



EMPREENDEDORISMO
Cervejaria de Hortolândia é incluída em roteiro de turismo gastronômico do Estado
Pág. 06

FORTALECIMENTO LOCAL
Valorizar o comércio local é investir no futuro de Sumaré
Pág. 09

CUIDADOS ESPECÍFICOS
Como funciona a memória e como cuidar dela
Pág. 10



Nova escola do Viva Vista entra na reta final e ampliará vagas na rede municipal de Sumaré

Página 03

CASA & JARDIM



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Plantas no inverno: cuidados e que espécies resistem bem à estação

Página 12

TENDÊNCIA

Você pode até torcer o nariz, mas o tênis sapatilha é a tendência do momento

Página 11



FOTOS: DIVULGAÇÃO

BEM ESTAR EM CASA

Cheiros que transformam o ambiente: como usar aromaterapia em cada cômodo da sua casa

Página 13



POLITICANDO

E o Lula? E o PT?

Toda vez que uma notícia negativa afeta algum político fora da esfera da esquerda, em vez de fazer a mea culpa ou justificar a atitude, sempre aparece alguém falando "mas é o Lula? E o PT?". Uma situação parecida aconteceu em Paulínia. O ex-prefeito Du Cazelatto teve suas contas aprovadas na Câmara Municipal, apesar de terem sido rejeitadas pelos especialistas do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo. Indo contra o consenso da maioria, um vereador votou contra. Esse voto contrário foi o suficiente para que setores da imprensa e da política da cidade comessem uma caça às bruxas contra o vereador. Em vez de justificarem porque, apesar do TCE discordar, a aprovação das contas foi justa, preferiram o ataque contra quem discorda. A questão é que o vereador teve suas contas eleitorais de 2024 reprovadas.

Amam ou odeiam?

A avaliação do governo Letinho continua ambígua em Nova Odessa. Uma página de notícias da cidade levantou o questionamento, se a população achava que o governo ia bem ou mal. As respostas foram mistas, com pessoas achando que o governo está bem, outras achando que está péssimo e também aqueles em cima do muro. Isso é um reflexo do próprio governo da cidade. Desde sua reeleição, Letinho determinou que seu sucessor em 2028 seria Mineirinho. **pág 2**

SUMARÉ

Ônibus lotados e atrasos expõem crise do transporte metropolitano e municipal na região

A reportagem exibida pelo Jornal da EPTV sobre a superlotação da linha metropolitana 659, que liga o Residencial Ypiranga, em Sumaré, ao Terminal Metropolitano Magalhães Teixeira, em Campinas, voltou a colocar em evidência um problema antigo para milhares de trabalhadores e estudantes da Região Metropolitana de Campinas: a precariedade do transporte público. **pág 3**

MONTE MOR

Contrato de R\$ 2,5 milhões da prefeitura é alvo de mais um pedido de esclarecimentos protocolado na Câmara de Monte Mor

A fiscalização dos gastos públicos voltou a ganhar espaço na Câmara Municipal de Monte Mor. O vereador Bruno Leite (União) protocolou um novo requerimento solicitando uma série de informações sobre um contrato de R\$2,5 milhões firmado pela Prefeitura para prestação de serviços de publicidade institucional. **pág 4**

HORTOLÂNDIA

Quando a Justiça entende que não houve tentativa de feminicídio, quem protege a vítima?

A decisão da Justiça de Hortolândia que desclassificou uma acusação de tentativa de feminicídio para lesão corporal no contexto de violência doméstica reacende um debate que vai muito além de um único processo: até que ponto a legislação e o sistema de Justiça conseguem proteger mulheres que vivem sob ameaça constante dentro de casa? **pág 4**

NOVA ODESSA

Enquanto Nova Odessa consolida sua UTI, Sumaré segue esperando por um hospital municipal

Embora Nova Odessa tenha pouco mais de 60 mil habitantes, cerca de um quinto da população de Sumaré, mantém um Hospital e Maternidade Municipal equipado com UTI própria, permitindo que casos graves sejam tratados dentro do próprio município. **pág 5**

PAULÍNIA

GCM de Paulínia prende suspeitos de se passarem por agentes de combate à dengue para furtar casas

A Guarda Civil Municipal de Paulínia prendeu na tarde desta quarta-feira, 15, dois homens que estavam se passando por agentes de combate à dengue em várias cidades da Região Metropolitana de Campinas, como Vinhedo e Nova Odessa, para furtarem casas de idosos. O setor de inteligência da GCM identificou que o veículo dos suspeitos tinha ocorrência de furto e, assim que eles entraram em Paulínia, uma equipe seguiu para abordagem. Ao localizá-los, os GCMs encontraram cerca de R\$1.700 em dinheiro, três celulares, chips e crachás falsos de empresas de telefonia, além de uma bolsa furta-da em ocorrências anteriores. **pág 7**

Shopping
ParkCity
SUMARÉ

PROMOÇÃO
JULHO
BLACK
BRASIL

MINI NO PREÇO
GIGANTE
NO PRÊMIO.

A cada 300 reais em compras, concorra a
3 BYD Dolphin Mini

PERÍODO: 01 A 20 DE JULHO

Cadastre suas notas fiscais:
promocao.parkcitysumare.com.br
Apenas notas fiscais com CPF serão aceitas.

Imagens meramente ilustrativas. Promoção autorizada pelo ministério da fazenda/spa nº 04.050712/2026, válida de 01/07/2026 a 20/07/2026. Consulte descrição, valor dos prêmios, período e condições de participação, lojas participantes, regulamento completo e outras informações no site.

GRUPO AD

PARA REFLETIR



PARA RIR



CONEXÃO COM O LEITOR

A sucessão antes do trono



Elaine Amaral

Há uma diferença entre liderança política e liderança familiar. Jair Bolsonaro sempre exerceu as duas funções desde sua eleição em 2018, no entanto, ultimamente isso parece cada vez mais distante. Os acontecimentos das últimas semanas mostram que, mesmo sendo a maior liderança da direita brasileira das últimas décadas, Bolsonaro já não consegue impor unidade nem dentro da própria casa.

A família que durante anos vendeu a imagem de um projeto político coeso hoje expõe publicamente suas fissuras. Eduardo Bolsonaro atua em Washington em uma estratégia própria diante das tarifas impostas pelos Estados Unidos ao Bra-

sil, enquanto Flávio tenta administrar os danos políticos que o tema produz sobre sua pré-candidatura. O tarifaço tornou-se um dos principais temas da disputa presidencial e provocou críticas até de nomes do próprio campo conservador, como Ronaldo Caiado.

Ao mesmo tempo, Michelle Bolsonaro rompeu o silêncio ao divulgar vídeos nos quais acusa Flávio de desrespeitá-la, crise que terminou com sua saída da presidência do PL Mulher e escancarou um conflito que já não permanecia apenas nos bastidores.

Durante muito tempo acreditou-se que Jair Bolsonaro definiria sozinho quem herdaria seu capital político. Hoje, porém, fica evidente que a decisão talvez não dependa mais dele. Michelle construiu uma liderança própria junto ao eleitorado feminino e evangélico. Eduardo mantém interlocução internacional e aposta em um discurso ainda mais ideológico. Flávio é o nome oficial do partido para disputar a Presidência, mas enfrenta desgaste dentro do próprio núcleo familiar. Cada um ocupa um espaço diferente. Cada um parece disputar um pedaço da herança.

Não é apenas dentro da família que isso acontece. Aliados históricos também passaram a olhar para o futuro sem esperar autorização do patriarca. Ronaldo Caiado lançou sua candidatura presidencial e percorre o país defendendo um caminho próprio. Romeu Zema faz o mesmo, tentando ocupar o espaço de uma direita liberal e menos dependente do sobrenome Bolsonaro. Nenhum dos dois parece disposto a esperar um gesto de benevolência da família. Ambos entenderam que, em política, vácuos de liderança costumam ser ocupados rapidamente.

Nesse contexto, talvez o movimento mais pragmático tenha sido justamente o de Tarcísio de Freitas. Ao permanecer no Governo de São Paulo, evita uma disputa nacional marcada por incertezas e preserva o maior ativo eleitoral da direita administrativa. Caso a eleição presidencial termine em derrota para esse campo político, continuará governando o maior estado do país. Caso haja vitória, seguirá como um dos principais nomes para o ciclo seguinte.

A política brasileira convive há décadas com

lideranças carismáticas, mas nenhuma delas conseguiu transformar o poder em herança automática. Nem Lula controla integralmente a esquerda. Nem Bolsonaro controla integralmente a direita.

A tentativa de construir uma sucessão familiar esbarra justamente na natureza da República. Não existe príncipe por direito de nascimento. Não existe rainha por casamento. Não existe herdeiro obrigatório.

E quem observa os movimentos recentes percebe que talvez Jair Bolsonaro seja hoje o único interessado em restaurar plenamente o passado. Os demais parecem muito mais preocupados com o futuro. Afinal, quem herdar esse capital político também herdará o comando da principal força conservadora do país pelos próximos anos.

No fundo, a disputa já não parece ser sobre libertar o rei. Parece ser sobre quem ocupará o castelo quando ele deixar de governar.

Elaine Amaral - Empresária e fundadora do Jornal Spasso Cidades

SPASSO REFLEXÃO

O perigo de “Dar conta de tudo”

Existe um momento em que você pensa seriamente em parar tudo.

Não porque não ama o que faz, pelo contrário. Geralmente isso acontece com pessoas que se entregam demais, pessoas comprometidas, responsáveis. Aquelas pessoas que tentam estar disponíveis o tempo todo, resolvendo tudo, acolhendo todos, e ainda sim funcionar apesar do cansaço. Mas ninguém sustenta isso por muito tempo.

Vivemos hoje uma romantização muito perigosa da

exaustão.

A pessoa sobrecarregada vira um símbolo de competência, a mulher que dá conta de tudo vira exemplo de força.

E no meio disso, muitas estão adoecendo silenciosamente, enquanto recebe elogios pela própria capacidade de se sacrificar.

Não podemos confundir força com viver em estado permanente de sobrevivência.

Acredite, isso pode acontecer com qualquer pessoa, inclusive durante muito tem-

po aconteceu comigo.

Estava amadurecendo emocionalmente, e acreditava que não precisava descansar demais, que desacelerar era uma coisa fora de cogitação para mim. Que pedir ajuda significava que não estava dando conta da minha própria vida, que seria fracassar.

E quando estamos assim, vamos pegando mais coisas para fazer, iam aparecendo e eu pegando tudo.

Só que chega uma hora em que o corpo desmonta essa fantasia, porque a saúde não

negocia eternamente com o auto abandono.

Tinha dias em que olhava a minha agenda e sentia vontade de desaparecer, pelo menos por algumas horas. Mas mesmo assim eu continuava, e tem muitas pessoas vivendo assim.

Isso acontece com as donas de casa, mães, com professores, empresários, médicos, com mulheres que sustentam financeira e emocionalmente a família inteira.

Pessoas que vivem tentando corresponder ao que o mundo espera delas.

Politicand!

Vergonha ao vivo

Um político de distinta carreira em Sumaré, ao anunciar sua pré-candidatura a deputado estadual nas redes sociais, recebeu uma enxurrada de comentários negativos. O problema é que o nome sempre compôs a tradicional direita sumareense. Muito antes dos delírios extremistas que dizimaram o bom senso da política em nosso país, existia uma direita moderada, que em vez de fiscalizar o que cada um fazia dentro de quatro paredes, defendia a iniciativa privada, cortes de impostos e menos intervenção do Estado, e ele era o maior representante desta classe na cidade. Acontece que no último pleito na cidade, o respeitável político fez uma aliança mais à esquerda, assim pode-se dizer. Esse movimento visava trazer um público mais moderado da direita para o candidato da esquerda, mas aparentemente o efeito foi rebote, e acabou afastando o eleitor da direita do tradicional político conservador. Os comentários chegavam até acusá-lo de ser de esquerda, o que é uma grande mentira, porque apesar da aliança o posicionamento dele sempre foi claro: da direita. Será que tem recuperação depois dessa? As umas dirão!

E o Rai?

A aposta de Henrique do Paraíso para Deputado Federal na cidade é seu irmão, Rai do Paraíso. É com o nome familiar que o prefeito vai testar a força de seu nome nas urnas em outubro. Naturalmente, espera-se que a base de governo siga o seu líder, mas acontecimentos recentes indicam o contrário. Num vídeo postado pelo Delegado Cunha, abordando sua pré-candidatura, ele aparece num evento da cidade, com uma placa com o logotipo do governo ao fundo, e ao lado do Secretário Municipal de Segurança Pública endossando seu discurso. Ora, quem é que o grupo político de Henrique está apoiando? O irmão do prefeito ou o Delegado Cunha? Demonstrar coesão e convergência não é bom apenas para a eleição, mas também para a própria governança. Na prefeitura, o chefe é o prefeito. Obviamente que ele não pode mandar e obrigar ninguém a fazer nada, mas aí é que está a questão: nenhum líder obriga ou manda, o próprio respeito que impõe faz com que seja seguido. Será que a administração municipal irá se posicionar ou vai fingir que nada aconteceu?

E o Lula? E o PT?

Toda vez que uma notícia negativa afeta algum político fora da esfera da esquerda, em vez de fazer a mea culpa ou justificar a atitude, sempre aparece alguém falando “mas e o Lula? E o PT?”. Uma situação parecida aconteceu em Paulínia. O ex-prefeito Du Cazelatto teve suas contas aprovadas na Câmara Municipal, apesar de terem sido rejeitadas pelos especialistas do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo. Indo contra o consenso da maioria, um vereador votou contra. Esse voto contrário foi o suficiente para que setores da imprensa e da política da cidade comessem uma caça às bruxas contra o vereador. Em vez de justificarem porque, apesar do TCE discordar, a aprovação das contas foi justa, preferiram o ataque contra quem discorda. A questão é que o vereador teve suas contas eleitorais de 2024 reprovadas. E esse fato passou a ser usado como um “boi de piranha” para tirar a atenção do que aconteceu com Du Cazelatto. Que situação triste que chegou a política de Paulínia...

Amam ou odeiam?

A avaliação do governo Leitinho continua ambígua em Nova Odessa. Uma página de notícias da cidade levantou o questionamento, se a população achava que o governo ia bem ou mal. As respostas foram mistas, com pessoas achando que o governo está bem, outras achando que está péssimo e também aqueles em cima do muro. Isso é um reflexo do próprio governo da cidade. Desde sua reeleição, Leitinho determinou que seu sucessor em 2028 seria Mineirinho. O anúncio precoce fez com que diversos grupos que compunham o governo se debandassem. Isso fez com que uma disputa pela sucessão ficasse mais aberta ainda na cidade, e até o candidato derrotado começou a testar a popularidade de sua esposa para a posição. Acontece que ao anunciar seu sucessor, a sensação é que Leitinho desistiu de ser prefeito, e isso se reflete na cidade. Apesar da cidade não estar na pior, poderia estar bem melhor. Realmente as coisas parecem meio abandonadas, desde o asfalto, até a educação, saúde e segurança. Não está um caos como diversas outras cidades da região estavam acostumadas, mas também não reina a ordem como era costumeiro nos bons e velhos tempos de Samartin. É um governo mais ou menos, por isso os comentários foram tão mistos.

É preciso respeito

Todo mundo sabe que as alianças que governam as cidades são feitas por interesses políticos, mas uma vez firmadas precisam ser regidas com respeito. Se um secretário aceitou o cargo, não interessa quais promessas foram feitas, é preciso respeitar o chefe. O chefe é o prefeito, é ele quem recebeu os votos do povo. Seja bom ou seja mau, é a concretização da vontade do povo. Quando um secretário age pelas costas do prefeito, isso demonstra falta de caráter, de lealdade e de honestidade. Homem que é homem e mulher que é mulher honram suas palavras, e não se comportam como ratos agindo pelas costas de quem lhes depositou confiança. A grande questão é: será que os chefes sabem e fingem que não viram, ou realmente acreditam na lealdade dos lobos em pele de ovelha? Será que não conseguem ver os infiltrados por seus rivais para sabotarem seus governos?

PALAVRAS DE VIDA - Nem todo mundo precisa ter acesso à sua vida

Você deixou pessoas demais entrarem em sua vida.

Quando Jesus chegou a casa de uma menina que havia morrido, não começou pelo milagre.

Primeiro Ele expulsou a multidão, porque tem pessoas que ocupam espaços que nunca deveriam ocupar.

Você responde a todos, ouve a todos, carrega peso de todos, e depois fica assustado porque está cansado, sem direção, extremamente ansioso.

Onde há coisas mortas não pode haver multidão, não é para ouvir qualquer

opinião, não é para continuar qualquer conversa, não é para deixar qualquer presença permanecer.

Jesus esvaziou o quarto antes de levantar a menina, porque tem milagres que só acontecem quando a multidão sai.

Talvez Deus não esteja

esperando fazer mais, e sim esperando você fechar a porta.

Você está sempre tão disponível para todos, que não abre espaço para Deus falar contigo.

Esvazie o quarto, esvazie o coração, esvazie sua casa e deixe Jesus entrar.

EDUCAÇÃO

Obras da nova Escola Municipal da rede de ensino em Sumaré entram na reta final

As obras da nova Escola Municipal do bairro Viva Vista seguem em ritmo avançado e entram na fase final de execução. A unidade, que deverá ser inaugurada nos próximos meses, ampliará a oferta de vagas na rede municipal e atenderá aproximadamente 150 estudantes do Ensino Fundamental.

Com investimento superior a R\$4 milhões, a escola foi projetada para oferecer uma estrutura moderna e adequada ao processo de ensino e aprendizagem. O prédio contará com seis salas de aula, laboratório, quadra poliesportiva e vestiários, garantindo melhores condições para alunos, professores e toda a comunidade escolar.

Para o prefeito Henrique do Paraíso, a entrega da nova unidade representa mais um passo no fortalecimento da educação pública do município. “A educação é uma das prioridades da

nossa gestão. Estamos investindo em infraestrutura para oferecer mais qualidade, conforto e oportunidades às nossas crianças. A nova escola do Viva Vista é um compromisso que está se tornando realidade e beneficiará muitas famílias da região”, destacou o prefeito.

O vice-prefeito Andre da Farmácia ressaltou a importância do investimento para acompanhar o crescimento da cidade. “A construção desta escola atende a uma demanda importante da população. Estamos trabalhando para que os estudantes tenham acesso a espaços modernos, seguros e preparados para contribuir com seu desenvolvimento”, afirmou.

Nesta quarta-feira (15), o secretário municipal de Educação, Lucas Gomes, realizou uma visita técnica às obras para acompanhar o andamento dos trabalhos e verificar as etapas finais da construção. O secretário destacou que a nova unidade



As obras da nova Escola Municipal do bairro Viva Vista seguem em ritmo avançado e entram na fase final de execução e deverá ser inaugurada nos próximos meses

de ampliará a capacidade de atendimento da rede municipal. “Ver de perto o avanço desta obra reforça a certeza de que estamos construindo um futuro melhor para nossas crianças. Esta escola

foi planejada para oferecer um ambiente acolhedor e bem equipado, contribuindo para a qualidade do ensino e para o desenvolvimento dos nossos estudantes”, afirmou o secretário de Educação.

A construção da Escola Municipal do Viva Vista integra o conjunto de investimentos realizados pela Prefeitura de Sumaré para ampliar e modernizar a infraestrutura educacional,

acompanhando o crescimento da cidade e garantindo mais acesso à educação de qualidade para a população.

SECOM

SAÚDE

Sumaré celebra 158 anos com programação especial de saúde em todas as unidades

Iniciativa oferecerá exames, vacinação, atualização cadastral e mais de mil atendimentos especializados no dia 25 de julho.

Em comemoração aos 158 anos de Sumaré, a Secretaria Municipal de Saúde promoverá, no próximo dia 25 de julho, uma ação especial em todas as unidades de saúde do município. As Unidades de Saúde da Família (USFs) funcionarão das 8h às 16h, enquanto o Ambulatório de Especialidades atenderá das 7h às 17h, com uma programação voltada à prevenção, ao diagnóstico precoce e à ampliação do acesso aos serviços do SUS (Sistema Único de Saúde).

Nas USFs, a população terá acesso à coleta de exames laboratoriais e ao exame preventivo do colo do útero (Papanicolau), ambos

mediante agendamento prévio. Também estarão disponíveis o cadastramento e a atualização dos dados dos usuários no sistema municipal de saúde, além da vacinação e da atualização da caderneta vacinal, das 9h às 15h.

No Ambulatório de Especialidades, a Secretaria de Saúde agendou mais de mil atendimentos em diversas especialidades médicas, além de exames laboratoriais, espirometrias e eletrocardiogramas. O setor de Fisioterapia realizará mais de 100 avaliações durante a ação.

A programação do Ambulatório também inclui práticas integrativas promovidas pelo ECITS (Espaço de Cuidado Integral ao Trabalhador da Saúde), como auriculoterapia, reflexologia palmar e duas sessões de Lian Gong, pro-



No Ambulatório de Especialidades, a Secretaria de Saúde agendou mais de mil atendimentos

gramadas para às 9h e 14h.

A ação integra a programação comemorativa do aniversário de Sumaré, celebrado em 26 de julho, e reafirma o compromisso da gestão municipal com uma assistência mais humanizada, acessível e de qualidade, além de incentivar a prevenção e o cuidado com a saúde.

O secretário municipal de Saúde, Frederico Almeida, ressaltou a importância da iniciativa e convidou a população a participar. “Celebrar os 158 anos de Sumaré com uma grande ação de saúde demonstra nosso compromisso com os sumareenses. Preparamos um atendimento especial, com ampliação dos serviços e oportunidades para que os moradores cuidem da saúde de forma preventiva. Convido toda a popula-

ção a procurar sua unidade de referência e participar deste momento tão importante para a nossa cidade”, afirmou.

Serviço

Ação Especial de Saúde – 158 anos de Sumaré
Data: 25 de julho (sábado)
USFs: das 8h às 16h
Ambulatório de Especialidades: das 7h às 17h
Vacinação nas USFs: das 9h às 15h
Serviços: coleta de exames laboratoriais (mediante agendamento), exame preventivo do colo do útero (mediante agendamento), atualização cadastral do SUS, vacinação, atendimentos especializados, exames complementares, avaliações de fisioterapia e práticas integrativas.

SECOM

CIDADANIA

Mutirão “Meu Pai Tem Nome” oferece exames de DNA gratuitos e orientação jurídica em Sumaré

A Defensoria Pública do Estado de São Paulo realiza no próximo 1º de agosto, das 9h às 13h, em Sumaré, mais uma edição do mutirão “Meu Pai Tem Nome”, iniciativa nacional voltada ao reconhecimento e à investigação de paternidade. A ação acontecerá na Praça da República, 148, Centro.

Promovido em parceria com o Conselho Nacional das Defensoras e Defensores Públicos-Gerais (Condege), o projeto tem como objetivo garantir o direito à identidade e fortalecer os vínculos familiares, oferecendo gratuitamente exa-

mes de DNA, orientação jurídica, além de encaminhamentos para conciliação e reconhecimento extrajudicial de paternidade.

O mutirão é destinado a crianças, adolescentes e adultos que desejam reconhecer ou investigar a paternidade. A iniciativa busca facilitar o acesso à Justiça de forma rápida, humanizada e sem custos para as famílias, promovendo a regularização da filiação e assegurando direitos fundamentais, como inclusão do nome do pai na certidão de nascimento, acesso à convivência familiar, herança, pensão

alimentícia e demais garantias legais decorrentes do vínculo de filiação.

Para participar, é necessário realizar inscrição prévia até 30 de julho, por meio da página oficial da Defensoria Pública do Estado de São Paulo.

As inscrições podem ser feitas em:

<https://www.defensoria.sp.def.br/atendimento/mutirao-nacional-de-reconhecimento-e-investigacao-de-paternidade-2026#>

Serviço

Mutirão “Meu Pai Tem Nome”



Reconhecer a paternidade é garantir direitos e fortalecer laços familiares

- Data: 1º de agosto de 2026
- Horário: das 9h às 13h
- Local: Defensoria Pública do Estado de São Paulo
- Endereço: Praça da República, 148 – Centro – Su-

maré/SP

- Serviços oferecidos: exames de DNA gratuitos, orientação jurídica, conciliação e reconhecimento extrajudicial de paternidade.

- Inscrições: até 30 de julho, pelo site da Defensoria Pública do Estado de São Paulo.

SECOM

CIDADES

FISCALIZAÇÃO

Contrato de R\$ 2.5 milhões da prefeitura é alvo de mais um pedido de esclarecimentos protocolado na Câmara de Monte Mor

A fiscalização dos gastos públicos voltou a ganhar espaço na Câmara Municipal de Monte Mor. O vereador Bruno Leite (União) protocolou um novo requerimento solicitando uma série de informações sobre um contrato de R\$2,5 milhões firmado pela Prefeitura para prestação de serviços de publicidade institucional.

O pedido amplia uma sequência de requerimentos apresentados pelo parlamentar nos últimos meses, todos voltados ao acompanhamento de contratos, despesas e atos administrativos do Executivo. Em outras ocasiões, Bruno Leite já havia solicitado esclarecimentos sobre contratos públicos e também cobrado melhorias para o funcionalismo municipal, reforçando uma atuação voltada ao exercício da função fiscalizadora do Legislativo.

Desta vez, o foco é o Contrato nº 139/2026, decorrente da Concorrência Pública nº 03/2025, celebrado entre a Prefeitura e a empresa Opus Sapientiae Propaganda Marketing e Publicidade Ltda., no valor global de R\$2,5 milhões.

No documento, o vereador questiona desde aspectos relacionados à execução do contrato até a forma como os recursos públicos serão aplicados ao longo da vigência da contratação.

Entre os esclarecimentos solicitados estão informações sobre quais secretarias poderão utilizar os serviços, quem será o gestor e o fiscal do contrato, qual a dotação orçamentária utilizada para custear a despesa e se já houve emissão de ordem de serviço para início da execução.

O requerimento também busca entender como será elaborado o planejamento anual

das campanhas institucionais, quais critérios serão utilizados para definir os veículos de comunicação que receberão os investimentos publicitários e de que forma ocorrerá a distribuição dos recursos entre rádios, jornais, sites, redes sociais, outdoors e outros meios de divulgação.

Outro ponto abordado diz respeito à avaliação dos resultados das campanhas. O parlamentar pergunta quais mecanismos serão utilizados para medir a efetividade das ações de comunicação e se o contrato contempla serviços como pesquisas de opinião pública, monitoramento de mídia, gerenciamento de redes sociais, produção audiovisual e desenvolvimento de identidade visual.

Além das respostas aos questionamentos, Bruno Leite solicita o envio da íntegra dos documentos que compõem o



A fiscalização dos gastos públicos voltou a ganhar espaço na Câmara Municipal de Monte Mor

processo licitatório, incluindo Documento de Formalização de Demanda, Estudo Técnico Preliminar, Análise de Riscos, Termo de Referência, estimativa de custos, parecer jurídico, edital, ata da sessão pública, homologação, adjudicação e cópia integral do contrato celebrado.

Na justificativa do requeri-

mento, o vereador afirma que o objetivo é exercer a função constitucional de fiscalização atribuída ao Poder Legislativo, especialmente diante de um contrato de elevado valor financeiro. Segundo o texto, o acesso às informações permitirá verificar se foram observados princípios como legalidade, publicidade, eficiência, econo-

micidade e transparência na aplicação dos recursos públicos.

O requerimento ainda destaca que o acompanhamento desses contratos atende ao interesse da população em compreender como o dinheiro público será investido, especialmente em áreas que envolvem despesas significativas.

O novo requerimento reforça uma pauta que vem marcando o atual mandato legislativo em Monte Mor: o aumento do número de pedidos formais de informações sobre contratos e despesas do Executivo. Independentemente do conteúdo das respostas, iniciativas dessa natureza integram uma das principais atribuições das câmaras municipais, que é fiscalizar a aplicação dos recursos públicos e acompanhar a execução dos contratos firmados pela administração.

Da redação

SEGURANÇA PÚBLICA

Justiça derruba lei que transformava Guarda Municipal em “Polícia Municipal” em Sumaré

O Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo (TJ-SP) declarou inconstitucional a lei que alterava a denominação da Guarda Civil Municipal de Sumaré para “Polícia Municipal”. A decisão, publicada nesta semana, confirma o entendimento já firmado pelo Supremo Tribunal Federal (STF) de que os municípios não podem substituir a nomenclatura prevista na Constituição Federal.

A lei havia sido sancionada em fevereiro deste ano e determinava que a corporação passasse a utilizar oficialmente o nome “Polícia Municipal de Sumaré”, mantendo as mesmas atribuições, estrutura administrativa e competências já exercidas pela Guarda Municipal.

Pouco depois da aprovação da norma, o Ministério Público do Estado de São Paulo ingressou com uma ação direta de inconstitucionalidade, sustentando que a mudança

contrariava o artigo 144 da Constituição Federal, que prevê expressamente a existência das Guardas Municipais como órgãos integrantes do sistema de segurança pública, sem autorizar sua substituição por outras denominações.

Ao analisar o caso, o Tribunal de Justiça acompanhou o entendimento já consolidado pelo STF no julgamento de uma ação envolvendo situação semelhante na capital paulista. Na ocasião, a Suprema Corte fixou a tese de que a expressão “Guardas Municipais”, prevista na Constituição e regulamentada pela legislação federal, deve ser utilizada em todo o território nacional, sendo vedada sua substituição por “Polícia Municipal” ou nomenclaturas semelhantes.

Na decisão referente a Sumaré, o relator destacou que, embora os municípios possuam autonomia legislativa,

essa competência encontra limites na Constituição Federal e na Constituição Estadual, não sendo possível alterar denominações estabelecidas pelo texto constitucional.

Na prática, quando uma lei é declarada inconstitucional, ela perde sua validade jurídica e deixa de produzir efeitos. Assim, a mudança de nomenclatura aprovada pelo município deixa de existir no ordenamento legal.

Em nota, a Prefeitura de Sumaré informou que irá cumprir integralmente tanto a decisão do Tribunal de Justiça quanto o entendimento firmado pelo Supremo Tribunal Federal. Segundo o Executivo, já estão em andamento os procedimentos administrativos necessários para adequação da legislação municipal e dos atos internos relacionados ao tema.

A administração também ressaltou que a atuação da

Guarda Municipal não sofre alterações em razão da decisão judicial. A corporação continua exercendo normalmente suas atribuições na proteção do patrimônio público, no apoio às forças de segurança e nas atividades de policiamento preventivo previstas na legislação vigente.

A decisão encerra, ao menos no âmbito municipal, uma discussão que ganhou força em diversas cidades brasileiras após mudanças semelhantes serem aprovadas por câmaras municipais. Com o posicionamento do STF e sua aplicação pelos tribunais estaduais, consolida-se o entendimento de que a Constituição autoriza a ampliação das atribuições das Guardas Municipais dentro dos limites legais, mas não permite a alteração de sua denominação oficial.

Da redação



O Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo (TJ-SP) declarou inconstitucional a lei que alterava a denominação da Guarda Civil Municipal de Sumaré para “Polícia Municipal”

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Quando a Justiça entende que não houve tentativa de feminicídio, quem protege a vítima?

A decisão da Justiça de Hortolândia que desclassificou uma acusação de tentativa de feminicídio para lesão corporal no contexto de violência doméstica reacende um debate que vai muito além de um único processo: até que ponto a legislação e o sistema de Justiça conseguem proteger mulheres que vivem sob ameaça constante dentro de casa?

No caso, o homem foi condenado a um ano, seis meses e 20 dias de prisão por lesão corporal qualificada pela violência doméstica. A acusação inicial de tentativa de feminicídio foi afastada após o Ministério Público entender que não havia provas suficientes da intenção de matar, entendimento posteriormente acompanhado pela juíza responsável pelo processo.

Segundo a sentença, o conjunto probatório não demonstrou o chamado animus necandi, expressão jurídica utilizada para caracterizar a intenção de provo-

car a morte da vítima. Os laudos apontaram lesões consideradas leves, fator que teve peso importante na conclusão judicial.

Entretanto, os depoimentos constantes no processo revelam uma situação que provoca inevitáveis reflexões. A vítima afirmou que foi ameaçada, agredida fisicamente e que o companheiro pegou uma faca durante a discussão. O filho do casal confirmou ter visto o pai armado e relatou que precisou intervir para impedir que a agressão continuasse. A própria mulher declarou que acreditou que seria morta naquele momento.

A decisão judicial deve ser respeitada e está fundamentada nas provas produzidas durante o processo. O debate, porém, ultrapassa a sentença e alcança a própria estrutura da legislação penal brasileira e os critérios exigidos para caracterizar uma tentativa de homicídio ou de feminicídio.

Nos últimos anos, o Brasil

assistiu ao crescimento dos índices de violência contra a mulher. Casos de feminicídio continuam aumentando em diversas regiões do país, inclusive no interior paulista. Boa parte dessas mortes, segundo levantamentos de segurança pública, acontece após um histórico de agressões anteriores, ameaças e episódios que, em determinado momento, também poderiam ter sido classificados como lesões corporais ou violência doméstica.

É justamente essa realidade que desperta preocupação entre especialistas e movimentos de defesa das mulheres. Em muitos casos, o agressor retorna ao convívio social enquanto a vítima continua convivendo com o medo de uma nova investida. Não são raras as ocorrências em que mulheres assassinadas haviam registrado boletins de ocorrência, solicitado medidas protetivas ou denunciado agressões anteriores.

A questão central passa a

ser outra: quando um homem se arma com uma faca durante uma discussão com sua companheira, qual é o limite entre uma agressão e uma tentativa de matar? Em que momento o ordenamento jurídico entende que a intenção de matar ficou suficientemente demonstrada?

Essas respostas não são simples. O Direito Penal exige provas concretas da intenção do agente e trabalha com critérios técnicos que buscam evitar condenações baseadas apenas em presunções. Ao mesmo tempo, a dinâmica da violência doméstica apresenta características próprias. Muitas vítimas sobrevivem justamente porque conseguem fugir, porque alguém interveém ou porque o agressor é interrompido antes que o pior aconteça.

No caso julgado em Hortolândia, a intervenção do filho foi apontada pela vítima como decisiva para impedir que a violência continuasse. Ainda assim, juridicamente,



O caso levanta questionamentos sobre os critérios adotados pela Justiça e os desafios para identificar situações de risco antes que elas evoluam para desfechos mais graves

prevaleceu o entendimento de que não havia elementos suficientes para caracterizar uma tentativa de feminicídio.

A decisão evidencia um desafio permanente das políticas públicas de proteção às mulheres: equilibrar a necessária segurança jurídica com mecanismos capazes de impedir que agressões evoluam para crimes ainda mais graves.

Enquanto os números da violência doméstica continuam crescendo, permanece uma inquietação difícil de ig-

norar. Muitas mulheres que hoje sobrevivem a agressões semelhantes são as mesmas que amanhã podem integrar as estatísticas de feminicídio.

A Justiça julga conforme as provas e a legislação vigente. Mas a pergunta que permanece para a sociedade é se essas leis, da forma como estão estruturadas hoje, conseguem oferecer a proteção necessária antes que uma ameaça se transforme em tragédia.

Da redação

CIDADES

SAÚDE PÚBLICA

Enquanto Nova Odessa consolida sua UTI, Sumaré segue esperando por um hospital municipal

Os resultados alcançados pela Unidade de Terapia Intensiva (UTI) do Hospital e Maternidade Municipal de Nova Odessa reacendem um debate antigo e ainda sem solução em Sumaré: por que uma cidade com mais de 280 mil habitantes continua sem um hospital municipal?

Dois anos após a implantação da UTI, Nova Odessa contabiliza 468 internações, 320 altas hospitalares e uma redução na taxa de mortalidade, que caiu de 18,4% em 2024 para 15,3% no primeiro semestre de 2026. Os números mostram que a estrutura permitiu ao município oferecer atendimento intensivo próximo da população, reduzindo a necessidade de transferências para outras cidades e ampliando a capacidade de realizar procedimentos de maior complexidade.

Embora Nova Odessa tenha pouco mais de 60 mil habitan-

tes, cerca de um quinto da população de Sumaré, mantém um Hospital e Maternidade Municipal equipado com UTI própria, permitindo que casos graves sejam tratados dentro do próprio município.

A realidade sumareense é bastante diferente. Desde o fechamento do Hospital Conceição Imaculada, em um processo que marcou negativamente a história recente da cidade, Sumaré nunca mais voltou a contar com um hospital municipal. O episódio, cercado por dificuldades administrativas e financeiras, encerrou um serviço que durante décadas foi referência para milhares de moradores.

Desde então, a assistência hospitalar do município passou a depender principalmente das Unidades de Pronto Atendimento (UPAs), que exercem papel fundamental no atendimento de urgência e emergência, mas não possuem estrutura para internações prolongadas, procedi-

mentos de alta complexidade ou terapia intensiva.

Quando um paciente necessita de atendimento hospitalar especializado, a principal referência é o Hospital Estadual de Sumaré. Reconhecido nacionalmente pela qualidade dos serviços prestados, o hospital é um patrimônio da saúde pública paulista. No entanto, trata-se de uma unidade estadual, responsável por atender pacientes de diversos municípios da região, o que naturalmente limita sua capacidade de absorver toda a demanda de Sumaré.

Essa dependência faz com que muitos pacientes aguardem vagas, transferências e regulação para conseguir atendimento compatível com a gravidade de seus quadros clínicos. Enquanto isso, municípios menores conseguem oferecer parte significativa desses serviços dentro de sua própria rede.

Ao longo dos últimos anos, a construção de um hospital



Enquanto Nova Odessa comemora os avanços da UTI do Hospital Municipal, Sumaré ainda enfrenta a ausência de um hospital municipal próprio. O contraste entre as duas cidades reacende o debate sobre a necessidade de ampliar a estrutura de saúde para atender uma população superior a 280 mil habitantes

municipal tornou-se presença constante em campanhas eleitorais. Diferentes prefeitos e candidatos defenderam o projeto como prioridade para a cidade. Apesar das promessas recorrentes, até hoje não existe um projeto concreto em andamento, tampouco cronograma oficial para sua implantação.

Os avanços registrados em

Nova Odessa demonstram que investir em uma estrutura hospitalar própria não representa apenas ampliação física da rede, mas também autonomia na gestão da saúde pública. A existência de leitos de internação, maternidade e UTI permite reduzir deslocamentos, agilizar tratamentos e oferecer respostas mais rápidas em situações críticas.

Naturalmente, a realidade financeira dos municípios é diferente e a implantação de um hospital exige investimentos elevados, custeio permanente e planejamento técnico. Ainda assim, a comparação entre as duas cidades inevitavelmente alimenta um questionamento: se um município significativamente menor conseguiu estruturar um hospital com maternidade e unidade de terapia intensiva, por que Sumaré, uma das maiores cidades da Região Metropolitana de Campinas, continua sem oferecer esse serviço à sua população?

Enquanto essa resposta não chega, o hospital municipal permanece como uma das maiores lacunas da saúde pública sumareense, uma necessidade reconhecida há anos, mas que continua existindo muito mais no discurso político do que na realidade dos moradores.

Da redação

POLÍTICA

Visita de Marina Silva a Sumaré sinaliza aproximação entre esquerda e movimento evangélico

A passagem da ex-ministra do Meio Ambiente Marina Silva por Sumaré, na última semana, foi além de uma agenda voltada às questões ambientais. Pré-candidata ao Senado por São Paulo, Marina participou de um Congresso Missionário Estudantil, onde conversou com jovens evangélicos e integrou uma mesa redonda sobre preservação ambiental, desenvolvimento sustentável e os desafios do país. O encontro também revelou um movimento político que tende a ganhar força nas eleições: a tentativa da esquerda de reconstruir pontes com o eleitorado evangélico.

Durante sua participação, Marina defendeu que desenvolvimento econômico e preservação ambiental não são objetivos incompatíveis. Segundo ela, o Brasil, e especialmente o Estado de São Paulo, reúne condições técnicas, científicas e tecnológicas para crescer economicamente sem abrir mão da proteção dos

recursos naturais. A ex-ministra argumentou que inovação, tecnologia e sustentabilidade podem caminhar juntas, criando oportunidades de emprego, atraindo investimentos e fortalecendo a competitividade brasileira.

Embora o tema central tenha sido o meio ambiente, o local escolhido para a agenda também chamou atenção. Ao participar de um congresso voltado ao público evangélico, Marina reforçou uma característica que a acompanha desde sua trajetória política: a de ser uma liderança identificada tanto com pautas ambientais quanto com a fé cristã.

Nos últimos anos, especialmente após as eleições de 2018 e 2022, consolidou-se no cenário político brasileiro a percepção de que o eleitorado evangélico estaria quase integralmente alinhado aos partidos e lideranças da direita. Esse movimento foi impulsionado por segmentos conservadores que passaram a apresentar esse campo político

como representante quase exclusivo dos valores cristãos.

A presença de Marina em Sumaré, porém, demonstra que esse cenário pode estar passando por mudanças. Integrante da Rede Sustentabilidade, partido tradicionalmente identificado com pautas progressistas, a ex-ministra representa um perfil que rompe essa lógica de polarização entre fé e posicionamento político. Sua trajetória mostra que é possível defender políticas ambientais, programas sociais e propostas progressistas sem abrir mão da identidade evangélica.

Esse simbolismo ganha relevância justamente em um momento em que partidos de esquerda buscam ampliar o diálogo com segmentos religiosos. Nos bastidores da política nacional, cresce a avaliação de que ignorar o eleitorado evangélico significa abrir mão de uma parcela significativa da população brasileira.

Ao mesmo tempo, parte des-



Ao participar de um congresso voltado ao público evangélico, Marina reforçou uma característica que a acompanha desde sua trajetória política: a de ser uma liderança identificada tanto com pautas ambientais quanto com a fé cristã

se público também passou a demonstrar maior disposição para ouvir lideranças que apresentem propostas voltadas às questões sociais, ao combate à pobreza, à preservação ambiental e ao desenvolvimento econômico. A aproximação não significa abandono das convicções religiosas, mas a possibilidade de ampliar o debate para além das pautas comportamentais que dominaram os últimos pleitos.

Marina Silva simboliza justamente essa convergência. Evangélica declarada, defensora histórica da preservação ambiental e integrante de um partido progressista, ela desafia a ideia de que existe apenas um caminho político para quem professa a fé cristã.

Ainda é cedo para afirmar se esse movimento produzirá efeitos eleitorais concretos, mas a agenda realizada em Su-

maré evidencia que a disputa pelo eleitorado evangélico está longe de ser encerrada. Se nas últimas eleições a direita conseguiu construir forte identificação com esse segmento, os sinais observados agora indicam que a esquerda também pretende ocupar esse espaço, apresentando nomes capazes de dialogar com a religiosidade sem abrir mão de suas bandeiras históricas.

Em um país onde os evangélicos representam uma parcela crescente do eleitorado, iniciativas como a de Marina Silva mostram que a próxima disputa eleitoral deverá ocorrer não apenas entre partidos e candidatos, mas também pela narrativa sobre quem é capaz de representar, ao mesmo tempo, valores religiosos, responsabilidade social, desenvolvimento econômico e compromisso com o futuro ambiental do Brasil.

Da redação

MOBILIDADE

Ônibus lotados e atrasos expõem crise do transporte metropolitano e municipal na região

A reportagem exibida pelo Jornal da EPTV sobre a superlotação da linha metropolitana 659, que liga o Residencial Ypiranga, em Sumaré, ao Terminal Metropolitano Magalhães Teixeira, em Campinas, voltou a colocar em evidência um problema antigo para milhares de trabalhadores e estudantes da Região Metropolitana de Campinas: a precariedade do transporte público. Passageiros relataram ônibus constantemente lotados, atrasos frequentes e dificuldades para embarcar, cenário que se repete diariamente nos horários de pico.

Embora a linha 659 tenha ganhado destaque, as reclamações não são isoladas. Em diferentes corredores metropolitanos que ligam Sumaré a Campinas, Paulínia, Hortolândia e demais cidades da região,

usuários convivem há anos com problemas semelhantes. Esperas prolongadas, veículos superlotados, redução de horários e frotas consideradas insuficientes fazem parte da rotina de quem depende exclusivamente do transporte coletivo para chegar ao trabalho ou à faculdade.

A situação também se reflete dentro do próprio município. Nas linhas urbanas de Sumaré, moradores frequentemente apontam atrasos, intervalos elevados entre os ônibus e dificuldades principalmente nos bairros mais afastados do Centro. Em muitos casos, perder um coletivo significa aguardar vários minutos, ou até mais de uma hora, comprometendo jornadas de trabalho, consultas médicas e compromissos escolares.

O impacto vai muito além

do desconforto. A superlotação reduz a segurança dos passageiros, dificulta a acessibilidade de idosos e pessoas com deficiência, aumenta o tempo de embarque e desembarque e torna as viagens mais desgastantes. Para quem enfrenta duas ou até três conduções por dia, o tempo perdido no transporte acaba reduzindo horas de descanso, convivência familiar e lazer.

A expansão urbana da região também contribui para esse cenário. Sumaré registra crescimento populacional constante, com novos bairros surgindo em diferentes regiões da cidade. Em muitos casos, a oferta de transporte coletivo não acompanha esse crescimento na mesma velocidade, aumentando a pressão sobre linhas já bastante utilizadas.

As concessionárias costumam



Esperas prolongadas, veículos superlotados, redução de horários e frotas consideradas insuficientes fazem parte da rotina de quem depende exclusivamente do transporte coletivo para chegar ao trabalho ou à faculdade

atribuir parte das dificuldades ao aumento dos custos operacionais, enquanto os órgãos gestores apontam que os contratos estabelecem parâmetros para reajustes e fiscalização. Ainda assim, para quem

está diariamente nos pontos de ônibus, o debate técnico pouco altera a realidade enfrentada nas plataformas e nos veículos.

A reportagem da EPTV apenas reforça um problema conhecido pela população da re-

gião. O desafio já não se limita à criação de novas linhas ou ao reajuste das tarifas, mas passa pela necessidade de um planejamento capaz de equilibrar crescimento urbano, demanda de passageiros e qualidade do serviço prestado.

Enquanto soluções estruturais não são implementadas, milhares de moradores de Sumaré e das cidades vizinhas continuam iniciando e encerrando seus dias dentro de ônibus lotados, enfrentando atrasos que se tornaram parte da rotina e convivendo com um sistema de transporte que, para muitos usuários, está distante de atender às necessidades de uma das regiões mais populosas e economicamente importantes do Estado de São Paulo.

Da redação

CIDADES

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Projeto Barco Escola avança com formação de professores e obras de adequação do píer em Paulínia

A Prefeitura de Paulínia segue avançando na implantação do projeto Barco Escola, iniciativa que promoverá atividades de educação ambiental para estudantes da rede municipal por meio de experiências práticas em contato com o meio ambiente. Nesta etapa do projeto, a Secretaria Municipal de Educação realiza a formação dos professores da rede municipal, preparando os educadores para a utilização da metodologia proposta pelo Barco Escola e sua integração ao currículo escolar. A iniciativa permitirá que os docentes conheçam, na prática, as

atividades que futuramente serão vivenciadas pelos estudantes, fortalecendo o planejamento pedagógico e ampliando as possibilidades de aprendizagem. Paralelamente, seguem em andamento as obras de reforma e adequação do píer localizado no Parque da Represa, espaço que abrigará a estrutura do projeto e servirá como ponto de apoio para as atividades educativas. Desenvolvido pela Associação Barco Escola da Natureza, o projeto “Navegando nas Águas do Conhecimento” tem como objetivo promover a conscientização ambiental por meio de atividades que integram teoria

e prática, abordando temas como recursos hídricos, biodiversidade, fauna, flora, sustentabilidade e preservação do meio ambiente. A proposta incentiva a investigação, o pensamento crítico e a valorização do território como espaço de aprendizagem. Com a conclusão das etapas de preparação da infraestrutura e da formação dos educadores, o projeto seguirá para o atendimento dos estudantes da rede municipal, proporcionando novas experiências de aprendizagem e fortalecendo a educação ambiental nas escolas.

Prefeitura de Paulínia



A iniciativa do Projeto Barco Escola levará estudantes a vivências práticas de educação ambiental, unindo teoria e prática para estimular a conscientização sobre sustentabilidade, biodiversidade e preservação dos recursos naturais

SEGURANÇA

GCM de Paulínia prende suspeitos de se passarem por agentes de combate à dengue para furtar casas

A Guarda Civil Municipal de Paulínia prendeu na tarde desta quarta-feira, 15, dois homens que estavam se passando por agentes de combate à dengue em várias cidades da Região Metropolitana de Campinas, como Vinhedo e Nova Odessa, para furtarem casas de idosos. O setor de inteligência

da GCM identificou que o veículo dos suspeitos tinha ocorrência de furto e, assim que eles entraram em Paulínia, uma equipe seguiu para abordagem. Ao localizá-los, os GCMs encontraram cerca de R\$1.700 em dinheiro, três celulares, chips e crachás falsos de empresas de telefonia, além de uma bolsa furtada em ocorrên-

cias anteriores. Os homens foram encaminhados para o plantão policial da cidade e presos em flagrante. Na manhã desta quinta-feira, 16, eles foram encaminhados para penitenciária de Campinas, onde aguardam audiência de custódia.

Prefeitura de Paulínia



Com a dupla, foram encontrados dinheiro, celulares, chips, crachás falsos e uma bolsa furtada e os suspeitos foram autuados em flagrante e encaminhados à penitenciária, onde aguardam audiência de custódia

SEGURANÇA

Furto de ônibus expõe fragilidade da segurança no transporte coletivo da região

O furto de um ônibus do transporte coletivo de Campinas, recuperado poucas horas depois pela Guarda Municipal de Hortolândia, chama atenção não apenas pela inusitada ocorrência, mas também por um aspecto que merece reflexão: o nível de segurança do transporte público na Região Metropolitana de Campinas. O caso aconteceu no Terminal Padre Anchieta, quando o motorista estacionou o coletivo durante uma pausa e, ao retornar, percebeu que o veículo havia sido levado. Utilizando o sistema de rastreamento da empresa, as forças de segurança localizaram o ônibus circulando em Hortolândia, onde o suspeito, de 59 anos, foi preso em flagrante. Segundo a ocorrência, o coletivo estava vazio e não havia passageiros no momento do furto. Ainda assim, o episódio levanta uma questão inevitável: e se o ônibus estivesse em operação? A rápida atuação da Guarda Municipal evitou que a situação tomasse proporções ainda maiores. No entanto, o fato

de um veículo de transporte coletivo conseguir ser retirado de um terminal e percorrer quilômetros até outra cidade evidencia vulnerabilidades que vão além deste caso específico. Diariamente, milhares de pessoas utilizam o transporte público entre Campinas, Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa, Paulínia e demais municípios da região. Para muitos trabalhadores e estudantes, o ônibus representa o único meio de deslocamento. A expectativa natural é que, além da pontualidade e da qualidade do serviço, exista um ambiente seguro para passageiros e profissionais. Nos últimos anos, o debate sobre transporte público tem se concentrado principalmente em reclamações sobre atrasos, superlotação, redução de horários e aumento das tarifas. Questões relacionadas à segurança operacional acabam recebendo menos atenção, embora também sejam fundamentais para a confiança dos usuários. Neste caso, felizmente, ninguém ficou ferido. Mas o epi-

sódio demonstra que situações aparentemente improváveis podem acontecer. Um ônibus é um veículo de grande porte, capaz de transportar dezenas de pessoas e circular por vias movimentadas. Qualquer utilização indevida representa potencial risco para motoristas, pedestres e passageiros. O fato de o suspeito ter conseguido assumir a condução do coletivo dentro de um terminal também desperta questionamentos sobre os protocolos de segurança adotados pelas empresas operadoras. Existem mecanismos suficientes para impedir que terceiros tenham acesso aos veículos? Os procedimentos adotados durante as pausas operacionais são capazes de evitar esse tipo de ocorrência? Não se trata de atribuir responsabilidade antecipadamente à concessionária ou aos profissionais envolvidos. O motorista realizava uma pausa rotineira, prevista na operação do sistema. Ainda assim, o episódio pode servir como oportunidade para revisar protocolos internos e fortalecer



Apesar da rápida recuperação do veículo e da prisão do suspeito, o caso evidencia falhas que poderiam ter consequências ainda mais graves se o coletivo estivesse em operação com passageiros

mecanismos de controle. Em uma região onde milhões de viagens são realizadas todos os meses pelo transporte coletivo, qualquer falha de segurança merece atenção. Se, desta vez, o ônibus estava vazio e foi recuperado sem vítimas, o mesmo cenário poderia ter consequências muito mais graves em outras circunstâncias. A segurança no transporte público não depende apenas

da presença de policiamento ou da atuação rápida das forças de segurança após um crime. Ela começa na prevenção, nos procedimentos operacionais, na tecnologia empregada e na capacidade de impedir que situações como essa sequer aconteçam. O caso terminou sem passageiros feridos e com o veículo recuperado. Mas deixa um alerta importante: quando um ôni-

bus pode ser levado de dentro de um terminal, a discussão sobre segurança no transporte público precisa ir além dos furtos e roubos contra usuários. Ela deve incluir também a proteção da própria operação do sistema, garantindo que quem embarca diariamente possa confiar não apenas no destino, mas também na segurança da viagem.

Da redação

REGIÃO

GASTRONOMIA

Frio na região de Campinas aquece movimento nos restaurantes e aumenta procura por pratos mais encorpados

A queda nas temperaturas registrada com o inverno tem provocado uma mudança no comportamento dos consumidores da região de Campinas. Com o frio, aumenta a procura por pratos e refeições quentes e reconfortantes, impulsionando o movimento em restaurantes das cidades, especialmente aqueles especializados em alta gastronomia. Pratos como risotos, massas artesanais, carnes de preparo lento, caldos e receitas com molhos mais encorpados passam a figurar entre os mais pedidos da estação.

O cenário também representa uma oportunidade para os estabelecimentos valorizarem ingredientes sazonais e oferecerem experiências gastronômicas mais acolhedoras. Além do aumento na procura por pratos quentes, restaurantes relatam maior permanência dos clientes, crescimento dos encontros familiares e de amigos e uma maior busca por harmonização com vinhos.

No Bellini Ristorante, instalado no Vitória Hotel Concept Campinas, o inverno é marcado pelo aumento da procura por receitas clássicas da gastronomia italiana. Risotos preparados com ingredientes selecionados, massas artesanais com molhos cremosos e cortes especiais de carnes estão entre as sugestões da casa para quem deseja apro-

veitar as baixas temperaturas. Uma das sugestões da Chef Cristina Róseo é o Capelletti in Bbrodo do Bellini, uma massa artesanal recheada com carnes nobres, servida em caldo de frango preparado lentamente e acompanhada por cubos de vegetais que complementam com leveza e equilíbrio. Para acompanhar, a casa oferece uma extensa carta de vinhos próprios e de parceiros.

No Empório do Nono, no Distrito de Barão Geraldo, a tradição da cozinha italiana, com massas artesanais, se traduz em receitas que remetem à culinária afetiva. Polentas cremosas, massas frescas, carnes assadas e ragus preparados lentamente fazem parte das opções mais procuradas nesta época do ano. Entre as opções sugeridas pela casa estão o Capeletti e o Caldo de Feijão no copo, que serve também como um aperitivo.

“O frio naturalmente convida as pessoas a viverem experiências gastronômicas mais completas. São refeições feitas sem pressa, compartilhadas entre familiares e amigos, valorizando ingredientes de qualidade e preparando pratos mais elaborados”, destaca Júnior Pattaro, proprietário do Empório do Nono

Já o Benedito Restaurante, no bairro Cambuí, aposta em pratos que combinam ingredientes regionais com técnicas contemporâneas. Carnes nobres,



Capelletti in Brido, do Bellini Ristorante

acompanhamentos cremosos e receitas que valorizam sabores intensos estão entre as recomendações da casa, além de harmonizações com vinhos tintos que complementam a experiência durante o inverno.

O Chef Mauro Mason sugere como pratos para os dias mais frios o Spaghetti alla Carbonara Trufado, Polpetone de mignon recheado com queijo brie. Acompanha talharim persillé, Risoto de Cogumelos Frescos, Mignon com Creme de Queijo, Medalhão de mignon com risoto de brie e creme de queijo, coulis de frutas vermelhas e geleia de pimenta e Short Rib Bovino ao Molho de Cogumelos, cozido lentamente por 12 horas em baixa temperatura, acompanhado de purê cremoso de batata, molho

DIVULGAÇÃO BELLINI RISTORANTE



DIVULGAÇÃO BENEDITO RESTAURANTE

Mignon com Creme de Queijo, um dos pratos do Benedito Restaurante para dias frios

de cogumelos e cenouras caramelizadas.

“Esta é uma estação em que os clientes buscam pratos mais robustos, sabores marcantes e uma experiência acolhedora. O inverno sempre representa um período importante para a gastronomia, principalmente no jantar”, comenta o Chef.

Segundo os restaurantes, embora pratos leves permaneçam no cardápio, a preferência dos consumidores muda significativamente durante os dias frios. Preparos de longa cocção, molhos mais densos, ingredientes como cogumelos, queijos, manteiga, carnes e ervas aromáticas passam a protagonizar as escolhas dos clientes

Mais do que aquecer o corpo, a gastronomia de inverno pro-

porciona momentos de convivência e experiências sensoriais que tornam a estação ainda mais especial. Para os empresários do setor, o período representa uma oportunidade de fortalecer o relacionamento com o público, oferecendo menus que combinam conforto, tradição e alta qualidade.

Sugestões para aproveitar o inverno

- Bellini Ristorante
- Risotos cremosos de pãesão, cogumelos ou filé mignon
- Massas artesanais com molhos tradicionais italianos
- Capeletti in Brodo

Empório do Nono

- Polenta cremosa com ragu de carne
- Capeletti

- Caldo de Feijão no Copo
- Massas frescas preparadas artesanalmente
- Carnes assadas e receitas de longa cocção

Benedito Restaurante

- Espaghetti alla Carbonara Trufado
- Polpetone
- Risoto de Cogumelos Frescos
- Mignon com Creme de Queijo
- Short Rib Bovino ao Molho de Cogumelo

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

CONCURSO

Com participantes de Americana, Artur Nogueira, Campinas e Piracicaba, concurso O Quilo é Nosso começou na terça-feira (14)

Começou na última terça-feira, 14, a primeira etapa do concurso “O Quilo é Nosso” 2026, promovido pela Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel) e que elege o melhor restaurante a quilo do Brasil. Até o dia 24, o público pode visitar os restaurantes participantes, experimentar os pratos especialmente criados para o concurso e votar nos seus favoritos pelo site oquiloenosso.com.br. Na Regional Campinas, a edição deste ano conta com oito participantes das cidades de Americana, Artur Nogueira, Campinas e Piracicaba.

O concurso valoriza o modelo de serviço criado no Brasil e que se tornou uma das formas mais usadas por trabalhadores e estudantes para se alimentar fora de casa no dia a dia.

Na primeira etapa, o voto do público é decisivo, cada estabelecimento é avaliado em cinco critérios: limpeza, am-

biente, atendimento, qualidade do bufê e a receita criada para o concurso. O resultado é uma combinação do voto popular e do voto atribuídos por um júri técnico local, que visita os restaurantes de forma anônima.

Os melhores de cada região avançam para a segunda etapa, que define os campeões estaduais. A disputa termina em setembro, em São Paulo, quando um júri técnico indicado pela revista Prazeres da Mesa elege o campeão nacional.

Pelo segundo ano consecutivo, o concurso conta com um critério extra de sustentabilidade, que passa a valer pontuação adicional no julgamento técnico. Restaurantes que utilizarem um ingrediente de forma integral na receita inscrita no concurso ganham um ponto extra na avaliação. O critério busca estimular práticas de aproveitamento integral dos alimentos, reduzindo o desperdício e reforçando o com-

promisso do setor com uma alimentação mais responsável.

A disputa do “O Quilo É Nosso” na regional da Abrasel RMC conta com as participações dos restaurantes Café & Prosa Cozinha Tradicional (Americana), Restaurante Tabatem (Artur Nogueira), Candreva – Unidades Barão Geraldo e Taquaral -, Eden Bar e Restaurante e Raízes Zen Barão Geraldo (Campinas), Monte Sul e Monte Sul K (Piracicaba)

Para José Eduardo Camargo, líder de Conteúdo e Inteligência da Abrasel, votar no concurso é uma forma de valorizar o prato e o restaurante a quilo, que fazem parte do dia a dia da população:

“A comida a quilo é uma invenção brasileira que reúne praticidade e variedade, e é assim que milhões de brasileiros comem todos os dias. No concurso, o voto é a chance do cliente de reconhecer um prato gostoso e fortalecer aquele



DIVULGAÇÃO

O público pode experimentar os pratos concorrentes e votar nos seus favoritos, ajudando a definir os classificados da etapa regional para a disputa pelo título de melhor restaurante

restaurante que faz parte do cotidiano”, comenta.

Para André Mandetta, presidente da Abrasel RMC, a edição do concurso de 2025 mostra como o evento vem ganhando projeção regional entre os estabelecimentos participantes, que enxergam uma oportunidade para apresentar

seus produtos para um público diferenciado. “Em 2026 temos representantes de quatro cidades, ante duas do ano passado, o que garante uma disputa mais acirrada pelo melhor prato e abertura de oportunidade para novos públicos possam conhecer os representantes de suas cidades”, afirma.

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Demanda em alta: BYD expande fábrica de ônibus elétrico em Campinas

Após atingir a marca de 700 veículos em circulação em todo o Brasil, depois de uma entrega de 265 unidades em uma única vez para a Capital Paulista, a fabricante chinesa BYD decidiu investir na ampliação da fábrica de ônibus elétrico instalada em Campinas, onde são produzidos os chassis. A unidade passará de uma capacidade anual de 2 mil

para quase 5 mil chassis, mais que dobrando a produção.

Hambúrguer é o campeão de vendas do delivery em Campinas

O tradicional hambúrguer é o lanche preferido dos moradores de Campinas nos pedidos realizados pelo delivery. É o que revelam pesquisas divulgadas pelas duas maiores plataformas com atuação na cidade: iFood e 99Food. Segundo o iFood, Campinas é a nona cidade no Brasil em quantidade de vendas do lanche de acordo com as compras realizadas pela plataforma da empresa. Já o 99Food aponta que a sexta-feira é o dia com maior número de pedidos na sede da RMC.

Taxa de ocupação hoteleira regional recua 1% no primeiro semestre

Apesar da boa colocação nos rankings de principais destinos de eventos de negócios e corporativos nacionais e internacionais, a taxa de ocupação média da hotelaria da Região Metropolitana de Campinas (RMC) apresentou leve recuo no primeiro semestre de 2026. Pesquisa do Campinas e Região Convention & Visitors Bureau, aponta que no acumulado de janeiro a junho deste ano o total de hóspedes caiu 1% na comparação com o mesmo período de 2025. Um dos fatores para essa queda se deve ao excesso de feriados prolongados, que reduz os dias destinados aos eventos corporativos, que respondem por 80% da ocupação regional.

Por outro lado, diária e RevPar registram alta no ano

Na direção contrária da taxa de ocupação, dois indicadores im-

portantes para o setor apresentaram alta neste ano. O valor da diária média, apresenta variação positiva de 17,53% no primeiro semestre. O RevPar, por sua vez, acumula alta de 9,23%. Esse índice serve como balizador do retorno de investimentos. Douglas Marcondes, diretor da entidade, lembra da importância e a força da captação de outros eventos, que não sejam corporativos, para o equilíbrio dos negócios. “Captação de eventos de todas a natureza, corporativo, esportivo, cultural, de corridas de ruas, visitas, exploração de experiências gastronômicas e científicas, permitirá potencializar e robustecer do destino regional”, afirma.

Junho tem alta na categoria econômica e baixas nas médias e luxo

A pesquisa mensal realizada pelo Campinas e Região Convention & Visitors Bureau apontou desempenhos diferenciados na taxa de ocupação nas três categorias que os hotéis são divididos. Na Econômica, a ocupação no mês de junho apontou para 57,74%, alta em relação a maio, quando ficou em 53,05%. A categoria Midscale (intermediária) teve leve recuo de 55,62% em maio, para 55,09% em junho. Já a categoria luxo (resorts), ficou em 55,09% em junho, com forte recuo ante a maio, quando foi de 70,43%.

Prepare o bolso: viagem por Viracopos fica mais cara

Quem costuma utilizar o Aeroporto Internacional de Viracopos, em Campinas, e Guarulhos, para viajar deve preparar o bolso. A Agência Nacional de Aviação

Civil (Anac) reajustou os tetos das tarifas aeroportuárias. As novas tarifas foram publicadas na segunda-feira (13) no Diário Oficial da União e abrangem cobranças de embarque, conexão, pouso, permanência de aeronaves, armazenagem e movimentação de cargas. Os reajustes fazem parte da atualização anual prevista nos contratos de concessão dos aeroportos. em Viracopos, o reajuste ficou em 4,7016%. Já no Aeroporto Internacional de São Paulo, em Guarulhos, o aumento das principais tarifas foi de 6,2722%. Os novos valores foram calculados com base na inflação medida pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), além de critérios previstos nos contratos de concessão, como indicadores de produtividade e qualidade dos serviços prestados.

VARIEDADES

FORTALECIMENTO LOCAL

Valorizar o comércio local é investir no futuro de Sumaré



Sérgio Rosa

Sumaré é uma das cidades que mais crescem no interior paulista. Esse crescimento não acontece

por acaso. Ele é resultado do trabalho de milhares de empreendedores, comerciantes, prestadores de serviços e trabalhadores que movimentam diariamente a economia do município. Hoje, Sumaré possui uma população superior a 290 mil habitantes, cerca de 43 mil empresas ativas e mais de 76 mil empregos formais, com destaque para os setores de comércio, serviços e indústria. O município também possui um PIB próximo de R\$ 19 bilhões, figurando entre as economias mais importan-

tes da Região Metropolitana de Campinas. Os números impressionam, mas eles só continuam crescendo quando a população faz sua parte. Cada compra realizada em uma loja do bairro, cada refeição em um restaurante local e cada serviço contratado de um profissional da cidade ajudam a manter empregos, gerar renda e fortalecer a economia de Sumaré. Os resultados já aparecem. Somente nos primeiros cinco meses de 2026, Sumaré criou 2.951 novos

empregos com carteira assinada, tornando-se a 11ª cidade que mais gerou empregos no Estado de São Paulo, a segunda da Região Metropolitana de Campinas e líder na Região do Polo Têxtil. Esses resultados demonstram que, quando empresas investem e a população prestigia o comércio local, todos saem ganhando. O dinheiro circula dentro do município, fortalece outros negócios, aumenta a arrecadação e contribui para novos investimentos em saúde,

educação, infraestrutura e segurança. É claro que o consumidor sempre buscará qualidade, bom atendimento e preços competitivos. Mas, sempre que houver essa possibilidade, escolher comprar em Sumaré é uma decisão que beneficia toda a comunidade. Uma cidade forte não se constrói apenas com grandes obras. Ela se fortalece quando seus moradores acreditam em quem gera empregos, paga impostos, investe e trabalha diariamente para fazer Sumaré

crescer. Antes de comprar, faça uma reflexão: será que posso encontrar esse produto ou serviço em Sumaré? Muitas vezes, a resposta é sim. E essa escolha, por mais simples que pareça, ajuda a construir uma cidade mais forte, mais próspera e com mais oportunidades para todos. Valorizar o comércio local é acreditar no futuro de Sumaré. E o futuro começa com as escolhas que fazemos hoje. Sérgio Rosa - advogado

ARTIGO

A Dignidade Humana e a Escravidão do Trabalhador



Regiane Freire

Desde a assinatura da Lei Áurea, criou-se a lenda de que a escravidão havia sido definitivamente abolida no Brasil. Contudo, essa percepção não resiste à realidade. Frequentemente, os noticiários divulgam operações de resgate de trabalhadores submetidos a condições análogas à escravidão, tanto em áreas rurais quanto urbanas. São pessoas privadas de direitos fundamentais, obrigadas a cumprir jornadas exaustivas, submetidas a trabalhos forçados, aloja-

das em condições degradantes, com restrição de locomoção, privadas do recebimento regular de salários e demais direitos trabalhistas. No meio rural, esse sistema de exploração se dá pela chamada servidão por dívida. O trabalhador é induzido a contrair débitos artificiais com o empregador, tornando-se refém de uma dívida que jamais conseguirá quitar. Já nos centros urbanos, a exploração se disfarça sob a aparência de solidariedade. Crianças e adolescentes são acolhidos com a promessa de vida melhor ou sob o argumento de que serão tratados “como parte da família”, quando, na realidade, são submetidos ao trabalho doméstico precoce. Ao privar essas pessoas do acesso à educação, ao lazer e a um ambiente de trabalho digno, o explorador impede que desenvol-

vam autonomia e capacidade crítica. Afinal, quem escraviza não deseja que a vítima compreenda a ilegalidade da situação em que vive, pois a manutenção da ignorância e da dependência constitui um dos principais instrumentos de perpetuação do ciclo de abuso. É nesse cenário que surge tipo de “reality show colonial”, no qual trabalhadores são expostos a situações vexatórias, com o ganho de prêmios insignificantes, para a diversão do público e enriquecimento dos idealizadores. Trata-se de evidente violação aos direitos à dignidade, à honra, à imagem e à vida privada, em que a relação de poder entre empregador e empregado é romantizada sob um falso sentimento de gratidão pela oportunidade recebida. É a banalização e espetacularização da exploração humana. Com o propósito de en-

frentar e combater este crime, o Brasil assumiu compromissos internacionais ao ratificar diversos tratados, entre eles a Convenção Americana sobre Direitos Humanos, conhecida como Pacto de São José da Costa Rica, além de convenções da Organização Internacional do Trabalho. Apesar dos esforços, a escravidão contemporânea permanece presente no país, atingindo pessoas em situação de vulnerabilidade social, baixa escolaridade e extrema pobreza. A escravidão moderna representa uma das mais graves violações à dignidade da pessoa humana e constitui atentado aos direitos humanos. Além da obrigação de reparação por danos morais e trabalhistas, os responsáveis respondem na esfera criminal pelo delito previsto no artigo 149 do Código Penal, que tipifica a redução de alguém à condição análoga à de escravo.

Em razão da extrema gravidade dessa prática, a reparação pelos danos decorrentes da escravidão não pode ser limitada pelos prazos prescricionais. Isso porque a submissão da vítima ao trabalho forçado implica restrição de sua liberdade física e moral, impedindo, muitas vezes, o acesso à Justiça durante o período de exploração. Sendo uma violação direta aos direitos humanos, admitir a perda do direito à reparação pelo simples decurso do tempo, significaria premiar o agressor. Não sabemos os motivos que levam alguém a submeter outra pessoa à escravidão. Se por pura maldade, ganância ou a reprodução de práticas naturalizadas por gerações. Independentemente da motivação, trata-se de conduta intolerável, que exige atuação firme do Estado na prevenção, fiscalização e punição dos responsáveis.

As marcas e traumas sofridos pelas vítimas perpetuarão por toda a vida. Nenhuma indenização é capaz de devolver a infância perdida, os anos de liberdade roubados e as oportunidades que jamais existiram. A função do Direito, portanto, vai além da punição: consiste em assegurar justiça, restaurar a dignidade das vítimas e impedir que novas histórias de exploração sejam matérias de jornal. O combate ao trabalho escravo é responsabilidade de toda a sociedade. Denúncias podem ser realizadas de forma anônima e segura através do sistema nacional do Ministério Público do Trabalho ou pelo Disque 100. Romper o silêncio é salvar vidas, é o primeiro passo para quebrar correntes invisíveis que ainda aprisionam milhares de brasileiros. Regiane Freire, advogada

DIREITOS

Quem tem direito ao adicional de 25% na aposentadoria?



Leandro Ingrácio Simões

Todos os segurados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) que recebem aposentadoria por invalidez e dependem constantemente de assistência de terceiros para atividades rotineiras, como se vestir, tomar banho ou se alimentar, têm direito a um acréscimo de 25% sobre o valor do benefício.

Para comprovar que a pessoa está apta para receber tal adicional, o processo exige comprovação da necessidade de assistência contínua por meio de avaliação médico-pericial do INSS, além de documentos que comprovem a incapacidade, mas nem todos sabem que podem pedir, como lembra Leandro Simões, advogado pre-

videnciário e especialista no tema. “É bom lembrar que esse pagamento não se limita ao teto previdenciário, que atualmente é de R\$8.157,41, e pode ser solicitado em qualquer momento. Esse benefício é exclusivo para aposentadoria por invalidez, não se aplica nos casos de aposentadoria por idade, por tempo de contribuição, morte, pensão ou qualquer outro benefício assistencial”. Quem mais tem esse direito? Além dos aposentados por

invalidez, existem outras categorias que também podem ter direito a benefícios similares, como pessoas com deficiência grave que recebem benefícios assistenciais ou quem provar incapacidade permanente para o trabalho. O especialista explica que, nesses casos, essas pessoas podem, dependendo da situação, solicitar acréscimos previstos na legislação previdenciária. “Cada caso vai exigir avaliação específica do INSS e documentação adequada e muitos segurados desconhecem que podem ter esses

direitos. Em alguns casos, a pessoa deixa de receber valores que podem ser fundamentais para sua qualidade de vida e que nem imaginava ter direito” Para Simões, em caso de dúvida, a recomendação é procurar orientação especializada que possa determinar se esse direito faz parte ou não da aposentadoria: “Não podemos ignorar que o INSS pode revisar a concessão de qualquer adicional a qualquer momento se o segurado não precisar mais deste adicional. O melhor a ser feito é

manter todos os documentos e os laudos atualizados para evitar inconvenientes”, completa. Serviço: Leandro Ingrácio Simões Advogado Previdenciário - OAB PR 92322 (41) 3024-2656 @sia.adv contato@sia.adv.br http://sia.adv.br/ Rua Visconde do Rio Branco, 1358, 10º andar - Ed. Hannover Empresarial - Curitiba/PR

Fonte: Toda Comunicação

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE NO TRABALHO

Doenças respiratórias desafiam empresas durante o inverno e aumentam pressão sobre a gestão de pessoas

O inverno começou com um cenário de alerta para as doenças respiratórias no Brasil. O mais recente Boletim InfoGripe, da Fiocruz, aponta que 24 das 27 unidades da Federação apresentam incidência de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) em nível de alerta, risco ou alto risco, enquanto oito estados ainda registram crescimento dos casos nas últimas seis semanas. A alta está associada principalmente à circulação do vírus sincicial respiratório (VSR) e, em algumas regiões, também das influenzas A e B.

Embora o impacto na saúde pública seja amplamente conhecido, os reflexos para as empresas costumam receber menos atenção. Equipes reduzidas, afastamentos temporários, necessidade de reorganizar escalas e profissionais que precisam conciliar o trabalho com o cuidado de filhos ou familiares doentes fazem parte de uma realidade que se intensifica nesta época do ano e ganha novos contornos diante das discussões sobre saúde mental, riscos psicossociais e qualidade de vida no trabalho.

Os números ajudam a dimensionar o desafio. Segundo a Fiocruz, somente em 2026 já foram notificados 97.813 casos

de SRAG no país, dos quais mais de 49 mil tiveram confirmação laboratorial para algum vírus respiratório. Um estudo publicado no Journal of Health Economics e apoiado pela Sanofi estimou que a influenza provocou a perda de aproximadamente 12,4 milhões de dias de produtividade no Brasil em 2019. O impacto econômico total da doença foi calculado em R\$5,6 bilhões, sendo que cerca de 69% desse valor está relacionado a custos indiretos, como perda de produtividade e anos de vida perdidos.

Um desafio que vai além dos afastamentos

Para Marco Aurélio Bussacarini, médico especialista em saúde ocupacional e CEO da Aventus Ocupacional, o problema não pode ser analisado apenas pelo número de atestados emitidos.

“Quando pensamos no inverno, normalmente olhamos para o colaborador que ficou doente e precisou se afastar. Mas existe um efeito muito mais amplo. Há profissionais que precisam cuidar de filhos pequenos, de pais idosos ou de outros familiares. Existem equipes que absorvem essas ausências e gestores que precisam reorganizar toda a operação em pouco tempo. É um período que exige preparo e sensibilidade das lideranças”,

afirma.

Segundo ele, a forma como a empresa reage a essas situações pode ter impacto direto sobre o clima organizacional.

“Quando o colaborador sente que será julgado ou penalizado porque precisou cuidar de um filho doente, por exemplo, isso gera ansiedade, insegurança e desgaste emocional. A longo prazo, esse tipo de situação afeta a relação de confiança entre empresa e trabalhador”, explica.

O contexto ganha ainda mais relevância diante de um cenário já marcado pelo aumento das questões relacionadas à saúde mental. Dados citados pela Fundação Dom Cabral apontam que o Brasil registrou quase meio milhão de afastamentos por transtornos mentais em 2024. No mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os problemas relacionados à saúde mental provocam perdas superiores a US\$1 trilhão por ano em produtividade.

O inverno expõe fragilidades da gestão

Na avaliação de Renato Mendes, CEO da Mendes Talent, períodos de maior incidência de doenças funcionam como um teste para a maturidade das organizações.

“O inverno evidencia problemas que muitas vezes já exis-



tiam. Empresas que dependem excessivamente de pessoas específicas, que não possuem processos estruturados ou que não investem na formação das lideranças costumam sentir mais os impactos desse período”, afirma.

Para ele, um dos erros mais comuns é tratar as ausências como situações excepcionais, quando, na verdade, elas fazem parte da dinâmica normal das organizações.

“Todo gestor sabe que haverá férias, afastamentos, licenças e períodos de maior circulação de doenças ao longo do ano. O desafio está em criar estruturas que permitam que a operação continue funcionando sem gerar sobrecarga para quem permane-

ce trabalhando”, diz.

O executivo observa que o tema também está relacionado à capacidade de retenção de talentos.

“As novas gerações valorizam ambientes em que existe compreensão sobre as demandas da vida pessoal. Quando a empresa demonstra flexibilidade e maturidade para lidar com esses momentos, ela fortalece o engajamento e a relação de confiança com seus profissionais.”

Um teste para as lideranças

O debate ocorre em um momento em que as empresas vêm sendo pressionadas a ampliar o olhar sobre os fatores que afetam a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. A atualização da

NR-1, que trouxe maior atenção aos riscos psicossociais no ambiente corporativo, reforça a necessidade de observar aspectos que vão além das condições físicas de trabalho.

Embora a norma não trate especificamente das doenças sazonais, especialistas avaliam que ela amplia a discussão sobre fatores como sobrecarga, pressão excessiva, insegurança e desgaste emocional — situações que tendem a se intensificar quando equipes operam com quadros reduzidos ou quando trabalhadores enfrentam dificuldades para conciliar responsabilidades profissionais e familiares.

Para Bussacarini, o principal aprendizado é que produtividade e cuidado não devem ser vistos como conceitos opostos.

“Empresas mais preparadas entendem que momentos de adoecimento fazem parte da vida. O que diferencia uma organização da outra é a forma como ela se estrutura para enfrentar essas situações sem comprometer os resultados e sem ignorar as necessidades das pessoas. O inverno passa todos os anos. O que permanece é a cultura que a empresa constrói para lidar com esses desafios”, conclui.

Fonte: Comunicação Conectada

CUIDADOS ESPECÍFICOS

Como funciona a memória e como cuidar dela

A memória costuma ser levada a sério só quando começa a falhar. E quando isso acontece, a preocupação já está instalada.

Segundo um estudo publicado pela Universidade de Harvard, mais da metade dos adultos a partir dos 60 anos já apresenta algum tipo de preocupação com a memória.

Mas o esquecimento não começa na terceira idade: o estresse, a privação de sono e o uso excessivo de telas também comprometem a atenção e a retenção de informações em jovens e adultos.

A boa notícia é que atitudes adotadas hoje podem proteger o cérebro e preservar a saúde da memória ao longo dos anos.

O que é a memória e como ela funciona?

A memória não funciona como uma câmera que registra tudo ao redor.

O cérebro seleciona ativamente o que vale guardar e descarta o restante. Esse processo ocorre em quatro etapas:

- Captação: a informação che-

ga ao cérebro por meio dos sentidos;

- Codificação: o dado é convertido em um formato compreensível para o organismo;

- Armazenamento: a informação é fixada fisicamente no cérebro;

- Recuperação: a lembrança é acessada quando necessário. Esse encadeamento acontece de forma contínua, mas a velocidade com que cada etapa acontece pode variar ao longo da vida.

Quais são os tipos de memória?

Nem toda lembrança é processada da mesma forma. O cérebro conta com três tipos de memória, cada um com uma função e duração específica: Memória sensorial: capta impressões imediatas dos sentidos, mas retém a informação por apenas uma fração de segundo; Memória de curto prazo: armazena dados temporariamente, por segundos ou minutos, apenas para uso imediato em tarefas cotidianas;

Memória de longo prazo: guarda fatos, eventos e habilidades de forma duradoura, sem limite conhecido de capacidade.

Entender como cada tipo funciona ajuda a compreender por que algumas lembranças desaparecem em segundos e outras permanecem por décadas.

Como o cérebro decide o que guardar?

A permanência de uma lembrança depende da relevância que o cérebro atribui a ela, mas as emoções podem ter um papel importante nessa decisão.

O tipo de memória funciona como uma espécie de primeiro filtro. A memória sensorial, como o cheiro de um bolo assando, por exemplo, gera um registro de curtíssima duração.

Se o estímulo não tiver importância para o contexto, ele é rapidamente descartado. Porém, se ele estiver ligado a uma emoção forte, o cérebro entende que a informação é



valiosa e a transfere para a memória de longo prazo.

É por isso que até mesmo estímulos sensoriais, como o cheiro de bolo ou de chuva, podem ativar uma lembrança.

Por que idosos lembram do passado, mas esquecem o presente?

É comum que pessoas mais velhas descrevam eventos da juventude com riqueza de detalhes, mas tenham dificuldade de lembrar o que aconteceu na semana anterior. Isso não é acaso. As memórias antigas já estão profundamente consolidadas na memória de longo prazo, construídas ao longo de décadas de reforço contínuo. Com o envelhecimento natural, o que se altera não é esse

acervo consolidado, mas a velocidade de processamento e a capacidade de formar novas memórias de curto prazo. Focar a atenção e reter informações recentes se torna mais lento e mais desafiador, enquanto as lembranças antigas permanecem intactas.

Esse fenômeno faz parte do envelhecimento cognitivo normal e é diferente das demências, como o Alzheimer.

Como a alimentação pode contribuir para a memória

Para que as etapas de captação, codificação e armazenamento funcionem bem, o cérebro precisa de nutrientes específicos e a alimentação pode ter um papel preventivo nessa equação.

Entre os compostos mais estudados estão os flavonoides. Eles são pigmentos naturais que dão cores vibrantes a frutas e vegetais.

Como cuidar da memória no dia a dia?

A proteção do cérebro depende de um conjunto de hábitos. Algumas atitudes têm respaldo científico:

- Apostar no ômega-3: presente em peixes gordurosos (como salmão) e nozes, beneficia a saúde cerebral e cardiovascular.

- Gerenciar o estresse e dormir bem: tensão contínua e privação de sono prejudicam diretamente a capacidade de armazenar informações.

- Reduzir o tempo de tela: o consumo excessivo de conteúdo digital pode gerar fadiga cognitiva, comprometendo foco e atenção.

Cuidar do corpo é a forma mais eficaz de proteger o cérebro. Converse com seu médico sobre a sua saúde cognitiva.

Fonte: Unimed

BOA FORMA

Perder gordura abdominal vai além: entenda o jogo completo

Em meio a dietas restritivas, treinos milagrosos e uma enxurrada de dicas nas redes sociais, muita gente ainda se pergunta: existe um caminho rápido e eficaz para perder gordura abdominal?

“O corpo não perde gordura de forma localizada. Quando há déficit calórico aliado a exercícios, a redução acontece de maneira geral, respeitando características individuais e genéticas”, explica Cacá Ferreira, gerente técnico da Cia Athletica.

Outro erro comum é acreditar que séries intermináveis de abdominais são suficientes para conquistar uma barriga mais definida. Embora esse

tipo de exercício seja importante para fortalecer a musculatura do core e melhorar a postura, ele não atua diretamente na queima de gordura. “Os exercícios abdominais são fundamentais dentro de um programa de treino, mas sozinhos não promovem a redução da gordura abdominal. Eles precisam estar combinados com atividades aeróbicas e um planejamento completo”, afirma o gerente técnico da Cia Athletica.

Mais do que seguir dietas da moda, o equilíbrio nutricional também é determinante para criar o déficit calórico necessário à perda de gordura. “A

alimentação tem papel fundamental no processo, mas o exercício potencializa os resultados, melhora o metabolismo e contribui para a manutenção do peso a longo prazo”, diz Cacá.

A intensidade do treino também costuma gerar dúvidas. Protocolos de alta intensidade, como os treinos intervalados, ganharam popularidade por prometerem resultados mais rápidos. Eles podem, de fato, ser eficientes, desde que respeitem o condicionamento físico de cada pessoa. “Treinos mais intensos podem trazer bons resultados, mas precisam ser indicados de forma individualizada. O mais importante é a

consistência ao longo do tempo”, reforça.

Além dos fatores alimentação e atividade física, outros aspectos menos lembrados também influenciam diretamente o acúmulo de gordura na região abdominal. O estresse crônico e a privação de sono, por exemplo, impactam a regulação hormonal do organismo. “Altos níveis de estresse e noites mal dormidas aumentam a liberação de hormônios que favorecem o acúmulo de gordura, especialmente na região da barriga”, finaliza o especialista.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas



MODA



Look com camisa polo listrada é tendência

FOTOS: DIVULGAÇÃO

A camisa que virou sensação entre as fashionistas e ajuda a compor looks estilosos

Já faz algum tempo que a camisa polo listrada se tornou um dos itens fashion mais relevantes na hora de se vestir. Não à toa, os looks com a peça são um charme à parte. Na

prática, as fashionistas apostam em combinações ousadas, coloridas e cheias de estilo. Continue a leitura e inspire-se!

Look atlético
Para quem gosta de pro-

duções com uma pegada mais esportiva, vale combinar a camisa com uma calça leggings e um tênis. Se o frio estiver muito intenso, um sobretudo resolve o look e deixa ele ainda mais estiloso.

Manga curta, sim!
Quer investir em um item ainda mais curinga? Então talvez a manga curta seja a escolha perfeita. No inverno, você pode usá-la com uma blusa de manga longa por baixo, por

exemplo.
Look com camadas
As camadas são essenciais no inverno, ajudando a aquecer o corpo. Porém, muito além do conforto térmico, quando usadas estrate-

gicamente o resultado é um outfit estiloso e nada óbvio. No exemplo abaixo, veja uma inspiração com camisa polo listrada, vestido acetinado e calça jeans.

Divulgação

TENDÊNCIA

Você pode até torcer o nariz, mas o tênis sapatilha é a tendência do momento

Os tênis estilo sapatilha, também conhecidos como tênis bailarina ou sneakerinas, misturam a delicadeza das sapatilhas com a estética esportiva dos tênis, unindo o melhor dos dois universos em um único calçado. Diversas marcas já apostaram na tendência dos tênis sapatilha. A Puma, por exemplo, lançou o Speedcat Ballet, uma re-

leitura do clássico Speedcat com tiras elásticas e formato inspirado nas sapatilhas. Já a Adidas apresentou versões do Taekwondo Mei Ballet, inspirado em calçados de artes marciais e com visual minimalista que remete às sapatilhas. O tênis ainda acompanha conjuntos extras de cadarços (incluindo versões em fita/cetim).

Por trás do hype dos tênis sapatilha
A Miu Miu foi uma das grandes responsáveis por recolocar as sapatilhas no centro da moda. O sucesso da estética balletcore, difundida pela marca em 2024, abriu espaço para que outros nomes da moda desenvolvessem os sneakerinas em suas

coleções. O sucesso dos tênis sapatilha mostra que a mistura de estilos pode dar origem a grandes tendências. E o melhor: não existem regras para usá-los! O modelo combina com peças esportivas, produções clássicas e até mesmo looks com estética Y2K.
Fonte: Like Magazine



Sneakerinas são a sensação das fashionistas

DIVULGAÇÃO

BELEZA

Como resgatar o cabelo com produtos baratinhos

As madeixas não exigem protocolos caros para que entreguem brilho, maciez e leveza. O que os fios exigem, na verdade, é a combinação necessária de ativos no momento certo. A seguir, descubra dois produtos baratinhos e fáceis de encontrar que resgatem o cabelo.

Ampola de tratamento capilar reconstrução revitalizadora, Pantene

Devido à frequência de uso menor (quinzenal ou semanal), a etapa de reconstrução pode ser realizada com ampolas de restauração, sem a necessidade de investir em um produto maior. A decisão depende, é claro, do nível de dano do fio. Cabelos que foram descoloridos ou com danos intensos, por exemplo, se beneficiam de uma rotina mais focada em reconstruir a fibra capilar.

O kit com três ampolas de tratamento capilar Reconstrução Revitalizadora, da Pantene, é uma sugestão para quem busca produtos em tamanho menor e custa R\$15,90. O rótulo inclui aminoácidos, óleo de argân e a exclusiva provitamina da Pantene.

Máscara de tratamento capilar Reconstrução, Dove
Para quem está enfrentando danos intensos na

cutícula capilar, porém, é interessante apostar em tratamentos mais frequentes — com uso intervalado entre as lavagens, por exemplo. Uma sugestão, então, é a máscara de tratamento capilar Reconstrução, Dove (R\$15,39). A formulação inclui aminoácidos e extratos nutritivos que recuperam até 99% dos danos, indicam os testes da marca.

Divulgação



Nem sempre é preciso investir em tratamentos caros para recuperar os fios, com os ativos certos e produtos acessíveis, é possível devolver brilho, maciez e vitalidade ao cabelo sem pesar no bolso

CASA

CASA INTELIGENTE

Ela veio para ficar: os benefícios da automação residencial

A automação residencial deixou de ser um luxo futurista para se tornar parte do dia a dia de quem busca praticidade, segurança e eficiência em casa. Mais do que acionar luzes ou controlar a temperatura por comando de voz, integrar tecnologia é uma forma de otimizar tempo, economizar energia e transformar a experiência de morar com meios cada vez mais acessíveis e intuitivos.

Na ResiliArt Arquitetura, com a direção da arquiteta Natália de Souza, a automação já aparece integrada em diversos projetos. Segundo ela, a tecnologia tem papel central na criação de ambientes contemporâneos, adaptados ao estilo de vida dos moradores. “A casa começa a entender a rotina de quem vive ali e isso muda completamente o dia a dia”, afirma.

Automação começa no papel
Incorporar a tecnologia exige

planejamento desde o início do projeto, uma vez que ela impacta diretamente no sistema elétrico e na distribuição de rede. Por isso, é essencial prever pontos de energia, compatibilidade de luminárias e dispositivos inteligentes. “Quando conseguimos pensar nisso desde a planta, tudo se encaixa de forma muito mais harmônica”, explica a profissional. Em reformas, pode haver necessidade de reforçar a infraestrutura elétrica ou a rede de internet, mas de acordo com ela isso já é mais simples do que há alguns anos.

Veja como a ResiliArt Arquitetura incorpora a automação em seus projetos:

Tecnologia com propósito: conforto, economia e segurança

Além da comodidade, controlar o uso da iluminação, temperatura e eletrodomésticos, por meio da tecnologia, ajuda a evitar desperdícios. Segundo a Agência



Um dos assistentes virtuais mais famosos, a Alexa, desenvolvida pela Amazon, integra a arquitetura de interiores através de suas inúmeras possibilidades de conectividade com a residência

Internacional de Energia (IEA), casas automatizadas podem reduzir o consumo de energia entre 10% e 30% por conta dos equipamentos com sensores e programações inteligentes.

“Conseguimos desligar luzes em ambientes vazios, programar o ar-condicionado e até monitorar o consumo. Isso

agrega economia e sustentabilidade”, destaca a arquiteta. A segurança também ganha um reforço: câmeras, fechaduras digitais e sensores de movimento oferecem mais tranquilidade tanto em áreas internas, quanto externas.

Para famílias com crianças, a tecnologia pode ser imple-

mentada de forma a contribuir no cuidado. “A emissão de sinais de alerta permite que os responsáveis saibam que os filhos estão em algum canto da casa que requer mais atenção”, relata Natália, que é mãe de 4 filhos. Atualmente também é possível encontrar recursos para o zelo com os pets.

Estética e tecnologia andam juntas

Na visão da arquiteta, um dos desafios mais comuns é integrar a tecnologia sem comprometer o visual dos ambientes. Para isso, o mercado dispõe de equipamentos com ótimo design como interruptores inteligentes, caixas de som embutidas e assistentes de voz que podem ser integrados à marcenaria.

“O segredo é evitar improvisos. Fios aparentes e equipamentos volumosos quebram a harmonia do ambiente e dessa forma sempre buscamos alter-

nativas mais discretas como os LEDs embutidos”, comenta Natália, que complementa: “a tecnologia não pode chamar mais atenção que o projeto”.

Alexa, a queridinha

A integração entre assistentes de voz, iluminação, TVs e sistemas de som permite que a casa funcione de forma fluida. Com comandos simples, é possível ativar rotinas personalizadas para acordar, relaxar, assistir filmes ou receber convidados. “Hoje é possível automatizar tudo isso de forma contemporânea, sem que os equipamentos fiquem expostos ou destoem do ambiente”, relata Natália.

SERVIÇO:
@resiliart_arq
https://resiliartarquitetura.com/ | contato@resiliartarquitetura.com
(11) 91304-2284

Fonte: dc33 Comunicação

BARZINHO

Receber bem: o encanto dos bares em casa

Mais do que um espaço funcional, o bar em casa é quase um manifesto. Ele fala sobre quem somos, como vivemos e, principalmente, como gostamos de celebrar a vida, seja com um brinde no fim do dia, uma recepção casual para os amigos ou um momento de pausa merecida entre as rotinas da semana.

Para as arquitetas Cláudia Passarini e Vanessa Paiva, do escritório Paiva e Passarini Arquitetura, os bares residenciais são reflexos de um morar contemporâneo: mais acolhedor, personalizado e repleto de intenção. “Quando o cliente nos solicita um bar, ele está, na verdade, pedindo por um lugar de encontro, um respiro na casa, um convite para estar presente”, conta Vanessa.

Elas acreditam que o bar é um personagem da casa, podendo ser o anfitrião da sala de estar ou jantar, o charme da varanda gourmet ou o cúmplice silencioso de uma noite a dois. “Mais do que estética, buscamos criar

experiências. O bar é um ponto de conexão consigo mesmo, com os outros, com o tempo”, reflete Claudia.

Devo dispor de um bar em casa?

Não, necessariamente, mas a dupla relaciona que as razões para ter vão além da praticidade de não precisar sair de casa para celebrar os momentos. Muito mais do que o requinte que ele imprime, a produção de bandeja, garrafas e taças valoriza o imóvel e reforça a identidade do morador. “Em tempos em que o lar se tornou ainda mais protagonista na vida das pessoas, pensar em um cantinho assim é investir em conforto e qualidade de vida, mesmo que seja uma estrutura mais singela”, argumenta Vanessa.

Veja inspirações a partir de projetos realizados por Vanessa Paiva e Cláudia Passarini:

Discreto na sala de TV

Segundo as arquitetas do escritó-

rio Paiva e Passarini, é possível ter um bar em casa de maneira discreta. Nesta sala de estar, elas aproveitaram um cantinho sobre o rack para organizar as bebidas preferidas dos moradores: tudo está de fácil acesso para que possam desfrutar de um momento prazeroso enquanto aproveitam o descanso na poltrona ou para servir os convidados durante as gostosas conversas.

Mimetizado e próximo da entrada

Vanessa e Claudia argumentam que o bar deve ganhar a composição que os clientes desejarem. Nesta casa, os moradores pediram uma adega climatizada sob medida e apresentaram a preocupação com a restrição do acesso para os filhos pequenos. “Essa é uma consideração legítima, já que bebidas e crianças não combinam”, diz Claudia. Por isso, o desenvolvimento foi focado na marcenaria com o equipamento oculto, em que o móvel traz, à esquerda, uma par-



Na sala de jantar, o bar ganhou um lugar especial no grande móvel que compõe a cristaleira

te com portas que se recolhem na hora de acessar as garrafas e, à direita, concentra as prateleiras para dispor as taças – tudo devidamente escondido.

Entre a cozinha e a sala de jantar

Para os moradores deste

apartamento, faz sentido ter o bar próximo à mesa de jantar, pois facilita o movimento de servir nas ocasiões em que recebem os convidados. Aproveitando o desenho da marcenaria, Vanessa e Claudia posicionaram um aparador com pés cavalete, mais

descontraído, para apoiar a bandeja com as bebidas.

Também posicionado na sala de jantar, o bar ganhou visibilidade ao exibir a marcenaria com a cristaleira para as taças e outros itens utilizados para as ocasiões especiais. Os nichos incorporaram tanto a adega climatizada como os rótulos destilados.

Conectado à varanda

Se o proprietário tem apreço por recepcionar, Vanessa Paiva e Cláudia Passarini dizem que vale a pena pensar em uma estrutura que propicie oportunidades de convívio. Neste projeto, elas trabalharam com sofá curvo, banquetas e poltronas.

SERVIÇO:
(17) 3235-2618
arquitetura@paivaepassarini.com.br | www.paivaepassarini.com.br
@paivaepassarini

Fonte: dc33 Comunicação

CASA & JARDIM

Inverno: cuidados e que espécies resistem bem à estação

Assim como uma pessoa se adapta melhor ao calor e a outra diz viver melhor nas épocas de frio, as plantas também carregam suas preferências. E por que é importante conhecer essas características das espécies? Experientes, os paisagistas Catê Poli e João Jadão afirmam que o comportamento delas diante do clima predominante em uma região determinará o resultado do seu cultivo.

Com as baixas temperaturas, especialmente nas regiões Sul e Sudeste, é preciso saber quais são as plantas mais ou menos resistentes ao inverno para dedicar a atenção necessária nesse período, além de entender os cuidados que pede a estação.

Para Catê Poli, as árvores brasileiras, capazes de se desenvolver naturalmente em todo o território nacional, se saem melhor no frio quando comparadas aos arbustos vindos de uma região específica. “Essa é uma questão muito interessante e facilmente compreensível, uma vez que as nativas estão mais alinhadas ao seu habitat de origem e podem

passar por algumas dificuldades quando inseridas dentro de outro ecossistema”, explica.

Entre as árvores que suportam o frio extremo ela enumera os ipês, a cerejeira-do-Rio-Grande e a araucária, espécies extremamente adaptadas às condições climáticas encontradas nos estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. “Aliás, a araucária é milenar e tornou-se símbolo do arbustão sul”, relata João. Sobre os arbustos, que alcançam alturas de pequeno e médio porte e trazem uma folhagem mais densa e espessa, os paisagistas contam que o capim-barba-de-bode, o capim-setária e o capim-dos-pampas crescem bem em regiões climas gélidos, enquanto espécies como a neve-da-montanha, neomarica caerulea (falsa-íris azul), calandrina e manacá-de-cheiro resistem ao frio, desde que não sejam afetadas por geadas intensas.

Qual a importância de conciliar a espécie com a região?

De acordo com João, essa atenção toma o paisagismo sus-

tentável e ressalta que os arbustos, apesar das limitações, podem ser complementados por ornamentais não nativos como azaleias, hortênsias, sálvia leucantha e capim-do-Texas, especialmente importados de climas frios da Europa, Ásia subtropical e África do Sul. Ele indica que esse processo de misturas de espécies torna a composição dos projetos de paisagismo mais viável em regiões frias. Cate reforça essa mensagem: “mesmo que se use poucas opções nativas de arbustos, priorizar árvores brasileiras adequadas ao clima já representa uma excelente harmonia com o meio ambiente”.

Legalmente, projetos de reflorestamento exigem 100 % árvores nativas — arbustos entram apenas em processos regenerativos com menor impacto na compensação ambiental. É importante lembrar que, por sermos um país tropical, a maioria das plantas nativas tolera temperaturas de até cerca de 15 °C (algumas até 10 °C), mas abaixo disso e em geadas, poucas resistem ao rigor do inverno.



Neste projeto com paisagismo de Catê Poli, o espelho-d'água está cercado de falso-iris, espécie resistente ao inverno

Cuidados com as plantas no Inverno: dicas de ouro de Catê Poli e João Jadão

- No inverno, o jardim entra em dormência e assim as plantas não se desenvolvem. Caso sejam plantadas nesse período, o crescimento acontecerá a partir de setembro.

- Por ser uma estação mais seca, é preciso prestar atenção à rega. Em invernos mais úmidos, é preciso cuidado para não exagerar na rega e deixar que as plantas fiquem apodrecidas, uma vez que o sol não é suficien-

te. Se estiver muito ressequido, é preciso complementar com água e, se estiver muito úmido, cuidado com o excesso, pois demora para evaporar devido à falta de Sol.

- No inverno, é tempo de fazer podas estéticas, não as drásticas, porque a planta não vai crescer ainda. Tudo o que for realizado deve acontecer no fim do inverno pensando na preparação do jardim para primavera e verão. Por exemplo, no final da estação fria é indicada a adubação das plantas, pois com o calor e a chuva que acontecem

na primavera, elas responderão maravilhosamente.

- Nessa época, não há crescimento e a formação de novos brotos - pelo contrário, a planta pode secar e será preciso podar. Isso é algo que acontece como uma lei da vida e da natureza.

- Dentro de casa é importante avaliar se o local onde o vaso está incide no local. Caso a resposta seja não, é indicado mudá-lo de lugar.

- Em caso de viagens, é preciso pedir para alguém cuidar da rega.

Cate Poli
Instagram: @cate_poli_paisagismo
E-mail: paisagismo@catepoli.com.br
Telefone: (11) 99622-8718

João Jadão
Instagram: @joaojadoao.paisagismo
E-mail: joaojadoao@planoseplantas.com.br
Telefone: (11) 98115-3399

Fonte: dc33 Comunicação

DO LAR

BEM ESTAR EM CASA

Cheiros que transformam o ambiente: como usar aromaterapia em cada cômodo da sua casa

De todos os sentidos, o olfato é o que tem conexão mais direta com a parte do cérebro que controla emoções, memórias e comportamento. Enquanto outros estímulos passam por um filtro racional antes de te afetar, o cheiro vai direto. Sem escala, sem filtro.

Isso significa que usar os aromas certos em cada cômodo da sua casa é uma das formas mais simples e acessíveis de mudar o seu estado — na hora de dormir, de trabalhar, de se recuperar depois de um dia pesado. Anota as dicas desse guia porque você vai querer tê-las à mão na hora de montar o seu ambiente!

Como funciona na prática

Os óleos essenciais são compostos voláteis extraídos de plantas, flores, folhas e cascas. Quando inalados, seus compostos aromáticos estimulam os receptores olfativos, que enviam sinais diretos ao sistema límbico — ativando respostas emocionais e fisiológicas.

Quarto — descanso e recuperação

Objetivo: desacelerar o sistema nervoso e preparar o corpo para o sono.

Lavanda — amais estudada de todas. Reduz cortisol, ansiedade e frequência cardíaca. Favorece o sono profundo. Ideal no difusor 30 minutos antes de dormir ou borrifada no travesseiro.

Camomila romana — efeito calmante mais profundo que a lavanda. Ótima para quem tem ansiedade noturna ou pensamentos acelerados ao deitar.

Sândalo — aroma amadeirado e quente que cria sensação de aconchego e segurança. Muito usado em práticas meditativas. Complementa perfeitamente a lavanda.

Bergamota — alivia a ansiedade sem causar sonolência excessiva. Boa opção para quem ainda vai ler ou estudar antes de dormir. Como usar: difusor com 4 a 6 gotas, ligado 20 a 30 minutos antes de dormir e desligado ao deitar.

Home office / Escritório — foco e produtividade

Objetivo: aumentar o estado de alerta mental e combater a fadiga cognitiva.

Alecrim — um dos mais estudados para função cognitiva. Pesquisas da University of Northumbria mostraram melhora de até 75% em tarefas de memória com exposição ao aroma de alecrim. É o aliado perfeito para um trabalho que exige concentração.

Hortelã-pimenta (menta) — revigorante e estimulante. Combate a sonolência e ativa o estado de alerta. Ótima para tardes pesadas ou reuniões longas.

Limão siciliano e laranja doce — cítricos em geral são energizantes e elevam o humor. Ideais para começar o dia de trabalho ou quando a motivação está baixa.

Eucalipto — clareia a mente, alivia a cabeça pesada. Útil em dias de nevoeiro mental.

Como usar: difusor com 3 a 5 gotas durante blocos de foco. Evite usar por mais de 1h seguida — faça pausa e renove.

Banheiro — ritual de autocuidado

Objetivo: transformar a rotina de higiene em uma experiência sensorial de restauração.

Ylang-ylang — floral intenso com efeito relaxante profundo. Diminui o ritmo cardíaco e pro-



Descubra como usar a aromaterapia em cada cômodo da casa para criar ambientes mais acolhedores, relaxantes e funcionais, sabendo que os aromas influenciam o humor, a concentração e a sensação de conforto

move sensação de prazer físico. Apenas 2 gotas são suficientes (o aroma é intenso).

Gerânio — equilibra o humor, tem ação anti-inflamatória na pele e cria ambiente sofisticado. Bom para uso diário.

Tea tree (melaleuca) — antimicrobiano natural, mantém o ambiente fresco. Combina bem com cítricos.

Cedro e madeiras — remetem a spa e sauna. Criam experiência de luxo acessível no banho.

Como usar: 3 a 5 gotas no chão do box antes do banho — o vapor vai dispersar o aroma pelo ambiente.

Cozinha e sala de jantar — convivência e apetite

Objetivo: criar ambiente acolhedor para refeições e neutralizar odores de cozinha.

Laranja doce — estimula o apetite, cria sensação de alegria. Clássico de ambientes de convívio.

Rosa — cria atmosfera de aconchego e sofisticação para ocasiões especiais. Muito eficaz em pequenas quantidades.

Limão — neutraliza odores de cozinha e cria sensação de limpeza e frescor sem produtos químicos.

Como usar: difusor 30 minutos antes da refeição. Na

cozinha, gotas de limão ou laranja num borrifador com água e bicarbonato fazem o papel de purificador de ar natural.

Sala de estar — transição e convívio

Objetivo: criar um espaço que se adapta ao momento — do trabalho para o descanso, do individual para o coletivo.

Pinho e madeiras — evocam natureza e tranquilidade. Reduzem o estresse de forma passiva, sem causar sonolência.

Lavanda + citrus — combinação que relaxa sem adormecer. Ideal para a transição do modo de trabalho para o modo de descanso no final da tarde.

Jasmim — romantizante e suave. Cria um ambiente intimista para conversas e convívio.

Como usar: difusor com 4 a 6 gotas, trocando o aroma conforme o objetivo — mais cítrico quando há movimento, mais lavanda quando o objetivo é descanso.

Divulgação

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como ler os rótulos de alimentos

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), avaliar a composição dos produtos industrializados é uma importante estratégia para a prevenção da obesidade, do diabetes e de doenças cardiovasculares.

O desafio é que os rótulos costumam reunir termos técnicos, nomes pouco conhecidos e informações que nem sempre são fáceis de interpretar.

Saber o que procurar torna essa leitura mais rápida e mais útil no dia a dia.

Lista de ingredientes ou tabela nutricional?

A tabela nutricional é aquela que informa a quantidade de calorias e nutrientes em cada porção do alimento, enquanto a lista de ingredientes reúne o que foi usado na fabricação do produto.

A tabela é usada para monitorar percentualmente (%VD) o consumo de carboidratos, proteínas, gorduras e sódio.

A lista ajuda a mostrar se o produto é feito com ingredientes mais naturais ou se concentra muitos aditivos, açúcares e outros compostos

tipicamente encontrados nos ultraprocessados.

Como entender a lista de ingredientes?

Para entender as embalagens de alimentos e garantir uma alimentação saudável, o primeiro passo é ler a lista de ingredientes, que é obrigatoriamente organizada em ordem decrescente.

Isso significa que o primeiro item descrito no rótulo é aquele presente em maior quantidade dentro da formulação do produto.

Se compostos como açúcar, gordura hidrogenada ou sódio aparecem logo nos primeiros itens da lista, o alimento provavelmente apresenta baixa qualidade nutricional, independentemente das promessas da embalagem.

O que significam as lupas nas embalagens?

As lupas são alertas visuais criados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para facilitar a identificação de alimentos ultraprocessados que contêm excesso de ingredientes considerados prejudiciais para a saúde.



Entender as informações presentes nos rótulos dos alimentos ajuda a fazer escolhas mais conscientes no dia a dia

Esse selo obrigatório fica na parte frontal dos produtos, indicando a presença de açúcar adicionado, gordura saturada e sódio.

Para pessoas com condições metabólicas específicas, como a diabetes, a presença da lupa do açúcar é um aviso importante de que o consumo do alimento pode prejudicar o controle glicêmico.

Como identificar diferentes tipos de açúcar nos alimentos?

A palavra “açúcar” pode não constar na lista de ingredientes. Ainda assim, o alimento pode conter substâncias que produzem os mesmos efeitos

no organismo. Alguns exemplos desses componentes são:

Dextrose e dextrina; Frutose, glicose e sacarose; Maltodextrina e xarope de milho.

Também vale notar quando vários desses componentes aparecem distribuídos pela lista de ingredientes, mesmo que não apareçam no topo dela.

Isoladamente, cada um deles pode aparecer de forma pouco representativa, mas, somados em uma mesma receita, eles acabam aumentando a quantidade total de açúcar no produto.

Qual a diferença entre light, diet e clean label?

Os itens light têm redução de pelo menos 25% em algum item (como açúcar, gordura ou sódio) em relação à versão tradicional. Isso não significa que sejam isentos desse componente.

Os alimentos diet são formulados para serem isentos de um nutriente específico, como açúcar, gordura ou sódio, e são voltados a necessidades especiais, como o diabetes.

Clean label é um termo usado para identificar produtos sem conservantes, corantes ou aromatizantes artificiais e formulados com poucos ingredientes.

Além das classificações acima, as embalagens também trazem informações importantes sobre restrições alimentares. Uma delas é a presença ou ausência de glúten.

Os produtos identificados como “sem glúten” são produzidos sem ingredientes que contenham essa proteína e seguem um processo rigoroso de fabricação.

A informação é especialmente importante para pessoas com doença celíaca, pois permite identificar alimentos que podem ser consumidos com segurança e ajuda no controle da condição.

Como escolher alimentos saudáveis?

Para saber como escolher alimentos saudáveis, a orientação do Guia Alimentar para a População Brasileira é priorizar alimentos in natura (que são os frescos, obtidos diretamente da natureza e sem alteração) ou os minimamente processados.

Algumas estratégias práticas podem facilitar a rotina:

Priorizar produtos com listas de ingredientes curtas e conhecidos, como farinha, ovos, leite e óleo.

Evitar embalagens que exibam uma ou mais lupas de advertência.

Ler com atenção os alertas de alergênicos, que aparecem em destaque ao final da lista de ingredientes, especialmente em casos de alergia ou intolerância.

Com o tempo (e a prática), essa leitura passa a ser mais rápida e se torna uma parte natural das compras.

Fonte: Unimed

LIMPEZA

5 Dicas para deixar a casa limpa sem esforço

Em meio à correria do dia a dia, manter a casa limpa pode parecer uma tarefa assustadora e cansativa. No entanto, há uma série de estratégias inteligentes que podem transformar a limpeza e cuidados com a casa em um processo gerenciável e até mesmo gratificante. Pensando nisso, a Bettanin, marca especializada em produtos voltados para o lar, convidou a influenciadora Claudyna Geraldo, dona do perfil @casadaclaudyna, para dar cinco dicas infalíveis para conquistar uma casa impecavelmente limpa com menos esforços.

Rotina estruturada

Estabelecer uma rotina de limpeza diária é o alicerce

para um lar sempre organizado. “Dedique alguns minutos toda manhã para arrumar a cama, guardar objetos fora do lugar e dar uma rápida varrida. No decorrer da semana, aborde áreas específicas, dedicando um tempo a cada cômodo.

Organização simplificada

Menos é mais quando se trata de limpeza. Ficar livre do excesso de itens que só acumulam poeira e desordem é a recomendação da Claudyna. “Utilize soluções de organização, como cestas, caixas e prateleiras para manter tudo no seu devido lugar. A organização eficiente reduzirá o tempo necessário para arrumar e permitirá que a limpeza

seja mais eficaz”, recomenda.

Limpeza inteligente na cozinha

A cozinha costuma ser um ponto crítico em termos de limpeza, mas algumas práticas podem simplificar a manutenção. “Enquanto cozinha, limpe superfícies conforme suja, descarte resíduos imediatamente e lave utensílios utilizados enquanto aguarda o cozimento. Isso evita uma pilha de louça no final e reduz a sensação de esforço”.

Tenha estratégias na manga

Em vez de enfrentar uma casa inteira de uma só vez, divida o trabalho em setores. Foque em um cômodo por vez ou em uma área específica,



Com pequenas mudanças na rotina e hábitos simples de organização, é possível manter a casa limpa por mais tempo sem gastar horas com a faxina

como os quartos ou banheiros. Isso permite que você dedique atenção minuciosa a cada espaço sem se sobrecarregar. “A limpeza setorizada distribui a carga de trabalho ao longo do tempo e facilita a manutenção constante”, ressalta Claudyna.

Engaje todos da casa

“Se você não mora sozinho, aproveite a oportunidade para chamar todos os membros da família na tarefa de manter a casa limpa. Distribua tarefas de acordo com as habilidades e disponibilidade de cada um. Além de

reduzir o esforço individual, isso também ensina valores de responsabilidade e cooperação”, indica.

Ao adotar as dicas, a rotina de limpeza pode deixar de ser um obstáculo para se tornar uma parte natural do dia a dia. Com consistência e foco nas práticas certas, uma casa impecavelmente limpa não será mais um sonho inatingível, mas sim uma realidade gratificante e alcançável. Afinal, um ambiente limpo e organizado não apenas eleva o bem-estar, mas também transforma a maneira como vivemos e nos relacionamos com nosso espaço.

Fonte: Bettanin



Em Destaque

Edson Danizete

f emdestaqueedson j jornalspassociades.com.br i @edsondanizete.fotógrafo



Assembleia Festiva de posse da nova diretoria Lions Clube Sumaré

Na sexta-feira dia 03 de Julho, Angela Lemos foi empossada como a nova presidente do Lions Clube Sumaré e recebeu vários clubes da região para uma assembleia festiva e dar posse à sua nova diretoria ano

leonístico 2026/2027. O clube também comemorou a despedida da diretoria 2025/2026, foi uma noite muito especial, na qual contou com a presença de clubes do Distrito LC3 e instituições de diversos setores de Sumaré. A presidente Angela Le-

mos afirma: “É com grande entusiasmo que início esse novo ciclo à frente do Lions Clube Sumaré, com o lema - Servir com o coração e união. Estaremos mais comprometidos do que nunca com as ‘Causas Globais’ que movem a nossa missão”.

“Unidos por um propósito, atuamos em oito causas globais que transformam vidas”. “A nova presidente conta que é leão, membro do Lions Clube Sumaré há 22 anos, começou participando assiduamente dos trabalhos voluntários”.

“Ingressei pela segunda vez em 2021 tendo como madrinha Cássia Lemos, onde fiz mais de 10 cursos pelo portal de Lions internacional e ocupei o cargo de diretora social, cargo esse que me deu conhecimentos e ainda mais força e vontade

de atuar como presidente e hoje tenho orgulho em dizer que fui eleita quase que por unanimidade”. Agradeço aos Companheiros leões pela confiança em mim depositada e também aos amigos e familiares e os clubes presentes.



Momento especial, a presidente Angela Lemos toca o sino e assume a diretoria ao lado de Maria Angela Rebuá



Maria Eduarda Souto assumiu a presidência do Léo Club ao lado de Ana Júlia Lemos



Mônica Lemos Ricato, Cassia dos Reis Lemos, Isabella Lemos Ricato e Vítor Hugo Lemos Ricato



Pedro Henrique Nascimento, a presidente Léo clube Ana Júlia Lemos, e a conselheira Cassia dos Reis Lemos



Maria Guadalupe, Angela Lemos e Kacyumara Panfilio



Elisabeth Santa Chiara, Cristiane Schneider, Angela Lemos e Sarita Fagionato



Soraya Denadai e Luis Antônio Pinto, Diretor de marketing



Daniela e Eduardo Silveira, Patrícia e a filha Isadora, Maria Angela de Lemos, Julia e Vinicius Lemos



Carlos Henrique Nascimento, 2º vice-governador do Distrito LC3



Zuleika e Roberto Cordenunsi, Maria Irene Denadai, Isabela Lemos Ricato, Neusa e Vagner Eugênio Ricato



Maria Angela Rebuá, Angela Lemos, Sonia Fregatti e Maria Angela de Lemos



Empossada a nova diretoria do Lions Club Sumaré 2026/2027



Maria Angela de Lemos, Mara Dalben, Angela Lemos, Bruna e Luiz Dalben