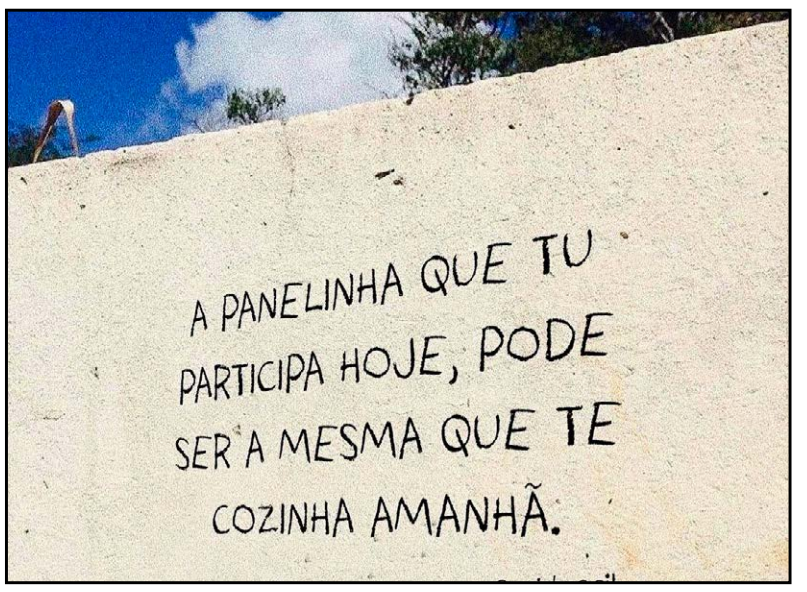




CHARGE



PARA REFLETIR



CONEXÃO COM O LEITOR

Realidade paralela



Elaine Amaral

Vivemos uma época curiosa. Nunca tivemos tanto acesso à informação e, ao mesmo tempo, nunca pareceu tão difícil fazer com que determinadas pessoas reconheçam a realidade. Dados, evidências científicas, documentos e acontecimentos concretos perderam espaço para aquilo em que cada um escolhe acreditar. Para muitos, a verdade deixou de ser uma questão de fatos e passou a ser uma questão de conveniência.

São pessoas que vivem em uma espécie de realidade paralela, protegidas pelas bolhas que construíram ao seu redor. Consomem informações que reforçam suas convicções, convivem com pessoas que pensam da mesma maneira e rejeitam qualquer argumento que possa colocar suas certezas em xeque. Quando os fatos contrariam suas crenças, não questionam suas crenças, questionam os fatos.

Quando o assunto é política, esse comportamento assume proporções ainda mais preocupantes. A defesa de ideias e projetos de sociedade deu lugar, em muitos casos, à idolatria de figuras políticas. Políticos são transformados em líderes infalíveis, incapazes de errar, mentir ou agir em benefício próprio. Seus seguidores encontram justificativas para qualquer contradição, relativizam comportamentos que condenariam em seus adversários e reproduzem informações falsas sem o menor compromisso com a verdade.

Se uma notícia favorece o político de estimação, ela é imediatamente compartilhada. Se o prejudica, é considerada mentira, perseguição ou conspiração. Se os indicadores econômicos contrariam o discurso que desejam sustentar, desqualificam os indicadores. Se uma decisão judicial não lhes agrada, atacam a Justiça. Se uma pesquisa científica confronta suas convicções, desacreditam a ciência.

Não importa o tamanho da evidência apresentada. A realidade precisa ser adaptada à narrativa, nunca o contrário.

O problema é que essa alienação ultrapassou os limites do debate político e passou a interferir em decisões que colocam vidas em risco. Chegamos ao ponto de pais deixarem de vacinar seus próprios filhos porque acreditam mais em mensagens recebidas pelo WhatsApp do que em décadas de conhecimento científico. Colocam em risco a saúde daqueles que deveriam proteger em nome de convicções alimentadas pela desinformação.

Conquistas históricas da humanidade, como o controle de doenças que mataram ou incapacitaram milhões de pessoas, passaram a ser questionadas por indivíduos que confundem liberdade de opinião com autoridade científica.

É evidente que governos, instituições, veículos de comunicação e até mesmo cientistas podem cometer erros e devem ser questionados. O pensamento crítico é fundamental para qualquer sociedade democrática. Mas existe uma enorme diferença entre questionar a realidade e simplesmente negá-la porque ela não corresponde aos nossos desejos.

Pensamento crítico exige disposição para ouvir, pesquisar, confrontar informações e, principalmente, admitir que podemos estar errados. A negação sistemática de tudo aquilo que contraria nossas convicções é justamente o oposto disso.

Na política, deveríamos ser capazes de reconhecer os acertos de nossos adversários e os erros daqueles em quem votamos. Afinal, elegemos representantes para administrar o dinheiro público e trabalhar em benefício da sociedade, não para receber nossa devoção incondicional.

Nenhum político merece que abramos mão da nossa capacidade de raciocinar para defendê-lo. Nenhuma ideologia deveria estar acima da ciência, dos fatos, da saúde de nossos filhos ou do compromisso com a verdade.

Uma sociedade pode conviver perfeitamente com divergências políticas, ideológicas, religiosas e culturais. O que se torna cada vez mais difícil é a convivência entre pessoas que já não conseguem sequer estabelecer uma realidade comum a partir da qual possam dialogar.

Talvez um dos maiores desafios do nosso tempo seja recuperar a capacidade de mudar de opinião diante dos fatos. Admitir um erro não é sinal de fraqueza, mas de maturidade intelectual.

A realidade não tem partido político, não depende das nossas preferências e não precisa da nossa aprovação para existir. Ignorá-la não fará com que ela desapareça.

Por mais confortável que seja viver em uma realidade paralela, as consequências de nossas escolhas continuarão acontecendo no mundo real.

Elaine Amaral - Empresária e fundadora do jornal Spasso Cidades

SPASSO REFLEXÃO

A vida não é uma competição, sua prova é individual

Hoje entendo quando minha professora olhava e dizia: olha para a frente a prova é individual.

Demorei anos para entender que ela não estava só falando da prova, ela estava falando da vida. Porque boa parte da nossa ansiedade começa quando nós olhamos para o lado.

Você estava feliz com o que tinha até descobrir o que alguém comprou, estava feliz com a sua vida até ver a vida de alguém na internet, estava feliz com o seu progresso até descobrir que alguém chegou antes de você.

E aí você começa a errar a sua prova tentando acompanhar a resposta dos outros.

Nem todos receberam as mesmas perguntas, tem uns respondendo casamento, outros respondendo divórcio, outros respondendo crescimento, outros respondendo sobrevivência.

Tem pessoas começando aos vinte, e outros recomeçando aos cinquenta.

Então páre de usar a página de alguém como um gabarito da sua vida. Talvez você não esteja atrasado, e só fazendo uma prova diferente.

E tem mais uma coisa: quem olha demais para o lado perde tempo para responder o que está bem à sua frente.

A comparação tem este poder, você abandona a sua vida real para competir com uma vida que nem sua é.

A sua professora estava certa, olhe para a frente a prova é individual.

E no final, você não vai ter que explicar o porque não viveu a vida dos outros, e sim ter que encarar uma pergunta muito mais difícil: o que você fez com a sua.

PALAVRAS DE VIDA - Esteja pronto para o que você pede

O que é que você está tão apegado que Deus não pode tocar?

O que é que você está tão familiarizado que Deus não pode mexer?

E Deus olha para você e diz: sai da tua terra, e vá para o ciclo novo que estou abrindo.

Seu ciclo antigo pode ter sido de engano, de alegrias, de tristezas.

Você tem que comunicar algumas pessoas que querem prender você naquilo que Deus já encerrou.

E precisa dizer a elas: chegou a minha hora, chegou a hora de partir.

Não porque os odeio, mas porque a forma que tenho de abençoar as pessoas, é estar sempre no movimento que o céu espera de mim.

Você não pode paralisar o movimento do céu para alcançar o ritmo das pessoas.

As pessoas serão abençoadas pelo quanto você é fiel à vontade do Pai e não pelo tanto de café que você toma com elas.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Bateu água

Não é novidade nenhuma para as cidades da região que, quando a chuva cai mais forte, algumas regiões alagam. O descaso é algo que acontece há anos, e o poder público nunca se preocupou. Seja no entorno do Ribeirão Quilombo, seja nos locais sem escoamento, todas as cidades da região sofrem com problemas de alagamento há anos. Com os casos mais recentes de enchentes, a longevidade do problema vem sendo usado pelo poder público para tratar o descaso como uma fatalidade da vida. "Sempre aconteceu", "Isso já faz anos" e outras desculpas esfarrapadas vem sendo usadas com frequência para justificar a total incompetência do poder público. Apesar de antigo, o problema vem se tornando cada vez mais frequente. Com os inúmeros condomínios e bairros recém-lançados na cidade, com as árvores sendo cortadas e trocadas por palmeiras e concreto, e tudo isso aliado às mudanças climáticas e agravado pelo El Niño, as enchentes viraram parte do cotidiano das cidades. Nenhuma obra relevante de drenagem, nenhum piscinão, nenhuma mata ciliar recomposta, nada. Mal limpam os bueiros. Em Americana, até o corpo de bombeiros alagou, e o resgate ficou literalmente ilhado. Com as mudanças climáticas sendo uma realidade, com as chuvas e tempestades mais intensas, cada dia que o poder público posterga as grandiosas obras necessárias para mitigar os riscos, é uma escolha que o governante faz. Ele escolhe matar pessoas afogadas, ele escolhe deixar as pessoas perderem as suas casas, ele escolhe destruir a vida dos habitantes porque fica mais barato e fácil do que trabalhar. A enchente só não é mais antiga que o descaso.

BASTIDORES DA POLÍTICA

O vereador Rodrigo Dorival Gomes assumiu uma cadeira na Câmara Municipal de Sumaré após o afastamento judicial de Hélio Silva (Cidadania), presidente do Legislativo. Primeiro suplente do partido, Rodrigo foi convocado inicialmente para um período de seis meses, mas poderá permanecer no cargo até o fim de 2028, dependendo dos desdobramentos judiciais e políticos envolvendo o titular do mandato. A mudança altera a composição da Câmara e movimenta o cenário político do município.

Novos ares

Rodrigo Dorival assume na Câmara de Sumaré a vaga que era do ex-vereador e ex-presidente da Câmara, Hélio Silva. Hélio foi preso por envolvimento com o tráfico de drogas, e ficará fora de cena por um tempo. Como o habitual habeas corpus não saiu, o suplente teve que assumir. Os políticos sempre contam que eles e seus amiguinhos não serão punidos, e por isso mesmo a resistência em assumir que Hélio rodou mesmo. Vale lembrar que Hélio foi eleito com os votos dos mesmos vereadores que ainda permanecem na casa. Obviamente que sua ligação com o crime não estava noticiada nos jornais, mas quem acredita em vereador mal informado espera o bom velhinho entregar seus presentes de natal. Com a chegada de Rodrigo, a Câmara volta a ficar completa. Obviamente que o povo não tem grandes expectativas acerca da honestidade de políticos, mas o mínimo de decoro é sempre esperado. Cegos não são, surdos também não.

Piada pronta

Está chegando a Festa das Nações/Festa de Natal de Nova Odessa! Depois do bafafá do cancelamento da Festa das Nações, Leitinho resolveu jogar a data para dezembro e juntou com o evento natalino. Mesmo com oposição das associações, a mudança foi feita. Apesar de realizada, vem sendo pouco noticiada, e é provável que o termo "Festa das Nações" seja cada vez mais apagado em detrimento da festa de natal. As fortes chuvas que acometeram outubro foi a justificativa escolhida, mas a alternativa oferecida não foi convincente. Para não ficar mal na fita, Leitinho decidiu unificar os eventos, mas a realidade é que teremos uma Festa nem tão das Nações, o que pode tornar a Festa de Natal um pouco menos natalina. A cada dia que passa, a baderna da administração municipal fica mais clara. Leitinho ou está perdido ou está deliberadamente prejudicando a cidade. Quais as suas apostas?

Mais dívidas

Enquanto o Brasil coloca as contas em dia, Nova Odessa tenta se endividar ainda mais. Enquanto o empréstimo de 60 milhões de reais não é aprovado na Câmara Municipal, a prefeitura fica esperando o dinheiro. Obviamente que para se administrar uma cidade é preciso gastar dinheiro, e para investir em infraestrutura é preciso se endividar. Mas se endividar um pouco apenas. Não dá para fazer dívidas atrás de dívidas. A questão é que não ficou claro como os 60 milhões, quando investidos, gerarão retorno para a cidade. Se uma infraestrutura de logística é construída, isso atrai empresas e gera impostos que pagam a dívida. Se um parque é construído, isso gera turismo que arrecada mais impostos e a dívida se paga. A grande questão é, Leitinho, como você pretende pagar essa dívida? Parece que há uma competição interna dele com ele mesmo, para deixar a cidade mais desorganizada o possível para o próximo prefeito.

SPASSO cidades

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

FUTEBOL AMADOR

Final do Campeonato Amador de Sumaré terá árbitro FIFA no apito; domingo também tem decisão da 2ª Divisão

O futebol amador de Sumaré terá um fim de semana de grandes decisões, com direito à presença de um árbitro do quadro da FIFA na final da primeira divisão. O catarinense Bráulio da Silva Machado será o responsável por comandar o clássico entre Unidos da Vila do Picerno e R7, que decide o título do Campeonato Amador de Sumaré nesta sexta-feira (27 de novembro), às 19h, no Centro Esportivo.

A presença de um árbitro de projeção nacional e internacional promete dar ainda mais destaque à decisão. Na última quarta-feira (25), Bráulio esteve no comando da arbitragem de Corinthians X Atlético-MG, pelo Campeonato Brasileiro, e agora chega a Sumaré para apitar um dos confrontos mais aguardados do futebol amador municipal.

Derby do Picerno reúne dois campeões

A decisão coloca frente a frente duas equipes tradicionais e vitoriosas: Unidos da Vila do Picerno e R7, protagonistas de um dos maiores clássicos do futebol amador da cidade, conhecido como Derby do Picerno.

O Unidos da Vila do Picerno possui diversos títulos do Campeonato Amador de Sumaré e também já conquistou o Campeonato Metropolitano. Do outro lado, o R7 chega com dois títulos do Metropolitano da região de Campinas. A rivalidade, a história e a qualidade das equipes aumentam a expectativa para uma grande final, com promessa de casa cheia e muita emoção.

A escolha de um árbitro FIFA para a decisão também evidencia a dimensão alcançada pelo futebol amador de Sumaré, que se consolidou como referência na Região Metropolitana de Campinas. A tradição da competição é construída pelo envolvimento de atletas, comissões técnicas, dirigentes, árbitros e torcedores, que mantêm viva a paixão pelo futebol nos campos dos bairros.

Domingo tem final da 2ª Divisão

A programação de decisões continua no domingo (29 de novembro), também no Centro Esportivo de Sumaré. Às 9h, CSA e União Ipê entram em campo para disputar o título da 2ª Divisão do Campeonato Amador.

A partida completa o fim de semana de decisões e celebra o futebol de várzea do município, valorizando as equipes que conquistaram o acesso à grande final e mobilizam suas comunidades em torno do esporte.

Com duas decisões em três dias, Sumaré se prepara para um fim de semana de festa esportiva, reunindo tradição, rivalidade e a paixão dos torcedores pelo futebol amador.

SERVIÇO
FINAL DO CAMPEONATO AMADOR – 1ª DIVISÃO
• Jogo: Unidos da Vila do Picerno x R7
• Data: sexta-feira, 27 de novembro de 2026
• Horário: 19h
• Local: Centro Esportivo de Sumaré
• Arbitragem: Bráulio da Silva Machado (FIFA)

FINAL DO CAMPEONATO AMADOR – 2ª DIVISÃO
• Jogo: CSA x União Ipê
• Data: domingo, 29 de novembro de 2026
• Horário: 9h
• Local: Centro Esportivo de Sumaré

SECOM

DIVULGAÇÃO



O futebol de Sumaré terá um domingo de grandes decisões, com o apito de um árbitro FIFA no comando da partida, dando ainda mais destaque à disputa pelo título, movimentando os torcedores e valorizando o futebol amador do município

CESTAS DE NATAL

Licitação para compras de cestas natalinas é suspensa pelo Tribunal de Contas em Sumaré

O Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP) determinou a suspensão cautelar da licitação promovida pela Prefeitura de Sumaré para a aquisição de cestas e kits natalinos destinados aos servidores municipais e estudantes da rede pública de ensino. O procedimento, estimado em R$21,5 milhões, prevê o fornecimento dos produtos para os exercícios de 2026 e 2027.

A decisão, assinada pelo conselheiro Maxwell Borges de Moura Vieira, solicita esclarecimentos da administração municipal sobre divergências nas informações apresentadas no edital, critérios de participação das empresas, composição dos preços e logística de distribuição dos produtos.

A análise do Tribunal teve início após uma representação apresentada por Everaldo Veloso Pereira Júnior, que questionou determinados aspectos do Pregão Eletrônico nº 58/2026, especialmente em relação às condições de competitividade entre os fornecedores interessados.

Entre os pontos que deverão ser esclarecidos pela Prefeitura está a garantia financeira exigida das empresas participantes. Enquanto o edital estabelecia uma garantia de R$215 mil, correspondente a aproximadamente 1% do valor global da contratação, o Termo de Referência previa que esse montante fosse proporcional aos lotes disputados por cada empresa.

Na avaliação do Tribunal, a divergência poderia dificultar a participação de fornecedores interessados em disputar apenas um dos três lotes previstos na licitação.

O TCE também solicitou esclarecimentos sobre os valores estimados para as cestas destinadas aos servidores municipais. Os documentos preliminares da contratação estabeleciam uma referência de R$600 por beneficiário, enquanto os valores identificados na pesquisa de preços dos dois lotes destinados aos servidores somavam R$778,97.

Em relação aos estudantes da rede municipal de ensino, a licitação prevê o fornecimento de 23,5 mil kits natalinos por ano. Embora o edital apresente a relação das escolas contempladas, o Tribunal identificou a necessidade de detalhar a quantidade de produtos destinada a cada unidade, permitindo que as empresas calculem adequadamente os custos de transporte, armazenamento e distribuição, sobretudo dos alimentos congelados.

Outro aspecto que será analisado é a divulgação de esclarecimentos sobre o edital no último dia útil anterior à realização do pregão. O Tribunal pretende verificar se as informações apresentadas alteraram as condições da disputa e se haveria necessidade de reabertura do prazo para apresentação das propostas.

A Prefeitura de Sumaré terá dez dias úteis para encaminhar as justificativas solicitadas, informar os resultados da disputa e apresentar o cronograma previsto para a distribuição dos produtos neste ano, incluindo eventuais alternativas para atender os beneficiários em caso de atraso.

Até uma nova deliberação do Tribunal, a administração municipal não poderá dar prosseguimento à contratação.

A proximidade das festividades de fim de ano também foi considerada pelo conselheiro, que reconheceu a necessidade de agilidade na análise do procedimento, tendo em vista o número de servidores e estudantes contemplados pela iniciativa.

A suspensão tem caráter cautelar e não representa o cancelamento definitivo da licitação. O andamento do processo dependerá da análise dos esclarecimentos apresentados pela Prefeitura e das próximas decisões do Tribunal de Contas.

Da redação

DIVULGAÇÃO



O Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP) suspendeu cautelarmente a licitação da Prefeitura de Sumaré para a compra de cestas e kits natalinos, a decisão aponta questionamentos sobre critérios de participação das empresas, divergências nos valores de referência e detalhes da logística de distribuição

CAUSA ANIMAL

Sumaré realiza feira de adoção de animais neste sábado

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Proteção e Bem-Estar Animal, promove neste sábado (28) uma Feira de Adoção de Animais. A ação será realizada das 9h às 12h, na Agrosete, localizada na Rua Dom Barreto, 650, na região central da cidade.

A iniciativa, segundo a pasta, busca incentivar a adoção responsável e oferecer uma oportunidade para que cães e gatos encontrem um novo lar, com cuidado, segurança e carinho.

A Prefeitura reforça a importância da guarda responsável, que envolve garantir alimentação adequada, acompanhamento veterinário, ambiente seguro e atenção às necessidades dos animais ao longo de toda a vida.

A feira integra as ações municipais de proteção e bem-estar animal, incentivando a conscientização da população e a construção de uma cidade mais comprometida com o respeito aos animais.

Serviço — Feira de Adoção de Animais
• Data: sábado, 28 de outubro de 2026
• Horário: das 9h às 12h
• Local: Agrosete
• Endereço: Rua Dom Barreto, 650, Centro, Sumaré
• Realização: Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Proteção e Bem-Estar Animal

SECOM

DIVULGAÇÃO



Quem deseja ganhar um novo companheiro de quatro patas terá uma oportunidade neste sábado, na feira de adoção de animais, com cães e gatos à espera de um novo lar

CIDADES

CÂMARA

Rodrigo Dorival assume cadeira de Hélio Silva e poderá permanecer na Câmara de Sumaré até 2028

O afastamento judicial do vereador e presidente da Câmara Municipal de Sumaré, Hélio Silva (Cidadania), provocou uma mudança na composição do Legislativo. Primeiro suplente do partido, Rodrigo Dorival Gomes foi convocado para assumir a cadeira pelos próximos seis meses, período que poderá se estender até o final de 2028, dependendo dos desdobramentos judiciais e políticos envolvendo o titular do mandato.

Rodrigo recebeu 1.326 votos nas eleições municipais de 2024 e já possui experiência na administração pública de Sumaré, tendo exercido mandato de vereador e ocupado o cargo de secretário-adjunto de Serviços Públicos.

Sua convocação foi confirmada pelo presidente em exercício da Câmara, Lucas Agostinho (União Brasil), em cumprimento à decisão judicial que determinou o afastamento de Hélio Silva das atividades parlamentares por 180 dias.

Além da alteração na composição do Legislativo, a situação também repercute nas articulações para a eleição da próxima Mesa Diretora, prevista para dezembro. Lucas Agostinho permanecerá no comando da Casa até o encerramento deste ano.

Hélio Silva foi alvo da Operação Archimagus, deflagrada em setembro pela Força Integrada de Combate ao Crime Organizado (Ficco) de Campinas. As investigações apontam para a existência de um suposto esquema de financiamento e distribuição de entorpecentes na região de Sumaré, no qual o parlamentar teria participação.

A Polícia Federal também investiga movimentações financeiras consideradas suspeitas, a possível utilização de veículos oficiais da Câmara em atividades relacionadas ao esquema e a eventual destinação de recursos de origem ilícita para fins político-eleitorais.

DIVULGAÇÃO



O primeiro suplente do partido, Rodrigo Dorival Gomes(Cidadania) foi convocado para assumir a cadeira pelos próximos seis meses, período que poderá se estender até o final de 2028, dependendo dos desdobramentos judiciais e políticos envolvendo o titular do mandato

Em 28 de outubro, o Ministério Público apresentou denúncia contra Hélio e outros dois investigados. A acusação foi recebida em 3 de novembro pelo juiz Leonardo Delfino, da 2ª Vara Criminal de Sumaré, que decretou a prisão preventiva dos envolvidos e determinou o afastamento do parlamentar de suas funções públicas.

Hélio responde por tráfico de drogas, associação para o tráfico e posse irregular de arma de fogo. O vereador nega as acusações e ainda não foi condenado.

Apesar da gravidade das acusações, Hélio continua sendo titular do mandato conquistado nas urnas em 2024. O afastamento judicial e a prisão preventiva não resultam automaticamente na perda do cargo, razão pela qual a convocação de Rodrigo Dorival possui, inicialmente, caráter temporário.

A permanência definitiva do suplente dependerá de uma eventual perda do mandato de Hélio. Uma das possibilidades é a instauração de um processo político-administrativo na própria Câmara para apurar eventual quebra de decoro parlamentar, assegurado o direito de defesa. A perda do mandato também poderá decorrer dos desdobramentos da ação criminal, desde que preenchidos os requisitos legais.

Caso isso ocorra, Rodrigo Dorival poderá permanecer no Legislativo até 31 de dezembro de 2028, quando se encerra a atual legislatura. Caso contrário, Hélio poderá reassumir a cadeira após o término do afastamento, desde que não existam novas determinações judiciais que impeçam seu retorno.

A convocação do suplente garante a recomposição do Legislativo, mas não encerra as questões políticas e institucionais decorrentes da prisão de seu presidente. Além dos desdobramentos da investigação criminal, permanece em aberto a possibilidade de a própria Câmara instaurar um procedimento para avaliar a conduta do parlamentar e sua permanência no cargo.

Da redação

ENDIVIDAMENTO PÚBLICO

Empréstimo de R$ 60 milhões pretendido por Leitinho esbarra na Câmara de Nova Odessa

A tentativa do prefeito de Nova Odessa, Cláudio José Schooder, o Leitinho, de contratar um empréstimo de até R$60 milhões junto a instituições financeiras terá de esperar. A votação do Projeto de Lei nº 75/2026 foi adiada durante a sessão ordinária da Câmara Municipal desta segunda-feira (23), após um pedido de vistas apresentado pela vereadora Márcia Rebeschini (União Brasil).

A proposta encaminhada pelo Executivo busca autorização legislativa para a contratação de operações de crédito destinadas aos chamados investimentos estruturantes. O montante representa um compromisso financeiro expressivo para o município, cujos impactos sobre as contas públicas poderão ultrapassar o atual mandato do prefeito.

O pedido de vistas garante aos parlamentares mais tempo para analisar a proposta antes de sua votação. Conforme estabelece o artigo 165 do Regimento Interno da Câmara, o primeiro pedido de vistas de uma matéria deve ser concedido imediatamente, respeitando o prazo máximo de seis dias.

Como o projeto do empréstimo estava sobrestando a pauta, o adiamento também impediu a votação da redação final da Lei Orçamentária Anual (LOA) de 2027, que prevê um orçamento de aproximadamente R$472 milhões para Nova Odessa.

O valor pretendido pelo Executivo equivale a cerca de 12,7% de todo o orçamento municipal previsto para o próximo ano. A dimensão da operação exige uma análise criteriosa por parte dos vereadores, especialmente em relação à destinação dos recursos, às condições de financiamento, às taxas de juros, aos prazos de pagamento e aos impactos sobre a capacidade de investimento das futuras administrações.

A discussão sobre a contratação do empréstimo ocorre em um momento no qual a administração de Leitinho enfrenta dificuldades para solucionar problemas de infraestrutura e concluir intervenções já iniciadas. Um dos exemplos é a obra na travessia do Córrego Capuava, na Avenida Ampélio Gazzetta, que acumula atrasos e continua provocando transtornos à população.

Antes de autorizar a contratação de uma dívida milionária, cabe ao Legislativo avaliar não apenas a necessidade dos investimentos pretendidos, mas também a capacidade da administração municipal de planejar, executar e entregar as obras que poderão ser financiadas com esses recursos.

A contratação de operações de crédito é um instrumento legítimo da administração pública e pode viabilizar investimentos importantes para o desenvolvimento de uma cidade. Entretanto, sua utilização exige planejamento, transparência e responsabilidade fiscal, uma vez que os compromissos assumidos pela atual gestão poderão ser pagos pela população durante vários anos.

DIVULGAÇÃO



A dimensão da operação exige uma análise criteriosa por parte dos vereadores

O pedido de vistas não representa a rejeição do empréstimo, mas abre espaço para que a proposta seja examinada com maior profundidade. Tanto o projeto de autorização da operação de crédito quanto a redação final do orçamento municipal deverão retornar à pauta na próxima sessão ordinária, marcada para segunda-feira (30), às 14h.

Até lá, a administração municipal tem a oportunidade de esclarecer à população quais investimentos justificam a contratação de até R$60 milhões em empréstimos, quanto efetivamente custará essa operação aos cofres públicos e quais benefícios concretos serão entregues à cidade em contrapartida ao endividamento.

Da redação

FISCALIZAÇÃO DO EXECUTIVO

Mais um contrato da Prefeitura de Monte Mor é alvo de fiscalização da Câmara

DIVULGAÇÃO



De autoria da vereadora Wal da Farmácia (PSB), o Requerimento 39/2026 foi aprovado por unanimidade durante a sessão ordinária da última segunda-feira (23)

A Câmara Municipal de Monte Mor voltou a cobrar esclarecimentos da Prefeitura sobre a contratação de serviços com recursos públicos. Desta vez, o objeto da fiscalização é um contrato estimado em R$3,06 milhões, firmado sem licitação com o escritório Alberto Carlos Dias Sociedade Individual de Advocacia, para a prestação de serviços de assessoria e consultoria jurídica na área tributária.

De autoria da vereadora Wal da Farmácia (PSB), o Requerimento 39/2026 foi aprovado por unanimidade durante a sessão ordinária de segunda-feira (23). O documento reúne 16 questionamentos ao Executivo, além de solicitar documentos que fundamentaram a contratação.

O extrato do contrato, publicado no Diário Oficial do Município em 30 de outubro, estabelece que o escritório deverá atuar na recuperação, junto à União, de créditos tributários referentes a impostos não retidos pelo município. A remuneração prevista corresponde a 20% dos valores passíveis de recuperação.

Considerando o valor estimado do contrato e o percentual estabelecido, a contratação pressupõe uma expectativa de recuperação de aproximadamente R$15,3 milhões em créditos tributários. Uma das questões levantadas pela vereadora é justamente quais estudos técnicos fundamentaram essa estimativa.

O requerimento também questiona os critérios utilizados pela administração para justificar a contratação por inexigibilidade de licitação, procedimento que permite a contratação direta quando atendidos determinados requisitos legais. A parlamentar solicita a íntegra do processo administrativo, incluindo os pareceres que fundamentaram a escolha.

Outro ponto da fiscalização diz respeito às condições de pagamento. A vereadora quer saber se a remuneração do escritório estará condicionada exclusivamente aos valores efetivamente recuperados e disponibilizados aos cofres municipais ou se existe a possibilidade de pagamento mesmo que a recuperação dos créditos não seja concretizada.

A aprovação do requerimento ocorre em meio a uma série de iniciativas do Legislativo de Monte Mor voltadas à fiscalização dos gastos públicos. No início deste mês, a Câmara também aprovou, por unanimidade, um pedido de informações sobre as emendas parlamentares recebidas pelo município, sua execução e os resultados proporcionados à população.

A recorrência desses requerimentos reforça a necessidade de ampliar a transparência da administração municipal, especialmente em contratações de valores expressivos realizadas sem concorrência pública. Informações sobre os critérios de contratação, a composição dos valores e os resultados esperados deveriam estar disponíveis de maneira clara e acessível não apenas aos vereadores, mas a toda a população.

A contratação por inexigibilidade, por si só, não configura irregularidade, assim como o valor estimado do contrato não representa necessariamente uma despesa já realizada. Cabe à Prefeitura, entretanto, demonstrar a legalidade, a necessidade e a vantajosidade econômica da contratação. Com a aprovação do requerimento, a Câmara aguarda os esclarecimentos do Executivo, que deverão permitir uma avaliação mais detalhada das condições do contrato e dos benefícios financeiros que a contratação poderá efetivamente proporcionar ao município.

Da redação

CIDADES

DIREITOS TRABALHISTAS

Belgo Arames terá de adotar medidas de inclusão após denúncias de discriminação contra funcionários em Sumaré

Trabalhadores com deficiência, restrições médicas ou reabilitados pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) teriam sido submetidos a situações de isolamento, constrangimento e assédio moral na unidade da Belgo Arames, localizada na região do Matão, em Sumaré. As denúncias motivaram uma investigação do Ministério Público do Trabalho (MPT) e resultaram em uma decisão judicial que obriga a empresa a adotar medidas de inclusão e combater práticas discriminatórias no ambiente de trabalho.

A liminar foi concedida no dia 18 de novembro pela juíza Sofia Lima Dutra, da Vara do Trabalho de Sumaré, em uma ação civil pública movida contra a BMB Belgo Mineira Bekaert Artefatos de Arame Ltda. Além das medidas de proteção aos funcionários, o Ministério Público solicita uma indenização de R$1 milhão por danos morais coletivos.

A investigação, conduzida pelo procurador do Trabalho Elcimar Rodrigues Reis Bitencourt, reuniu depoimentos de funcionários de diferentes setores da empresa, além de documentos e autos de infração produzidos pela Auditoria-Fiscal do Trabalho.

Entre as situações relatadas estão casos de funcionários que permaneciam durante toda a jornada de trabalho sem receber qualquer atribuição, enquanto outros eram submetidos a atividades incompatíveis com suas limitações físicas e recomendações médicas. Segundo o MPT, em determinados casos, essas condições teriam provocado o agravamento de lesões e a necessidade de novas intervenções cirúrgicas.

Os depoimentos também apontaram episódios de ofensas relacionadas às condições físicas dos trabalhadores, exclusão de reuniões e canais internos de comunicação, ausência prolongada de progressão salarial e restrições à convivência com outros funcionários, inclusive durante os intervalos no refeitório.

DIVULGAÇÃO



As denúncias motivaram uma investigação do Ministério Público do Trabalho (MPT)

A investigação identificou pelo menos 17 trabalhadores com restrições médicas relacionados pela própria empresa e aproximadamente 15 profissionais reabilitados acompanhados pelo sindicato da categoria.

A empresa também foi autuada pela fiscalização trabalhista por manter funcionários lesionados em postos considerados inadequados, realizar descontos salariais indevidos e dificultar a atuação dos agentes responsáveis pelas inspeções.

Segundo o Ministério Público, o ajuizamento da ação ocorreu após tentativas de solucionar a questão por meio de um procedimento de mediação, no qual não foi possível estabelecer um acordo com a empresa.

Com a decisão judicial, a Belgo Arames terá um prazo de 60 dias para implementar uma política de inclusão, cuja elaboração deverá ser acompanhada pelo sindicato dos metalúrgicos de Campinas e região.

A empresa deverá garantir que os funcionários com limitações físicas recebam atribuições compatíveis com suas condições de saúde, tenham acesso aos equipamentos recomendados pela medicina do trabalho e participem das atividades e comunicações institucionais em igualdade de condições com os demais empregados.

A determinação judicial também estabelece que a companhia adote medidas para impedir situações de assédio moral, constrangimentos, tratamento discriminatório e pressões para que esses profissionais solicitem demissão ou aposentadoria.

O descumprimento das obrigações poderá resultar em multa de R$10 mil por obrigação desrespeitada, multiplicada pelo número de trabalhadores prejudicados. Já o atraso na implantação da política de inclusão poderá gerar multa diária de R$1 mil, limitada a R$30 mil.

Ao conceder a liminar, a magistrada considerou que os elementos apresentados pelo Ministério Público indicam, em análise preliminar, a possível ocorrência de práticas discriminatórias e que a manutenção dessas condições durante a tramitação do processo poderia agravar os problemas de saúde dos funcionários.

Em manifestação sobre o caso, a Belgo Arames informou que não comenta processos judiciais em andamento e reafirmou seu compromisso com a ética, a transparência e o cumprimento da legislação.

A decisão possui caráter liminar e pode ser contestada pela empresa. O pedido de indenização por danos morais coletivos, assim como a responsabilidade da companhia pelas práticas denunciadas, ainda será analisado no decorrer do processo.

Da redação

COMBATE ÀS APOSTAS

Monte Mor avança no combate às bets e acompanha movimento nacional de restrição às apostas

A Câmara Municipal de Monte Mor deu um importante passo no combate à disseminação das apostas online ao aprovar, por unanimidade, o Projeto de Lei 52/2026, que proíbe a publicidade das chamadas bets em bens públicos municipais. A iniciativa acompanha um movimento nacional de enfrentamento aos impactos sociais e econômicos provocados pelas plataformas de apostas, que incluem o endividamento das famílias, a dependência psicológica e os riscos de utilização dessas empresas para a lavagem de dinheiro.

De autoria da vereadora Wal da Farmácia (PSB), o projeto foi aprovado durante a sessão ordinária de segunda-feira (23). A proibição também abrange espaços publicitários cuja exploração dependa de autorização, permissão ou concessão do Poder Público, incluindo equipamentos esportivos, terminais, veículos oficiais e demais espaços municipais.

A proposta busca impedir que o patrimônio público seja utilizado para promover uma atividade que ofereça riscos à saúde financeira e mental da população, especialmente entre pessoas em situação de vulnerabilidade econômica.

Nos últimos anos, as empresas de apostas investiram intensamente em publicidade, utilizando clubes de futebol, artistas, influenciadores digitais e personalidades públicas para popularizar seus serviços. A estratégia contribuiu para normalizar as apostas como forma de entretenimento e, em muitos casos, criar uma falsa percepção de que seria possível obter dinheiro fácil.

Na prática, entretanto, o modelo de negócio dessas plataformas é estruturado para garantir uma vantagem matemática à operadora no conjunto das apostas. A atividade não constitui uma fonte confiável de renda e leva a perdas financeiras sucessivas.

Um dos aspectos mais preocupantes é o desenvolvimento da compulsão por apostas, reconhecida como um transtorno que pode comprometer a saúde mental, as relações familiares e a vida profissional. Na tentativa de recuperar o dinheiro perdido, muitos apostadores acabam comprometendo parcelas cada vez maiores de sua renda, recorrendo a empréstimos e acumulando dívidas.

Os prejuízos também ultrapassam a esfera individual. Quando uma família compromete parte de seu orçamento com apostas, pode reduzir os recursos disponíveis para alimentação, vestuário, medicamentos, educação e outras despesas essenciais.

Esse comportamento pode afetar diretamente a economia local. O dinheiro que poderia circular em supermercados, restaurantes, lojas e prestadores de serviços, contribuindo para a geração de empregos e renda, passa a ser destinado às plataformas de apostas. Ainda que o setor também gere receitas tributárias e atividade econômica, isso não elimina os custos sociais associados ao endividamento e à dependência.

Outro problema é a possibilidade de utilização das plataformas de apostas para a lavagem de dinheiro. O elevado volume de transações financeiras, a velocidade das operações e a atuação de empresas em diferentes jurisdições tornam o setor especialmente sensível à movimentação de recursos de origem ilícita.

Plataformas clandestinas ou com mecanismos deficientes de controle podem ser utilizadas por organizações criminosas para ocultar a origem de recursos provenientes de atividades ilegais. Isso não significa que todas as empresas de apostas estejam envolvidas em crimes, mas evidencia a necessidade de fiscalização rigorosa sobre suas operações financeiras.

A iniciativa de Monte Mor integra um movimento mais amplo de restrição às apostas no Brasil. No âmbito federal, a Medida Provisória 1.394/2026, cuja vigência foi prorrogada pelo Congresso Nacional em 11 de novembro, estabelece a proibição da exploração, oferta, intermediação e publicidade de apostas de quota fixa. A medida

DIVULGAÇÃO



Ao restringir a publicidade das bets, Monte Mor atua sobre um dos principais instrumentos de expansão desse mercado

ainda depende de análise parlamentar para sua conversão definitiva em lei.

Ao restringir a publicidade das bets, Monte Mor atua sobre um dos principais instrumentos de expansão desse mercado: a exposição constante da população a campanhas que associam apostas ao sucesso financeiro, à diversão e à realização pessoal.

O combate aos problemas provocados pelas apostas, entretanto, não deve se limitar à publicidade. Campanhas de conscientização, educação financeira, atendimento psicológico e assistência às famílias afetadas pela dependência também precisam integrar as políticas públicas municipais.

A aprovação do projeto representa um avanço na proteção do patrimônio público e na prevenção dos danos associados às apostas. Afinal, cabe ao Poder Público promover atividades que contribuam para o desenvolvimento econômico, a saúde e o bem-estar da população, e não utilizar seus próprios espaços para estimular práticas que podem comprometer a renda e a qualidade de vida das famílias.

Da redação

INFRAESTRUTURA RODOVIÁRIA

SP-101 volta a ceder em Hortolândia e o problema recorrente compromete mobilidade regional

DIVULGAÇÃO



A repetição do problema, registrado outras vezes nos últimos meses, acende o alerta sobre as condições da estrutura de drenagem e a necessidade de uma solução definitiva, além dos transtornos para motoristas

Pouco mais de um mês após passar por intervenções, um trecho da Rodovia Jornalista Francisco Aguirre Proença (SP-101), em Hortolândia, voltou a apresentar problemas estruturais. Um novo afundamento do asfalto provocou a interdição da pista no sentido Campinas, na manhã desta quarta-feira (25), causando congestionamentos que chegaram a aproximadamente cinco quilômetros.

O problema foi registrado na altura do quilômetro 7, nas proximidades dos bairros Jardim Ricardo, Jardim Nossa Senhora de Lourdes e Jardim Rosolém. Por questões de segurança, o tráfego foi direcionado para a via marginal, permitindo que os motoristas retornem à rodovia cerca de dois quilômetros adiante.

Equipes da concessionária Rodovias do Tietê e da Polícia Rodoviária foram mobilizadas para orientar os condutores e acompanhar a situação. Até o final da manhã, não havia previsão para a liberação da pista principal.

O episódio, entretanto, está longe de ser uma novidade para quem utiliza diariamente a SP-101. O mesmo trecho da rodovia já apresentou afundamentos em novembro de 2025, fevereiro de 2026 e, mais recentemente, no dia 16 de outubro.

Na última ocorrência, foram realizados reparos em uma tubulação de águas pluviais que passa sob a rodovia. Nas semanas seguintes à intervenção, motoristas voltaram a relatar desníveis no pavimento.

A região possui uma estrutura de drenagem responsável pela passagem de um córrego sob a rodovia. A suspeita é de que as fortes chuvas tenham novamente comprometido essa estrutura, provocando danos ao pavimento.

Desde fevereiro, obras de drenagem e ampliação das galerias existentes sob a rodovia e a linha férrea vêm sendo realizadas com o objetivo de reduzir os problemas de inundação que também afetam os bairros vizinhos.

A repetição dos afundamentos, mesmo após sucessivas intervenções, levanta questionamentos sobre a eficiência dos reparos realizados e a necessidade de uma solução definitiva para o problema.

A SP-101 é uma das principais ligações rodoviárias entre Campinas, Hortolândia e Monte Mor, desempenhando um papel importante no deslocamento diário de trabalhadores e no transporte de mercadorias. As constantes interdições comprometem a mobilidade regional e prejudicam a rotina de quem depende da rodovia.

A situação também gera preocupação diante da perspectiva de uma temporada de chuvas intensas nos próximos meses. Além dos reparos emergenciais, será necessário avaliar as condições das estruturas de drenagem e sua capacidade de suportar grandes volumes de água, evitando que novos temporais provoquem a repetição do problema.

Até o momento, não foram divulgados detalhes sobre a extensão dos danos estruturais nem sobre as intervenções necessárias para restabelecer o tráfego no trecho.

Da redação

CIDADES

BEM-ESTAR ANIMAL

Paulínia abre 500 vagas para castração gratuita de cães e gatos nos dias 28 e 29 de novembro

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria Municipal de Defesa e Desenvolvimento do Meio Ambiente (SEDDEMA), abriu nesta segunda-feira, 23 de novembro, as inscrições para mais uma etapa do Programa Municipal de Castração de Cães e Gatos. Serão disponibilizadas 500 vagas gratuitas, com atendimentos nos dias 28 e 29 de novembro, das 8h às 18h.

A ação será realizada na EMEF Maria Regina, localizada na Avenida Guaraná, 899, no bairro Vida Nova, durante mais uma edição do programa Prefeitura nos Bairros.

As inscrições podem ser feitas pelo site paulinia.sp.gov.br/castracao2026 ou presencialmente na Secretaria de Meio Ambiente, das 9h às 11h30 e das 14h às 16h, de segunda a sexta-feira, até o preenchimento das vagas.

Para participar, o responsável deve ser maior de 18 anos, residir em Paulínia e apresentar RG, CPF e comprovante de residência, com originais e cópias. Também é necessário ter disponibilidade para permanecer no local durante todo o procedimento.

Critérios para atendimento

Serão atendidos animais saudáveis, não obesos, com idade entre 4 meses e 7 anos. Por questões de segurança, cães de focinho curto ou achatado e algumas raças mais sensíveis não poderão participar desta etapa.

Todos os cães deverão utilizar coleira e guia, sendo obrigatório o uso de focinheira para animais de grande porte, como pitbull e rottweiler. Já os gatos deverão ser levados em caixas de transporte.

O Programa Municipal de Castração contribui para o controle populacional de cães e gatos, a prevenção do abandono e a promoção da saúde e do bem-estar animal.

Inscrições e informações: paulinia.sp.gov.br/castracao2026

Prefeitura de Paulínia

DIVULGAÇÃO



A iniciativa busca promover a saúde e o bem-estar dos animais, além de contribuir para o controle populacional e a prevenção do abandono

ESPORTE REGIONAL

Paulínia será sede da Copinha 2027

DIVULGAÇÃO



A cidade será representada pelo Sporting Clube Paulinense, que integra o grupo 16, ao lado de Noroeste (SP), Avaí (SC) e São José (RS

Paulínia está confirmada como uma das sedes da Copa São Paulo de Futebol Júnior 2027, a tradicional Copinha, considerada uma das maiores competições de base do mundo.

Pelo segundo ano consecutivo, o município receberá partidas do torneio, que reúne equipes de diferentes regiões do país e revela talentos para o futebol profissional nacional e internacional.

Nesta edição, Paulínia será representada pelo Sporting Clube Paulinense, que disputará a competição no grupo 16, com o Noroeste/SP, Avaí/SC e São José/RS.

"Além do incentivo ao esporte e à formação de jovens jogadores, a realização da Copinha também proporciona lazer gratuito para a população e contribui para movimentar a economia local, com a presença de atletas, comissões técnicas, torcedores e visitantes", reforçou o prefeito, Danilo Barros.

"A participação do clube local representa uma oportunidade importante para os atletas da cidade, que poderão mostrar seu talento em uma das principais vitrines do futebol nacional", destacou o secretário de Esportes, Alexandre Fávaro.

As partidas serão realizadas em janeiro de 2027, no Estádio Luís Perissinotto do Centro, com entrada gratuita e transmissão ao vivo pelo Youtube.

Prefeitura de Paulínia



CIDADES

MERCADO IMOBILIÁRIO

Secovi Campinas reúne especialistas para debater expansão de complexos corporativos, galpões logísticos e data centers

A expansão de complexos corporativos, a implantação de novos galpões logísticos e a instalação de data centers estão entre os movimentos que podem transformar o cenário econômico e imobiliário de Campinas nos próximos cinco anos. As oportunidades de investimento nesses segmentos, os projetos de infraestrutura necessários para viabilizá-los e os impactos da Reforma Tributária estarão em discussão no encontro "Campinas nos Próximos 5 Anos (O Epicentro do Futuro)", promovido pelo Secovi-SP e Regional de Campinas no dia 30 de novembro.

O evento será realizado das 9h às 12h, no auditório do Edifício Sky Galleria, na Rodovia Dom Pedro I, km 131,5, no Jardim das Palmeiras, em Campinas. O credenciamento começa às 8h30. A programação reunirá incorporadores, loteadores, investidores, representantes do poder público e profissionais do mercado imobiliário.

Entre os participantes especiais estão Marcelo Coluccini, secretário municipal de Planejamento e Desenvolvimento Urbano de Campinas, e Marcela Cristiane Pupin, secretária adjunta do Clima, Meio Ambiente e Sustentabilidade do município. A presença dos representantes da administração municipal reforça a discussão sobre o planejamento urbano e as condições de infraestrutura para acompanhar o crescimento econômico da região.

Com localização estratégica, infraestrutura logística e presença de importantes empresas e centros de tecnologia, Campinas reúne atributos para atrair investimentos em diferentes segmentos. A expansão de complexos corporativos pode ampliar a demanda por espaços empresariais e imóveis residenciais, enquanto o crescimento da atividade logística e dos data centers abre novas perspectivas para o mercado de galpões e terrenos destinados a operações de grande porte.

A força do setor também aparece nos indicadores de mercado. A microrregião de Campinas registrou 11.697 unidades residenciais lançadas no acumulado de 12 meses até junho de 2026, ocupando a segunda posição no ranking estadual, segundo levantamento do Secovi-SP em parceria com a Brain Inteligência Estratégica.

"Campinas tem uma posição estratégica no desenvolvimento do interior paulista e reúne condições para continuar atraindo investimentos em diferentes setores. O desafio é compreender como essas transformações vão impactar o mercado imobiliário e preparar a região para aproveitar as oportunidades que surgirão nos próximos anos", afirma Kelma Camargo, diretora regional e diretora de Administração Imobiliária e Condomínios do Secovi-SP em Campinas, responsável pela coordenação do encontro.

Complexos corporativos, logística e data centers

A programação começa com a saudação de Frederico Marcondes César, vice-presidente do Interior do Secovi-SP, e Ely Wertheim, presidente executivo da entidade. Na sequência, Celso Petrucci, diretor de Economia do Secovi-SP, apresenta o painel "Cenário de Mercado: Perspectivas Macro".

Um dos principais blocos do encontro será dedicado aos projetos de impacto, com discussões sobre expansão de complexos corporativos, logística e data centers, segmentos que demandam investimentos, planejamento e infraestrutura. Outro painel abordará fundos e crédito, com foco na estruturação de capital. Participam desse debate Cristiane Obregon, líder comercial da Blue3 Investimentos em Campinas; Roberto Simioni, economista-chefe do grupo Blue3 Investimentos; e Maurício Hideki Martins, head de DCM da Blue3.

A Reforma Tributária e seus reflexos sobre a viabilidade contratual dos negócios imobiliários também estarão na pauta, em apresentação de Isabella Tralli, professora do curso de Reforma Tributária – Impactos no Setor Imobiliário da UNISECOVI e sócia do escritório Duarte Garcia, Serra Netto e Terra Advogados.

O encerramento será dedicado ao debate e à interação com o público, com participação de Franco Pasquali, sócio-fundador da Hub Real Estate, e Carina Cury, sócia da Comurb SPU e diretora de Assuntos Legislativos e Urbanismo Metropolitano na Regional Secovi-SP em Campinas.

Vira Comunicação

DIVULGAÇÃO



A iniciativa reunirá representantes do poder público e especialistas do mercado imobiliário

EMERGÊNCIA CLIMÁTICA

Tragédia em Tupanciretã serve de alerta: o que sua cidade está fazendo para se preparar para o El Niño?

Em poucos minutos, uma tempestade transformou Tupanciretã, município com pouco mais de 20 mil habitantes no Rio Grande do Sul, em um cenário de destruição. O temporal que atingiu a cidade na madrugada de sexta-feira (20) deixou cinco mortos, 265 feridos e aproximadamente oito mil residências danificadas. Cerca de 99% da população foi afetada pelo desastre, que também comprometeu o fornecimento de água, energia elétrica e o funcionamento de serviços públicos.

Associado à formação de uma supercélula, um tipo de tempestade de elevada intensidade, o fenômeno registrou rajadas de vento de 114 km/h, acompanhadas de chuva intensa e granizo. Até mesmo o hospital municipal sofreu danos, obrigando a transferência de pacientes para outras cidades. Escolas e prédios públicos que poderiam servir de abrigo também foram atingidos.

O governo federal reconheceu o estado de calamidade pública, enquanto equipes de diferentes órgãos foram mobilizadas para atender às vítimas e trabalhar na reconstrução do município.

A tragédia gaúcha deve servir de alerta para as administrações municipais de todo o país, especialmente diante das previsões climáticas para os próximos meses. Embora não seja possível atribuir isoladamente o desastre ao El Niño, o episódio demonstra a dimensão dos estragos que eventos meteorológicos extremos podem provocar.

Segundo o Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais (Cemaden), o atual El Niño poderá estar entre os mais intensos já registrados desde 1950, atingindo seu período de maior intensidade entre novembro de 2026 e janeiro de 2027, com efeitos que devem se prolongar pelos primeiros meses do próximo ano.

Para o Sudeste brasileiro, particularmente o estado de São Paulo, a preocupação não se limita ao volume de chuvas. As projeções indicam temperaturas acima da média e condições favoráveis à ocorrência de episódios de calor intenso e prolongado, além da possibilidade de chuvas volumosas em determinadas áreas.

A Região Metropolitana de Campinas poderá enfrentar uma temporada de contrastes, com períodos de calor intenso intercalados por temporais, vendavais, granizo e precipitações concentradas em curtos intervalos. A distribuição das chuvas, entretanto, poderá variar consideravelmente entre os municípios.

Diante desse cenário, uma pergunta precisa ser feita: o que as prefeituras de Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa, Monte Mor e demais cidades da região estão fazendo para proteger seus moradores?

A limpeza de bueiros, a manutenção das galerias pluviais, o desassoreamento de córregos, a inspeção de estruturas de drenagem e o monitoramento de áreas de risco deveriam estar entre as prioridades das administrações municipais. São medidas que precisam ser executadas antes das chuvas, e não somente quando famílias já perderam suas casas.

Também é necessário avaliar a capacidade de resposta dos municípios. As equipes de Defesa Civil possuem efetivo suficiente? Existem embarcações, equipamentos e profissionais capacitados para operações de resgate em áreas inundadas? As famílias que vivem em regiões sujeitas a enchentes estão devidamente cadastradas? Existem protocolos de evacuação e sistemas eficientes de alerta?



Uma tempestade transformou Tupanciretã, município com pouco mais de 20 mil habitantes no Rio Grande do Sul, em um cenário de destruição

Outro ponto fundamental é a estrutura de acolhimento. Quantos abrigos estão disponíveis em cada município? Eles estão localizados fora das áreas de risco? Possuem capacidade para receber centenas de pessoas simultaneamente, com alimentação, água potável, instalações sanitárias e atendimento médico?

A experiência de Tupanciretã demonstra que utilizar escolas e ginásios como abrigos improvisados nem sempre será suficiente, uma vez que essas estruturas também podem ser atingidas pelos desastres.

É preciso questionar ainda se as prefeituras possuem recursos financeiros reservados para situações de emergência, estoques de alimentos, colchões, cobertores e materiais de primeira necessidade, além de planos para garantir a continuidade dos serviços essenciais diante de interrupções no abastecimento de água e energia.

Se as enchentes representam uma ameaça evidente, as ondas de calor também precisam receber atenção especial. Temperaturas extremas podem provocar desidratação, insolação, agravamento de doenças cardiovasculares e respiratórias e até mortes, sobretudo entre idosos, crianças, pessoas em situação de rua e trabalhadores expostos ao sol.

As unidades de saúde estão preparadas para um eventual aumento na demanda por atendimento? As escolas municipais oferecem condições adequadas de conforto térmico? Existem espaços públicos climatizados que possam receber a população mais vulnerável durante episódios de calor extremo?

A ampliação da arborização urbana, a criação de áreas sombreadas, a instalação de pontos de hidratação e a elaboração de protocolos específicos para períodos de temperaturas elevadas também precisam integrar os planos municipais de adaptação climática.

No início de novembro, representantes dos 20 municípios da Região Metropolitana de Campinas se reuniram em Sumaré para discutir estratégias conjuntas de enfrentamento aos possíveis impactos do El Niño. Entre as propostas apresentadas estavam a elaboração de um plano emergencial de contingência, o monitoramento integrado dos rios e investimentos em infraestrutura de drenagem.

A articulação regional é necessária, especialmente porque rios, córregos e sistemas de drenagem ultrapassam os limites territoriais dos municípios. Entretanto, entre a realização de reuniões, a apresentação de propostas e a efetiva preparação das cidades existe uma distância que precisa ser superada com urgência.

Os planos de contingência, os recursos disponíveis, a capacidade operacional das equipes de emergência e o cronograma das intervenções preventivas deveriam ser amplamente divulgados. A população precisa saber não apenas quais são os riscos, mas também como agir, onde buscar ajuda e com qual estrutura poderá contar.

O El Niño não pode ser impedido pelas administrações municipais, mas parte de seus possíveis impactos pode ser reduzida por meio de planejamento, investimentos e ações preventivas.

A tragédia de Tupanciretã mostra que uma cidade pode levar décadas para se desenvolver e sofrer danos generalizados em questão de minutos. A reconstrução, por sua vez, pode levar anos.

O momento de preparar nossas cidades é agora. Quando a água começar a subir ou as temperaturas atingirem níveis perigosos, já será tarde para começar a discutir o que deveria ter sido feito.

Da redação

VARIEDADES

COMPRAS E ECONOMIA

Black Friday do Shopping ParkCity Sumaré terá estacionamento grátis

A Black Friday acontece nesta sexta-feira (27/11) e, no Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD, os clientes poderão aproveitar o dia de promoções com mais comodidade e tranquilidade. Durante todo o período de funcionamento do empreendimento, das 10h às 22h, o estacionamento será gratuito.

Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, destaca que a Black Friday é uma data que atrai grande interesse dos consumidores, e a gratuidade do estacionamento é uma iniciativa para incentivar as visitas e proporcionar mais comodidade aos clientes.

"A Black Friday do Shopping ParkCity Sumaré está com descontos e preços imperdíveis em produtos de diferentes segmentos como moda, calçados, acessórios e beleza. Com o estacionamento gratuito, os clientes poderão visitar as lojas que desejarem e aproveitar as ofertas com tranquilidade e mais conveniência", comenta.

Além da gratuidade do estacionamento nesta sexta-feira, os consumidores poderão aproveitar as ofertas da Black Week, que começou na segunda-feira e segue até domingo (29/11). Com descontos de até 70%, a campanha reúne oportunidades para quem deseja renovar o guarda-roupa, comprar eletrônicos, encontrar presentes e antecipar as compras de Natal.

E quem aproveitar a Black Week no Shopping ParkCity Sumaré também poderá participar da Promoção de Natal e garantir um benefício extra nas compras. Os consumidores que acumularem R$350,00 em compras nas lojas e quiosques participantes poderão cadastrar seus cupons fiscais, obrigatoriamente identificados com CPF, e realizar a troca por um panetone em embalagem personalizada. A promoção segue até 24 de dezembro ou enquanto durarem os estoques, com limite de um brinde por CPF.

"A Black Friday é sempre aguardada com muita expectativa pelos consumidores e ao oferecer o estacionamento gratuito, o Shopping ParkCity Sumaré reforça seu compromisso de proporcionar sempre as melhores experiências de compra e de lazer aos clientes", comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

DIVULGAÇÃO



A iniciativa oferece mais comodidade e tranquilidade ao público para aproveitar as promoções

ImPauta Comunicação

EMPREENDEDORISMO

Cachaça de Alambique do Circuito das Águas Paulista terá Indicação Geográfica oficializada em novembro

A conquista da Indicação Geográfica (IG) da Cachaça de Alambique do Circuito das Águas Paulista será celebrada oficialmente no dia 25 de novembro, em uma cerimônia no Mercado Municipal de Amparo, a partir das 16h. O evento é uma realização conjunta do Sebrae-SP e da Associação dos Produtores de Cachaça de Alambique do Circuito das Águas Paulista (APCCAP) e reunirá autoridades, representantes das instituições e produtores da região.

O reconhecimento representa um marco para os mais de 200 alambiques legalizados das nove cidades que integram o Circuito das Águas Paulista: Águas de Lindóia, Amparo, Holambra, Jaguariúna, Lindóia, Monte Alegre do Sul, Pedreira, Serra Negra e Socorro.

De acordo com Nilcio Freitas, gerente regional do Sebrae-SP em Campinas, a conquista amplia o reconhecimento da tradição e da qualidade da cachaça produzida na região. "Além de comemorar, os produtores de cachaça terão ainda mais reconhecimento com a conquista da IG. O mundo saberá que a cachaça do Circuito tem procedência e uma história quase centenária", explica.

"Essa conquista é resultado de um trabalho construído ao longo de muitos anos, com o envolvimento dos produtores e o apoio de instituições parceiras. A Indicação Geográfica reconhece a tradição da cachaça do Circuito das Águas Paulista, valoriza a história de quem produz e fortalece a identidade da região. É uma conquista coletiva, que traz ainda mais visibilidade para os alambiques e para o potencial do território", destaca Nilcio.

Além do reconhecimento histórico e cultural, a IG também representa novas perspectivas para os pequenos negócios. "A Indicação Geográfica abre oportunidades para os produtores, agrega valor à cachaça e amplia sua competitividade no mercado. Também fortalece o turismo de experiência, especialmente por meio da rota dos alambiques, e contribui para o desenvolvimento econômico dos municípios. É um reconhecimento que beneficia toda a região e cria novas perspectivas para os pequenos negócios", completa o gerente regional.

DIVULGAÇÃO



O reconhecimento representa um marco para os mais de 200 alambiques

Para Jorge Benedetti, presidente da APCCAP e produtor de cachaça na Fazenda Benedetti, a conquista representa um diferencial importante para o produto e para o território. "A Indicação Geográfica representa um marco para a cachaça do Circuito das Águas Paulista. É um passaporte de credibilidade, que atesta a origem do produto e reconhece sua qualidade, diferenciando nossa cachaça no mercado e abrindo novas oportunidades de negócios, inclusive no exterior. Além disso, essa conquista valoriza toda a região, fortalece o turismo rural e de experiência e gera oportunidades para diferentes setores da economia local", destaca.

Jorge também ressalta a importância da união entre produtores e instituições para alcançar o reconhecimento. "É resultado de um trabalho coletivo, construído com o apoio de importantes parceiros, aos quais agradecemos por acreditarem no potencial dos nossos produtores e do nosso território", completa.

SERVIÇO

Cerimônia oficial: IG da Cachaça de Alambique do Circuito das Águas Paulista
Data: 25 de novembro de 2026
Horário: 16h
Local: Mercado Municipal de Amparo (Praça Dr. Araújo – Centro, Amparo/SP)

Sebrae-SP

CULTURA E INCLUSÃO SOCIAL

Projeto da SHD, Despertar das Artes apresenta espetáculo gratuito no dia 27 em Sumaré

O Projeto Despertar das Artes, desenvolvido pela SHD – Sociedade Humana Despertar de Sumaré, realiza no dia 27 de novembro, às 19h, sua apresentação de encerramento do ano. O evento será no Anfiteatro Dirce Dalben, no Jardim Nova Veneza, em Sumaré, com entrada gratuita e aberto ao público.

A data também marca os 31 anos de atuação da entidade, que oferece atividades culturais, de formação profissional e sociais gratuitas para público de todas as idades na região do Jardim Picerno.

Programação

A noite começa com apresentações de alunos da Escola Estadual Jardim das Orquídeas, onde são realizadas três oficinas do projeto: dança, circo e teatro. Aproximadamente 60 estudantes participarão dessa primeira parte, com demonstrações do trabalho desenvolvido em cada linguagem artística.

Na sequência, começa o espetáculo "A menina e o Circo', com os participantes das oficinas realizadas na sede da SHD. Neste ano, a montagem acompanha a chegada de um circo a uma comunidade e as transformações provocadas por esse encontro. A proposta integra elementos de dança, teatro e circo em uma narrativa construída a partir das atividades desenvolvidas pelos alunos ao longo do ano.

Arte e formação

O Despertar das Artes oferece oficinas gratuitas de dança, circo, teatro e literatura para crianças e adolescentes de 6 a 17 anos. Com aulas semanais, o projeto utiliza a arte como instrumento de aprendizagem, expressão e convivência. As atividades acontecem em dois locais: na sede da SHD, abertas a quaisquer interessados, e na Escola Estadual Jardim das Orquídeas, voltadas exclusivamente para estudantes.

Nas oficinas de dança, os participantes trabalham postura, expressão corporal e coreografias de diferentes estilos. Nas atividades circenses, aprendem técnicas de equilibrismo, malabarismo e acrobacias, além de experiências teatrais relacionadas ao universo dos palhaços. Já as aulas de literatura buscam aproximar crianças e jovens da linguagem escrita e da leitura por meio de atividades criativas e participativas.

O projeto conta com patrocínio da Unimed Campinas, por meio da Lei Rouanet, e da Solenis, além do apoio do Grupo São Vicente, por meio do ProAC ICMS, programa da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo.

Como ajudar

A comunidade pode contribuir com o trabalho da SHD por meio de doações materiais, participação voluntária e adesão ao sistema de doação automática da Nota Fiscal Paulista. A entidade também promove iniciativas abertas ao público, como bazares, feiras comunitárias e eventos festivos.

Para conhecer os projetos e as formas de colaboração, os interessados podem entrar em contato pelo telefone (19) 3873-9015, pelo e-mail shd@shd.org.br ou visitar a sede da instituição, na Rua dos Pinheiros, 105, Jardim Basilicata, em Sumaré.

DIVULGAÇÃO



Ensaio do projeto Despertar das Artes na SHD

Serviço

Espetáculo gratuito: Projeto Despertar das Artes – A menina e o circo
Data: 27 de novembro de 2026 (sexta-feira)
Horário: 19h
Local: Anfiteatro Dirce Dalben
Endereço: Avenida Brasil, 1111, Jardim Nova Veneza, Sumaré (SP)
Entrada: gratuita e aberta ao público.
Mais informações sobre a SHD: https://shd.org.br/

Assessoria de Imprensa da SHD – Sociedade Humana Despertar

REGIÃO

HOTELARIA

Vitória Hotel Concept Campinas é credenciada para a Copa do Mundo de Futebol Feminino de 2027

Com a experiência de já ter recebido a delegação da Nigéria durante a Copa do Mundo de 2014 no Brasil, o Vitória Hotel Concept Campinas vive a expectativa de voltar a hospedar uma seleção. A unidade da Rede Vitória Hotéis foi visitada pela Federação Internacional de Futebol (Fifa) e credenciada a receber uma das seleções que vão disputar o Mundial Feminino a ser realizado no País a partir de junho de 2027. A possibilidade da cidade de Campinas receber uma seleção foi ampliada após a entidade anunciar o credenciamento do Estádio Brinco de Ouro da Princesa como um dos centros de treinamento.

As escolhas dos centros de treinamentos e hotéis pelas seleções participantes do Mundial Feminino devem começar após o dia 11 de dezembro, quando acontece o sorteio das chaves e a tabela de jogos. Tanto o estádio Brinco de Ouro como o Vitória Hotel Concept Campinas têm experiências para receber seleções. Ambos fizeram uma dobradinha em 2014 pela proximidade, que facilita o deslocamento da delegação em minutos.

O Vitória Hotel Concept Campinas está situado no bairro do Cambuí e possui 253 apartamentos espalhados em 19 andares para receber os hóspedes com todo o conforto, além de instalações separadas para palestras, refeições e total conforto dos integrantes da delegação.

Eduardo Porto, Diretor de Marketing e Vendas da Rede Vitória Hotéis, conta que a vinda de representantes da entidade e da comissão organizadora do Mundial aconteceu ainda em 2025, quando o hotel foi incluído no catálogo oficial. "O Vitória Hotel Concept Campinas já tem experiência e expertise neste tipo de evento, com a recepção da Seleção da Nigéria, o que ajuda muito no processo", diz ele.

DIVULGAÇÃO



Rede Vitória Hotéis - Vitoria Hotel Concept Campinas

"A inclusão do Brinco de Ouro como um dos centros de treinamento oficial reforça a expectativa da vinda de uma seleção para a cidade, que está localizada próxima a São Paulo, uma das sedes do Mundial Feminino, além da proximidade do Aeroporto Internacional de Viracopos, com conexões para todas as cidades que vão receber jogos", conclui Porto.

Comunicação Estratégica Campinas

EMPREENDEDORISMO

Restaurante Benedito transforma eventos em nova fonte de receita com gestão e inteligência artificial da Chef.Ai

Com o setor de eventos, casamentos e corporativos em expansão, restaurantes têm apostado em reservas para grupos fechados e festas temáticas como um dos pilares de negócios para fidelizar clientes e aumentar o ticket médio. O Restaurante Benedito, bistrô autoral com 10 anos de história no Cambuí, em Campinas, retomou em 2026 uma linha de negócio que não existia um ano atrás: eventos.

De março até o fim de outubro, o restaurante atingiu faturamento de R$275 mil em eventos realizados. Para novembro e dezembro, quando a demanda cresce com as festas e confraternizações de final de ano, a casa já tem R$56 mil em eventos fechados e mais de R$130 mil em negociação. A virada é apoiada pelo módulo de gestão de eventos e pela inteligência artificial desenvolvida pela Chef.Ai, plataforma de tecnologia para restaurantes.

"Por anos, o Benedito evitou eventos. A cozinha tinha gargalos para atender grupos grandes, e o foco do restaurante sempre esteve na experiência à mesa", conta Matheus Mason, sócio da casa. No início de 2026, ao planejar o crescimento de vendas, a primeira alternativa considerada pela direção foi o delivery, um canal que não representa a maior força nem o diferencial competitivo da casa.

O teste que mudou o rumo veio de dentro: o casamento do próprio sócio Mason, realizado no restaurante no começo do ano. O evento funcionou muito bem e mostrou que a operação tinha condições de entregar eventos com o padrão do Benedito.

"A partir dali, criamos um indicador de receita de eventos com duas réguas: meta de R$220 mil e supera meta de R$400 mil no ano. Para uma casa que deve faturar cerca de R$7 milhões em 2026, a super meta equivale a quase 6% do faturamento total, vindo de uma linha de receita que não existia", explica Mason.

Para gerir as conversações com clientes e as reservas, o Restaurante Benedito organizou os processos, como reservas grandes, gestão de eventos e funil de vendas, utilizando o módulo de eventos desenvolvido pela Chef.ai. Nele, cada pedido é qualificado e acompanhado em etapas, com as tarefas necessárias para negociar com o cliente e chegar ao fechamento

Mason diz que todo o histórico de eventos da casa, incluindo orçamentos enviados e negociações, é usado pela inteligência artificial para estruturar os padrões de cada formato: eventos corporativos, mini casamentos, batizados e confraternizações.

DIVULGAÇÃO


Eventos devem representar 6% do faturamento do Restaurante Benedito em 2026

Site pronto para Google e para buscas por IA

Com essas padronizações, o Benedito reconstruiu seu site com páginas e perguntas frequentes sobre como funciona cada tipo de evento no restaurante. O conteúdo foi preparado para SEO e para pesquisas feitas em ferramentas de inteligência artificial, para que o Restaurante Benedito apareça quando alguém procura um espaço para eventos na região de Campinas.

"Quando o cliente chama o WhatsApp do Benedito para falar de eventos, a assistente da Chef.ai responde na hora. Ela entende o tipo de evento, a data desejada e verifica se há disponibilidade naquele dia. O pedido chega à equipe de vendas já pré-negociado e qualificado, e o time se concentra no que gera resultado: fechar o evento", explica o sócio da casa.

"A gente saiu de zero receita de eventos para uma nova fonte de faturamento dentro do restaurante. O segredo não foi só tecnologia: foi definir um indicador, dar um dono para ele e colocar a inteligência artificial para fazer o trabalho repetitivo, do primeiro atendimento à qualificação do cliente. Assim a equipe chega na negociação com tudo na mão. Mudou o nosso jogo", afirma Mason.

Serviço:
Site: beneditorestaurante.com.br
Instagram: @restaurantebenedito

Comunicação Estratégica Campinas

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Construção civil regional reage e volta a contratar

Em alta: região tem 145.532 MEIs mulheres

Por vontade própria de ter o próprio negócio ou por necessidade financeira, as mulheres da região de Campinas estão cada vez mais empreendendo. Segundo levantamento do Sebrae-SP, existem atualmente 145.532 mulheres Microempreendedoras Individuais (MEIs) em 22 cidades da região de Campinas. No período de doze meses – novembro de 2025 a novembro de 2026 – essa força de trabalho aumentou 6,49%. Cosmópolis, Holambra e Paulínia se destacam, com participação feminina superior a 48% entre os microempreendedores individuais.

Dinheiro extra: 13º deve injetar R$ 7,4 bi na economia regional

O pagamento do 13º salário deverá injetar cerca de R$7,4 bilhões na economia da Região Metropolitana (RMC) neste fim de ano. A estimativa é do Departamento de Economia da Associação Comercial e Industrial de Campinas (ACIC). Do total de dinheiro extra, R$3,5 bilhões devem contribuir para reduzir o endividamento das famílias da região. Outros R$3,8 bilhões devem ser gastos com compras no comércio e no setor de serviços.

Três das cinco cidades com mais condomínios estão na RMC

Levantamento divulgado nesta semana pelo Portal Economia Paulista mostra a força imobiliária da Região Metropolitana de Campinas (RMC). O ranking das cinco cidades no Estado de São Paulo mais procuradas pelas famílias de médio e alto padrão, que desejam morar em condomínios fechados e com qualidade de vida, três estão na RMC: a cidade preferida é Vinhedo. Na segunda posição das TOP 5 está Indaiatuba. Valinhos ocupa a 3ª colocação. Em quarto lugar, juntos, estão os municípios de Itu e Porto Feliz, enquanto Sorocaba e Ribeirão Preto dividem a quinta colocação.

Dois bairros de Campinas estão entre os cinco mais caros do Estado

Outro dado divulgado pelo Portal traz a lista dos bairros mais valorizados e caros do Estado de São Paulo. O interior já briga com bairros chiques da Capital paulista. O primeiro lugar do TOP 5 é ocupado pelo Cambuí, em Campinas, com metro quadrado cotado a R$13,5 mil, acima da média da capital paulista. O Jardim Olhos D'Agua, em Ribeirão Preto, ocupa a segunda posição, com m2 a R$10.040. Na terceira posição está o Jardim das Colinas, em São José dos Campos (R$9.210). Na quarta posição, o Alphaville Campinas, com o m2 custando R$9.145. Fecha a lista o Parque Campolim, em Sorocaba, com valor de R$ 8.950

Expandido os negócios: Wizard investe no setor imobiliário

Mais conhecido como fundador da rede de ensino de idiomas Wizard, a qual transformou em uma das maiores do País, e com negócios em vários segmentos, Carlos Wizard agora mira um segmento em alta. O empresário de Campinas fechou sociedade para criação da imobiliária WIZARD TGARANTE. Em suas redes sociais, ele diz se tratar de um modelo de negócios inovador e moderno, inspirado em modelos americanos.

Mundial feminino do próximo ano pode impactar a economia regional

Faltando menos de sete meses para a Copa do Mundo de Futebol Feminino no Brasil, que começa em junho do próximo ano, o evento esportivo já coloca a região de Campinas no radar. A partir de dezembro, os países participantes começam a escolher as cidades, centros de treinamento e hotéis onde vão ficar durante o Mundial. E Campinas é uma séria candidata a receber uma das seleções, assim como ocorreu em 2014, quando o País sediou a Copa masculina. O Estado Brinco de Ouro da Princesa e o Vitória Hotel Concept Campinas foram incluídos na lista oficial da Fifa. A vida de uma seleção movimenta vários setores e impacta a economia regional.

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

Vergonha de ser Honesto?



Cesarino Carvalho Junior

Senador Rui Barbosa já discursava em 1914, _ "De tanto ver triunfar as

nulidades, de tanto ver prosperar a desonra, de tanto ver crescer a injustiça, de tanto ver agigantarem-se os poderes nas mãos dos maus, o homem chega a desanimar da virtude, a rir-se da honra e a ter vergonha de ser honesto."

Se acompanharmos as notícias publicadas recentemente, perceberemos a impressionante atualidade dessa reflexão.

Para não alongar excessivamente este texto com inúmeras citações da imprensa, restringimo-nos a algumas manchetes: a Operação Compliance Zero aponta fraude bilionária no Banco Master, com R$ 27,7 bilhões bloqueados (Agência Brasil); a Operação Exchange identificou uma quadrilha que movimentou mais de R$ 10 bilhões em lavagem de dinheiro (O Globo); no caso Banco Master e BRB, fala-se em fraude de R$ 17,5 bilhões em operações de compra do BRB (G1); na Operação Compliance Zero, há suspeitas de repasses mensais entre R$ 300 mil e R$ 500 mil (Gazeta do Povo); também no âmbito da mesma operação, menciona-se um triplex avaliado em R$ 22 milhões, relacionado, supostamente, a vantagens vinculadas ao Banco Master (Gazeta do Povo); a Operação Sem Desconto investiga um esquema de lavagem de dinheiro ligado a fraudes contra o INSS, com movimentação estimada entre R$ 5 bilhões e R$ 7 bilhões em apostas (Gazeta do Povo); a Operação Jogo de Sombras aponta que o grupo empresarial investigado teria movimentado mais de R$ 5 bilhões em 2025 (MPF); no caso Banco Master, o valor total de carteiras, títulos e ativos supostamente falsificados alcançaria R$ 51 bilhões (G1); e há ainda investigação sobre o financiamento de um filme que teria recebido R$61 milhões de Daniel Vorcaro, proprietário do Banco Master (G1).

São cifras elevadas. Sem entrar no mérito da veracidade das acusações, da posição dos investigados ou das disputas políticas envolvidas, limito-me aos valores divulgados.

Como esperar que se sintam as famílias trabalhadoras da classe C, com renda familiar média em torno de R$ 3.500 (Instituto Locomotiva), e aquelas das classes D e E, cuja realidade econômica é ainda mais restrita que sobrevivem com o salário-mínimo de R$ 1.621,00, com o benefício mínimo do Bolsa Família de R$ 691,00 por mês, ou ainda dos desempregados e trabalhadores informais?

Vivemos em uma sociedade marcada por necessidades, oportunidades e expectativas profundamente distintas. Enquanto alguns números são debatidos na escala de R$ 51 bilhões, R$ 61 milhões ou R$ 300 mil, outros enfrentam a realidade dos R$ 4 mil, dos R$1,5 mil ou dos R$691 mensais. Tenho dificuldade em acreditar na plena pacificação de uma sociedade submetida a diferenças tão expressivas, tanto nos valores financeiros quanto nos reflexos sociais que eles produzem. Trata-se, acima de tudo, de uma questão de ética e moral em todos os níveis da vida pública e privada.

Enquanto alguns debatem a legitimidade das operações, a transparência das informações, o cumprimento dos procedimentos legais ou protelam decisões, muitos outros lutam diariamente para colocar alimento na mesa, enfrentar enchentes, temporais

e chuvas intensas, reconstruir moradias simples e fazer com que os recursos disponíveis sejam suficientes até o final do mês.

Será que todos esses atores sociais pensam verdadeiramente no ser humano e na

humanidade, ou acreditam que cada indivíduo deva resolver sozinho as suas próprias dificuldades?

A população reflete tanto seus problemas quanto suas soluções. Nossa consciência não deve se limitar à vontade dos governantes, mas também às nossas próprias responsabilidades. Por fim, inspirado nos princípios de responsabilidade pública e virtude cívica defendidos por Marco Túlio Cícero (106-43 a.C.), acredito que devemos exigir planejamento honesto e comprometido em todas as esferas de governo, municipal à federal, orçamentos equilibrados, dívidas controladas, gastos públicos responsáveis e uma sociedade que prospere principalmente por meio do trabalho e da livre iniciativa.

Caso contrário, continuaremos a "...ver triunfar as nulidades, ...", "...ver prosperar a desonra, ..." e "...ver crescer a injustiça, ...", mas jamais deveremos "...ter vergonha de ser honestos.".

Cesarino Carvalho Junior
Mestre em Administração Rotariano e Mestre Maçom

DIREITO DO CONSUMIDOR

Pane no espaço aéreo americano não suspende os direitos dos passageiros



José Guilherme Nicola

A recente pane no sistema de controle de tráfego aéreo dos Estados Unidos, provocou um cenário de grande impacto na aviação internacional. Falhas de comunicação em 17 dos 22 centros de controle americanos levaram à suspensão das decolagens em todo o país. Segundo dados do FlightAware, mais de 10 mil voos foram cancelados. No Brasil, a Agência Nacional de Aviação Civil (Anac) apontou que 21 dos 29 voos programados para os Estados Unidos foram afetados, sendo sete cancelados e 14 atrasados. A ocorrência teve origem em problemas de infraestrutura e em uma determinação da autoridade aeronáutica americana, circunstâncias externas à atuação das companhias aéreas.

Sob essa perspectiva, o Código Brasileiro de Aeronáutica e a Convenção de Montreal admitem, em determinadas situações, o afastamento da responsabilidade do transportador pelos prejuízos decorrentes de atrasos causados por força maior ou atos de autoridade. Essa possibilidade, contudo, não representa uma autorização para que as empresas deixem de prestar assistência aos passageiros.

A relação entre companhia aérea e passageiro também é regida pelo Código de Defesa do Consumidor, que assegura o direito à informação adequada e clara (art. 6º, III). A Resolução nº 400/2016 da Anac estabelece obrigações específicas: a empresa deve informar imediatamente sobre atrasos e cancelamentos, atualizar a previsão de partida a cada 30 minutos e fornecer, por escrito, a justificativa da ocorrência, quando solicitada.

Além disso, a assistência material deve ser oferecida conforme o tempo de espera: meios de comunicação após uma hora, alimentação após duas horas e, a partir de quatro horas, hospedagem e traslado, quando houver necessidade de pernoite. Em caso de cancelamento, o passageiro também tem o direito de escolher entre reacomodação, inclusive em voo de outra companhia, reembolso integral ou execução do transporte por outra modalidade.

Há, portanto, uma distinção fundamental: uma coisa é a responsabilidade pela causa do cancelamento; outra, bastante diferente, é a conduta adotada pela companhia diante dele. Ainda que a pane tenha sido imprevisível e alheia à sua atuação, a empresa continua obrigada a agir com diligência, transparência e eficiência para reduzir os prejuízos suportados pelo passageiro.

A própria Convenção de Montreal condiciona o afastamento da responsabilidade por danos decorrentes de atraso à demonstração de que o transportador adotou todas as medidas razoavelmente exigíveis para evitar o prejuízo. Assim, a ausência de informação, a falta de assistência, a demora injustificada na apresentação de alternativas ou a imposição de crédito em substituição ao reembolso podem caracterizar falha na prestação do serviço, atraindo a responsabilidade prevista no art. 14 do Código de Defesa do Consumidor. Quanto aos danos morais, o Supremo Tribunal Federal, no Tema 1.240, firmou entendimento de que as convenções internacionais não afastam a aplicação da legislação brasileira.

Para os passageiros afetados, é importante guardar comprovantes de despesas, registros de atendimento e comunicações da companhia, além de solicitar formalmente a justificativa do cancelamento.

Problemas na infraestrutura aeroportuária ou no controle de tráfego aéreo podem estar fora do alcance das companhias. O atendimento ao passageiro, entretanto, permanece sob sua responsabilidade. Afinal, uma crise operacional não suspende os direitos do consumidor.

O advogado José Guilherme Nicola atua nas áreas de Direito Empresarial, Contratual e do Consumidor no Quagliato Advogados.

Roncon & Graça Comunicações

DESENVOLVIMENTO

Governar é prover infraestrutura



Rafael Cervone

Há cem anos, em 15 de novembro de 1926, tomava posse Washington Luís, último presidente da República Velha. Sua gestão ficou associada à frase "Governar é abrir estradas". Quando, na mesma data, a Proclamação da República completou 137 anos, cabe atualizar o lema para "governar é garantir infraestrutura eficaz de transportes".

É preciso construir, recuperar, modernizar e integrar rodovias, ferrovias, portos, aeroportos e hidrovias. Também são fundamentais as transformações da mobilidade urbana, com o uso de drones, corredores de transporte coletivo de alta capacidade, ciclovias e veículos elétricos, e a economia de baixa altitude, um conjunto de transportes, serviços e tecnologia que usa o espaço aéreo próximo ao solo para movimentar pessoas e cargas.

Segundo a Associação Brasileira da Infraestrutura e Indústrias de Base (ABDIB), os investimentos em transporte e logística alcançaram R$ 76,5 bilhões em 2025, equivalentes a 0,61% do PIB, mas seriam necessários R$ 282,5 bilhões anuais, ou 2,26% do PIB, durante uma década. Recursos insuficientes e infraestrutura precária prejudicam todos os setores e reduzem a competitividade das empresas brasileiras. Por isso, os governos estaduais e federal a serem empossados em janeiro precisam impulsionar a modernização dos transportes.

Diante do desafio, cabe considerar que infraestrutura não é apenas obra do Estado. É uma rede de ativos que exige planejamento, manutenção permanente, segurança jurídica, capacidade de financiamento e participação coordenada dos setores público e privado. A própria evolução recente dos investimentos mostra a importância das concessões e das parcerias. Segundo a ABDIB, mais de 80% dos aportes de recursos em infraestrutura realizados em 2025 foram provenientes do setor privado.

Isso não diminui a responsabilidade do Estado. Ao contrário. Compete ao poder público planejar, estabelecer prioridades, definir marcos regulatórios estáveis, estruturar projetos, fiscalizar contratos e assegurar que regiões e atividades estratégicas não fiquem desassistidas apenas porque apresentam menor atratividade econômica imediata.

Também é preciso abandonar a lógica de que inaugurar uma obra encerra o compromisso com a infraestrutura. Estradas, ferrovias, portos, aeroportos e hidrovias são ativos de longo prazo e precisam de manutenção e investimentos contínuos. Se não receberem cuidados, deterioram-se, como se observa hoje com milhares de quilômetros de rodovias em situação precária.

No final da República Velha, há cem anos, Washington Luís compreendeu que abrir caminhos era uma forma de integrar o imenso território e criar condições para o progresso nacional. O Brasil da República contemporânea precisa dar um passo além. Nossas necessidades são maiores, nossa economia é mais complexa e interligada entre as cinco regiões do País e nossa inserção no comércio internacional exige eficiência logística.

Portanto, cabe assegurar que todos os modais estejam em ótimas condições e conectados. Afinal, a infraestrutura precisa ser compatível com a dimensão territorial e com as justas ambições de desenvolvimento de um país que tem uma das populações mais numerosas e uma das maiores economias do mundo

*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

TENDÊNCIA

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Acessórios de verão: tendências da temporada 2027

Acessórios de verão que estarão em alta em 2027

Os acessórios são indispensáveis para complementar as produções de verão e deixar os looks ainda mais estilosos. Em 2027, diferentes modelos prometem ganhar espaço, trazendo cores, texturas e detalhes que traduzem o clima descontraído da estação. Confira as principais apostas e inspire-se para atualizar suas combinações!

Colar alongado

Antecipamos que o colar alongado é uma das apostas do verão europeu. Seu comprimento vai geralmente até o peito, trazendo destaque para peças de roupa como vestidos, blusas bata e camisas. Em geral, esse modelo de colar possui pedras maximalistas.

Bolsa de palha

A bolsa de palha, por sua vez, é um acessório clássico da moda verão. Nos próximos meses, ela segue em evidência, especialmente em versões maiores, as maxi bolsas. As bolsas de palha aparecem em tons naturais que variam do bege claro ao palha cru.

Lenço acetinado

O lenço foi um dos destaques nos últimos meses, especialmente por adornar calças, saias e vestidos. No verão de 2027, ele segue em alta, aparecendo principalmente em penteados. A versão acetinada, aliás, é uma das mais fáceis de combinar em diferentes looks.

Bracelete rígido

Sabe aquele look que você bate o olho e acha estiloso? Com o bracelete rígido, esse efeito é conquistado facilmente. O acessório, que é uma das grandes apostas para o verão 2027, segue uma proposta maximalista e ousada, sendo usado especialmente na parte mais alta do braço, próximo ao ombro.

Like Magazine

MODA

De saia nova: 8 tendências de saias mídi que você vai querer agora no seu closet

Se existe uma peça que continua dominando o street style e conquistando fashionistas de todos os estilos, essa peça é a saia mídi — aquele comprimento chic que transita do casual ao sofisticado com zero esforço.

Vem conferir nosso guia completo com 8 versões imperdíveis que estão bombando e que merecem um lugar permanente no seu guarda-roupa em 2026! Anota aí…

1. Saia mídi plissada: leveza que nunca sai de cena

A saia mídi plissada continua indispensável: fluida, elegante e fácil de combinar, ela funciona tanto com blazer e camisa no trabalho quanto com camiseta e tênis no fim de semana — trazendo movimento e sofisticação instantânea.

2. Saia mídi de couro: urbana e poderosa

Versão reta e estruturada do couro mantém sua força no street style e nas coleções de moda internacionais. A saia mídi de couro é ideal para quem ama um look impactante com estética moderna e minimalista.

3. Saia mídi de poá: clássico com charme contemporâneo

O poá retorna com força nas saias midi, combinando elegância retrô com styling atual. Funciona tanto com peças oversized quanto com sapatos marcantes para um visual cheio de personalidade.

4. Saia mídi com nó e amarração: detalhe estratégico

A saia midi com amarração lateral ou nó frontal é outra tendência forte. O efeito wrap alonga a silhueta e cria um ponto de interesse no look.

Além de valorizar a cintura, adiciona um toque artesanal contemporâneo que transforma produções básicas em fashion.

5. Transparência e brilho: protagonismo noturno

Modelos com transparência, lantejoulas e tecidos especiais elevam a saia mídi para eventos à noite, combinando ousadia e elegância sem perder a sofisticação do comprimento.

6. Saia mídi tipo "baile" com volume: drama fashionista

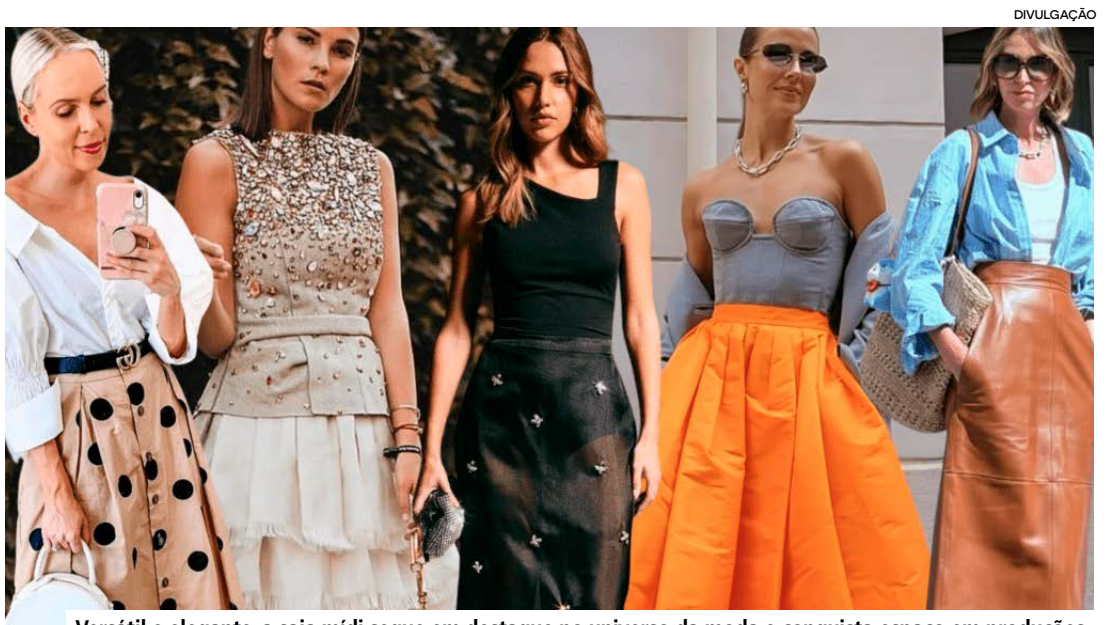
Inspirada em movimento e fluidez, a saia mídi com volume que lembra peças de baile é uma das tendências mais fortes para 2026 — pensando em tecidos que se movem com o corpo e silhuetas dramáticas que roubam a cena nas ruas e nas passarelas. Essa vibe mais teatral surge com babados amplos e um impacto visual que realmente transforma o look, fazendo dela uma peça certeira para quem ama fashion statements.

Dica de styling: combine com tops minimalistas ou bodies ajustados para equilibrar a dramaticidade e manter o foco nos detalhes da saia.

7. Saia mídi com camadas: textura e movimento

Outra grande aposta são as saias midi com camadas, que criam um efeito de textura e profundidade no visual. Enquanto a versão baile brinca com volume máximo, a saia com camadas trabalha com estrutura em níveis — camadas sobrepostas que dão movimento, leveza e um toque de estilo artístico aos looks do dia a dia ou da noite.

DIVULGAÇÃO



Versátil e elegante, a saia mídi segue em destaque no universo da moda e conquista espaço em produções de diferentes estilos. Aposte no clássico que aparece em várias versões do casual ao sofisticado

Como usar: camadas ficam lindas com sandálias de tiras e blusas básicas — o contraste entre simplicidade e complexidade visual funciona maravilhosamente.

8. Saia mídi jeans: casual chic que não sai de moda

A saia midi jeans é outra tendência que ganhou força em 2026. Versátil e prática, ela traz o DNA casual do denim para o comprimento midi, funcionando tanto com tênis quanto com saltos baixos — o que a torna uma das favoritas no closet moderno.

Denim é um clássico que nunca se aposenta, e na versão midi ele equilibra conforto e elegância com facilidade. Seja num modelo com fenda, lavagem tradicional ou corte A-line, essa saia é ótima para transitar do dia ao jantar com estilo.

Try: combine com camiseta branca para um mood effortless ou com blazer leve para um look mais arrumadinho.

Patio Hype

DICAS DE BELEZA

Óleo de Rícino – Os benefícios para cabelo, pele e unhas

DIVULGAÇÃO



O óleo de rícino é conhecido por suas propriedades hidratantes e por sua presença nos cuidados de beleza

O óleo de rícino possui inúmeros benefícios. No cabelo, é um ótimo aliado para quem quer estimular o crescimento dos fios e deixá-lo mais fortes e saudáveis. Como tem efeito cicatrizante e hidratante, o óleo também mantém a pele protegida, além de amenizar acne, queimadura e até estrias. Você também pode usá-lo nas unhas, evitando o ressecamento das cutículas.

O óleo de rícino é um ingrediente natural que pode ser usado no cuidado com os cabelos. É que seus nutrientes ajudam no fortalecimento dos fios e estimulam o crescimento, perfeito para as mulheres que estão em busca de um cabelo longo. Mas, além disso, o óleo de rícino também é indicado para cuidar da pele e das unhas. Saiba mais sobre as propriedades desse óleo vegetal e confira as dicas para inseri-lo na sua rotina de beleza!

1 – Óleo de Rícino para fortalecer as unhas

O poder hidratante do óleo também ajuda a deixar as unhas mais fortes e bonitas. Um pouco do óleo puro em cada unha, agindo por uma hora, é o suficiente para proteger as cutículas, tirando o aspecto ressecado. Como as cutículas formam uma espécie de película protetora, a hidratação no local permite que as unhas fiquem mais fortes e cresçam com mais rapidez.

2 – Para estimular o crescimento dos fios

Para que o cabelo cresça forte e saudável, é preciso cuidar direitinho do seu couro cabeludo, já que é nessa região que o crescimento dos fios acontece. Por isso, os óleos vegetais são muito indicados, pois hidratam os cabelos e ainda mantêm a raiz limpa e nutrida. Além de todos esses benefícios, o óleo de rícino também tem propriedades que deixam os fios mais resistentes à quebra e, consequentemente, estimulam o rápido crescimento. Nesse caso, vale investir na umectação para repor os nutrientes e exibir o cabelo longo dos sonhos.

3 – Óleo de Rícino como hidratante natural para a pele

Você também pode incluir o óleo de rícino em sua rotina de skincare, sabia? O óleo vegetal ajuda a reter a água na pele e é perfeito para quem precisa de hidratação. O produto também tem efeito cicatrizante, indicado para minimizar queimaduras de sol, acne e até mesmo estrias. No entanto, não é recomendado usar o óleo puro na pele: a dica é misturar algumas gotinhas no seu hidratante corporal ou facial. Vale reforçar ainda que é importante consultar seu dermatologista para saber se você pode usar o óleo de rícino.

4 – Ajuda a combater a caspa

Outro benefício do óleo de rícino é ter poder antibacteriano. Isso significa que ele elimina bactérias, fungos e resíduos provocados pela poluição do dia a dia, resquícios de produtos e oleosidade excessiva, prevenindo a caspa. Se você sofre com os pontinhos brancos, a dica é aplicar um pouco de óleo de rícino no couro cabeludo antes do banho, deixar agir por alguns minutos e, em seguida, retirá-lo completamente com o shampoo.

Conseguimos te convencer a adotar o óleo no seu cotidiano?

Divulgação

CASA

ARQUITETURA E SEGURANÇA

A segurança dos porcelanatos antiderrapantes para os projetos

A fama de que pisos antiderrapantes não são bonitos ficou em um passado muito distante. A tecnologia industrial das marcas Roca Cerâmica e Incepa, pertencentes ao Grupo LAMOSA no Brasil, mudou completamente o conceito de materiais com visual artificial, superfícies ásperas e relevos que dificultavam a limpeza e incômodos ao toque.

No portfólio da Roca Cerâmica e Incepa, as séries com características ABS tanto garantem menor absorção de água, além de reproduzir fielmente materiais como madeira, cimento queimado, mármores e outras pedras naturais.

Graças a essa inovação, a aplicação é versátil: áreas molhadas, escadas internas e externas, varandas, terraços, rampas e calçadas residenciais. Os diferentes acabamentos das marcas combinam segurança, funcionalidade e resistência mesmo quando molhados, mantendo o toque agradável e a facilidade na limpeza.

Qual a opção mais segura?

Com coeficiente de atrito acima de 0,70, o acabamento ABS garante alta performance antideslizante. Ideal para áreas expostas à chuva, como decks de piscina, escadas externas e rampas com até 10% de inclinação, o ABS das marcas Roca Cerâmica e Incepa é menos áspero que pedras rústicas ou revestimentos antiderrapantes convencionais, proporcionando conforto ao caminhar e praticidade na manutenção.

Áreas molhadas

Com textura suave e menos abrasiva, o acabamento Grip é indicado para espaços internos e pode ser instalado até mesmo dentro do box do banheiro. Presente em várias séries da Roca Cerâmica e da Incepa, seu coeficiente de atrito previne escorregamentos e mais segurança no contato com os pés.

DIVULGAÇÃO



A Série Campestre, da Incepa, apresenta porcelanatos no formato 20 x 120 cm

Aderência extra para escadas e varandas

O acabamento Grip Plus proporciona maior aderência que o Grip e é recomendado para áreas expostas. Mais suave que o ABS, sua especificação é voltada para calçadas, escadas internas e varandas, equilibrando estética e funcionalidade.

Integrando ambientes

A Roca Cerâmica e a Incepa contam ainda com mais uma opção para criar continuidade entre espaços internos e externos, como salas de estar e varandas de casas e apartamentos. O acabamento In/Out traz um coeficiente de atrito aplicado em porcelanatos que reproduzem diferentes materiais com naturalidade, permitindo um projeto seguro e harmônico.

Essa diversificação garante que além de um piso resistente, o projeto contará com peças visualmente atraentes para combinar com qualquer estilo de decoração, dos mais elegantes aos mais rústicos.

A Série Campestre, da Incepa, apresenta porcelanatos no formato 20 x 120 cm. Seu visual aconchegante valoriza uma atmosfera intimista e conectada com a natureza.

Showroom Grupo LAMOSA no Brasil

Av. Padre Natal Pigato, 974
Vila Delurdes, Campo Largo
tel. (41) 3391-1430
www.grupolamosa.com
@rocaceramicabr | @incepabrasil

dc33Comunicação

CONFORTO PARA RECEBER BEM

Como o décor de interiores pode deixar o momento de receber ainda mais especial

Receber bem faz parte da essência dos brasileiros. Seja para um cafezinho informal ou em celebrações especiais, demonstrar a alegria de ter um visitante em casa é um ato de amor e simpatia que começa pela estrutura que dispomos.

As arquitetas Fabiana Villegas e Gabriela Vilarrubia, do escritório VilaVille Arquitetura e Interiores, contam que estão acostumadas a ouvir dos seus clientes o desejo de ter ambientes voltados para sociabilizar com seus convidados. "E isso já é percebido pelo mercado imobiliário, que há um tempo desenvolve plantas baixas que valorizam a área social dos apartamentos, independentemente da m²", analisam.

A partir daí, o projeto de arquitetura de interiores cumpre a função de personalizar conforme as solicitações dos moradores e implementar outras funcionalidades que trarão ainda mais acolhimento.

"Quem não gosta de saber que impressionou pessoas queridas não apenas pela simpatia, mas também por tudo que usufruem quando estão em nossas casas?", ponderam as especialistas que trazem um outro ponto valioso: uma decoração muito bem produzida é satisfatória tanto para quem habita o imóvel, como cumpre o propósito de impressionar. "A admiração que percebemos pelo olhar e os elogios sinceros são verdadeiros deleites", sugerem.

A seguir, elas contam como o projeto de interiores pode valorizar ainda mais esses momentos.

Comece pelo essencial

Como já mencionaram, o bem-estar dos moradores é a prioridade e uma consequência do bem receber. O clima agradável de 'lar, doce lar' é composto, na visão de Fabi e Gabi, por três principais atributos: organização, que destina o local certo para todas as coisas e entrega equilíbrio visual; o conforto, percebido, entre tantas possibilidades pelo mobiliário e a iluminação suave (natural e por luzes indiretas e quentes); e a beleza, que destaca o décor evidente no projeto.

Seguindo esse raciocínio, os cuidados habituais – mesmo parecendo pequenos à primeira vista –; ganham enorme relevância, caso de uma residência arejada e cheirosa com o uso de difusores, velas perfumadas e essências. As arquitetas também recomendam um acervo interessante de componentes para mesa posta, além de enxovais, almofadas, mantas e peseiras com toque macio e texturas diferenciadas (tanto para a sala de estar, quanto para o quarto de hóspedes).

Hora de receber

Fabiana enfatiza que a atenção pode ser percebida logo na chegada, quando o visitante encontra um local apropriado para guardar pertences pessoais como bolsas e casacos. "Podemos trabalhar o hall de entrada de acordo com as características do apartamento", diz. Entre as sugestões, ela e sua sócia Gabriela sugerem a instalação de penduradores, prateleiras e sapateiras para acomodar os calçados sujos. "Nesse caso, é sempre uma delicadeza disponibilizar chinelos", sugerem.

SIDNEY DOLL



Neste projeto executado pelas arquitetas Fabiana Villegas e Gabriela Vilarrubia, os ambientes da área social revelam a afetuosidade dos moradores para acolher pessoas queridas

Comes e Bebes

No ambiente em que os convidados passarão a maior parte do tempo, é essencial servir – antes do almoço ou jantar principal –; bebidas e petiscos que respeitem suas preferências e eventuais restrições alimentares. Nesses casos, as arquitetas enumeram que aparadores, mesas de centro e as bancadas de ilhas e penínsulas instaladas em cozinhas e áreas gourmet são as opções mais presentes nos projetos de interiores.

Elas também recomendam considerar itens de apoio para proteger, em especial, os móveis. "Bandejas e apoios de copo são primordiais para preservar a integridade da madeira", exemplificam. Ainda sobre a arquitetura de interiores, o momento de servir torna-se mais prático quando os itens estão dispostos em pontos estratégicos.

Serviço:

(11) 97618-5060
@vilaville.arquitetura

dc33 Comunicação

PAISAGISMO E ILUMINAÇÃO

Natureza em foco: valorize as áreas externas através da iluminação

A chegada da Primavera representa um convite para aproveitar as áreas externas, tais como quintais, jardins, varandas e espaços de lazer próximos à piscina. Entretanto, para que os fins de tarde e as noites sejam vivenciados plenamente, a presença de uma iluminação eficiente se faz necessária – tanto para proporcionar o conforto de todos, quanto para destacar a beleza das espécies. A Yamamura, especialista em iluminação, mostra alguns exemplos de como iluminar esses locais.

Entre os artigos mais utilizados externamente estão os balizadores, os embutidos de solo, as arandelas, os projetores, os espetos, os postes e cordões de luz e, até mesmo, as luminárias de piso. Dessa forma, cabe ao cliente ou o arquiteto/paisagista responsável definir quais as peças mais adequadas de acordo com o projeto.

Também é importante ressaltar que esses produtos devem ter um Índice de Proteção (IP) específico para a permanência em áreas externas, que deverá ser escolhido de acordo com cada necessidade. Sendo assim, quando o produto possui IP65 significa que é à prova de poeira e a respingos d'água. Já, o IP66 resiste à poeira e a jatos d'água, enquanto os produtos com IP67 são resistentes à poeira, jatos d'água e, também, à imersão temporária na água. Essa informação pode ser encontrada na embalagem ou no descritivo da peça (no caso de pesquisas online).

Técnicas de Iluminação:

Arandelas com efeitos de fachos "uplight", "downlight" e de "fio"de luz | Divulgação

- A Uplighting, por exemplo, é quando a luz vem de baixo para cima. Esse método consiste na distribuição dos pontos de luz no nível do solo (com o uso de embutidos, espetos e/ou refletores), direcionando-os para as copas das árvores.

- No Downlighting acontece o contrário, de cima para baixo. É ideal para quem busca um efeito mais natural usando postes e refletores instalados a um nível acima da vegetação.

- Há ainda, entre outras soluções, a Backlighting, com o objetivo de valorizar a silhueta de vegetações mais altas, como árvores e palmeiras. Nela, a luminária (representada usualmente pelos refletores) é aplicada por trás da estrutura da planta.

EMERSON RODRIGUES



A entrada da residência recebeu spots e projetores para fazer a iluminação da vegetação e da escada

Serviço Yamamura

Loja online: yamamura.com.br
E-mail: comercial@yamamura.com.br
Atendimento Online (Vendas e Orçamentos)
Whatsapp (11) 99737-2516 (para todas as lojas)
De segunda a sábado, das 10h às 18h

Redes e Blog
Blog: blog.yamamura.com.br
Instagram: @yamamuraoficial
Facebook: yamamuraoficial
Pinterest: yamamuraoficial
Youtube: yamamuraoficial

dc33 Comunicação

DO LAR

CONSUMO CONSCIENTE

Está confuso com os alimentos ultraprocessados? Confira os rótulos antes de tomar uma decisão

DIVULGAÇÃO



Identificar alimentos ultraprocessados nem sempre é uma tarefa simples, a lista de ingredientes e as informações nutricionais presentes nos rótulos podem ajudar o consumidor a fazer escolhas mais conscientes

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.

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

CUIDADOS COM A CASA

Vinagre ajuda na faxina, mas pode estragar a sua casa: saiba os lugares que não pode ser usado

DIVULGAÇÃO



Popular na limpeza doméstica, o vinagre é conhecido por sua versatilidade, mas seu uso inadequado pode danificar superfícies, móveis e revestimentos

O vinagre é um queridinho da faxina. Barato, fácil de achar e com fama de solução natural, ele costuma aparecer como um verdadeiro herói na limpeza do dia a dia. Mas ele também pode virar um vilão para a casa. Em algumas superfícies, o uso frequente causa manchas, tira o brilho e provoca desgastes que só aparecem com o tempo. Veja onde nunca usar vinagre na limpeza e entenda como ele pode ser usado com eficiência e segurança, sem causar danos.

Nunca use vinagre nessas superfícies da casa

O vinagre é um produto ácido, e é justamente essa característica que ajuda a remover gordura, resíduos e odores. O problema é que nem todos os materiais da casa reagem bem a esse tipo de limpeza. Com o uso frequente, algumas superfícies podem ter o acabamento comprometido, perder durabilidade e sofrer danos difíceis de reverter. A seguir, veja onde o uso deve ser evitado.

Mármore, granito e outras pedras naturais

Pedras naturais, como mármore e granito, não combinam com vinagre. O motivo está na composição desses materiais. O mármore é uma pedra naturalmente porosa e rica em minerais sensíveis à acidez, o que faz com que o vinagre reaja diretamente com sua superfície, desgastando o polimento e provocando manchas opacas que não saem mais.

No caso do granito, mesmo sendo uma pedra mais resistente, o problema está no acabamento. A acidez do vinagre pode atacar o selador e o polimento da peça, fazendo com que ela perca o brilho e fique manchada ao longo do tempo. Mesmo diluído, o vinagre pode causar danos permanentes. Uma alternativa segura é usar detergente neutro diluído em água e um pano macio para a limpeza do dia a dia.

Panelas de ferro e outros metais

O vinagre não deve ser usado na limpeza de panelas de ferro nem de metais como cobre, bronze e latão. Esses materiais reagem facilmente com produtos ácidos. No caso do ferro, a acidez remove a camada de proteção natural, conhecida como cura, deixando o material exposto e mais suscetível à ferrugem.

Já metais como cobre, bronze e latão podem oxidar, manchar e perder o acabamento com o contato frequente com o vinagre. Mesmo o uso pontual pode causar alterações visíveis e reduzir a vida útil das peças. Para a limpeza, o mais indicado é usar água, detergente neutro e secar bem após a lavagem, evitando produtos ácidos.

Pisos e móveis de madeira

Pisos e móveis de madeira, sejam de madeira maciça ou MDF, também não devem ser limpos com vinagre. A madeira maciça é um material naturalmente poroso e protegido por camadas de verniz, cera ou selador. Já o MDF depende totalmente do revestimento e da cola interna para manter sua estrutura.

O contato frequente com o vinagre pode desgastar essa proteção, deixando a superfície opaca, ressecada e mais vulnerável à umidade. No caso do MDF, o risco é ainda maior, já que a infiltração pode causar inchaço e danos irreversíveis. Para a limpeza, prefira pano levemente úmido com detergente neutro ou produtos específicos para madeira.

Eletrodomésticos em geral

Eletrodomésticos como geladeira, micro-ondas e máquina de lavar não devem ser limpos com vinagre na parte externa com frequência. Em aparelhos brancos, o uso contínuo pode contribuir para o desgaste da pintura e do verniz protetor, deixando a superfície opaca e, com o tempo, amarelada. Além disso, o vinagre pode danificar borrachas de vedação, afetar plásticos e comprometer partes que não ficam visíveis, mas são importantes para o funcionamento do aparelho.

No interior de alguns eletrodomésticos, como micro-ondas e geladeira, o vinagre até pode ser usado de forma pontual e sempre diluído em água, principalmente para ajudar a neutralizar odores. Para a limpeza externa, a melhor opção é usar um pano macio com detergente neutro ou produtos indicados pelo fabricante.

Telas e eletrônicos

O vinagre nunca deve ser usado na limpeza de telas de TV, celular, computador e outros eletrônicos. Mesmo diluído, ele pode danificar a película protetora que cobre a tela, causando manchas, riscos, perda de brilho e até falhas no toque, no caso de dispositivos sensíveis.

Além disso, a aplicação de líquidos em excesso aumenta o risco de infiltração nas bordas, o que pode comprometer componentes internos do aparelho. Para limpar telas com segurança, use apenas pano de microfibra seco ou levemente umedecido com produto específico para eletrônicos, evitando borrifar qualquer líquido diretamente na superfície.

Rejuntes e porcelanatos

O vinagre também não é indicado para a limpeza frequente de rejuntes cimentados e porcelanatos. Apesar de ser muito usado para clarear essas áreas, o contato constante pode desgastar o material, deixando o rejunte mais frágil, ressecado e suscetível a rachaduras. No caso do porcelanato, especialmente os modelos polidos ou acetinados, o uso contínuo de produtos ácidos pode comprometer o acabamento, tirar o brilho e deixar a superfície opaca ao longo do tempo.

Com o tempo, esse processo facilita a absorção de sujeira e umidade, fazendo com que o rejunte escureça novamente mais rápido e perca sua função de proteção entre as peças. Para a limpeza, o ideal é usar detergente neutro ou produtos próprios para porcelanato e rejuntes.

Outro cuidado importante é o tipo de vinagre escolhido. Para a limpeza doméstica, o mais indicado é o vinagre branco ou de álcool, que não tem corantes nem aromas. Vinagres escuros podem manchar tecidos e superfícies. Ainda assim, o uso inadequado pode comprometer acabamentos, reduzir a durabilidade dos materiais e causar danos que nem sempre aparecem de imediato. Por isso, antes de aplicar qualquer produto na limpeza, vale observar o tipo de superfície e escolher a opção mais segura para cada caso.

Superfícies em que o vinagre pode ser usado com segurança

O vinagre pode continuar sendo um aliado na faxina, desde que seja usado nas superfícies certas. Nessas situações, ele funciona bem na limpeza leve e na neutralização de odores, sem comprometer o material.

Vidros comuns e espelhos

O vinagre pode ser usado na limpeza de vidros comuns e espelhos, desde que esteja diluído em água. Ele ajuda a remover marcas, resíduos e deixa a superfície mais transparente. O ideal é aplicar com pano macio ou borrifar levemente, sem excesso de produto.

Box de vidro

Em boxes de vidro, o vinagre diluído pode ajudar a remover resíduos de sabonete e marcas de água. O uso deve ser pontual e sempre seguido de enxágue e secagem para evitar manchas. Vale apenas ficar atento: se o vidro tiver película protetora ou tratamento especial, o vinagre não é indicado, pois pode comprometer essa camada.

Neutralização de odores

O vinagre também funciona bem para neutralizar odores em lixeiras, ralos e no interior da geladeira. Nesses casos, ele age mais como desodorizante do que como produto de limpeza pesada, devendo ser usado de forma moderada e sempre diluído.

Mesmo nessas superfícies, o cuidado está na frequência e na forma de uso. O vinagre não substitui produtos específicos e não deve ser misturado com outros produtos de limpeza.

O vinagre pode ser um bom aliado na faxina, mas, quando usado no lugar errado, acaba causando mais prejuízo do que solução. Observar o tipo de superfície e escolher o produto certo faz toda a diferença para manter a casa bonita, conservada e segura no dia a dia.

Divulgação

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE DA MULHER

Infarto em mulheres: os sintomas podem ser diferentes

Nas mulheres, o infarto costuma se manifestar como uma pressão ou aperto no peito, e não como a dor aguda associada ao quadro masculino. Cansaço fora do comum, falta de ar, náusea e dor no pescoço, nos ombros ou na mandíbula também são sinais frequentes. Os sintomas raramente aparecem todos juntos. Diante de qualquer suspeita, o atendimento deve ser imediato.

Por que os sintomas de infarto são diferentes nas mulheres?

Porque o coração feminino é fisicamente diferente. Em comparação com o dos homens, é um pouco menor, pesa menos e bombeia menos sangue a cada batida.

As artérias que o alimentam são cerca de 15% mais estreitas que as do homem, e ele bate até 10% mais rápido: trabalha mais, com "tubulação" mais fina.

Quando uma dessas artérias vai obstruindo, o aviso que o corpo dá tende a ser difuso. Por isso, o que a mulher sente é um desconforto espalhado, não uma dor concentrada em um ponto.

A segunda razão não é anatômica. Infelizmente, o infarto ainda é visto como "coisa de homem". Isso faz com que a queixa feminina seja levada menos a sério no atendimento médico e também pela própria mulher, que, por não considerar o infarto, pode naturalizar o cansaço como algo da rotina corrida e a azia como culpa do almoço.

A própria Sociedade Brasileira de Cardiologia afirma que as dores femininas são subvalorizadas. Por isso, elas chegam mais tarde ao pronto-socorro e, com um quadro menos típico de problema cardíaco, correm mais risco de não receber o diagnóstico certo.

Quais são os sintomas de infarto em mulheres?

O sinal mais comum é uma sensação de pressão ou aperto no peito: diferente da dor aguda geralmente atribuída ao infarto. Os sete mais frequentes são:

1. Pressão ou aperto no peito. Descrito como peso, aperto ou queimação, e não como pontada. É difuso: não dá para apontar o ponto exato com o dedo.
2. Ardência ou queimação. Pode acontecer na pele ou no peito e até ser confundida com azia.
3. Dor no pescoço, nos ombros, na mandíbula ou no rosto. Regiões que não associamos ao coração. A dor nas costas também pode ocorrer.
4. Falta de ar. Sozinha ou junto com outros sinais. Geralmente, é um cansaço respiratório desproporcional ao esforço feito.
5. Cansaço fora do comum. Diferente do cansaço de um dia difícil, não melhora com descanso.
6. Náusea, vômito ou sensação de indigestão. Facilmente atribuídos a um possível problema de estômago.
7. Palpitações. A mulher pode perceber o coração batendo acelerado ou fora do ritmo.

Lembrando que os sintomas quase nunca aparecem todos juntos. Algumas mulheres sentem só um; outras, dois ou três. Não existe um conjunto completo de sinais que se deve esperar para procurar ajuda: isso deve ser feito imediatamente.

Outro ponto de atenção é quanto aos sintomas de infarto entre quem tem diabetes. Nesses casos, o quadro pode se apresentar sem sinal característico nenhum, o que torna qualquer mal-estar súbito digno de atenção.

Qual a diferença entre os sintomas de infarto em homens e mulheres?

Os sintomas do infarto em mulheres são, em muitos casos, diferentes da clássica dor no peito relatada por homens. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, náuseas, vômitos, dor nas costas e no pescoço, falta de ar e indigestão podem ser sinais de alerta para um infarto em mulheres.

Os especialistas explicam que o tipo de dor na mulher se assemelha mais a uma queimação no peito, com falta de ar, náuseas, mal estar, sensação de morte. Nas idosas, ainda pode

DIVULGAÇÃO



O infarto nem sempre apresenta os mesmos sinais em homens e mulheres, reconhecer esses sinais é fundamental para buscar atendimento médico imediato e reduzir os riscos de complicações

ocorrer também um aperto forte no peito, com irradiação para o braço esquerdo e sudorese.

Lembrando que, em caso de infarto, mulheres também podem apresentar o quadro clássico e homens, sintomas atípicos. Daí a importância do atendimento médico de emergência para diagnóstico correto.

Quais os fatores de risco de infarto em mulheres?

Hipertensão, diabetes, colesterol alto, cigarro, sedentarismo e histórico familiar valem para todos, mas existem fatores específicos da saúde da mulher que raramente entram na conversa sobre saúde do coração:

Gravidez. A gestação altera o sistema cardiovascular e exige atenção própria. Até porque existem condições cardiovasculares que só ocorrem nesse período (pré-eclâmpsia, eclâmpsia, hipertensão gestacional e miocardiopatia periparto). Além disso, problemas cardíacos já existentes podem se agravar na gravidez. A Sociedade Brasileira de Cardiologia destaca que muitas gestantes desconhecem essas situações e aponta o pré-natal como a principal ferramenta de proteção.

Jornada dupla e tripla. Trabalho, cuidado com os filhos e afazeres domésticos elevam o estresse de forma constante na vida das mulheres. Combinada à falta de tempo para atividade física e à alimentação apressada, essa sobrecarga pode comprometer a saúde do coração.

Cigarro somado a anticoncepcional. Até a menopausa, os estrógenos funcionam como uma proteção natural das artérias. A associação entre cigarro e pílula anticoncepcional cancela esse efeito. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, nas mulheres mais jovens, a combinação iguala o organismo feminino ao masculino em termos de risco cardiovascular.

Menopausa. Com a queda hormonal, a proteção das artérias diminui e a incidência de doenças cardiovasculares pode aumentar. É uma fase que pede mais acompanhamento.

O que vale para homens e mulheres: segundo o Ministério da Saúde, quem tem diabetes ou hipertensão ocorre de duas a quatro vezes mais risco de sofrer um infarto.

Infarto em mulher é mais grave?

A resposta envolve uma combinação de fatores. Antes da menopausa, o estrogênio exerce um efeito protetor sobre o sistema cardiovascular. Com a redução desse hormônio, esse benefício diminui.

Além disso, embora não seja uma regra, as mulheres tendem a apresentar infarto em uma faixa etária mais avançada que os homens. Com isso, é mais comum que já convivam com condições como hipertensão, diabetes e doença renal crônica, que podem piorar o prognóstico do infarto.

Outro fator importante está nos sintomas. As mulheres apresentam com maior frequência manifestações consideradas atípicas, como dor na região do estômago e náuseas, em vez da dor no peito mais clássica e mais frequente nos homens.

Prática regular de atividade física. A recomendação do Ministério da Saúde é de pelo menos 150 minutos por semana. Caminhadas de 30 minutos por dia já contam, assim como trocar o elevador pela escada.

Alimentação saudável. Mais verduras, legumes, grãos e frutas; menos sal. Investir em comida caseira e menos em ultraprocessados também é interessante para o coração.

Não fumar. O tabagismo é a maior causa evitável de doenças e mortes precoces. Para quem usa anticoncepcional, é o fator de risco mais importante da lista.

Dormir bem. O sono de qualidade é parte do cuidado com a saúde cardiovascular.

Controlar o estresse. Práticas como ioga e meditação ajudam. No caso de mulheres que fazem jornada dupla, dividir as tarefas domésticas também pode contar como medida de prevenção cardiovascular.

Se hipertensão, diabetes ou colesterol alto já foram diagnosticados, manter essas condições controladas é essencial. Siga sempre o tratamento indicado pelo seu médico.

Quando procurar atendimento de emergência?

Diante de qualquer suspeita de que algo não vai bem. O infarto é uma emergência e os primeiros minutos determinam quanto do músculo cardíaco será preservado: quanto antes o tratamento começa, menor a lesão.

Procure o pronto-socorro mais próximo ou acione o serviço de emergência se sentir:

Dor, aperto, pressão ou queimação no peito;

Falta de ar sem explicação;

Dor no pescoço, ombros, costas, mandíbula ou rosto acompanhada de mal-estar;

Náusea, suor frio ou palidez junto com qualquer desconforto no peito;

Sensação de desmaio ou mal-estar súbito e intenso.

Perguntas frequentes sobre infarto em mulheres

Infarto em mulher sempre dói no peito? Não. A dor pode ser leve, aparecer como pressão, queimação ou nem aparecer. Cansaço, falta de ar e náusea, às vezes, são os únicos sinais. Lembrando que uma parcela significativa dos infartos ocorre sem sintomas claros, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Ansiedade pode ser confundida com infarto? Os sintomas se parecem, e é por isso que a avaliação médica é necessária. Atribuir o mal-estar à ansiedade é uma das razões mais comuns para o atraso no atendimento de um quadro de infarto.

Anticoncepcional aumenta o risco de infarto? De acordo com especialistas do HCor, esse tipo de hormônio favorece a contração dos vasos, o que favorece a formação de coágulos que podem dificultar a circulação do sangue. Nessa condição, as chances de a mulher sofrer um infarto ou derrame são maiores.

Grávida pode ter problemas cardíacos? Pode. A gestação traz alterações que exigem atenção cardiovascular, e existem condições próprias desse período. É por isso que a Sociedade Brasileira de Cardiologia insiste na importância do pré-natal.

Depois da menopausa o risco aumenta? Sim. Os estrogênios protegem as artérias, e essa proteção diminui com a menopausa. A incidência de doença cardiovascular sobe nessa fase.

Estresse causa infarto? O estresse crônico é reconhecido como fator de risco cardiovascular. No caso das mulheres, a sobrecarga da jornada dupla e tripla é apontada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia como um dos elementos que comprometem a saúde do coração.

Divulgação

DIAGNÓSTICO

COC oferece exame inovador para diagnóstico digestivo

Imagine diagnosticar um dos distúrbios digestivos mais frequentes com um exame tão simples quanto assoprar um aparelho a cada 15 minutos. Essa é a realidade do teste respiratório de hidrogênio e metano, uma tecnologia não invasiva, barata e segura que vem se consolidando como peça central na investigação do crescimento excessivo de bactérias no intestino delgado — condição associada a distensão abdominal, gases e sintomas que afetam a qualidade de vida de milhões de pessoas.

O Centro de Oncologia Campinas coloca à disposição dos pacientes a partir deste mês o Teste Respiratório do Hidrogênio e Metano Expirado, realizado com o equipamento HealthGo Air 1. O exame amplia a capacidade de investigação diagnóstica de certas intolerâncias e de má absorção de determinados carboidratos.

Dentre as muitas utilizações, o teste de hidrogênio expirado tem grande importância na prática da nutrição clínica, especialmente na investigação de sintomas gastrointestinais que podem comprometer a ingestão alimentar, a absorção de nutrientes e o estado nutricional do paciente, esclarece a nutricionista do COC, Andreia Rissati.

"Para nós nutricionistas, não se trata apenas de identificar uma alteração intestinal, mas de compreender como ela interfere na alimentação, na tolerância aos alimentos e na qualidade de vida, permitindo definir condutas dietéticas mais assertivas e individualizadas", detalha Andreia.

Andreia salienta que não basta identificar o alimento que provoca desconforto. É preciso entender o mecanismo, confirmar sua relevância clínica e transformar o diagnóstico em uma estratégia nutricional segura, individualizada e sustentável. "O teste de hidrogênio expirado pode contribuir para essa decisão, mas seu maior valor está na integração entre diagnóstico, avaliação nutricional e acompanhamento da resposta à dieta".

DIVULGAÇÃO



O Teste Respiratório do Hidrogênio e Metano Expirado é realizado com o equipamento HealthGo Air 1

Vantagens e praticidade

O oncologista clínico Fernando Medina destaca que um dos aspectos mais relevantes do teste é a acessibilidade. "Enquanto métodos invasivos exigem centro endoscópico, equipe especializada e custos elevados, o teste respiratório pode ser realizado em laboratórios comuns, por profissionais treinados em protocolo simples, sem nenhum risco ao paciente. Para sistemas de saúde públicos e privados sob pressão orçamentária, isso é uma revolução silenciosa", avalia.

Além da simplicidade de execução, o teste também tem preços acessíveis e um preparo de paciente descomplicado. São umas poucas regras objetivas: suspensão de antibióticos por quatro semanas, jejum de oito a doze horas, dieta controlada no dia anterior.

"Na prática médica, o teste respiratório brilha justamente onde mais se precisa dele: na confirmação. Especificidade de 83% com glicose significa que o paciente com resultado positivo tem alta probabilidade de realmente portar a condição — informação que viabiliza tratamento dirigido, com antibióticos de curta duração, em vez de meses de tentativas empíricas sem alvo", explica.

Como funciona

O teste pode ser requisitado por médicos e nutricionistas para diagnósticos de disbiose, crescimento bacteriano do intestino delgado e intolerâncias como lactose, frutose, frutano.

A quantidade de hidrogênio e metano na respiração é usada para diagnosticar a origem de várias condições gastrointestinais. A produção isolada de metano, por exemplo, está associada a quadros de constipação crônica e alterações intestinais funcionais.

Após jejum de 12 horas, o paciente sopra em um analisador portátil para obter a linha de base dos gases. Em seguida, ingere um substrato, que pode ser glicose ou lactulose, e novas amostras da respiração são coletadas a cada 15 a 30 minutos, por até 3 horas.

Para a acurácia dos resultados, os pacientes devem seguir dieta pobre em alimentos fermentáveis no dia anterior ao exame, bem como a higiene oral e o jejum preconizados, além de procederem a sopros efetivos durante a coleta.

SERVIÇO

Teste Respiratório do Hidrogênio e Metano Expirado
Onde realizar: Centro de Oncologia Campinas – Rua Alberto de Salvo, 311, Barão Geraldo, Campinas
Informações: Pelo telefone (19) 3787-3400
www.oncologia.com.br
instagram.com/coc_oncologia

Sigmapress Assessoria de Comunicação

COMPORTAMENTO

Quais os tipos de ansiedade?

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

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

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

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

Ansiedade: uma resposta natural do corpo

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

Esse sentimento pode se manifestar por meio de sintomas relativamente fáceis de controlar, como níveis baixos de apreensão ou uma leve tensão muscular; nada que interfira negativamente na capacidade de concluir a tarefa.

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

Como diferenciar a ansiedade normal do transtorno de ansiedade?

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

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

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

Em alguns casos, esse impacto pode fazer com que a pessoa

DIVULGAÇÃO



A ansiedade pode se manifestar de diferentes formas

passe a evitar determinadas situações do cotidiano, como sair de casa ou socializar, para tentar evitar o desconforto ou os sintomas provocados pela ansiedade.

Sintomas de transtorno de ansiedade

A ansiedade excessiva pode se manifestar de maneiras diferentes entre cada pessoa, mas alguns sinais são mais comuns:

- Sensação de perigo ou desgraça iminente;
- Sentimento de pânico;
- Aumento da frequência cardíaca;
- Dificuldades para se concentrar em algo que não seja a preocupação atual;
- Suor e tremedeira;
- Respiração acelerada;
- Desconfortos abdominais ou enjoo.

Principais tipos de transtorno de ansiedade

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

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

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

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

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

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

Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2021, 359 milhões de pessoas no mundo tinham algum tipo de transtorno de ansiedade, tornando essa questão de saúde mental a mais comum de todas.

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

Como tratar a ansiedade?

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

- Tente observar quais contextos costumam trazer gatilhos e leve isso ao profissional de saúde;
- Pratique atividade física sempre que puder
- Mantenha hábitos alimentares saudáveis;
- Experimente técnicas de relaxamento, como a respiração lenta e profunda;
- Considere meditar alguns minutos por dia.

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

Unimed

COMPORTAMENTO E TECNOLOGIA

Economia da solidão: como algoritmos e inteligência artificial estão transformando o amor e os relacionamentos

A maneira como as pessoas se conhecem, se apaixonam e constroem relacionamentos está passando por transformações profundas. Em um cenário marcado pela expansão dos aplicativos de namoro, pela influência dos algoritmos e pelo avanço da inteligência artificial, a busca por conexões afetivas também se tornou parte de uma dinâmica econômica que merece atenção.

Quem discute esse fenômeno é Alex Lima, economista, escritor e estrategista de mercados globais — ex-membro da mesa de operações do Fed de Nova York e fundador da DA Economics. Seu trabalho conecta macroeconomia global, política monetária e geopolítica com questões mais amplas sobre tecnologia, incentivos e comportamento humano. Ele é o autor das obras A Paixão de Schrödinger e SWIPE.

Em seu livro SWIPE, Alex investiga como os aplicativos de namoro, os companheiros de inteligência artificial e o excesso de opções estão reconfigurando o amor moderno. A obra explora o paradoxo da escolha abundante e os incentivos de mercado que influenciam a maneira como as pessoas se relacionam, formam famílias e lidam com a solidão.

A discussão vai além da tecnologia em si: envolve também os modelos de negócio das plataformas digitais, a monetização da atenção e os mecanismos que mantêm os usuários conectados. Nesse contexto, uma questão ganha relevância: como os interesses econômicos das plataformas influenciam a forma como buscamos e construímos relações afetivas?

Quando a experiência pessoal se transforma em literatura

Essa reflexão sobre tecnologia e comportamento também aparece em A Paixão de Schrödinger, thriller psicológico publicado por Alex Lima sob o pseudônimo Nala Macallan.

DIVULGAÇÃO



Aplicativos de namoro, companheiros virtuais e novas dinâmicas de consumo emocional impulsionam a chamada economia da solidão, um fenômeno que levanta reflexões sobre a conexão humana, os vínculos afetivos e o futuro dos relacionamentos

Inspirada em uma experiência real do autor, a obra parte de um relacionamento tóxico e abusivo. Durante esse período, Alex encontrou na inteligência artificial um espaço para desabafar e, posteriormente, buscou acompanhamento profissional com uma psicóloga. A experiência de sofrimento e reconstrução pessoal deu origem a uma narrativa que explora a vulnerabilidade emocional, as contradições dos relacionamentos e os limites da conexão entre seres humanos e tecnologia.

A história estabelece um contraponto à discussão econômica de SWIPE: enquanto um livro investiga as forças de mercado e as mudanças culturais que moldam os relacionamentos, o outro aborda, por meio da ficção psicológica inspirada em fatos reais, as consequências dessas dinâmicas na experiência individual.

Temas que podem render entrevistas e debates

A partir de sua trajetória profissional e de suas obras, Alex Lima pode contribuir para discussões sobre:

- A economia da solidão: como a busca por conexões afetivas se tornou parte de um mercado impulsionado por aplicativos e plataformas digitais.
- Quem lucra com o amor moderno: os incentivos econômicos por trás dos aplicativos de relacionamento e a influência dos algoritmos nas escolhas afetivas.
- Inteligência artificial e dependência emocional: o crescimento dos vínculos com companheiros virtuais e os questionamentos que essa relação suscita.
- O paradoxo da escolha: por que a abundância de opções pode modificar as expectativas e dificultar a construção de vínculos duradouros.
- Relacionamentos tóxicos e tecnologia: os limites entre acolhimento digital, vulnerabilidade emocional e a busca por ajuda profissional.
- O futuro das relações humanas: como economia, tecnologia e mudanças culturais estão redefinindo intimidade, compromisso e convivência.

A proposta é analisar essas transformações sem alarmismo, combinando economia comportamental, tecnologia e crítica cultural para compreender os mecanismos que influenciam o amor contemporâneo.

Com perspectivas que transitam entre mercados, comportamento e literatura, Alex Lima está disponível para entrevistas, podcasts e debates sobre a economia da solidão, a inteligência artificial, os relacionamentos e as transformações da sociedade digital.

Mente Ativa Marketing

RELACIONAMENTO

Como ajudar meu pai a se cuidar?

DIVULGAÇÃO



Incentivar o pai a manter hábitos saudáveis faz toda a diferença para sua qualidade de vida

Ao longo da vida, nossos pais assumem papéis que representam parceria, proteção e amor. Foram eles que ensinaram a andar de bicicleta, que esperaram acordados até a gente voltar de uma festa, que deram broncas na hora certa — sempre com aquele jeitão protetor e cheio de afeto.

Com o tempo, esses papéis se transformam. E chega a hora em que queremos retribuir todo esse cuidado. Queremos ver nosso pai com saúde, com qualidade de vida, vivendo bem e por muito tempo ao nosso lado.

Só que nem sempre é fácil tocar nesse assunto. Muitos pais resistem a exames, consultas ou até mesmo a mudanças de hábitos. E, quando isso acontece, como ajudar sem parecer invasivo?

A seguir, você encontra formas práticas e afetuosas de incentivar esse cuidado. Afinal, quem cuidou da gente por tanto tempo também merece ser cuidado — com leveza, respeito e presença.

Ofereça companhia, não só conselhos

É comum que homens evitem consultas médicas ou posterguem exames de rotina. Mas sabe o que muda esse cenário? A influência da família.

Uma pesquisa do Centro de Referência em Saúde do Homem de São Paulo revelou que 70% dos homens só buscaram atendimento por incentivo da parceira ou dos filhos.

Sua presença pode ser o empurrãozinho que faltava — e ainda rende um bom café depois, um papo leve, um momento a dois que vira rotina.

Criem um hábito saudável em comum

Falar "você precisa se exercitar" pode ser pouco eficaz. Agora, convidar para uma atividade juntos? Aí a história muda. Encontre algo que una saúde e conexão:

- Caminhadas no fim da tarde;
- Pedaladas no parque;
- Aulas de tênis ou natação;
- Jardinagem ou trilhas leves no fim de semana.

Deixe espaço para conversas importantes

Pais têm o hábito de esconder o que sentem. Faz parte do papel de "forte" que muitos assumiram ao longo da vida. Por isso, falar sobre dores, medos ou angústias pode não ser fácil.

Mas isso não quer dizer que ele não precisa — ou não queira — conversar. Abra espaço com escuta, sem julgamento. Faça perguntas simples:

"Pai, como você tem se sentido ultimamente?"

"Tem algo que você queria fazer, mas está deixando pra depois?"

"E os exames, estão em dia?"

Essas portas abertas criam um ambiente seguro para ele se abrir… no tempo dele.

Seja o exemplo que inspira

Mais eficaz do que qualquer dica é o poder do exemplo. Quando seu pai vê você se cuidando, indo ao médico, controlando a alimentação ou praticando atividade física, ele entende, mesmo sem palavras, que isso é importante.

Cuidar também é amar

Mais do que levar ao médico ou incentivar a se exercitar, cuidar é demonstrar amor em cada atitude.

É estar presente, ouvir, propor pequenas mudanças, estar junto nos momentos difíceis e comemorar cada pequena vitória: uma consulta feita, um novo hábito iniciado, uma conversa mais profunda.

Unimed

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Pecadora
26 de novembro de 2026 | Erótico, Romance
Direção: Dainara Toffoli
Elenco: Rayssa Bratillieri, Hipólyto, José Loreto
Isabel foi criada sob muito rigor e religiosidade, mas se vê dividida entre um casamento sem amor ou paixão e novos e irresistíveis sentimentos que um encontro inesperado desperta.

Entrando Numa Grande Fria
26 de novembro de 2026 | Comédia
Direção: John Hamburg
Elenco: Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson
Título original Focker In-Law
Henry, filho de Greg e Pam, se apaixona e fica noivo de uma mulher dominadora que parece não combinar nada com ele.

Enfeitiçadas: Bem-Vindos a Hexe
26 de novembro de 2026 | Animação, Aventura, Comédia
Direção: Fawn Veerasunthorn, Jason Hand, Josie Trinidad
Elenco: Hailee Steinfeld, Rashida Jones, Letícia Spiller
Título original Disney's Hexed
A vida de Billie Doe, uma adolescente impulsiva, desajeitada e totalmente fora do comum, vira de cabeça para baixo quando ela desperta poderes mágicos extraordinários, segredos que sua mãe, Alice Doe, tentou esconder para protegê-la.

Tudo Pode Ser Visto
26 de novembro de 2026 | Documentário
Direção: Nathan Fielder, Lance Oppenheim
Elenco: Elizabeth Holmes (II), Nathan Fielder, Lance Oppenheim
Título original You Can See Everything
Tudo Pode Ser Visto é um documentário que começa 34 dias antes da fundadora da Theranos, Elizabeth Holmes, ser presa por fraude. A condenada por enganar investidores, convida uma equipe de cinema para registrar cada movimento de sua vida antes de cumprir uma pena de 11 anos.

O Sentido da Vida
26 de novembro de 2026 | Drama
Direção: Rysuke Hamaguchi
Elenco: Virginie Efira, Tao Okamoto, Kodai Kurosaki
Título original Kyni guai ga waruku naru
A trama acompanha Marie-Louise Fontaine (Virginie Efira), uma diretora de um asilo nos arredores de Paris que adota o método "Humanitude" contra a resistência da sua equipe.

Dona Onete: Meu Coração Neste Pedacinho Aqui
26 de novembro de 2026 | Documentário
Direção: Mini Kerti
Elenco: Dona Onete, Dira Paes, Gaby Amarantos
Dona Onete: Meu Coração Neste Pedacinho Aqui é um documentário sobre a história da rainha do carimbó, reconhecida em todo o território nacional como uma das responsáveis por repopularizar o gênero e criação do estilo carimbó chamegado.

Leviticus: Ritual de Sangue
26 de novembro de 2026 | Romance, Terror
Direção: Adrian Chiarella
Elenco: Joe Bird, Stacy Clausen, Mia Wasikowska
Título original Leviticus
Apaixonados, uma entidade maligna consegue entrar na vida de dois adolescentes ao se transformar naquilo que eles mais desejam.

Yellow Cake
26 de novembro de 2026 | Comédia, Ficção Científica
Direção: Tiago Melo
Elenco: Tânia Maria, Alli Willow, Rejane Faria
Em Picuí, no sertão da Paraíba, um grupo de cientistas desenvolve um experimento ousado para tentar controlar a proliferação do Aedes aegypti, mosquito responsável pela transmissão da dengue.

O Intruso
26 de novembro de 2026 | Comédia, Drama, Fantasia
Direção: Louis Paxton
Elenco: Domhnall Gleeson, Gayle Rankin, Grant O'Rourke
Título original The Incomer
Em uma remota ilha da Escócia, os irmãos Isla e Sandy vivem isolados, seguindo uma rotina marcada pela caça de pássaros, pelas paisagens selvagens e por encontros com misteriosos seres das lendas locais.

LAZER / GASTRONOMIA

Jantar ao ar livre: receitas práticas para uma noite especial em boa companhia

FOTOS: DIVULGAÇÃO


Muffins de queijo fiambre e azeitonas


Bolo salgado de presunto azeitona e tomate seco com iogurte skyr

Quem quer jantar à luz da lua e das estrelas, até assistir um eclipse, precisa se preparar para olhar para o céu ao fim desde o fim da tarde. Entre óculos próprios, manta, água fresca e um jantar fácil de transportar, a melhor forma é preparar um piquenique simples, seguro e delicioso. Reunimos dicas práticas e receitas perfeitas para comer ao ar livre, sem complicações.

Porque preparar um piquenique?

Pensando no fim da tarde, uma oportunidade perfeita para juntar família ou amigos num ponto com horizonte aberto, vale a pena levar uma refeição leve, prática e fácil de partilhar. A ideia é simples: escolher receitas que se comam frias ou mornas, que não precisem de muitos talheres e que resistam bem ao transporte. Assim, enquanto o céu muda de luz, o jantar já está pronto na cesta.

O que levar para se alimentar com segurança

O primeiro item da lista, se tiver eclipse, não é comida: são óculos próprios para observação solar. Para o piquenique, leve também uma manta, casaco leve para o fim do dia, água, guardanapos, saco para o lixo, lanterna ou luz de telemóvel carregada, talheres reutilizáveis e uma bolsa térmica. Prefira caixas herméticas e porções já cortadas para evitar improvisos no local.

Receitas salgadas fáceis de transportar

Para começar o jantar ao ar livre, aposte em receitas salgadas que possam ser preparadas com antecedência e servidas em porções pequenas. São ideais para abrir a cesta sem precisar de aquecer nada e funcionam bem tanto como entrada como refeição leve.

Muffins de queijo, fiambre e azeitonas

Receita clássica de muffins salgados, perfeito para o aperitivo ou piquenique. Estes são feitos com queijo, fiambre e azeitonas, coloque os ingredientes que mais gostar.

Ingredientes: 3 ovos, 150 g de farinha, 1/2 saqueta de levedura/fermento químico, 100 ml de óleo, 100 g de queijo ralado, 200 g de fiambre em cubos, 70 g de azeitonas, sal, pimenta.

Preparação: Misturar a farinha, os ovos, a levedura, o óleo, o sal e a pimenta, para a base de massa dos muffins. Juntar os cubos de fiambre, o queijo ralado e as azeitonas cortadas em pedaços e sem caroço. Misturar tudo muito bem.

Colocar a mistura em formas de muffins e polvilhar com queijo ralado, levar ao forno por 20 minutos a 180ºc e pronto.

Bolo salgado de fiambre (presunto), azeitona e tomate seco com iogurte skyr

Se você adora receitas práticas e cheias de sabor, o bolo salgado de fiambre (presunto) com iogurte Skyr é a opção perfeita para qualquer ocasião. Ele combina a leveza e cremosidade do Skyr com o sabor marcante do fiambre (presunto), azeitonas e tomates secos, criando uma textura macia e um aroma irresistível. Ideal para servir em lanches, brunches, piqueniques ou até como entrada em almoços e jantares, este bolo salgado é versátil, nutritivo e fácil de fazer! Experimente esta combinação única que une ingredientes clássicos de forma criativa e deliciosa. Nosso passo a passo está aqui abaixo. Confira!

Ingredientes: 200 g de farinha de trigo, 1 col. sopa de fermento químico (11 g), sal, pimenta, 1 col. sopa alecrim desidratado, 3 ovos, 100 ml de azeite, 130 g de skyr, 150 g de fiambre (presunto) cortado (em cubos ou picado), 50 g de azeitonas verdes, 50 g de tomates secos, 35 g de queijo ralado.

Preparação: Numa tigela, misture a farinha, o fermento, o sal, a pimenta e o alecrim. Adicione os ovos, o azeite e o skyr. Misture bem até ficar homogêneo.

Em seguida, adicione o fiambre (presunto) em cubos, os tomates secos em pedaços e as azeitonas picadas. Misture novamente e despeje em uma forma retangular untada.

Asse em um forno pré-aquecido a 180°C por 30 a 40 minutos e verifique com um palito de madeira se sair limpo; está pronto.

Ideias frescas para comer ao pôr do sol

As receitas frescas são indispensáveis. Saladas completas, pratos com legumes e opções que ganham sabor depois de algum tempo no frio são perfeitos para levar numa caixa térmica e servir quando todos estiverem instalados.

Tabule oriental sem cozimento: prático e saudável

Este tabule oriental muito fácil é feito para você! Perfeito como acompanhamento para um churrasco, para um piquenique ou até como prato leve no jantar, esse tabule não precisa de cozimento. Ele é feito apenas com sêmola de trigo, ervas frescas e legumes crus. Com seu delicioso sabor de limão, hortelã e salsinha, ele é ao mesmo tempo refrescante, vegano, econômico e cheio de sabor. Você pode saboreá-lo sozinho ou como acompanhamento: de qualquer forma, esse tabule caseiro é uma excelente alternativa às saladas tradicionais. Bônus? Ele pode ser preparado com antecedência e conservado facilmente na geladeira. Uma ideia perfeita para uma refeição de verão saudável, prática e deliciosa!

Ingredientes: 150 gr de sêmola (cuscuz grãos médios), 2 tomates, 1/2 cebola, 100 ml sumo de limão (suco de 2 limões), 60 ml azeite de oliva, 1 maço pequeno de salsa, 1 maço pequeno de hortelã, sal, pimenta a gosto.

Preparação: Em uma vasilha, coloque a sêmola/cuscuz, o sumo/suco de limão e o azeite de oliva. Junte os tomates em cubos, as cebolas e as ervas picadas. Sal e pimenta a gosto. Misture bem e refrigerar por 3 horas. Antes de servir, misture novamente.


Tabule oriental sem cozimento prático e saudável


Torta de pesto e curgete (abobrinha)

Torta de pesto e curgete (abobrinha): uma receita fácil e saborosa

Se há uma combinação que faz maravilhas na cozinha, é o pesto e a curgete (abobrinha). Juntos, eles proporcionam tudo o que amamos em uma torta de verão: frescor, sabor e muita delícia! Com sua massa dourada, fatias finas de abobrinha e uma generosa camada de pesto, essa torta é o tipo de receita que adoramos preparar quando estamos com vontade de comer algo bom sem passar horas na cozinha. E para dar o toque final? Uma boa e cremosa mussarela ou burrata, alguns pinhões torrados e um pouco de manjericão fresco ;) Coma essa receita com uma salada verde, leve-a para um piquenique ou compartilhe-a com os amigos.

Ingredientes: 1 curgete (abobrinha), sal, 1 massa quebrada, 4 col. de sopa de molho pesto verde (+/-), 1 col. de sopa de pinhões, 1 fio de azeite de oliva, pimenta, folhas de manjericão fresco, 1 ovo (opcional), 1 queijo mussarela (ou burrata)

Preparação: Corte a curgete (abobrinha) em tiras finas usando um mandolim. Coloque tudo em uma tigela e adicione o sal, distribua uniformemente e leve ao frio (geladeira) por pelo menos 15 minutos. Esprema a curgete (abobrinha) para remover o excesso de água. Espalhe o molho pesto sobre a massa quebrada, deixando uma borda. Cubra o pesto com fatias de abobrinha, dobre as bordas da massa sobre o recheio, pincele as bordas com ovo batido. Asse em um forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos, enquanto isso, doure os pinhões por alguns minutos em uma frigideira. Adicione a mussarela (ou burrata) e os pinhões torrados à torta, regue com azeite, tempere com sal e pimenta, decore com folhas frescas de manjericão e está pronta.

Opções completas para um jantar de piquenique


Club sandwich de atum e abacate

Se a ideia é transformar a observação das estrelas num jantar completo, escolha receitas mais saciantes, mas ainda fáceis de segurar e transportar. Wraps, sanduíches e preparações com recheios simples evitam pratos pesados e deixam a refeição mais prática para comer ao ar livre.

Wraps de salmão, o sanduíche perfeito, prático e bom pra toda hora!

Club sandwich de atum e abacate

Novos sabores para o club sandwich: já associou o atum com abacate? E ainda tem pepino para refrescar esta receita. Sanduíche ideal para os dias mais quentes, para levar a praia ou pique nique. Segue nosso passo a passo e bom apetite!

Ingredientes: 3 fatias de pão de forma completo, 1 abacate, 1 lata de atum, 6 rodelas de pepino, 2 col. sopa de maionese

Preparação: Com um garfo, esmague o abacate. Barre (passe) esse purê em duas fatias de pão. Coloque a terceira fatia de pão sobre umas das fatias recheadas. Sobre esta nova, barre/passe a maionese e espalhe o atum. Por cima, as rodelas de pepino. Termine o sanduíche com a última fatia de pão (que já está com abacate). Está pronto, bom apetite!

Como organizar a cesta para o eclipse

Prepare as receitas de manhã ou na véspera, deixe arrefecer bem e guarde tudo em caixas separadas. Coloque no fundo da bolsa térmica os alimentos mais sensíveis e, por cima, as receitas mais resistentes. Se levar molhos, transporte-os em frascos pequenos e adicione apenas no momento de servir. Outra dica importante: escolha um local com boa visibilidade para oeste/noroeste, chegue cedo e confirme se é permitido fazer piquenique no espaço escolhido. No fim, recolha todos os resíduos para deixar o local tão limpo quanto o encontrou.

Pequena checklist para não esquecer nada

Óculos se for preciso, água, manta, casaco leve, bolsa térmica, guardanapos, talheres reutilizáveis, saco para lixo, bateria externa e receitas já porcionadas. Com estes essenciais, o fim de tarde fica mais confortável e o jantar ao ar livre torna-se parte da experiência. O segredo é simplificar: comida fácil, pouca loiça, boa companhia e atenção total ao céu no momento certo.

Divulgação

