



TURISMO E EXPERIÊNCIA

Destilaria lança BEG Tour com experiência de 45 minutos e valor acessível em Campinas

Pág. 08

QUALIDADE DE VIDA

Equilíbrio entre corpo, mente e emoções é a chave para uma vida saudável

Pág. 10

RECEBER BEM

Jantar de inverno em casa: truques simples que deixam tudo mais aconchegante

Pág. 14



Defesa Civil alerta para mudança no tempo e região deverá ter chuvas fortes e ventos intensos

Página 03



Inverno é a melhor estação para construir ou reformar piscinas: saiba como escolher o porcelanato ideal para cada área

Página 13

TENDÊNCIA

Esta é a peça que todas as estilosas vão usar no verão 2026

Página 12



GASTRONOMIA

Idéias de petiscos para impressionar seus convidados

Página 16



MARKETING POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES

19 97407-9091

NUNCA É CEDO DE MAIS PARA COMEÇAR A INVESTIR EM MARKETING POLÍTICO

- Redes sociais

- Planejamento

- Identidade visual

- Assessoria de imprensa

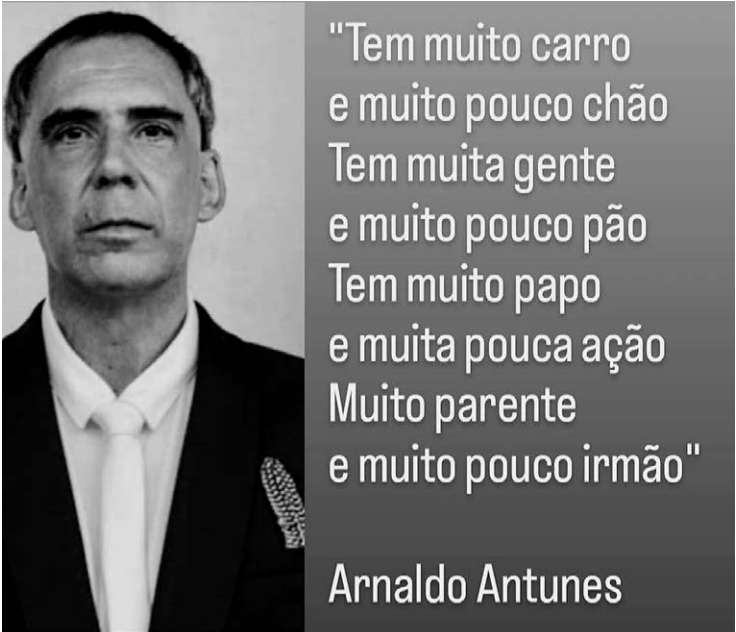
ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

PARA REFLETIR



CONEXÃO COM O LEITOR

Neymar, um vagabundo idolatrado por um bando de crianças...



Elaine Amaral

Foi assim que o presidente do Remo definiu Neymar na última quarta-feira após o jogo. Por mais pesado que soe, Neymar tinha acabado de dar razão para ele. O Santos venceu o jogo e se classificou na Copa

do Brasil, vaga garantida. E o que o Neymar faz? Invés de ir para o vestiário celebrar com os companheiros, vai para a grade e fica gritando eliminado, provocando e repudiando aqueles que tinham acabado de perder. E aí mora uma lição: Aristóteles ensina que a coroa das virtudes é a grandeza da alma. E ela tem uma marca, não precisa diminuir ninguém. A soberba não é excesso de grandeza, é falta dela. Quem precisa diminuir o outro para se sentir grande está confessando que está sózinho não se acha grande o bastante. Por isso que o caráter de

um homem se revela em dois momentos distintos: como ele perde e como ele ganha. Na derrota não arrume desculpas e nem culpe ninguém, levanta a cabeça e reconheça o mérito de quem foi melhor. Na vitória faça o mais difícil, respeite quem perde porque outro dia os papéis podem se inverter. Agora preste atenção que isso é sobre nós, todos os dias ganhamos e perdemos pequenas batalhas, uma negociação, uma discussão, uma promoção que foi para mim e não foi para o outro e é exatamente aí nestes momentos, quando ninguém está vendo que

define o tipo de pessoa que você é. Aí entra a sabedoria antiga, tudo passa tanto a sua vitória, quanto a sua derrota. Salomão diria que é como correr atrás do vento, se dissipa. O gol vira história, o placar na semana que vem ninguém se lembrará. Mas como você tratou quem disputou com você, ahhhh isso é perene. O neymar ganhou uma partida que ninguém vai lembrar e perdeu o respeito que poucos irão se esquecer.

Elaine Amaral - Empresária e fundadora do Jornal Spasso Cidades

SPASSO REFLEXÃO

A pior frase de se ouvir...

A pior frase para se ouvir é: Vocês só tem 5 minutos. Quando estiver em frente a um caixaão é a oportunidade que vai ter de olhar pela última vez para o rosto de quem estiver lá, de quem você amava. A última oportunidade não é quando as flores chegam, mas sim, quando

a tampa se fecha. Olhamos o rosto de quem somos apaixonados, de quem amamos, de quem não queremos nos despedir e a tampa vai se fechando, não tem mais volta. Tudo o que fizemos ficou, tudo o que falamos ficou, tudo o que vivemos juntos ou separados ficou ali e não

tem mais como adicionar mais uma página nesta história, a não ser a página do luto. Valorize o rosto de quem está vivo, valorize o rosto de quem está podendo ser tocado, podendo ser amado, podendo ser perdoado, podendo ter uma conversa e vamos adiando, com a

justificativa do depois eu faço. Ahhhh o orgulho tá lá em cima né. Então só para lembrar: quando a tampa do caixaão se fechar e você não poder mais olhar o rosto de quem queria olhar, isso sim, vai trazer peso em sua consciência e no coração por não ter vivido direito.

PALAVRAS DE VIDA - Quem não esquece a luta valoriza a conquista

Nunca esqueça de agradecer de pé por aquilo que você já orou de joelhos. Tem vezes que oramos por várias coisas, fazemos vários pedidos e quando Deus dá, ahhh tá bom. Não é tá bom, estava precisando muito e fui atendido. Aí entra na seguinte frase de não deixar que o nosso enriquecimento elimine nossa simplicidade e

a gratidão pelas pequenas coisas, pelas coisas simples da vida. Devemos continuar exercendo a gratidão, por exemplo: hoje não tenho dificuldade nenhuma de fazer a compra do mês, mas quando estou colocando as coisas na geladeira estou agradecendo, dizendo Deus obrigada. Ou então, quando encho

o tanque de gasolina, atualmente tenho condições, mas olhando o passado, muitas vezes coloquei R\$40,00, não tinha condições financeiras de falar, encha o tanque. Em todas as vezes que abasteço o carro, lembro de dizer, glória a Deus, obrigado Senhor. Não podemos perder o hábito de agradecer, de

olhar para trás e ver as dificuldades que nos impulsionaram a chegar aqui hoje. Muitas pessoas perderam o senso de gratidão, pois virou automático esquecer, apagar as lembranças de dificuldade. Tem uma frase que que gosto que diz assim: nunca esqueça de agradecer de pé por aquilo que você orou de joelho.

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

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

www.jornalpassocidades.com.br
[@jornalpassocidades](https://www.instagram.com/jornalpassocidades)

Spasso Cidades na palma da sua mão

Em nosso site e nas redes sociais
www.jornalpassocidades.com.br
[@spassocidades](https://www.instagram.com/spassocidades)

Politicand!
POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Esquerda x Direita
Se no cenário nacional esquerda e direita são adversários vorazes, quando o assunto é local a história é bem diferente. Renan Santos, principal nome do Missão Brasil, é rival declarado do presidente Lula. Ambas visões políticas são opostas uma à outra. Enquanto o nome de Lula não sai da boca de Renan, o presidente parece mal saber de quem se trata o presidenciável do Missão. Da mesma maneira que o PL é o rival direto do PT, com o desgaste causado pela família Bolsonaro, o Missão busca ocupar esse espaço que vem se abrindo na extrema direita. Mas se no cenário nacional a briga é feia, aqui na região tudo parece mais amistoso.

Reunião de amigos
Willian Souza, candidato a deputado estadual pelo PT teve uma agenda em Nova Odessa com o candidato a deputado federal pelo Missão Brasil na cidade. Não apenas compartilharam o ambiente, como também trocaram elogios em público. Numa câmara municipal, políticos de espectros opostos podem convergir quando o assunto é a construção de uma escola, a reforma de um hospital ou o recape de uma avenida. Aí a ideologia é a mesma. Já no cenário nacional, onde se legisla, como irão convergir quando o assunto for a criminalização da misoginia? O orçamento para causas sociais? A taxação das grandes fortunas? O posicionamento da política internacional do Brasil? A direita acredita que criminalizar a misoginia é um ataque direto à liberdade de expressão. Já a esquerda acredita que a criminalização ajuda a combater a violência contra a mulher. A direita acredita num estado mínimo, sem bolsa família ou qualquer tipo de auxílio. Já a esquerda acredita que tais programas ajudam a reduzir as desigualdades sociais. A direita acredita que taxar os super ricos afasta o capital do país e que pune aqueles que mais trabalham e se esforçam. Já a esquerda acredita que o trabalhador trabalha e se esforça tanto quanto o patrão, e quem mais ganha deve contribuir mais para o país. A direita acredita que ceder às exigências dos EUA é o melhor caminho, enquanto a esquerda acredita que soberania nacional não se discute. Agora vem a questão: quem é que está negociando a sua própria ideologia? É o Willian que foi mais para a direita, ou o Missão que está vindo mais para a esquerda?

Hábito
Se o encontro de Willian em Nova Odessa deixou dúvidas sobre seu posicionamento ideológico, um lembrete das últimas eleições deixa tudo mais claro. Ao disputar a prefeitura de Sumaré em 2024, ao escolher seu vice, Willian optou pelo nome de Décio Marmirolli, do União Brasil. A capacidade política e o histórico do então candidato a vice eram exemplares, mas o espectro político de ambos deveriam ser opostos. Décio deixou claro que não abriu mão de seus ideais, e que sempre foi e sempre será um homem conservador e de direita. Agora vem a questão, se o Willian é do PT, é da esquerda, tira foto com Lula, com Padilha e vai subir no palanque ao lado de Haddad, porque quando vai se aliar sempre escolhe gente de direita?

Emendas parlamentares
Ter um deputado estadual é muito importante para qualquer cidade, ainda mais quando se trata de um município grande. Na região, Sumaré, Hortolândia e Campinas se destacam nesse cenário. As três cidades possuem deputados estaduais eleitos, e todas elas desfrutam de polposas emendas parlamentares todos os anos. É visível que as demais cidades, sem representação oficial na Alesp, recebem bem menos emendas. Quando o município é capaz de eleger um deputado próprio, acaba sendo mais beneficiadas pelas emendas. Não é apenas favoritismo, é o trabalho de quem conhece de perto o povo e suas necessidades. Neste ano, Campinas com certeza elegerá seus deputados, mas Sumaré e Hortolândia correm o risco de perderem suas representações. Será que vale a pena o risco de voltar para a invisibilidade?

Relembrando
Quando Sumaré, na época do finado ex-prefeito Antônio Bacchim, perdeu o hospital municipal, a cidade não tinha deputado estadual na Alesp. Mesmo sendo do PT, partido do governo federal à época, Bacchim não conseguiu com o Ministério da Saúde uma solução para o Conceição Imaculada. Sem um deputado, a cidade ficou sem quem olhasse por ela. Basta ver nas emendas recebidas pela cidade hoje em dia, que a sua maioria é destinada para a saúde. Se a cidade tivesse um deputado para representá-la no passado, será que teria perdido o hospital? Será que a verba necessária não teria chegado no momento certo? Até hoje Sumaré amargura a perda do hospital, e segue sem um até o momento. Ser "invisível" às vezes tem seus revés.

Repeteco
As eleições de 2026, em Sumaré, são um repeteco das eleições de 2024 e são um presságio para 2026. Os principais nomes da cidade que disputarão vagas em outubro são representantes diretos dos grupos que disputaram a prefeitura em 2024. O atual prefeito e vencedor da última disputa, Henrique do Paraíso, entra para o pleito de outubro com dois representantes. Raí do Paraíso, seu irmão, vem para federal, e seu secretário municipal, Rafael Virginielli, vem para estadual. Já Willian Souza, o segundo colocado em 2024, vem representando o próprio grupo político com sua candidatura a estadual. O atual deputado estadual, Dirceu Dalben, também virá representando seu próprio grupo político. Em 2024 seu cunhado, Éder Dalben, ficou fora do segundo turno na tentativa de suceder seu filho, Luiz Dalben. Luiz inclusive volta às urnas, dessa vez como candidato a deputado federal ao lado do pai. A realidade é que a luta de Willian é contra o anti-petismo, que é forte na cidade. A verdadeira batalha é entre Henrique e Dalben. Os resultados das urnas serão uma avaliação direta sobre o governo Henrique. Será que a população se arrependeu das mudanças pelas quais votaram? Será que sentem saudades da época dos Dalben? É quase um terceiro turno, e as respostas, as urnas dirão.

Orgulho de ser sumareense?
Muitas vezes dizemos neste jornal que muitos sumareenses sentem dificuldade em sentir orgulho de serem de Sumaré. Acontece que esse sentimento agora se espalhou pela política. Acreditem se quiser, mas na câmara foi aprovado um projeto de lei que permite que vereadores não residam na cidade. Isso mesmo, o parlamentar eleito para representar Sumaré não precisa morar em Sumaré. Podem escolher morar em cidades mais seguras, com melhor educação, saúde e infraestrutura, como Nova Odessa, Hortolândia, Campinas ou Paulínia. Oras, qual incentivo o político tem para melhorar a sua cidade, se nem nela mora? Nem aqui pagam IPTU e querem decidir quanto o povo deve pagar. Um absurdo! Não ironicamente, o autor do projeto é casado com uma vereadora de Nova Odessa. Onde será que o sujeito escolheu morar, hein?

SPASSO cidades

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

ALERTA DO TEMPO

Defesa Civil alerta para mudança no tempo e região deverá ter chuvas fortes e ventos intensos

A Defesa Civil do Estado de São Paulo emitiu um alerta para a mudança nas condições do tempo ao longo desta semana, entre quinta-feira (6) e sábado (8) com previsão de fortes pancadas de chuva, rajadas de vento e possibilidade de descargas elétricas em diversas regiões paulistas, incluindo a Região Metropolitana de Campinas, onde está localizado o município de Sumaré.

O maior potencial para ventos mais intensos concentra-se na Região Metropolitana da Capital Paulista, Baixada Santista, Vales do Ribeira e Paraíba, Litoral Norte, Regiões de Registro, Sorocaba, Campinas, São

José dos Campos, além de áreas serranas, onde as rajadas poderão superar os 80 km/h, elevando o risco para queda de árvores, destelhamentos, interrupções no fornecimento de energia elétrica, danos em estruturas vulneráveis e impactos na mobilidade urbana e nas operações portuárias.

Nas demais regiões do Estado de São Paulo, também há previsão de rajadas de vento expressivas, especialmente durante a passagem da frente fria e em áreas de ocorrência de tempestades.

Rajadas de vento previstas:

- Acima de 80 km/h: Região Metropolitana de São Pau-



lo, Baixada Santista, Regiões de Campinas, Sorocaba, São José dos Campos, Itapeva, Registro e Litoral Norte.

A Defesa Civil orienta que a população acompanhe os alertas oficiais, evite permanecer sob árvores, estruturas metálicas e coberturas frágeis durante as rajadas de vento, recolha objetos que possam ser arremessados, redobre a atenção nas rodovias e siga as recomendações dos órgãos oficiais, adotando medidas preventivas para reduzir os riscos associados às condições meteorológicas adversas.

SECOM

LEGISLATIVO

Câmara de Sumaré retoma trabalhos com sessão movimentada e aprova dez projetos de lei

A Câmara Municipal de Sumaré retomou, nesta terça-feira (4), as sessões ordinárias após o recesso parlamentar de julho com uma pauta extensa. Ao todo, dez projetos de lei foram aprovados em regime de urgência, a maioria de autoria do Poder Executivo, além da decisão de adiar a votação de três propostas que já integravam a Ordem do Dia.

Entre as matérias aprovadas está o Projeto de Lei nº 187/2026, que cria o programa municipal Farmácia de Todos. A iniciativa, de autoria do prefeito Henrique do Paraíso, prevê a doação e a dispensação gratuita de medicamentos destinados à população de baixa renda, em cooperação com a rede pública de saúde. O programa também busca incentivar o uso racional

dos medicamentos e ampliar o aproveitamento de recursos complementares da Assistência Farmacêutica do Sistema Único de Saúde (SUS).

Outro destaque da sessão foi a aprovação dos Projetos de Lei nº 188, 189, 190, 191, 193, 194 e 195/2026, que autorizam a abertura de créditos adicionais especiais no orçamento municipal, totalizando R\$920.191,45.

Na prática, o crédito adicional especial é um instrumento previsto na legislação orçamentária que permite à administração pública incluir recursos para despesas que não estavam contempladas na Lei Orçamentária Anual. Diferentemente de um aumento geral do orçamento, esse mecanismo cria dotações específicas para atender novas demandas



ou adequar a execução financeira do município, sempre mediante autorização do Poder Legislativo.

Apesar da aprovação das matérias em regime de urgência, três projetos que já estavam previstos para votação tiveram a análise adiada. O pedido

foi apresentado pelo vereador Geraldo Medeiros (PT) e aprovado pelo plenário, fazendo com que as propostas só possam retornar à pauta após cinco sessões ordinárias.

Entre elas está o Projeto de Lei nº 70/2025, de autoria do vereador Wellington

da Farmácia (MDB), que propõe conceder isenção de IPTU a igrejas e templos de qualquer culto instalados em imóveis alugados ou cedidos.

Também tiveram a tramitação suspensa os Projetos de Lei nº 106/2025 e nº 107/2025, de autoria

dos vereadores Wellington Souza (PT), Rudinei Lobo (PSB) e Lucas Agostinho (União Brasil). As propostas alteram legislações aprovadas neste ano que concedem isenção de IPTU para imóveis onde residam pessoas com Síndrome de Down e pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

A primeira sessão após o recesso marcou, assim, a retomada dos trabalhos legislativos com uma pauta concentrada principalmente em projetos do Executivo, além da apreciação de iniciativas de vereadores voltadas à saúde, ao orçamento municipal e ao reconhecimento de eventos locais.

Da redação

EDUCAÇÃO

Inscrições para o ano letivo de 2027 na Educação Infantil de Sumaré começam em 17 de agosto

As inscrições para o ano letivo de 2027 da Educação Infantil da rede municipal de Sumaré terão início no dia 17 de agosto e seguem até 30 de outubro de 2026. Nesta primeira fase, o cadastro é destinado exclusivamente às crianças de 0 a 6 anos (até o 1º ano do Ensino Fundamental) que ainda não estão matriculadas na rede municipal de ensino.

O processo será realizado de forma exclusivamente digital, por meio do aplicativo Academic ITL, disponível gratuitamente para os sistemas Android e iOS.

A medida busca oferecer mais praticidade às famílias durante o período de inscrições.

Para efetuar o cadastro, o responsável deverá baixar o aplicativo pelo endereço: <https://www.academicitl.com.br/inscricao/proeb/Index.aspx>.

No momento da inscrição, será necessário ter em mãos os seguintes documentos:

- * Certidão de nascimento da criança;
- * Comprovante de endereço em nome do responsável;
- * Documento de identidade do responsável;

* Comprovante de trabalho dos pais ou responsáveis, caso estejam empregados.

A Secretaria Municipal de Educação orienta que os responsáveis realizem a inscrição dentro do prazo para garantir a participação no processo de organização das vagas para o próximo ano letivo.

Em caso de dúvidas, o atendimento pode ser realizado pelo telefone (19) 3399-5729.

SECOM



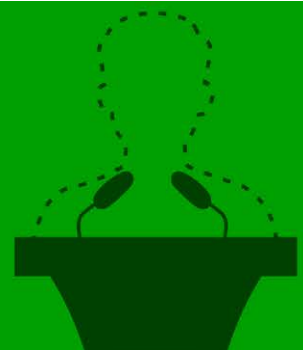
MARKETING
POLÍTICO



GRUPO SPASSO CIDADES
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS
PARA COMEÇAR A INVESTIR
EM MARKETING POLÍTICO

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



CIDADES

FISCALIZAÇÃO

CEI do Parque Isidoro Bordon ouve Mineirinho e testemunhas em nova etapa das investigações em Nova Odessa

A Comissão Especial de Inquérito (CEI) da Câmara Municipal de Nova Odessa deu mais um passo nas investigações sobre as obras realizadas no Parque Ecológico Isidoro Bordon. Nesta terça-feira (4), o colegiado ouviu o vice-prefeito Alessandro Miranda, o Mineirinho, além de outras três testemunhas ligadas ao caso.

Também prestaram depoimento a diretora municipal de Meio Ambiente, Daniela Helena Fávoro, um representante da empresa Mauro Terraplanagem e Locação Ltda., respon-

sável por parte dos serviços executados no parque, e um servidor municipal.

A comissão investiga possíveis irregularidades nas obras de desassoreamento e revitalização do espaço público. Entre os principais pontos apurados estão denúncias de que, durante as intervenções realizadas em 2023, houve o descarte de entulho na lagoa do parque, enquanto o desassoreamento previsto no projeto não teria sido efetivamente executado.

O Parque Ecológico Isidoro Bordon permanece fechado à população desde



A Comissão Especial de Inquérito (CEI) da Câmara Municipal de Nova Odessa deu mais um passo nas investigações sobre as obras realizadas no Parque Ecológico Isidoro Bordon, ouvindo o vice-prefeito Alessandro Miranda, o Mineirinho, além de outras três testemunhas ligadas ao caso

2019, inicialmente em razão da pandemia de Covid-19. Desde então, o espaço ainda não foi reaberto, mesmo após o início das obras que tinham como objetivo recuperar a estrutura e devolver o parque ao uso da população.

Instalada em março deste ano, a Comissão Especial de Inquérito é composta pelos vereadores Márcia Rebeschini (União Brasil), presidente; Paulo Porto (PSD), relator; e Elvis Pelé (PL), membro.

Segundo a Câmara, após a análise dos depoimentos e da documentação reunida ao longo da investigação, os

integrantes da CEI irão decidir se novas oitivas serão realizadas ou se a comissão já reúne elementos suficientes para elaborar o relatório final.

A previsão é que o documento seja concluído até outubro. O relatório deverá apresentar as conclusões da investigação, apontar eventuais responsabilidades e indicar os encaminhamentos que poderão ser adotados pelos órgãos competentes em relação às obras realizadas no Parque Isidoro Bordon.

Da redação

Faça parte da história de Sumaré!

SEJA UM PARLAMENTAR JOVEM!

PARLAMENTO JOVEM 2027

➤ *O que é o Parlamento Jovem?*
O Parlamento Jovem é uma iniciativa da Escola do Legislativo Professora Ceilita Miranda de Nadai, da **Câmara Municipal de Sumaré**, que seleciona estudantes para simular a jornada de trabalho de um **vereador**, inclusive com a realização de sessões ordinárias mensais no plenário.

➤ *Os parlamentares participam de curso?*
Sim. O objetivo do projeto é formar a consciência **político-cidadã** dos alunos, com atividades para a cidadania e promoção do debate sobre **política e democracia**.

➤ *Quem pode participar?*
Alunos do 1º e 2º anos do **Ensino Médio**. Alunos do 3º ano podem participar, desde que a escola tenha 4º ano (técnico).

➤ *Quantos serão eleitos?*
Serão eleitos os **21 parlamentares** jovens mais votados, com formação de lista de **suplentes**.

➤ *Onde ocorre a eleição?*
Nas **próprias escolas**, seguindo calendário divulgado previamente.

➤ *Qual a duração do mandato?*
O mandato dura **1 ano** e será exercido ao longo de 2027.

FICOU ALGUMA DÚVIDA? FAÇA CONTATO COM A ESCOLA DO LEGISLATIVO
(19) 3883-8823 | escola.legislativo@camarasumare.sp.gov.br

realização:

CÂMARA MUNICIPAL DE SUMARÉ

ESCOLA DO LEGISLATIVO
PROFESSORA CEILITA MIRANDA DE NADAI

COMISSÃO DO PARLAMENTO JOVEM

PARTICIPAÇÃO JOVEM

Parlamento Jovem abre inscrições em Sumaré e reforça importância da participação política entre estudantes

A Comissão Especial de Inquérito (CEI) da Câmara Municipal de Nova Odessa deu mais um passo nas investigações sobre as obras realizadas no Parque Ecológico Isidoro Bordon. Nesta terça-feira (4), o colegiado ouviu o vice-prefeito Alessandro Miranda, o Mineirinho, além de outras três testemunhas ligadas ao caso.

Também prestaram depoimento a diretora municipal de Meio Ambiente, Daniela Helena Fávoro, um representante da empresa Mauro Terraplanagem e Locação Ltda., responsável por parte dos serviços executados no parque, e um servidor municipal.

A comissão investiga possíveis irregularidades nas obras de desassoreamento e revitalização do

espaço público. Entre os principais pontos apurados estão denúncias de que, durante as intervenções realizadas em 2023, houve o descarte de entulho na lagoa do parque, enquanto o desassoreamento previsto no projeto não teria sido efetivamente executado.

O Parque Ecológico Isidoro Bordon permanece fechado à população desde 2019, inicialmente em razão da pandemia de Covid-19. Desde então, o espaço ainda não foi reaberto, mesmo após o início das obras que tinham como objetivo recuperar a estrutura e devolver o parque ao uso da população.

Instalada em março deste ano, a Comissão Especial de Inquérito é composta pelos vereadores Márcia Rebeschini (União Brasil),

presidente; Paulo Porto (PSD), relator; e Elvis Pelé (PL), membro.

Segundo a Câmara, após a análise dos depoimentos e da documentação reunida ao longo da investigação, os integrantes da CEI irão decidir se novas oitivas serão realizadas ou se a comissão já reúne elementos suficientes para elaborar o relatório final.

A previsão é que o documento seja concluído até outubro. O relatório deverá apresentar as conclusões da investigação, apontar eventuais responsabilidades e indicar os encaminhamentos que poderão ser adotados pelos órgãos competentes em relação às obras realizadas no Parque Isidoro Bordon.

Da redação

FISCALIZAÇÃO

Câmara aprova novo pedido de esclarecimentos sobre contrato de R\$ 2,5 milhões e amplia fiscalização sobre gastos da Prefeitura de Monte Mor

A Câmara Municipal de Monte Mor aprovou, na sessão desta segunda-feira (3), mais um requerimento de fiscalização direcionado à Prefeitura. De autoria do vereador Bruno Leite (União Brasil), o Requerimento nº 32/2026 solicita uma série de informações e documentos referentes ao contrato de R\$2,5 milhões firmado pelo Executivo para a prestação de serviços de publicidade institucional.

A proposta foi aprovada por 11 votos favoráveis e apenas um contrário, reforçando uma tendência observada nos últimos meses: o aumento dos pedidos de esclarecimento sobre contratos e despesas da administração municipal.

O requerimento questiona, entre outros pontos, quais secretarias poderão utilizar o contrato, como será feita a

distribuição dos recursos entre veículos de comunicação, quais critérios serão adotados para a escolha desses veículos, como serão avaliados os resultados das campanhas e se já houve empenhos ou pagamentos relacionados ao contrato. Também solicita o envio de documentos técnicos, como Estudo Técnico Preliminar, parecer jurídico, termo de referência, análise de riscos e cópia integral do processo licitatório.

Durante a discussão da matéria, Bruno Leite classificou o documento como um “requerimento fiscalizatório” e argumentou que o valor do contrato exige acompanhamento por parte do Legislativo. O vereador também afirmou que o município enfrenta desafios em áreas como infraestrutura, saúde e pavimentação, defendendo que

a Câmara exerça seu papel de fiscalização sobre a aplicação dos recursos públicos.

O novo pedido de informações não é um caso isolado. Desde o início do ano, vereadores da Câmara de Monte Mor vêm apresentando uma sequência de requerimentos voltados à fiscalização de contratos, despesas e serviços da Prefeitura. Entre os temas já questionados estão gastos com medicamentos, iluminação pública, contratos administrativos e, mais recentemente, publicidade institucional.

A intensificação dessa atuação chegou a provocar debates dentro do próprio Legislativo.

Em junho deste ano, durante sessão da Câmara, o vereador Josuel da Conceição (PSD) manifestou preocupação com o clima político entre os parla-

mentares e defendeu uma relação mais harmoniosa entre os Poderes.

“Não tem que trabalhar com brigas. Quando você começa a brigar entre vereadores e com o Poder Executivo, quem sofre é a população, quem padece é o povo”, afirmou na ocasião.

Na mesma fala, Josuel declarou que havia retirado projetos anteriormente para evitar desgastes entre colegas e disse buscar “viver em harmonia, na paz entre os Poderes”.

Apesar desse posicionamento, o cenário na votação desta semana demonstrou um Legislativo praticamente unificado em torno da necessidade de fiscalização. O requerimento de Bruno Leite recebeu amplo apoio dos vereadores, incluindo o voto favorável de Josuel da Conceição, indicando que,

independentemente das divergências sobre o tom do debate político, a maioria da Câmara entendeu que o contrato de publicidade justificava o pedido de esclarecimentos ao Executivo.

Embora frequentemente provoquem embates políticos, requerimentos dessa natureza fazem parte das atribuições constitucionais das Câmaras Municipais. Cabe aos vereadores não apenas elaborar leis, mas também acompanhar e fiscalizar a aplicação dos recursos públicos, solicitando informações sempre que entenderem necessário para o exercício do controle externo sobre os atos da administração.

Com a aprovação do requerimento, a Prefeitura deverá encaminhar as respostas e a documentação solicitada dentro dos prazos previstos na legislação,



De autoria do vereador Bruno Leite, o requerimento amplia o acompanhamento do Legislativo sobre os gastos públicos municipais

permitindo que os vereadores analisem a execução do contrato e sua conformidade com os princípios da legalidade, publicidade e transparência.

Da redação

CIDADES

ELEIÇÕES

Região Metropolitana de Campinas começa a definir disputa por vagas na Câmara dos Deputados

Com as convenções partidárias concluídas e as pré-candidaturas praticamente definidas, Sumaré e cidades da Região Metropolitana de Campinas começam a desenhar o cenário para a disputa por vagas na Câmara dos Deputados nas eleições de outubro. Assim como acontece na corrida para a Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp), a eleição para deputado federal também colocará frente a frente importantes grupos políticos da região, que buscam ampliar sua representatividade em Brasília. As convenções partidárias encerradas nos últimos dias consolidaram boa parte dos nomes que disputarão o voto regional, embora o registro oficial das candidaturas ainda dependa das etapas previstas pela Justiça Eleitoral.

Em Sumaré, um dos principais nomes da disputa será o do ex-prefeito Luiz Dalben, que buscará uma vaga na Câmara dos Deputados. Em dobradinha com o pai, o atual deputado estadual Dirceu Dalben, candidato à reeleição, Luiz aposta na força do

sobrenome construído ao longo de anos de atuação política e na experiência adquirida durante os dois mandatos à frente da Prefeitura de Sumaré. Mesmo após deixar o Executivo, permanece ativo nas articulações políticas e pretende levar para Brasília a experiência acumulada na administração municipal.

Também por Sumaré, o grupo político do prefeito Henrique do Paraíso aposta no vereador Raí do Paraíso, que disputará uma cadeira na Câmara Federal. A estratégia do grupo é repetir a dobradinha entre federal e estadual, com Raí compondo chapa ao lado do ex-secretário municipal de Saúde Rafael Virginelli, candidato à Assembleia Legislativa. Atual vereador, Raí tenta transformar sua experiência no Legislativo municipal em uma oportunidade de representar Sumaré no Congresso Nacional.

Outro nome confirmado é o do vereador e presidente da Câmara Municipal, Hélio Silva, que teve sua pré-candidatura oficializada pela Federação PSDB/Cidadania. Em seu terceiro mandato como vereador e atual vice-presidente



Com convenções partidárias concluídas, Sumaré e cidades da Região Metropolitana de Campinas entram na fase de definição do cenário eleitoral para a Câmara Federal, e os Pré-candidatos já articulam apoio regional em busca de representação em Brasília

do Parlamento Metropolitano da Região Metropolitana de Campinas, Hélio buscará converter sua trajetória política na cidade em votos suficientes para disputar espaço com os demais candidatos sumareenses. A disputa promete ser uma das mais concorridas dos últimos anos dentro do próprio município.

Em Hortolândia, o principal nome colocado para a disputa é o

do atual vice-prefeito Cafu César. Considerado um dos principais articuladores políticos da cidade, Cafu construiu sua trajetória ao lado do ex-prefeito Angelo Perugini e atualmente integra o núcleo político da administração do prefeito Zezé Gomes. Sua candidatura representa a aposta do grupo governista para ampliar a presença de Hortolândia no Congresso Nacional.

Paulínia, por sua vez, será um dos municípios da região com maior número de candidatos à Câmara dos Deputados. Até o momento, cinco nomes tiveram suas pré-candidaturas confirmadas durante as convenções partidárias: Pedro Bernarde (DC), Bruno Wellington (PSD), Sanzio Rodrigues (PDT), Eliel Miranda (PSD) e Robert Paiva (Federação PSDB/Cidadania). O número de

candidatos evidencia a força das diferentes lideranças políticas da cidade e torna a disputa local uma das mais pulverizadas da região.

O cenário regional demonstra que a eleição para deputado federal deverá ir além da busca por representação em Brasília. Em muitos municípios, o resultado servirá também como um termômetro da força dos principais grupos políticos locais, funcionando como uma prévia para as próximas disputas municipais. Em Sumaré, por exemplo, o desempenho de Luiz Dalben, Raí do Paraíso e Hélio Silva poderá indicar qual grupo chega mais fortalecido ao próximo ciclo eleitoral.

Com os principais nomes definidos, a expectativa agora se volta para o início oficial da campanha, quando os candidatos poderão apresentar suas propostas e buscar o apoio do eleitorado regional em uma das disputas mais importantes para a representatividade política da Região Metropolitana de Campinas.

Da redação

ALIANÇAS EM XEQUE

Willian Souza do PT e Pablo Ruan do Missão Brasil se encontram em Nova Odessa e evidenciam contradição de supostas ideologias partidárias

A pré-campanha eleitoral na Região Metropolitana de Campinas já começa a produzir cenas pouco comuns no cenário político. Em Nova Odessa, um encontro realizado nesta semana reuniu o ex-vereador de Sumaré Willian Souza (PT), pré-candidato a deputado estadual, e Pablo Ruan, pré-candidato a deputado federal pelo Missão Brasil, partido identificado com pautas econômicas liberais e posições socialmente conservadoras.

O encontro ocorreu durante uma visita ao Jardim São Jorge, onde os dois participaram de uma conversa com moradores para ouvir demandas relacionadas principalmente à falta de vagas em creches, além de questões envolvendo saúde, educação e transporte público.

Nas redes sociais, Willian Sou-

za registrou a agenda e destacou o diálogo com a comunidade. Na publicação, também mencionou a participação de Pablo Ruan, classificando o momento como uma oportunidade para ouvir as necessidades da população. A aproximação chama atenção porque PT e Missão Brasil ocupam posições bastante distintas no espectro político nacional. Enquanto o Partido dos Trabalhadores é uma das principais legendas da esquerda brasileira, o Missão Brasil nasceu ligado a setores liberais e conservadores, defendendo uma agenda econômica de menor intervenção do Estado e pautas sociais associadas à direita.

Apesar da diferença ideológica entre as legendas, o encontro evidencia que, no cenário municipal e regional, agendas

voltadas às demandas locais frequentemente aproximam lideranças de diferentes campos políticos.

No caso de Willian Souza, essa não é a primeira vez que sua trajetória política inclui alianças ou composições com nomes da direita. Nas eleições municipais de 2024, o petista disputou a Prefeitura de Sumaré tendo como candidato a vice-prefeito Décio Marmirolli, liderança tradicional da cidade e integrante do União Brasil, partido situado no campo da centro-direita. A chapa terminou a disputa em segundo lugar.

Antes disso, durante a administração do ex-prefeito Luiz Dalben, Willian também exerceu a função de líder do governo na Câmara Municipal de Sumaré. Embora Luiz Dalben não integre os movimentos



Um encontro realizado nesta semana reunindo o ex-vereador de Sumaré Willian Souza (PT), pré-candidato a deputado estadual, e Pablo Ruan, pré-candidato a deputado federal pelo Missão Brasil, chamou atenção porque PT e Missão Brasil ocupam posições bastante distintas no espectro político nacional

mais recentes da direita alinhada ao bolsonarismo, sua atuação política é frequentemente associada a um perfil mais conservador e moderado dentro do campo da direita.

O encontro em Nova Odessa demonstra que, especialmente em campanhas proporcionais, candidatos de diferentes partidos podem compartilhar agendas e espaços de diálogo quando o foco

está em temas locais. Ao mesmo tempo, a presença conjunta de representantes de legendas com posicionamentos nacionais tão distintos evidencia como a política municipal muitas vezes segue uma dinâmica própria, diferente das disputas ideológicas que predominam no cenário nacional.

Com o período eleitoral se aproximando, movimentos como esse tendem a ganhar atenção, sobretudo quando reúnem atores de campos políticos tradicionalmente adversários. A expectativa agora é acompanhar se iniciativas semelhantes se repetirão ao longo da campanha e como essas aproximações serão interpretadas pelos eleitores de cada grupo político.

Da redação

ELEIÇÕES 2026

Sumaré terá representante em candidatura coletiva do PSOL à Câmara Federal; entenda como funciona um mandato coletivo

As eleições de 2026 terão mais uma opção no campo da esquerda em Sumaré. A presidente do diretório municipal do PSOL, Sheilla Souza, conhecida como Mãe Sheilla de Yemanjá, teve sua participação homologada em uma candidatura coletiva para a Câmara dos Deputados durante a convenção estadual do partido, realizada no último dia 26 de julho.

Diferentemente das candidaturas tradicionais, a proposta integra um mandato coletivo, modelo que vem sendo adotado por diferentes partidos nos últimos anos como forma de ampliar a participação de diferentes lideranças em um único mandato parlamentar. Apesar de cada vez mais comum nas eleições brasileiras, esse formato ainda desperta dúvidas entre os eleitores.

Na prática, a legislação eleitoral brasileira não reconhece o mandato coletivo como uma modalidade jurídica própria. Para a Justiça Eleitoral, toda candidatura continua sendo individual. Ou seja, apenas uma pessoa registra oficialmente a candidatura, aparece na urna eletrônica e,

caso eleita, assume legalmente o mandato parlamentar. Os demais integrantes participam do projeto político e das decisões do gabinete, mas não possuem mandato próprio perante a Câmara dos Deputados ou a Justiça Eleitoral.

Em abril deste ano, o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) reforçou esse entendimento ao responder uma consulta sobre candidaturas coletivas. Segundo a Corte, não existe previsão legal expressa para esse tipo de candidatura, embora seja possível que um grupo político seja representado formalmente por uma única pessoa perante o eleitorado e a Justiça Eleitoral. Assim, todos os atos oficiais como registro, diplomação, posse, votação em plenário e responsabilidades legais, pertencem exclusivamente ao candidato registrado.

Na prática, porém, muitos mandatos coletivos funcionam por meio de acordos políticos internos. Os integrantes costumam dividir agendas, representar o gabinete em reuniões, participar da elaboração de projetos de lei, realizar atendimentos à população e construir

conjuntamente as decisões políticas. Ainda assim, somente o parlamentar oficialmente eleito possui direito a voto nas sessões legislativas, prerrogativas parlamentares e responsabilidade jurídica sobre o mandato.

É nesse modelo que está inserida a candidatura denominada Bancada das Trabalhadoras, organizada pelo PSOL em São Paulo. A chapa reúne quatro mulheres de diferentes regiões do estado: Edilene Santana, de Campinas; Sheilla Souza, de Sumaré; Isis Flor, de Marília; e Jenny Farias, de Praia Grande. O grupo adota o slogan “Diversas, mas não dispersas”, defendendo a construção coletiva da atuação parlamentar.

Para o eleitor, entretanto, é importante compreender uma diferença fundamental: o nome que aparecerá na urna será apenas o de Edilene Santana, dirigente sindical de Campinas e representante oficial da candidatura perante a Justiça Eleitoral. Caso a chapa alcance votação suficiente para conquistar uma cadeira na Câmara dos Deputados, será Edilene



O modelo de mandato compartilhado busca dividir decisões entre integrantes do grupo e ampliar a participação política

quem assumirá formalmente o mandato federal, enquanto as demais integrantes participarão da condução política do gabinete conforme os acordos estabelecidos pelo coletivo.

Moradora de Sumaré há 37 anos, Sheilla Souza é mãe de santo, fundadora da Tenda de Umbanda Mãe Severina e Caboclo Pena Verde, curadora do Ponto de Cultura Espaço Cultural Marielle Franco, atuante na economia solidária, ex-servidora da rede municipal de Educação por mais de 15 anos

e conselheira tutelar suplente. Atualmente, preside o diretório municipal do PSOL.

Segundo a candidatura, as principais bandeiras defendidas pelo coletivo incluem o ecossocialismo, combate ao racismo e à intolerância religiosa, feminismo, anti capacitismo, economia solidária, educação popular e valorização das culturas populares e periféricas.

Ao comentar sua participação na chapa, Sheilla afirmou que pretende representar setores historicamente pouco pre-

sentes no Congresso Nacional.

“Me sinto preparada para defender o povo periférico e os direitos da classe trabalhadora, levando diversidade e representatividade de mulheres e do povo de axé para o Congresso Nacional. Afinal, o papel de um deputado federal não é apenas destinar emendas para os municípios. Queremos qualificar a discussão política em Sumaré, no Estado de São Paulo e no Brasil”, declarou.

Da redação

CIDADES

PREVENÇÃO E MEIO AMBIENTE

Paulínia e Campinas inauguram reservatório de água de reuso para reforçar combate a incêndios na Mata de Santa Genebra

O prefeito Danilo Barros participou, nesta terça-feira, 4, da inauguração do reservatório de água de reuso da Mata de Santa Genebra, ao lado do prefeito de Campinas, Dário Saadi.

O equipamento, com capacidade para armazenar 20 mil litros de água, auxiliará as Defesas Cíveis de Paulínia e Campinas, além do Corpo de Bombeiros e da Brigada de Combate a Incêndios da Mata de Santa Genebra durante ocorrências na região, garantindo mais agilidade e reduzindo o tempo de resposta.

“É uma ação integrada entre os municípios, que

fortalece o trabalho conjunto e reduz o tempo de resposta às ocorrências, tornando essa área de proteção ambiental mais resiliente. Que possamos seguir avançando na preparação dos municípios”, destacou o prefeito Danilo Barros.

“Esta ação é uma forma de garantir que Campinas esteja preparada para as mudanças climáticas, que já são uma realidade. Este reservatório permite que o caminhão do Corpo de Bombeiros seja abastecido rapidamente no local da ocorrência, minimizando significativamente os impactos de queimadas e incêndios”, afirmou o prefeito Dário Saadi.

“Realizamos simulados, trocamos informações, prestamos apoio sempre que necessário e buscamos integrar nossas ações, sempre com foco na proteção da população”, ressaltou o secretário de Defesa Civil de Paulínia, Toní Guimarães.

O reservatório reforça a integração entre as Defesas Cíveis de Paulínia e Campinas, que atuam de forma conjunta nas áreas de divisa entre os dois municípios.

Além do reservatório, a área conta com monitoramento por drones e câmeras, reforçando a prevenção e o combate a incêndios.

Prefeitura de Paulínia



Equipamento com capacidade para 20 mil litros fortalece a atuação integrada das Defesas Cíveis de Paulínia e Campinas, garantindo mais agilidade no combate a queimadas e maior proteção ao patrimônio ambiental

INFRAESTRUTURA

Cemitério Parque das Palmeiras passa a contar com salas de velórios e amplia atendimento às famílias

A Prefeitura de Paulínia realizou uma série de melhorias no local, incluindo a climatização das três salas de velório, a instalação de piso intertravado e de novos bancos, a execução de poda corretiva, a implantação de iluminação e a adequação da sala administrativa.

Com esses investimentos, o velório poderá ser utilizado pela primeira vez desde a inauguração do cemitério.

“A medida visa proporcionar mais conforto às famílias enlutadas. Seguimos trabalhando com responsabilidade e respeito para cuidar das pessoas em todos os momentos. Paulínia merece esse cuidado”, destacou o prefeito Danilo Barros.

Para informações sobre velórios e outros serviços, os munícipes podem entrar em contato pelo telefone (19) 3874-2244. O Cemitério Parque das

Palmeiras funciona diariamente, das 7h às 17h, e está localizado na Estrada Municipal PLN-381.

Nos próximos dias, a Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Obras e Serviços Públicos, iniciará a manutenção do Velório do Cemitério Municipal João Rodrigues, localizado no bairro Nova Paulínia.

Prefeitura de Paulínia



Novo espaço oferece mais conforto, acolhimento e estrutura para a realização de velórios, proporcionando um ambiente adequado para que familiares e amigos prestem as últimas homenagens com mais dignidade

INTERDIÇÃO

Obra na Ampélio Gazzetta é prorrogada e trânsito deve permanecer interditado por mais 20 dias em Nova Odessa

Motoristas que utilizam a Avenida Ampélio Gazzetta, em Nova Odessa, terão de conviver por mais algumas semanas com os desvios no trânsito. A Prefeitura informou que as obras no trecho conhecido como “Pescoço da Égua” foram prorrogadas e que a liberação da via para o tráfego deve ocorrer em aproximadamente 20 dias. Já a conclusão completa da intervenção está prevista para cerca de 50 dias.

A interdição começou em 27 de maio. Na ocasião, a previsão inicial era de que o bloqueio durasse cerca de 50 dias, prazo que acabou sendo ultrapassado.

Segundo a administração municipal, o principal motivo do atraso foi a ocorrência de

chuvas durante a execução dos serviços. De acordo com a Prefeitura, parte do trabalho que já havia sido realizado precisou ser refeita após ser comprometida pelas condições climáticas, exigindo a repetição de etapas da obra.

A intervenção está sendo executada para a implantação de uma nova travessia de águas pluviais. O objetivo é solucionar problemas históricos de alagamentos e processos de erosão registrados naquele trecho da avenida, um dos principais acessos entre diferentes regiões da cidade.

Durante o andamento da obra, o serviço também foi alvo de questionamentos. Nas últimas semanas, o vereador Paulo Bichof (Podemos) afirmou que as aduelas utiliza-

das na travessia teriam sido instaladas sem a preparação adequada do solo. Posteriormente, as estruturas chegaram a ser retiradas do local. A Prefeitura, entretanto, não comentou especificamente essa situação.

Enquanto a obra segue, o bloqueio continua provocando transtornos para motoristas e moradores. Além do aumento no tempo de deslocamento por causa dos desvios, o local também tem registrado a passagem irregular de motociclistas e ciclistas, que atravessam a área interditada mesmo em meio ao barro e às máquinas da obra, aumentando o risco de acidentes.

A Prefeitura informou



Motoristas que utilizam a Avenida Ampélio Gazzetta, em Nova Odessa, terão de conviver por mais algumas semanas com os desvios no trânsito, interdição que começou em maio

que, caso as condições climáticas permaneçam favoráveis, uma das pistas poderá ser liberada em cerca de 20 dias. Já os serviços remanescentes deverão ser concluídos em aproximadamente 50 dias, prazo que ainda poderá sofrer alterações em caso de novas chuvas.

Quando finalizada, a expectativa é de que a obra ofereça uma solução definitiva para os recorrentes problemas de drenagem registrados na região, reduzindo alagamentos, aumentando a segurança viária e preservando a estrutura da via.

Da redação

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

VARIEDADES

SEGURANÇA DIGITAL

Operação da Polícia Federal em Sumaré acende alerta para golpes digitais; saiba como proteger seus dados

A Polícia Federal deflagrou, nesta terça-feira (4), a Operação Watchdog, em Sumaré, para investigar um homem suspeito de manter uma estrutura utilizada para distribuir programas maliciosos voltados ao furto de dados de usuários da internet. O caso chama atenção não apenas pela investigação em si, mas também por lembrar que golpes virtuais estão cada vez mais próximos da realidade da população e podem atingir qualquer pessoa.

Segundo a Polícia Federal, o investigado seria responsável por hospedar e disponibilizar arquivos capazes de instalar programas conhecidos como infostealers, um tipo de malware desenvolvido para capturar informações armazenadas em computadores e celulares.

Esses programas conseguem roubar senhas de redes sociais, contas bancárias, e-mails, car-

teiras digitais e outros dados pessoais. Em muitos casos, a vítima sequer percebe que o dispositivo foi infectado até sofrer um prejuízo financeiro ou perder o acesso às próprias contas.

Durante a operação foi cumprido um mandado de busca e apreensão em Sumaré. Equipamentos eletrônicos e mídias de armazenamento foram recolhidos e serão submetidos à perícia técnica. O objetivo é identificar possíveis vítimas, verificar a dimensão da atuação do investigado e apurar se há outras pessoas envolvidas no esquema.

A investigação segue em andamento. Conforme o avanço do inquérito, o suspeito poderá responder por crimes relacionados à invasão de dispositivo informático e outros delitos eventualmente identificados.

Ao contrário do que muitas pessoas imaginam, programas maliciosos raramente “invadem”



um computador sozinhos. Na maioria das vezes, eles dependem de alguma ação da própria vítima.

Os criminosos costumam enviar arquivos por e-mail, What-

sApp ou redes sociais se passando por boletos, currículos, notas fiscais, comprovantes de entrega, documentos em PDF ou atualizações falsas de aplicativos. Também é comum o uso de

sites que imitam páginas oficiais para induzir o usuário a baixar arquivos infectados.

Outro método frequente são anúncios patrocinados em mecanismos de busca que levam a páginas falsas de bancos, empresas ou programas bastante conhecidos.

Embora nenhum sistema seja completamente imune, algumas medidas diminuem significativamente as chances de ser vítima desse tipo de crime. Nunca instale programas de sites desconhecidos ou enviados por terceiros; Mantenha o sistema operacional e os aplicativos sempre atualizados; Utilize antivírus confiável e mantenha a proteção ativa; Desconfie de mensagens que criem senso de urgência, como bloqueios de conta, prêmios ou cobranças inesperadas; Ative a autenticação em dois fatores em bancos, redes sociais e e-mails; Utilize senhas diferentes para

cada serviço e prefira gerenciadores de senhas; Evite clicar em links recebidos sem confirmar sua origem, mesmo quando enviados por pessoas conhecidas, já que contas podem ter sido comprometidas.

A Operação Watchdog mostra que crimes cibernéticos deixaram de ser uma realidade distante ou restrita a grandes centros tecnológicos. Com praticamente toda a vida financeira, profissional e pessoal concentrada em celulares e computadores, proteger os próprios dados tornou-se uma medida tão importante quanto manter a porta de casa trancada.

A investigação da Polícia Federal continua e deverá apontar quantas pessoas podem ter sido afetadas pelo esquema e se outros envolvidos participaram da distribuição dos programas maliciosos.

Da redação

ABASTECIMENTO

Mau cheiro e gosto na água voltam a preocupar moradores de Hortolândia e Paulínia; problema se arrasta desde abril

Moradores de Hortolândia e Paulínia voltaram a relatar problemas com a água distribuída pela Sabesp. O forte odor e o gosto alterado, que já haviam gerado uma onda de reclamações no mês de abril, reapareceram nas últimas semanas, reacendendo a preocupação de quem depende diariamente do abastecimento público.

As novas queixas foram destacadas em reportagem do Jornal da EPTV e envolvem relatos de moradores que afirmam sentir um cheiro intenso na água, além de um sabor desagradável. Em alguns casos, consumidores disseram ter receio de utilizá-la para beber, preparar alimentos ou até mesmo para higiene pessoal, diante da persistência do problema.

Embora os episódios tenham voltado a ocorrer agora, o problema está longe de ser novidade.

Desde abril deste ano, moradores de diferentes cidades atendidas pelo mesmo sistema de abastecimento vêm registrando reclamações semelhantes. Na ocasião, Hortolândia, Paulínia, Monte Mor e outros municípios da região registraram centenas de manifestações relacionadas ao odor e ao gosto da água.

Na época, a Sabesp informou que a alteração seria provocada por compostos naturais presentes nos mananciais, como geosmina e MIB (metil-isoborneol), substâncias capazes de alterar o cheiro e o sabor da água sem comprometer sua potabilidade. Como medida corretiva, a companhia informou ter adotado carvão ativado no tratamento da água e garantiu que o problema havia sido solucionado.

Entretanto, o retorno das reclamações levanta questionamentos sobre a efetividade

das medidas adotadas. Segundo moradores, o problema voltou a ser percebido há cerca de duas semanas, com relatos de forte odor em diversos bairros atendidos pelo sistema operado pela Sabesp. A companhia informou que está monitorando o abastecimento, realizando análises e orienta os consumidores que registrem alterações a abrir protocolos para que equipes façam vistorias técnicas nos imóveis.

A situação também reacende um debate que ganhou força desde a privatização da Sabesp, concluída em 2024 pelo Governo do Estado de São Paulo. Desde então, episódios envolvendo interrupções no abastecimento, reclamações sobre qualidade da água e problemas operacionais passaram a gerar frequentes cobranças de moradores e de administrações municipais em cidades

atendidas pela concessionária.

Em abril, por exemplo, a Prefeitura de Hortolândia chegou a notificar oficialmente a Sabesp, exigindo explicações técnicas, plano de contingência, transparência sobre as análises de qualidade da água e até compensação financeira aos consumidores afetados. Na ocasião, o município também determinou análises laboratoriais independentes e a limpeza preventiva de caixas d'água em escolas e unidades de saúde.

Embora a Sabesp continue afirmando que a água distribuída atende aos padrões de potabilidade estabelecidos pelo Ministério da Saúde, a repetição das ocorrências faz com que a percepção de insegurança permaneça entre os consumidores. Para muitas famílias, a simples garantia técnica de que a água pode ser consumida não tem



sido suficiente diante do forte odor e do gosto alterado relatados repetidamente.

Enquanto a concessionária apura a origem das novas reclamações, moradores aguardam uma solução definitiva para um problema que, passados vários

meses desde os primeiros registros, continua voltando e afetando a confiança da população em um dos serviços públicos mais essenciais: o abastecimento de água.

Da redação

VINHOS NACIONAIS

Vinícola Rio Manso estréia no Decanter World Wine Awards

Menos de um mês após sua apresentação oficial ao mercado brasileiro, a Vinícola Rio Manso já conquistou reconhecimento em um dos mais importantes concursos de vinhos do mundo. Em sua estreia no Decanter World Wine Awards 2026 (DWWA), a vinícola boutique recebeu uma medalha de Prata, duas medalhas de Bronze e alcançou pontuações de até 90 pontos, resultado que reforça a qualidade e a consistência do projeto.

O principal destaque foi o Olhar da Onça 2023, que recebeu 90 pontos e medalha de Prata. Já os rótulos Voo do Tucano 2024 e Sombra do Jequitibá 2024 conquistaram medalhas de Bronze. Os resultados ganham relevância por marcarem a primeira participação da Rio Manso no concurso. Considerado o maior e mais influente concurso de vinhos do mundo, o Decanter World Wine Awards reuniu, em 2026, mais de 17 mil vinhos de 58 países, avaliados às cegas por 245 especialistas internacionais, entre eles Masters of Wine e Master Sommeliers.

Em uma competição de altís-

simo nível, na qual as medalhas são resultado de avaliações rigorosas e disputadas entre rótulos de algumas das regiões produtoras mais tradicionais do mundo, alcançar 90 pontos e conquistar medalha de Prata representa um marco importante para uma vinícola que acaba de iniciar sua trajetória comercial.

Localizada em Jacutinga, no sul de Minas Gerais, a Rio Manso nasceu com a proposta de traduzir em seus vinhos a singularidade de um território marcado pela altitude, pela biodiversidade e pela presença do rio que dá nome à propriedade. Mais do que uma vinícola, o projeto foi concebido para unir vinho, natureza, gastronomia e hospitalidade em uma experiência integrada.

“Receber esse reconhecimento internacional logo na estreia da Rio Manso em um concurso dessa dimensão mostra que estamos construindo um projeto sólido, com identidade e consistência. É uma validação importante do trabalho desenvolvido no vinhedo e na vinícola, mas também do potencial que a Serra da Mantiqueira possui para produzir vinhos cada vez

mais relevantes no cenário mundial”, afirma Aline Mabel, CEO e diretora de Operações da Vinícola Rio Manso.

Com 82 hectares de área total, sendo 11 hectares dedicados aos vinhedos, a propriedade aposta em variedades como Pinot Noir, Chardonnay, Viognier, Cabernet Franc e Syrah para construir um portfólio que foge ao convencional da região. A proposta combina precisão técnica, respeito ao terroir e uma leitura contemporânea do vinho brasileiro.

Os resultados no Decanter chegam em um momento importante para a marca, que apresentou oficialmente seus primeiros rótulos ao mercado em 2026 e prepara a abertura gradual de suas experiências de enoturismo no segundo semestre.

Mais do que uma conquista pontual, a estreia da Rio Manso no Decanter marca o início de uma trajetória que nasce com reconhecimento internacional e reforça a capacidade dos vinhos brasileiros de altitude de ocupar espaço em concursos de grande prestígio.

Resultados Rio Manso | Decanter World Wine Awards 2026

- Olhar da Onça 2023 – 90 pontos | Medalha de Prata Corte de Syrah, Cabernet Franc e Viognier. Integra a linha premium da vinícola, que passa por 12 meses de maturação em barricas de carvalho francês.
- Voo do Tucano 2024 – 89 pontos | Medalha de Bronze Elaborado com Syrah.
- Sombra do Jequitibá 2024 – 87 pontos | Medalha de Bronze Corte de Chardonnay e Viognier.

O objetivo da Rio Manso é construir um diferencial competitivo sólido, tornar-se referência na região e posicionar seus vinhos em um patamar premium, valorizando não apenas o produto, mas tudo o que o envolve. Mais do que vender garrafas, a marca busca criar vínculo, desejo e reconhecimento no ritmo da paisagem, do rio e das pessoas.

Serviço
Vinícola Rio Manso
Serra da Mantiqueira – Jacutinga (MG)
E-mail: aline@vinicolariomanso.com.br
Instagram: @vinicolariomanso

Fonte: AMZ Comunicação



REGIÃO

FESTIVAL

Campinas recebe o maior Festival do Milho do interior com programação especial para o Dia dos Pais



O final de semana tem lugar certo para saborear comidas típicas, pratos temáticos, shows ao vivo, atrações para toda a família

Depois do sucesso da primeira edição, Campinas-SP recebe entre os dias 7 e 9 de agosto, de sexta-feira a domingo, o 2º Festival do Milho Verde, que retorna à Praça Arautos da Paz ainda maior. A grande novidade é o Especial Fatias do Festival “Eu Amo Chocolate”, que acontece simultaneamente no mesmo espaço. A proposta é proporcionar experiências únicas para toda a família, oferecendo tradição, inovação gastronômica e música ao vivo. A entrada é gratuita. Durante três dias, a Praça Arautos da Paz, ao lado da Lagoa do Taquaral, será o cenário de uma celebração da gastronomia afetiva brasileira. O evento reúne mais de 40 operações gastronômicas, espaço kids, ambiente pet friendly, atrações culturais e programação especial dedicada ao Dia dos Pais, festejado oficialmente no domingo, dia 9 de agosto. O festival funcionará na sexta-feira das 17h às 22h, e no sábado e domingo das 11h às 22h. A realização é da Elo Produções, empresa responsável por importantes festivais gastronômicos do

Estado de São Paulo, com destaque para o premiado Festival Sabores da Terra e a Festa Italiana – “Viva La Nostra Gente”, com apoio da Prefeitura Municipal de Campinas, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo e do Vereador Luiz Rossini através de Emenda Impositiva. “O milho faz parte da memória afetiva dos brasileiros. Crescemos com pamonha, curau, bolo de milho e tantas outras receitas que atravessam gerações. Nesta edição, quisemos unir essa tradição às novas tendências da confeitaria, criando uma experiência que “conversa” com todas as idades. Mais do que um festival gastronômico queremos proporcionar encontros, fortalecer o turismo, incentivar a economia e transformar o Dia dos Pais em uma celebração inesquecível para as famílias”, explica a CEO da Elo Produções, Renata Tannuri Meneghetti. **Culinária típica e sabores afetivos com o milho como protagonista** Esse ingrediente símbolo da cultura brasileira, ganha releituras

criativas e receitas que vão além da pamonha e do curau. O público poderá experimentar milho com costela desfiada preparado no tacho gigante, polentas recheadas, milho com coberturas variadas, cachapas recheadas e cuscuz em diversas versões. O cardápio ainda traz como destaque bolo salgado em fatias, arroz de costela com milho verde, coxinha gigante, além dos clássicos milho cozido, milho de praia, bolos, doces e bebidas à base de milho. **Festival traz à praça a febre nacional das fatias** Depois de conquistar as redes sociais, as famosas fatias chegam como uma das grandes atrações do festival. Entre os destaques estão as saborosas fatias de pudim, Matilda e Ninho com Morango, além de inúmeras outras receitas. O espaço dedicado ao chocolate também é de dar água na boca. Oferece gelato de pipoca caramelizada, gelato de Nutella com brigadeiro de milho brulé, canjicas gourmet, churros com creme de milho, copos da felicidade, merengues, espetos de

chocolate e o tradicional Morango do Amor que volta para matar as saudades. **Pais homenageados com programação especial** O domingo, dia 9 de agosto, será dedicado especialmente à família. A programação começa com a Bênção do Dia dos Pais, com a presença do padre Matheus Bernardes da Paróquia Nossa Senhora de Lourdes, seguida da bênção do bolo, cuja renda será revertida para a Paróquia. Em seguida os pais serão apresentados com a apresentação da Bateria Campineira, com cerca de 150 ritmistas. Serão duas horas de muita energia e alegria. À tardinha tem tributo a Chitãozinho & Xororó pela dupla Bruno & Thiago, Show de Prêmios no Bingo Solidário e encerramento especial com a banda Faroeste Caboclo, cover do Legião Urbana Cover e seu show Pais & Filhos. **Música, diversão e solidariedade** Além da gastronomia, o 2º Festival do Milho Verde, com Especial Fatias do Festival “Eu Amo Cho-

colate”, conta com uma agenda cultural repleta de atrações, shows do Forró Maria Lua, Queen Music Tribute, Robson Furiozo & Banda, além de gincanas com o Koringa Bobo da Corte. A Praça Arautos da Paz será transformada em uma ampla área de convivência, com completo espaço kids. Outro destaque da programação são as ações solidárias em benefício da Paróquia Nossa Senhora de Lourdes. **PROGRAMAÇÃO** **Sexta-feira (7)** 19h – Abertura oficial 20h – Banda Forró Maria Lua **Sábado (8)** 13h – Seleção Musical 15h – Robson Furiozo & Banda 17h – Gincana com o Koringa Bobo da Corte 18h – Bingo Solidário em prol da Paróquia Nossa Sra. de Lourdes 20h – Show especial com Queen Music Tribute **Domingo (9)** 13h – Bênção e Bolo dos Pais com Padre Matheus Bernardes

13h30 – Bateria Campineira com 150 ritmistas 16h – Bruno & Thiago - Tributo a Chitãozinho & Xororó 18h – Show de Prêmios Solidário 19h – Legião Urbana Cover – Pais & Filhos **SERVIÇO** 2º Festival do Milho Verde + Festival Eu Amo Chocolate – Especial Fatias 7 a 9 de agosto de 2026 Sexta-feira: 17h às 22h | Sábado e Domingo: 11h às 22h Praça Arautos da Paz – Campinas/SP Entrada gratuita | Gastronomia típica | Espaço kids | Pet Friendly | Ações Solidárias Patrocínio: – Cervejaria Germânia, Grupo GM7, Castelo Alimentos, Apoio: Prefeitura Municipal de Campinas, Secretaria de Cultura e Turismo e Vereador Luiz Carlos Rossini Apoio: – Casa D’Italia, General Clean, Lógica Digital, Inspira FM 97.7, Caminas.com.br *Fonte: Rota da Comunicação Assessoria*

TURISMO E EXPERIÊNCIA

Destilaria lança BEG Tour com experiência de 45 minutos e valor acessível em Campinas

A busca por experiências que unem gastronomia, lazer e contato com a natureza tem impulsionado um novo perfil de visitante, interessado em conhecer a história e os bastidores da produção artesanal de alimentos e bebidas. Atenta a esse movimento, a BEG Destilaria, localizada em Joaquim Egídio, em Campinas (SP), lança o BEG Tour, uma visita de 45 minutos que abre as portas da destilaria para o público conhecer de perto a produção do premiado BEG Gin. Realizado todos os sábados, às 11:30, o tour foi desenvolvido para quem deseja viver uma experiência diferenciada, mas dispõe de pouco tempo. Por R\$80 por pessoa, os visitantes percorrem as instalações da destilaria, conhecem o processo artesanal de produção do gin, descobrem curiosidades sobre a escolha dos botânicos, entendem as etapas da destilação e ainda são recebidos com um drink de boas-vindas.

O BEG Tour é aberto ao público e recebe grupos de até 20 participantes por edição, proporcionando uma experiência mais exclusiva, personalizada e com maior interação entre os visitantes e a equipe da destilaria. Ao final da visita, o público tem acesso à loja da fábrica, que reúne produtos da marca e condições especiais exclusivas para quem participa do tour. O lançamento amplia o portfólio de experiências da BEG Destilaria, que já oferece a BEG Experience, uma imersão mais longa e personalizada. O BEG Tour surge como uma alternativa mais dinâmica e acessível, permitindo que um número maior de pessoas conheça a destilaria e vivencie uma experiência premium com excelente custo-benefício. “Queríamos criar uma experiência que aproximasse ainda mais as pessoas do universo da destilação artesanal. O BEG Tour oferece uma vivência com-

pleta em apenas 45 minutos, mantendo toda a qualidade e a exclusividade que fazem parte da nossa essência. É uma oportunidade para que mais pessoas conheçam nossa história, entendam o cuidado presente em cada etapa da produção e descubram por que o nosso gin conquistou reconhecimento internacional”, afirma Arthur Flosi, CEO fundador e Master Distiller da BEG Destilaria. Localizada em Joaquim Egídio, um dos principais polos de turismo rural e gastronômico do interior paulista, a BEG Destilaria acompanha uma tendência mundial de valorização das experiências ligadas ao campo e à produção artesanal. Assim como vinícolas, fazendas produtoras e cervejarias, as destilarias têm se consolidado como destinos para quem busca conhecer a origem dos produtos, seus processos de fabricação e histórias, transformando uma simples visita em uma experiência que reúne cultura, gastronomia,



O BEG Tour convida o público a conhecer de perto o processo de produção da destilaria em Campinas, unindo história, curiosidades e degustação em uma experiência imersiva

natureza e lazer. Com duração reduzida, preço acessível e uma proposta voltada tanto para apreciadores da coquetelaria quanto para turistas e moradores da região, o BEG Tour fortalece Joaquim Egídio como um destino de turismo rural e gastronômico, ampliando as opções de lazer para quem deseja viver experiências autênticas a poucos minutos do centro de Campinas. Evento exclusivo marca o

lançamento do BEG Tour. Para apresentar oficialmente a novidade, a BEG Destilaria promoverá um encontro exclusivo para jornalistas, influenciadores e criadores de conteúdo no dia 22 de agosto, às 11:30, em sua unidade em Joaquim Egídio, Campinas (SP). Os convidados participarão do BEG Tour, conhecerão os bastidores da produção do premiado BEG Gin, serão recepcionados com um drink de boas-vindas e pode-

ráo conversar com Arthur Flosi, CEO fundador e Master Distiller da BEG Destilaria, sobre a criação do projeto, o crescimento do turismo de experiências e o potencial das destilarias como novos destinos do turismo rural e gastronômico. **Serviço - BEG Tour** Quando: Todos os sábados, às 11:30, consulte disponibilidade Público: Aberto ao público, com grupos de até 20 participantes por tour. Duração: 45 minutos. Local: BEG Destilaria – Joaquim Egídio – Campinas (SP). Valor: R\$ 80 por pessoa. Inclui: Drink de boas-vindas, visita à destilaria, apresentação do processo artesanal de produção do gin e acesso à loja da fábrica com produtos e condições exclusivas. Agendamento: WhatsApp (19) 97104-8144. Instagram: @beg_gin. *Fonte: Daniela Nucci*

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Bares e restaurantes seguem contratando O setor de alimentação fora do lar da RMC manteve o ritmo de crescimento na geração de empregos formais. O segmento formado por bares, restaurantes, padarias, dentre outros negócios, registrou saldo positivo de 430 novos postos de trabalho com carteira assinada em junho. Com esse resultado, o

setor acumula 2.464 empregos formais criados no primeiro semestre nos 20 municípios que integram a RMC, evidenciando o fortalecimento da atividade e sua contribuição para o desenvolvimento econômico regional. **Diversão em alta: Hopi Hari entre os mais visitados da América Latina** Dados que acabam de ser divulgados pelo relatório Theme Index 2024, produzido pela associação de parques temáticos, mostram que a procura de turistas e famílias por parques de diversões vem ganhando fôlego na América Latina. O Hopi Hari, na região de Campinas, chama a atenção. O parque que saiu recentemente da recuperação judicial recebeu em 2024 um total de 1.295 mi-

lhões de pessoas, sendo o quarto mais visitado da América Latina. A proximidade de São Paulo e do Aeroporto Internacional de Viracopos contribuíram para a boa colocação. O Beto Carrero World, em Santa Catarina, lidera a lista da AL, com 2,5 milhões de visitantes **Alphaville quer mais empreendimentos na região** Maior mercado de loteamentos fechados do interior paulista, a região de Campinas segue firme no radar das incorporadoras. Que o diga o grupo Alphaville Desenvolvimento Imobiliário, que desembarcou na cidade em 1996, com o Alphaville Campinas, na rodovia Campinas Mogi. O grupo empresarial acaba de arrematar pelo valor de R\$ 494 milhões a

Fazenda Remonta – Coudelaria -, que fica entre Campinas e Valinhos. Mas, por decisão da Justiça, a incorporadora ainda não poderá tomar posse do terreno. **Bares e restaurantes esperam alta de 20% no movimento** Almoço em família e movimento acima da média. Esse é o cenário esperado pelos bares e restaurantes da região de Campinas para o Dia dos Pais. Pesquisa da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel) mostra que, entre os negócios que abrirão na data, 76% dos empresários esperam vender mais neste Dia dos Pais do que na mesma data de 2025. A maior parte (65%) projeta crescimento de até 20%, en-

quanto outros 11% acreditam em uma alta ainda maior. **Campinas e Indaiatuba entre as 20 cidades do Sudeste para empresas e negócios** Campinas, na 7ª posição, com nota 71.6467, e Indaiatuba, na 18ª colocação, (nota 71,8345) são as duas cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC) entre as 20 primeiras colocadas na categoria Empresas e Negócios da Região Sudeste no ranking geral produzido pela Austin Rating e publicado pela Veja Negócios. Na divisão por categoria, Campinas ocupa a 5ª posição entre as grandes cidades, enquanto Indaiatuba aparece na 16ª posição. Entre as cidades apontadas como médio porte, Valinhos está na séria posição, Santa Bárbara D'Oeste (11ª), seguida de Itatiba (15ª).

RMC tem quatro cidades entre as melhores em Indicadores Sociais No tópico Indicadores Sociais, o estudo da Austin Rating aponta quatro cidades da RMC entre as 20 primeiras colocadas da Região Sudeste, que englobam municípios de todos os portes. Indaiatuba aparece na 2ª posição, seguida de perto por Vinhedo, na terceira posição. Valinhos vem logo a seguir, em 5º lugar. Paulínia fecha a lista, na 16. Na divisão por porte de cidades, Indaiatuba é a primeira colocada em Grande Porte. Americana vem na 7ª posição. Entre as cidades de Médio Porte, Vinhedo é a segunda colocada, uma posição à frente da vizinha Valinhos. Paulínia ocupa a 10ª colocação.

OPINIÃO

ARTIGO

Dia dos Pais: o legado que o tempo jamais apaga



Dr. Sérgio Rosa

O Dia dos Pais é uma das datas mais significativas do calendário, porque nos convida a olhar para a essência da família e reconhecer a importância daqueles que dedicam a vida a amar, proteger, educar e orientar seus filhos. Mais do que uma simples homenagem, é um

momento de gratidão por homens que, muitas vezes de forma silenciosa, constroem o futuro de suas famílias por meio do trabalho, do exemplo e da fé.

Ser pai não significa apenas dar a vida, mas caminhar ao lado dos filhos em cada etapa da existência. É ensinar a dar os primeiros passos, incentivar nos momentos de insegurança, corrigir quando necessário e comemorar cada conquista como se fosse sua. A verdadeira paternidade é exercida diariamente, nos pequenos gestos de carinho, nas renúncias, nos sacrifícios e na dedicação que nem sempre são percebidos, mas que fazem toda a diferença.

Vivemos tempos de gran-

des transformações sociais e tecnológicas, em que valores fundamentais parecem, muitas vezes, perder espaço. Nesse cenário, a presença de um pai participativo continua sendo um dos maiores alicerces para a formação de cidadãos conscientes, honestos, solidários e comprometidos com o bem. O exemplo vale mais do que qualquer discurso, pois os filhos aprendem muito mais observando atitudes do que ouvindo palavras.

A Sagrada Escritura nos ensina:

“Ensina a criança no caminho em que deve andar, e, ainda quando for velho, não se desviará dele.” (Provérbios 22:6)

Esse versículo revela a gran-

de responsabilidade e, ao mesmo tempo, a extraordinária missão confiada aos pais: formar pessoas de caráter, guiadas pelo amor, pela verdade e pelo respeito ao próximo. Os ensinamentos transmitidos dentro do lar tornam-se um patrimônio que acompanha os filhos por toda a vida.

Também é importante lembrar que existem muitas formas de exercer a paternidade. Pais biológicos, adotivos, padrastos, avôs, tios e tantos outros homens que assumem, com amor e responsabilidade, o compromisso de cuidar e orientar merecem nosso reconhecimento. Pai é aquele que está presente, que acolhe, que oferece segurança e que jamais desiste de quem ama.

Neste Dia dos Pais, nossa homenagem se estende também aos pais que já partiram para a Casa do Pai. Embora a saudade permaneça, o amor nunca desaparece. Seus ensinamentos, seus conselhos, seus abraços e seus exemplos continuam vivos na memória e no coração daqueles que tiveram o privilégio de compartilhar a vida ao seu lado. O tempo pode amenizar a dor da ausência, mas jamais apaga o legado deixado por um verdadeiro pai.

Que esta data seja uma oportunidade para fortalecer os laços familiares, renovar o diálogo, expressar gratidão e dizer, enquanto há tempo, o quanto os pais são importantes. Um abra-

ço, uma visita, uma ligação ou uma simples palavra de carinho podem transformar este dia em uma lembrança inesquecível.

Que Deus derrame abundantes bênçãos sobre todos os pais, concedendo-lhes saúde, sabedoria, serenidade e força para continuar cumprindo essa nobre missão. E que cada família encontre no amor, na fé e na união o caminho para construir um futuro melhor.

“O justo anda na sua integridade; felizes são os seus filhos depois dele.” (Provérbios 20:7)

Feliz Dia dos Pais! -
Dr Sérgio Rosa

DIREITO DO CONSUMIDOR

O mercado da autoestima e os limites do Direito na estética



Amyr Muknickas Sabry e Laura Falsarella

A estética deixou de ser algo exclusivamente pessoal e passou a movimentar um mercado gigantesco, impulsionado pelas redes sociais, por propagandas de “antes e depois” e por promessas de transformações instantâneas. O grande problema surge quando o anúncio vende segurança e perfeição, mas o consumidor acaba recebendo deformidades, sequelas

ou resultados muito diferentes do que foi prometido.

Nos procedimentos estéticos, a Justiça tende a entender que há uma obrigação de resultado. Isso não significa que o profissional deva reproduzir exatamente aquilo que foi anunciado em fotos ou garantir perfeição; significa que o resultado prometido integra o contrato e que o insucesso pode

gerar responsabilidade, especialmente quando não há adequada informação prévia sobre riscos e possíveis intercorrências do procedimento. Já nos tratamentos reparadores ou voltados à saúde, em regra, prevalece a obrigação de meio, pela qual se exige técnica e cuidado, mas não se garante a cura.

Os chamados “combos” ou pacotes de longa duração merecem atenção. O consumidor não pode ser transformado em refém de um contrato. Nesses casos, é possível pleitear a rescisão, especialmente quando houver uma insatisfação justificada, falha na prestação do serviço, quebra de confiança ou riscos à saúde. O estabelecimento pode cobrar pelos procedimentos já realizados e despesas comprovadas, mas multas excessivas,

perda integral do valor pago ou cláusulas escondidas em contratos extensos podem ser consideradas práticas abusivas.

Outro ponto que merece atenção é a atuação de profissionais de diferentes áreas em procedimentos invasivos. A permissão deve ser analisada conforme o respectivo conselho profissional, a formação do profissional, os cursos realizados e as normas sanitárias aplicáveis. Ainda assim, a existência de cursos ou certificados, por si só, não garante a habilitação para qualquer tipo de intervenção. Em casos de complicações relevantes, devem ser analisados quem executou o procedimento, as causas da intercorrência, o produto utilizado e também a clínica onde o procedimento foi realizado.

Para quem foi lesado, a principal orientação é interromper o procedimento ao identificar riscos à saúde, procurar assistência médica e reunir provas: contratos, notas fiscais, propagandas, mensagens, termo de consentimento, entre outros. Também é possível registrar reclamações no Procon, denunciar à vigilância sanitária e ao conselho profissional competente e, se necessário, buscar o Judiciário para reparação por danos materiais, morais e estéticos.

Um ponto sensível, que exige cautela, é o uso do PMMA. Trata-se de um preenchedor permanente, utilizado em alguns procedimentos estéticos, mas associado a alto risco. Diferente de materiais absorvíveis, sua remoção pode ser difícil ou até inviável. Aplicações em quantida-

des inadequadas ou reações do organismo podem gerar nódulos, infecções, necrose de tecidos e outras complicações graves. Por isso, não pode ser tratado como uma solução simples e definitiva para preenchimentos corporais ou harmonização estética.

O consentimento não é salvo-conduto para erro ou negligência. A autoestima pode ser comercializada como serviço, mas jamais à custa da segurança do consumidor.

A advogada Laura Falsarella – especialista em Direito do Consumidor e Amyr Muknickas Sabry – estagiário jurídico, atuam no Quagliato Advogados.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

ARTIGO

A Democracia Sitiada por Dentro



Fauzi Hassan Choukr

Há uma fissura profunda na democracia brasileira que não se revela apenas nos embates políticos visíveis, mas nas fragilidades do próprio processo eleitoral. A legislação atual não dispõe de mecanismos suficientes para impedir que o crime organizado financie campanhas, influencie candidaturas e alcance posições de poder dentro das instituições. Trata-se de um problema estrutural que permanece sem resposta adequada.

O primeiro ponto crítico está na lógica da fiscaliza-

ção eleitoral. A prestação de contas das campanhas ocorre, em regra, após a realização das eleições. Quando irregularidades são identificadas, o mandato já foi exercido e os efeitos da fraude já atingiram o sistema democrático. Fiscalizar apenas depois do pleito significa agir quando o dano já está consumado.

A fragilidade também aparece no registro de candidaturas. Embora a Justiça Eleitoral possua instrumentos para barrar determinadas situações excepcionais, o sistema não consegue impedir, de forma eficaz, candidaturas financiadas por recursos de origem criminosas quando essa vinculação ainda não foi formalmente reconhecida. A democracia acaba aguardando a conclusão de processos judiciais enquanto o processo eleitoral segue seu curso.

O problema tornou-se mais complexo porque o próprio crime organizado se sofisticou. Hoje, suas organizações não atuam ape-

nas por meio da violência territorial. Elas se inserem na economia formal, utilizando empresas, prestadores de serviços e atividades aparentemente legítimas. Em uma campanha eleitoral, recursos ilícitos podem circular por contratos de impressão de material gráfico, serviços de alimentação, eventos, transporte e diversas outras etapas da cadeia produtiva. O dinheiro criminoso passa a adquirir aparência de legalidade antes mesmo que os órgãos de controle possam identificá-lo.

Diante desse cenário, torna-se indispensável a construção de uma estrutura permanente de inteligência preventiva, capaz de integrar Receita Federal, Banco Central, Polícia Federal, Ministério Público Federal, Ministérios Públicos estaduais e Justiça Eleitoral. Sem uma atuação coordenada e anterior ao dia da votação, a democracia continuará vulnerável a formas silenciosas de captura institucional promovida pelo poder econômi-

co criminoso.

Os efeitos dessa deficiência não são meramente teóricos. Casos amplamente divulgados mostram vereadores presos por vínculos com facções, eleições questionadas por financiamento ilícito descoberto apenas após o pleito, transferência de locais de votação em razão da influência territorial do crime organizado e candidaturas sustentadas por estruturas criminosas que conseguem chegar ao exercício do mandato. São episódios que revelam a crescente capacidade dessas organizações de interferir na vida política nacional.

Nesse contexto, a Lei nº 15.358/2026 — conhecida como Marco Legal do Combate ao Crime Organizado ou Lei Raul Jungmann — representa avanço relevante. A norma introduziu o tipo penal de domínio social estruturado, voltado ao enfrentamento de grupos que exercem controle sobre territórios, comunidades ou atividades econômicas mediante

violência ou grave ameaça. Também ampliou os instrumentos de bloqueio patrimonial, incluindo ativos digitais e criptomoedas, e endureceu o tratamento destinado às lideranças de organizações criminosas ultraviolentas.

Entretanto, existe uma limitação imediata. O Tribunal Superior Eleitoral decidiu que as alterações promovidas pela nova lei no Código Eleitoral não poderão ser aplicadas às eleições de 2026, em razão do princípio da anualidade eleitoral. Assim, permanecem abertas as mesmas vulnerabilidades que já caracterizam o sistema: fiscalização tardia, ausência de monitoramento preventivo e dificuldade para impedir a entrada de recursos ilícitos durante as campanhas.

A nova legislação oferece um importante paradigma para o futuro, mas não resolve, por si só, os desafios existentes. É necessário avançar na criação de mecanismos específicos para o processo eleitoral, como integração permanente de

inteligência financeira, verificação prévia da origem dos recursos utilizados pelas campanhas e prestação de contas em tempo real. Essas medidas não restringem a liberdade política; ao contrário, são instrumentos destinados a protegê-la.

A democracia não é ameaçada apenas por ataques externos ou rupturas institucionais explícitas. Ela também pode ser corroída de forma gradual quando organizações criminosas conseguem transformar poder econômico ilícito em influência política legítima. Combater essa realidade exige prevenção, coordenação institucional e capacidade de agir antes que o dano se consolide. O custo da omissão, nesse caso, recai diretamente sobre a própria democracia.

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

ESPECIAL DIA DOS PAIS

SUGESTÕES

7 presentes criativos para o Dia dos Pais



O Dia dos Pais está chegando e se você ainda não faz ideia do que comprar, veio ao lugar certo! Seja para um pai que valoriza conforto, estilo e praticidade, sempre existe um presente capaz de tornar a data ainda mais especial. A seguir, confira sete opções que se adequam às diferentes personalidades paternas.

Philips OneBlade Barbeador e Aparador para Rosto & Corpo
O OneBlade é o aliado da rotina masculina e pode ser carregado via USB-A. Ele serve para barba e corpo e não corta a

pele, prevenindo cortes e irritações. Além disso, o aparelho é à prova d'água, podendo ser usado no banho. Preço sugerido: R\$ 245,00

Perfume Sahari Hamsah Blue Eau de Parfum 100ml
O Perfume Sahari Blue Sultan é uma fragrância da família olfativa floral e amadeirada unissex. Com uma concentração do tipo Eau de Parfum, oferece uma alta e duradoura intensidade aromática na pele. Suas notas são compostas pelos seguintes ingredientes. Preço sugerido: R\$ 259,90

Chinelo Slide Drip Rider
O Rider Drip é um slide monobloco que une conforto e estilo. A cartela de cores reúne opções que vão dos clássicos branco, preto e bege aos tons pastel, protagonistas da temporada. Versátil, o modelo combina perfeitamente com produções de verão e também de outono e inverno, especialmente quando usado com meias. Preço sugerido: R\$ 79,99

Presente Natura Biografia
Com notas frescas e amadeiradas, os três produtos vão deixar

a rotina do seu pai muito mais cheirosa. O combo contém 1 desodorante colônia masculino 100 ml, 1 sabonete em barra cremoso puro vegetal 90 gramas e 1 sacola de presente tamanho P com laço. Preço sugerido: R\$ 194,90

Renner Pijama Curto com Listras Finas Verde
Nada como dar um presente aconchegante. Afinal, quem não gosta de um momento confortável em casa? Este conjunto de pijama masculino possui blusa de gola redonda, mangas

curtas e uma estampa de listras finas horizontais e bermuda com cós elástico. Preço sugerido: R\$ 99,90

Inmotion Clog, Crocs
Seguindo a proposta de conforto, presentear o seu pai com um clog é uma excelente escolha. O modelo combina tecnologias premium a um design esportivo, garantindo estilo casual e conforto em qualquer ocasião. Prático, é o tipo de calçado que acompanha a rotina com leveza, seja nos momentos de lazer ou no dia a dia. Preço sugerido: R\$ 399,00

Kit Presente Dia Dos Pais Malbec O Boticário
O Kit Presente Dia Dos Pais Malbec traz o cuidado e a sofisticação inspirados no universo dos vinhos para a sua pessoa especial. Ideal para aquele pai sofisticado e moderno. O kit contém 1 Malbec Desodorante Colônia 100ml, 1 Loção Hidratante Desodorante Corporal Malbec 200ml, 1 Carteira Slim Preta e 1 Caixa de Presente. Preço sugerido: R\$ 289,90

DIA DOS PAIS

Decoração de mesa para o Dia dos Pais: ideias simples para transformar o café da manhã

Essa é a semana que antecede o Dia dos Pais – no próximo domingo (dia 9) –, e muitos já devem estar pensando no presente. A seguir, te mostramos que não é preciso preparar um grande evento para tornar a data inesquecível. Uma mesa de café da manhã decorada com carinho já é capaz de surpreender e criar uma lembrança afetiva para toda a família. Veja dicas!

Carinho nos detalhes
A proposta é investir em detalhes simples, mas cheios de significado. Uma toalha bonita, a louça do dia a dia organizada com cuidado e flores ou folhagens em um pequeno vaso já deixam a mesa mais acolhedora. Para dar um toque festivo, por exemplo, vale apostar em um balão com uma mensagem, uma plaquinha de Feliz Dia dos

Pais ou até um bilhete escrito à mão agradecendo por tudo o que ele representa.

Um café da manhã pensado para ele
Outra ideia é incluir pequenos elementos que tenham a ver com a personalidade do homenageado. Assim, se o pai ama café, escolha uma caneca especial. Se não abre mão de um bom pão de queijo, frutas ou geleias, prepare uma seleção com seus favoritos. O importante é mostrar que cada detalhe foi pensado especialmente para ele.

Decoração econômica e criativa
Nem é preciso comprar itens novos. Com criatividade, é possível montar uma mesa charmosa usando o que já existe em



casa, valorizando a organização, as cores e a apresentação dos alimentos.

Além disso, o maior presente é o tempo compartilhado. Um café da manhã preparado com

carinho, acompanhado de boas conversas e risadas, costuma valer muito mais do que qualquer decoração elaborada.

Divulgação



Pequenos detalhes fazem toda a diferença. Com uma mesa de café da manhã bem decorada e cheia de carinho, é possível transformar a data em um momento especial, acolhedor e repleto de boas lembranças para toda a família

DIVERSÃO PARA TODOS

Shopping ParkCity Sumaré promove Festival de Dia dos Pais com atrações para toda a família

O Dia dos Pais está chegando e o Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD, preparou uma atração especial para proporcionar momentos de conexão, diversão e lazer para as famílias.

É o Festival de Dia dos Pais, uma mostra gastronômica e cultural que reunirá food trucks com um cardápio variado, incluindo pratos típicos, churrasco, hambúrgueres, petiscos e outras opções, além de chopp artesanal, jogos de mesa e espaço kids com recrea-

ção. Com entrada gratuita, o evento será realizado de 6 a 9 de agosto, das 12h às 22h, na Alameda ParkCity.

Entre os destaques do evento, nos dias 8 e 9, haverá uma oficina gratuita para crianças de 3 a 12 anos, que poderão confeccionar chaveiros personalizados para presentear os pais. As oficinas terão vagas limitadas, e as inscrições deverão ser realizadas no local, no dia da atividade. As sessões acontecerão às 14h, 15h, 16h, 17h e 18h. “A ideia desta atividade

é envolver as crianças de forma lúdica e divertida, para que esse momento de conexão em família tenha ainda mais significado”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity.

A programação também contará com música ao vivo, com artistas de diferentes estilos, como samba, pop rock, sertanejo e MPB, garantindo uma programação musical diversificada. “Preparado para toda a família, o Festival de Dia dos Pais reforça o posicionamento

do empreendimento como ponto de encontro de lazer e entretenimento, inclusive em datas especiais”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do Shopping ParkCity Sumaré.

Serviço:
Festival Dia dos Pais
Quando: de 6 a 9 de agosto, (quinta-feira a domingo).
Horário: das 12h às 22h.
Local: Alameda ParkCity.
Entrada gratuita

Fonte: ImPauta Comunicação

FESTIVAL

DIA DOS

PAIS

NO SHOPPING PARKCITY SUMARÉ

6 a 9

DE AGOSTO

DAS 12H AS 22H

NA ALAMEDA PARKCITY

FOOD TRUCKS DIVERSOS

CHOPP ARTESANAL

MÚSICA AO VIVO

JOGOS DE MESA

ÁREA KIDS COM RECREAÇÃO

OFICINA GRATUITA DE CHAVEIRO PERSONALIZADO

CRIE UM PRESENTE ESPECIAL PARA O PAI

8 E 9/08

3 A 12 ANOS

VAGAS LIMITADAS

Shopping

ParkCity

SUMARÉ

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Doença do Sofá: os riscos do sedentarismo para a saúde dos idosos

Você já ouviu falar na chamada “Doença do Sofá”? Embora não seja um diagnóstico médico formal, o termo é utilizado para chamar atenção para um problema cada vez mais frequente: o impacto do sedentarismo na saúde dos idosos.

Passar grande parte do dia sentado, com pouca atividade física e reduzida interação social, pode acelerar perdas importantes relacionadas ao envelhecimento, comprometendo a autonomia, a mobilidade e a qualidade de vida.

Como o sedentarismo afeta os idosos?

A falta de movimento pode provocar uma série de alterações físicas e cognitivas ao longo do tempo. Quanto menor o nível de atividade, maior tende a ser a perda de força muscular, equilíbrio e capacidade funcional.

Isso aumenta a dificuldade para realizar atividades cotidianas e pode reduzir progressivamente a independência do idoso.

Entre os principais riscos estão:

- Perda de força muscular;
- Redução da mobilidade;
- Maior risco de quedas;
- Diminuição da autonomia;
- Agravamento do isolamento social;

- Redução da estimulação cognitiva;
- Impactos na memória e na atenção.

O isolamento também afeta a saúde

Além da inatividade física, a diminuição das interações sociais pode favorecer sentimentos de solidão, tristeza e desmotivação.

O convívio com familiares, amigos e grupos sociais é um importante fator de proteção para a saúde mental e para a preservação das funções cognitivas durante o envelhecimento.

Como prevenir a Doença do Sofá?



A inatividade física e social pode acelerar a perda de força muscular, aumentar o risco de quedas, favorecer o isolamento social e impactar a memória e a cognição

A boa notícia é que pequenas mudanças na rotina podem trazer benefícios significativos. Algumas estratégias incluem:

- Realizar atividades físicas compatíveis com a condição de saúde;

- Caminhar regularmente;
- Participar de atividades sociais;
- Estimular a leitura, jogos e outras atividades cognitivas;
- Manter contato frequente com familiares e amigos;

- Evitar longos períodos sentado sem interrupção.

Mesmo mudanças simples podem contribuir para preservar a independência, a funcionalidade e a qualidade de vida.

Envelhecimento saudável exige movimento

O envelhecimento não precisa ser sinônimo de perda de autonomia. Manter-se fisicamente ativo, mentalmente estimulado e socialmente conectado é uma das formas mais importantes de promover saúde e bem-estar na terceira idade.

Fonte: Hospital Santa Mônica

SAÚDE DOS OLHOS

Mitos e verdades sobre a luz azul

Quem nunca ouviu que usar celular no escuro “estraga a visão” ou que as lentes com filtro de luz azul são indispensáveis para proteger os olhos? Apesar de amplamente difundidas, essas afirmações não encontram respaldo nas evidências científicas atuais.

Segundo o oftalmologista Dr. Rodrigo Carvalho, da clínica Alpha Oftalmologia Avançada, boa parte das preocupações relacionadas à luz azul emitida por celulares, computadores e tablets surgiu a partir de estudos laboratoriais realizados em condições muito diferentes da exposição cotidiana.

“O debate sobre a luz azul acabou desviando a atenção do que realmente importa”, enfatiza o médico. “Hoje sabemos que o maior impacto do uso excessivo de telas está relacionado ao cansaço visual, ao ressecamento dos olhos, às alterações do sono quando usamos dispositivos próximo ao horário de dormir e, nas crianças, ao aumento da miopia associado ao excesso de atividades de perto e à pouca exposição à luz natural”, observa.

A luz azul faz parte da luz visível e está presente naturalmente na luz solar, principal fonte de exposição. Embora

também seja emitida por celulares, computadores, tablets, televisores e lâmpadas de LED, a intensidade proveniente desses equipamentos é muito inferior à recebida durante atividades ao ar livre.

Dr. Rodrigo ressalta que, até o momento, não existem evidências científicas consistentes de que a luz azul emitida pelas telas provoque danos permanentes à retina, aumente o risco de cegueira ou cause doenças como degeneração macular e catarata.

“Grande parte das preocupações surgiu de experimentos que utilizaram intensidades de luz muito superiores às encontradas no uso normal de dispositivos eletrônicos. Esses resultados não podem ser extrapolados diretamente para a vida real”, afirma.

Filtro azul não é proteção obrigatória

Outra crença bastante comum envolve os óculos com filtro de luz azul. Comercializados como uma forma de proteger os olhos, eles não demonstraram eficácia na prevenção de doenças oculares.

O Dr. Rodrigo esclarece que a literatura científica mostra que algumas pessoas podem perceber uma sensação

subjetiva de conforto durante longos períodos em frente ao computador: “Mas isso é diferente de afirmar que o filtro protege a retina ou previne doenças. Essa associação não está comprovada”.

Se a luz azul não representa o principal risco, o comportamento diante dos dispositivos merece atenção. O médico salienta que durante atividades prolongadas em frente ao computador ou celular, a frequência das piscadas diminui cerca de 50%, favorecendo a evaporação da lágrima e provocando sintomas como olhos secos, ardor, vermelhidão, visão embaçada temporária, dor de cabeça e sensação de peso nos olhos. Além disso, manter o foco continuamente em objetos próximos exige esforço constante da musculatura ocular.

Para reduzir esses sintomas, o oftalmologista recomenda medidas simples e respaldadas pela ciência, como realizar pausas frequentes — seguindo a regra 20-20-20 (a cada 20 minutos, olhar por 20 segundos para um objeto a aproximadamente seis metros de distância (ou seja, 20 pés) —, lembrar de piscar conscientemente, manter boa iluminação no ambiente, ajustar ergonomicamente a



Oftalmologista Dr. Rodrigo Carvalho, da clínica Alpha Oftalmologia Avançada

estação de trabalho e utilizar a correção adequada dos óculos quando necessária. “Essas medidas possuem muito mais respaldo científico do que o uso rotineiro dos filtros de luz azul”, argumenta.

Crianças merecem atenção especial

O oftalmologista destaca que o grupo que mais preocupa atualmente são as crianças e adolescentes. Diferentemente do

que muitos imaginam, o maior fator associado ao aumento da miopia não é a luz azul, mas o excesso de atividades de perto combinado à redução do tempo ao ar livre.

Por isso, os pais devem estimular pausas durante o uso das telas, limitar o tempo de exposição conforme a idade, incentivar brincadeiras em ambientes externos e garantir boa iluminação durante as atividades.

Atente-se aos sinais

Embora o desconforto visual provocado pelas telas costume melhorar com descanso, alguns sinais exigem avaliação médica.

Dr. Rodrigo Carvalho salienta que sintomas persistentes, queda da visão, dor ocular intensa, visão dupla, flashes luminosos, aumento importante de moscas volantes, vermelhidão contínua e dores de cabeça frequentes associadas ao esforço visual podem indicar doenças que não têm relação direta com o uso de dispositivos eletrônicos.

“A tecnologia faz parte da nossa rotina e não precisa ser encarada como inimiga. A mensagem mais importante é utilizá-la com equilíbrio, adotar hábitos saudáveis e manter consultas oftalmológicas periódicas. É isso que realmente contribui para preservar a saúde ocular”, conclui.

Serviço:

Alpha Oftalmologia Avançada
End: Av. José de Souza Campos (Norte-Sul), 550, conjunto 91, Campinas.
@dr_rodrigotccarvalho e site

Fonte: AMZ Relações Públicas e Eventos

QUALIDADE DE VIDA

Equilíbrio entre corpo, mente e emoções é a chave para uma vida saudável

Celebrado em 5 de agosto, o Dia Nacional da Saúde reforça a importância da prevenção e dos hábitos que promovem qualidade de vida. Mais do que não estar doente, especialistas alertam que saúde significa ter disposição física, equilíbrio emocional, bons relacionamentos e capacidade para enfrentar os desafios do cotidiano. A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidades.

Nos últimos anos, a neurociência tem ampliado a compreensão sobre a forte conexão entre mente e corpo. Emoções, pensamentos e comportamentos influenciam diretamente o funcionamento do organismo, enquanto a prática de atividades físicas, uma alimentação equilibrada, o sono de qualidade

e o convívio social também exercem impacto positivo sobre a saúde mental. Essa relação explica por que situações de estresse e ansiedade podem desencadear alterações hormonais, problemas gastrointestinais, insônia e outras manifestações físicas.

Segundo o neurocientista e hipnoterapeuta Renê Skaraboto, da Clínica Hipnose pra Todos, a saúde deve ser encarada como um processo contínuo, e não como um resultado pontual de exames laboratoriais. “Muitas pessoas acreditam que estar saudável significa apenas receber um exame com resultados normais. Mas saúde é aquilo que construímos todos os dias. Os exames mostram como você está hoje, mas são os seus hábitos que determinam como estará amanhã”, afirma.

Para o especialista, o maior

erro é esperar que o corpo dê sinais de desgaste para só então buscar ajuda. “Nós fazemos revisões periódicas no carro, trocamos óleo, fazemos manutenção preventiva, mas com o nosso próprio corpo costumamos agir ao contrário: esperamos quebrar para procurar uma solução. A prevenção continua sendo o melhor caminho para preservar a saúde física e mental”, ressalta.

Renê destaca ainda que buscar qualidade de vida não significa alcançar a perfeição. Muitas pessoas desistem de mudar seus hábitos porque acreditam que precisam seguir uma rotina impecável de exercícios, alimentação e produtividade. “Eu sempre digo aos meus pacientes que o melhor é o bem feito, e não o perfeito. Pequenas mudanças, realizadas de forma constante, produzem resultados muito mais duradouros do que



No Dia Nacional da Saúde, especialista reforça que viver bem vai além de prevenir doenças

metas impossíveis de cumprir”, explica.

Outro aspecto frequentemente negligenciado é a recuperação da energia emocional. Além de dormir bem e alimentar-se adequadamente, é fundamental reservar tempo para descansar, conviver com pessoas queridas, sorrir, desenvolver hobbies e aceitar que errar também faz parte do processo de crescimento. “O erro não deve ser motivo

de culpa, mas uma oportunidade de aprendizado. Quando entendemos por que falhamos, conseguimos ajustar o caminho e seguir em frente. Esse também é um exercício de saúde mental”, destaca o neurocientista. Neste Dia Nacional da Saúde, a principal mensagem é que cuidar do corpo e da mente deve ser uma prática diária. Hábitos saudáveis, prevenção, equilíbrio emocional e autocuidado for-

mam um conjunto que favorece uma vida mais longa, produtiva e feliz. “Mente sã, corpo são e vice-versa. Quando cuidamos da saúde mental, fortalecemos o corpo. Quando cuidamos do corpo, também fortalecemos a mente. É essa integração que sustenta uma vida verdadeiramente saudável”, conclui Renê Skaraboto.

Serviço:

Hipnose para Todos
Renê Skaraboto
Neurocientista e Hipnoterapeuta
(41) 99692-9774
@hipnose_para_todos
www.clinicahipnoseparatodos.com.br
Rua Desembargador Westphalen, 15, sala 604, 6º andar, Ed. Dante Alighieri, Centro, Curitiba/PR.

Fonte: Toda Comunicação

DICAS



Um guarda-roupa funcional costuma render muito mais combinações do que outro repleto de tendências passageiras

3 peças-chave para ter um armário inteligente

Cada vez mais, a busca por peças-chave faz parte da rotina de muitas mulheres. Afinal, um guarda-roupa funcional costuma render muito mais combinações do que outro repleto de tendências passa-

geiras. Pensando nisso, selecionamos cinco peças para quem deseja ter um armário prático para o dia a dia.

Blazer

O blazer é uma peça essencial no guarda-roupa moderno, podendo ser usado

tanto no dia a dia quanto em ocasiões especiais. Sempre que quiser elevar o visual, essa roupa é a escolha certa. Para ter mais facilidade de combinar o blazer no seu dia a dia, aposte em cores como preto, cinza e marrom.

Vestido branco

Em segundo lugar, ter um vestido branco para chamar de seu vai ajudar as suas combinações do dia a dia. Embora as estampas sejam excelentes escolhas para ter um look criativo, também é possível inovar

com um vestido branco. Para isso, aposte em acessórios e calçados coloridos ou estampados.

Camisa listrada azul

A camisa listrada azul é tão versátil quanto a branca e merece espaço no guar-

da-roupa. Ela harmoniza com peças em tons neutros, como branco, preto e bege, mas também cria combinações cheias de personalidade quando usada com cores vibrantes.

Divulgação

FOTOS: DIVULGAÇÃO



A PUMA e a estrela global Rosé, revelam oficialmente o aguardado Speedcat Mule, tênis sinônimo do estilo effortless (descomplicado). A nova silhueta reimaginou o clássico da marca em um design aberto no calcanhar, trazendo frescor e versati-

lidade. O modelo já desembarcou no Brasil.

O novo Speecat Mule é uma evolução ousada que une a praticidade do dia a dia ao formato e à atitude da silhueta. O modelo slip-on apresenta um cabedal em couro liso com acabamento

elegante. Seu design sem cadarços conta com tiras elásticas na parte frontal, garantindo conforto e facilidade ao calçar. A silhueta renovada chega em quatro cores sofisticadas e minimalistas: preto, vinho, marrom café e creme.

A campanha protagonizada por Rosé foi clicada em ambiente nostálgico com toques de inspiração vintage. A produção combina o Speedcat Mule com a elegância característica e inconfundível da artista. O recente retorno do

PUMA Speedcat aos holofotes resgatou o clássico dos arquivos da marca, revivida tanto em suas cores originais quanto em reinterpretações experimentais, como o Speedcat Ballet e o Speedcat Wedge, além de colaborações em

edições especiais. O PUMA Speedcat Mule já está disponível no Brasil em PUMA, na loja física da marca no Shopping Morumbi, Authentic Feet, Your ID e Guadalupe Store.

Fonte: Like Magazine



Puma lança Speedcat Mule, em parceria com a cantora Rosé

TENDÊNCIA

Esta é a peça que todas as estilosas vão usar no verão 2026

As listras estão por toda parte! Assim como o poá, a estampa listrada é um dos grandes hits do verão europeu. Nesse sentido, a calça listrada assume o papel de protagonista nos looks das fashion girls, servindo para tirar a produção do óbvio e deixá-la mais criativa.

As versões coloridas são as favoritas do verão. Versáteis, elas transitam dos looks praianos, ao lado de regatas brancas e chinelos, às produções urbanas leves, ideais para o dia a dia.

Além disso, outros calçados que acompanham os looks com a peça são as sandálias rasteiras.

As calças listradas também aparecem em tons neutros, como cinza, preto e marrom, além de modelos de alfaiataria. Uma excelente forma de usar os modelos neutros é com calçados clássicos, como sapatilhas e mocassins, além de combinar a calça com peças mais estruturadas, como a blusa bata no exemplo abaixo.

Apesar de o verão ser a principal referência dessa tendência, a calça listrada também conquista espaço nas produções de outono e inverno. Nos dias mais frios, ela surge combinada com blusas de manga longa, camisas, suéteres e casacos, provando sua versatilidade ao longo de diferentes estações.

Listras emagrecem?

Por fim, se você gostou da tendência, mas ainda tem dúvidas sobre o efeito

das listras no corpo, vale lembrar que a direção das estampas pode influenciar a percepção visual da silhueta.

Em geral, as listras verticais criam uma sensação de alongamento, enquanto as horizontais tendem a ampliar a largura da região onde são aplicadas. Ainda assim, o resultado também depende da modelagem, das proporções da peça e da composição do look.

Fonte: Like Magazine



As listras conquistaram o verão europeu e chegam como protagonistas nos looks mais estilosos da temporada

CASA

ESPAÇO DE LAZER



Com menor incidência de chuvas, o período favorece a execução das obras e permite planejar o espaço com antecedência para aproveitar o próximo verão e o Grupo LAMOSA no Brasil tem conteúdo com orientações sobre a escolha do porcelanato adequado para cada área da piscina – da parte interna às bordas, escadas e prainhas

Inverno é a melhor estação para construir ou reformar piscinas: saiba como escolher o porcelanato ideal para cada área

Com a chegada das temperaturas mais baixas, é natural que as piscinas fiquem em segundo plano durante alguns meses. Justamente por isso, o inverno é considerado o período mais estratégico para construir uma nova piscina ou promover reformas no espaço de lazer. Além de evitar interferências na época de maior uso, as obras realizadas nessa estação permitem que toda a área esteja pronta para receber a família e os amigos quando o calor voltar.

Nesse planejamento, a escolha do revestimento merece atenção especial. Muito além da estética, o porcelanato correto influencia diretamente a segurança, a durabilidade e o conforto de quem utiliza a piscina. Bordas, escadas, prainhas e a parte interna possuem exigências técnicas distintas, o que torna fundamental especificar o acabamento adequado para cada situação.

Segundo Carlos Bianco, ar-

quiteto responsável pelo showroom da Roca Cerâmica e da Incepa, marcas do Grupo LAMOSA no Brasil, conhecer essas diferenças evita problemas futuros e garante um resultado que une beleza e desempenho.

“Cada área da piscina possui necessidades específicas. A especificação correta do porcelanato considera fatores como profundidade e coeficiente de atrito. Quando o revestimento é escolhido de forma adequada, é possível alcançar um resultado estético sofisticado sem abrir mão da durabilidade e da segurança do usuário”, explica.

Grandes formatos transformam o visual da parte interna

Uma das principais tendências na arquitetura de piscinas é a utilização de porcelanatos em grandes formatos. Ao reduzir significativamente a quantidade de juntas, os SuperFormatos proporcionam uma superfície

visualmente mais contínua, valorizando a sensação de amplitude e conferindo um acabamento mais elegante ao projeto.

Para a parte interna da piscina, Carlos explica que todos os SuperFormatos do portfólio da Roca Cerâmica e da Incepa podem ser especificados, inclusive as versões polidas. “Os SuperFormatos vêm ganhando cada vez mais espaço em projetos de piscinas justamente pela redução das juntas e pelo aspecto visual mais uniforme. Inclusive os porcelanatos polidos podem ser utilizados na parte interna da piscina, já que essa área permanece constantemente submersa e não representa risco de escorregamento como acontece nas áreas de circulação”, destaca.

Prainhas e escadas exigem máxima aderência

Quando o assunto é segurança, a atenção deve ser redobrada nas áreas de transição entre o ambiente seco e a água. É o caso das prainhas, dos degraus e das

regiões com até 60 centímetros de profundidade, onde as pessoas caminham com frequência.

Nesses locais, o acabamento antiderrapante passa a ser uma exigência técnica prevista pelas normas para áreas de circulação molhada. O ideal é utilizar porcelanatos que apresentam coeficiente de atrito superior ou igual a 0,6, como o acabamento ABS da Roca Cerâmica e da Incepa, proporcionando maior estabilidade mesmo com a superfície molhada.

“Nas áreas rasas, onde existe circulação de pessoas, o revestimento precisa oferecer segurança. O acabamento ABS foi desenvolvido justamente para aumentar a aderência, reduzindo significativamente o risco de escorregamentos sem comprometer a estética do projeto”, afirma o arquiteto.

Bordas e entorno da piscina pedem resistência e conforto

As bordas da piscina e o deck estão entre os pontos de maior

circulação no ambiente externo. Por isso, o revestimento deve proporcionar conforto ao caminhar e segurança para crianças, idosos e animais de estimação.

Nessas áreas, o acabamento antidesslizante também é indispensável, especialmente em projetos que valorizam a integração entre a piscina e os demais espaços de convivência. “O entorno da piscina é uma área de uso intenso. Por isso, a escolha de um porcelanato com alto coeficiente de atrito faz toda a diferença para garantir segurança durante todo o ano, inclusive quando o piso estiver molhado”, ressalta Carlos.

O visual das pedras naturais segue como protagonista

Se durante muitos anos as pastilhas dominaram os projetos de piscinas, atualmente a arquitetura tem direcionado seu olhar para uma estética mais natural. Rochas como a pedra Hijau e diversos quartzitos passaram a inspirar projetos

que buscam integração com jardins, paisagismo e áreas de lazer contemporâneas.

“Hoje observamos uma preferência crescente por revestimentos que reproduzem pedras naturais. Os porcelanatos conseguem reproduzir materiais como a pedra Hijau e diversos quartzitos com riqueza impressionante de detalhes, mantendo as variações de tonalidade que tomam cada peça única e entregando todas as vantagens técnicas do porcelanato”, conclui o arquiteto.

Serviço:
www.rocaceramica.com.br
www.incepa.com.br
www.grupolamosa.com
@rocaceramicabr | @incepabrasil
Showroom Grupo LAMOSA no Brasil
Av. Padre Natal Pigato, 974
Vila Delurdes, Campo Largo
tel. (41) 3391-1430

Fonte: dc33 Comunicação

DECORAÇÃO

6 itens que nunca saem de moda na decoração da sala



Existem peças que permanecem atuais ao longo dos anos e continuam sendo a base de salas bonitas, acolhedoras e funcionais

As tendências de decoração mudam com frequência. Cores entram e saem de cena, novos materiais ganham destaque e estilos se reinventam. Ainda assim, existem peças que permanecem atuais ao longo dos anos e continuam sendo a base de salas bonitas, acolhedoras e funcionais. O segredo está na versatilidade: esses itens se adaptam facilmente a diferentes estilos e podem acompanhar mudanças na decoração sem perder o charme.

1 – Sofá confortável e de linhas simples

O sofá é o protagonista da sala. Modelos com design atemporal, em cores neutras e formas equilibradas, dificilmente ficam datados. Além de facilitar futu-

ras mudanças na decoração, eles permitem renovar o ambiente apenas com almofadas, mantas ou novos objetos decorativos.

2 – Tapete que integra o ambiente

Mais do que um complemento, o tapete ajuda a delimitar os espaços, traz conforto e deixa a sala visualmente mais acolhedora. Dessa forma, para um resultado harmonioso, vale escolher um modelo proporcional ao ambiente, capaz de acomodar pelo menos os pés dianteiros dos sofás e poltronas.

3 – Madeira nunca perde espaço

Seja em mesas de centro, aparadores, estantes ou painéis

de TV, a madeira continua sendo um dos materiais mais valorizados na decoração. Ela aquece o ambiente, combina com diferentes estilos e atravessa as tendências sem perder elegância.

4 – Plantas e elementos naturais

As plantas trazem vida, textura e sensação de bem-estar. Mesmo em salas pequenas, vasos de diferentes tamanhos ou folhagens de fácil manutenção ajudam a criar uma atmosfera mais leve e convidativa.

5 – Iluminação em camadas

Uma boa iluminação faz toda a diferença. Então, além da luz principal, luminárias de piso, abajures e fitas de LED ajudam

a criar diferentes cenários para cada momento, tornando a sala mais confortável e sofisticada.

6 – Objetos com significado

Mais do que seguir modismos, uma sala ganha personalidade quando reúne livros, fotografias, obras de arte e lembranças de viagens. Esses elementos tornam a decoração única e resistem ao tempo porque contam a história de quem vive no ambiente.

Nesse sentido, compor uma sala atemporal não depende de seguir todas as tendências, mas de investir em uma base de qualidade e em peças que façam sentido para a rotina da casa.

Divulgação

CASA & NATUREZA

Paisagismo abraça residência localizada em condomínio no interior de São Paulo

A primeira impressão desta residência, situada em um condomínio de Campinas (SP), não vem do concreto ou da volumetria da arquitetura, mas nasce da vegetação, pois antes mesmo dos olhos percorrerem suas linhas retas, encontram diferentes alturas, texturas e massas verdes que conduzem o olhar naturalmente até a casa.

Assinado pelo paisagista e botânico Alexandre Galhego, este projeto foi concebido para que natureza e edificação compartilhassem a mesma linguagem. Em vez de preencher os espaços livres da arquitetura, o projeto parte da leitura botânica do terreno para estruturar uma paisagem capaz de evoluir ao longo dos anos. A vegetação deixa de ser

um elemento de acabamento e passa a organizar a relação entre arquitetura, clima e a forma como os moradores utilizam os espaços no dia a dia.

“Não selecionamos apenas as plantas, mas sim desenhamos a forma como as pessoas passarão a perceber a arquitetura e viverem os espaços externos ao longo do tempo”, ressalta ele.

Base verde

Desde a entrada, a fachada com vista para a rua começa a exibir o paisagismo como parte da própria composição arquitetônica. No lugar de distribuir espécies de maneira pontual, Alexandre estruturou o projeto em camadas com espécies de portes variados. Seus objetivos foram entregar profundidade,

acompanhar os acessos e formar uma base verde capaz de equilibrar visualmente as formas da edificação. “A vegetação ajuda a diminuir a rigidez da construção e torna a casa mais acolhedora visualmente”, avalia.

Complementando esse ambiente, o banco desenhado pelo próprio paisagista e apoiado sobre estrutura metálica amplia as possibilidades de permanência. Além de funcionar como espaço de contemplação, o elemento também atua como guarda-corpo, integrando função e desenho em uma única solução.

Passagem com paisagem

Normalmente lembrados apenas por sua função de passagem, os corredores laterais

da residência ganharam uma atmosfera completamente diferente com a adição de filodendros, bambus e outras espécies que acompanham o percurso, quebram a rigidez dos fechamentos laterais. “A ideia é tornar os deslocamentos cotidianos muito mais agradáveis”, alega Alexandre.

É justamente essa combinação entre conhecimento botânico e desenho paisagístico que faz o jardim evoluir sem perder equilíbrio ao longo do tempo. “O paisagismo é um organismo vivo. As plantas crescem, mudam de forma, retratam relações entre si e nossa atuação consiste em antecipar esse desenvolvimento para que o jardim continue bonito e equilibrado durante muitos anos”, finaliza.



Os materiais da residência revelam uma linguagem contemporânea marcada pelo concreto, metal e linhas ortogonais

Sobre Alexandre Galhego Paisagismo

Engenheiro agrônomo formado pela USP e mestre em Biologia e Botânica pela UNESP, Alexandre Galhego atua há mais de 30 anos desenvolvendo projetos de paisagismo residenciais e comerciais que unem conhecimento botânico, arquitetura e

processos naturais.
(19) 98214-4757
E-mail: contato@alexandregalhego.com.br
Instagram: @alexandregalhego_paisagismo
Site: www.alexandregalhego.com.br

Fonte: dc33 Comunicação

DO LAR

RECEBER BEM

Jantar de inverno em casa: truques simples que deixam tudo mais aconchegante

Quando as temperaturas caem, a vontade de sair diminui, enquanto o desejo por momentos especiais só aumenta. É nesse cenário que o jantar em casa ganha protagonismo, se transformando em uma experiência sensorial completa. Com alguns detalhes, é possível criar um clima irresistível, mesmo sem sair do conforto do lar. Confira!

Cuide da iluminação

A luz certa tem o poder de mudar completamente um ambiente, tornando-o mais convidativo e relaxante. Quando o assunto é calor e conforto, a estrela da estação é a luz quente. As luzes classificadas como “quentes” (2700K a 3000K) emitem um tom amarelado, semelhante à iluminação de velas

ou da luz solar no final da tarde.

Menu que aquece

Para os dias frios, aposte em pratos quentes e reconfortantes como fondues de queijo, polenta cremosa com ragu, sopas e caldos, além de massas com nhoque à bolonhesa. Para acompanhar, vinhos tintos elevam a experiência e ajudam a aquecer o corpo.

Aposte nas texturas

Tecidos mais encorpados, como mantas nas cadeiras, toalhas de mesa com textura e guardanapos de tecido ajudam a criar uma sensação de conforto imediato. Assim, pequenos detalhes irão transformar o ambiente e o seu jantar de inverno.

Vale lembrar que esse clima acolhedor pode começar antes mesmo de ir à mesa: tanto a sala de jantar

quanto a sala de estar podem (e devem) refletir esse cuidado, especialmente enquanto os convidados aguardam.

Capriche na playlist

Por fim, para fechar a experiência sensorial com chave de ouro, a trilha sonora faz toda a diferença. Aposte em músicas suaves e envolventes — como jazz, acústico ou playlists instrumentais — que ajudam a criar um clima sofisticado e ao mesmo tempo leve.

Se quiser reforçar a atmosfera da estação, vale incluir faixas que remetam ao frio e ao aconchego. Hoje, plataformas como o Spotify oferecem diversas playlists prontas que facilitam essa curadoria.

Divulgação



Idéias para criar um clima irresistível com um jantarzinho em casa

SABOR DA ESTAÇÃO

Pouca gente aproveita o verão para fazer este molho, mas quem faz agradece durante todo o inverno

Prepare-a quando os tomates e pimentões estiverem doces e saborosos; use-a imediatamente para temperar a massa ou congelar em pequenas porções. Então, no meio do inverno, quando a geladeira parece vazia e a vontade de cozinhar está abaixo de zero, você a tira do congelador e, em poucos minutos, tem um molho colorido, caseiro e cheio de sol.

Por que preparar o molho de tomate e pimentão no verão?

Tomates e pimentões ficam no seu melhor nos meses quentes: são mais aromáticos, mais doces e têm aquela consistência perfeita para se transformarem em um molho cremoso sem precisar adicionar nada mais.

Essa receita também surgiu como uma ideia para evitar o desperdício: você tem na geladeira alguns tomates um pouco maduros e um pimentão esperando sua hora de brilhar? Em vez de deixá-los lá até o “talvez amanhã”, você pode transformá-los em um molho simples, colorido e versátil.

Preparar o molho de tomate e pimentão no verão tem ainda outra vantagem: você pode aproveitar ingredientes da estação, quando eles custam menos e

têm mais sabor. É uma escolha prática, econômica e inteligente. Uma daquelas receitas que não parecem revolucionárias, mas depois você percebe que realmente simplificam a sua vida. O legal é que ela funciona em várias situações: para temperar um macarrão rapidinho; para rechear bruschettas e crostini; como base para um prato de massa mais encorpado; para acompanhar cereais, arroz ou cuscuz; para congelar em porções individuais para o inverno; para dar sabor a legumes grelhados ou pratos frios; como molho pronto quando você não tem tempo para cozinhar.

Como congelar o molho de tomate e pimentão sem estragá-lo

A pergunta é prática: dá para congelar o molho de tomate e pimentão? Sim, e esse é justamente um dos motivos pelos quais vale a pena prepará-lo com antecedência.

O segredo é deixá-la esfriar completamente antes de colocá-la no freezer. Depois que esfriar, você pode dividi-la em potes pe-

quenos ou sacos próprios para congelamento. Melhor ainda se você preparar porções já pensadas para um prato de macarrão: assim, quando não souber o que cozinhar, terá o molho pronto.

Uma dica esperta: sempre anote a data no recipiente. Parece algo que só pessoas super organizadas fazem, mas quando você abre o freezer depois de dois meses e encontra “algo vermelho”, não é mais tão óbvio saber o que é.

Por quanto tempo o molho de tomate e pimentão dura no freezer?

Para manter o sabor e a consistência, é melhor consumir o molho em poucos meses. Não adianta deixá-lo virar uma relíquia arqueológica do freezer: a ideia é prepará-lo no verão e usá-lo durante o outono ou o inverno, quando um prato de macarrão com aroma de pimentão pode realmente fazer a diferença no seu dia.

Para descongelá-la, você pode transferi-la do freezer para a geladeira na noite anterior ou aquecê-la diretamente na frigideira em fogo baixo, adicionando um pouquinho de água, se necessário.



Prepare este molho no verão, conserve por meses e tenha um molho caseiro, fresco e cheio de sabor para transformar suas receitas durante todo o inverno

Como usar o molho de tomate e pimentão na massa?

Para temperar a massa, esse molho fica melhor com formatos que retêm bem o molho: penne, fusilli, mezzes maniche, rigatoni ou caserecce são perfeitos. Se quiser um resultado mais cremoso, você pode bater o molho no liquidificador antes de usá-lo. Se, por outro lado, preferir uma textura mais rústica, deixe-o em pedacinhos.

Para deixá-lo ainda mais saboroso, você pode adicionar: manjeriça fresca no final do cozimento; pimenta para um toque picante;

azeitonas pretas para um sabor mais mediterrâneo; alcaparras, se você gosta de temperos salgados; uma pitada de farinha de rosca torrada no lugar do queijo.

O resultado é um molho de verão, simples e perfumado, mas com aquele toque especial que o pimentão vermelho confere.

Molho de tomate e pimentão: por que essa receita é tão prática?

Este não é o molho de tomate de sempre. O pimentão confere doçura, cor e um sabor mais encorpado, enquanto o alho, a

cebola-roxa e o orégano completam o prato sem complicar o preparo.

É uma receita fácil, econômica e prática para quando você quer preparar algo gostoso sem passar horas no fogão. Além disso, ela se adapta naturalmente a diversas necessidades alimentares: não contém laticínios, ovos nem glúten, podendo, portanto, ser usada em diversos cardápios.

E, vamos admitir: tirar do freezer um molho caseiro, aquecê-lo na frigideira e temperar a massa com ele é uma pequena satisfação doméstica. Quase como dizer: “Viu só? Eu tinha pensado em tudo”.

Como preparar o molho de tomate e pimentão em casa

Se você gosta da ideia de preparar um molho de verão para guardar para o inverno, esta receita é perfeita: poucos ingredientes, preparo simples e resultado versátil. Você pode usá-lo imediatamente para acompanhar as massas ou congelá-lo em porções e mantê-lo à disposição para os meses mais frios.

Divulgação

LIMPEZA

Cronograma semanal de limpeza de casas

Ter um cronograma de limpeza com todas as tarefas domésticas lhe dará mais controle e organização de sua casa. Crie uma rotina de limpeza e otimize o tempo que você tem que dedicar a estas tarefas e aproveite mais tempo com sua família.

Primeiros passos para a limpeza da casa:

Tarefas: liste todas as tarefas que você acha necessárias que sejam feitas, estimando um tempo médio que cada tarefa requer.

Defina o tempo: para otimizar ainda mais o seu tempo, o cronograma pode ser dividido em tarefas diárias, semanais e mensais.

Estabeleça uma rotina: defina o período e quanto tempo do seu dia que você vai se dedicar para as tarefas. Essa atividade deve se tornar um hábito como escovar os dentes, trabalhar ou fazer ginástica.

Tenha em casa os utensílios e materiais de limpeza:

Aspirador de pó ou vassoura, rodo, panos para limpeza do

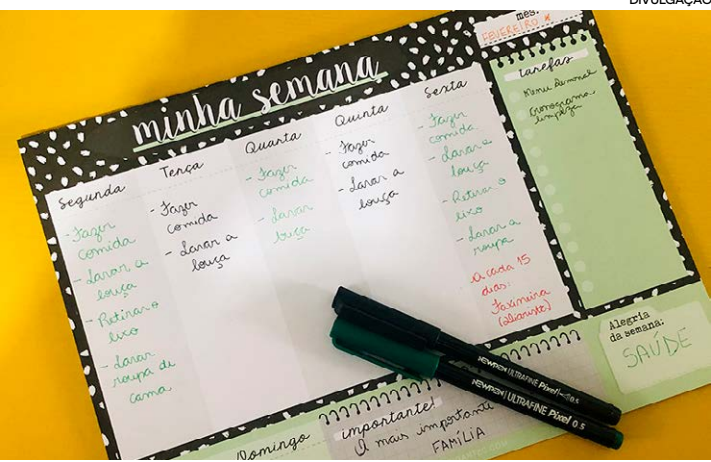
chão, panos para limpeza dos móveis, esponjas, escovas de limpeza, balde, desinfetante Pinho Sol para limpeza dos banheiros, área dos pets sacadas e lavanderia, limpadores Ajax para a limpeza da cozinha, salas e quartos

Lava Roupas Oia, detergente para louça, sabão em pedra Cronograma diário:

No cronograma diário você deve listar tudo o que precisa ser feito diariamente. São tarefas rápidas de serem cumpridas:

arrumar a cama, abra as cortinas e janelas para arejar a casa lavar a louça, guardar a louça, limpar a pia da cozinha, varrer o chão da cozinha nas dias que você cozinhou, limpar a mesa de jantar quando utilizada, recolher o que está fora do lugar, jogar fora o lixo das lixeiras, limpar a pia do banheiro, limpar os sapatos utilizados no dia antes de guardá-los.

Você pode ir adicionando outras tarefas, mas pense bem se elas são realmente necessárias



Ter um cronograma de limpeza com todas as tarefas domésticas lhe dará mais controle e organização de sua casa

no dia a dia. A ideia do cronograma é otimizar seu tempo!

Cronograma semanal:

Segunda-feira: retirar o lixo do final de semana, tirar o pó dos móveis da sala, mesa de jantar e bancões da cozinha, varrer ou aspirar o chão da cozinha, sala e lavanderia, passar pano úmido no chão da cozinha, sala e lavanderia

Terça-feira: tirar o pó dos móveis dos quartos e banheiros,

varrer ou aspirar o chão dos quartos, banheiros e sacadas, passar pano úmido no chão dos quartos, banheiros e sacadas, trocar roupa de cama e toalhas, lavar a roupa

Quarta-feira: limpeza geral dos banheiros: pia, vaso, boxe, espelho, armários e piso, descartar alimentos vencidos ou estragados da geladeira, aspirar sofás e cadeiras

Quinta-feira: passar roupa: dependendo da quantidade de

roupa, dedique um dia apenas para essa tarefa.

Sexta-feira: limpeza geral da cozinha: louça, pia, fogão, parte externa dos armários, parte externa da geladeira

Cronograma mensal:

As tarefas mensais tem um nível de dificuldade maior, mas são feitas para manter as tarefas diárias e semanais mais fáceis.

limpar a geladeira por dentro, limpar o forno e o microondas por dentro, limpar os armários da cozinha por dentro, descartando alimentos vencidos ou potes sem tampa, louças quebradas ou lascadas, entre outros objetos que não tenham mais utilidade, limpar as janelas, lavar capas das almofadas, lavar cobertores, limpar por dentro armários e gavetas dos quartos, limpar luminárias, trocar e lavar tapetes da cozinha, higienizar tapetes da sala, virar o colchão, limpar batentes e portas dos cômodos, lavar cortinas.

O planejamento das tarefas

otimiza a realização das atividades e exige menos do seu tempo para manter a organização da casa. Economizando tempo na hora da limpeza, você terá mais disposição para outras atividades pessoais do dia-a-dia.

Dúvidas frequentes sobre

Por que seguir um cronograma de limpeza ajuda na rotina?

Ter uma rotina organizada evita acúmulo de sujeira e facilita a manutenção da casa sem esforço.

Quais tarefas devem ser feitas todos os dias?

Arrumar as camas, lavar a louça, varrer ou passar um mop na cozinha e limpar superfícies usadas com frequência.

Com que frequência preciso fazer uma faxina mais pesada?

O ideal é fazer uma limpeza profunda pelo menos uma vez por mês, garantindo que cantinhos esquecidos também sejam limpos.

Divulgação

COMPORTAMENTO

Violência contra animais: o que a psiquiatria explica e por que esse sinal não pode ser ignorado

Casos de crueldade extrema contra animais costumam provocar forte repercussão social e gerar uma pergunta inevitável: como compreender comportamentos violentos dessa natureza, especialmente quando envolvem adolescentes?

A psiquiatria pode ajudar a entender fatores emocionais, comportamentais e psicológicos presentes em determinadas situações. No entanto, compreender não significa justificar.

Neste artigo, a Dra. Ana Luiza Molina, psiquiatra do Hospital Santa Mônica, explica como a saúde mental analisa episódios de violência grave e por que comportamentos desse tipo devem ser encarados como sinais de alerta importantes.

Compreender não é justificar
Quando especialistas analisam episódios de violência, o objetivo não é minimizar a gravidade dos fatos nem buscar desculpas para comportamentos agressivos.

A avaliação psiquiátrica procura identificar fatores

que possam contribuir para a compreensão do comportamento, permitindo intervenções adequadas para reduzir riscos futuros e promover proteção à sociedade.

Responsabilização e cuidado em saúde mental não são caminhos opostos. Em muitos casos, ambos são necessários.

Por que a crueldade contra animais preocupa?

A violência intencional contra animais é considerada um importante sinal de alerta em avaliações comportamentais. Especialistas observam com atenção situações que envolvem: Planejamento da agressão; Repetição do comportamento; Ausência de remorso; Falta de empatia; Prazer associado ao sofrimento causado; Escalada progressiva da violência. Esses elementos podem indicar a necessidade de investigação mais aprofundada sobre o funcionamento emocional e comportamental do adolescente.



Psicopatia e transtorno de personalidade antissocial são a mesma coisa?

O termo “psicopatia” é amplamente utilizado no senso comum, mas não constitui um diagnóstico formal isolado nos principais sistemas de classificação psiquiátrica.

Na prática clínica, os profissionais avaliam características comportamentais e padrões persistentes que podem estar relacionados a transtornos da personalidade, incluindo o transtorno de personalidade antissocial em indivíduos que já atingi-

ram a idade adulta.

Em adolescentes, a avaliação exige ainda mais cautela, considerando aspectos do desenvolvimento emocional, familiar, social e neurobiológico.

A importância da intervenção precoce

Identificar sinais de alerta precocemente pode contribuir para estratégias de prevenção, acompanhamento e orientação familiar.

Pais, responsáveis, educadores e profissionais de saúde devem estar atentos

a comportamentos persistentes de agressividade, crueldade, falta de empatia, violações frequentes de regras e outros padrões que indiquem sofrimento psíquico ou risco de agravamento.

A intervenção adequada pode ajudar a reduzir prejuízos futuros e favorecer o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais.

Saúde mental e responsabilidade caminham juntas

Situações de violência grave exigem reflexão, responsabilização e análise cuidadosa dos fatores envolvidos.

Ignorar, relativizar ou romantizar comportamentos violentos dificulta a identificação precoce de riscos e reduz as oportunidades de intervenção.

Assista ao vídeo completo e entenda como a psiquiatria analisa casos de crueldade contra animais, quais são os sinais de alerta observados pelos especialistas e por que a prevenção e o acompanhamento adequado são fundamentais.

Fonte: Hospital Santa Mônica

RELACIONAMENTO

Conheça os sinais de que você está sendo manipulado em um relacionamento e não percebe

Você sente que precisa se justificar o tempo todo? Costuma assumir a culpa por problemas que não causou? Tem a sensação de que está constantemente tentando agradar alguém sem nunca ser suficiente?

Esses podem ser sinais de manipulação emocional dentro de um relacionamento. Em alguns casos, esse padrão está associado a pessoas que apresentam traços narcisistas, capazes de impactar profundamente a autoestima, a segurança emocional e a saúde mental de quem convive com elas.

Neste artigo, a psicóloga Gabriela, do Hospital Santa Mônica, explica como identificar comportamentos manipuladores, entender a dinâmica emocional dessas relações e

reconhecer sinais de alerta que muitas vezes passam despercebidos.

O que caracteriza um relacionamento com traços narcisistas?

Pessoas com traços narcisistas podem apresentar necessidade excessiva de admiração, dificuldade em reconhecer os sentimentos dos outros, comportamentos controladores e pouca empatia nas relações interpessoais.

É importante destacar que possuir traços narcisistas não significa necessariamente ter um diagnóstico de Transtorno de Personalidade Narcisista. O diagnóstico clínico só pode ser realizado por um psiquiatra após avaliação especializada.

No entanto, mesmo sem um diagnóstico formal, esses



comportamentos podem causar sofrimento significativo para parceiros, familiares e outras pessoas próximas.

Por que a vítima começa a duvidar de si mesma?

Uma das estratégias mais

comuns de manipulação emocional é fazer com que a outra pessoa questione suas próprias percepções, sentimentos e memórias.

Com o tempo, isso pode gerar insegurança, baixa autoestima, dependência emocional

e dificuldade para reconhecer situações abusivas, criando um ciclo de sofrimento que tende a se perpetuar.

Como proteger sua saúde mental?

Reconhecer os sinais é o primeiro passo. Buscar apoio emocional, fortalecer a rede de suporte e procurar acompanhamento psicológico quando necessário pode ajudar a recuperar a autoconfiança e estabelecer limites mais saudáveis.

Assista ao vídeo completo e entenda como identificar padrões de manipulação emocional, reconhecer relações prejudiciais e proteger sua saúde mental.

Fonte: Hospital Santa Mônica

AGOSTO LILÁS

Violência doméstica deixa marcas que persistem

O enfrentamento da violência contra a mulher mobilizou milhares de atendimentos em todo o país no primeiro semestre de 2026. Durante as duas fases da Operação Integrada Mulher Segura, coordenada pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública, foram atendidas 92.144 vítimas, acompanhadas 55.808 medidas protetivas de urgência e realizadas 20.441 prisões, sendo a maior parte em flagrante. Os números reforçam que, embora a rede de proteção esteja mais estruturada, a violência doméstica continua produzindo impactos profundos na vida de milhares de brasileiras.

O cenário acompanha o aumento da procura por ajuda. Dados do Ligue 180 mostram tendência de crescimento nas denúncias e atendimentos. Apenas no primeiro trimestre de 2026, o serviço registrou 45.735 denúncias de violência, alta de 23% em relação ao mesmo período de 2025, além de

301.044 atendimentos. Entre os tipos de violência relatados, a violência psicológica foi a mais frequente, representando praticamente metade das violações registradas pelo serviço.

Durante o Agosto Lilás, campanha nacional de conscientização e enfrentamento à violência contra a mulher, especialistas da área da saúde mental chamam atenção para um aspecto que nem sempre aparece nas estatísticas: as consequências emocionais da violência podem permanecer por anos, mesmo depois que a vítima consegue deixar o relacionamento abusivo.

Segundo a psicóloga Iunci Pinheiro, especialista em traumas emocionais, o rompimento da relação representa apenas uma etapa da recuperação.

“A violência termina no momento em que cessam as agressões, mas o trauma pode continuar presente. Muitas mulheres permanecem em estado constante de alerta, convivem



com medo, culpa, ansiedade e dificuldade para confiar novamente nas pessoas. São marcas invisíveis que interferem na vida afetiva, profissional e familiar.”

Para a especialista, a violência psicológica costuma ser um dos fatores que mais comprometem a reconstrução emocional. “Humilhações, manipulação, controle, ameaças e isolamento vão minando a

autoestima de forma gradual. A vítima passa a duvidar da própria percepção, perde confiança nas próprias decisões e muitas vezes acredita que não conseguirá recomeçar. Esse processo explica, em parte, por que romper o ciclo da violência pode ser tão difícil.”

Embora os indicadores mais recentes apontem uma redução de 2,5% nos feminicídios no

primeiro semestre de 2026 — foram 741 casos, contra 760 no mesmo período de 2025 —, a psicóloga ressalta que a diminuição das mortes não elimina a necessidade de cuidar das mulheres que sobreviveram à violência e seguem convivendo com suas consequências psicológicas.

Fonte: JT Comunicação

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Insaciável
6 de agosto de 2026 | Terror
Direção: Natalie Erika James
Elenco: Midori Francis, Danielle Macdonald, Madeleine Madden
Título original Saccharine
“Insaciável” conta a história de Hana (Midori Francis), uma jovem estudante de medicina que há anos convive com uma preocupação permanente com o próprio corpo.

I Want Your Sex
6 de agosto de 2026 | Comédia, Suspense
Direção: Gregg Araki
Elenco: Olivia Wilde, Cooper Hoffman, Charl xcx
I Want Your Sex, é roteirizado por Araki e Karley Sciortino, sob a direção de Gregg Araki, o filme vai abordar o jovem Elliot, um novato que consegue um emprego para a renomada artista, ícone e provocadora Erika Tracy (Olivia Wilde), suas fantasias se tornam realidade quando Erika o convoca para se tornar sua musa sexual.

Virtuosas
6 de agosto de 2026 | Drama, Suspense, Terror
Direção: Cintia Domit Bittar
Elenco: Bruna Linzmeyer, Maria Galant, Juliana Lourenção
Virtuosas acompanha um grupo de mulheres cristãs que são selecionadas, por meio de um sorteio, para fazerem parte de um seletor grupo exclusivo destinadas a aumentarem a sua feminilidade.

Young Washington
6 de agosto de 2026 | Aventura, Ação, Guerra
Direção: Jon Erwin
Elenco: William Franklyn-Miller, Ben Kingsley, Andy Serkis
Título original Young Washington
Antes de se tornar o primeiro presidente dos Estados Unidos, George Washington trilhou um caminho marcado por desafios, coragem e liderança.

8 Segundos: O Desafio
6 de agosto de 2026 | Faroeeste
Direção: Márcio Trigo
Elenco: Rafael Cardoso, Letícia Augustin, Juliano Laham
Após sofrer um acidente que o afastou das arenas, João Donato (Rafael Cardoso), um renomado campeão internacional de rodeios retorna ao Brasil. Em uma tradicional história sertaneja, até mesmo a sua irmã esconde segredos há anos.

Mirrors No. 3
6 de agosto de 2026 | Drama
Direção: Christian Petzold
Elenco: Paula Beer, Barbara Auer, Matthias Brandt
Título original Miroirs No. 3
Laura (Paula Beer) é acolhida por uma família após se envolver em um terrível acidente de carro. Apesar de ser bem acolhida, ela logo percebe que há algo estranho naquela nova dinâmica familiar.

Champagne: Uma Viagem de Pai e Filho
6 de agosto de 2026 | Drama
Direção: Tim Kamps
Elenco: Leo Alkemade, Huub Stapel, Bepie Melissen
Título original Champagne
Champagne: Uma Viagem de Pai e Filho conta a história de Maarten, que decide levar o pai em uma última viagem à região de Champagne, na França, após descobrir que ele está com uma doença terminal. Inspirado nas experiências do roteirista e protagonista Leo Alkemade com seu próprio pai, o filme combina drama e comédia em uma emocionante ...

Os Ruminantes
6 de agosto de 2026 | Documentário
Direção: Tarsila Araújo, Marcelo Mello
Elenco: Julie Wetzel, Jean-Claude Bernardet, Luiz Sérgio Person
Os Ruminantes tem como missão contar a história de A Hora dos Ruminantes, um dos projetos mais ambiciosos do cinema brasileiro que nunca chegou às telas. Através de entrevistas, imagens de arquivo e documentos confidenciais do regime militar, o documentário reconstrói a trajetória dessa produção e revela os obstáculos políticos.

