



### TRADIÇÃO E CULTURA

2ª edição da Festa Junina chega em Paulínia com novidades  
Pág. 06

### BEM ESTAR

Estresse crônico e saúde mental: pequenas práticas para fazer a diferença  
Pág. 10

### PRATICIDADE

Como seguir um método simples para cozinhar só duas vezes por semana e ganhar tempo na rotina  
Pág. 13



## CPI da merenda avança em Sumaré e coloca contratos sob análise do Legislativo

Página 03

FOTOS: DIVULGAÇÃO



MODA



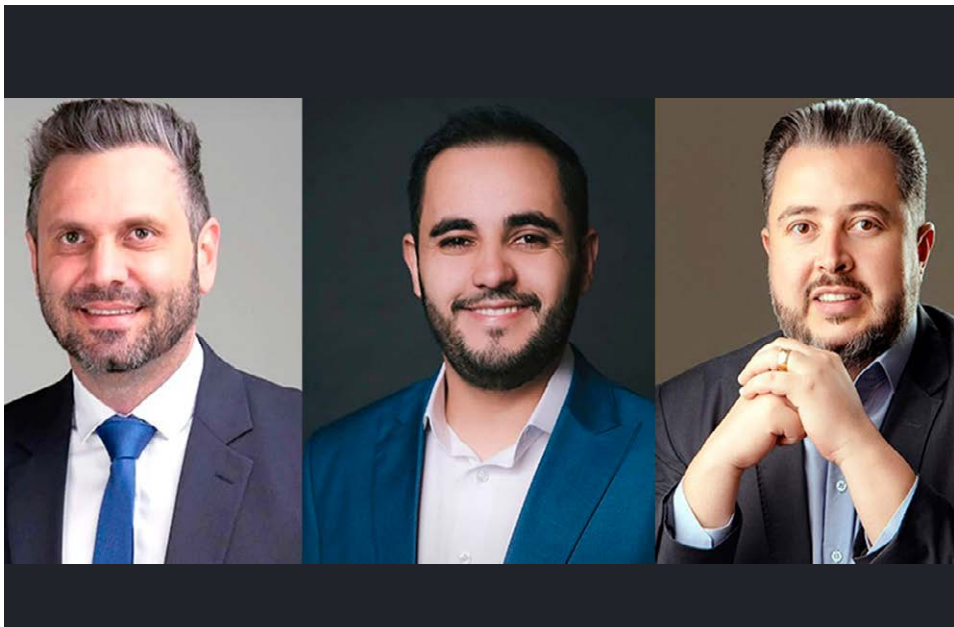
## As melhores cores para usar no inverno

Página 11

### BASTIDORES

Escolha de Rafael Virginelli encerra disputa interna por vaga de deputado estadual no grupo de Henrique

Página 05



### GASTRONOMIA

Macarrão cremoso com abobrinha, tomates cereja, cream cheese e limão

Página 15



### Velhos hábitos

Em 2018, o antipetismo venceu de lavada. Bolsonaro se elegeu e o congresso foi dominado pela direita. Estar ligado ao PT era condenação ao fracasso. Essa tendência se espalhou para as eleições de 2020, onde para conquistar a prefeitura muitos candidatos precisaram abrir mão do PT. Em 2022, o antipetismo foi derrotado nacionalmente, e Lula venceu Bolsonaro. No congresso, a disputa foi mais difícil, mas mesmo assim o PT abocanhou a segunda maior bancada. Em 2024, nas eleições municipais, o antipetismo desempenhou um papel muito menor. Diversos candidatos com a bandeira antipetista não foram eleitos, e outros candidatos de esquerda conseguiram seu lugar. O que mais pesou não era quem era aliado de Lula ou não, mas sim quem apresentava a melhor proposta para a cidade. Nessas eleições, se posicionar contra não será mais o suficiente. Será preciso um posicionamento forte e direcionado, pois ser anti-Lula ou anti-Bolsonaro não irá eleger ninguém.

### A casa sempre cai

O ex-secretário de educação de Sumaré na gestão Luiz Dalben, José Marin foi preso. O vice-prefeito de Hortolândia, o Cafu, também chegou a ser preso. Agora, o ex-prefeito de Paulínia Edson Moura está preso. Existe um padrão circulando em nossas cidades, com figuras importantes sendo presas. A questão é que muitas CPIs também acontecem na região, e diversos outros políticos estão sendo investigados, inclusive em Sumaré. Sem a interferência na Polícia Federal, como era de costume no governo federal passado, as investigações caminham. Seja do PL, seja do PT, quem tá sujo acaba rodando. É isso que o povo quer ver, justiça. **pág 2**

### SUMARÉ

#### Denúncia de supostas agressões em pista de skate coloca atuação da GCM de Sumaré sob apuração

Uma ocorrência envolvendo jovens skatistas e agentes da Guarda Civil Municipal (GCM) de Sumaré passou a gerar questionamentos após vídeos divulgados nas redes sociais mostrarem uma abordagem realizada na Pista de Skate de Nova Veneza, na Avenida da Amizade. Segundo o relato dos jovens envolvidos, a situação aconteceu durante o "Dia do Skate", no domingo (21). Eles afirmam que houve agressões físicas e verbais durante uma tentativa dos agentes de retirar as pessoas que estavam no local... **pág 3**

### MONTE MOR

#### Vereador cobra reajuste e plano de carreira para servidores com menores salários em Monte Mor

Durante a sessão ordinária desta segunda-feira (22), na Câmara Municipal de Monte Mor, o vereador Bruno Leite (União Brasil) defendeu a adoção de medidas para valorização dos servidores públicos municipais, com foco especial nos profissionais que recebem os menores salários da administração. **pág 4**

### NOVA ODESSA

#### Emendas de padrinho político de Priscila Peterlevitz são investigadas enquanto vereadora enfrenta impasse em Nova Odessa

O debate sobre recursos destinados à causa animal ganhou um novo capítulo após uma entidade que recebeu quase R\$12 milhões em emendas parlamentares do deputado federal licenciado Bruno Lima (Podemos-SP) passar a ser investigada por suspeitas de irregularidades na execução de um programa de castração animal... **pág 5**

### PAULÍNIA

#### Candidato de Paulínia entra no jogo e pode mexer no tabuleiro eleitoral da região

O lançamento da pré-candidatura de Bruno Wellington, o "BW", pelo PSD, movimentou o cenário político regional e acendeu um alerta para os grupos que disputam votos em Sumaré. Embora o evento tenha ocorrido em Paulínia, a candidatura nasce com potencial de ultrapassar os limites do município vizinho e interferir diretamente na disputa por cadeiras na Câmara dos Deputados... **pág 6**

### PAULÍNIA

#### Prefeitura realiza Feira Noturna em edição especial, no clima da Copa do Mundo

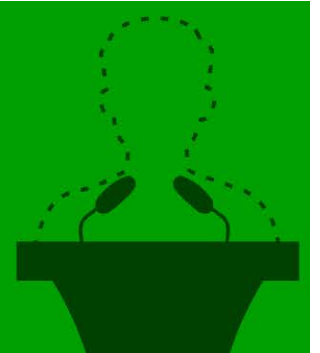
A Feira Noturna deste mês está em clima de Copa do Mundo e será realizada hoje, com transmissão ao vivo do jogo entre Brasil e Haiti, a partir das 21h. Nesta edição, a Feira irá acontecer na Vila da Copa, montada ao lado do Teatro Municipal, a partir das 16h30. **pág 6**

## MARKETING POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES  
19 97407-9091

### NUNCA É CEDO DEMAIS PARA COMEÇAR A INVESTIR EM MARKETING POLÍTICO

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



## ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

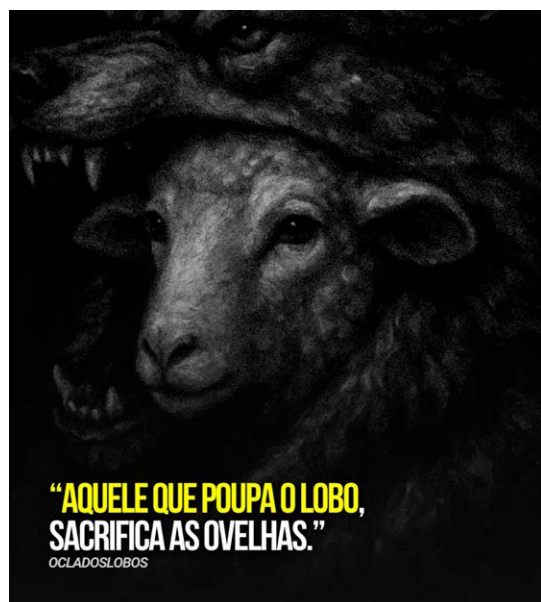
19 9.7407-9091



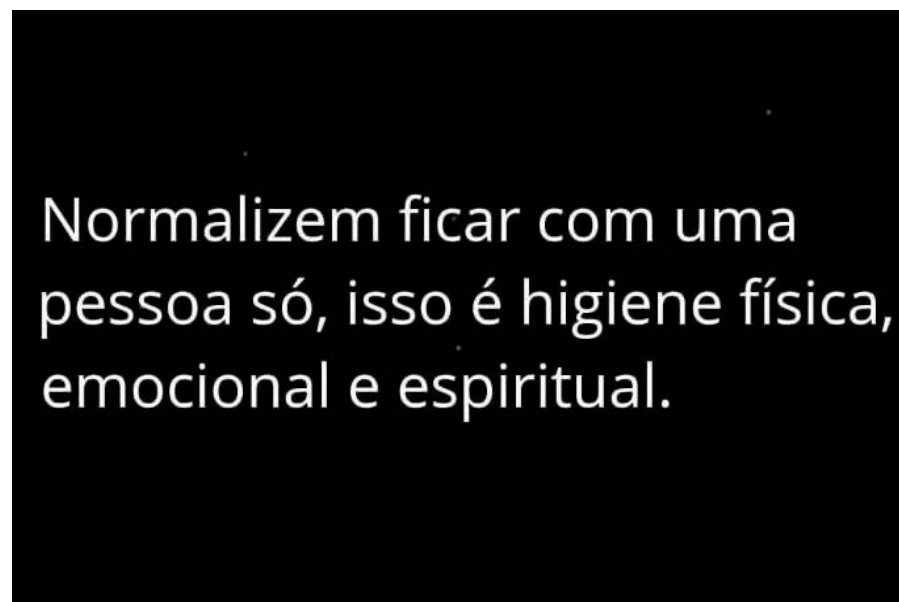
## O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

### ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

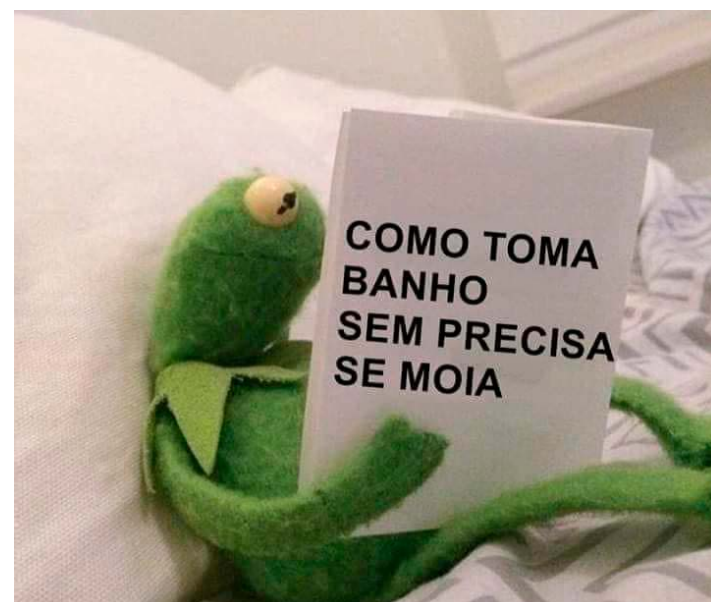
## INDIRETA



## PARA REFLETIR



## PARA RIR



## COLUNA DA ELAINE



Elaine Amaral

## Velhos hábitos

Em 2018, o antipetismo venceu de lavada. Bolsonaro se elegeu e o congresso foi dominado pela direita. Estar ligado ao PT era condenação ao fracasso. Essa tendência se espalhou para as eleições de 2020, onde para conquistar a prefeitura muitos candidatos precisaram abrir mão do PT. Em 2022, o antipetismo foi derrotado nacionalmente, e Lula venceu Bolsonaro. No congresso, a disputa foi mais difícil, mas mesmo assim o PT abocanhou a segunda maior bancada. Em 2024, nas eleições municipais, o antipetismo desempenhou um papel muito menor. Diversos candidatos com a bandeira antipetista não foram eleitos, e outros candidatos de esquerda conseguiram seu lugar. O que mais pesou não era quem era aliado de Lula ou não, mas sim quem apresentava a melhor proposta para a cidade. Nessas eleições, se posicionar contra não será mais o suficiente. Será preciso um posicionamento forte e direcionado, pois ser anti-Lula ou anti-Bolsonaro não irá eleger ninguém. A realidade é que o tempo mostrou que esse discurso antipetista é geralmente um discurso de quem não

tem projeto. Não precisamos de prefeito, deputado ou senador que seja contra o Lula, precisamos de políticos que sejam a favor da educação, saúde e segurança, e que tenham projetos concretos para isso, que não consistam em apenas "tirar o Lula" ou prejudicar o governo.

## Bem votado

Dirceu Dalben deverá ser bem votado nas próximas eleições. Em 2022, Dalben teve surpreendentes 52.574 votos em Sumaré. Nas demais cidades da região, variou entre mil e três mil votos, com exceção de Campinas, onde levou mais de 8 mil. Isso significa que a verdadeira derrota para ele seria perder em Sumaré, onde esse ano disputará votos com Willian Souza, Rafael Virginelli, Décio Marmiroli, entre outros. A grande questão é: em 2024, Dalben teve 3.657 votos para prefeito em Paulínia. Será que nesta eleição conseguirá superar o número de votos, só que desta vez para deputado? E sem a máquina na mão, conseguirá fazer mais de 50 mil votos em Sumaré? Só para efeito de comparação, o candidato mais votado em Campinas teve pouco mais de 32 mil votos. O de Hortolândia, 36 mil, Americana 17 mil e em Piracicaba 26 mil. Apenas em cidades como São Paulo, Indaiatuba e Osasco essa marca foi batida.

## Hora da festa

Quando falamos de político em festa, é um assunto bem complicado. Quando se trata do Nikolas Ferreira sendo ferrenhamente

contra o fim da escala 6x1, depois sendo visto em dia de trabalho assistindo a Copa do Mundo nos Estados Unidos, é muito errado. Agora quando falamos de uma festa da cidade, que movimenta a economia local, é muito importante a participação sim. Oras, o palco montado em praça pública pode sim ser ocupado por lideranças. Não é pedir voto, mas é mostrar que estar presente é se importar. É estar ao alcance do povo que te elegeu, sem áreas-vip, sem cordões de proteção. É o pele na pele, é estar junto ao seu povo. Deixar de ir em eventos culturalmente significantes sem uma boa justificativa é rude, é desconsideração. Prestígio a sua cidade, o seu povo. O mandato tem suas obrigações.

## Encrença

Em Sumaré, todos conhecem Alan Leal. Vereador mais votado da cidade, presidente do Conselho de Ética da Câmara Municipal e ávido defensor da causa animal. Para se eleger, Alan se tornou bem próximo de Bruno Lima, deputado conhecido pela sua bandeira de cadeia para maus-tratos animais. O problema é que uma ONG que recebeu milhões em emendas de Bruno está sendo investigada. Segundo a denúncia, a ONG criava "animais fantasma" para desviar parte da verba. Agora as partes envolvidas serão devidamente investigadas. Com isso, o foco se voltou para Alan e sua esposa, a também vereadora, só que de Nova Odessa. Como ambos eram próximos do deputado, qualquer desdobra-

mento terá um impacto na vida política de ambos. Vale lembrar que nenhum deles tem qualquer tipo de ligação com o esquema, e sequer o deputado está diretamente ligado, mas sabemos que o desdobramento de investigações pode ser um pouco complicado, e até mesmo quem está limpo pode acabar se sujando com os respingos. O desejo de todos é que tudo seja esclarecido, mas que a situação é estranha, é mesmo...

## Culpa do Lula!

Num vídeo circulando nas redes sociais, o presidente Lula foi cobrado pela falta de asfalto na Vila Soma. Não foi cobrado pelas tarifas de Flávio Bolsonaro, não foi cobrado por mais investimentos no SUS, não foi cobrado pela situação das terras raras. Foi cobrado por asfalto na Vila Soma. Antes de mais nada, asfalto e afins são de responsabilidade do município. Dada a natureza da fundação da Vila Soma, parte do pagamento pela aquisição das terras deveria ser reservada pela associação de moradores para a implementação da infraestrutura básica do local, asfalto incluso. Então nessa situação, tanto a associação dos moradores como a prefeitura devem ser cobrados antes.

## Quem fala demais...

Criado na gestão Bacchim, o PROEB brilhou mesmo nas mãos de Cristina Carara e Luiz Dalben, onde o número de escolas cresceu e o valor gasto também. Depois do último escândalo envolvendo uma alu-

na mordida numa escola conveniada, o ex-prefeito Luiz Dalben veio às redes para criticar a situação. Vale lembrar que em seu governo uma aluna autista também sofreu agressões dentro de uma escola do PROEB e o ex-prefeito não fez sequer uma notinha. Em seu vídeo publicado, os efeitos foram adversos, com diversos comentários atacando Luiz em vez de concordar. E um deles pode-se ler "Isso não é a primeira vez nem a última. Escolas lotadas... Com gente sem treinamento... O PROEB faz fiscalização? Na sua época fazia?" Pois é, ex-prefeito, quem fala o que quer, ouve o que não quer!

## A casa sempre cai

O ex-secretário de educação de Sumaré na gestão Luiz Dalben, José Marin foi preso. O vice-prefeito de Hortolândia, o Cafu, também chegou a ser preso. Agora, o ex-prefeito de Paulínia Edson Moura está preso. Existe um padrão circulando em nossas cidades, com figuras importantes sendo presas. A questão é que muitas CPIs também acontecem na região, e diversos outros políticos estão sendo investigados, inclusive em Sumaré. Sem a interferência na Polícia Federal, como era de costume no governo federal passado, as investigações caminham. Seja do PL, seja do PT, quem tá sujo acaba rodando. E é isso que o povo quer ver, justiça. Lugar de corrupto é na cadeia! Não há mala, cueca, mochila ou conta com dinheiro roubado que não será descoberto.

## Fogo no parquinho!

Com a popularidade de Flávio Bolsonaro derretendo devido a suas ligações com o Banco Master, Michelle aproveitou a janela e massacrando o pré-candidato. Fez críticas pesadas, no que pareceu um rompimento oficial. Apesar das palavras duras, Michelle voltou atrás e disse não estar rompida com Flávio. O senador, por sua vez, pediu desculpas publicamente para a madrastra. Com o arranca-rabo, a família deve ter percebido que só tem a perder com a situação. Se a disputa contra Lula já está difícil, com o clã dividido fica impossível. Michelle, Flávio, Eduardo e Jair, os principais agentes dessa história, precisam alinhar suas ambições, senão serão derrotados mais uma vez. A grande questão é: até outubro, restará Bolsonaro solto para disputar essa eleição?

## Menino Ney

Muitos torcedores queriam ver novamente o futebol de Neymar e foram atendidos, mas o retorno deixou mais dúvidas do que certezas. Entrando em campo após a seleção já ter construído uma boa vantagem no placar, o camisa 10 teve a oportunidade de mostrar que ainda pode ser o diferencial do Brasil, mas não convenceu. A atuação reatendeu o debate entre comentaristas e torcedores: afinal, ainda temos Neymar para decidir jogos ou estamos apenas vivendo da lembrança do craque que encantou o mundo? Uma coisa parece certa: seguimos sem um verdadeiro camisa 10 matador na seleção brasileira.

## SPASSO REFLEXÃO

## Criar filhos é uma viagem de carro

Filhos depois de certa idade ou aplaudimos ou choramos, escolhe aí qual é a sua perspectiva.

Devemos escolher a parte difícil, os anos difíceis para depois termos paz.

Dura pouco, com 21 anos eles estão indo embora, vão viver suas vidas. Filho é um projeto de curto, médio prazo.

Daqui a pouco eles vão viver a vida deles e você a sua, fazer suas coisas, o máximo que teremos serão notícias.

Meu pai tinha uma metáfora linda, de que criar filho é como uma grande viagem de carro.

Quando pequenos estamos na frente dirigindo, vemos o futuro, escolhemos o destino, somos nós que comandamos, e eles no banco de trás. Ai eles vão crescendo... e sentam no banco do passageiro, começam a dar palpites, intervir, escolher.

Aí crescem mais um pouco, e passam para o banco do motorista e nós para o do passageiro. Nos

tomamos só uma opinião na vida deles, quem escolhe para onde vão são eles. Vão arrumar alguém, um companheiro(a), e esta pessoa vai sentar-se no banco do passageiro e nós iremos sentar no banco de trás.

Seremos só um espectador, estaremos apenas assistindo a vida deles acontecer, no máximo aconselhar.

E no final da vida, seremos o step deste carro, pois eles só vão nos procurar se realmente precisarem. Para muitos, esta ação pode

ser um alívio, a sensação é de dever cumprido, de que deu tudo certo. E quando os filhos procuram é por amor e não dependência.

Para outros, a sensação é de dor, de abandono de que foi trocado por outros membros da família.

Ou ainda de fracasso, pois os filhos são dependentes financeiramente, vivem procurando, mas para pedir favores.

Por isso, escolher o caminho na educação enquanto criança é fundamental.



## PALAVRAS DE VIDA - Deus vai mostrar que é contigo

O ser humano tem o hábito de olhar a vida dos outros e fazer pré-julgamentos, baseado no conhecimento que ele carrega, nas experiências que ele teve, no meio em que ele vive e em muitas vezes diante de informações que lhe foram passadas a respeito da outra pessoa.

Tem alguém que olhou para a sua vida e achou impossível dentro do seu cenário existir

algo, deduziu, baseou.

Mas Deus fala o seguinte: Pois Ele falou, tudo se fez, Ele ordenou e tudo passou a existir.

O que deve prevalecer em nossas vidas é esta palavra acima, Deus vai chegar, vai falar, vai ordenar e vai existir.

E para as pessoas que duvidam de nós, que não conhecem nosso relacionamento profundo e secreto com Deus, vão ter que

ver e se admirar.

Porque não vão entender as coisas, se nós que somos espirituais já temos dificuldades em confiar, imagina para quem não é, mas vai ter que ver.

Deus diz que vai fazer acontecer algo em seu cenário que vai surpreender muitas pessoas, para as que determinaram o seu fim, decretaram sua falência, mas vai ter que ver com os próprios olhos.

Acalme a sua alma, Ele vai tirar todo o desânimo, toda descrença, toda limitação da fé, e tudo o que atrapalha você de crer.

Está próximo, Deus já deu a ordem, não se preocupe com a paradeira, com a falta de expectativas, Ele é Deus de milagres, faz acontecer e existir.

Isso vai te alegrar, te satisfazer, vai renovar sua fé, sua esperança.



SPASSO cidades

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

## FISCALIZAÇÃO

# CPI da merenda avança em Sumaré e coloca contratos sob análise do Legislativo

A proposta de criação da chamada “CPI Prato Feito”, que pretende investigar contratos da merenda escolar em Sumaré, avançou na Câmara Municipal após um grupo de 20 vereadores protocolar o pedido de abertura da comissão.

O requerimento deve ser lido e votado na próxima sessão, prevista para quinta-feira (2), quando também deverão ser definidos os cinco integrantes da comissão.

A CPI foi proposta para apurar possíveis irregularidades envolvendo procedimentos adotados para a contratação da alimentação escolar, especialmente a revogação do Pregão Eletrônico nº 19/2024, a contratação emergencial da empresa Omega Alimentação e Serviços Especializados S/A e a execução dos contratos firmados.

Entre os pontos que serão analisados estão a justificativa para a contratação emergencial, os critérios utilizados para

escolha da empresa, os valores pagos pelo município, a qualidade da alimentação oferecida aos estudantes, o cumprimento das obrigações contratuais e possíveis vínculos entre agentes públicos e empresas envolvidas.

A investigação também deverá avaliar informações relacionadas à transferência de bens imóveis, incluindo denúncias envolvendo a negociação de 40 terrenos e uma possível relação com os contratos da merenda.

Caso instalada, a comissão terá poderes para convocar pessoas envolvidas, requisitar documentos, realizar diligências e elaborar um relatório final, que poderá ser encaminhado ao Ministério Público, Tribunal de Contas ou outros órgãos competentes caso sejam identificadas irregularidades.

O pedido tem autoria do vereador Raí do Paraíso (Republicanos) e conta com assinaturas de parlamentares da base governista e da oposição, demonstrando que o tema ultra-

passou a disputa política entre grupos.

A Prefeitura de Sumaré afirmou que recebeu a proposta com tranquilidade e garantiu que irá colaborar com os trabalhos da comissão, colocando documentos e informações à disposição dos vereadores.

Em nota, o Executivo destacou que a transparência e o controle dos atos administrativos são fundamentais e afirmou que vê a investigação como uma oportunidade para esclarecimento dos fatos.

O ex-prefeito Luiz Dalben também se manifestou e afirmou que os secretários de sua gestão tinham autonomia para conduzir suas respectivas áreas. Ele declarou estar à disposição para prestar esclarecimentos sobre atos relacionados ao seu governo.

A criação da CPI coloca novamente em debate a importância da fiscalização dos recursos públicos, especialmente quando envolvem serviços essenciais



CPI deverá analisar contratos e procedimentos envolvendo a merenda escolar de Sumaré

como a alimentação escolar.

A merenda municipal atende milhares de alunos diariamente e qualquer questionamento sobre contratos, valores ou qualidade dos serviços precisa ser esclarecido com transparência. Uma Comissão Parlamen-

tar de Inquérito não representa condenação ou antecipação de culpa. Seu papel é justamente permitir que documentos, contratos e procedimentos sejam analisados pelos vereadores para verificar se houve ou não problemas na condução dos

processos.

Agora, caberá à Câmara Municipal conduzir os trabalhos e apresentar à população as respostas sobre os questionamentos levantados.

Da redação

## ABUSO

# Denúncia de supostas agressões em pista de skate coloca atuação da GCM de Sumaré sob apuração

Uma ocorrência envolvendo jovens skatistas e agentes da Guarda Civil Municipal (GCM) de Sumaré passou a gerar questionamentos após vídeos divulgados nas redes sociais mostrarem uma abordagem realizada na Pista de Skate de Nova Veneza, na Avenida da Amizade.

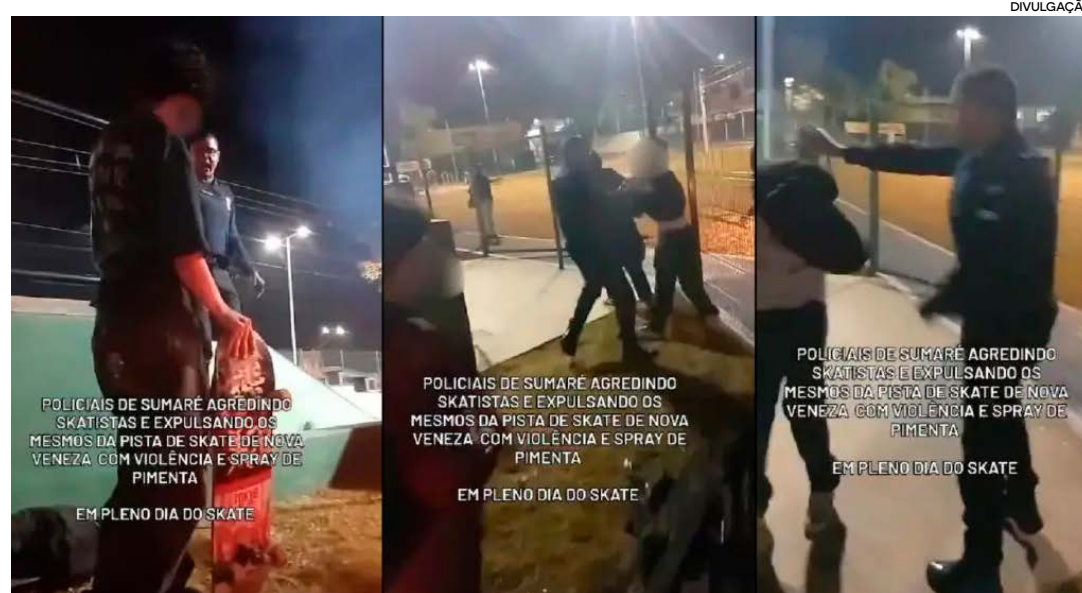
Segundo o relato dos jovens envolvidos, a situação aconteceu durante o “Dia do Skate”, no domingo (21). Eles afirmam que houve agressões físicas e verbais durante uma tentativa dos agentes de retirar as pessoas que estavam no local.

As imagens divulgadas mostram parte da abordagem, com momentos em

que os guardas aparecem utilizando spray de gás de pimenta em direção aos jovens. Em um trecho do vídeo, uma pessoa alerta que havia menores de idade no grupo e que eles também teriam sido atingidos.

De acordo com as informações divulgadas, os jovens estavam reunidos na pista e haviam acendido uma fogueira, prática proibida em razão dos riscos envolvidos. A irregularidade, porém, não elimina a necessidade de que qualquer intervenção dos agentes públicos siga protocolos e seja proporcional à situação apresentada.

Após a repercussão do caso, a própria Guarda Ci-



As imagens divulgadas mostram parte da abordagem, com momentos em que os guardas aparecem utilizando spray de gás de pimenta em direção aos jovens

vil Municipal informou que a Corregedoria abriu um procedimento administrativo para apurar a conduta dos agentes envolvidos.

Em nota, a corporação afirmou que irá verificar todas as circunstâncias da ocorrência e que, caso sejam identificadas irregu-

laridades ou excessos, os responsáveis poderão ser punidos conforme as normas da instituição.

O episódio reacende um

debate importante sobre o equilíbrio entre segurança pública e o respeito aos direitos dos cidadãos. A atuação das forças de segurança em espaços públicos exige preparo, controle e transparência, especialmente quando envolve jovens e locais destinados ao esporte e à convivência comunitária.

A investigação da Corregedoria deverá esclarecer as circunstâncias da abordagem e apontar se houve excesso na atuação dos agentes ou se os procedimentos adotados seguiram as normas estabelecidas.

O caso segue em apuração.

Da redação

## TRADIÇÃO

# Festa da Mandioca reúne milhares de pessoas e consolida tradição no Assentamento I de Sumaré

A 26ª Festa da Mandioca do Assentamento I de Sumaré encerrou mais uma edição com saldo positivo e reforçou seu papel como uma das principais celebrações da zona rural do município. Realizado pela Associação de Moradores e Agricultores João Calixto da Silva, o evento reuniu entre 6 e 7 mil pessoas durante os três dias de programação.

Mesmo com desafios como a chuva e a coincidência com o jogo da Seleção Brasileira, a festa manteve a participação do público e entregou uma programação marcada pela gastronomia, música, cultura e confraternização entre as famílias.

A edição deste ano contou com atrações para todas as idades, incluindo show de viola na sexta-feira antes da partida da Seleção, bailão no sábado após os bingos, show musical no

domingo, show de prêmios, bingão e espaço kids durante todos os dias.

Um dos grandes destaques da festa foi a culinária preparada pelas famílias da comunidade, mantendo viva a tradição da produção de alimentos à base de mandioca, um dos símbolos da agricultura familiar do assentamento.

O evento também contou com a presença de vereadores, deputados e representantes de entidades locais, reforçando a importância da festa para a comunidade e para a valorização da cultura rural de Sumaré.

O presidente da Associação de Moradores e Agricultores João Calixto da Silva, Samuel Dias da Silva, destacou o resultado da edição e agradeceu a participação do público.

“É muito gratificante ver nosso trabalho árduo ser recompensado com um



O evento encerrou mais uma edição com saldo positivo e reforçou seu papel como uma das principais celebrações da zona rural do município

evento tão bonito, cheio de gente, muita cultura, muita gastronomia e muita diversão. Agradeço a todos os presentes, incluindo autoridades que dedicaram um pouco do seu tempo para estar presentes, mas em especial às famílias que vieram comemorar junto

conosco. Até o próximo ano!”, afirmou.

Segundo Samuel, apesar das particularidades desta edição, o resultado ficou dentro das expectativas e a organização já trabalha para aprimorar o evento nos próximos anos.

“A festa foi atípica por

conta do jogo da Seleção Brasileira e da chuva, mas mesmo assim tivemos uma linda celebração, com os resultados esperados e satisfatórios. Estamos no caminho de evoluir cada vez mais para oferecer ao público uma festa ainda melhor a cada ano”, destacou.

Mais do que uma festividade, a Festa da Mandioca representa a força da agricultura familiar, a união dos moradores e a preservação das tradições construídas ao longo dos anos no Assentamento I de Sumaré.

Da redação



O presidente da Associação de Moradores e Agricultores, Samuel Dias da Silva

## CIDADES

## PLANEJAMENTO

# Câmara aprova LDO de 2027 com previsão de orçamento superior a R\$ 1,75 bilhão em Sumaré

A Câmara Municipal de Sumaré aprovou em segundo turno, durante a sessão ordinária desta terça-feira (23), o Projeto de Lei nº 100/2026, que estabelece a Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) para o exercício de 2027.

A proposta, de autoria do prefeito Henrique do Paraíso, prevê uma receita e despesa estimadas em R\$1.752.369.087,00 para o próximo ano. O texto já havia sido aprovado em primeira votação no dia 9 de junho.

A LDO é uma das principais etapas do planejamento financeiro do município. O instrumento define metas e prioridades da administração pública e orienta a elaboração da Lei Orçamentária Anual (LOA), que detalhará onde e como os recursos serão aplicados.

Na prática, a LDO funciona como uma ponte entre o Plano Plurianual (PPA), que estabelece os objetivos para os quatro anos de governo, e o orçamento anual, que transforma essas diretrizes em

ações concretas.

A aprovação do projeto inicia o caminho para a definição do orçamento de 2027, que deverá contemplar áreas como saúde, educação, infraestrutura, segurança, assistência social e demais serviços públicos.

Agora, a próxima etapa será a elaboração da LOA, quando o Executivo deverá apresentar de forma detalhada a distribuição dos valores previstos para cada área da administração municipal.

Da redação



A Câmara Municipal de Sumaré aprovou em segundo turno, durante sessão, projeto que estabelece a Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) para o exercício de 2027

## MUDANÇA

# Câmara de Nova Odessa busca prédio do IZ para economizar R\$ 421 mil por ano em aluguel

A Câmara Municipal de Nova Odessa iniciou uma nova etapa na tentativa de mudar sua sede para um prédio pertencente ao Instituto de Zootecnia (IZ). A proposta, segundo o Legislativo, tem como principal objetivo reduzir despesas e aproximar a Casa de Leis da população.

O pedido formal foi entregue pelo presidente da Câmara, Oséias Jorge (PSD), ao secretário estadual de Agricultura e Abastecimento, Geraldo Melo Filho, durante evento realizado no Instituto nesta quarta-feira (10).

As tratativas para a mudança começaram em 2025, quando a presidência da Câmara encaminhou o primeiro ofício solicitando a inclusão do Legislativo municipal na permissão de uso de um dos prédios do IZ.

O imóvel pretendido é o

chamado “prédio 2”, com aproximadamente 2,3 mil metros quadrados. Atualmente, o espaço está sob permissão de uso integral da Prefeitura de Nova Odessa.

De acordo com a Câmara, a mudança representaria uma economia significativa aos cofres públicos. Atualmente, o Legislativo paga cerca de R\$421 mil por ano em aluguel. Caso a transferência seja autorizada, esse custo deixaria de existir.

Além da redução das despesas, outro argumento apresentado é a localização. A nova sede ficaria em uma região mais central, facilitando o acesso da população aos serviços e atividades da Câmara.

A mudança, porém, depende da autorização do governo estadual, já que o prédio não pertence ao município. A Prefeitura e a direção local do Instituto de Zootecnia já teriam

concordado com a cessão do espaço, mas o aval da Secretaria Estadual de Agricultura ainda é necessário.

Segundo o presidente Oséias Jorge, a Câmara está disposta a realizar melhorias no prédio e atender contrapartidas apontadas pelo Instituto, como investimentos em segurança.

A expectativa do Legislativo é que a mudança possa ocorrer ainda em 2026.

A proposta surge em um momento em que órgãos públicos buscam alternativas para reduzir despesas fixas e melhorar a utilização dos espaços públicos. Caso seja concretizada, a troca de endereço poderá representar uma mudança estrutural no funcionamento da Câmara de Nova Odessa.

Da redação



O pedido formal foi entregue pelo presidente da Câmara, Oséias Jorge (PSD), ao secretário estadual de Agricultura e Abastecimento, Geraldo Melo Filho, durante evento realizado no Instituto

## MONTE MOR

# Vereador cobra reajuste e plano de carreira para servidores com menores salários em Monte Mor



O vereador Josuel da Conceição (PSD) defendeu um ambiente de maior diálogo e menos conflitos dentro da Câmara Municipal de Monte Mor durante a sessão

Durante a sessão ordinária desta segunda-feira (22), na Câmara Municipal de Monte Mor, o vereador Bruno Leite (União Brasil) defendeu a adoção de medidas para valorização dos servidores públicos municipais, com foco especial nos profissionais que recebem os menores salários da administração.

O parlamentar chamou atenção para a defasagem salarial em determinadas funções do funcionalismo e afirmou que há servidores recebendo remunerações inferiores a R\$2 mil no município.

“Somos a quinta maior

cidade da Região Metropolitana de Campinas, o orçamento passa de R\$500 milhões, e temos funcionários públicos que ganham abaixo de R\$2 mil”, afirmou o vereador durante seu pronunciamento.

Bruno Leite destacou ainda que os servidores são responsáveis diretos pelo funcionamento da máquina pública e enfrentam uma rotina marcada por alta demanda de serviços.

“Sabemos da dificuldade enfrentada, de toda a demanda”, disse.

Segundo o vereador, o crescimento urbano de Monte Mor ocorreu de

forma acelerada, o que teria gerado impactos na capacidade de prestação de serviços e na organização da estrutura administrativa.

Ele defendeu que a prefeitura enfrente a questão da defasagem salarial e avance em políticas de valorização do funcionalismo.

Entre as propostas apresentadas, Bruno Leite reforçou a necessidade de implantação de um Plano de Cargos e Carreiras, além da criação de indicadores de desempenho para avaliação dos servidores.

A ideia, segundo ele, seria permitir uma política

de valorização baseada em mérito.

“Por meritocracia, favorecer também aqueles funcionários que trabalham, que exercem sua função corretamente, que se doam pelo município”, afirmou.

A cobrança do parlamentar ocorre em meio a debates recorrentes nas cidades da região sobre a estrutura do funcionalismo público e a capacidade dos municípios de equilibrar crescimento populacional, demanda por serviços e valorização dos servidores.

Da redação

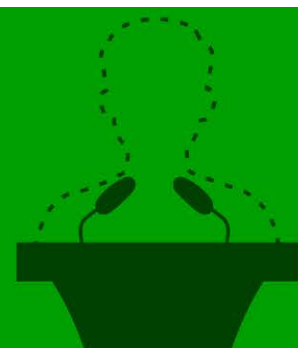
MARKETING  
POLÍTICO



GRUPO SPASSO CIDADES  
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS  
PARA COMEÇAR A INVESTIR  
EM MARKETING POLÍTICO

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



**CIDADES****BASTIDORES****Escolha de Rafael Virginelli encerra disputa interna por vaga de deputado estadual no grupo de Henrique**

A definição de Rafael Virginelli como pré-candidato a deputado estadual pelo grupo do prefeito de Sumaré, Henrique do Paraíso (Republicanos), encerrou uma disputa interna nos bastidores do governo municipal. A escolha, além de apresentar o nome que representará a atual administração nas urnas, também revela que outros nomes foram avaliados antes da decisão final.

Entre os nomes considerados esteve o do secretário João Cleto. Diferentemente de muitos políticos que constroem sua imagem diretamente junto ao eleitorado, Cleto teve sua trajetória marcada pela atuação nos bastidores da política.

Profissional da comunicação e com experiência em campanhas eleitorais, alianças e articulações, João Cleto construiu uma carreira ligada à

estratégia política, sendo uma figura conhecida entre lideranças e grupos partidários. Seu trânsito por diferentes setores e sua experiência na montagem de projetos políticos são apontados como alguns dos seus principais ativos.

Caso fosse escolhido, teria a vantagem de conhecer caminhos, pessoas e estruturas necessárias para defender os interesses de Sumaré no Legislativo estadual. Seu principal desafio, porém, seria justamente o reflexo de sua trajetória: o nome é mais conhecido nos bastidores do que pelo eleitorado em geral.

Outro nome avaliado foi o do vice-prefeito André da Farmácia. Sua candidatura chegou a ser considerada praticamente certa em 2024, quando o cenário político apontava para sua possível disputa.

Filho do vereador Wellington da Farmácia, ex-presidente da Câmara Municipal, André

carrega uma tradição política familiar e possui um nome conhecido na cidade, tanto pela atuação pública quanto pela influência construída ao longo dos anos.

O vice-prefeito herdaria parte desse capital político, mas o cenário mudou desde então. Questões e desgastes já existentes poderiam ganhar proporções maiores durante uma disputa estadual, tornando necessário outro movimento antes de uma eventual candidatura.

Com diferentes opções na mesa, o escolhido acabou sendo Rafael Virginelli. Dos nomes avaliados, ele possui uma das trajetórias políticas mais extensas em Sumaré.

Virginelli transitou por diferentes administrações e grupos políticos ao longo dos anos. Participou de governos ligados ao PT, como na gestão de Antônio Bacchim, teve passagem pelo grupo do PSDB



O ex secretário de saúde e pré candidato a deputado estadual Rafael Virginelli, o vice-prefeito André da Farmácia e o secretário João Cleto

com Cristina Carrara, esteve próximo do clã Dalben durante a administração de Luiz Dalben e agora integra o governo Henrique do Paraíso.

Essa trajetória de trânsito entre diferentes campos políticos é, ao mesmo tempo, um dos seus principais diferenciais e um ponto que deve ser observado durante a campanha. Atualmente, Virginelli busca se consolidar como representante da direita, alinhado

do ao posicionamento político do prefeito Henrique.

A disputa estadual também terá um peso estratégico para o grupo do prefeito. O resultado de Virginelli nas urnas será um dos principais termômetros para medir a força política de Henrique do Paraíso após a primeira metade do mandato.

Pela frente, ele terá adversários com trajetórias consolidadas, como o ex-prefeito e deputado estadual Dirceu

Dalben, que busca o terceiro mandato na Assembleia Legislativa, e o ex-vereador Willian Souza, um dos principais nomes do PT na região.

Mais do que definir quem ocupará uma cadeira na Assembleia, a eleição deverá mostrar quais grupos políticos continuam com maior influência e capacidade de mobilização em Sumaré.

Da redação

**PROTEÇÃO ANIMAL****Emendas de padrinho político de Priscila Peterlevitz são investigadas enquanto vereadora enfrenta impasse em Nova Odessa**

O debate sobre recursos destinados à causa animal ganhou um novo capítulo após uma entidade que recebeu quase R\$12 milhões em emendas parlamentares do deputado federal licenciado Bruno Lima (Podemos-SP) passar a ser investigada por suspeitas de irregularidades na execução de um programa de castração animal.

O caso chama atenção na região porque Bruno Lima é um dos principais nomes nacionais ligados à defesa animal e responsável pelo projeto que ficou conhecido como "Cadeia para Maus-Tratos", uma das principais bandeiras de sua trajetória política. O parlamentar construiu sua imagem pública justamente em pautas relacionadas à proteção dos animais e combate aos maus-tratos.

A investigação envolve re-

ursos destinados à Associação Catarinense de Gestão Hospitalar, Conhecimento e Assistência Social (CHC), entidade que executa o programa Castra+ em municípios paulistas. Segundo levantamento jornalístico, foram identificadas inconsistências em registros de animais atendidos, incluindo problemas relacionados a microchips e cadastros oficiais.

Entre os casos apontados estão registros sem identificação de tutores no sistema nacional, animais vinculados a dados inconsistentes e até cadastros com nomes incomuns, como um suposto tutor registrado como "Samsung A14". Os fatos ainda estão sob apuração e os envolvidos terão direito a apresentar esclarecimentos.

O episódio ganha repercussão regional porque Bruno

Lima é considerado um dos padrinhos políticos de nomes ligados à causa animal na região. O deputado ajudou a projetar lideranças como o vereador de Sumaré Alan Leal (PRD), eleito com forte atuação na pauta animal, e sua esposa, a vereadora de Nova Odessa Priscila Peterlevitz (União Brasil), que também construiu sua atuação política em torno da proteção dos animais.

Coincidentemente, o caso vem à tona no momento em que Priscila enfrenta um embate envolvendo uma emenda impositiva de R\$300 mil destinada à AAANO (Associação Amigos dos Animais de Nova Odessa). A entidade não recebeu o recurso após a Prefeitura apontar um problema técnico na indicação da verba.

Segundo a administração municipal, a emenda teria in-

dicado como origem recursos do SUS, o que não seria permitido para essa finalidade. A prefeitura afirma que comunicou a vereadora sobre a necessidade de correção da fonte do recurso, mas a alteração não teria sido realizada dentro do prazo.

A AAANO, por sua vez, contestou a decisão e afirmou que a não execução da emenda prejudica o trabalho desenvolvido pela entidade, acusando a administração de realizar uma possível manobra para impedir o repasse.

O governo municipal nega irregularidades e afirma que outras emendas destinadas à associação foram pagas normalmente, sendo este caso específico decorrente de um impedimento técnico. A prefeitura também afirma que o pagamento nas condições originais poderia gerar pro-



Priscila Peterlevitz (União Brasil) e o deputado Bruno Lima (Podemos-SP)

blemas legais.

A defesa animal, que foi uma das bandeiras responsáveis por eleger novos representantes políticos, agora enfrenta o desafio de mostrar

que os recursos destinados ao setor chegam efetivamente onde precisam: no atendimento e proteção dos animais.

Da redação

**TRANSPARÊNCIA****Vereador cobra explicações sobre destino de recursos arrecadados com multas de trânsito em Nova Odessa**

O vereador de Nova Odessa, Paulo Bichof, apresentou requerimento solicitando informações ao prefeito municipal sobre a arrecadação e a destinação dos valores provenientes de multas de trânsito aplicadas na cidade.

O pedido busca esclarecer quanto o município arrecadou nos últimos anos e como esses recursos foram utilizados, considerando que o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) determina que a receita obtida com multas deve ser aplicada exclusivamente em ações relacionadas ao trânsito, como sinalização, engenharia viária, fiscalização, policiamento e educação.

O requerimento questiona os valores arrecadados entre 2021 e 2026, solicitando que a Prefeitura apresente os dados separados por ano. Além disso, o parlamentar pede informações sobre se todo o

dinheiro foi reinvestido na área de trânsito ou se houve transferência de eventuais saldos para outras áreas da administração municipal.

Outro ponto solicitado é a apresentação das dotações orçamentárias contempladas com esses recursos, permitindo verificar quais investimentos foram realizados e quais setores receberam os valores arrecadados.

O vereador também pediu uma relação das dez principais infrações que geraram multas no último ano e os dez locais da cidade com maior incidência de autuações. A intenção é entender se os pontos com maior número de multas também recebem investimentos em prevenção, sinalização e melhorias viárias.

O requerimento ainda solicita um relatório detalhado dos investimentos feitos com os recursos das multas nos



O vereador Paulo Bichof (PODEMOS)

últimos dois anos, especialmente em sinalização e campanhas educativas.

A cobrança ocorre em um momento em que a mobilidade urbana e a segurança viária estão entre os principais desafios das cidades. A aplicação correta desses recursos pode contribuir para reduzir

acidentes, melhorar a organização do trânsito e orientar motoristas e pedestres.

A Prefeitura deverá responder aos questionamentos conforme os prazos previstos para atendimento de requerimentos legislativos.

Da redação

**O EVENTO MAIS ESPERADO DO ANO CHEGOU!**

**FEIJOADA ACINO 2026:**  
Sabor, Parceria e Networking.

**1º LOTE: APENAS R\$120,00 POR PESSOA**

Garanta seu lugar antes que o lote vire!

**28 DE JUNHO DE 2026** | **DAS 12H ÀS 17H** | **ESTACÃO ODESSA**

PATROCINADORES MASTER: **ESTACÃO ODESSA** e **FAM**

PATROCINADORES: **aponta fácil**, **SICOOB** e **RRRE**

**Corpo de Energia**

# CIDADES

TRADIÇÃO E CULTURA

## 2ª edição da Festa Junina chega em Paulínia com novidades

O evento irá acontecer nos dias 26, 27 e 28 de junho, sexta-feira, sábado e domingo, respectivamente, no Parque Brasil 500, ao lado do Teatro Municipal.

Além de toda comida típica, a festa também irá contar com quadrilhas, bingo solidário e shows durante os três dias de evento.

A realização da 2ª edição da Festa Junina é uma iniciativa da Secretaria de Cultura, Turismo e Eventos, em parceria com a Elo Produções.

### Programação:

26 de junho – Sexta-feira  
18h – Desafio do Canto Caipira

19h – Concurso Arraiá dos Apaixonados: “Meu Amor é Quentinho Igual Quentão”  
20h – Forró Maria Lua

27 de junho – Sábado  
12h às 15h – Rádio Arraiá Sabores da Terra  
15h – Gincana Kids e Feirão de Troca de Figurinhas da

### Copa

16h – Davi e Luan  
17h – Concurso Seu Pet Mais Junino  
18h – Bingo Solidário  
20h – Lorena Alexandre canta Marília Mendonça

### 28 de junho – Domingo

12h – Camila e Raquel – As Brabas do Sertanejo  
13h – Momento de Fé  
14h – Orquestra de Amigos Violeiros de Paulínia  
15h – Camila e Raquel – As Brabas do Sertanejo  
16h – Concurso Caipirinha Sabores da Terra 2026  
17h – Quadrilha das Divas  
18h30 – Bingo Solidário  
20h – Texas Hammer – Banda Country

\*\*Grade sujeita a alteração sem aviso prévio

Parque Brasil 500 – Paulínia  
Sexta-feira, das 18h às 22h  
Sábado e domingo, das 12h às 22h

Prefeitura de Paulínia



A tradição junina está de volta a Paulínia e promete reunir sabores com as comidas típicas, música, quadrilhas, bingo solidário e shows para toda a família

### PROXIMIDADE COM A POPULAÇÃO

## Programa “Prefeitura nos Bairros” chega ao Jardim Flamboyant



A iniciativa busca facilitar o acesso da população às demandas do dia a dia, promovendo diálogo direto entre a comunidade e o poder público

O programa que leva os serviços da Prefeitura para mais perto da população, chega até o bairro Jardim Flamboyant (Nosso Teto), na Escola Yolanda. Essa edição será neste sábado, 27 de junho, das 9h às 13h.

O evento levará atendimento gratuito de diversas secretarias para os munícipes e, também, atividades recreativas para crianças e jovens.

Confira alguns dos serviços que serão oferecidos:

### Vacinação

Atendimento odontológico  
Emprega Paulínia  
Pintura facial  
Atividades esportivas  
Matrículas em escolas  
Procon  
Orientações sobre o CadÚnico (Bolsa Família, ID Jovem, Auxílio Gás e outros programas)  
Programa MoV Inclusivo  
Distribuição de mudas  
Programa Defesa Civil na Comunidade  
Orientações sobre segurança da mulher

O Fundo Social de Paulí-

nia também estará presente realizando doação de roupas para famílias em situação de vulnerabilidade social.

A Escola Yolanda Tiziani Pazetti fica localizada na Rua José Antonio Vedovello, S/N, Jardim Flamboyant (Nosso Teto).

Em outras edições o programa já passou por São José 2, Morro Alto, Bom Retiro e José Paulino Noqueira.

Prefeitura de Paulínia

### DISPUTA REGIONAL

## Candidato de Paulínia entra no jogo e pode mexer no tabuleiro eleitoral da região

O lançamento da pré-candidatura de Bruno Wellington, o “BW”, pelo PSD, movimentou o cenário político regional e acendeu um alerta para os grupos que disputam votos em Sumaré. Embora o evento tenha ocorrido em Paulínia, a candidatura nasce com potencial de ultrapassar os limites do município vizinho e interferir diretamente na disputa por cadeiras na Câmara dos Deputados.

O empresário e gestor de projetos sociais reuniu mais de 1,5 mil pessoas durante o lançamento de sua pré-candidatura, contando com a presença do presidente nacional do PSD, Gilberto Kassab, e do ex-prefeito de Jaguariúna Gustavo Reis, que também apresentou sua pré-candidatura a deputado

estadual.

A presença de lideranças de diversas cidades reforçou a tentativa de transformar o nome de Bruno Wellington em uma candidatura regional. Entre os apoiadores estavam prefeitos, ex-prefeitos, vereadores e lideranças de municípios como Nova Odessa, Jaguariúna, Campinas, Americana, Indaiatuba e Sumaré.

O prefeito de Nova Odessa, Cláudio José Schooder, conhecido como Leitinho, esteve entre os nomes que participaram do evento, demonstrando que o projeto do PSD busca ampliar sua capilaridade na região.

A movimentação chama atenção especialmente porque, tradicionalmente, candidaturas a deputado federal costumam depender

da força de nomes estaduais para ganhar espaço. Neste caso, Bruno Wellington tenta construir uma trajetória própria, baseada no trabalho social realizado há quase duas décadas.

O lançamento em Paulínia mostra uma estratégia de expansão territorial. Diferentemente de uma candidatura restrita ao município de origem, BW apresentou um grupo de apoiadores espalhados pelo Estado, buscando transformar sua atuação social em capital político.

Outro fator que chamou atenção foi o anúncio da pré-candidatura de Gustavo Reis a deputado estadual no mesmo evento. O movimento pode alterar também o cenário em Paulínia, onde o ex-prefeito Du Cazellato surge como um nome com-



No lançamento de sua pré candidatura Bruno Wellington, o “BW”, ao lado do presidente nacional do PSD, Gilberto Kassab, e o ex-prefeito de Jaguariúna Gustavo Reis, que também apresentou sua pré-candidatura a deputado estadual

petitivo na disputa por uma vaga na Assembleia Legislativa.

Du Cazellato, que deixou o comando da Prefeitura com uma base política consolidada, é apontado como um candidato com potencial para conquistar votos na cidade. Porém, com a entrada de Gustavo Reis no tabuleiro, um nome com experiên-

cia política regional e agora fortalecido pelo apoio do PSD, a disputa por espaço no eleitorado paulinense tende a ficar mais acirrada.

Com mais concorrência dentro da própria cidade e um nome regionalizado disputando os mesmos votos, a candidatura de Du pode enfrentar uma fragmentação maior de sua base eleitoral.

E qualquer divisão de votos em uma cidade estratégica como Paulínia pode ter reflexos nas cidades vizinhas.

A eleição também terá outros nomes da região tentando ocupar espaço no Congresso Nacional e na Assembleia Legislativa. Com mais candidaturas competitivas, a tendência é que a disputa por votos fique mais pulverizada, exigindo dos candidatos maior capacidade de articulação.

Com a aproximação do período eleitoral, cada grupo terá de medir não apenas sua popularidade local, mas também sua capacidade de impedir que concorrentes regionais avancem sobre sua base de votos.

Da redação

## REGIÃO

## ELEIÇÕES

## Em Sumaré, pai pode impulsionar filho: Dalben inverte lógica tradicional das eleições proporcionais

Nas disputas por vagas de deputado, é comum que candidatos a deputado estadual se beneficiem da força política e da popularidade de nomes que concorrem a deputado federal, geralmente com maior alcance e exposição estadual. Em Sumaré, porém, o cenário pode seguir uma lógica diferente: desta vez, o nome mais forte para puxar votos pode estar na disputa estadual.

O ex-prefeito, ex-vereador e deputado estadual por dois mandatos Dirceu Dalben deve novamente disputar uma cadeira na Assembleia Legislativa de São Paulo. Ao seu lado, o ex-prefeito Luiz Dalben, seu filho, deve buscar uma vaga na Câmara dos Deputados como candidato a deputado federal.

A movimentação cria uma inversão no tradicional arranjo eleitoral: enquanto normalmente o candidato federal impulsiona o estadual, no caso de Sumaré a força política de Dirceu pode ser o principal ativo para fortalecer a candidatura de Luiz Dalben em Brasília.

A trajetória política da família passa diretamente pela influência do nome de Dirceu. Foi a popularidade construída ao longo de anos na política local que ajudou a viabilizar a entrada de Luiz Dalben no cenário eleitoral. Em 2012, o ex-prefeito conseguiu emplacar o filho como vice na chapa da então prefeita Cristina Carrara. Quatro anos depois, Luiz Dalben chegou ao comando da Prefeitura de Sumaré, sendo eleito prefeito em 2016 e reeleito em 2020.

Com experiência acumulada em mandatos municipais e estaduais, Dirceu chega à disputa como um político conhecido não apenas em Sumaré, mas também com histórico de atuação na região. Para o grupo político liderado pela família Dalben, a eleição deste ano será também um teste de força após as mudanças no cenário municipal dos últimos anos.

O resultado das urnas deverá mostrar se o capital político construído ao longo de décadas continua sendo suficiente para manter a influência do grupo e se a estratégia de colocar pai e filho em disputas diferentes será capaz de repetir o desempenho eleitoral que marcou a ascensão de Luiz Dalben na política sumareense.

Da redação



O deputado estadual Dirceu Dalben e ex-prefeito Luiz Dalben

## JUSTIÇA

## Ex-prefeito de Paulínia Edson Moura é preso no Guarujá após condenação por sonegação

O ex-prefeito de Paulínia, Edson Moura, foi preso nesta quinta-feira (18) em um condomínio de alto padrão em Guarujá, litoral paulista, após ser localizado pela Polícia Militar. O político estava foragido da Justiça desde maio e foi detido para cumprir uma pena de 2 anos e 7 meses em regime semiaberto por sonegação de contribuição previdenciária.

A prisão ocorreu após uma denúncia indicar o possível paradeiro do ex-prefeito. Segundo informações divulgadas pelas autoridades, equipes da Força Tática localizaram Moura circulando de bicicleta dentro do condomínio onde estava hospedado.

Imagens de câmeras de segurança registraram o momento em que os policiais chegaram ao local e realizaram a abordagem. Após a confirmação da existência do mandado judicial, o ex-prefeito foi conduzido para os procedimentos legais e ficou à disposição da Justiça.

A condenação foi definida pela Justiça Federal e envolve irregularidades relacionadas à gestão de uma empresa entre os anos de 2004 e 2007. Segundo o Ministério Público Federal (MPF), Moura deixou de recolher contribuições previdenciárias e outros tributos devidos à Receita Federal.

Um dos autos de infração apontou valores superiores a R\$443 mil. A defesa alegou,

durante o processo, dificuldades financeiras da empresa, mas a Justiça entendeu que não houve comprovação de uma impossibilidade real de pagamento dos tributos.

O processo também envolvia acusação relacionada à apropriação indébita previdenciária, mas essa parte foi considerada prescrita pelo Superior Tribunal de Justiça (STJ).

Antes da prisão, a defesa havia tentado substituir a pena por medidas alternativas ou converter a condenação em prisão domiciliar, alegando idade e questões pessoais do ex-prefeito. O pedido, porém, foi negado pela Justiça, que determinou o cumprimento da pena no regime estabelecido.



Imagens de câmeras de segurança registraram o momento em que os policiais chegaram e realizaram a abordagem

A prisão volta a movimentar o cenário político de Paulínia. Edson Moura foi uma das figuras mais influentes da política local nas últimas décadas, tendo

ocupado o cargo de prefeito em diferentes períodos e mantendo forte presença nos bastidores municipais.

O caso agora segue na fase de execução da pena,

enquanto a defesa ainda pode apresentar seus posicionamentos sobre a decisão.

Da redação

## REFERÊNCIA EM HOSPEDAGEM

## Ótima localização e serviços fazem de hotel de Paulínia referência em hospedagem para eventos no interior paulista

Não é apenas pela ótima localização por estar próximo as rodovias como Anhangüera, Dom Pedro I, Bandeirantes e Professor Zeferino Vaz, além de grandes eventos que acontecem pela Região Metropolitana de Campinas (RMC), que faz do hotel Sleep Inn Paulínia referência em hospedagem.

O excelente atendimento e estrutura do Sleep Inn Paulínia é uma ótima opção para quem quer se hospedar em um local seguro, confortável e próximo dos maiores e melhores eventos da região. Em janeiro, o Parque Brasil 500 recebeu o show da cantora Anitta. No mesmo local, em abril, foi realizada a Festa do Peão de Paulínia. O Parque Brasil 500 fica a menos de 900 metros do hotel.

Neste mês de junho, aconteceu a 38ª edição da Festa

do Peão de Americana. O Parque de Eventos CCA, local onde aconteceu o rodeio, em Americana, fica a cerca de dez minutos do Sleep Inn Paulínia. Tanto nos dias de grandes eventos em Paulínia como o show da Anitta e os rodeios de Paulínia e Americana, o hotel teve ocupação máxima de turistas que vieram prestigiar as festas.

“Disponibilizamos de uma ótima estrutura para acolher todo o tipo de público com excelentes quartos, piscina, academia, coworking, restaurante e uma área kids. Isso tudo para quem busca ter dias especiais e viver momentos inesquecíveis”, garante Alessandra Caldas, gerente geral do Sleep Inn Paulínia.

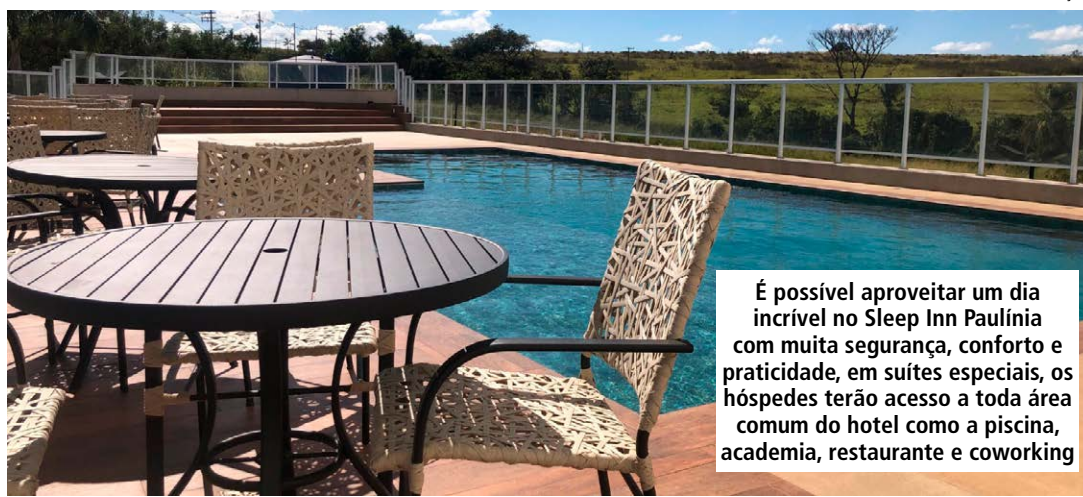
DAY USE

Vale lembrar também que o hotel Sleep Inn Paulínia também oferece pacotes especiais como o Day Use. É possível aproveitar um dia incrível no Sleep Inn Paulínia com muita segurança, conforto e praticidade, em suítes especiais, entre os horários das 11h às 18h. E, claro, o hóspede terá acesso a toda área comum do hotel como a piscina, academia, restaurante e coworking, além de ter uma vista incrível da cidade.

Para garantir a reserva e saber mais informações, através dos telefones (19) 3112 2001 / (19) 98256 3340 ou pelo e-mail reservas@sleepinnpaulinia.com.br.

SLEEP INN PAULÍNIA

O Sleep Inn Paulínia possui uma estrutura de 5.500m² e



É possível aproveitar um dia incrível no Sleep Inn Paulínia com muita segurança, conforto e praticidade, em suítes especiais, os hóspedes terão acesso a toda área comum do hotel como a piscina, academia, restaurante e coworking

conta com 120 apartamentos, duas salas de reunião para até dez pessoas, uma sala de eventos para até 50 pessoas em auditório, restaurante, academia, piscina, Wi-Fi cortesia, loja de conveniência, café da manhã e serviço de coffee break, figurando entre as opções para todos os pú-

blicos - corporativo e a lazer. Com uma infraestrutura completa, o Sleep Inn Paulínia também possui apartamentos adaptados para PCDs garantindo conforto e comodidade em sua estada, além de oferecer a possibilidade dos viajantes se hospedarem com seus pets,

uma vez que é Pet Friendly. Para conhecer mais sobre o Sleep Inn Paulínia, acesse o site <https://www.reserveatlantica.com.br/hotel/sleep-inn-paulinia>.

Fonte: ESTRATEGIC ASSESORIA E COMUNICAÇÃO

## REGIÃO

## CONSUMO

## Bares e restaurantes seguram preços e absorvem inflação para evitar queda no movimento de clientes

A inflação no setor de bares e restaurantes manteve trajetória mais moderada em maio e ficou abaixo do índice geral, indicando esforço contínuo das empresas para conter reajustes. Enquanto o IPCA avançou 0,58% no mês, a alimentação fora do domicílio subiu 0,49%, abaixo da média. Já o grupo de alimentos e bebidas teve alta mais intensa, de 1,33%, puxado principalmente pela alimentação no domicílio, que avançou 1,65%.

O descompasso entre os preços dentro e fora de casa evidencia a pressão sobre o setor. Com custos ainda elevados na cadeia

de alimentos e bebidas, bares e restaurantes continuam evitando repasses mais fortes ao consumidor para não perder movimento.

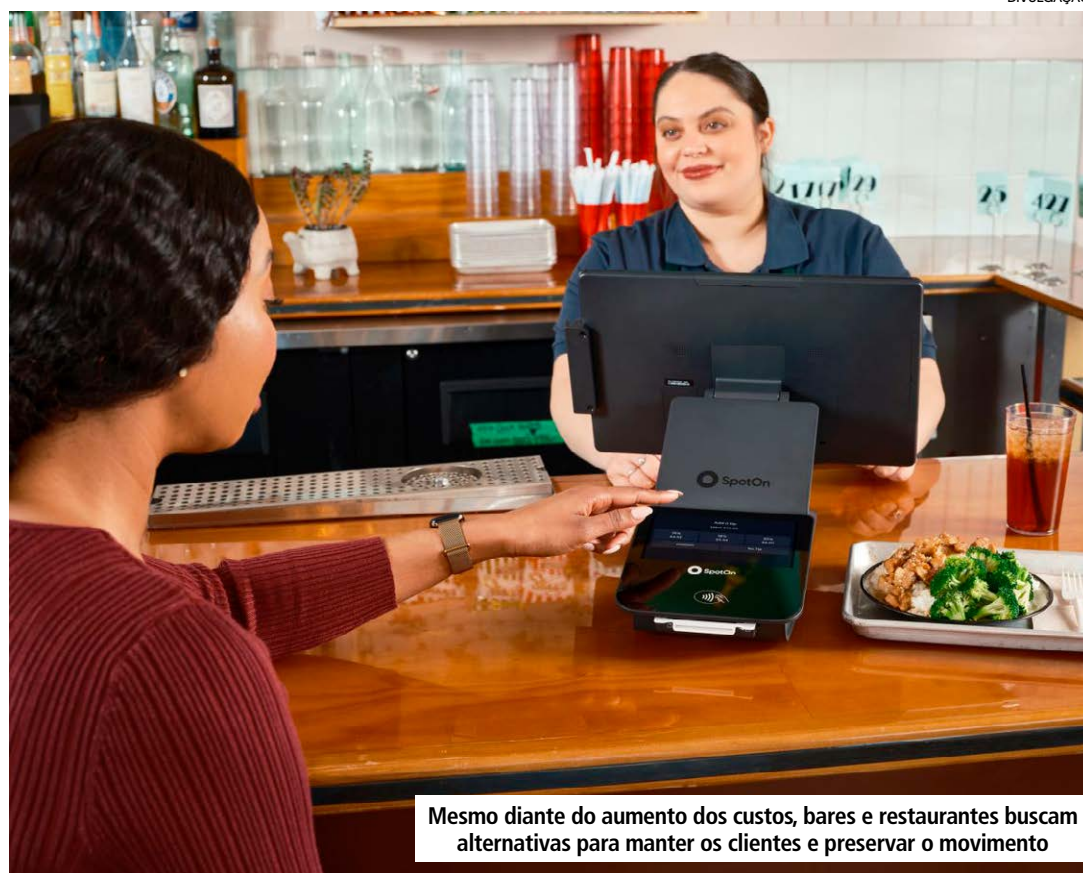
“Os dados mostram que o setor segue absorvendo parte relevante da inflação. Mesmo com a forte alta dos alimentos dentro de casa, os estabelecimentos continuam represando custos e apertando as margens para não afastar o cliente”, afirma José Eduardo Camargo, líder de conteúdo e inteligência da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel).

André Mandetta, presidente da Abrasel RMC, segue a mesma linha de raciocínio e acrescenta.

“Os bares e restaurantes não conseguem repassar o valor integral aos cardápios já faz alguns meses, pois isso pode impactar as vendas e afastar os clientes, que já sentem o aperto da inflação no bolso, afirma ele.

No caso da cerveja, a diferença reforça esse movimento. O consumo no domicílio registrou alta de 0,96% em maio, enquanto, fora de casa, o aumento foi bem menor, de 0,16%, refletindo o esforço adicional das empresas em segurar preços. Em termos relativos, ficou mais atrativo o consumo de cerveja nos bares do que dentro de casa.

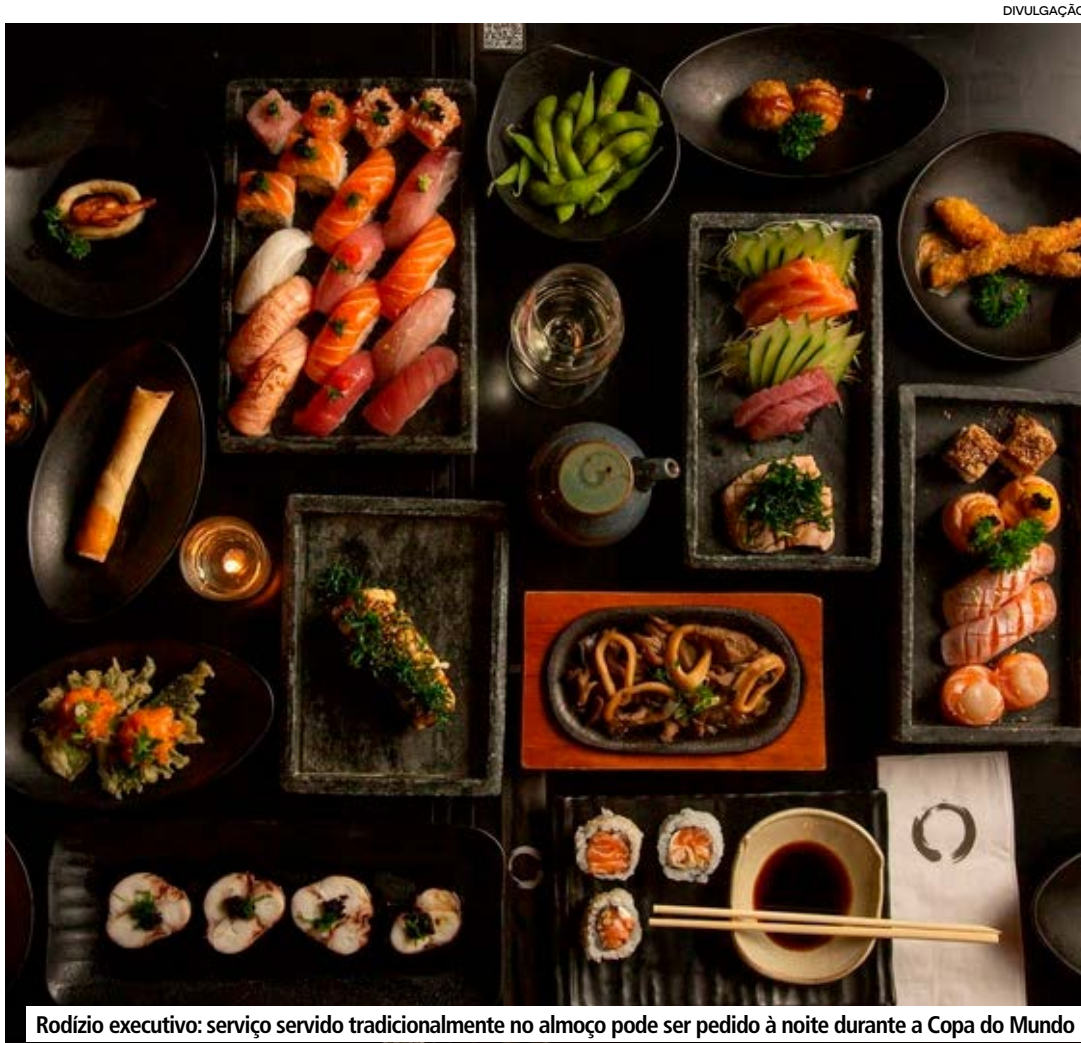
Fonte: Comunicação Estratégica Campinas



Mesmo diante do aumento dos custos, bares e restaurantes buscam alternativas para manter os clientes e preservar o movimento

## COPA DO MUNDO

## Oguru Sushi Bar cria programação especial para os jogos do Brasil com rodízios e open bar



Rodízio executivo: serviço servido tradicionalmente no almoço pode ser pedido à noite durante a Copa do Mundo

A Copa do Mundo é um dos momentos mais aguardados pelos brasileiros e, para acompanhar os jogos do Brasil na primeira fase da competição, o Oguru Sushi Bar preparou uma programação especial em todas as suas unidades. Durante as partidas da seleção, os restaurantes irão disponibilizar seus rodízios executivos também no período noturno, uma oportunidade para os clientes aproveitarem opções tradicionalmente servidas apenas no almoço.

A ação acontece simultaneamente nas unidades em Campinas e em São Paulo - Itaim Bibi, Jardins, Market Place e Pinheiros - e será válida durante os jogos do Brasil na Copa do Mundo. Para a ocasião, os clientes poderão escolher entre o Rodízio Oguru (R\$219), o Rodízio

Sushi Executivo (R\$129) e o Rodízio Sashimi Executivo (R\$159), disponíveis durante as transmissões das partidas.

Além dos rodízios, as unidades Oguru contarão com a opção de acrescentar um pacote de open bar por R\$59 por pessoa. O menu de bebidas inclui água, refrigerantes e cerveja.

A experiência terá duração de três horas, contemplando uma hora antes do início da partida e todo o período do jogo. As reservas poderão ser realizadas antecipadamente ou diretamente nos restaurantes, conforme disponibilidade. As mesas serão ocupadas por ordem de chegada, sem possibilidade de escolha prévia da localização.

A iniciativa, realizada em parceria com a Cam-

pari, foi desenvolvida especialmente para os jogos do Brasil na Copa do Mundo. A programação estará disponível simultaneamente nas cinco unidades do Oguru Sushi Bar, combinando rodízios, cocktails e a transmissão das partidas da seleção.

**SERVIÇO:**

Oguru Sushi Bar Campinas

Endereço: Galleria Shopping - Rod. D. Pedro I, Km 131,5 - Jardim Nilópolis, Campinas (SP)

Horário de funcionamento: Segunda a sexta-feira 11h45-15h, 18h-22h; sábado 12h-23h; domingo 12h-22h;

Reservas: Clique aqui Site e cardápio: Clique Aqui Instagram: @ogurusushi-bar

Fonte: AMZ Comunicação

## ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



## Fábrica da Cristália prepara máquinas para produzir canetas para emagrecimento

A região de Campinas está no epicentro do bilionário mercado de canetas para emagrecimento e tratamento de diabetes, estimado em R\$20 bilhões somente neste ano. Depois da EMS, de Hortolândia, ser a primeira farmacêutica nacional autorizada a produzir e comercializar a caneta à base de Ozempic nacional, agora é a vez da Cristália receber sinal verde. A planta industrial da empresa em Itapira obteve

aval da Agência de Vigilância Sanitária (Anvisa) para produzir sua versão da caneta emagrecedora à base de semaglutida.

## Sinovac vai investir R\$ 100 milhões em fábrica de vacinas: Campinas e Ribeirão são avaliadas

Com a presença de grandes empresas do setor, o polo farmacêutico regional pode ganhar uma nova indústria. A chinesa Sinovac, que tem em seu portfólio a vacina CoronaVac, deve investir US\$100 milhões nos próximos cinco anos para criação de uma operação no Brasil para produção de vacinas e desenvolvimento de negócios em biotecnologia. Segundo Dimas Covas, cientista-chefe de Pesquisa, Desenvolvimento e Inovação da Sinovac no Brasil, o parque industrial deverá ser construído no interior de São Paulo. Cam-

pinas e Ribeirão Pretos são as cidades avaliadas para receber o investimento.

## Viracopos é eleito 11º melhor aeroporto do mundo

Levantamento que acaba de ser divulgado pela empresa AirHelp Score coloca o Aeroporto Internacional de Viracopos na 11ª posição do ranking dos melhores aeroportos do mundo. O aeródromo regional supera outros mais conhecidos e movimentados no país, como Congonhas, em São Paulo, que ficou na 30ª colocação geral, e Cumbica, em Guarulhos, o mais movimentado da América Latina, na 99ª posição. Em relação ao ano passado, Viracopos saltou 62 posições.

## Exportações crescem e importações recuam no ano

A Pesquisa de Sondagem Industrial de Junho do Ciesp Regional Campinas também mostra que as exportações das indústrias da região acumulam em 2026 US\$1,4 bilhão, alta de 3,75% na comparação com o mesmo período de 2025. Já as importações somam US\$5,4 bilhões no acumulado de janeiro a maio, com redução de 0,67% nas compras de outros países. O déficit acumulado no período é de US\$3,9 bilhões, queda de 2,23% frente ao mesmo período de 2025.

## Sustentabilidade: Selmi reduz emissão de CO2 com uso de biomassa

Dona de marcas tradicionais do consumidor brasileiro como Renata, Galo e Todeschini, a Selmi vem investindo em ações de sustentabilidade. A empresa, com fábricas em Sumaré, na Região Me-

tropolitana de Campinas (RMC), e Rolândia (PR), reduziu 13 mil toneladas de emissões de CO<sup>2</sup> em suas operações em 2025 com o uso de caldeiras de biomassa em suas plantas. O projeto utiliza cavaco de madeira de fonte renovável e rastreada e substitui combustíveis fósseis. A empresa alimentícia também alcançou um índice de 90,6% de resíduos destinados de forma sustentável e seu melhor desempenho histórico em eficiência hídrica, com o consumo de apenas 0,41 litro de água por quilo de produto fabricado.

## Eternit troca a capital paulista por Hortolândia

Fabricante de telhas de fibrocimento, a Eternit acaba de transferir sua sede administrativa, antes localizada em São

Paulo, para a cidade de Hortolândia, na Região Metropolitana de Campinas (RMC). Todo processo de planejamento e mudança de local levou um ano e, de acordo com a empresa, a escolha por Hortolândia tem como objetivo aproximar a gestão de fornecedores e consumidores. As operações regionais reúnem cerca de 250 trabalhadores. Segundo a companhia, a escolha por Hortolândia tem como objetivo aproximar a gestão de fornecedores e consumidores. Segundo o portal da Revista Anamaco, a unidade regional deverá desempenhar um papel importante nos planos de expansão para o segmento de construção industrializada. Atualmente a fábrica tem capacidade para produção de 14 mil toneladas de telhas por mês

# VARIEDADES

ARTIGO

## O mandato não pode estar acima da confiança pública

A democracia se fortalece quando as instituições funcionam com independência e quando todos são tratados com igualdade perante a lei. É exatamente por isso que qualquer investigação envolvendo agentes públicos precisa transcorrer com total liberdade, sem interferências e sem privilégios.

Quando deputados ou senadores passam a ser alvo de investigações da Polícia Federal por suspeitas de envolvimento em fatos graves, não basta afirmar que todos são inocentes até prova em contrário. Esse princípio deve ser preservado, mas também deve ser

preservada a credibilidade do Parlamento perante a sociedade.

Defendo que todo parlamentar formalmente investigado em operações dessa natureza se afaste temporariamente de suas funções até a conclusão das investigações. Não se trata de uma condenação antecipada, tampouco de desrespeitar o devido processo legal. Trata-se de um gesto de responsabilidade institucional e de respeito ao cidadão que depositou seu voto.

O afastamento temporário protege tanto a investigação quanto o próprio investigado. Se for inocentado, retornará ao cargo



com sua honra preservada. Se houver comprovação de irregularidades, a Justiça seguirá seu curso sem

que paire qualquer dúvida sobre eventual influência decorrente do exercício do mandato. O Brasil pre-

cisa superar a cultura de defender pessoas e passar a defender princípios. Não importa o partido, a ideolo-

gia ou o cargo ocupado. As mesmas regras devem valer para todos.

A população espera transparência, ética e compromisso com o interesse público. O exercício de um mandato eletivo é uma honra, mas também exige responsabilidade. E uma das maiores demonstrações dessa responsabilidade é permitir que as investigações ocorram sem qualquer sombra de interferência.

A confiança nas instituições é um patrimônio coletivo. Preservá-la deve ser um compromisso de todos aqueles que escolheram representar o povo brasileiro.

Por: Paulo Moranza

ARTIGO

## Herança pode virar problema



Carlos Alberto Zonta Junior

O imóvel próprio continua sendo o principal patrimônio da maioria das famílias brasileiras. Porém, quando não existe planejamento sucessório adequado, casas, apartamentos, terrenos e

propriedades rurais podem se transformar em longas disputas judiciais, gerando custos elevados e desgastes emocionais entre os herdeiros.

A discussão ganha ainda mais relevância em cidades como Maringá, que possui um dos mercados imobiliários mais valorizados do país. Em 2025, o município apareceu entre as cidades brasileiras com maior valorização imobiliária, enquanto o setor da construção civil mantém ritmo acelerado de crescimento e novos investimentos.

Na prática, muitos problemas surgem porque os proprietários deixam de atualizar documentos, re-

gularizar construções ou organizar previamente a sucessão dos bens. Quando ocorre o falecimento, os herdeiros encontram dificuldades para vender, financiar ou transferir os imóveis, o que acaba prolongando o inventário e aumentando os custos.

De acordo com o advogado imobiliário Carlos Alberto Zonta Junior, a situação é mais comum do que se imagina. “Grande parte dos conflitos familiares envolvendo patrimônio imobiliário poderia ser evitada com planejamento prévio. Muitas vezes encontramos imóveis sem registro adequado,

construções não averbadas ou herdeiros que desconhecem completamente a situação jurídica dos bens.”

Outro problema recorrente acontece quando um dos herdeiros ocupa o imóvel enquanto os demais aguardam a conclusão do inventário. A falta de regras claras sobre uso, manutenção e divisão dos custos costuma gerar desentendimentos que acabam sendo levados ao Judiciário.

Além dos conflitos familiares, o atraso na regularização pode resultar em perda de oportunidades de venda, dificuldade para obtenção de crédito e aumento

das despesas com impostos, taxas e honorários. Dependendo da complexidade do caso, um inventário pode se arrastar por anos.

“Planejar a sucessão não significa antecipar problemas, mas proteger o patrimônio construído ao longo da vida. Quanto mais cedo a família organiza a documentação e entende as alternativas legais disponíveis, menores são os riscos de conflitos futuros e maiores são as chances de preservar o valor dos imóveis”, destaca o advogado.

Com o patrimônio imobiliário ganhando cada vez mais relevância nas estratégias familiares, especialistas reco-

mendam que proprietários realizem revisões periódicas da documentação e busquem orientação jurídica preventiva, especialmente quando existem múltiplos herdeiros ou imóveis de maior valor envolvidos.

Serviço: Carlos Alberto Zonta Junior  
Advogado Imobiliário, OAB/PR 77920  
(44) 9925-7972  
@bzonta  
contato@zonta.adv.br  
www.zonta.adv.br  
Avenida Horácio Racanello Filho, 5550, Zona 07, Maringá – PR.

Fonte: Toda Comunicação

ARTIGO

## Punir mais jovem não é punir melhor



Fauzi Hassan Choukr

Toda vez que um crime hediondo protagonizado por um adolescente ganha as manchetes, a proposta de reduzir a maioridade penal para 16 anos retorna ao centro do debate público com a força de quem acredita ter encontrado uma solução simples para um problema que não tem nenhuma. A PEC 171/1993 — apresentada originalmente pelo então deputado Benedito Domingos e que tramita no Congresso há mais de três décadas, acumulando 59 propostas apensadas ao longo do caminho — é, em si mesma, um indicio revelador: se a medida fosse eficaz, já teria sido adotada e o debate estaria encerrado. Não está.

Na quarta-feira 10 de junho de 2026, a Comissão de Cons-

tituição e Justiça (CCJ) da Câmara dos Deputados aprovou, por 44 votos a 18, a admissibilidade da PEC 32/2015 e apensadas, cujo texto consolidado pelo relator, deputado Coronel Assis (PL-MT), vai além do que foi votado em 2015.

A proposta não se limita a crimes hediondos, homicídio doloso ou lesão corporal seguida de morte: altera o artigo 228 da Constituição Federal para que jovens de 16 e 17 anos respondam criminalmente como adultos por qualquer crime, submetendo-os ao Código Penal comum e ao sistema prisional adulto.

A matéria ainda precisará passar por uma comissão especial e pelo plenário da Câmara em dois turnos — e depois pelo Senado — antes de eventualmente se tornar lei. Mas o sinal político emitido pela CCJ é inequívoco, e o texto em questão merece ser examinado com a seriedade que sua amplitude exige.

O primeiro equívoco a desconstruir é a identificação entre imputabilidade e impunidade. O adolescente que comete ato infracional não fica isento de resposta estatal: está sujeito às medidas socioeducativas previstas no

Estatuto da Criança e do Adolescente — advertência, liberdade assistida, semiliberdade, internação. A internação pode durar até três anos.

O que não existe é a submissão ao Código Penal adulto, e essa distinção não é capricho legislativo: é política criminal deliberada, fundada em décadas de ciência do desenvolvimento humano.

Psicólogos, neurocientistas e juristas convergem no reconhecimento de que o cérebro adolescente ainda está em plena formação, com o córtex pré-frontal — a região responsável pelo controle de impulsos e pela avaliação de consequências — incompleto até os 20 anos. Tratar um ser em desenvolvimento como adulto não é rigor; é ignorância biológica com roupagem de firmeza.

O segundo equívoco é imaginar que o sistema prisional brasileiro seria capaz de ressocializar quem quer que seja. O Brasil tem a terceira maior população carcerária do mundo e presídios que operam com até três vezes a capacidade.

Lançar jovens de 16 e 17 anos nesse ambiente não os afastaria do crime — os introduziria nele de forma definitiva, em contato direto com

organizações criminosas estruturadas, hierarquias consolidadas e lideranças em busca de recrutamento. O próprio histórico nacional demonstra isso: a Lei 5.228/1967, editada durante o regime militar, reduziu a imputabilidade para 16 anos. Em 1968 o legislador recuou, reconhecendo o fracasso da experiência. A história já realizou o experimento; basta ler os resultados.

O terceiro equívoco — talvez o mais sedutor — é a crença de que a ameaça da pena adulta inibiria os jovens recrutados pelo crime organizado.

Esse argumento ignora a mecânica real do recrutamento. Os adolescentes são instrumentalizados precisamente porque os mandantes adultos conhecem a legislação e a exploram. Se a maioria penal for reduzida para 16, os mandantes passarão a recrutar crianças de 14.

Deslocar o problema de dois anos na linha do tempo não é solução; é confissão de que se desistiu de atacar a causa. A causa está nos adultos que comandam as organizações criminosas, no abandono estatal de territórios periféricos, na ausência de escola, trabalho e perspectiva. Pesquisa da Asso-

ciação Brasileira de Magistrados e Promotores de Justiça da Infância e Juventude indica que adolescentes respondem por apenas 10% dos crimes no Brasil, com participação de 1,3% nos homicídios. Não é o dado de uma epidemia juvenil; é o dado de uma sociedade que falhou com seus jovens antes de qualquer crime ter sido cometido.

Há também o argumento da coerência constitucional: se o jovem de 16 anos pode votar, teria maturidade para ser penalmente imputável. O raciocínio é formalmente falso.

A Constituição distingue, com precisão, as diferentes capacidades exigidas para diferentes atos jurídicos. O voto aos 16 é facultativo e não confere direito de ser votado. A imputabilidade penal é compulsória e produz consequências irreversíveis sobre a vida de uma pessoa. Equiparar as duas situações é argumento de palanque, não de tribuna.

Nenhum desses pontos significa que o ECA funciona bem ou que os jovens em conflito com a lei não merecem resposta firme do Estado. O problema real é que o Estado não cumpriu a sua parte: não construiu o aparato socioe-

ducativo que a lei exige, não investiu em políticas de prevenção, não protegeu comunidades vulneráveis do avanço do crime organizado.

Diante desse fracasso, a redução da maioridade penal não é solução — é deslocamento de culpa. É o Estado transferindo para o adolescente a responsabilidade pela omissão que deveria ser sua.

Sociedades que avançaram no controle da violência juvenil o fizeram investindo em presença estatal qualificada nos territórios, em educação de tempo integral, em medidas socioeducativas efetivamente implementadas — não em ampliar o acesso de jovens a prisões falidas.

O debate sobre segurança pública merece mais do que o conforto de respostas simples para perguntas complexas. Punir mais jovem não é punir melhor. É, no mais das vezes, fabricar um criminoso mais cedo.

Fauzi Hassan Choukr é advogado, pós-doutor pela Universidade de Coimbra e especialista em Direito Processual Penal e Direitos Humanos. Promotor de Justiça aposentado do MPSP.

# SAÚDE | BEM ESTAR

## SAÚDE DO IDOSO

### Depressão em idosos pode ser confundida com envelhecimento e até com Alzheimer

A tristeza nem sempre é o principal sinal de depressão na terceira idade. Em muitos casos, a doença se manifesta por meio de sintomas que familiares costumam associar ao envelhecimento, como desânimo, irritabilidade, isolamento social, queixas físicas e até dificuldades de memória. O resultado é que muitos idosos passam meses ou anos sem diagnóstico e tratamento adequados.

Segundo a psiquiatra Jéssica Müller de Faria, da Palliative Care, esse é um dos principais obstáculos para o cuidado da saúde mental na população idosa.

“Muitas pessoas acreditam que é normal o idoso perder o interesse pelas atividades que antes gostava, ficar mais isolado ou apresentar desânimo constante. Esse é um equívoco que atrasa o diagnóstico. Envelhecer traz mudanças, mas sofrimento persistente e perda de prazer pela vida não fazem

parte do processo natural da idade”, enfatiza.

A situação merece atenção, segundo a psiquiatra, porque a depressão é mais comum do que se imagina. Estima-se que cerca de 11,8% dos idosos brasileiros convivam com a doença. Em muitos casos, porém, os sintomas aparecem de forma diferente daqueles observados em pessoas mais jovens.

“Nem sempre a pessoa idosa se apresenta triste ou chorosa. É comum observarmos irritabilidade, ansiedade, cansaço, perda de interesse pelas atividades do dia a dia e até dores físicas sem uma causa aparente. Por isso, a família não deve esperar uma demonstração clara de tristeza para buscar ajuda”, explica a médica.

#### Memória e demência

Outro aspecto que costuma gerar dúvidas, de acordo com a Dra. Jéssica, é a relação entre depressão e alterações cognitivas. Falhas de memória,

dificuldade de concentração e problemas de atenção podem fazer parte do quadro depressivo e, por isso, acabam sendo confundidos com doenças neurodegenerativas.

“Existe uma sobreposição de sintomas que pode levar à confusão com quadros de demência, inclusive Alzheimer. A avaliação médica é fundamental para identificar a origem dessas alterações e definir o tratamento adequado”, destaca a médica.

Estudos também apontam que a depressão aumenta significativamente o risco de desenvolvimento de demências ao longo da vida, o que reforça a importância do diagnóstico precoce e do acompanhamento especializado.

Entre os fatores que contribuem para o surgimento da doença estão o luto, a aposentadoria, a redução da convivência social, a perda de autonomia, as doenças crônicas e a dor persistente.



MATHEUS CAMPOS

Falhas de memória, dificuldade de concentração e problemas de atenção podem fazer parte do quadro depressivo

O isolamento social merece atenção especial, pois pode funcionar tanto como causa quanto como consequência da depressão.

#### Atenção à saúde mental

Para Daniele Chaves, diretora da Palliative Care, ampliar a informação sobre saúde mental na terceira idade é uma forma de estimular famílias e cuidadores a observarem si-

nais que muitas vezes passam despercebidos.

“Quando falamos sobre depressão em idosos, estamos falando de uma condição que afeta a qualidade de vida, a autonomia e até a saúde física dessas pessoas. Informação é uma ferramenta importante para que famílias reconheçam os sinais e procurem ajuda mais cedo”.

Segundo Daniele, ainda

existe receio de abordar o tema, o que contribui para o atraso na busca por atendimento.

“Muitos idosos sofrem em silêncio porque acreditam que aquilo faz parte da idade. Quanto mais falamos sobre o assunto, maiores são as chances de quebrar esse estigma e facilitar o acesso ao tratamento”.

Os especialistas alertam que sinais persistentes por mais de duas semanas, especialmente quando acompanhados de isolamento crescente, abandono de atividades habituais, alterações do sono ou do apetite e perda de interesse pela vida, devem motivar uma avaliação profissional.

“A boa notícia é que a depressão tem tratamento e que a recuperação é possível em qualquer fase da vida”, salienta a Dra. Jéssica.

Conheça: @palliativecarebr

Fonte: AMZ Comunicação

## BEM ESTAR

### Estresse crônico e saúde mental: pequenas práticas para fazer a diferença em 2026

Em um mundo cada vez mais acelerado, o estresse segue como um dos principais desafios da vida moderna, e a tendência é que ele se intensifique diante de tantas demandas, expectativas e mudanças constantes. Para 2026, especialistas chamam a atenção para um ponto essencial: cuidar da saúde mental não deve ser apenas uma resposta ao problema, mas uma prática preventiva no dia a dia.

Segundo a neuropsicóloga Dra. Leninha Wagner, pequenas ações incorporadas à rotina podem gerar impactos significativos ao longo do tempo. “Ter o seu estresse regulado não deve ser visto apenas como uma meta muito distante. É necessário manter um treino diário que reorganiza o cérebro, o desacelera e reduz a sobrecarga

emocional”, afirma.

A seguir, ela indica cinco estratégias simples e eficazes para controlar o estresse crônico:

#### 1 - Estabeleça limites claros entre trabalho e vida pessoal

A hiperconexão tem ampliado a sensação de urgência e dificultado momentos de descanso real. Definir horários para responder mensagens, respeitar pausas e delimitar o espaço do trabalho são atitudes fundamentais para evitar que o cérebro permaneça em constante estado de alerta. “Sem entender que existe hora de parar, o cérebro continua em modo de sobrevivência”, explica a especialista.

#### 2 - Aposte em respirações profundas e pausas conscientes

Técnicas simples, como a respiração diafragmática ou o método 4-6 (inspirar por quatro segundos e expirar por seis), ajudam a regular o sistema nervoso e reduzir a tensão em poucos minutos. Esses são recursos rápidos, acessíveis e que você pode aplicar em qualquer momento do dia.

#### 3 - Inclua movimento na rotina, mesmo que de forma leve

Não é preciso uma rotina intensa de exercícios para sentir os benefícios. Caminhadas, alongamentos ou atividades moderadas já contribuem para a redução do estresse. O movimento estimula a liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina, diretamente ligados ao bem-estar e à



DIVULGAÇÃO

Filtrar conteúdos, estabelecer momentos offline e evitar o uso de telas antes de dormir são medidas que ajudam a desacelerar a mente e melhorar a qualidade do sono

estabilidade emocional.

#### 4 - Reduza os excessos digitais

O consumo constante de informações, especialmente nas

redes sociais e noticiários, mantém o cérebro em estado de vigilância. Por isso, filtrar conteúdos, estabelecer momentos offline e evitar o uso de telas antes de dormir são medidas que

ajudam a desacelerar a mente e melhorar a qualidade do sono.

#### 5 - Crie rituais de descanso intencionais

Mais do que pausas aleatórias, o descanso precisa ser planejado, de acordo com o que você gosta. Assim, pequenos rituais – como uma leitura leve, uma meditação breve, um chá quentinho, um banho relaxante ou ouvir música tranquila – sinalizam ao cérebro que é hora de desacelerar. “O descanso mental precisa ser algo bem intencional, não apenas um momento meramente acidental. Ele reorganiza emoções e prepara o corpo para lidar melhor com o dia seguinte”, reforça a Dra. Leninha.

Fonte: Like Magazine

## ROTEIRO

### Shopping ParkCity Sumaré promove Feira Criativa neste fim de semana

O Shopping ParkCity Sumaré promove neste fim de semana, dias 27 e 28 de junho, mais uma edição da Feira Criativa. Com diversas atrações e atividades gratuitas, o evento será realizado na Alameda ParkCity.

A Feira Criativa reúne uma ampla variedade de produtos autorais feitos à mão, repletos de identidade, significado e histórias, traduzidos em trabalhos únicos de artesãos locais. “Além de apreciar e poder adquirir peças exclusivas, o público terá acesso a uma programação com várias atividades gratuitas”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do empreendimento.

Um dos destaques é a exposição de um meliponário, com abelhas sem ferrão, que proporcionará ao público a oportunidade de conhecer mais sobre as

espécies nativas e entender, na prática, a importância das abelhas para o meio ambiente. A atração estará disponível no sábado, das 10h às 22h, e no domingo, das 12h às 20h.

No sábado, a partir das 15h, a programação também terá o workshop gratuito de Macramê. No domingo, a partir das 15h, uma das atividades gratuitas disponíveis para o público é o workshop gratuito de crochê.

E não vai faltar diversão também para as crianças. No domingo, a partir das 14h30, a programação abre espaço para a pintura facial, com a equipe Florzinha Animações.

“A Feira Criativa é um evento importante que valoriza os artesãos e artistas locais, além de incentivar e promover o trabalho dos pequenos empreendedores”, comenta Joelma Tadei,

Gerente Geral do Shopping ParkCity Sumaré.

#### PROGRAMAÇÃO - ATIVIDADES GRATUITAS DA FEIRA CRIATIVA

Sábado, 27 de Junho  
Das 10h às 22h  
Exposição educativa das abelhas sem ferrão

Das 15h às 17h  
Workshop em macramê

Domingo, 28 de Junho  
Das 12h às 22h  
Exposição educativa das abelhas sem ferrão

Das 14h30 às 17h  
Pintura facial para crianças com Florzinha Animações.

Das 15h às 17h.  
Workshop em crochê  
Local: Alameda ParkCity.

Fonte: ImPauta Comunicação



DIVULGAÇÃO

A Feira Criativa reúne uma ampla variedade de produtos autorais feitos à mão, repletos de identidade, significado e histórias, traduzidos em trabalhos únicos de artesãos locais

## MODA



A estação mais charmosa do ano chegou e com ela as cores que vão bombar nesta temporada

## As melhores cores para usar no inverno

A estação mais charmosa do ano chegou! Se a sua meta é se destacar e trazer frescor ao closet de inverno, confira abaixo as cores que vão bombar nesta temporada e inspire-

se com nossas sugestões de combinações:

### Marrom

Clássico da estação, o marrom é uma cor que não pode ficar de fora do seu guarda-roupa de inverno, seja ele em

opções mais claras, como o marrom caramelo, ou escuras, como o marrom café.

### Laranja

Outro favorito do inverno, o laranja é o tipo de cor que deixa os looks com muito mais vida

durante o clima frio. Sobre tudo, é uma cor que transmite alegria, vitalidade e sucesso.

### Burgundy

Esse tom entre o vermelho escuro e o roxo profundo é sinônimo de elegância com

personalidade. O burgundy é ideal para quem quer transmitir intensidade sem abrir mão da sofisticação.

### Rosa

Engana-se quem pensa que o rosa combina apenas com

as estações mais quentes. No inverno, a cor surge como uma alternativa para iluminar os looks e criar contraste com a cartela tradicional da temporada, marcada por tons escuros.

Divulgação

## DICAS DE ORGANIZAÇÃO

# Como organizar o guarda-roupa para o inverno de forma prática

Sabemos que organizar o guarda-roupa para o inverno nem sempre é uma tarefa fácil. Com a chegada das baixas temperaturas, é preciso estratégia para enfrentar os próximos meses com conforto e praticidade. Por isso, selecionamos dicas de como fazer isso da forma mais eficaz. Confira!

### Pense na frequência de uso de cada peça

O primeiro passo é organizar de acordo com a frequência de uso. Por exemplo: peças de uso diário merecem locais super acessíveis. As de uso frequente, mas não diário, precisam de locais práticos, mas nem

toão acessíveis. Os itens de uso eventual podem ser organizados nas partes mais altas ou pouco acessíveis dos armários.

Invista em organizadores para roupas

Para facilitar a organização, a segunda dica é investir em organizadores para guarda-roupas, como colmeias, cestos e organizadores de bijuterias e joias. Esses acessórios ajudam a otimizar o espaço.

### Se desfaça do que não usa mais

Para organizar guarda-roupas, é necessário abrir espaço. Por isso, nada melhor do que desapegar de itens que você não



Com a chegada das baixas temperaturas, é preciso estratégia para enfrentar os próximos meses com conforto e praticidade

usa mais. Faça uma seleção das roupas e acessórios que estão em bom estado e que, portanto, podem ser doados e descarte os que não podem ser doados.

Como organizar o guarda-roupa por espaço?

### Gavetas

Use as gavetas para pijamas e roupas íntimas, assim como roupas com mais variedade e volume.

### Cabides

Nos cabides, prefira pendurar roupas que amassam facilmente, como camisas, vestidos e algumas calças;

acessórios, como cachecóis e lenços; e casacos de zíper.

Experimente usar um divisor de cabides! Dessa forma, você consegue separar por categoria o que pendurou e não ficará tudo amontoado.

### Prateleiras

As prateleiras podem ser usadas para roupas que você tem em menor quantidade, como, por exemplo, casacos de moleton.

Contudo, é interessante que você use com frequência, já que a ideia da prateleira é ser algo acessível e de rápido manuseio.

Fonte: Like Magazine

## BELEZA

# Creme Nívea da lata azul: para que serve e como usar no dia a dia

Você provavelmente já teve — ou conhece alguém que teve — um creme Nívea de lata azul. Famoso no Brasil e no mundo, esse produto se tornou o queridinho de muitas mulheres por unir praticidade e custo-benefício.

Como usar o creme Nívea da lata azul?

Antes de mais nada, vale lembrar que o produto possui um aspecto mais oleoso, sendo, muitas vezes, mais indicado para peles secas e mistas. Por isso, se você tem a pele

oleosa, experimente usá-lo em regiões mais ressecadas, como próximo dos lábios, e veja como será o seu efeito.

### Além do rosto

Você não precisa usar o produto apenas no rosto. É possível usar o creme para hidratar as olheiras, pés, cotovelos e outras articulações. O site da Nívea destaca que, além de hidratar, esse creme também conta com outros usos:

### 1 — Prevenção de estrias

A hidratação é a melhor forma de prevenir estrias. Aplique o creme Nívea depois do banho, pois o produto é absorvido facilmente pela pele nesse momento.

### 2 — Prevenção de rugas e hidratação profunda para o rosto

Muitas pessoas atrelam o uso do Nívea Creme como hidratante corporal, mas sua fórmula não comedogênica também pode ser usado no rosto para quem procura hidratação inten-

siva, principalmente para a região dos olhos.

### 3 — Hidratação das cutículas

Manter as cutículas hidratadas é importante para a saúde das unhas. Nesse sentido, o produto serve para proteger a área. Além disso, você também pode usá-lo na remoção das cutículas: use o creme + uma espátula de plástico para uma cutilagem fácil e suave.

Divulgação



Famoso no Brasil e no mundo, esse produto se tornou o queridinho de muitas mulheres por unir praticidade e custo-benefício

Que as melhores notícias você encontra no **Jornal Spasso Cidades** você já sabe...

Agora você sabe que o **Jornal Spasso Cidades** você também encontra em nosso site e nas redes sociais?

www.jornalpassocidades.com.br  
@jornalpassocidades

**SPASSO CIDADES**

**ONLINE ONDE VOCÊ QUISER**

**WWW.JORNALPASSOCIDADES.COM.BR**  
**@JORNALPASSOCIDADES**

## CASA

## PROJETOS PARA VIVER MELHOR

## Lugares para respirar: boas ideias transformam ambientes residenciais em áreas de bem-estar e desaceleração

Quem acompanha os movimentos da arquitetura contemporânea residencial sabe que muita coisa mudou nos últimos anos. Esta afirmação tanto se concentra nas tendências do décor, mas também em uma constatação muito importante: além do senso prático que cada ambiente oferece ao morador, não se pode desconsiderar a relevância de ter espaços dedicados aos momentos de bem-estar vivenciado de uma forma mais reservada e individual.

Acompanhe algumas das boas ideias implementadas por Cristiane Schiavoni:

## Yoga, meditação e outros exercícios físicos

Na pluralidade da vida, têm os fãs de academia para fazer os seus treinos, como aqueles que preferem realizar suas práticas no conforto de casa. Para os entusiastas da segunda opção, Cristiane revela que tudo começa das expectativas do morador e a dinâmica que deseja fazer.

“O quarto de hóspedes, que costumeiramente também conciliamos com o home office, pode ser esse ambiente, assim como a varanda”, considera.

## Na paz da varanda

Segundo a arquiteta, a varanda é um dos ambientes mais versáteis para realizar desejos com a esfera do bem-estar. “Embora a motivação seja desenvolver um ambiente



Nesta residência localizada em Itu (SP), a arquiteta Cristiane Schiavoni fez uso do mobiliário para descanso

## A água acalma

O contato com a água é te-

rapêutico. Aquela vontade de chegar em casa e tomar banho está associada não apenas com a higiene, mas com o anseio de relaxar que, em partes, se conecta com os benefícios relacionados à saúde de nosso corpo fi-

sico e mental. “Junto com a simbologia que cada um de nós atribui à água, há também o fato de termos um momento à sós com nossos pensamentos e sentimentos, além do autocuidado que nos dedicamos”, pondera Cristiane.

Outra proposta que segue essa linha é o banho de imersão em banheiras freestanding. Embora sem os jatos, a profissional diz que as benesses são as mesmas, porém com algumas diferenças pontuais: com a ausência dos jatos, o estímulo está no mergulho em uma água com temperatura na casa dos 36 a 38 graus Celsius. “Trata-se de um banho mais silencioso e, com o esfriamento da água,

o tempo médio do banho é de 15 a 20 minutos”.

## Áreas externas estimulam permanência

Em áreas externas, o descanso aparece muito associado ao contato com a natureza. Decks elevados, jardins, espaços de contemplação e lounges externos passaram a ocupar papel importante em projetos residenciais justamente por permitirem movimentos sensoriais e desacelerados.

## Serviço:

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

Fonte: dc33 Comunicação

## LAVABO

## Projetos transformam lavabos em experiências memoráveis

Considerado como um ambiente mais ‘recente’ na arquitetura de interiores, o lavabo ganhou notoriedade e quase que uma presença garantida nos projetos contemporâneos. Segundo a arquiteta Ana Rozenblit, à frente do seu escritório Espaço Interior, o ambiente tornou-se querido pelos moradores basicamente por dois motivos: reforçar o conjunto da área social e prezar pela privacidade por não ser necessário ofertar banheiro de uso pessoal para as pessoas que recebem.

## A personalidade dos lavabos

Com origem no latim, lavabo significa lavarei, em uma designação mais voltada para a higiene rápida das mãos, como já acontecia na Grécia Antiga – era comum que as casas tivessem lavatórios inseridos nas

áreas sociais justamente para essa finalidade.

Todavia, pela relevância que o cômodo conquistou nos projetos durante o século XX, a arquiteta diz que ele está longe de ser ‘básico’. “Adoro apostar em propostas mais ousadas para valorizar a arquitetura de interiores e impressionar quem o usar”, conta a profissional.

Na sua concepção, os projetos possibilitam explorar revestimentos marcantes, materiais nobres, iluminação diferenciada, elementos de design e objetos decorativos que talvez não fossem adotados nos demais ambientes. “Mesmo em uma m<sup>2</sup> compacta, o lavabo pode ser mais expressivo, uma vez que se trata de um espaço com baixa permanência”, explica.

## Configurações sofisticadas

Para reluzir o lavabo diante dos olhos dos próprios moradores e seus convidados, a arquiteta aposta no emprego de materiais de grande impacto visual como as pedras naturais. “Sem sombra de dúvidas, as diversas tipologias das rochas agregam uma identidade exclusiva e uma presença muito forte”, verbaliza Ana. “Junto com os metais dourados, em diferentes designs, o ambiente reforça o caráter de um ambiente luxuoso”, reitera.

Para a implantação deste modelo de torneira, a profissional aborda a importância de um planejamento prévio antes do início da reforma. “A hidráulica, que comumente passa pela parede, precisa ser transferida para o piso e só depois o revestimento pode ser instalado”, orienta.

Ainda no capítulo metais, a atemporalidade do dourado é



Em mais esse projeto de lavabo, a arquiteta Ana Rozenblit apostou no dourado para emoldurar o espelho, no suporte de toalha e na arandela | Projeto do escritório Espaço Interior

sinônimo de requinte não apenas na torneira, como também nos demais acessórios presentes no lavabo.

A madeira também se faz presente nos lavabos com a marce-

## Decoração e amenities

Por fim, a profissional destaca que a essência do bem-estar para o visitante é reforçada pela decoração e a combinação dos produtos que deixam a experiência muito mais impressionante. “Vasos com arranjos de flores naturais e bandejas para acomodar os dispensers de sabonete líquido, creme para as mãos e difusor de ambientes mostram a atenção que o morador dedica ao lavabo”, finaliza Ana.

## Serviço:

www.spacointerior.com.br  
@spacointerior

Av. Rouxinol, 84 Cj. 51 - Moema, São Paulo - SP / (11) 98753-4033 (WhatsApp)

Fonte: dc33 Comunicação

## CANTINHO DAS FLORES

## Onde colocar orquídeas dentro de casa para que floresçam mais

Orquídeas estão entre as plantas mais populares para cultivar dentro de casa, principalmente pela beleza das flores e pela variedade de espécies. Mas, apesar da fama de delicadas, muitas vezes o principal problema no cultivo não está na rega ou na adubação, e sim no local escolhido para acomodar a planta. Luz, ventilação, umidade e incidência de sol fazem diferença no desenvolvimento das orquídeas e podem influenciar diretamente na floração. Veja os melhores lugares da casa para cultivar orquídeas e quais ambientes devem ser evitados.

## O que o local ideal para orquídeas precisa ter

Antes de escolher um lugar da casa para acomodar orquídeas, é importante entender as condições que essas plantas apreciam para se desenvolver bem e florescer com vigor.

Iluminação: as orquídeas apreciam bastante luz, mas que chegue até elas de forma indireta ou filtrada. Observe como a luz entra nos ambientes da casa e prefira locais iluminados, mas protegidos do sol forte direto.

Ventilação: ambientes arejados favorecem o desenvolvimento saudável da planta. Muitas espécies de orquídeas também se adaptam bem a ambientes internos com ventilação artificial, como locais com ar-condicionado.

Temperatura: a maioria das orquídeas aprecia temperaturas

amenas e ambientes com pouca variação térmica ao longo do dia.

Umidade: ambientes com umidade moderada costumam favorecer o desenvolvimento das orquídeas. Quando essas condições são respeitadas, as orquídeas costumam se adaptar melhor ao ambiente e florescer com mais facilidade.

## Perto de janelas com luz indireta costuma ser o melhor lugar

Posicionar a orquídea próxima de janelas com luz suave ao longo do dia ou sol mais ameno durante a manhã costuma funcionar muito bem, seja em quartos ou salas. Esses ambientes costumam oferecer boa luminosidade, sem o risco da luz solar direta nas horas mais quentes do dia. Em apartamentos, posicione o vaso em um local onde a planta inteira consiga receber bastante claridade natural ao longo do dia, mesmo que fique um pouco afastada da janela.

## Varandas e sacadas cobertas podem ser um bom local

Se a sua casa ou apartamento tem uma varanda ou sacada coberta, esse pode ser um ótimo local para colocar sua orquídea. Esses espaços costumam reunir boa luminosidade e ventilação natural.

Mas é preciso cuidado com o excesso de sol direto, vento forte e chuva intensa, que podem danificar folhas e flores. Por isso, o ideal é posicionar os vasos em



Quando a orquídea está em um ambiente adequado, ela costuma apresentar folhas firmes, raízes saudáveis e novas brotações ao longo do tempo

locais protegidos, como próximos de paredes, sob coberturas, embaixo de toldos ou em prateleiras mais abrigadas da varanda.

## Jardins de inverno criam um microclima ideal

Jardins de inverno podem ser excelentes ambientes para cultivar orquídeas dentro de casa, principalmente quando recebem bastante claridade natural e boa circulação de ar. Como esses espaços costumam ter iluminação abundante ao longo do dia, muitas espécies conseguem se desenvolver muito bem nesse tipo de ambiente.

Além disso, jardins de inverno ficam mais protegidos do vento forte e oferecem um bom equilíbrio entre luminosidade e umidade, principalmente quando o ambiente também conta com outras plantas. O principal cuidado é evitar locais muito abafados ou com excesso de umidade acumulada. Se o jardim de inverno tiver cobertura de vidro, observe

também a incidência de sol nas horas mais quentes do dia para evitar superaquecimento das folhas e flores.

## Banheiros devem ser claros e bem ventilados

Banheiros podem parecer bons lugares para orquídeas por causa da umidade natural do ambiente, mas nem sempre funcionam bem. Em banheiros escuros, sem janela ou muito abafados, o excesso de umidade pode favorecer fungos e prejudicar raízes, folhas e flores.

Para dar certo, o banheiro precisa ter boa entrada de luz natural e circulação de ar frequente, como ambientes com janelas grandes ou claraboias.

## Cozinhas pedem atenção

Cozinhas nem sempre são os melhores locais para orquídeas. O calor do fogão, o vapor frequente e até a gordura liberada durante o preparo dos alimentos podem se acumular nas folhas e prejudicar o desenvolvimento da planta ao



longo do tempo. Outro ponto de atenção é a proximidade com frutas maduras, principalmente bananas, maçãs e abacates. Esses alimentos liberam gás etileno, substância que pode acelerar o envelhecimento das flores e favorecer a queda dos botões antes da floração.

## Áreas de serviço também podem funcionar

Em muitas casas e apartamentos, a área de serviço pode ser um local mais adequado para algumas espécies de orquídeas do que o banheiro. Isso porque esses ambientes costumam reunir boa ventilação, claridade natural e umidade moderada, sem o excesso de vapor quente concentrado dos banhos.

Mas, para funcionar bem, o ideal é posicionar a planta próxima de janelas ou áreas abertas e iluminadas, mas protegidas do sol forte direto. Também vale evitar locais muito abafados, escuros ou próximos da secadora.



## Como saber se a orquídea está no lugar certo

Quando a orquídea está em um ambiente adequado, ela costuma apresentar folhas firmes, raízes saudáveis e novas brotações ao longo do tempo. Em muitas espécies, a floração também tende a acontecer com mais frequência quando a planta recebe boa luminosidade e ventilação.

Por outro lado, folhas muito escuras, manchas queimadas, raízes murchas ou ausência de flores podem indicar que o local escolhido não está funcionando tão bem para a planta. Nesses casos, vale testar novos lugares pela casa, mas é importante evitar mudanças constantes. O ideal é esperar algumas semanas para observar como a orquídea reage antes de trocar o vaso de ambiente novamente, já que a planta precisa de um tempo para se adaptar.

Fonte: Tua casa

**DO LAR****PRATICIDADE****Como seguir um método simples para cozinhar só duas vezes por semana e ganhar tempo na rotina**

Para muitas pessoas, a pergunta “o que vamos comer hoje?” surge todos os dias acompanhada da mesma sensação: falta de tempo. Entre trabalho, compromissos e tarefas domésticas, cozinhar diariamente pode tornar-se uma fonte constante de stress.

Mas existe uma estratégia simples que está a ganhar cada vez mais adeptos: cozinhar apenas duas vezes por semana e usar essas preparações como base para dezenas de refeições diferentes.

A boa notícia é que não se trata de passar horas na cozinha nem de comer exatamente a mesma coisa vários dias seguidos.

**O segredo está nas “bases”**

Em vez de preparar refeições completas para toda a semana, a ideia é cozinhar ingredientes versáteis que possam ser combinados de diferentes formas. Algumas das bases mais prá-

ticas incluem:

- Arroz integral ou branco
- Massa simples
- Legumes assados
- Frango desfiado
- Carne picada cozinhada
- Ovos cozidos
- Feijão, grão-de-bico ou lentilhas
- Batata assada ou cozida

Quando estes alimentos já estão preparados, montar uma refeição demora apenas alguns minutos.

Como funciona na prática? Muitas pessoas escolhem dois momentos da semana, geralmente domingo e quarta-feira.

No domingo, podem preparar:

- Uma travessa de legumes assados
- Uma panela de arroz
- Frango assado ou cozido
- Leguminosas

Na quarta-feira, renovam o stock com novas preparações:

- Massa ou quinoa
- Ovos cozidos
- Mais legumes
- Outra fonte de proteína

Desta forma, há sempre ingredientes disponíveis para criar refeições variadas.

**Uma mesma base, várias refeições**

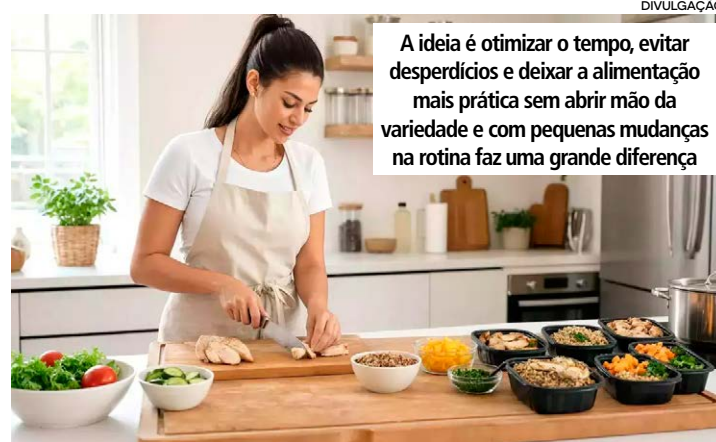
Um dos maiores erros de quem tenta organizar as refeições é acreditar que terá de comer sempre o mesmo prato.

Na realidade, uma única preparação pode ser usada de formas completamente diferentes.

Por exemplo, o frango desfiado pode servir para:

- Saladas
- Wraps
- Sanduíches
- Massas
- Arroz salteado
- Sopas

O mesmo acontece com os legumes assados, que podem acompanhar proteínas, enriquecer saladas ou transformar-se numa refeição rápida com ovos.

**Menos desperdício, mais**

A ideia é otimizar o tempo, evitar desperdícios e deixar a alimentação mais prática sem abrir mão da variedade e com pequenas mudanças na rotina faz uma grande diferença

**poupança**

Além da conveniência, este método ajuda a reduzir o desperdício alimentar.

Quando existe um plano simples para utilizar os ingredientes ao longo da semana, diminui a probabilidade de alimentos esquecidos no frigorífico acabarem no lixo.

Muitas famílias relatam também uma redução nas compras por impulso e um melhor controlo do orçamento alimentar.

**O que guardar no frigorifi-****co e no congelador**

Nem tudo precisa de ser consumido nos primeiros dias.

Alguns alimentos conservam-se bem durante vários dias no frigorífico quando armazenados corretamente:

- Arroz cozido
  - Legumes assados
  - Ovos cozidos
  - Frango cozido
  - Leguminosas
- Já preparações como carne picada, molhos caseiros ou sopas podem ser congeladas em porções individuais para

utilização futura.

**Um método realista para o dia a dia**

Ao contrário de muitos planos rígidos de organização, cozinhar duas vezes por semana não exige horários perfeitos nem receitas complicadas.

O objetivo é apenas reduzir o número de vezes que é necessário começar uma refeição do zero.

Com algumas bases prontas e um pouco de planeamento, torna-se possível ganhar tempo, reduzir o stress e manter uma alimentação equilibrada durante toda a semana sem passar todos os dias pela cozinha.

Para quem sente que a preparação das refeições consome demasiado tempo, esta pode ser uma das mudanças mais simples e eficazes para implementar ainda esta semana.

Divulgação

**BEM ESTAR****Quer comer de forma mais leve? Estas trocas simples podem cortar muitas calorias sem sacrificar o sabor**

Muitas pessoas acreditam que reduzir calorias significa comer menos ou abdicar dos alimentos de que mais gostam. Mas a realidade é que pequenas mudanças podem fazer uma diferença significativa sem transformar as refeições numa experiência sem sabor.

Em vez de eliminar ingredientes ou seguir dietas complicadas, alguns ajustes simples permitem reduzir a ingestão calórica enquanto se mantém o prazer à mesa. O segredo está em escolher alternativas que ofereçam textura, saciedade e sabor semelhantes.

**1. Troque molhos pesados por versões mais leves**

Molhos à base de natas, maionese ou grandes quantidades de óleo podem acrescentar centenas de calorias a uma refeição.

Uma alternativa simples é

utilizar:

- Iogurte natural
- Queijo fresco batido
- Mostarda
- Sumo de limão
- Ervas aromáticas

Além de reduzirem calorias, estas opções ajudam a realçar o sabor dos alimentos.

**Maionese light com ovo cozido e sem óleo**

Regale-se com a maionese light, feita com ovos cozidos (nunca mais a careta com o ovo cru), sem óleo porque usamos o iogurte grego e temperada na medida certa. Ela combina perfeitamente com as batatas fritas.

**2. Use mais legumes nos pratos habituais**

Não é necessário abandonar massas, arroz ou pratos tradicionais.

Uma estratégia eficaz consiste em aumentar a quantidade de legumes e reduzir



Trocar molhos pesados por versões mais leves pode ser uma alternativa de reduzir calorias e realçar o sabor dos alimentos

ligeiramente os ingredientes mais calóricos.

Por exemplo:

- Adicionar abobrinha à massa
- Misturar legumes no arroz
- Incluir cogumelos em pratos de carne picada
- Reforçar as saladas com vegetais variados

O prato continua saboroso, mas torna-se mais leve e saciante.

Macarrão cremoso com curgete (abobrinha) e iogur-

te grego

Prepare esse delicioso macarrão cremoso feito com curgete (abobrinha) e iogurte grego, um jeito saudável de comer legumes e com baixo teor de gordura. É uma refeição rápida, completa, que pode ser servida tanto no almoço quanto no jantar.

**3. Substitua bebidas açucaradas por opções aromatizadas**

Refrigerantes, néctares e bebidas açucaradas podem representar uma parte importante das calorias consumidas diariamente.

Água com limão, hortelã, frutos vermelhos ou rodela de laranja oferece sabor sem a mesma carga calórica.

Ao longo de semanas e meses, esta simples troca pode ter um impacto surpreendente.

Água aromatizada caseira com limão, pepino, hortelã e gengibre!

**4. Escolha métodos de confeção mais leves**

Fritar não é a única forma de obter alimentos saborosos.

Forno, grelhador, air fryer e salteados rápidos permitem criar pratos crocantes e apetitosos utilizando muito menos gordura.

Muitas vezes, a diferença de sabor é menor do que as pessoas imaginam.

Batata palha na air fryer tão crocante que ninguém acredita que é feita em casa

A batata palha na Air Fryer é uma alternativa prática e mais leve para preparar esse clássico tão amado. Feita com tirinhas finas de batata e pouca gordura, ela fica dourada, crocante e cheia de sabor graças à circulação de ar quente.

**5. Aposte em proteínas mais magras**

Carnes mais gordas podem ser substituídas ocasionalmente por:

- Frango sem pele
- Peru
- Peixe
- Ovos
- Leguminosas

Estas opções ajudam a controlar as calorias sem comprometer a sensação de saciedade.

Divulgação

**LIMPEZA****Bicarbonato de sódio e limão: a mistura funciona na limpeza ou é mito?**

O bicarbonato de sódio com limão aparece em inúmeras receitas caseiras de limpeza e costuma ser usado para remover gordura, neutralizar odores e limpar diferentes superfícies da casa. A combinação ganhou fama principalmente pela reação efervescente que acontece quando os dois ingredientes entram em contato, criando a sensação de uma limpeza mais potente e imediata. Mas será que essa combinação realmente funciona? Apesar de bastante popular, o efeito depende do tipo de sujeira e da forma como os ingredientes são usados. Entender como o bicarbonato e o limão agem ajuda a perceber em quais situações a dupla pode ser útil e quando acaba tendo menos efeito do que muita gente imagina.

**O que acontece quando bicarbonato e limão são misturados**

O bicarbonato de sódio é um composto alcalino conhecido pela capacidade de ajudar na

remoção de odores, gordura leve e resíduos acumulados. Já o limão contém ácido cítrico, que auxilia na dissolução de sujeiras e contribui para a sensação de frescor na limpeza.

Quando os dois são misturados, ocorre uma reação química entre o bicarbonato e o ácido cítrico do limão, liberando gás carbónico e formando a espuma característica da combinação.

**Quando a mistura pode ajudar na limpeza**

Bicarbonato e limão costumam funcionar melhor em limpezas leves do dia a dia, principalmente em situações com gordura superficial, resíduos acumulados ou odores desagradáveis. A combinação é mais indicada para manutenção e sujeiras recentes, não para limpezas profundas ou desinfecção.

**Na pia e nas bancadas**

A mistura pode ajudar a soltar gordura leve e resíduos acumulados em pias e bancadas, principalmente logo após o pre-

paro de alimentos. Uma forma prática de usar é espalhar uma pequena quantidade de bicarbonato sobre a superfície úmida e aplicar algumas gotas de limão por cima.

Após a efervescência, esfregue delicadamente com uma esponja macia e enxágue bem para evitar resíduos. O uso deve ser evitado em superfícies sensíveis à acidez, como mármore e alguns tipos de granito, já que o limão pode causar manchas ou desgaste ao longo do tempo.

**Para reduzir odores**

A ação do bicarbonato na neutralização de odores associada ao aroma cítrico do limão funciona muito bem para reduzir cheiros desagradáveis. Na geladeira, a mistura pode ser aplicada com um pano ou esponja macia em prateleiras e compartimentos para ajudar a reduzir cheiros persistentes. Para as lixeiras, espalhe um pouco de bicarbonato com algumas gotas de limão no fundo do recipiente e enxágue. Isso ajuda a reduzir parte do



O bicarbonato com limão pode ser útil na rotina doméstica, especialmente em limpezas rápidas e na redução de cheiros desagradáveis

cheiro acumulado no local.

Já se o mau cheiro estiver nos ralos, use 1 colher de sopa de bicarbonato seguida de algumas gotas de limão. Depois da reação efervescente, o enxágue com água morna ajuda a remover parte dos resíduos acumulados.

**Em painéis e utensílios**

Para limpar painéis com gordura leve ou cheiro forte, misture 1 colher de sopa de bicarbonato com algumas gotas de limão até formar uma pasta. Aplique diretamente na superfície, deixe agir por cerca de 10 minutos

e esfregue com uma esponja macia antes de enxaguar.

Já em sujeiras mais pesadas ou gordura muito aderida, o bicarbonato costuma funcionar melhor apenas com água morna, formando uma pasta mais concentrada. Depois da limpeza, o limão pode ser usado separadamente para ajudar a reduzir odores.

**O que a mistura não faz**

Apesar da fama, bicarbonato com limão não substitui produtos desinfetantes e não elimina bactérias com a mesma eficiên-

cia de produtos específicos para higienização. A espuma criada pela reação não significa necessariamente uma limpeza mais profunda. Em muitos casos, a reação ajuda apenas a soltar parte da sujeira superficial, mas tem efeito limitado em gordura pesada e na desinfecção de superfícies.

Além disso, a mistura pode não trazer bons resultados em manchas muito antigas, mofo intenso ou gordura incrustada, situações que geralmente exigem produtos mais adequados para limpeza pesada.

Cuidados importantes no uso Embora seja uma alternativa comum na limpeza doméstica, alguns cuidados ajudam a evitar danos em superfícies e materiais. O limão não deve ser aplicado em pedras naturais, como mármore e granito, porque a acidez pode causar manchas e desgaste. Também é importante evitar o uso frequente em alumínio e em superfícies delicadas.

Divulgação

## COMPORTAMENTO

# Saúde mental e prevenção ao suicídio na 3ª idade

A terceira idade pode ser a melhor fase para muitos, com descanso e socialização com amigos e família. Porém, algumas questões do envelhecimento, como o possível isolamento e as mudanças físicas, são desafiadoras para o bem-estar e influenciam a saúde mental.

Este momento da vida é marcado por mudanças e alguns estigmas. Contudo, com alguns cuidados e uma rede de apoio, a saúde mental dos idosos é melhor assistida.

Quer saber mais sobre o assunto? Continue a leitura.

## Sinais de alerta

Quais são os primeiros indícios de que um idoso não está bem?

Assim como em qualquer idade, a apatia constante e a auto reclusão são bandeiras vermelhas. Contudo, a fase

tem características próprias, que devem ser levadas em consideração.

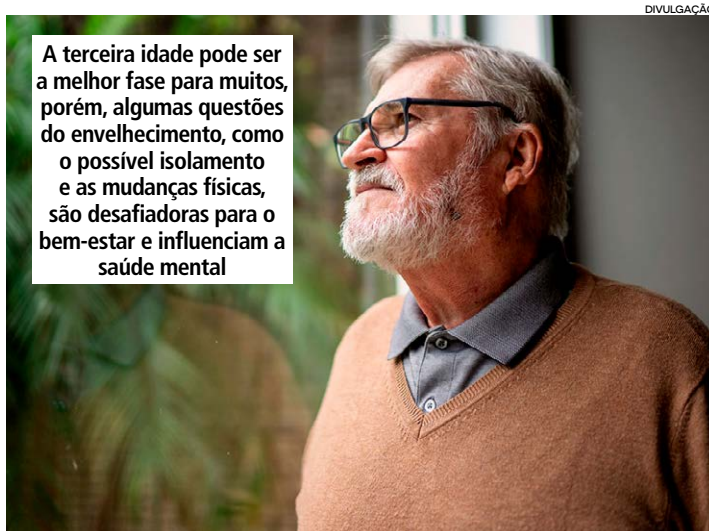
A comunicação constante e a presença na vida dessas pessoas são os primeiros passos para entender seus sentimentos. Idosos precisam de apoio emocional, o que não quer dizer que não possam ter autonomia.

Com escuta e diálogo, você entende o que está dentro da capacidade dessa pessoa e o que precisa ser amparado. Atente-se a sinais como falha de memória, pensamento lento e dificuldade de raciocínio.

Também perda de peso, mudanças repentinas de humor, excesso ou falta de sono e tristeza recorrente. Todos esses pontos são normais em certa medida, mas atenção à frequência e à intensidade.

## Fatores de risco

O motivo por trás de uma



A terceira idade pode ser a melhor fase para muitos, porém, algumas questões do envelhecimento, como o possível isolamento e as mudanças físicas, são desafiadoras para o bem-estar e influenciam a saúde mental

depressão ou quadro de ansiedade aguda, por exemplo, varia de pessoa para pessoa. Porém, o isolamento comum na terceira idade, tanto em relação à família quanto amigos e colegas de trabalho (ao se aposentar), pode incentivar esses cenários.

Além disso, as mudanças físicas frequentes, como perda e aumento de peso, diminuição

da acuidade visual, audição e mobilidade, causam incômodos. Tudo isso é natural, o que não quer dizer que não seja desafiador para quem passa por elas.

## Cuidar para prevenir

Certas práticas são capazes de melhorar o bem-estar e a qualidade de vida do idoso. A terapia é uma delas. É

comum achar que só em casos extremos é necessário o acompanhamento psicológico, independentemente da idade.

Mas isso não é verdade: ter um espaço de reflexão pode ser benéfico para a saúde mental. Além disso, algumas questões podem ser intensificadas com o tempo e novas surgem. Uma terapia ajuda a pessoa a lidar com seus próprios sentimentos.

## Onde buscar ajuda

Diferentes organizações trabalham com a prevenção ao suicídio, ou com atendimentos emergenciais. Confira:

- 1- Centro de Valorização da Vida (CVV) – ligar 188
- 2- SAMU – ligar 192
- 3- Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção – ligar (11) 97647-0989
- 4- Centros de Atenção Psicossocial – são mais de 2,5 mil no país, procure o mais próximo

Fonte: Unimed

## CINEMA

## ESTRÉIAS DA SEMANA

## Supergirl

25 de junho de 2026 | Ação, Fantasia, Ficção Científica  
Direção: Craig Gillespie  
Elenco: Milly Alcock, Matthias Schoenaerts, Eve Ridley

Kara vai precisar enfrentar uma caçada cósmica enquanto lida com os próprios sentimentos e tenta descobrir quem ela realmente é.

## Apenas Coisas Boas

25 de junho de 2026 | Drama  
Direção: Daniel Nolasco  
Elenco: Lucas Drummond, Fernando Libonati, Liev Carlos

Um homem do campo recluso e introspectivo conhece um motoqueiro solitário inesperadamente após um acidente na estrada. A partir daí a história dos dois começa e uma paixão avassaladora se inicia.

## O Sol Nasce Para Todos

25 de junho de 2026 | Drama  
Direção: Cai Shangjun  
Elenco: Zhilei Xin, Zhang Songwen, Feng Shaofeng  
Título original Ri Gua Zhong Tian

O filme The Sun Rises On Us All narra a história de um ex-casal de namorados que foram afastados da vida por um motivo que, ao mesmo tempo, os uniu eternamente: ele assumiu a culpa por um crime que ela cometeu.

## Um Triste e Belo Mundo

25 de junho de 2026 | Drama, Romance  
Direção: Cyril Aris  
Elenco: Mounia Akl, Hassan Akil, Julia Kassar  
Título original Nujum al'amal w al'alam  
Dirigido por Cyril Aris, Um Mundo Triste e Belo acompanha uma quase linda história de amor composta por duas pessoas, que após três décadas, terão que escolher entre o amor e a sobrevivência.

## VIVER BEM

## Como dormir melhor?

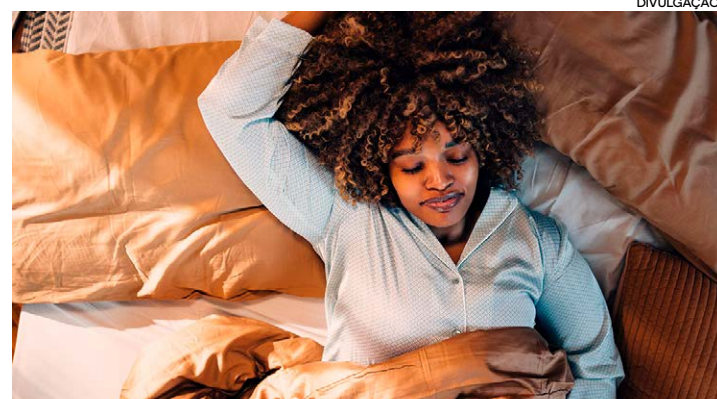
Já se pegou rolando na cama sem conseguir pegar no sono? Ou talvez acordando no meio da noite e olhando o relógio, preocupado com as horas que faltam para o despertador tocar? Se essas situações parecem familiares, você não está sozinho.

A boa notícia é que existem soluções simples e práticas que podem ajudar. Neste guia, vamos responder às principais dúvidas sobre como melhorar o sono, com dicas acessíveis para tornar suas noites mais tranquilas e restauradoras.

Continue lendo e descubra como transformar suas noites!

### Estabeleça uma rotina de sono

Procure dormir e acordar no



Dormir bem é como recarregar as energias para enfrentar o dia com mais disposição, além de ser um momento precioso de descanso, o sono de qualidade é essencial para manter o corpo e a mente saudáveis

mesmo horário todos os dias, inclusive nos fins de semana. Se precisar tirar um cochilo durante o dia, não ultrapasse 30 minutos.

### Crie um ambiente que favoreça o sono

Tenha em mente que quarto

é lugar para dormir e evite televisão, celular e computador nesse espaço. Ter cortinas blackout, um bom colchão e travesseiros de qualidade também ajuda. Além disso, tente regular a temperatura, evitando que o quarto fique muito quente ou muito frio.

### Crie um ambiente que favoreça o sono

Tenha em mente que quarto é lugar para dormir e evite televisão, celular e computador nesse espaço. Ter cortinas blackout, um bom colchão e travesseiros de qualidade também ajuda. Além disso, tente regular a temperatura, evitando que o quarto fique muito quente ou muito frio.

### Relaxe antes de dormir

Identifique o que ajuda você a relaxar e inclua esse hábito na sua rotina pré-sono. Ler um livro, ver um filme, ouvir música, tocar um instrumento, meditar, tudo isso vale, desde que seja relaxante para você. Lembre-se ainda de evitar alimentos e atividades estimulantes no

período da noite, como café e exercício físico.

### Tenha paciência e consistência

Melhorar o sono é essencialmente mudar um hábito e isso demanda tempo e determinação. Cada pequeno ajuste que você fizer na rotina pode trazer grandes benefícios.

### Se necessário, busque ajuda médica

Se você praticar as dicas anteriores e ainda assim continuar com dificuldades para dormir, é importante consultar um médico. Condições como insônia crônica, apneia do sono e outros transtornos necessitam de avaliação profissional.

Fonte: Unimed

## FÉRIAS ESCOLARES

## A importância de momentos de interação entre pais e filhos

As férias escolares são um período muito aguardado por crianças e adolescentes, sendo visto como um momento de liberdade e diversão que rompe com a rotina agitada do dia a dia.

No entanto, encontrar o equilíbrio entre atividades planejadas e momentos de descanso, nem sempre é uma tarefa fácil, principalmente quando os pais não conseguem alinhar o recesso junto aos filhos em tempo integral.

Para isso, entender que tempo de qualidade é mais importante que tempo em quantidade, é um fator que pode tranquilizar as famílias, de modo que o planejamento das atividades junto aos filhos seja simples, mas repleto de significados para a conexão emocional.

A ideia é vivenciar ao menos uma atividade juntos ao dia, mesmo que breve, o importante é criar momentos significativos:

- Fazer um bolo juntos ou um piquenique no quintal;
- Escolher um filme e comer pipoca no sofá;
- Fazer ou pintar um desenho juntos ou brincar com jogos de tabuleiro;
- Realizar atividades ao ar livre- como caminhar, jogar bola ou ir a uma praça;
- Fazer um artesanato divertido- vale desde uma simples massinha até uma criação mais elaborada;
- Conversar e se fazer presente ao ouvir gostos e preferências de seu filho para que ele perceba que você se importa e o conhece;
- Pesquisar tutoriais na internet para montar um cronograma personalizado e criativo de atividades;
- Esquecer o relógio ao menos por um pequeno período de tempo, para compartilhar risadas e vivências que ficarão gravadas na memória para sempre;



Férias escolares são uma oportunidade para criar memórias especiais em família

Assim, o desafio é criar momentos de conexão, contato e interação, em pelo menos um momento do dia, pois é o tempo de qualidade que enriquece

nossas vidas, fortalecendo laços afetivos.

Enfim, ao priorizar experiências enriquecedoras, podemos garantir que as férias sejam mais do que um

intervalo na rotina: elas se tornam uma oportunidade valiosa para formar memórias duradouras e desenvolver habilidades essenciais para a vida: como a escuta,

a acolhida e o cuidado entre pais e filhos.

Por: Fabiana Squarizzi - Pedagoga / Psicopedagoga

## GASTRONOMIA

# Macarrão cremoso com abobrinha, tomates cereja, cream cheese e limão

**M**acarrão cremoso com abobrinhas, tomates-cereja, cream cheese e limão é uma receita de massa que combina textura aveludada, ingredientes frescos e sabores equilibrados. As abobrinhas trazem leveza, os tomates-cereja acrescentam suculência, enquanto o cream cheese garante um molho cremoso e envolvente. Finalizado com raspas de limão e manjeriço fresco, este prato oferece um toque aromático e sofisticado, sendo uma excelente opção para quem procura uma refeição prática, colorida e cheia de sabor para qualquer ocasião.

Ingredientes: 180 g de macarrão, 200 g de curgetes (abobrinhas), 14 tomates-cereja, 2 col. de sopa de cream cheese (tipo Philadelphia), cebola a gosto, manjeriço fresco a gosto, raspas de casca de limão orgânico a gosto, pimenta-do-reino a gosto, azeite a gosto

Preparação: Lave a curgete (abobrinha), corte as pontas e corte-a em fatias finas e, em seguida, em tiras. Refogue um pouco de cebola picada bem fininha na frigideira e acrescente as curgetes (abobrinhas). Em seguida, cozinhe por 7 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione os tomates-cereja cortados ao meio e algumas folhas de manjeriço. Cozinhe por 8 minutos, mexendo sempre e amassando alguns tomates-cereja para liberar o suco. Tempere com pimenta. Enquanto isso, cozinhe o macarrão al dente em bastante água com sal.

Quando o macarrão estiver pronto, escorra-o diretamente na frigideira com o molho, tomando o cuidado de reservar um pouco da água do cozimento. Adicione o cream cheese. Misture bem, em fogo médio-baixo, usando um pouco da água do cozimento para ajustar a cremosidade.

Em seguida, adicione as raspas de limão e misture novamente. O macarrão cremoso com curgetes (abobri-



nhas), tomates-cereja, cream cheese e limão está pronto!

## Dicas e Conselhos

### Posso substituir o cream cheese nesta receita de macarrão cremoso?

Sim, existem várias alternativas ao cream cheese que funcionam muito bem nesta receita. O requeijão cremoso é uma das substituições mais populares, oferecendo textura semelhante e sabor suave. Também pode utilizar ricota batida, mascarpone, queijo quark ou até iogurte grego natural para uma versão mais leve. Ao escolher um substituto, considere o nível de acidez e a consistência desejada. O limão já adiciona frescor ao prato, por isso ingredientes excessivamente ácidos podem alterar o equilíbrio do sabor. O importante é manter um ingrediente cremoso capaz de envolver a massa e combinar harmoniosamente com a abobrinha e os tomates cereja.

Por que adicionar limão ao macarrão com abobrinha e tomates cereja?

O limão desempenha um papel importante no sabor deste prato. Como o cream cheese possui uma textura rica e cremosa, o toque cítrico ajuda a equilibrar a gordura e trazer leveza à receita.

Além disso, o limão realça o sabor natural da abobrinha e destaca a doçura dos tomates cereja. O ideal é utilizar tanto as raspas quanto uma pequena quantidade de sumo para obter mais aroma sem deixar o prato excessivamente ácido. Esta combinação cria um resultado fresco, perfeito para refeições leves e rápidas. O contraste entre cremosidade e acidez é um dos principais motivos para o sucesso desta receita.

## Como evitar que a abobrinha fique mole demais no macarrão?

Um dos erros mais comuns ao preparar macarrão com abobrinha é cozinhar o vegetal por tempo excessivo. A abobrinha possui elevado teor de água e pode perder rapidamente a textura. O ideal é cortá-la em meias-luas ou cubos médios e saltá-la em fogo médio-alto durante poucos minutos. Ela deve permanecer ligeiramente firme ao centro. Outra dica importante é não lotar a frigideira, pois isso favorece a liberação de líquidos e dificulta a caramelização. Quando preparada corretamente, a abobrinha mantém uma textura agradável que contrasta perfeitamente com o

molho cremoso e os tomates cereja.

## Quais acompanhamentos combinam com macarrão cremoso de abobrinha e limão?

Este prato já é bastante completo, mas alguns acompanhamentos podem enriquecer ainda mais a refeição. Saladas frescas são excelentes opções porque complementam a leveza do limão e dos vegetais. Entre as melhores escolhas estão:

- Salada verde com rúcula e alface.
- Legumes grelhados.
- Pão de alho artesanal.
- Frango grelhado ou peixe assado.

Para finalizar, ervas frescas como manjeriço, salsa ou cebolinha acrescentam aroma e cor. O segredo é optar por acompanhamentos leves para não competir com a cremosidade delicada do molho à base de cream cheese e limão.

## Posso guardar e reaquecer este macarrão cremoso depois de pronto?

Sim, o macarrão cremoso com abobrinha, tomates cereja, cream cheese e limão pode ser armazenado no frigorífico durante até 3 dias em recipiente hermético. Ao

reaquecer, é comum que o molho fique mais espesso devido à absorção de líquidos pela massa. Para recuperar a textura original, adicione um pouco de água, leite ou caldo antes de aquecer suavemente. Evite temperaturas muito altas para não separar o molho. Se possível, acrescente algumas gotas de limão fresco apenas no momento de servir para revitalizar os sabores. Desta forma, o prato mantém boa

parte da sua cremosidade e frescura mesmo após armazenado.

## Sugestão de vinho para harmonizar:

O Trivento White Malbec, um vinho branco leve, com boa acidez e notas cítricas e florais, que combinam perfeitamente com o limão do prato e ajudam a equilibrar a cremosidade do molho.

Divulgação





PREFEITURA DE  
**SUMARÉ**  
DE TODOS

EM PROL DAS ENTIDADES ASSISTÊNCIAIS DO MUNICÍPIO

SUMARÉ 2026

**ARRAIÁ**

NA PRAÇA

📍 Praça do Macarenko

**SEXTA-FEIRA**

**26. JUNHO** | A PARTIR DAS **17H**

**SÁBADO**

**27. JUNHO** | A PARTIR DAS **14H**

**COMIDAS TÍPICAS • MÚSICA AO VIVO**  
**SHOW DE PRÊMIOS**

REALIZAÇÃO: 

