



RECURSOS PÚBLICOS

Suspeitas sobre R\$ 11,7 milhões em emendas para castração levantam dúvidas sobre fiscalização de recursos públicos **Pág. 05**

POLÍTICA

A bolha das redes sociais pode fazer qualquer candidato parecer imbatível **Pág. 07**

EVENTO

Champions Beer realiza nova edição em Campinas como atração da Semana da Música **Pág. 09**



De vice a prefeito: 20 anos de sucessões e rompimentos que redesenharam o poder em Sumaré

Página 05



Uma cor só: o guia definitivo do visual monocromático e como montar looks incríveis

Página 12

SOFISTICAÇÃO

Incepa reinterpreta a essência do mármore travertino com lançamento da série que valoriza o equilíbrio visual

Página 13



FOTOS: DIVULGAÇÃO

BEBIDAS

Receitas fáceis e virais de coquetéis Spritz

Página 16



POLITICANDO

Jogo duplo
Hugo Motta foi um dos maiores opositores políticos ao governo Lula. Com a derrota de Jair em 2022 e sua posterior prisão, o campo da oposição ficou bem dividido. Ninguém com o sobrenome Bolsonaro foi capaz de ocupar o lugar do patriarca, e os demais aliados da família se dividiram tentando se apossar dos espólios. O verdadeiro opositor à Lula foi Hugo Motta. Motta reuniu todo o centrão, fez alianças com a direita, barrou os principais projetos do Governo Federal e empurrou pautas que prejudicavam diretamente a população para afetar Lula. Tudo que ele fazia era para tentar desmontar o governo.

Manobra
Para conseguir derrotar o PT em Sumaré em 2012, Paulino Carrara teve que recorrer à família Dalben. Junto com Luiz como vice, Cristina Carrara conseguiu virar prefeita da cidade. Porém o feitiço para impedir que Tito sucedesse Bacchim acabou se virando contra o feitiço, e em 2016 Cristina perdeu sua reeleição para seu próprio vice. Da ganância de vencer, geraram sua própria derrocada. A mudança de chave não aconteceu por traição, aconteceu porque após a vitória, Cristina jogou Luiz de escanteio, achando que não haveria consequências. Observando os erros do passado, alguns governantes acreditam que fazer o contrário seria a solução, mas não é. O poder embebede, e todo mundo quer sentar na cadeira. A única maneira de se manter no poder é merecer o poder. **pág 2**

SUMARÉ
Sumaré promove mutirão com 400 castrações gratuitas nos dias 25 e 26 de agosto
A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Proteção e Bem-Estar Animal, realizará nos dias 25 e 26 de agosto um mutirão de castração de cães e gatos. Ao todo, serão disponibilizadas 400 vagas para o procedimento. A iniciativa tem como principal objetivo contribuir para o controle populacional de cães e gatos, além de promover a saúde e o bem-estar dos animais e prevenir o abandono. O mutirão será realizado na Avenida Minas, ao lado da Caixa D'Água. Para participar, os tutores deverão realizar a inscrição presencialmente na sede do Recanto dos Animais, localizada na Rua Alcina Raposo Yanssen, 651... **pág 3**

MONTE MOR
Bruno Leite cobra prefeitura de Monte Mor por acidentes em estrada que liga a cidade à Sumaré
Segurança viária não deve ser tratada apenas depois que acidentes acontecem. Na Estrada Municipal Monte Mor–Sumaré, nas proximidades do Pesqueiro Bordon, o histórico de ocorrências voltou a colocar em discussão a necessidade de medidas preventivas capazes de reduzir os riscos para motoristas, motociclistas e demais usuários da via. **pág 4**

NOVA ODESSA
Nova Odessa aprova fornecimento de aparelho para monitoramento contínuo de glicemia
A Câmara Municipal de Nova Odessa aprovou por unanimidade, na sessão desta segunda-feira (17), um projeto que pode facilitar a rotina de pacientes com diabetes mellitus tipo 1 no município. A proposta, de autoria do vereador André Faganello (Podemos), obriga a Prefeitura a fornecer aparelho para monitoramento da glicemia aos pacientes diagnosticados com a doença. **pág 4**

HORTOLÂNDIA
Nova escola avança em Hortolândia e deve abrir 630 vagas no Parque Vasconcellos
Hortolândia avança na ampliação da estrutura da rede municipal de ensino com a construção da Emef Parque Vasconcellos. Iniciada em julho, a obra já entrou na etapa de concretagem de um dos blocos e, segundo a Prefeitura, deverá ser concluída em fevereiro de 2027. Quando pronta, a unidade terá capacidade para atender cerca de 630 estudantes. **pág 6**

PAULÍNIA
Prefeitura lança "Programa Conecta Segurança"
A Prefeitura de Paulínia deu início, nesta sexta-feira, 14, ao Programa Conecta Segurança, que permitirá aos municípios integrarem suas câmeras de monitoramento ao Centro de Operações Integradas (COI). O Alvorada Parque, na região de Betel, foi o local escolhido para receber o projeto-piloto. Na sequência, a iniciativa será ampliada para outros pontos da cidade. O programa permitirá o acesso a câmeras instaladas em áreas externas. **pág 7**

MARKETING POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES

19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS PARA COMEÇAR A INVESTIR EM MARKETING POLÍTICO

- Redes sociais

- Planejamento

- Identidade visual

- Assessoria de imprensa

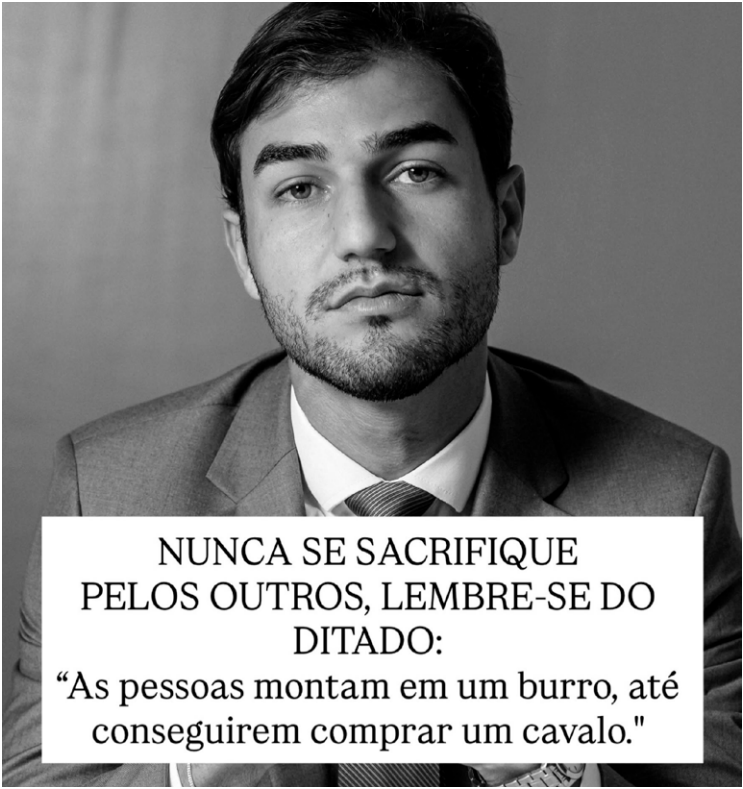
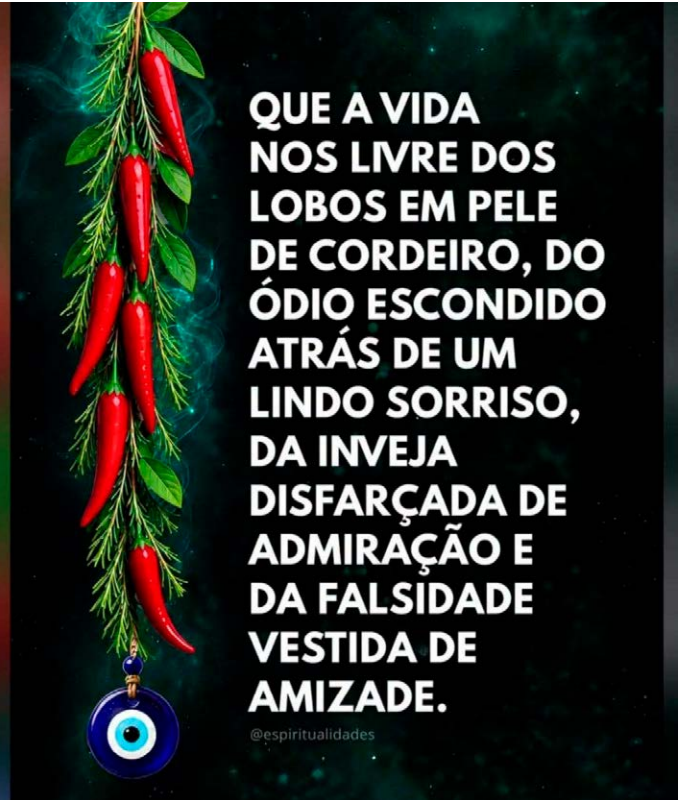
ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

PARA REFLETIR



CONEXÃO COM O LEITOR

No interior, o nome vale mais que a sigla



Elaine Amaral

Na política nacional, a sigla partidária pode decidir uma eleição. Há partidos que carregam eleitorados extremamente fiéis e outros que enfrentam índices elevados de rejeição. Dependendo do momento político, estar associado a determinado partido pode abrir portas ou representar um peso enorme para uma candidatura.

No interior, porém, existe uma dinâmica diferente. Evidentemente, a legenda importa. Em cidades mais conservadoras, candidatos identificados com a esquerda podem encontrar maior resistência, assim como o ambiente político nacional influencia as disputas municipais. Mas, quando chega a hora do voto, principalmente nas eleições locais, muitas vezes existe algo mais poderoso que a sigla impressa ao lado do candidato: o nome que aparece na urna.

O eleitor do interior vota muito em quem conhece. Vota naquele político que acompanha há anos, que já administrou sua cidade, que encontrou no bairro, que conhece pela família ou cuja trajetória aprendeu a respeitar. É uma relação muito mais pessoal do que ideológica.

Hortolândia talvez seja um dos melhores exemplos da nossa região. Angelo Perugini construiu uma relação política tão forte com a cidade que atravessou diferentes momentos da política nacional e diferentes filiações partidárias. Esteve no PT, passou pelo PDT e chegou ao PSD. Seu eleitorado, porém, não desapareceu a cada mudança de legenda.

Porque boa parte daqueles votos não pertencia ao partido. Pertencia a Angelo Perugini. Mesmo quando o antipetismo cresceu intensamente no Brasil, Hortolândia continuou demonstrando uma dinâmica eleitoral própria. Isso aconteceu porque as eleições municipais não são simplesmente reproduções menores da disputa presidencial. O eleitor pode rejeitar um partido nacionalmente e, ao mesmo tempo, votar em um político daquele mesmo partido para administrar sua cidade.

Sumaré também oferece bons exemplos. Henrique do Paraíso não chegou à Prefeitura simplesmente porque estava filiado ao Republicanos. O partido ofereceu estrutura política e eleitoral, evidentemente, mas quem apareceu na urna foi Henrique. Ele já possuía trajetória própria, havia sido vereador, tinha exposição política e construiu uma relação com uma parcela significativa do eleitorado. Se bastasse carregar uma boa sigla, qualquer candidato do mesmo partido teria desempenho semelhante. Sabemos que não funciona assim.

O mesmo pode ser observado na trajetória de Luiz Dalben. Seu caminho político foi favorecido por um sobrenome extremamente conhecido em Sumaré. Dirceu Dalben construiu durante décadas um

capital eleitoral que posteriormente também passou a beneficiar o filho. Luiz, naturalmente, precisou construir sua própria trajetória. Governou Sumaré por dois mandatos consecutivos e deixou sua própria marca política. Mas seria ingenuidade ignorar que, no início, o sobrenome Dalben representava uma enorme vantagem eleitoral. Mais uma vez, o eleitor estava olhando para algo maior que a legenda.

Em Hortolândia, Ana Perugini também carrega um sobrenome profundamente associado à história política recente do município. Sua atuação própria como deputada evidentemente importa, mas o nome Perugini possui um significado eleitoral que nenhuma troca de sigla consegue produzir artificialmente.

Isso ajuda a explicar um erro que vejo alguns candidatos cometerem constantemente: tentar transformar o partido em sua própria identidade. Querem ser conhecidos como “o candidato do PL”, “o candidato do PT”, “o candidato de Bolsonaro”, “o candidato de Lula” ou o representante local de alguma liderança nacional. Isso pode funcionar até determinado ponto. Uma legenda forte pode fornecer estrutura, recursos, militância e um eleitorado inicial. Um padrinho político nacional também pode ajudar um desconhecido a aparecer. Mas aparecer não significa conquistar confiança.

No interior, o eleitor encontra o político no supermercado, na igreja, na festa do bairro, no comércio, no posto de saúde e, muitas vezes, conhece alguém que conhece pessoalmente o candidato. A distância entre representante e representado é muito menor. Por isso, a reputação local pesa tanto.

Uma pessoa conhecida, ca-

rismática e respeitada pode conseguir votos mesmo carregando uma sigla que enfrenta resistência naquela cidade. Da mesma maneira, um partido extremamente popular entre determinado eleitorado dificilmente consegue transformar automaticamente alguém desconhecido ou rejeitado em uma liderança municipal.

Partido pode emprestar número. Pode oferecer fundo eleitoral. Pode entregar tempo, estrutura e alianças. Pode aproximar uma candidatura de Lula, Bolsonaro, Tarcísio ou qualquer outra liderança. O que partido nenhum consegue entregar pronto é história. A História política é construída ao longo dos anos. É resultado de presença, acertos, erros, relacionamentos e da percepção que a população desenvolve sobre aquela pessoa.

Isso será particularmente interessante nas eleições deste ano. Muitos candidatos da nossa região tentarão transformar força municipal em votos para deputado estadual ou federal. Alguns buscarão apoio nas grandes disputas ideológicas nacionais. Outros apostarão principalmente no próprio histórico dentro de suas cidades. E aí descobriremos novamente quem realmente possui votos e quem apenas estava próximo de alguém que os possuía. Porque existe uma diferença enorme entre estar em um partido forte e ser eleitoralmente forte.

No interior, principalmente, uma sigla pode ajudar bastante. Pode até atrapalhar bastante. Mas, no final, nome vale mais que sigla.

Elaine Amaral - Empresária e fundadora do Jornal Spasso Cidades

Politicand! POLITICA LOCAL SEM CENSURA

Cuidado!

Tem muito político aí que subestima o eleitor, e isso pode ser perigoso. Alguns políticos chegam aos cargos mais altos sem apresentar projeto algum. Não tem projeto para a saúde, não tem projeto para a segurança e nem para a educação. Geralmente os políticos sem projetos chegam lá em cima apoiados no nome de Deus, prometendo defender a família, fazendo discurso populista, mas sem apresentar nada de concreto. De primeira, podem até receber os votos necessários para se elegerem, mas acontece que de uma coisa os eleitores entendem: de resultado. Político, suas promessas podem ser bonitas, mas são vazias. No palanque a defesa da família pode colar, mas nos próximos quatro anos, as famílias vão querer ser protegidas com algo além de promessas. É aí que o castelo de ilusões se desfaz. O eleitor não é idiota. Às vezes pode ser mal informado, às vezes pode ser enganado, mas é por pouco tempo. No final das contas, quem subestima o eleitor, acaba sem mandato.

Jogo duplo

Hugo Motta foi um dos maiores opositores políticos ao governo Lula. Com a derrota de Jair em 2022 e sua posterior prisão, o campo da oposição ficou bem dividido. Ninguém com o sobrenome Bolsonaro foi capaz de ocupar o lugar do patriarca, e os demais aliados da família se dividiram tentando se apossar dos espólios. O verdadeiro opositor à Lula foi Hugo Motta. Motta reuniu todo o centrão, fez alianças com a direita, barrou os principais projetos do Governo Federal e empurrou pautas que prejudicavam diretamente a população para afetar Lula. Tudo que ele fazia era para tentar desmontar o governo. Com a aproximação das eleições, naturalmente se esperava que ele fosse apoiar o candidato com as maiores chances de derrotar Lula. Seria Flávio esse candidato? Talvez Caiado? Zema? Não, nenhum deles. Nessa eleição, Hugo Motta irá apoiar, pasmem, o próprio Lula. Ou o presidente é realmente irresistível, ou tem carão nesse angulo...

Padrão

Além de Lula e Flávio, tem mais presidenciáveis nessa eleição e um deles é Ronaldo Caiado. O governador de Goiás tem como seu vice, Gilberto Kassab, o maior líder do centrão que o país já viu. Kassab conseguiu transformar o PSD numa das maiores e mais poderosas siglas do país, e basicamente nada é aprovado ou rejeitado na Câmara sem o seu aval. Naturalmente nessas eleições Kassab irá apoiar o... Lula? Isso mesmo, em conversa com a imprensa, Kassab afirmou que o centrão está com Lula e não abre mão. Parece que o político esqueceu que disputava numa chapa contra Lula. Kassab ainda disse que Flávio não tem chances nenhuma, e que entre os dois, o centrão irá ficar ao lado do atual presidente. Que loucura!

Sinal oculto

A mudança drástica da postura de Hugo Motta e Gilberto Kassab deixa claro que eles acreditam que Lula irá vencer. Apesar da vantagem numérica nas pesquisas, numa eleição tudo pode acontecer, e para velhos lobos da política queimarem pontes como eles queimaram, é porque tem fatores determinantes que ainda são desconhecidos pelo grande público. Kassab deixou claro que acredita que no decorrer da eleição o PT irá desgastar enormemente a imagem de Flávio, e que isso tornará sua vitória improvável. Pode até ser, mas Flávio também terá sua campanha para tentar desgastar o presidente. A dificuldade em achar vices e coligações, mostra que Flávio está bem isolado. Aparentemente, tem coisas que Kassab e Motta sabem que nós não sabemos. A expectativa nos bastidores da política é que deve ter uma bomba bem grande do Flávio e da família Bolsonaro para explodir no próximo mês. O que será, hein?

Papai Noel

Estamos distantes do natal, mas gente que tudo que quer, pede para o Papai Noel. Quer um presente novo? Pede para o Papai Noel. Fez “caca” e quer ajuda para limpar? Pede para o Papai Noel. Falou besteira para quem não devia? Pede para o Papai Noel. E quando o Papai Noel está no Polo Norte, sobra para os ajudantes do bom velhinho, que precisam se desdobrar para realizarem os desejos do menino mimado. Quando se é tratado como apenas um “menino”, quando papai e mamãe passam a mão na cabeça quando erram, é difícil mesmo crescer e se tornar um homem.

Manobra

Para conseguir derrotar o PT em Sumaré em 2012, Paulino Carrara teve que recorrer à família Dalben. Junto com Luiz como vice, Cristina Carrara conseguiu virar prefeita da cidade. Porém o feitiço para impedir que Tito sucedesse Bacchim acabou se virando contra o feitiço, e em 2016 Cristina perdeu sua reeleição para seu próprio vice. Da ganância de vencer, geraram sua própria derrocada. A mudança de chave não aconteceu por traição, aconteceu porque após a vitória, Cristina jogou Luiz de escanteio, achando que não haveria consequências. Observando os erros do passado, alguns governantes acreditam que fazer o contrário seria a solução, mas não é. O poder embebeda, e todo mundo quer sentar na cadeira. A única maneira de se manter no poder é merecer o poder. É ser a única alternativa viável. É cativar o eleitor, dominar a máquina política, dirigir a cidade com confiança, errar pouco e acertar muito. Não basta ter medo do seu vice, não basta confiar no seu vice, a única coisa que basta é confiar no seu potencial e entregá-lo. Só assim não correrá riscos. Puxar alguém para junto do seu holofote pode te ofuscar, deixá-lo fora pode fazer com que o feixe de luz o siga, a única maneira de se manter em evidência é fazer com que o holofote o siga

SPASSO REFLEXÃO

Páre de sofrer

Não sofra porque consegue dormir depois de estragar o seu dia. Apresento a você Deus, academia, suas metas, sua própria companhia e um cafezinho.

Tem gente sofrendo porque alguém foi embora. Presta atenção, quem vai embora leva a presença, não leva o seu futuro. Então, pára de transformar uma ausência

numa tragédia, ore, treine, trabalhe, cuide de você e tome o seu cafezinho em paz. E descubra uma coisa que talvez você tenha esquecido, sua vida não acabou porque

alguém decidiu não fazer mais parte dela. Tem pessoas que você não precisa trazer de volta, precisa aprender que pode ser feliz sem ela.

PALAVRAS DE VIDA - Quando você entender que tem uma força para superar as dificuldades tudo vai melhorar

A minha situação sou eu e Deus, simples assim. Se quiser todos ir embora que Deus abençoe, viva a sua vida. O meu amigo é Jesus Cristo, simples assim.

Quando eu entendi isso, tudo mudou. Não tenho dependência humana e isso mudou tudo. Não coloco expectativas no ser humano que não tem como entregar en-

tende? Porque ele é imperfeito e isso tudo mudou, as coisas melhoraram. Hoje tenho amizades verdadeiras, sem dependência. Não tem cobrança, apenas soma. Só posso

falar por mim e não pelos outros. Atualmente caminho cada vez mais nesta sintonia, não soffro solidão, vivo a solidude.

PREVENÇÃO

Secretaria de Saúde reforça prevenção contra febre maculosa após confirmação de óbito em Sumaré

A Secretaria Municipal de Saúde de Sumaré confirmou nesta terça-feira (18) o primeiro caso de febre maculosa com evolução para óbito no município em 2026. O paciente, um homem de 37 anos, sem comorbidades e morador da região central, morreu no dia 30 de julho, após permanecer internado na Unidade de Pronto Atendimento (UPA) Macarenko.

De acordo com a Vigilância Epidemiológica, o Local Provável de Infecção (LPI) permanece em investigação. O paciente passou por exames para outras doenças, conforme protocolo de investigação, e o resultado confirmou a infecção por febre maculosa.

Em 2026, Sumaré registrou 85 notificações de febre maculosa. Desse total, um caso foi confirmado e evoluiu para óbito, enquanto 38 permanecem sob investigação, à espera de resultados de sorologia.

A febre maculosa é uma doença causada pela bactéria *Rickettsia rickettsii*, transmitida pela picada do carrapato-estrela infectado. Segundo a Secretaria de Saúde, o município está no período de maior risco de transmissão, que se estende até novembro. Por isso, a orientação é para que a população redobre

os cuidados em áreas verdes, principalmente nas proximidades de rios, lagoas, matas e locais com vegetação alta.

A secretária adjunta de Saúde, Denise Barja, reforça a importância da prevenção e da busca rápida por atendimento médico diante de sintomas suspeitos. “A febre maculosa exige atenção e resposta rápida. O diagnóstico precoce e o início imediato do tratamento são fundamentais para evitar o agravamento da doença. Por isso, orientamos a população a adotar medidas de prevenção e, diante de sintomas como febre, dor no corpo e mal-estar, procurar uma unidade de saúde e sempre informar se houve contato com áreas de risco”, destacou.

Entre os principais sintomas estão febre, dor no corpo, desânimo, náuseas, vômitos, diarreia e dor abdominal. A Vigilância em Saúde orienta que, diante desses sinais, o morador procure o quanto antes uma unidade de Saúde e informe aos profissionais sobre eventual permanência em áreas com risco de exposição a carrapatos.

A Rede Municipal de Saúde conta com profissionais capacitados e orientados para o atendimento de casos suspeitos de febre maculosa.



Após a confirmação de um óbito por febre maculosa em Sumaré, a Secretaria de Saúde reforçou as orientações de prevenção contra a doença e alerta a população sobre os cuidados necessários para reduzir os riscos de contato com o carrapato-estrela, transmissor da febre maculosa

Programa Municipal

Em março de 2026, a Prefeitura de Sumaré sancionou uma nova lei que instituiu o Programa Municipal Permanente de Conscientização, Prevenção e Educação sobre a Febre Maculosa. A iniciativa estabelece ações contínuas de orientação à população e criou o “Dia D Municipal de Conscientização da Febre Maculosa”, realizado anualmente em 13 de julho, em homenagem a Eduardo Brasileiro Queiroz, vítima da doença.

A medida amplia o acesso à informação sobre a febre maculosa, reforça as práticas de prevenção, a identificação

precoce dos sintomas e a busca imediata por atendimento médico. A iniciativa também busca reduzir casos graves e óbitos evitáveis por meio da educação e da mobilização social.

Além do Dia D Municipal, que preserva a memória de Eduardo e transforma sua história em instrumento permanente de educação e prevenção, a Secretaria de Saúde promoveu diversas ações educativas ao longo deste ano.

As equipes da Vigilância em Zoonoses realizaram orientações a moradores e visitantes da região da Represa do Marcelo, com informações sobre fatores

de risco, medidas de prevenção e a importância do diagnóstico precoce.

Como parte das ações de educação em saúde, diretores da Rede Municipal de Ensino participaram de uma capacitação sobre febre maculosa, com orientações sobre prevenção, identificação de situações de risco e medidas de proteção.

Entre os dias 30 de junho e 3 de julho, as escolas municipais também promoveram atividades de conscientização com os alunos. As ações ampliaram o acesso às informações e fortaleceram a prevenção entre crianças,

adolescentes e suas famílias.

Medidas de prevenção

A Vigilância em Saúde orienta a população a adotar cuidados para reduzir o risco de contato com carrapatos, principalmente em áreas verdes:

- Use roupas claras para facilitar a identificação do carrapato.
- Use calças, botas e blusas de mangas compridas ao entrar em áreas arborizadas, gramadas ou com vegetação.
- Evite locais com grama ou vegetação alta.
- Verifique o corpo e os animais de estimação após a permanência em áreas de risco.
- Caso encontre um carrapato aderido à pele, retire-o com uma pinça.
- Não aperte nem esmague o carrapato. Puxe-o com cuidado e firmeza.
- Após a retirada, lave o local da picada com água e sabão ou álcool.
- Retire os carrapatos do corpo o mais rápido possível, pois o menor tempo de contato reduz o risco de transmissão.
- Após o uso, coloque as roupas utilizadas em água quente para auxiliar na eliminação de eventuais carrapatos.

SECOM

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Seminário em Sumaré debate qualidade dos serviços de acolhimento de crianças e adolescentes

O Lar Batista de Crianças de Sumaré, em parceria com a Secretaria Municipal de Inclusão, Assistência e Desenvolvimento Social (SMIADS) e o Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA), realizou, nesta terça-feira (18), o seminário “Qualidade dos Serviços de Acolhimento – Eixo 2 do Plano Nacional de Convivência Familiar e Comunitária (PNCFC 2025-2035)”.

Realizado no auditório da OAB Sumaré, o encontro reuniu cerca de 70 participantes, entre profissionais e representantes de diferentes serviços que integram a rede de proteção

à criança e ao adolescente.

O seminário teve como principal objetivo fortalecer a articulação entre os diferentes atores do Sistema de Garantia de Direitos e ampliar o debate sobre a qualificação dos serviços de acolhimento institucional e em família acolhedora. Também foram discutidas estratégias para a prevenção de rupturas familiares, o fortalecimento de vínculos e a importância da atuação integrada entre os diferentes setores da rede.

A programação contou com palestra da assistente social Sara Maria Soares Luvisotto, associada pes-

quisadora do NECA – Associação de Pesquisadores e Formadores da Área da Criança e do Adolescente. O evento também proporcionou momentos de diálogo e troca de experiências entre os profissionais participantes.

A discussão está alinhada às diretrizes do Plano Nacional de Convivência Familiar e Comunitária, que busca fortalecer políticas voltadas à garantia do direito de crianças e adolescentes à convivência familiar e comunitária.

Durante o encontro, foi reforçada a importância da formação continuada dos profissionais e do trabalho

intersetorial para o aprimoramento dos serviços. A atuação articulada da rede é considerada fundamental para garantir atendimento qualificado e proteção integral às crianças e aos adolescentes.

O seminário também destacou que o acolhimento deve ser compreendido como uma medida excepcional e provisória, adotada quando necessária à proteção da criança ou do adolescente, com atuação voltada à preservação e ao fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários sempre que possível.

SECOM



Sumaré sediou um seminário voltado ao debate sobre a qualidade dos serviços de acolhimento de crianças e adolescentes, o encontro discutiu diretrizes para o fortalecimento das políticas de proteção e garantia de direitos

PET

Sumaré promove mutirão com 400 castrações gratuitas nos dias 25 e 26 de agosto

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Proteção e Bem-Estar Animal realizará nos dias 25 e 26 de agosto um mutirão de castração de cães e gatos. Ao todo, serão disponibilizadas 400 vagas para o procedimento.

A iniciativa tem como principal objetivo contribuir para o controle populacional de cães e gatos, além de promover a saúde e o bem-estar dos animais e prevenir o abandono.

O mutirão será realizado na Avenida Minasa, ao lado da Caixa D'Água. Para participar, os tutores deverão realizar a inscrição presencialmente na sede do Recanto dos Animais, localizada na Rua Alcina Raposo Yanssen, 651.

As inscrições acontecem nos dias 20, 21 e 24 de agosto, das 8h30 às 16h. A Secretaria de Proteção e Bem-Estar Animal reforça que as vagas são limitadas e estão sujeitas à disponibilidade, portanto, os interessados devem procurar o local dentro do período estabelecido.

A castração é uma das principais estratégias para o controle responsável da população de animais domésticos. Além de evitar ninhadas não planejadas, o procedimento contribui para a redução do número de animais em situação de abandono e pode trazer benefícios à saúde dos pets.

Com a ação, a Prefeitura de Sumaré amplia as políticas públicas voltadas à proteção animal e reforça a importân-

cia da guarda responsável, da prevenção ao abandono e dos cuidados com cães e gatos.

Serviço

Mutirão de Castração – 400 vagas
Datas: 25 e 26 de agosto de 2026
Local: Avenida Minasa, ao lado da Caixa D'Água
Inscrições:
Datas: 20, 21, 22 (sábado das 8h às 12h) e 24 de agosto de 2026
Horário: das 8h30 às 16h
Local: Sede do Recanto dos Animais – Rua Alcina Raposo Yanssen, 651
Modalidade: presencial
Importante: vagas limitadas e sujeitas à disponibilidade.

SECOM



A iniciativa busca ampliar o acesso à castração e contribuir para o controle populacional de animais no município

CIDADES

MOBILIDADE

Sumaré se prepara para avanço dos carros elétricos e híbridos plug-in

A expansão dos veículos elétricos já começa a provocar mudanças não apenas na indústria automobilística, mas também na infraestrutura das cidades. Em Sumaré, a Câmara Municipal aprovou o Projeto de Lei nº 200/2026, de autoria do vereador Pereirinha (Cidadania), que institui a Política Municipal de Incentivo à Mobilidade Elétrica Sustentável e prevê ações para estimular a ampliação da infraestrutura de recarga para veículos elétricos e híbridos plug-in.

A proposta chega em um momento de transformação acelerada do mercado brasileiro. Nesta análise, entram justamente os veículos que dependem de recarga externa: os 100% elétricos, conhecidos como BEV, e os híbridos plug-in, ou PHEV. Estes últimos combinam motor a combustão com bateria que pode ser carregada na tomada, permitindo realizar parte dos deslocamentos utilizando somente eletricidade.

Em 2025, foram vendidos 181,5 mil veículos plug-in no Brasil, entre elétricos puros e hí-

bridos recarregáveis, segundo a Associação Brasileira do Veículo Elétrico (ABVE). Foram 101,3 mil PHEV e 80,1 mil elétricos puros. Juntos, representaram 81% de todos os eletrificados vendidos naquele ano.

Em 2026, o avanço continuou. Somente em abril, foram emplacados 30,7 mil veículos plug-in, equivalentes a 80% dos eletrificados comercializados naquele mês. Os elétricos puros cresceram 272% em relação a abril de 2025, enquanto os híbridos plug-in avançaram 67%. O desempenho mostra que a tecnologia deixou de ocupar apenas um pequeno nicho do mercado.

Boa parte dessa transformação veio acompanhada da entrada das fabricantes chinesas no Brasil. BYD e GWM passaram a disputar consumidores com montadoras tradicionais oferecendo principalmente elétricos e híbridos plug-in, enquanto outras marcas chinesas, como Omoda e Geely, também ampliaram sua presença. Em abril deste ano, quatro das 20 montadoras com maior participação no mercado brasileiro de veículos leves eletrificados eram



A Câmara Municipal aprovou projeto que cria uma política de incentivo à mobilidade elétrica sustentável e prevê ações para ampliar a infraestrutura de recarga de veículos elétricos e híbridos plug-in, esta iniciativa acompanha a transformação do mercado automotivo e pode contribuir para preparar a cidade para o crescimento desse tipo de transporte

BYD, GWM, Omoda e Geely.

A concorrência ajudou a ampliar a oferta de modelos e colocou pressão sobre preços e tecnologias oferecidas pelas fabricantes tradicionais. O consumidor brasileiro, que poucos anos atrás encontrava poucas opções elétricas nas concessionárias, passou a ter uma variedade muito maior de veículos, autonomies e faixas de preço.

Para quem compra, uma das principais vantagens está no custo de utilização. Rodar utilizando

eletricidade pode representar uma despesa por quilômetro inferior à gasolina, especialmente para quem consegue carregar o automóvel em casa. Nos veículos totalmente elétricos, a manutenção também tende a ser simplificada pela ausência de componentes do motor a combustão. No híbrido plug-in, parte dessa manutenção permanece, já que os dois sistemas convivem no mesmo automóvel.

É justamente nesse ponto que entra a infraestrutura prevista

pela proposta aprovada em Sumaré. Um veículo plug-in depende de locais adequados para recarga. Quanto maior a frota, maior será a necessidade de carregadores em residências, condomínios, empresas, estacionamentos, estabelecimentos comerciais e pontos de acesso público.

A rede brasileira já acompanha esse movimento. Em maio de 2026, o país possuía aproximadamente 25,4 mil pontos públicos e semi públicos de recarga, quase nove vezes a quantidade existente em 2022. Apesar do crescimento, a distribuição ainda é desigual e a ampliação da frota exigirá novos investimentos.

Para os híbridos plug-in, ter acesso à tomada é particularmente importante. Embora possam continuar rodando com combustível quando a bateria acaba, utilizar constantemente o motor a combustão reduz justamente uma das principais vantagens da tecnologia. Um PHEV utilizado predominantemente sem recarga perde parte de sua capacidade de economizar combustível e reduzir emissões.

A questão ambiental também ajuda a explicar a expansão. A

ANEEL aponta os veículos elétricos como alternativa para redução das emissões de carbono e destaca sua maior eficiência energética. O benefício não significa impacto ambiental zero, já que fabricação e descarte de baterias também possuem custos ambientais, mas a substituição de parte do consumo de combustíveis fósseis pode reduzir emissões, principalmente durante o uso urbano.

Para Sumaré, o projeto de Pereirinha antecipa uma discussão que tende a se tornar cada vez mais comum nas cidades. Se os automóveis movidos a gasolina e etanol exigiram durante décadas uma extensa rede de postos, a eletrificação cria uma nova necessidade: uma rede capaz de fornecer energia aos veículos.

O crescimento das vendas mostra que essa transição já começou. Cabe agora aos municípios acompanhar a mudança para que a falta de infraestrutura não se transforme, no futuro, em obstáculo para uma tecnologia que ganha rapidamente espaço nas ruas brasileiras.

Da redação

SAÚDE PÚBLICA

Nova Odessa aprova fornecimento de aparelho para monitoramento contínuo de glicemia

A Câmara Municipal de Nova Odessa aprovou por unanimidade, na sessão desta segunda-feira (17), um projeto que pode facilitar a rotina de pacientes com diabetes mellitus tipo 1 no município. A proposta, de autoria do vereador André Faganello (Podemos), obriga a Prefeitura a fornecer aparelho para monitoramento da glicemia aos pacientes diagnosticados com a doença.

O projeto segue agora para sanção do prefeito Cláudio José Schoeder (PSD), o Leitinho. Caso seja sancionado, o município deverá garantir o acesso ao equipamento previsto na legislação, incorporando o monitoramento como parte da assistência oferecida aos pacientes contemplados pela medida.

O diabetes tipo 1 é uma doença crônica na qual o organismo deixa de produzir insulina em quantidade suficiente, tornando necessário o controle permanente dos níveis de glicose no sangue e, normalmen-

te, o uso diário de insulina. Esse acompanhamento é fundamental para orientar alimentação, atividade física e doses do medicamento, além de ajudar a identificar rapidamente episódios de hipoglicemia ou hiperglicemia.

É justamente nesse acompanhamento constante que os dispositivos de monitoramento representam uma mudança importante. Diferentemente da medição convencional realizada por meio de pequenas perfurações nos dedos, sistemas de monitoramento contínuo ou intermitente utilizam sensores que acompanham a glicose ao longo do dia, permitindo ao paciente observar variações e tendências com muito mais frequência.

A medida ganha relevância especialmente porque o diabetes tipo 1 atinge crianças e adolescentes. Segundo dados citados no projeto a partir da Sociedade Brasileira de Diabetes, aproximadamente 600 mil brasileiros convivem com a



A proposta do vereador André Faganello segue agora para sanção do prefeito e, se aprovada, poderá facilitar o acompanhamento e contribuir para mais segurança e qualidade de vida aos pacientes

doença, sendo mais de 92 mil crianças e adolescentes com até 19 anos.

Para famílias que convivem diariamente com o diabetes, controlar a glicemia não é uma escolha. É parte indispensável do tratamento. Quanto mais informações o paciente, seus responsáveis e os profissionais de saúde possuem sobre

as oscilações da glicose, maiores são as possibilidades de ajustar o tratamento e reduzir situações potencialmente perigosas.

O vereador André Faganello classificou a aprovação como uma conquista para os pacientes. “Estamos falando de mais segurança, autonomia e qualidade de vida”,

afirmou. Segundo o parlamentar, o próximo passo será trabalhar para que a proposta seja efetivamente colocada em prática após a tramitação.

Um dos pontos que também chama atenção é o custo desses dispositivos. Como os sensores precisam ser substituídos periodicamente, o gasto não se resume à aquisição inicial do aparelho. Para famílias de menor renda, manter continuamente esse tipo de monitoramento pode representar uma despesa significativa, fazendo com que uma tecnologia já disponível permaneça distante justamente de quem depende exclusivamente da rede pública.

A proposta aprovada em Nova Odessa também possui precedente no Estado. Lei semelhante aprovada no município de Mauá foi alvo de discussão judicial, e o Tribunal de Justiça de São Paulo reconheceu sua constitucionalidade em 2024.

A aprovação, entretanto, representa apenas uma das etapas. Com eventual sanção, será necessário transformar aquilo que está previsto na legislação em atendimento efetivamente disponível aos pacientes, definindo critérios, aquisição dos equipamentos e funcionamento do fornecimento pela rede municipal.

Para quem convive com diabetes tipo 1, uma medição pode representar muito mais do que um número exibido em uma tela. É uma informação utilizada várias vezes ao dia para tomar decisões sobre uma doença que exige acompanhamento permanente. Ao ampliar o acesso a essa tecnologia, Nova Odessa dá um passo para tornar esse controle mais acessível a quem não possui condições de custeá-lo por conta própria.

Da redação

SEGURANÇA VIÁRIA

Bruno Leite cobra prefeitura de Monte Mor por acidentes em estrada que liga a cidade à Sumaré

Segurança viária não deve ser tratada apenas depois que acidentes acontecem. Na Estrada Municipal Monte Mor–Sumaré, nas proximidades do Pesqueiro Bordon, o histórico de ocorrências voltou a colocar em discussão a necessidade de medidas preventivas capazes de reduzir os riscos para motoristas, motociclistas e demais usuários da via.

O assunto chegou novamente à Câmara de Monte Mor por meio do Requerimento 33/2026, apresentado pelo vereador Bruno Leite (União Brasil). A proposição, aprovada por unanimidade na sessão desta segunda-feira (17), cobra informações da Prefeitura sobre as condições de segurança do trecho e as providências previstas pelo município.

Segundo o parlamentar, diversos acidentes foram registrados no local nos últimos anos, incluindo ocorrências em que veículos saíram da pista e caíram no lago existente às margens da estrada. A proximidade da água torna uma eventual

saída de pista ainda mais perigosa e reforça a discussão sobre a instalação de dispositivos de contenção.

O requerimento questiona se a Prefeitura reconhece como sua responsabilidade a manutenção, conservação e implantação de equipamentos de segurança na estrada e se existe estudo técnico ou laudo avaliando os riscos existentes no trecho.

Também são cobradas informações sobre a possibilidade de instalação de defesa metálica, redutores de velocidade e reforço das sinalizações horizontal e vertical, além de outros mecanismos que eventualmente sejam apontados tecnicamente como necessários. O documento solicita ainda um possível cronograma para execução das intervenções.

Mais do que responder a uma cobrança política, identificar pontos perigosos e agir preventivamente é uma responsabilidade diretamente relacionada à preservação de vidas. Uma curva perigosa, ausência de

sinalização adequada ou trecho desprotegido ao lado de um lago pode permanecer aparentemente sem consequências durante meses, até que uma combinação de velocidade, chuva, baixa visibilidade ou erro humano resulte em um acidente grave.

É justamente por isso que a segurança viária não pode depender exclusivamente da quantidade de tragédias já registradas para justificar uma intervenção. Quando existe um risco conhecido e medidas tecnicamente viáveis para reduzi-lo, a prevenção deve entrar no planejamento do poder público.

Um dos questionamentos apresentados por Bruno Leite busca justamente dimensionar o problema. O vereador pergunta se o município possui levantamento da quantidade de acidentes ocorridos naquele trecho nos últimos cinco anos. Esse tipo de informação é importante porque permite identificar padrões, avaliar a gravidade das ocorrências e orientar

investimentos onde eles são mais necessários.

Bruno afirma que as cobranças sobre a estrada não começaram agora. Segundo o parlamentar, desde 2022 ele solicita ações da Prefeitura e já encaminhou o caso ao Ministério Público. “Nós precisamos agir”, afirmou durante a sessão. Para o vereador, o novo requerimento possui caráter fiscalizatório e busca novamente cobrar providências do Executivo.

A aprovação unânime demonstra que a preocupação ultrapassou a iniciativa individual do autor e recebeu respaldo dos demais vereadores presentes. Agora, cabe ao Executivo apresentar as informações solicitadas e esclarecer quais medidas poderão ser adotadas.

É importante também que qualquer intervenção seja baseada em avaliação técnica. Defesa metálica, redução de velocidade, sinalização, iluminação ou outras soluções possuem aplicações diferentes e precisam considerar as características da estrada e o histórico de acidentes.



O vereador Bruno Leite cobra informações da Prefeitura sobre as condições da Estrada Municipal Monte Mor–Sumaré, nas proximidades do Pesqueiro Bordon, trecho que registra histórico de acidentes

O princípio, entretanto, é simples: em segurança viária, prevenir custa menos do que remediar. Obras e equipamentos exigem recursos públicos, mas acidentes também possuem custos sociais e econômicos, além de consequências que, nos casos mais graves, são irreversíveis.

Se o trecho apresenta um histórico conhecido de acidentes e existe preocupação recorrente

sobre suas condições, a cobrança feita pela Câmara precisa resultar ao menos em uma avaliação objetiva do problema. Esperar uma ocorrência ainda mais grave para então discutir aquilo que poderia ter sido prevenido não pode ser considerado uma política adequada de segurança pública.

Da redação

CIDADES

POLÍTICA

De vice a prefeito: há 20 anos, sucessões e rompimentos redesenham o poder em Sumaré

Nas últimas duas décadas, a política de Sumaré desenvolveu uma característica peculiar: ocupar a vice-prefeitura tem sido um dos caminhos mais recorrentes para chegar ao comando do município. Antônio Bacchim, Luiz Dalben e Henrique do Paraíso chegaram à Prefeitura depois de ocuparem o posto de vice. Entre alianças, sucessões e rompimentos, a história mostra também que a relação aparentemente harmoniosa entre os dois ocupantes do Executivo nem sempre resiste quando chega o momento de escolher quem ficará com a cabeça da próxima chapa.

Para entender essa sequência é preciso voltar ao governo de Dirceu Dalben, uma das principais lideranças políticas da história de Sumaré. Dalben assumiu a Prefeitura em 1997 tendo Antônio Bacchim como vice. Anos depois, Bacchim construiu seu próprio caminho eleitoral e chegou ao comando da cidade em 2005.

A sucessão não representou propriamente uma traição política entre os dois, mas mostrou algo que se repetiria posteriormente: o vice que chega à Prefeitura deixa de ser apenas parte do grupo que o levou até lá e passa a construir seu próprio espaço de poder. O grupo político de Bacchim ganhou identidade própria e Dalben acabou progressivamente mais distante da administração municipal depois da eleição do petista.

Ao final da era Bacchim, entretanto, o prefeito não conseguiu transformar sua força política em uma sucessão direta. O nome apoiado por seu grupo era Tito, do PT. O próprio

vice-prefeito Wilson Alves também decidiu disputar a Prefeitura, mas sem o apoio de Bacchim terminou a eleição de 2012 na quarta colocação.

Foi justamente naquela disputa que outra relação entre prefeito e vice começou a ser construída, e posteriormente terminaria em um dos rompimentos políticos mais marcantes da história recente da cidade.

Cristina Carrara, esposa do ex-prefeito Paulino Carrara, entrou na disputa tendo Luiz Dalben como candidato a vice e contando com o apoio político de Dirceu Dalben. Tito chegava à eleição carregando a força do governo Bacchim, enquanto Cristina já acumulava derrotas em tentativas anteriores. A união entre Carrara e Dalben, porém, ajudou a formar uma chapa eleitoralmente competitiva, que terminou vencedora. Cristina não chegaria lá sem a força do nome Dalben.

Depois de chegar à Prefeitura, Cristina rompeu politicamente com o grupo de Dirceu Dalben e Luiz passou boa parte da administração distante do núcleo político da prefeita. O vice relatava a aliados que vinha sendo politicamente esvaziado dentro do governo. Antes mesmo do fim do mandato, estava evidente que a prefeita e vice seguiriam caminhos diferentes.

Em 2016, os dois lados se encontraram novamente, desta vez como adversários. Cristina tentou a reeleição, enquanto Luiz Dalben queria entrar. Em meio ao desgaste enfrentado pela administração e novamente respaldado pela estrutura política



A história mostra que, quando o vice assume a Prefeitura, a antiga parceria pode dar lugar à construção de um projeto próprio — redesenhando forças e alianças para as eleições seguintes

construída pelo pai, Luiz venceu e transformou a vice-prefeitura em trampolim para o principal gabinete do Executivo municipal.

Luiz Dalben governou Sumaré por dois mandatos consecutivos tendo Henrique do Paraíso como vice-prefeito. Durante oito anos, a relação pública entre os dois foi marcada por proximidade. Henrique participou do governo e permaneceu politicamente associado à administração.

Quando Luiz precisou escolher quem apoiaria para disputar sua cadeira em 2024, havia mais de um aliado interessado no posto. Henrique esperava avançar de vice para candidato a prefeito. Willian Souza, que também havia integrado a base política de Luiz, possuía suas próprias pretensões. Mas o grupo Dalben escolheu outro caminho: o candidato apoiado pelo então prefeito foi Éder Dalben, tio de Luiz.

A decisão fragmentou antigos aliados. Henrique lançou candidatura própria, assim como Willian Souza. Os dois chegaram ao segundo turno, enquanto o candidato escolhido pelo prefeito ficou fora da disputa decisiva.

Henrique do Paraíso venceu a eleição de 2024 e sucedeu justamente o prefeito de quem havia sido vice durante oito anos. Mais uma vez, o número dois de uma

administração conseguiu construir força política suficiente para chegar ao posto principal mesmo sem ser o escolhido pelo prefeito para sua sucessão.

A história ajuda a dimensionar o peso da vice-prefeitura em Sumaré. Bacchim foi vice de Dirceu antes de se tornar prefeito. Luiz foi vice de Cristina antes de derrotá-la. Henrique foi vice de Luiz antes de vencer a disputa pela sucessão. Em situações completamente diferentes, três antigos vices chegaram ao comando municipal.

Em Sumaré, alianças que pareciam sólidas já terminaram quando chegou a hora de decidir quem ocuparia o primeiro lugar da chapa. A vice-prefeitura, que deveria representar complementaridade administrativa, também se tornou historicamente uma importante plataforma para a construção de projetos políticos próprios.

Não significa que todo vice esteja destinado a romper com seu prefeito, muito menos que divergências políticas representem necessariamente traição. Ambições eleitorais são legítimas dentro da democracia. Mas a história recente de Sumaré mostra que lealdade política e projeto de poder caminham juntos apenas enquanto ambos apontam para a mesma direção.

Quando surge apenas uma cadeira para dois projetos, a política local já mostrou mais de uma vez qual dos dois costuma falar mais alto.

Da redação

RECURSOS PÚBLICOS

Escândalo envolvendo deputado Bruno Lima, aliado político de Alan Leal, Priscila Peterlevitz e Roberta Lima, acende alerta sobre fiscalização de emendas parlamentares

Um caso envolvendo recursos destinados à causa animal ajuda a demonstrar os riscos das emendas parlamentares quando surgem dúvidas sobre a execução dos serviços. O programa Castra+São Paulo, executado pela Associação Catariense de Gestão Hospitalar, Conhecimento e Assistência Social (CHC), recebeu R\$11,7 milhões provenientes de emenda parlamentar do deputado federal Bruno Lima (Podemos-SP), político conhecido nacionalmente pela atuação na defesa dos animais.

As suspeitas surgiram principalmente a partir da dificuldade de rastrear animais que aparecem nos registros do programa. Em uma amostra de 500 animais atendidos em quatro municípios paulistas, reportagem do Metrôpoles encontrou 61 registros com identificação do tutor, enquanto 346 microchips não apareciam registrados no SinPatinhas e outros 93 estavam associados à Clínica, empresa contratada para realizar os procedimentos. Entre as inconsistências encontradas estava uma ficha na qual o campo destinado ao tutor apresentava “Samsung A14”, nome de um modelo de telefone celular.

A CHC contestou as suspeitas e atribuiu parte das inconsistências a instabilidades do SinPatinhas. A organização sustenta que não houve comprovação de irregularidades e defende que o fato de uma entidade ser investigada não significa

que tenha praticado ilícitos.

É importante ressaltar que a destinação dos recursos por Bruno Lima não significa participação do parlamentar nas irregularidades que passaram a ser questionadas. O próprio deputado afirmou desconhecer problemas envolvendo a entidade e as empresas responsáveis pelos serviços e declarou que a habilitação, execução e fiscalização do convênio são atribuições do Ministério do Meio Ambiente.

O episódio demonstra justamente por que a discussão precisa ir além de quem apresentou uma emenda. Entre a indicação parlamentar e o serviço realizado na ponta existe uma cadeia envolvendo órgãos públicos, entidades conveniadas, empresas eventualmente subcontratadas, sistemas de controle e prestação de contas. Quanto maior essa cadeia, mais importante se torna saber exatamente quem recebeu, quem executou, quanto foi pago e qual resultado efetivamente foi entregue.

O próprio Ministério do Meio Ambiente informou que os recursos de emendas destinados às ações de castração e microchipagem são repassados mediante termos de colaboração e sujeitos à análise das prestações de contas. O acompanhamento inclui habilitação da entidade, avaliação de capacidade técnica, aprovação do plano de trabalho e monitoramento físico e financeiro. Diante das informações divulgadas sobre o Castra+, a pasta afirmou que buscaria esclareci-

mentos da entidade antes de chegar a conclusões.

O caso ganha uma dimensão regional porque Bruno Lima construiu nos últimos anos uma rede política ligada principalmente à causa animal em cidades próximas. Em Sumaré, Alan Leal (PRD) integrou anteriormente a equipe do deputado e atualmente mantém forte atuação no segmento. A própria biografia publicada pela Câmara registra que Leal fez parte da assessoria de Bruno Lima. Em 2025, o vereador apresentou ainda uma moção de congratulação ao deputado por sua atuação relacionada à causa animal no município.

Alan, atualmente vereador e pré-candidato a deputado estadual, também é marido da vereadora de Nova Odessa Priscila Peterlevitz (União Brasil). Ela mantém relação política com Bruno Lima e já solicitou recursos ao parlamentar. Em julho de 2025, a Câmara de Nova Odessa informou que uma emenda de R\$100 mil para a Saúde havia sido viabilizada pelo mandato do deputado após pedido da vereadora.

Em Americana, a vereadora Roberta Lima (PRD) também possui atuação próxima ao deputado. Sua biografia oficial na Câmara registra sua participação, ao lado de Bruno Lima, no projeto Cadeia Para Maus-Tratos. A Prefeitura de Americana também informou neste ano que mudou os serviços de proteção animal. A existência de uma causa socialmente relevan-



Os vereadores Alan Leal, Priscila Peterlevitz e Roberta Lima chegaram a participar juntos de agendas em Brasília com Bruno Lima em 2025

te, entretanto, não reduz a necessidade de controle.

Alan, Priscila e Roberta chegaram a participar juntos de agendas em Brasília com Bruno Lima em 2025, quando buscaram recursos e discutiram políticas relacionadas principalmente à proteção animal. A Câmara de Nova Odessa registrou os três como integrantes regionais do projeto Cadeia Para Maus-Tratos.

Castração de animais é uma política pública importante, especialmente para municípios que enfrentam abandono, reprodução descontrolada e sobrecarga dos serviços de proteção animal. A existência de uma causa socialmente relevan-

te, entretanto, não reduz a necessidade de controle. Pelo contrário: entidades que trabalham com causas de grande apelo popular também administram dinheiro público e devem estar submetidas aos mesmos princípios de transparência e fiscalização.

O caso Castra+ não permite concluir, neste momento, que Bruno Lima tenha cometido qualquer irregularidade simplesmente por ter destinado a emenda, nem que todos os serviços do programa sejam fictícios. O que existe são questionamentos e apurações sobre a execução dos recursos e incon-

sistências apontadas em registros, acompanhados das explicações e negativas apresentadas pelos envolvidos.

Mas R\$11,7 milhões são recursos públicos. Independentemente do parlamentar, partido, ONG ou causa beneficiada, cada real precisa ser rastreável do orçamento até o serviço efetivamente entregue. Emendas destinadas a entidades privadas podem produzir resultados importantes para a população, mas exigem fiscalização proporcional aos valores movimentados.

Da redação

CIDADES

SERVIÇO PÚBLICO

Servidores têm força para decidir os rumos de um governo

Uma administração municipal pode ter projetos, investimentos, obras e recursos, mas praticamente tudo aquilo que chega diariamente à população passa pelas mãos de um servidor público. É justamente por isso que a relação entre governo e funcionalismo está longe de ser apenas uma discussão sobre salários e benefícios. Para qualquer prefeito, manter uma relação funcional com seus servidores é também uma questão de governabilidade.

Em Sumaré, o funcionalismo municipal representa uma parcela relativamente pequena diante do universo total de eleitores. O peso político da categoria, entretanto, não pode ser medido apenas pela quantidade de votos dos próprios servidores. Muitos sequer residem no município e, portanto, não votam na cidade. Ainda assim, são milhares de trabalhadores mantendo diariamente o contato direto entre Prefeitura e população.

Curiosamente, essa capilaridade não tem se convertido com a mesma facilidade em representação eleitoral própria. Atualmente, a categoria não possui uma representação direta na Câmara Municipal. O presidente do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Sumaré (Sindissu), Jobson Pierri, por exemplo, disputou uma cadeira no Legislativo em 2024, mas não foi eleito.

Isso ajuda a demonstrar uma aparente contradição. O funcionalismo pode encontrar dificuldades para transformar sua organização em uma candidatura eleitoralmente competitiva, mas possui enorme capacidade de influenciar a percepção da população sobre quem governa.

Quando um morador adoece e procura uma UBS, provavelmente encontrará primeiro um servidor municipal. Médicos, enfermeiros, técnicos, recepcionistas e demais profissionais serão responsáveis pela experiência daquele cidadão com a saúde pública. Se ele for bem atendido, a Prefeitura ganha pontos. Se enfrentar dificuldades, demora ou um atendimento ruim, dificilmente sairá reclamando nominalmente do funcionário: para o cidadão, quem falhou foi o governo.

Na Educação ocorre algo semelhante. São professores, diretores, merendeiras, inspetores, auxiliares e tantos outros profissionais que fazem uma escola municipal funcionar todos os dias. O prefeito pode anunciar programas educacionais, reformas e investimentos, mas é dentro da escola, na relação cotidiana entre servidores, alunos e famílias, que boa parte da avaliação sobre a qualidade da educação municipal é construída.

O mesmo acontece quando alguém procura a Prefeitura para resolver uma burocracia, precisa de manutenção em um equipamen-

to público, utiliza um serviço de assistência social ou depende de qualquer outra estrutura mantida pelo município.

O servidor é, na prática, um dos principais cartões de visita de uma administração. Isso não significa atribuir exclusivamente ao trabalhador a responsabilidade pela qualidade do serviço. Pelo contrário. Um bom atendimento também depende de estrutura, número adequado de profissionais, equipamentos, organização, treinamento e condições de trabalho. Todos esses fatores passam diretamente pelas decisões da administração.

Um servidor que encontra boas condições de trabalho, recebe seus direitos corretamente, possui estrutura para exercer sua função e sente que existe diálogo com a administração tende a encontrar condições melhores para entregar um serviço de qualidade. E quem normalmente recebe o reconhecimento político por uma máquina pública funcionando bem é o prefeito.

Sumaré conhece os efeitos políticos que um conflito prolongado com o funcionalismo pode provocar. Durante a administração da ex-prefeita Cristina Carrara, os embates com servidores e episódios de greve contribuíram para o ambiente de desgaste enfrentado pelo governo. Evidentemente, uma derrota eleitoral nunca pode ser explicada por um único fator, mas conflitos com uma

categoria que está diariamente em contato com milhares de moradores possuem capacidade de amplificar insatisfações já existentes.

Uma greve transforma imediatamente uma discussão trabalhista em um problema político. Se professores paralisam, milhares de famílias são afetadas. Se profissionais da Saúde interrompem atividades, os pacientes sentem os efeitos. Se setores de manutenção param, os problemas aparecem nas ruas. Merenda, transporte, limpeza, fiscalização e atendimento administrativo também possuem capacidade de produzir reflexos imediatos na rotina da cidade.

É também por isso que olhar apenas para o tamanho eleitoral da categoria pode levar qualquer grupo político a uma conclusão equivocada. Organizados, os servidores talvez não tenham votos suficientes para determinar sozinhos quem será prefeito de uma cidade do tamanho de Sumaré. Mas um conflito generalizado com o funcionalismo pode produzir desgaste suficiente para retirar de qualquer governo uma parcela importante do apoio necessário para vencer uma eleição apertada.

Isso não significa que um prefeito deva simplesmente aceitar toda reivindicação sindical. Administrar também significa respeitar limites orçamentários, responsabilidade fiscal e interesses do conjunto da população. Sindicato e governo ocu-



O servidor público também tem força política e mais do que representar uma categoria profissional, o funcionalismo está na ponta dos serviços que chegam diariamente à população

pam posições diferentes e conflitos eventualmente existirão. Uma relação saudável não é aquela em que um lado sempre concorda com o outro, mas aquela em que existe negociação, previsibilidade e respeito.

Da mesma forma, o sindicato precisa exercer sua função de representação com responsabilidade, enquanto a administração precisa compreender que o servidor não é adversário do governo. É justamente ele quem transforma decisões tomadas nos gabinetes em serviços efetivamente entregues nas ruas.

Prefeitos passam. Secretários passam. Governos começam e terminam. A estrutura permanente da Prefeitura continua sendo sustentada, em grande parte, pelo funcionalismo de carreira.

Na política, os servidores podem até não formar isoladamente uma força eleitoral suficiente para colocar alguém no poder. Mas quando a relação com milhares de trabalhadores se deteriora e o problema chega às escolas, postos de saúde, repartições e ruas, eles podem ajudar a criar exatamente o cenário contrário.

Valorizar o servidor, portanto, não é somente reconhecer quem mantém a cidade funcionando. Para qualquer governo que pretenda preservar a estabilidade, entregar bons serviços e chegar competitivo à próxima eleição, é também uma questão de sobrevivência política.

Da redação

EDUCAÇÃO

Nova escola avança em Hortolândia e deve abrir 630 vagas no Parque Vasconcellos

Hortolândia avança na ampliação da estrutura da rede municipal de ensino com a construção da Emef Parque Vasconcellos. Iniciada em julho, a obra já entrou na etapa de concretagem de um dos blocos e, segundo a Prefeitura, deverá ser concluída em fevereiro de 2027. Quando pronta, a unidade terá capacidade para atender cerca de 630 estudantes em dois turnos.

A nova escola está sendo construída em uma área de 3.589,39 metros quadrados, na Rua Felipe de Araújo Bento, antiga Rua 12, no Parque Vasconcellos. Serão aproximadamente 1.425 metros quadrados de área construída, com nove salas de aula e uma estrutura projetada para atender também outras necessidades da comunidade escolar.

O projeto prevê duas salas multiuso, sala de recursos multifuncionais, sala de reuniões, playground e quadra, além dos espaços administrativos, como coordenação, secretaria e direção. A unidade também contará com cozinha e copa para os funcionários.

De acordo com a Secretaria de Obras, cinco blocos já tiveram as fundações e os baldrames concluídos. Atualmente, a empresa Arcon, vencedora da licitação e responsável pela execução, trabalha na concretagem de um dos blocos e na montagem das armações dos pilares de outros dois.

A previsão da Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia é que a obra seja executada em 12 meses. Com a conclusão, a Emef Parque

Vasconcellos se tornará a 62ª unidade própria da rede municipal de ensino de Hortolândia.

Além dos aproximadamente 630 alunos que poderão ser atendidos nos períodos da manhã e da tarde, a estrutura terá capacidade para receber 315 estudantes caso o atendimento seja realizado em período integral.

A localização da nova unidade também possui importância para o planejamento da rede. A escola deverá absorver principalmente a demanda de famílias dos bairros Parque Orestes Ôngaro, Parque Vasconcellos, Bella Ville e regiões próximas.

A ampliação da infraestrutura educacional acompanha uma necessidade permanente das cidades



Com as obras adiantadas, com mais vagas e mais famílias da região terão acesso a educação

em crescimento. Novos bairros e empreendimentos residenciais significam também aumento da procura por vagas nas escolas, exigindo que a expansão urbana seja acompanhada pela implantação de equipamentos públicos capazes de atender essa nova população.

A obra é realizada por meio de convênio com o Governo Federal e não é a única expansão atualmente em andamento na estrutura municipal. Hortolândia também executa a construção da Emei Jardim Nova Alvorada, destinada à Educação Infantil.

Com previsão de entrega para fevereiro do próximo ano, o avanço da Emef Parque Vasconcellos representa mais uma etapa na ampliação da rede municipal. Mais do que acrescentar um prédio à estrutura pública, a abertura de uma escola significa criar novas vagas e preparar a cidade para uma demanda educacional que cresce junto com seus bairros.

Da redação

MEIO AMBIENTE

Hortolândia recupera nascente e transforma área degradada em espaço de preservação

Hortolândia avança na recuperação de uma área no Parque Terras de Santa Maria, onde uma nascente antes classificada como descaracterizada passa a integrar um projeto de preservação e conscientização ambiental.

Neste domingo (23), a Prefeitura apresentará à população a Nascente nº 228, localizada na Rua Josélio Manuel da Silva. A atividade começa às 9h e integra o projeto “Conhecendo Nossas Nascentes”, desenvolvido pela Secretaria de Meio Ambiente, Desenvolvimento Sustentável e Assuntos Climáticos.

Durante a ação, serão plantadas 170 mudas de espécies nativas. Os moradores também conhecerão a proposta para implantação de uma área de lazer e convivência no local, que deverá integrar o futuro Parque Socioambiental do Terras de Santa Maria.

A iniciativa ganha importância justamente pela história da área. No passado, o espaço foi utilizado como aterro de resíduos inertes da construção civil, atividade que, se-

gundo a Prefeitura, foi licenciada e posteriormente encerrada pela Cetesb. Agora, o local passa por recuperação ambiental, incluindo a retirada de leucenas, espécie exótica e invasora.

É uma mudança significativa na relação da cidade com aquele território. Um espaço anteriormente utilizado para receber resíduos passa a ser tratado como patrimônio ambiental, conciliando recuperação da vegetação, proteção dos recursos hídricos e futura utilização pela própria comunidade.

A Nascente nº 228 foi identificada em levantamento municipal realizado em 2021 e posteriormente classificada como “descaracterizada”, conforme a Lei Municipal nº 4.184/2023. Diferentemente da imagem tradicional de uma nascente, entretanto, a água não aflora de maneira visível naquele ponto.

Estudos geológicos identificaram a presença de água subterrânea e confirmaram a existência da nascente. Mesmo sem água aparente na superfície, o local possui importância

para a dinâmica hídrica da região, contribuindo para processos como a recarga subterrânea e o equilíbrio ambiental.

Esse é justamente um dos méritos do projeto: mostrar que responsabilidade ambiental também exige conhecimento técnico e planejamento. Nem toda área ambientalmente relevante possui um rio facilmente identificável, árvores centenárias ou uma nascente brotando diante dos olhos. Parte da preservação ocorre justamente na proteção daquilo que passa despercebido pela população.

Com a intervenção no Terras de Santa Maria, Hortolândia chegará à quinta nascente revitalizada dentro do projeto “Conhecendo Nossas Nascentes”. A proposta busca identificar esses locais, promover sua recuperação e, principalmente, aproximá-los dos moradores.

Essa aproximação é fundamental. Uma política ambiental dificilmente será plenamente eficiente quando depende exclusivamente da fiscalização do poder público. Quando a população conhece uma

nascente, entende sua importância e passa a enxergar aquela área como patrimônio do próprio bairro, cria-se também uma rede informal de proteção contra descarte irregular, ocupações inadequadas e novas degradações.

A secretária de Meio Ambiente, Desenvolvimento Sustentável e Assuntos Climáticos, Eliane Nascimento, destacou que a iniciativa busca justamente conciliar preservação e utilização responsável dos espaços públicos. Segundo ela, o projeto pretende conscientizar a população sobre a importância das nascentes para a manutenção dos recursos hídricos e para a qualidade de vida das futuras gerações.

A implantação de um parque socioambiental acrescenta ainda outro componente importante ao projeto. Preservação ambiental e desenvolvimento urbano não precisam ocupar lados opostos. Áreas verdes protegidas podem ser incorporadas à vida da cidade como espaços de lazer, educação ambiental e convivência, desde que sua utilização



De área degradada a espaço de preservação, o local também poderá receber uma área de lazer e convivência

respeite as características naturais do território.

Em cidades cada vez mais urbanizadas, recuperar áreas degradadas, ampliar a vegetação nativa e proteger os recursos hídricos deixa de ser apenas uma pauta ambiental. São ações diretamente relacionadas à qualidade de vida, ao enfrentamento das mudanças climáticas e ao planejamento urbano.

Ao recuperar uma nascente em uma antiga área destinada a resi-

duos da construção civil e aproximá-la da comunidade, Hortolândia mostra um caminho positivo: áreas degradadas não precisam permanecer como herança permanente do crescimento urbano. Com planejamento, investimento e responsabilidade ambiental, podem voltar a cumprir uma função importante para a natureza e para a própria população.

Da redação

CIDADES

SEGURANÇA PÚBLICA

Prefeitura lança “Programa Conecta Segurança”

A Prefeitura de Paulínia deu início, nesta sexta-feira, 14, ao Programa Conecta Segurança, que permitirá aos munícipes integrarem suas câmeras de monitoramento ao Centro de Operações Integradas (COI). O Alvorada Parque, na região de Betel, foi o local escolhido para receber o projeto-piloto. Na sequência, a iniciativa será ampliada para outros pontos da cidade. O programa permitirá o acesso a câmeras instaladas em áreas externas de residências e estabelecimentos comerciais, como calçadas e fachadas, mediante a capacidade técnica dos equipamentos.

As imagens poderão ser utilizadas pela Guarda Civil Municipal (GCM) e pelas Polícias Militar e Civil, contribuindo para ampliar a capacidade de monitoramento e prevenção da criminalidade. “É mais um avanço na segurança pública de Paulínia. Com o Conecta Segurança, vamos ampliar nossa muralha de proteção e fortalecer as ações de prevenção e combate à criminalidade, protegendo cada vez mais os cidadãos de bem”, destacou o prefeito Danilo Barros, que também parabenizou os agentes da Guarda Civil Municipal e toda a equipe da Secretaria de Segurança Pública pela implantação do

novo programa. O subcomandante da GCM, Caique de Oliveira, reforçou que a cidade já conta com uma ampla estrutura de monitoramento e destacou que a integração das câmeras contribuirá para fortalecer o trabalho das forças de segurança. “As ações preventivas e ostensivas terão um grande salto”, afirmou. Todas as informações sobre o Programa Conecta Segurança estarão, em breve, disponíveis no site da Prefeitura de Paulínia, paulinia.sp.gov.br, e nas páginas oficiais do Facebook e Instagram.

Prefeitura de Paulínia



A iniciativa permite aos moradores e comerciantes integrarem câmeras de monitoramento externas ao Centro de Operações Integradas (COI)

SERVIÇOS PÚBLICOS

Novo contrato amplia de 112 para 296 profissionais responsáveis pela limpeza das escolas municipais

A Prefeitura de Paulínia iniciou uma nova etapa na limpeza das 59 unidades escolares da rede municipal. Com o novo contrato, o número de profissionais responsáveis pelo serviço passou de 112 para 296, ampliando a equipe e fortalecendo as condições de limpeza, organização e conservação dos espaços escolares. A ampliação da equipe também representa um reforço significativo em diversas unidades. Na Escola

Professora Odete, no São José 2, o número de profissionais passou de três para sete. Na Escola Felipe Macedo, no Jardim Europa, de dois para seis. No CEMEP, na Vila Bressani, de um para quatro, enquanto na ETEP, em Betel, a equipe passou de três para seis profissionais. A medida faz parte de um conjunto de ações que vêm sendo realizadas pela Prefeitura para melhorar a estrutura e as condições oferecidas aos alunos, professores e demais profissionais

da Educação. Além do reforço na limpeza, a rede municipal também conta com a instalação de aparelhos de ar-condicionado que já atingiu 10 escolas e será estendido para todas, manutenção dos prédios escolares, chegada de novos professores, carteiras e móveis e a implantação das disciplinas de inglês, educação financeira e inteligência Socioemocional no Ensino Fundamental 1.

Prefeitura de Paulínia



A medida faz parte de um conjunto de ações que vêm sendo realizadas pela Prefeitura para melhorar a estrutura e as condições oferecidas aos alunos, professores e demais profissionais da Educação

POLÍTICA

A bolha das redes sociais pode fazer qualquer candidato parecer imbatível

A sensação se repete a cada eleição. Entre amigos, familiares, colegas de trabalho ou membros de uma mesma comunidade, praticamente todo mundo parece votar no mesmo candidato. Nas redes sociais, a impressão pode ser ainda mais forte: publicações favoráveis, vídeos com milhares de comentários de apoio e pessoas repetindo opiniões semelhantes. Quando chegam as urnas, porém, aquele candidato aparentemente imbatível pode perder. O fenômeno não nasceu com a internet. Muito antes das redes sociais, as pessoas já viviam em diferentes bolhas. A região onde moram, renda, profissão, religião, família e grupos de convivência influenciam a maneira como enxergam a sociedade. Se dez amigos apoiam determinado candidato, isso demonstra a preferência daqueles dez amigos, não necessariamente a de uma cidade inteira. As redes sociais, entretanto, potencializaram esse efeito. Parte daquilo que vemos é selecionada por sistemas que observam nosso comportamento. Curtidas, comentários, compartilhamentos, pesquisas, perfis seguidos e até o tempo de

dedicado a determinados conteúdos ajudam as plataformas a identificar aquilo que desperta nosso interesse. Existe uma disputa pela atenção. Quanto mais tempo alguém permanece conectado, mais oportunidades as plataformas possuem para apresentar publicidade e outros conteúdos. Por isso, seus sistemas de recomendação procuram oferecer aquilo que possui maior possibilidade de manter cada usuário interessado. Na política, isso pode ser facilmente percebido. Uma pessoa que interage constantemente com conteúdos favoráveis a Jair Bolsonaro fornece sinais de interesse nesse tipo de publicação. Aos poucos, duas pessoas podem abrir a mesma rede social e encontrar retratos completamente diferentes do Brasil. A bolha digital acaba reforçando a bolha da vida cotidiana. O usuário encontra familiares que concordam com ele, conversa com colegas que possuem opiniões semelhantes, participa de grupos de WhatsApp alinhados às suas posições e, quando abre as redes so-

ciais, encontra novamente conteúdos que reforçam aquilo em que já acredita. É nesse ambiente que pesquisas eleitorais ou resultados das urnas podem provocar incredulidade. Depois de meses observando milhares de manifestações favoráveis ao próprio candidato, surge a pergunta: “Como ele perdeu se todo mundo que conheço votou nele?”. O Brasil possui mais de 150 milhões de eleitores. Nenhum círculo de amizades, igreja, bairro, grupo de WhatsApp ou perfil de rede social consegue representar tamanha diversidade. Nem mesmo milhares de comentários em uma publicação constituem necessariamente uma amostra representativa da população. A polarização pode aprofundar ainda mais essa distorção. Bolsonaroistas podem conviver predominantemente com interpretações bolsonaristas da realidade. Petistas podem fazer o mesmo dentro de ambientes alinhados ao petismo. Outros grupos políticos também constroem suas próprias comunidades. Quando isso acontece, uma eleição perdida pode parecer inexplicável, uma pesquisa desfavorável pare-



Algoritmos, grupos de convivência e opiniões semelhantes ajudam a formar bolhas que reforçam aquilo em que já acreditamos e em tempos de eleição, lembrar que uma timeline não representa o eleitorado é essencial para compreender a diversidade de opiniões que existe fora da tela

ce necessariamente errada e uma opinião diferente passa a soar absurda. Afinal, praticamente tudo aquilo que chega diariamente àquela pessoa aponta para outra realidade. É preciso lembrar que redes sociais não são pesquisas eleitorais. O conteúdo que aparece na tela é resultado de uma seleção que busca, entre outros objetivos, manter o usuário interessado e conectado. Uma publicação viral não representa necessariamente a sociedade, assim como milhares de curtidas não equivalem a milhares de votos.

Romper essa bolha exige procurar deliberadamente aquilo que o ambiente habitual não entrega. Significa consultar fontes diferentes, conhecer argumentos contrários e, principalmente, conversar com pessoas fora do próprio círculo social. É preciso conhecer outros bairros, profissões, religiões, gerações e realidades econômicas. Ouvir quem pensa diferente sem concluir imediatamente que aquela pessoa é ignorante, manipulada ou inimiga. Política nunca foi tão simples quanto uma timeline faz parecer. A democracia

existe justamente porque milhões de pessoas enxergam o país de maneiras diferentes. Quem acompanha uma eleição apenas pelas próprias redes sociais pode conhecer profundamente sua bolha, mas compreender muito pouco o eleitorado que existe fora dela. E quando as urnas finalmente colocam todas essas bolhas dentro da mesma contagem, a realidade pode ser bastante diferente daquela que apareceu durante meses na tela do celular.

Da redação

REGIÃO

SOLIDARIEDADE E DIVERSÃO

McDia Feliz terá diversas atrações gratuitas no Shopping ParkCity Sumaré

O Shopping ParkCity Sumaré, administrado pelo Grupo AD, participa neste sábado, 22/8, da maior campanha em prol da saúde e educação de crianças e jovens de todo o país: o McDía Feliz. E para envolver o público no clima solidário, o empreendimento preparou várias atrações gratuitas, como apresentações de dança, de teatro de fantoches e oficinas de balões.

Um dos destaques da programação é a participação do moto clube Insanos, que promete despertar a atenção do público. Para marcar a compra de cerca de 60 lanches, o grupo fará um rápido e animado desfile com suas motos no estacionamento do Shopping.

A programação do McDía Feliz no Shopping ParkCity Sumaré será realizada das 11h às 20h, na Praça de Alimentação. O acesso às atrações é gratuito e aberto a todas as idades. As atividades incluem Arte Visual, com Júnior Silva e Alan; apresentação de bateria, com o Instituto Dragone; interação com personagens inspirados na saga Star Wars; apresentação de vários ritmos de dança; apresentação de teatro de fantoches; oficinas de balões e aferição da pressão arterial.

Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do empreendimento, explica que durante todo o dia a renda arrecadada com as vendas do sanduíche Big Mac (descontados os impostos) na loja da Praça de Ali-



Solidariedade, diversão e cidadania em um só lugar, com a campanha que une entretenimento e solidariedade em prol da saúde e da educação de crianças e jovens em todo o Brasil

mentação será destinada para a Casa Ronald McDonald Brasil, que oferece assistência gratuita e acolhimento a crianças e

adolescentes em tratamento oncológico e suas famílias, e o Instituto Ayrtton Senna, referência na promoção da educação

pública de qualidade para jovens em todo o país.

Na edição de 2026, quem lidera a mobilização nacional é o ex-capitão da seleção e pentacampeão mundial Cafu. Com o mote “Com Big Mac a gente vira o jogo”, a campanha convida a sociedade a se unir em prol do futuro de milhares de crianças e adolescentes.

“Com diversas atrações gratuitas, queremos conscientizar o público sobre esta importante campanha de forma leve, dinâmica e divertida”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do Shopping ParkCity Sumaré.

PROGRAMAÇÃO MCDIA FELIZ NO SHOPPING PARKCITY SUMARÉ

11h - Abertura oficial

Todo o dia - Júnior Silva e Alan – Artistas visuais com pintura em tela

Todo o dia - Com aferição de pressão arterial - Drogaria São Paulo

12h - Apresentação de bateria – Instituto Dragone

13h00 – Desfile de motos – Insanos MC

13h30- Apresentação Star Wars

14h30- Apresentação de ritmos – Dança, energia e muitos sorrisos

16h - Apresentação de teatro de fantoches – Tio Carioca – Peça: O Sonhador

17h - Oficina de balões

19h - Apresentação de teatro – Tio Carioca – Peça: A Verdadeira História

20h - Encerramento

ImPauta Comunicação

ATENÇÃO AOS PRAZOS

Opção pelo Simples Nacional 2027 deve ser feita em setembro

Os donos de micro e pequenas empresas precisam ficar atentos ao prazo para a escolha pelo Simples Nacional para 2027. Com a mudança, a decisão que era tomada em janeiro precisa ser feita entre 1º e 30 de setembro de 2026, de acordo com o Comitê Gestor do Simples Nacional.

O consultor de negócios do Sebrae-SP Silvio Vucinic alerta que a empresa que já é optante pelo Simples não precisa renovar a opção anualmente. A regra vale para quem não é optante ou quem era optante e foi excluído e quer retornar ao regime tributário em 2027.

O prazo também vale para o Microempreendedor Individual (MEI) que foi excluído do Simples Nacional e do SIMEI (Sistema de Recolhimento em Valores Fixos Mensais dos Tributos abrangidos pelo Simples Nacional) e quer voltar a ser MEI em 2027. A pessoa precisará fazer dois movimentos: optar pelo Simples Nacional em setembro de 2026 e optar pelo SIMEI em janeiro de 2027.

“Em 2026, a Receita Federal notificará várias micro e pequenas empresas sobre a exclusão do Simples Nacional. Quem foi notificado e não regularizou débitos e demais pendências no prazo foi excluído do Simples Nacional com efeitos a partir de 2027. Essas empresas, em 2026, ainda estão no Simples, mas em 2027 não estarão mais. E quem deseja se manter no Simples Nacional em 2027 precisa fazer a opção no mês de setembro”,



alerta Silvio Vucinic.

“É preciso ter atenção. A empresa precisa checar se foi notificada, se recebeu algum termo de exclusão”, completa Vucinic. A checagem deve ser feita no Domicílio Tributário Eletrônico do Simples Nacional e MEI, no portal do Simples Nacional, em Serviços Disponíveis, Comunicações. Além de fazer a opção pelo Simples Nacional será necessário regularizar os débitos e pendências para que a opção seja aprovada.

De acordo com o Comitê Gestor, a mudança busca trazer quatro benefícios para quem empreende. O primeiro é a possibilidade de desistência, já que quem fizer a opção em setembro tem até o último dia de novembro para cancelar o pedido. O segundo envolve o fim da retroatividade. Isso porque muitas empresas operavam em janeiro sem saber se seriam aceitas no Simples, gerando confusão contábil para refazer cálculos depois. Com a nova regra, a empresa já começa o ano com a definição.

O terceiro ponto é o maior tempo para regularização. Se o pedido for negado por alguma

pendência ou dívida, a empresa terá 30 dias para resolver o problema e garantir a entrada no Simples Nacional. E o quarto ponto envolve segurança e previsibilidade. Segundo o Comitê, com as novas datas, a empresa consegue planejar o fluxo de caixa para 2027 com mais antecedência.

Simples Nacional Híbrido

O Simples Nacional híbrido é uma modalidade criada pela Reforma Tributária, onde a empresa paga alguns tributos no Simples Nacional e o IBS e CBS (novos tributos criados pela Reforma Tributária) são pagos fora do Simples Nacional, no regime regular.

De acordo com o consultor do Sebrae-SP, as empresas optantes pelo Simples Nacional que desejarem optar pelo Simples Nacional Híbrido com validade para o primeiro semestre de 2027 (recolher o IBS e a CBS por fora do Simples Nacional no primeiro semestre de 2027) devem fazer a opção pelo Simples Nacional Híbrido também em setembro de 2026.

Sebrae - SP

AÇÃO LEONÍSTICA

Lions Clube Sumaré recebe visita oficial do governador do distrito LC 3

O Lions Clube Sumaré está prestes a registrar um dos melhores momentos do ano leonístico 2026/2027: a visita oficial do governador do distrito LC 3, leão Wanderlei Aparecido Calvo, e de sua esposa, leão Alcileia Consorte Ferreti Calvo.

A visita oficial será realizada no dia 21 de agosto, e terá início às 8hs da manhã, no Hospital Estadual de Sumaré, onde serão doadas cinco cadeiras de banho e cinco cadeiras de rodas para a instituição e em seguida o governador fará uma visita a Casa Apoio HES Antônio Garcia, logo após, visita a Casa Betânia em Hortolândia.

Faz parte da agenda da governadoria visitar todos os clubes do distrito na qual Lions Clube Sumaré faz parte.

A programação será encerrada às 19h30, com uma assembleia festiva na sede do Lions Clube.

Divulgação



LIONS CLUBE SUMARÉ
Servir com o coração e união



CONVITE
- Especial -
O Lions Clube Sumaré tem a honra de convidar você para a
VISITA OFICIAL DO
GOVERNADOR

• ANIVERSÁRIO DO CLUBE

• POSSE DE NOVOS ASSOCIADOS

VALOR
R\$ 95,00
por pessoa

Incluso:
água e refrigerante.
(Bebidas alcoólicas à parte)

Confirmar presença até dia 19/08 com a Tesoureira
MARIA A. LEMOS
Fone: **19 99379-4810**

INSCRIÇÕES ABERTAS:

Projeto Memórias Vivas da Área Cura

Você tem a partir de 12 anos e quer ajudar a contar a história da nossa comunidade? A NISFRAM está com inscrições abertas para oficinas culturais 100% GRATUITAS para resgatar as memórias da Área Cura, em Sumaré!

Venha valorizar a nossa identidade, ouvir histórias incríveis e aprender na prática como registrar tudo isso. Confira as oficinas disponíveis:

Memória Social e Identidade Comunitária: Vamos conversar e valorizar quem somos.

Capacitação para Entrevistas

Comunitárias: Aprenda a registrar as memórias da nossa gente.

Vídeo e Fotografia Comunitária: Registre momentos e pessoas que merecem ser lembradas.

Produção de Mini Documentário e Exposição: Mostre o seu olhar para a comunidade!

As vagas são limitadas! Garanta já a sua inscrição e faça parte dessa construção coletiva.

Como se inscrever: Chame no WhatsApp: (19)

983376040

Local: NISFRAM- Sede (Rua Palmiro Novi, 297, Residencial Ipiranga - Sumaré/SP)

Este projeto é realizado com recursos da Política Nacional Aldir Blanc de Fomento à Cultura (PNAB), por meio do Ministério da Cultura e Governo Federal, com o apoio da Prefeitura Municipal de Sumaré, Secretaria de Cultura e Turismo e Sistema Nacional de Cultura (SNC), via Termo de Compromisso Cultural.

Divulgação



Memórias Vivas da Área Cura
MINIDOCUMENTÁRIO



Linha do Tempo Comunitária (Área Cura)

INSCRIÇÕES ABERTAS!
PARTICIPE DE OFICINAS CULTURAIS GRATUITAS!

Projeto voltado para o público a partir de 12 anos, adolescentes, jovens, adultos e idosos.

OFICINAS DISPONÍVEIS:
• MEMÓRIA SOCIAL E IDENTIDADE COMUNITÁRIA
• CAPACITAÇÃO PARA ENTREVISTAS COMUNITÁRIAS
• VÍDEO E FOTOGRAFIA COMUNITÁRIA
• PRODUÇÃO DE MINIDOCUMENTÁRIO E EXPOSIÇÃO

PARA MAIS INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:
WhatsApp
19 983376040

NISFRAM - SEDE
RUA PALMIRO NOVI, 297
RESIDENCIAL IPIRANGA
SUMARÉ/SP

VAGAS LIMITADAS!
Garanta já sua inscrição!

NISFRAM
Núcleo Integrado de Sumaré e Região

PREFEITURA DE SUMARÉ
Secretaria de Cultura e Turismo

SNC
Sistema Nacional de Cultura

POLÍTICA NACIONAL ALDIR BLANC DE FOMENTO À CULTURA

MINISTÉRIO DA CULTURA

REGIÃO

EVENTO

Champions Beer realiza nova edição em Campinas como atração da Semana da Música

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Campinas recebe mais uma edição do Champions Beer, que integra a programação da Semana da Música, reunindo 20 cervejarias, nove shows e tributos a grandes nomes da música nacional e internacional

Campinas receberá a 9ª edição do Champions Beer, um dos maiores eventos de cerveja artesanal do Estado de São Paulo, como parte da programação oficial da Semana da Música de Campinas, iniciativa da Prefeitura Municipal em celebração à produção musical local e nacional. O evento será entre os dias 21 e 23 de agosto, (sexta-feira, das 17h às 22h e, no sábado e no domingo, das 13h às 22h), na Praça Arautos da Paz, no Parque Taquaral, sem cobrança de ingresso. Participam da competição

20 cervejarias, entre produtores independentes e marcas regionais, que receberão, no local, votos de jornalistas convidados e do público em geral. A programação musical do evento terá nove shows, com bandas e tributos que homenageiam grandes nomes nacionais e internacionais, como Charlie Brown Jr., Iron Maiden, Bon Jovi, Oasis, Pearl Jam e Michael Jackson. O evento também contará com área gastronômica, espaços de convivência e atrações integradas ao ambiente da Semana da Música. A cozinha, os palcos e as áreas de

degustação foram planejados para criar uma experiência fluida, reforçando o conceito de festival urbano que conecta cultura, gastronomia e entretenimento. **Sobre o Champions Beer** Com quase 10 anos de história, o Champions Beer reúne cerveja artesanal, gastronomia e música em um formato itinerante que já percorreu cidades como Ribeirão Preto, Jundiaí, Piracicaba e toda a região do ABC. Em 2026 esta será a segunda edição do evento. A primeira foi em fevereiro no Galleria Shopping, segundo o

organizador João Paulo Silva. “Agora teremos uma edição ampliada e conectada à agenda cultural da cidade”, explica. Um dos destaques do evento é o Campeonato de Cerveja Artesanal do Champions Beer, que, segundo a organização, é o maior do Estado de São Paulo. A edição Campinas contará com 20 cervejarias participantes, reunindo produtores independentes e marcas regionais em uma celebração da cultura cervejeira. São elas: BodeBrow (Curitiba), Giffa, Stark e Ahtrio (Jundiaí), IB Cervejaria, Campinas, Tábuas e St. Kitts (Campinas),

Tex Beer e Hebling (Itupeva), Walfanger (Ribeirão Preto), Pangea (Vinhedo), Destiny (São Paulo), Bergreen (Nova Odessa), Schornstein e Starfish Cervejaria (Santa Catarina), A Tutta Birra e Cevada Pura (Piracicaba), Madalena (ABC) e Kremer (Morungaba). Champions Beer / Semana da Música Praça Arautos da Paz - Parque Taquaral - Campinas Dia 21 - sexta-feira, das 17h às 22h Dias 22 e 23 de agosto, sábado e no domingo, das 13h às 22h Entrada Franca Programação musical

Sexta-feira 21/08 17h - Banda Áudio 19 20h - Children Of The Best Iron Maiden cover **Sábado 22/08** 13h - União Charle Brown Jr 16h - HollywoodWay 20h - Theses Days Bon Jovi cove ok **Domingo 23/08** 13h - Super Sonic Oasis cover 16h - Lost Dogs Pearl Jam cover 20h - Michael Jackson - LIVE EXPERIÊNCIA *Ateliê da Notícia*

GASTRONOMIA EM DESTAQUE

Raízes Zen, de Campinas, representa São Paulo na final nacional do concurso O Quilo é Nosso

O Raízes Zen, restaurante natural vegetariano e vegano localizado em Barão Geraldo, em Campinas, vai representar o estado de São Paulo na final nacional do concurso O Quilo é Nosso 2026, promovido pela Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel). O restaurante conquistou o primeiro lugar na etapa estadual, com nota 9,97, apresentando o prato Costelinha Vegetal Glaciada com Purê de Mandioca e Farofa de Castanha. A criação do prato vencedor das etapas regional e estadual reúne a proposta de gastronomia natural e vegetal do restaurante com ingredientes e sabores que remetem à culinária brasileira. Na etapa regional, o Raízes Zen também

foi o primeiro colocado pelo público e jurados técnicos. Na classificação estadual, o Eden Bar, também de Campinas, ficou em segundo lugar, com nota 9,67, enquanto o Monte Sul JL, de Piracicaba, conquistou a terceira colocação, com 9,31. A conquista coloca o Raízes Zen entre os restaurantes que disputarão o título de melhor restaurante a quilo do Brasil. A competição promovida pela Abrasel chega em 2026 à sua 10ª edição e é uma das principais iniciativas nacionais de valorização do segmento de comida a quilo. Daniela Zen Nora, proprietária do Raízes Zen, conta que recebeu a notícia da classificação à final com muita alegria e emoção. “Saber que o nosso prato conquistou os jurados e

nos levou à etapa nacional foi uma surpresa especial e um reconhecimento enorme para toda a nossa equipe”, diz ela. “Estar na fase final é viver uma experiência, com a possibilidade de troca de experiências com outros restaurantes do país e poder apresentar o melhor do Raízes Zen e da região de Campinas. “Vamos muito felizes e confiantes para essa próxima etapa”. **Final nacional acontece em setembro, em São Paulo** A grande final do concurso será realizada nos dias 14 e 15 de setembro, em São Paulo, dentro da programação da Semana da Alimentação Fora do Lar. Na etapa decisiva, os finalistas prepararão seus pratos ao vivo e serão avaliados



por um júri técnico. A etapa final reunirá os vencedores estaduais em uma disputa que definirá o grande campeão nacional. O resultado será celebrado durante a programação do Salão Abrasel. Para o Raízes Zen, a classi-

ficação representa o reconhecimento do trabalho desenvolvido pelo restaurante na valorização de uma alimentação baseada em ingredientes vegetais, criatividade e identidade gastronômica. Para o presidente da Abrasel RMC, André Mandetta, a

participação na competição também reforça a presença da região de Campinas no cenário gastronômico nacional e leva para a final uma proposta que une a tradição da comida a quilo à cozinha vegetariana e vegana. O concurso O Quilo é Nosso foi criado para valorizar o modelo de comida a quilo, formato genuinamente brasileiro. Em sua primeira etapa, realizada em julho, os restaurantes participantes apresentaram receitas especialmente desenvolvidas para a competição e foram avaliados por critérios que incluem limpeza, ambiente, atendimento, qualidade do bufê e o prato criado para o concurso. *Comunicação Estratégica Campinas*

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Cervejas da região são eleitas as melhores do mundo As cervejas especiais, ou artesanais, produzidas na região de Campinas fizeram bonito na Copa do Mundo das cervejas, realizada em Norwich, no Reino Unido. Três das sete marcas brasileiras premiadas pelos jurados são fabricadas em Campinas, sendo duas eleitas as melhores do planeta. O maior prêmio da World Beer Awards 2026 foi conquistado pela Cervejaria Landel, que, além de levar o prêmio máximo com a

melhor Milkshake IPA/New England IPA, Melhor IPA do Mundo. Esse é o prêmio máximo de toda a categoria de cervejas do estilo India Pale Ale do concurso no mundo. Já a Sim! Cerveja Sem Alcool com a Coffee Dry Stout, levou o bicampeonato na categoria No & Low Alcohol Stout & Porter”. **Consórcio compra 100% da ODATA** O consórcio formado pelas empresas Artificial Intelligence Infrastructure Partnership, MGX e a Global Infrastructure Partners, da BlackRock, concluíram a aquisição de 100% da Aligned Data Centers. A transação atribui à companhia um valor empresarial de aproximadamente US\$40 bilhões e inclui as operações da ODATA na América Latina. O consórcio também comprometeu US\$5 bilhões adicionais em capital para financiar a expansão da Aligned e ampliar a capa-

cidade de data centers preparada para atender cargas de trabalho de inteligência artificial. **ODATA tem operações em duas cidades da RMC** A aquisição da ODATA tem reflexos diretos na Região Metropolitana de Campinas (RMC). Além de um Data Center já em operação na cidade de Hortolândia, o grupo anunciou no final de 2025 a construção de uma nova operação na região. Com investimento de US\$1,2 bilhão, a ODATA já iniciou a construção de um novo complexo em Sumaré, desenvolvido exclusivamente para inteligência oficial (IA). A estimativa é que as obras levem até 18 meses. **Anvisa aprova duas canetas do Grupo EMS para tratamento do diabetes** Três meses depois de receber aval da Agência Nacional de Vigilância

Sanitária (Anvisa) para produzir a primeira caneta emagrecedora produzida no País, após a queda da patente Ozempic, o Grupo EMS acaba de receber novo sinal verde do órgão federal. A Anvisa aprovou nesta semana duas canetas de semaglutida para o tratamento do diabetes. Uma é a versão genérica da EMS, com fábrica em Hortolândia. O medicamento a ser utilizado terá como princípio o Ozivy, que chegou ao mercado brasileiro em junho deste ano. A outra caneta é a Semaclique, que será produzida pela Germed e comercializada pela Brace Pharma. As duas empresas também fazem parte do Grupo EMS. **Chegada das canetas ao mercado ainda não tem data prevista** Segundo a EMS, a aprovação das canetas destinadas ao tratamento do diabetes, faz parte da estraté-

gia da companhia de ampliar o acesso a medicamentos de alta tecnologia no país. De acordo com a companhia, os dois novos produtos injetáveis ainda não têm data prevista para desembarcar no mercado. O início da comercialização depende de definições de preço de mercado. **Demanda eleva valor do m2 dos galpões na região** O aumento da demanda por galpões logísticos no interior de São Paulo começa a refletir diretamente nos preços das locações dos espaços. Um levantamento realizado pela Colliers e divulgado pelo portal Metro Quadrado, aponta crescimento da demanda em cidades como Campinas, Piracicaba e Ribeirão Preto. Duas dessas cidades acabam de entrar para o grupo de municípios onde o valor do m2 ultrapassou a barreira dos R\$30. Em Piracicaba, a média de

preço bateu em R\$31,50, enquanto Campinas registrou R\$30,90 por metro quadrado. **Paulínia é ponto de partida de projeto nacional da Ultrazag** A Ultrazag escolheu a cidade de Paulínia, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), para implementar um projeto nacional de expansão das bases próprias de abastecimento de biometano. A primeira estação de abastecimento, inaugurada na terça-feira (18) na planta local, tem capacidade para abastecer até 20 mil m³/dia e atenderá cerca de 200 caminhões da frota de distribuição de gás liquefeito de petróleo (GLP) da companhia. Inicialmente, a unidade abastecerá os caminhões que atendem, mensalmente, cerca de 6 mil clientes empresariais no interior de São Paulo. A empresa não anunciou o valor investido.

OPINIÃO

DIREITO DO CONSUMIDOR

Condomínios podem proibir o Airbnb? Novos limites definidos pelo STJ



Dr. José Guilherme Nicola

A recente decisão do Superior Tribunal de Justiça (STJ) sobre o uso de imóveis residenciais para estadias de curta duração reacendeu uma discussão que vai muito além do Airbnb. Afinal, até onde um condomínio pode interferir na forma como o proprietário utiliza e explora economicamente o seu próprio imóvel?

No julgamento do REsp 2.121.055/MG (Recurso Es-

pecial), por maioria de votos, a Segunda Seção do STJ entendeu que a utilização de uma unidade residencial para estadias de curta duração, quando voltada à exploração econômica ou profissional, pode descaracterizar a finalidade residencial do imóvel. Nesses casos, a alteração da destinação dependeria da aprovação de pelo menos dois terços dos condôminos.

A decisão, porém, não significa que o simples fato de um imóvel ser anunciado em uma plataforma como o Airbnb seja suficiente para definir sua natureza ou justificar, por si só, a proibição. O próprio STJ destacou que o meio utilizado para disponibilizar o imóvel é irrelevante para essa classificação: a contratação poderia ocorrer por plataforma digital, imobiliária, anúncio ou qualquer

outro meio. O que deve ser considerado é a forma como o imóvel é efetivamente utilizado.

A discussão envolve interesses legítimos dos dois lados. De um lado, o condomínio busca preservar a segurança, o sossego e a própria finalidade do empreendimento. A entrada frequente de pessoas que não residem no local e a alta rotatividade de hóspedes podem trazer impactos para a rotina dos moradores. De outro, está o direito do proprietário de usar, fruir e obter renda de um imóvel que lhe pertence.

Também é importante diferenciar situações que, na prática, podem ser bastante distintas. Uma coisa é a exploração contínua e profissional de uma unidade como atividade de hospedagem. Outra é a

disponibilização ocasional do imóvel para estadias de curta duração. A forma de utilização e a intensidade da atividade podem produzir efeitos diferentes sobre o condomínio.

A decisão do STJ também levanta questionamentos sobre os limites das restrições ao direito de propriedade. Embora esse direito não seja absoluto e esteja sujeito às regras de convivência e à destinação do condomínio, qualquer limitação precisa ser analisada em conjunto com as circunstâncias concretas de cada situação.

A própria evolução do tema demonstra que a discussão ainda não está completamente encerrada. A Segunda Seção do STJ criou o Tema 1.443 fixando uma tese vinculante para todo o país sobre a locação por curta temporada via

aplicativos em condomínios residenciais.

O objetivo é definir se a simples previsão de destinação residencial na convenção do condomínio é suficiente para impedir a locação de unidades por curto período em plataformas digitais, mesmo sem uma proibição expressa. A questão permanece pendente de julgamento.

Assim, embora a decisão de maio represente um importante posicionamento do STJ, ainda existem pontos relevantes a serem definidos, especialmente quanto à relação entre a destinação residencial, à autonomia dos condomínios e o direito de propriedade.

Mais do que uma discussão sobre o Airbnb, o tema coloca diante do Direito uma realidade que se

tornou cada vez mais comum: imóveis residenciais passaram a ser utilizados de novas formas para geração de renda, enquanto os condomínios precisam lidar com os efeitos dessa transformação.

O desafio está em estabelecer até onde podem chegar as regras coletivas sem esvaziar os direitos individuais do proprietário — e, ao mesmo tempo, como garantir que o exercício desses direitos não prejudique a segurança, o sossego e a finalidade do condomínio.

José Guilherme Nicola é advogado e atua nas áreas de Direito Empresarial e Contratual do Quagliato Advogados.

Roncon & Graça Comunicações

NEGÓCIOS E INVESTIMENTOS

Leilão de imóveis como evitar armadilhas jurídicas



Dr. Aleksander Szpunar

Os leilões de imóveis vêm atraindo um número crescente de investidores e compradores da casa própria. O principal motivo é a possibilidade de adquirir imóveis com descontos que, em determinadas situações, podem chegar a 50% em relação ao valor de mercado. Entretanto, o preço reduzido não elimina a necessidade de uma análise jurídica

criterosa. Sem os cuidados adequados, o que parece um excelente negócio pode resultar em custos inesperados, disputas judiciais e dificuldades para tomar posse do imóvel.

É importante compreender, antes de tudo, que existem duas modalidades principais de leilão: o judicial e o extrajudicial. O leilão judicial ocorre por determinação da Justiça, geralmente para quitar dívidas reconhecidas em processos judiciais. Já o extrajudicial é bastante comum nos contratos de financiamento imobiliário com alienação fiduciária, quando o banco retoma o imóvel em razão da inadimplência do mutuário e promove sua venda conforme prevê a legislação.

Embora os procedimentos sejam diferentes, a cau-

tela exigida do comprador é praticamente a mesma. O primeiro passo é analisar cuidadosamente o edital, documento que estabelece todas as regras da venda. Também é indispensável consultar a matrícula atualizada do imóvel para verificar a existência de ônus, restrições, averbações ou outras informações relevantes. Da mesma forma, é recomendável levantar eventuais débitos tributários e condominiais, identificar se o imóvel está ocupado e conhecer exatamente quais responsabilidades serão assumidas pelo arrematante.

Outro aspecto que merece atenção diz respeito aos direitos de quem arremata o imóvel. Após a conclusão do procedimento e o registro da aquisição, o arrematante passa a ser o legítimo

proprietário do bem. Isso lhe garante o direito de exercer a posse, utilizar o imóvel e dele dispor. Entretanto, nem sempre a posse é imediata. Em muitos casos, o antigo proprietário ou terceiros permanecem ocupando o imóvel, exigindo medidas judiciais para a desocupação. Nessas situações, é fundamental agir dentro da legalidade, evitando qualquer iniciativa que possa caracterizar exercício arbitrário das próprias razões.

O principal atrativo dos leilões é justamente a oportunidade de adquirir imóveis por valores significativamente inferiores aos praticados no mercado. Em alguns casos, os descontos podem chegar a 50%, tornando essa modalidade uma excelente alternativa para investidores e também

para quem deseja comprar a casa própria. Contudo, o menor preço deve ser acompanhado de uma análise jurídica cuidadosa, já que custos com regularização, ocupação do imóvel e outras despesas podem impactar o investimento.

Mais do que comprar barato, é preciso comprar com segurança. A realização de uma análise jurídica prévia — conhecida como due diligence imobiliária — permite identificar riscos que muitas vezes não são percebidos por compradores sem experiência. Esse levantamento envolve a conferência da documentação do imóvel, da situação registral, das ações judiciais relacionadas ao bem e das obrigações que poderão recair sobre o novo proprietário.

O imóvel representa,

para muitas famílias, o principal patrimônio construído ao longo da vida. Por isso, a aquisição em leilão não deve ser vista apenas como uma oportunidade financeira, mas como uma decisão patrimonial que exige planejamento, conhecimento técnico e acompanhamento especializado. Quando a análise jurídica antecede a compra, o leilão deixa de ser uma aposta para se tornar uma estratégia segura de investimento e de formação de patrimônio.

Aleksander Szpunar é advogado especializado em Direito Imobiliário, com atuação em estrutura, proteção e regularização patrimonial, além de presidir a Comissão de Direito Imobiliário da OAB de Águas de Lindóia (SP).

ARTIGO

Eleições, com os vícios de sempre



Pedro Cardoso da Costa

Em pouco mais de dois meses, no Brasil serão realizadas eleições para a Presidência da República, os governos estaduais e os vice-governadores; para dois cargos no Senado, para os 513 deputados federais e 1.049 deputados estaduais e distritais.

Nada há a comemorar.

Tudo começa pela manutenção dos vícios de sempre. Os caciques definem quem vai concorrer e quanto receberá de verba pública, sem qualquer participação efetiva do cidadão.

A maioria concorrerá à reeleição, por dois mandatos consecutivos, para os cargos executivos e sem limitação para os cargos proporcionais e para o cargo de senador. Depois das eleições, os derrotados voltam à velha cantilena para defender o fim da reeleição.

As convenções nunca passam de mera formalidade, referendando as escolhas de uma ou, no máximo, de três pessoas. Se não desde o início da história das eleições, há décadas o roteiro é o mesmo. O atual presidente

define a própria candidatura e dita quem serão seus candidatos nos estados. Nos demais partidos, o processo não é diferente.

Depois das meras formalidades das convenções, segue-se o jogo proforma, com as promessas de sempre. Elas se repetem até mesmo para quem pleiteia o quarto mandato, como se estivesse debutante disputando o primeiro.

Por parte de quem já exerce cargos há décadas, não há uma análise sobre suas realizações nem sobre a persistência de problemas sociais crônicos, que parecem nunca ter sido, ao menos, minimizados.

Em 2024, fiz um recorte de manchetes de jornais sobre as condições sociais

dos brasileiros. Não parece haver nenhuma esperança, e qualquer escolha seria justificável quando se tem mais de 500 anos de política tradicional, que resultou num legado de 6 milhões de pessoas sem banheiro, 33 milhões sem água potável, 100 milhões sem saneamento básico, 23 milhões convivendo sob domínio absoluto do crime organizado ao seu lado, 11% de analfabetos absolutos, que não reconhecem um “ó”, além de, há trinta anos consecutivos, o número de assassinatos ultrapassar 40 mil por ano.

Caso fosse num país desenvolvido, o partido que tivesse governado por vinte anos pediria desculpas à população pelos indicadores sociais do fracasso,

reconheceria o que deixou de fazer, não lançaria candidato a cargo algum e muito menos se apresentaria como alternativa viável para mudar aquilo que não conseguiu melhorar quando esteve no poder.

As campanhas fecham esse ciclo de mediocridade. Não se discutem projetos realistas, nem se promove um debate baseado em informações precisas sobre o que foi realizado ou sobre quais ações serão efetivamente implementadas para resolver os problemas sociais.

Toda a campanha se resume a apontar quem tem o passado mais nebuloso, quem falou ou deixou de falar determinada frase. A população já está cansada

desse tipo de disputa. Mas, ainda assim, como somos uma sociedade totalmente omissa, vamos ter de escolher obrigatoriamente entre acusados de “rachadinhas” ou o chefe dos “mensalões, petrolões e descontões” contra aposentados e pensionistas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

E como nada é feito para aumentar o senso crítico do eleitor, a consciência política de hoje é similar à dos anos setenta. Comparo sempre o papel do eleitor ao de um sapo em um círculo de cobras venenosas: o dia da eleição é o dia em que o sapo resolve sair do cercado. Só tem o direito de escolher com qual veneno morrerá.

Por: Pedro Cardoso da Costa

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE E INFORMAÇÃO

“Epidemia” de desinformação compromete tratamento oncológico: veja alguns mitos e o que fazer

Difícil diferenciar informação e desinformação em tempos de contestação da ciência. As redes sociais propagam fatos e fakes em velocidade superior à necessária para a comprovação da veracidade do que se prega. De acordo com o National Cancer Institute, um em cada três artigos sobre câncer que circulam nas redes carrega informações falsas. Na oncologia, a chamada Infodemia tem potencial letal. Interfere na detecção precoce das doenças e reduz as chances de cura. Compromete prognósticos de pacientes lesados por falsas promessas de cura e impactados por mitos como, por exemplo, o que atribui à radiação das mamografias o risco de desenvolvimento de tumores.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) resume a infodemia em câncer como “o excesso de informações falsas ou distorcidas nas redes sociais que prejudicam a prevenção e desacreditam tratamentos científicos”. Trata-se de uma epidemia de desinformação. O oncologista Fernando Medina, do Centro de Oncologia Campinas (COC), observa que a infodemia é especialmente direcionada a uma parcela vulnerável e suscetível emocionalmente a acreditar no que a ciência contesta.

“Imagine receber um diagnóstico de câncer. O mundo desaba. Na busca desesperada por respostas, você abre o celular. Em poucos minutos, encontra dezenas de vídeos prometendo curas simples, sem quimioterapia, sem efeitos colaterais. Alguém jurou que parou de comer açúcar e o tumor desapareceu. Outro afirma que a indústria farmacêutica esconde a cura para continuar vendendo tratamentos caros. Para quem está assustado, vulnerável e precisando de esperança, essas mensagens soam como um farol na escuridão”, descreve o médico.

Mas há algo ainda mais perturbador na infodemia, segundo Medina: “os algoritmos das redes sociais, projetados para maximizar engajamento, acabam por premiar a mentira. Conteúdo sensacionalista, que provoca medo, raiva ou esperança falsa, recebe mais curtidas, compartilhamentos e comentários do que informação factual e equilibrada.”

Mitos sobre o câncer

Fernando Medina elenca alguns dos principais mitos e inverdades que interferem na prevenção, nos cuidados, prognósticos e no tratamento do câncer:

Açúcar, o Inimigo Invisível

Um dos mitos mais persistentes é que o açúcar “alimenta” o câncer. A lógica apelativa é simples: células cancerígenas consomem mais glicose, portanto, eliminar o açúcar da dieta mata o tumor. A realidade, no entanto, é bem mais complexa. Todas as células do corpo — saudáveis ou não — utilizam glicose como fonte de energia. Não existe evidência científica de que uma dieta sem açúcar cure ou impeça o câncer.

O que existe são estudos sobre obesidade e estilo de vida como fatores de risco, não sobre “privação de açúcar” como tratamento. Pacientes que abandonam tratamentos convencionais para seguir dietas restritivas sem supervisão médica podem sofrer desnutrição grave — e agravar, em vez de melhorar, seu prognóstico. Ainda assim, pesquisas indicam que a maioria dos pacientes com câncer de mama já ouviu essa afirmação, muitas vezes de fontes que parecem confiáveis.

A quimioterapia como vilã

Outro mito devastador é a apresentação da quimioterapia como um “veneno” ineficaz, imposto por médicos para lucrar: “Vídeos e posts nas redes frequentemente mostram pessoas que ‘curaram o câncer naturalmente’, sem quimioterapia, sem radioterapia, sem cirurgia. Esses testemunhos

emocionais viralizam com facilidade, enquanto a ciência, que exige cautela e nuance, fica para trás”, detalha Medina.

A verdade é que a quimioterapia é um tratamento comprovado por décadas de pesquisa clínica rigorosa. “Sim, tem efeitos colaterais significativos. Sim, é um tratamento agressivo. Mas também salva milhões de vidas. Estudos mostram que pacientes que optam por tratamentos alternativos em vez de terapias convencionais têm risco significativamente maior de morte”.

O problema, diz o oncologista, não está em usar terapias complementares — como acupuntura, meditação ou nutrição orientada — mas em substituir tratamentos com evidência por métodos sem comprovação.

A cura secreta que não existe

A teoria da conspiração mais viral de todas sugere que a indústria farmacêutica possui a cura do câncer, mas a esconde para continuar vendendo tratamentos caros. Esse mito foi um dos artigos de saúde mais compartilhados em anos recentes, acumulando milhões de interações nas redes sociais.

“A realidade, porém, é que o câncer não é uma doença única. São centenas de doenças diferentes, cada uma com biologia, prognóstico e resposta terapêutica únicos. Não existe ‘uma cura’ porque não existe ‘um câncer’. Além disso, a ideia de que milhares de cientistas, médicos e pesquisadores ao redor do mundo conspiram em silêncio é estatisticamente impossível”, aponta Fernando Medina.

Ervas, suplementos e “remédios naturais”

Artigos virais afirmam que substâncias naturais — gengibre, óleo de cannabis, suco de folhas, bicarbonato de sódio, peróxido de hidrogênio — curam o câncer. Alguns chegam a afirmar que determinada erva é “dez mil vezes mais eficaz que a quimioterapia”. “Embora algumas substâncias



naturais tenham propriedades anti-inflamatórias ou antioxidantes em laboratório, nenhuma delas foi comprovada como cura para o câncer em estudos clínicos robustos”, diz.

A mamografia que “espalha” o câncer

Em vídeos populares, comentários frequentemente afirmam que a mamografia “quebra o tumor e espalha o câncer” ou que “a radiação do exame causa câncer de mama”.

“Essas alegações são biologicamente implausíveis. A mamografia utiliza doses mínimas de radiação e o benefício do diagnóstico precoce supera em muito qualquer risco teórico. Não existe mecanismo pelo qual o exame possa espalhar células cancerígenas. O rastreamento mamográfico é uma das ferramentas mais eficazes de redução da mortalidade por câncer de mama em populações elegíveis”, assegura.

Vacinas que “causam” câncer

O mito de que vacinas — especialmente as de tecnologia mais recente — modificam o DNA e causam câncer circula nas redes sociais. A realidade é exatamente o oposto. “A vacina contra o HPV, por exemplo, é uma das maiores ferramentas de prevenção de câncer já desenvolvidas, protegendo contra câncer de colo de útero, orofaringe e outros tipos relacionados ao vírus. A

desinformação sobre vacinas não apenas prejudica a saúde pública, mas priva pessoas de proteção real contra doenças”.

Por que acreditamos?

Não se trata de ingenuidade, realimenta Fernando Medina. Receber um diagnóstico de câncer é um dos momentos mais vulneráveis da vida de uma pessoa. A ansiedade, o medo e a necessidade urgente de controle fazem com que milhões de pacientes recorram às redes sociais em busca de respostas — e de esperança.

As redes sociais oferecem exatamente o que o paciente precisa emocionalmente:

- Esperança fácil: Promessas de curas simples, sem efeitos colaterais, sem sofrimento
- Narrativas pessoais: Testemunhos emocionais que parecem mais “reais” do que estatísticas frias
- Comunidade: Grupos de apoio que, às vezes, reforçam crenças erradas como forma de pertencimento
- Senso de controle: A ideia de que há algo ativo que o paciente pode fazer — dieta, suplementos, terapias alternativas — contra uma doença que parece aleatória e injusta

“Quando você está com medo, qualquer promessa de controle soa como salvação. O problema é que o controle ilusório pode custar a vida real”, afirma

As consequências reais

A desinformação não fica apenas na tela do celular. Ela tem consequências mensuráveis — e graves — na vida real.

“Pacientes que optam por terapias alternativas em vez de tratamentos convencionais apresentam risco significativamente maior de morte. Em alguns tipos de câncer, o risco de morte é mais que o dobro. Não se trata de uma diferença sutil: é a diferença entre viver e morrer”, assegura.

Além da mortalidade, há o arrependimento terapêutico. Pacientes que obtiveram informações primariamente na internet — em vez de conversas aprofundadas com seus médicos — relatam significativamente mais arrependimento sobre o tipo de tratamento escolhido. “A exposição a conteúdo com informação exagerada ou desequilibrada gera expectativas irreais, e quando a realidade não corresponde, o sofrimento psicológico é imenso.”

Como se proteger: um guia prático

Para pacientes e familiares

- Desconfie de curas milagrosas. Se algo parece bom demais para ser verdade, provavelmente é. Câncer é complexo; não existem soluções simples.
- Verifique a fonte. Sites de instituições de saúde reconhecidas, hospitais de referência e sociedades médicas são fontes confiáveis.
- Converse com seu médico. Leve as dúvidas que surgiram nas redes. Um bom profissional não ridiculariza — esclarece.
- Cuidado com testemunhos. A experiência de uma pessoa não é evidência científica. O que funcionou para alguém pode não funcionar para você.
- Desconfie de quem vende. Se o “especialista” está vendendo um produto, suplemento ou curso, o interesse financeiro pode estar distorcendo a informação.

Fonte: *Signapress Assessoria de Comunicação*

SAÚDE E BEM-ESTAR

Insônia: como lidar com a falta de sono?

O descanso noturno adequado é essencial para a saúde, mas a dificuldade para adormecer atinge uma parte significativa da população.

Segundo dados do Ministério da Saúde, 31,7% dos adultos brasileiros convivem com sintomas de insônia.

Quando não tratada, a condição pode reduzir a produtividade, afetar a memória, alterar o humor e ainda comprometer o funcionamento metabólico e cardiovascular do organismo.

O que pode causar insônia?

A insônia raramente surge por um único motivo. Em muitos casos, ela está relacionada a uma combinação de fatores físicos, emocionais e comportamentais que dificultam o início ou a manutenção do sono.

A condição também pode estar associada a problemas de saúde ou ser agravada por hábitos que interferem na rotina de descanso.

Entre os fatores mais frequentemente relacionados à insônia estão:

Hábitos e substâncias: consumo excessivo de cafeína, ingestão de bebidas alcoólicas e hábitos inadequados de sono.

Transtornos do sono: condições como apneia do sono e síndrome das pernas inquietas,

que provocam despertares ao longo da noite.

Condições clínicas e envelhecimento: dores crônicas e mudanças naturais do envelhecimento podem tornar o sono mais leve e fragmentado.

Fatores emocionais e neurológicos: ansiedade, depressão e alguns transtornos neurológicos podem dificultar o relaxamento necessário para dormir.

Uso de medicamentos: alguns remédios utilizados para tratar outras condições podem interferir no sono como efeito colateral.

A privação de sono também apresenta padrões diferentes dependendo da fase da noite em que o problema se manifesta.

Quais são os 3 tipos de insônia?

O Consenso Brasileiro de Insônia divide o distúrbio em três tipos:

1. Insônia inicial: é a dificuldade para adormecer ao se deitar na cama.
2. Insônia de manutenção: é a interrupção frequente do sono ao longo da madrugada, que impede um descanso profundo.
3. Insônia terminal: é o despertar que acontece muito antes do horário planejado, sem a retomada do sono.

Esse último padrão merece atenção especial porque acon-

tece justamente no momento em que o organismo ainda precisaria estar descansando para completar seu ciclo de sono.

Como lidar com a insônia terminal?

Muitas vezes, o despertar antecipado está relacionado a períodos de estresse intenso, preocupação constante ou condições como ansiedade e depressão. É como se o cérebro permanecesse em estado de alerta, mesmo quando o corpo ainda precisa descansar.

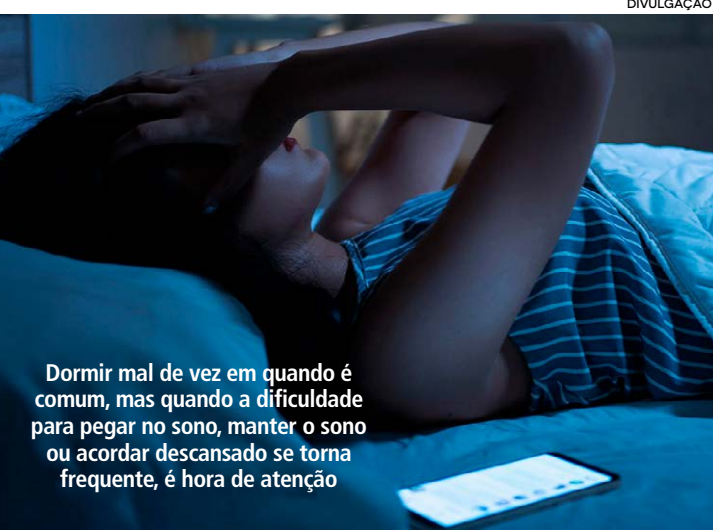
Com avaliação médica e estratégias adequadas para lidar com esse quadro, é possível reduzir o impacto desses despertares, melhorar a qualidade do sono e acordar com mais disposição. Mas nem sempre a explicação está apenas nas emoções ou nos hábitos do dia a dia. Alterações hormonais também podem interferir no descanso, especialmente durante a menopausa.

Por que ocorre a insônia na menopausa?

A insônia na menopausa ocorre principalmente devido às oscilações hormonais características desse período, que afetam a regulação da temperatura do corpo.

A redução dos níveis de estrogênio provoca sintomas como suores noturnos e ondas de calor repentinas.

Todas essas mudanças físicas acabam dificultando o relaxa-



mento profundo e podem deixar mulheres mais vulneráveis a despertares no meio da noite, fragmentando o sono.

Independentemente da causa, acordar durante a madrugada e não conseguir voltar a dormir pode gerar frustração e ansiedade. Por isso, algumas atitudes ajudam a evitar que a situação se prolongue.

O que fazer na hora da insônia?

Uma das recomendações mais importantes é não permanecer na cama tentando dormir a qualquer custo. Se o sono não voltar após cerca de 20 minutos, vale a pena levantar e mudar de ambiente.

Uma atividade tranquila e pouco estimulante, como ler

um livro físico sob luz suave, ajuda o organismo a desacelerar. O ideal é retornar ao quarto apenas quando a sensação de sonolência reaparecer.

Durante esse período, também é importante evitar a televisão e o celular. A luz emitida por essas telas interfere na produção de melatonina, hormônio que participa da regulação do ciclo do sono.

Quais são os tratamentos para insônia?

O tratamento da insônia pode variar de acordo com a causa, a frequência dos sintomas e o impacto que eles têm na rotina de cada pessoa.

Segundo o Consenso Brasileiro de Insônia, a Terapia Cognitivo-Comportamental

para Insônia (TCC-I) é considerada uma das principais estratégias para o manejo da condição.

Além do trabalho realizado durante a terapia em conjunto com um psicólogo especializado, algumas mudanças na rotina costumam fazer parte da estratégia de cuidado:

Ajustar o quarto: garantir que o ambiente permaneça o mais escuro, silencioso e confortável possível.

Cuidar da alimentação: evitar refeições pesadas, bebidas alcoólicas e o consumo de cafeína à noite.

Manter horários regulares: procurar deitar e acordar nos mesmos horários todos os dias, ajudando a regular o relógio biológico.

Essas medidas ajudam a criar condições mais favoráveis para o sono e podem potencializar os resultados do tratamento.

Quando essas estratégias não são suficientes, o médico pode avaliar a necessidade de medicamentos.

Entender os sinais do próprio corpo e identificar os fatores que interferem no sono são passos fundamentais para noites mais tranquilas e dias com mais disposição.

Fonte: *Unimed*

TENDÊNCIA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Uma única cor pode transformar o look! O visual monocromático é elegante, moderno e versátil e não precisa ser sem graça, combine tons, texturas e peças para criar produções equilibradas e cheias de estilo

Uma cor só: o guia definitivo do visual monocromático e como montar looks incríveis

Se você ainda associa a produção de uma única cor àquele visual sem graça, uniforme de firma ou preguiça fashion, está na hora de atualizar as suas definições de estilo!

O visual monocromático é, sem dúvida, o truque mais antigo e eficiente do manual das fashionistas para parecer elegante em 30 segundos. No entanto, em 2026, a tendência ganhou uma nova camada de complexidade que vai muito além de simplesmente vestir preto dos pés à cabeça ou combinar o mesmo tom exato de rosa.

A grande virada de mestre para tirar o look de uma cor só da monotonia é a manipulação tátil da produção. Com efeito, quando você aprende a coordenar diferentes texturas, pesos e densidades no mesmo visual, a monocromia deixa de ser óbvia e ganha uma profundidade ultra sofisticada que atrai os olhares de forma sutil.

Quer descobrir os segredos de bastidores para dominar essa técnica sem erro? Prepare-se para elevar o nível do seu armário com este guia completo. Confira:

Visão geral: as 6 frentes para dominar o look de uma cor só

- Contraste de pesos: Misturar tecidos fluidos e leves com peças pesadas e estruturadas.

- Quebra de opacidade: Coordenar superfícies totalmente foscas com acabamentos de alto brilho.

- Tom sobre tom (Degradê): Variar as nuances de intensidade da mesma cor para dar profundidade.

- Acessórios de efeito: Usar sapatos e bolsas com texturas marcantes para quebrar a monotonia.

- Metalizados injetados: O uso estratégico do ouro e da prata como pontos de luz tridimensionais.

- Pontos de transição: Deixar áreas de pele à mostra para criar fendas visuais no bloco de cor.

Como dominar o visual monocromático através das texturas e proporções:

1. Pratique o jogo do “peso contra a leveza” nos tecidos

O maior segredo para criar um visual monocromático digno de semana de moda é criar um choque térmico e de peso visual entre as peças. Portanto, evite usar um look composto inteiramente por algodão plano ou todo em alfaiataria lisa.

Aposte, por exemplo, na combinação de uma saia midi de cetim ou seda bem fluida com um tricô oversized de pon-

tos grossos e pesados na parte de cima — tudo rigorosamente dentro da mesma cartela de cor, como o marrom chocolate ou o cinza mescla. Dessa forma, o movimento suave e escorregadio da saia contrasta com o aconchego robusto do casaco, gerando uma harmonia contemporânea e cheia de informação de moda.

2. Una o fosco ao brilhante na mesma produção

Uma dica valiosa e fora do óbvio para dar vida ao look de cor única é brincar com a forma como a luz reflete em cada tecido. Quando todas as peças absorvem a luz da mesma maneira (tudo muito fosco), o visual tende a achatar a silhueta e perder o impacto.

Pelo contrário, experimente coordenar uma calça jeans utilitária bem opaca com uma blusa de gola alta em couro legítimo, vinil ou verniz brilhante. Afinal, mesmo que ambas as peças sejam pretas ou em tom cáqui, a diferença drástica de acabamento na superfície dos tecidos cria linhas de transição interessantes no corpo, injetando sofisticação imediata sem a necessidade de nenhuma estampa.

3. Substitua o bloco rígido

pelo degradê (Tom sobre Tom)

Ser monocromática não significa usar exatamente o mesmo frasco de tinta em todas as peças do look. As stylists mais famosas do mundo utilizam a regra do degradê para criar pontos de interesse visual.

Experimente misturar uma calça de alfaiataria em tom de verde militar com uma camisa de seda verde oliva e um casaco de lã verde sálvia. Visto que todas pertencem à mesma família cromática, o look continua sendo considerado um visual monocromático, mas as nuances sutis impedem que o resultado final pareça um uniforme achatado, dando dinamismo aos seus movimentos.

4. Use sapatos e bolsas texturizados como ponto focal

Se você ainda tem receio de arriscar texturas muito contrastantes nas roupas, o caminho mais seguro para aderir à monocromia moderna é focar nos calçados e bolsas. Eles funcionam como excelentes ferramentas de acabamento.

Por consequência, em um look totalmente off-white de alfaiataria linear, adicione um cinto largo de camurça e uma bolsa estruturada com textura de couro de cobra ou croco na

mesma cor. Esse mix discreto de relevos quebra a monotonia da produção, mostrando que você pensou em cada detalhe do visual com muita intenção e propriedade de estilo.

5. Injete metais pesados para quebrar a continuidade

Em uma tela totalmente pintada com uma única cor, os acessórios metálicos não são meros detalhes: eles se tornam os protagonistas da arquitetura do look. É a chance ideal de usar o poder do dourado, prata ou ouro velho a seu favor.

Além disso, tecidos muito pesados, como o tweed ou o veludo cotelê, pedem o contraste de correntes metálicas grossas, fivelas imponentes ou maxi brincos polidos. O brilho cru do metal corta o bloco de cor de forma precisa, servindo como um respiro visual que deixa o look instantaneamente com cara de passarela.

6. Use fendas e recortes como “fendas de pele”

A pele também conta como textura na composição de um visual. Quando usamos um look totalmente fechado e de uma cor só, a silhueta pode parecer pesada. Por isso, deixar um pouco de pele à mostra funciona como um truque de mágica.

Escolha calças com barras ligeiramente mais curtas que mostrem o peito do pé, blusas com decote canoa que evidenciem as saboneteiras ou saias com fendas sutis. Esse pequeno espaço de neutralidade biológica corta a hegemonia da cor e dá leveza ao andar, equilibrando o impacto dramático do look.

O impacto da monocromia inteligente na sua rotina

Apostar em produções de uma só cor é a melhor estratégia para otimizar o tempo pela manhã sem abrir mão de uma imagem de alto impacto.

Em resumo, quando você domina a arte de coordenar os tecidos, pesos e relevos, o ato de se vestir vira um exercício de criatividade divertido e focado no toque, provando que o minimalismo pode ser o oposto de ser básico.

Qual é a sua cor favorita para montar um look inteiro e qual dessas 6 técnicas você está mais ansiosa para testar no próximo look do dia? Deixe seu comentário dividindo seu truque de estilo com a gente e aproveite para salvar este guia definitivo de visual monocromático para consultar na hora de arrumar a mala de viagem!

Divulgação

ESTILO

Conheça truques de estilo para parecer mais arrumada

DIVULGAÇÃO

Com o fim do inverno se aproximando, os dias começam a alternar entre manhãs mais frias e tardes de temperaturas agradáveis. É nessa época que o guarda-roupa entra em transição e surge uma dúvida comum: como adaptar os looks às mudanças de clima sem precisar investir em uma nova coleção?

A boa notícia é que esse período é ideal para reinventar combinações e dar novos usos às peças que já fazem parte do armário. De acordo com Renata Braga Artacho, docente da área de Moda e Imagem Pessoal do Senac EAD, a transição entre as estações é um convite para visitar tendências e criar novas possibilidades de combinação. “Peças em alfaiataria leve, rendas, transparências, tricôs finos, crochê e tecidos naturais continuam em evidência. A diferença está na forma de combinar essas peças, criando produções mais leves e adaptadas ao clima da meia-estação”, explica.

Peças e acessórios de um guarda-roupa inteligente

A especialista destaca que camisas de tricoline, blazers alongados e trench coats curtos confeccionados em tecidos leves seguem como opções versáteis para diferentes ocasiões. Nas cores, tons como azul, off-white, areia, lavanda, verde-menta e amarelo-manteiga ganham espaço, trazendo leveza aos looks.

“Os acessórios também fazem toda a diferença. Lenços, echarpes, broches, colares e brincos



Pequenos detalhes, como a escolha dos acessórios, o caimento das peças e a forma de combinar as roupas, podem transformar a produção em poucos minutos

conseguem renovar uma produção básica sem exigir grandes investimentos. Muitas vezes, pequenas mudanças já são suficientes para criar um visual completamente novo”, afirma Renata.

Além da estética, compreender o próprio estilo ajuda a fazer escolhas mais conscientes e evita compras por impulso. Para a docente, conhecer a própria imagem facilita a montagem de combinações que valorizam a personalidade e tornam o guarda-roupa mais funcional.

“Quando a pessoa entende o que realmente combina com seu estilo e rotina, passa a aproveitar melhor as peças que já possui, compra de forma mais estratégica e fortalece sua autoestima ao se reconhecer na própria imagem.”

Dicas para adaptar os looks na transição entre inverno e

primavera
Invista nas sobreposições: blazers, coletes, camisas e tricôs leves ajudam a enfrentar as mudanças de temperatura ao longo do dia.

Misture diferentes texturas: combine tecidos estruturados, como sarja e jeans, com materiais leves, como algodão e linho.

Aposte em cores claras: off-white, bege, azul-claro, lavanda e verde-menta deixam as produções mais leves sem perder a elegância.

Valorize os acessórios: lenços, echarpes, colares e broches renovam o visual e multiplicam as possibilidades de combinação.

Reaproveite as peças do inverno: calças, vestidos, saias e blazers continuam sendo coringas quando combinados com tecidos e acessórios mais leves.

Divulgação

TENDÊNCIA

Chinelo de dedo é tendência! Entenda o motivo da febre entre as estilosas

DIVULGAÇÃO

No último ano, o chinelo de dedo deixou de ser um item exclusivo dos looks praianos, aparecendo em produções do street style. Agora, as fashionistas apostam em produções descontraídas com o calçado, combinando-o com calças, saias e vestidos e, em alguns casos, em looks elegantes.

Uma coisa é certa: o chinelo de dedo é um dos calçados mais confortáveis para o verão. Ideal para compor looks leves e com a cara da estação, ele também deixa os pés em evidência e valoriza a pedicure. Algumas versões são as mais populares, como os chinelos plataforma e os chinelos com o bico quadrado.

No verão europeu, o chinelo de dedo favorito tem cor: vermelho! O calçado aparece em produções coloridas, complementando os tons do look, ou em outfits monocromáticos, servindo como ponto de cor.

Parte desse sucesso na Europa se deve à ascensão da Havaianas, que ajudou a transformar o chinelo de dedo em um item fashion. A construção da marca no território europeu, porém, vem sendo construída há décadas.

Tamanco de dedo da Havaianas

Durante a Semana de Moda



O chinelo de dedo deixou de ser apenas uma escolha para os dias de descanso e ganhou espaço nos looks das fashionistas

de Copenhagen deste ano, a Havaianas apresentou seu tamanco de dedo. O modelo traz salto, remetendo ao clássico kitten heel — ou chinelo de salto alto — além de um detalhe que cobre o dedão.

No Brasil, porém, o calçado não tem previsão de estreia.

Por aqui, as brasileiras que curtam o modelo podem explorar combinações com tamancos de dedo. Em geral, eles são ideais para compor looks elegantes no clima quente, elevando até mesmo os looks mais básicos.

Fonte: Like Magazine

CASA

BANHEIRO

Os benefícios da iluminação sensorial para os projetos de banheiro

Projetado para promover a reconexão do ser humano com a sua essência e a natureza, o Banheiro Raiz, também lança luz – literal e metaforicamente –, sobre a importância da iluminação como promotora de bem-estar. Mais do que um recurso técnico ou estético, a luz foi tratada no ambiente como um elemento sensorial fundamental para evocar emoções, guiar percepções e favorecer a desaceleração frente à correria dos pensamentos e da rotina diária.

Especialista em Neuroarquitetura e apaixonada pela biofilia, Janaína convidou a lighting designer Tuane Lopez para, juntas, cocriarem o projeto luminotécnico do Banheiro Raiz, apresentando a luz como uma espécie de autor invisível da narrativa do espaço. “A iluminação atua como moduladora sensorial,

guiando padrões de ativação neural relacionados à percepção espacial e induzindo o visitante a aterrar e a se desconectar do fluxo mental automático”, explica Janaína.

Distribuída de forma estratégica, a luz permeia o espaço valorizando texturas, orientando caminhos e criando atmosferas de introspecção por meio de contrastes e sombras suaves, direcionando de maneira intuitiva o olhar e o fluxo de quem percorre o ambiente. “Enquanto você permeia o espaço, a luz conduz o seu próprio tom emocional, te convidando a buscar da fonte para ver além”, define a lighting designer Tuane Lopez.

Essa abordagem sensível encontra respaldo nos princípios da neuroarquitetura, que reconhece a influência da iluminação sobre o sistema nervoso. Assim, a escolha por temperaturas de cor mais quentes, por exemplo,



No Banheiro Raiz, assinado pela arquiteta Janaína Casagrande, a iluminação é ferramenta para a promoção do bem-estar

contribui para conceber um ambiente acolhedor e convidativo, adequado à proposta do espaço como lugar de pausa, cuidado e reconexão.

Iluminação e bem-estar: uma premissa universal

Seja em ambientes residenciais ou comerciais, Janaína e Tuane

defendem que uma iluminação bem planejada deve sempre priorizar o bem-estar. Isso significa que ela deve respeitar o ritmo biológico natural das pessoas, contribuindo para a promoção da saúde, da produtividade, do conforto visual e para a percepção espacial adequada. “A iluminação conduz a narrati-

va que você quer transmitir no espaço, e é ela que permite a identificação de quem o utiliza com aquele ambiente”, reforçam as profissionais.

No Banheiro Raiz, essa atenção aparece em todos os detalhes. A iluminação indireta e difusa, por fitas de LED, compõe com o revestimento das quatro cabines, vigas e pilares em MDF Freijó, transmitindo a sensação de calor e acolhimento. Sob a bancada com duas cubas de apoio e o banco, executado em lâmina sinterizada de mármore com acabamento que reproduz fielmente a estética do quartzito Taj Mahal – extraído no Ceará e de padronagem nobre e elegante –, ela direciona o fluxo ao mesmo tempo em que exalta as imperfeições do corte irregular das barras, que fazem referência às imperfeições que presenciamos em nós e na natureza.

A iluminação também foi

intencionalmente pensada na cabine de amamentação (uma das quatro unissex presentes no ambiente, que inclui uma PCD), projetada de forma a respeitar o ritmo biológico do bebê e da mãe no momento do aleitamento. A luz quente de 2200K, de tonalidade amarelada e posicionada difusa e indiretamente, favorece a liberação de melatonina, hormônio regulador do sono, promovendo o relaxamento. Aliada à poltrona com apoio para os pés e ao trocador apoiado sobre a bancada suspensa, ela favorece o acolhimento e o reforço do vínculo afetivo durante a amamentação.

Janaína Casagrande | Arquitetura e Interiores

WhatsApp: (11) 99783-5931
www.janainacasagrande.com
Instagram: @janacasagrande

Fonte: dc33 Comunicação

ARQUITETURA FUNCIONAL

Portas de correr valorizam a flexibilidade nos projetos

Antes de se tornar uma possibilidade recorrente nos projetos, a porta de correr já fazia parte das alternativas arquitetônicas que adaptavam os espaços de acordo com a necessidade.

Na arquitetura japonesa, as fusumas assumiram, durante séculos, a função de separar ambientes sem constituir uma divisão permanente por meio painéis que podiam ser deslocados para alterar a configuração dos cômodos. Exemplares de portas deslizantes japonesas dos séculos XVI e XVII mostram como o sistema também ganhou função estética, com superfícies decoradas que participavam da composição dos interiores.

Hoje, a lógica permanece, porém com materiais, ferragens e possibilidades de instalação muito diferentes. Nos projetos residenciais, a porta de correr se destaca, sobretudo, quando a circulação precisa ser preservada ou quando o ambiente tem dimensões reduzidas. “Elas são as melhores opções para essas situações”, explica a arquiteta Isabella Nalon, que aponta

a economia de espaço como uma das principais vantagens do recurso.

Menor área ocupada

Ao contrário da porta convencional, que precisa de uma área livre para a movimentação da folha, a versão de correr se desloca paralelamente à parede. Essa característica libera a área diante do vão em salas pequenas e outros cômodos nos quais cada centímetro interfere no layout.

Porém, a proposta não depende apenas do tamanho do ambiente. É preciso considerar o espaço necessário para que a folha percorra seu trajeto, além da estrutura capaz de viabilizá-la. “Por isso, a definição da porta deve fazer parte do projeto desde as primeiras etapas, principalmente quando existe a intenção de embuti-la na parede”, comenta a arquiteta.

Trilho aparente também pode fazer parte da estética

O trilho deixou de ser necessariamente um elemento que

precisa desaparecer. Quando permanece aparente, pode assumir um papel visual na composição e reforçar determinadas linguagens de interiores, especialmente aquelas que valorizam materiais e estruturas expostas. “O ambiente ganha uma aparência mais imponente”, observa Isabella, que considera uma saída bastante adequada para projetos de estilos rústico ou industrial.

Madeira, vidro, alumínio ou outros materiais?

De acordo com a profissional, não existe um material universalmente indicado e a definição deve seguir as características do projeto. Madeira, vidro, alumínio e PVC assumem funções e linguagens diferentes – desde uma divisão mais sólida entre os cômodos até possibilidades que preservam a passagem de luz e a tão desejada amplitude.

A materialidade também interfere no peso da folha e, consequentemente, na especificação das ferragens e do sistema de deslizamento. Por isso, a



Entre a madeira e a possibilidade de integração, a porta de correr assume diferentes funções no projeto

escolha do acabamento precisa estar associada à estrutura que sustentará a porta, especialmente em modelos maiores ou com materiais mais robustos.

Onde a porta de correr encontra seus limites

Apesar da economia de espaço, ela não é indicada para todas as ocasiões. Cômodos que demandam abertura e fechamento rápidos tendem a se beneficiarem com as portas convencionais, já que o deslocamento lateral tende a ser mais lento.

O isolamento também merece atenção e, de acordo com a

arquiteta, o sistema de correr prejudica as questões termoacústicas do projeto. “A questão ganha relevância em ambientes que dependem de privacidade sonora ou de maior controle térmico, pois os vãos formados entre as folhas interferem nas performances esperadas”, alega a profissional.

Manutenção depende da qualidade do material

A conservação varia de acordo com o material utilizado e a orientação de Isabella é a de evitar produtos abrasivos e realizar a limpeza conforme as

especificidades de cada acabamento. Nas portas de madeira, ela sugere uma nova pintura a cada cinco anos.

A atenção ao trilho também faz parte da rotina de conservação, evitando o acúmulo de sujidades que prejudicam o deslocamento da folha e comprometem o funcionamento do sistema ao longo do tempo.

Instagram: @isabellanalon
Site: www.isabellanalon.com
Youtube: Isabella Nalon
Tel.: (11) 94453-5500

Fonte: dc33 Comunicação

SOFISTICAÇÃO

Incepa reinterpreta a essência do mármore travertino com lançamento da série que valoriza o equilíbrio visual

Admirado por sua beleza natural, estética atemporal e a sensação de acolhimento que proporciona, o mármore travertino atravessou diferentes e longevos períodos da história sem perder sua relevância.

Nos projetos, sua aparência natural segue consolidada pela conexão com o natural e a sofisticação que, ao mesmo tempo, não carrega traços excessivamente formais. É justamente com base nessa essência que a Incepa, marca do Grupo LAMOSA no Brasil, interpreta na nova Série Travertino Pérola, um lançamento da marca para este segundo semestre de 2026.

A novidade revela uma expressão atual do mármore, tornando-se a primeira linha da Incepa a reproduzir as características orgânicas e fluídas do travertino.

“Acompanhamos esse interesse do mercado e estamos muito felizes em adicionar o Pérola no portfólio da Incepa.

Amamos a versatilidade ímpar que a série entrega”, afirma Sergio Wuaden, Managing Director do Grupo LAMOSA no Brasil.

O equilíbrio como ponto de partida

A Série Travertino Pérola faz sua concepção do mármore a partir de suas características mais marcantes, mas sem reproduzir uma pedra específica. A coleção captura a sua essência do Travertino e a reinterpreta com a tonalidade perolada que reforça esse equilíbrio, permitindo que a superfície dialogue com diferentes materiais, mobiliários e elementos arquitetônicos.

Essa característica também define a relação da série com a iluminação. No seu desenvolvimento, a novidade da Incepa foi concebida para receber a incidência luminosa de maneira sutil, valorizando suas nuances e contribuindo para expressão mais ampla dos espaços. “Em vez de atuar apenas como um

item decorativo, atribuímos ao Travertino Pérola a função de ajudar a construir a percepção de continuidade, proporção e luminosidade do ambiente”, pontua Wuaden.

Diversidade de formatos para diferentes escalas de projetos

A coleção foi desenvolvida para oferecer diferentes possibilidades de aplicação. O formato 80 x 80 cm, lançado pela Incepa no início de 2026, integra a Série Travertino Pérola como uma alternativa especialmente adequada a projetos com plantas menores, como apartamentos compactos e estúdios. A proporção favorece diferentes paginações e contribui para um assentamento mais ágil, além de facilitar transporte e manuseio.

No formato 90 x 90 cm, o Travertino Pérola acompanha uma escala já consolidada em projetos residenciais e comerciais contemporâneos. A dimensão

permite reduzir a quantidade de juntas, em comparação com formatos menores, entregando perspectiva contínua das superfícies recobertas.

Já o Superformato 120 x 120 cm, além dos atributos já descritos, favorece paginações mais limpas e uma presença arquitetônica marcante.

Desempenho aliado à estética

A Série Travertino Pérola combina os acabamentos e atributos técnicos que ampliam suas possibilidades de uso. O porcelanato apresenta alta resistência mecânica que garante a aplicação em áreas de tráfego intenso. A indicação contempla ambientes residenciais, incluindo garagens e calçadas, além de ambientes comerciais sem conexão com áreas externas, como centros comerciais e lojas de shopping centers.

No que diz respeito aos acabamentos, o acetinado é indica-



As peças da Série Travertino Pérola, da Incepa, apresentam variações mínimas de tonalidade dentro da mesma cor

do para áreas internas, enquanto o ABS atende as áreas externas. Essa flexibilidade permite a integração visual entre salas de estar, varandas gourmet, jardins e outros espaços de convivência.

Ademais, a presença da tecnologia Soft Tec no tratamento acetinado aumenta seu coeficiente de atrito e viabiliza sua especificação em áreas internas molhadas, como boxes de banheiro e cozinhas.

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

DO LAR

BEM-ESTAR E CASA

Sem bagunça: benefícios de um lar mais organizado

Um ambiente doméstico arrumado proporciona uma sensação de controle, reduz o estresse e melhora a qualidade de vida. Já o contrário disso está relacionado a procrastinação, sensação de sobrecarga e baixa qualidade de vida.

Para incentivar você a começar hoje mesmo a olhar com mais carinho para a organização doméstica, vamos saber, com mais detalhes, o quanto isso pode impactar positivamente na sua rotina!

3 benefícios de um lar mais organizado

1. Sensação de relaxamento: am-

bientes desorganizados podem aumentar os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Manter a casa em ordem causa o efeito contrário, promovendo tranquilidade.

2. Aumento da produtividade: uma casa organizada facilita a realização de tarefas diárias, evitando a perda de tempo com a busca de objetos e permitindo maior foco nas atividades importantes.

3. Mais qualidade para o seu sono: dormir em um ambiente arrumado favorece o descanso e contribui para noites de sono mais reparadoras – o que traz

muitos outros benefícios para a saúde como um todo!

Dicas de organização: como começar

Dependendo do quanto a organização doméstica está afetada, tomar a iniciativa de, enfim, colocar tudo no lugar pode ser um pouco mais desafiador. Aqui tem dicas simples e que podem ser aplicadas pouco a pouco. O resultado vai ser um lar funcional e moradores mais ativos e emocionalmente saudáveis.

Hora de colocar em prática: Defina metas claras – Estabeleça objetivos específicos para cada cômodo, priorizando áreas que necessitam de mais atenção.



Manter os ambientes em ordem ajuda a reduzir a sensação de sobrecarga, facilita a rotina e pode contribuir para mais tranquilidade e bem-estar no dia a dia

– Livre-se do excesso – Desapegue de itens que não são mais utilizados, abrindo espaço e facilitando a organização. Organize por categorias

– Separe os objetos por tipo e utilize organizadores para mantê-los sempre no lugar. Faça um pouquinho por dia – Dedique alguns minutos para

pequenas arrumações, evitando o acúmulo de bagunça.

Estabeleça uma rotina de limpeza – Defina horários semanais para a limpeza da casa, mantendo o ambiente sempre agradável.

Incorporar essas práticas na rotina diária não apenas transforma o ambiente físico, mas também promove uma mente mais tranquila e saudável.

Quando bater aquela preguiça ou o apego por algum objeto falar mais alto, lembre-se: a organização do espaço reflete diretamente no equilíbrio emocional!

Divulgação

DICAS PARA A CASA

O truque com sachê de chá que ajuda a tirar mau cheiro da geladeira

Depois de preparar um chá, o sachê usado quase sempre vai direto para o lixo. Mas esse item simples pode ganhar uma segunda função na cozinha: ajudar a reduzir odores dentro da geladeira. A dica é barata, fácil de testar e chama atenção justamente por reaproveitar algo que já faz parte da rotina. A seguir, entenda como usar o sachê de chá na geladeira e por que ele pode ajudar contra o mau cheiro.

Por que o sachê de chá ajuda contra o mau cheiro?

As folhas presentes no sachê, especialmente em chás como preto, verde e mate, contém compostos naturais, como taninos e polifenóis, que ajudam a reter parte das moléculas associadas aos odores. Dentro da geladeira, isso pode amenizar cheiros leves deixados por alimentos mais aromáticos, potes mal fechados ou preparos guar-

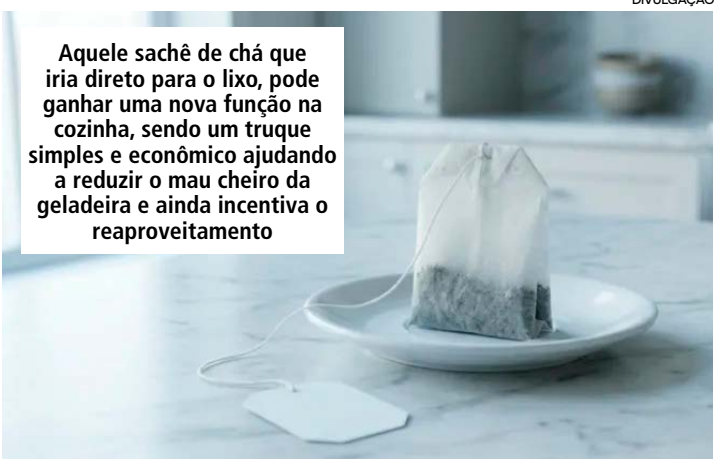
dados por alguns dias.

O efeito é parecido com o de outros desodorizadores caseiros: o sachê não perfuma a geladeira nem substitui a limpeza, mas pode ajudar a neutralizar odores no dia a dia. A vantagem é que o truque é simples, não exige compra extra e ainda reaproveita um item que normalmente seria descartado depois do preparo do chá.

Como usar o sachê de chá na geladeira

Depois de preparar o chá, retire o sachê da xícara, deixe escorrer bem e espere secar levemente antes de usar. Ele não deve ir para a geladeira quente, pingando ou com açúcar, leite ou mel, já que a umidade e os resíduos podem favorecer mau cheiro ou mofo.

Com o sachê já seco, coloque-o em um recipiente aberto, como um pires, xícara ou recipiente sem tampa, e posicione



Aquele sachê de chá que iria direto para o lixo, pode ganhar uma nova função na cozinha, sendo um truque simples e econômico ajudando a reduzir o mau cheiro da geladeira e ainda incentiva o reaproveitamento

em uma prateleira da geladeira. O ideal é deixá-lo em uma área central, onde o ar circula melhor, sem encostar diretamente nos alimentos. Para manter o efeito, troque o sachê a cada 3 dias ou antes disso, caso perceba que ele ficou muito úmido, escurecido ou com cheiro desagradável.

Quando o sachê de chá não resolve o mau cheiro?

O sachê de chá pode ajudar a

amenizar odores leves, mas não resolve quando há uma causa ativa dentro da geladeira. Se o cheiro vem de alimento estragado, líquido derramado, pote mal vedado, mofo na borracha ou resíduos nas prateleiras, o odor tende a voltar mesmo com o sachê dentro do eletrodoméstico.

Nesses casos, o primeiro passo é retirar alimentos vencidos, limpar vazamentos e higienizar as partes internas da

geladeira. Depois dessa limpeza, o sachê pode entrar como um reforço para manter o cheiro sob controle por mais tempo, principalmente em geladeiras que armazenam alimentos muito aromáticos com frequência.

Outras formas simples de evitar cheiro ruim na geladeira

Além do sachê de chá, alguns hábitos ajudam a evitar que os odores se acumulem. Guarde alimentos em potes bem fechados, especialmente preparados com alho, cebola, peixe, queijos, molhos ou temperos mais fortes. Também vale limpar respingos assim que eles aparecem, porque pequenos vazamentos podem ficar escondidos nas prateleiras e causar cheiro desagradável com o tempo.

Outra medida importante é revisar a geladeira com frequência para retirar alimentos

vencidos, frutas muito maduras ou sobras esquecidas. Manter o eletrodoméstico seco, organizado e sem excesso de embalagens abertas faz com que truques como o sachê de chá funcionem melhor, já que eles atuam mais como apoio contra odores leves do que como solução para sujeira acumulada.

O sachê de chá usado pode ser um aliado simples para amenizar odores leves na geladeira, especialmente quando entra como complemento da limpeza e da organização dos alimentos. Para funcionar bem, ele deve estar seco, ficar em um recipiente aberto e ser trocado regularmente. Se o cheiro persistir, vale investigar a origem do problema antes de repetir o truque. Para uma limpeza mais completa, veja também como tirar cheiro de geladeira com métodos simples para o dia a dia.

Divulgação

SEGURANÇA E TECNOLOGIA

Nunca deixe o celular carregando na cama, veja lugares que é melhor evitar

Carregar o celular parece simples: encontrar uma tomada, conectar o cabo e esperar a bateria completar. Mas o lugar onde o aparelho fica apoiado durante esse tempo também importa. Durante o carregamento, celular e carregador podem aquecer, e certos locais acabam dificultando a ventilação, pressionando o cabo ou criando situações de risco perto da tomada. A seguir, veja onde não deixar o celular carregando e quais cuidados simples ajudam a evitar problemas no dia a dia.

Onde não deixar o celular carregando

Alguns lugares parecem práticos porque ficam perto da tomada, mas não oferecem boas condições para o aparelho carregar com segurança. O ideal é evitar locais que retenham calor, escondam o celular ou deixem o cabo sujeito a dobras e puxões.

Sobre a cama, debaixo do travesseiro ou cobertor

Deixar o celular carregando sobre colchão, lençol, travesseiro ou outros tecidos exige cuidado. Como o celular e o carregador aquecem durante o carregamento, o tecido dificulta a dissipação do calor e pode fazer a temperatura do aparelho subir mais

do que deveria. O risco aumenta quando o celular fica coberto por travesseiro, cobertor, edredom ou peças de roupa, porque o aparelho fica abafado e com pouca ventilação ao redor. Durante a noite, esse cuidado é ainda mais importante: o celular pode passar horas conectado sem supervisão, enquanto o cabo fica dobrado, pressionado ou em contato com tecidos. Essa combinação aumenta o risco de superaquecimento, danos à bateria, mau contato e acidentes elétricos.

No sofá ou entre almofadas

O sofá também pode parecer um lugar prático para deixar o celular carregando, mas apresenta riscos parecidos com os da cama. Estofados, mantas e almofadas podem reter calor e dificultar a ventilação do aparelho. Além disso, o celular pode escorregar para frestas, ficar parcialmente coberto ou permanecer pressionado entre as almofadas enquanto está conectado.

Outro ponto de atenção é o cabo. No sofá, ele pode ficar dobrado, puxado ou comprimido sem que ninguém perceba, principalmente quando alguém senta, se deita ou movimenta as almofadas. Isso pode danificar o

conector, causar mau contato e aumentar o risco de superaquecimento ou acidente elétrico.

Em bancadas molhadas ou perto de áreas úmidas

Evite deixar o celular carregando em bancadas molhadas ou perto de áreas com risco de respingos, como pia do banheiro, banheira, bancada da cozinha, tanque ou lavanderia. Nesses casos, a umidade pode atingir o cabo, o carregador, a tomada ou o conector, aumentando o risco de mau contato, oxidação e acidentes elétricos.

No banheiro, também é importante evitar o carregamento durante ou logo após o banho, por causa do vapor e das superfícies úmidas. Priorize tomadas longe de torneiras, água acumulada e bancadas recém-molhadas.

Dentro de bolsas, gavetas ou caixas fechadas

Deixar o celular carregando dentro de bolsas, gavetas, caixas ou nichos fechados não é indicado porque esses espaços dificultam a circulação de ar. Durante o carregamento, o aparelho e o carregador podem aquecer, e a falta de ventilação faz com que esse calor fique retido por mais tempo.

O risco aumenta quando há

papéis, tecidos, documentos, maquiagens, cosméticos ou materiais inflamáveis encostados no celular, no cabo ou no carregador. Além de abafar o aparelho, esses itens podem pressionar o cabo, favorecer o mau contato e aumentar o risco de superaquecimento. Para carregar com mais segurança, mantenha o celular fora de compartimentos fechados, apoiado em uma superfície firme, seca e ventilada.

Boas práticas para carregar o celular com mais segurança

Além de escolher bem onde deixar o aparelho, cuidados simples ajudam a reduzir riscos durante o carregamento. A ideia é evitar aquecimento excessivo, mau contato, cabos danificados e sobrecarga na tomada.

- Use uma superfície firme e arejada: apoie o celular em mesas, prateleiras, racks ou outro móvel estável, longe de tecidos, papéis e objetos que possam abafar o aparelho. Se não houver um móvel por perto, o chão pode ser uma alternativa pontual, desde que esteja seco, limpo, longe de tapetes, cortinas e áreas de passagem, para evitar quedas, pisões ou puxões no cabo.

- Prefira acessórios originais



Superfícies que retêm calor e locais sem ventilação adequada podem favorecer o superaquecimento do aparelho

ou certificados: use carregadores e cabos compatíveis com o aparelho, de marcas confiáveis e com certificação adequada. Acessórios de baixa qualidade podem aquecer demais, carregar de forma instável e aumentar o risco de mau contato.

- Não use tomadas frouxas ou sobrecarregadas: evite conectar o carregador em tomadas com mau contato, benjamins cheios ou extensões sobrecarregadas. Esses pontos podem aquecer, falhar durante o uso e aumentar o risco de acidente elétrico.

- Observe sinais de aquecimento: se o celular, o carregador ou o cabo ficarem muito quentes, desconecte da tomada e deixe esfriar em local ventilado. Também vale interromper o

uso se houver cheiro estranho, faísca, ruído, cabo descascado ou carregador deformado.

Na hora de carregar o celular, a regra é simples: o aparelho precisa ficar em um local onde consiga dissipar calor e onde o cabo não fique dobrado, puxado ou pressionado. Isso vale principalmente durante a noite, quando o celular passa horas conectado sem supervisão. Antes de deixar carregando, observe se há tecido cobrindo o aparelho, umidade por perto, tomada frouxa ou objetos encostados no carregador. Para continuar cuidando da segurança dentro de casa, veja também quais são os eletrodomésticos mais perigosos e como reduzir riscos no uso diário.

Divulgação

COMPORTAMENTO

Como saber se a pessoa usou cocaína?

A cocaína é uma droga estimulante poderosa que atua diretamente no sistema nervoso central, provocando alterações físicas, emocionais e comportamentais que podem surgir minutos após o consumo. Embora muitas pessoas tentem esconder o uso, alguns sinais costumam chamar atenção da família, amigos ou colegas de trabalho.

Especialistas alertam, porém, que nenhum sintoma isolado confirma o uso da substância. O diagnóstico deve ser feito por profissionais de saúde, considerando avaliação clínica, exames toxicológicos e histórico comportamental.

Segundo revisões científicas, o uso de cocaína está associado a alterações cardiovasculares, neurológicas, psiquiátricas e cognitivas importantes, além de alto risco de transtorno por uso de substâncias – dependência química.

O que a cocaína faz no cérebro?

A cocaína aumenta de forma intensa a liberação de dopamina, neurotransmissor ligado à sensação de prazer e recompensa. Isso provoca euforia, aumento da energia, sensação de autoconfiança e hiperestimulação.

O problema é que o efeito dura pouco. Após o pico, ocorre uma queda abrupta, levando a sintomas como irritabilidade, ansiedade, tristeza, compulsão e desejo intenso de repetir o uso.

Estudos apontam que o uso

frequente altera áreas cerebrais relacionadas ao autocontrole, tomada de decisão e impulsividade.

Principais sinais de que uma pessoa pode ter usado cocaína

1. Pupilas dilatadas e olhar acelerado

Um dos sinais mais comuns é a dilatação das pupilas, acompanhada de agitação e hiperatividade. A pessoa pode parecer excessivamente alerta, inquieta ou acelerada.

2. Mudanças bruscas de comportamento

A cocaína pode causar alterações repentinas de humor. A pessoa pode alternar momentos de extrema empolgação com irritabilidade, agressividade ou paranoia.

Em casos mais graves, podem surgir sintomas psicóticos, como perseguição, alucinações e delírios.

3. Nariz escorrendo, sangramentos e lesões nasais

Quando aspirada, a cocaína provoca irritação intensa da mucosa nasal. Revisões médicas mostram que o uso prolongado pode provocar destruição do septo nasal e outras lesões importantes na região de cabeça e pescoço.

4. Insônia e perda de apetite

Por ser estimulante, a cocaína reduz o sono e diminui significativamente a fome. Após o efeito da droga, costuma surgir exaustão intensa e



sonolência excessiva.

5. Alterações cardiovasculares

A cocaína aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, elevando o risco de complicações graves mesmo em pessoas jovens.

Uma revisão integrativa publicada pela Universidade de São Paulo destaca a associação entre cocaína, infarto, arritmias e morte súbita.

6. Mudanças financeiras e sociais

Muitas vezes os sinais aparecem primeiro no comportamento cotidiano. Esses sinais costumam surgir conforme a dependência avança.

é a perda de controle.

O desejo intenso pela droga, conhecido como fissura, também é um marcador importante do transtorno por uso de substâncias.

Como abordar alguém que pode estar usando cocaína?

Especialistas recomendam evitar confrontos agressivos, acusações ou julgamentos morais. Dependência química é uma condição de saúde mental e necessita de tratamento adequado.

Quando procurar ajuda imediata?

A busca por atendimento urgente é fundamental se a pessoa apresentar:

Quando a internação pode ser necessária?

Em alguns casos, o tratamento ambulatorial não é suficiente para interromper o uso da cocaína, especialmente quando há consumo compulsivo, recaídas frequentes, risco de overdose, agressividade, surtos psiquiátricos, sintomas graves de ansiedade ou depressão, além de prejuízos importantes na vida familiar, profissional e social. A internação psiquiátrica também pode ser indicada quando a pessoa perde a capacidade de autocuidado ou apresenta risco para si mesma e para terceiros.

Fonte: Hospital Santa Mônica

RELACIONAMENTO

Check Up de relacionamento: 6 perguntas anuais que todo casal de longo prazo deveria fazer

Quando foi a última vez que você e seu parceiro pararam para conversar sobre o relacionamento em si, sem ser durante uma briga ou uma crise? Na maioria dos casais de longo prazo, esse tipo de conversa só acontece quando alguma coisa já deu errado. No entanto, se o diagnóstico só vem depois que o problema se instalou, ele chega tarde demais para prevenir e cedo demais para realmente resolver.

A ideia de fazer perguntas estruturadas ao parceiro não é nova. Contudo, o que pouca gente faz é transformar isso num hábito anual, uma espécie de balanço de relacionamento parecido com um checkup de saúde. Por isso, reunimos aqui seis perguntas que vão direto ao ponto, sem clichês, para você e seu parceiro conversarem pelo menos uma vez por ano. Fica com a gente nesse post e vem deixar seu relacionamento turbinado e esquentado!

Visão geral: as 6 frentes do check up anual do casal

Carga Mental: Identifica desequilíbrios na rotina doméstica antes que gerem ressentimento.

Finanças: Alinha as prioridades de gastos e os sonhos em conjunto de forma leve.

Linguagem do Afeto: Resgata os gestos práticos que fazem o outro se sentir amado.

Histórico de Conexão: Avalia os momentos de maior distanciamento no ano e seus motivos.

Planos de Futuro: Garante que ambos continuem crescendo na mesma direção de vida.

Quebra de Rotina: Define uma ação prática para o próximo ano: resgatar o romantismo.

6 perguntas para casal de longo prazo fazer uma vez por ano

1. Como estamos dividindo o peso mental da casa, não só as tarefas?

Essa pergunta vai muito além de quem lava a louça ou quem leva o lixo para fora. Afinal, o peso mental inclui lembrar do aniversário da sogra, saber quando o filtro de água precisa ser trocado e organizar a agenda



médica da família. Isso costuma recair de forma desigual em um dos dois, geralmente sem que ninguém tenha decidido isso conscientemente.

Dessa forma, vale notar que a ciência apoia essa conversa. Um estudo de longo prazo acompanhou cerca de 12 mil casais ao longo de 15 anos e mostrou que a divisão equilibrada das tarefas domésticas influencia diretamente a percepção de felicidade no casamento. Fazer essa pergunta anualmente ajuda a perceber os desequilíbrios antes que eles se transformem em mágoa acumulada.

2. No que a gente gastou dinheiro este ano que realmente valeu a pena, e no que não valeu?

O dinheiro é, historicamente, um dos temas que mais geram desgaste silencioso entre casais, justamente porque o diálogo sobre as finanças costuma acontecer apenas quando o orçamento já está apertado. Portanto, fazer esse balanço de forma neutra, sem culpa e sem cobranças, ajuda o casal a alinhar as prioridades financeiras.

Além disso, essa pergunta

abre espaço para falar sobre sonhos e metas conjuntas, como uma viagem de férias ou uma reserva de emergência que gostariam de construir juntos. Isso traz leveza para um assunto que normalmente só aparece em momentos de tensão.

3. O que eu faço que te faz sentir mais amado, e eu tenho feito isso com frequência?

Com o tempo, é comum que os casais percam de vista quais gestos específicos realmente fazem o outro se sentir cuidado. Cada pessoa tem formas diferentes de receber e demonstrar afeto. Com efeito, o que funcionava no início do relacionamento pode já não ser o que o parceiro mais valoriza hoje.

Por isso, essa pergunta força os dois a sair do piloto automático. Às vezes a resposta é surpreendentemente simples, como receber um elogio sincero durante o dia ou separar um tempo sem celular à noite, mas que se perde completamente na correria se nunca for nomeada.

4. Em que momento do ano a gente se sentiu mais distante

um do outro, e por quê?

Diferente das outras, essa pergunta exige um pouco mais de coragem para ser respondida com total honestidade. Todavia, é exatamente esse tipo de reflexão que ajuda a identificar padrões nocivos, como uma fase de trabalho mais intensa ou um período em que a comunicação ficou escassa sem nenhum motivo óbvio.

Reconhecer esses momentos sem apontar o dedo ou culpar o outro ajuda o casal a se preparar melhor para fases parecidas no futuro, mapeando gatilhos que poderiam ser evitados.

5. A gente ainda está crescendo na mesma direção, ou cada um tem ido para um lado?

Relacionamentos de longo prazo atravessam fases distintas, e é absolutamente normal que as prioridades individuais mudem ao longo dos anos. O problema central não é mudar, mas sim não conversar sobre essas mudanças e descobrir, tarde demais, que os planos de vida dos dois se distanciaram.

Por consequência, essa

pergunta abre uma janela segura para falar sobre carreira, transição profissional, moradia ou qualquer projeto individual. Isso garante que decisões importantes sejam tomadas em conjunto, e não impostas como um fato consumado.

6. O que a gente poderia fazer diferente no próximo ano para se sentir mais casal e menos só rotina?

Essa última pergunta funciona como um fechamento prático de todo o checkup. Depois de revisar a carga mental, o dinheiro, o afeto, a distância e a direção de vida, vale terminar com uma ação concreta. Em resumo, escolham algo simples que os dois se comprometem a experimentar nos próximos meses.

Pode ser um jantar fixo na semana, uma viagem curta a dois ou até a decisão de repetir esse checkup mais vezes. O importante é que a conversa termine sempre com um plano de ação, não apenas com um diagnóstico.

Como transformar esse check up em um hábito de verdade

Para que funcione, escolha uma data simbólica para fazer essas seis perguntas, como o aniversário de namoro ou casamento, ou a virada do ano. Reserve um tempo sem pressa e, de preferência, fora do ambiente de casa, onde a conversa não seja interrompida por tarefas domésticas ou notificações de celular.

Acima de tudo, trate esse momento como uma conversa de cuidado mútuo, e nunca como uma avaliação de desempenho profissional. O objetivo final não é apontar os erros do outro, mas entender juntos onde vocês estão e para onde desejam ir como casal.

Você já fez algum tipo de balanço assim com seu parceiro? Salva esse guia para usar na sua próxima data especial e compartilhe com aquele casal de amigos que também merece esse momento de conexão.

Fonte: Patio Hype

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Sobrenatural: Agora Entre Nós
20 de agosto de 2026 | Terror
Direção: Jacob Chase
Elenco: Amelia Eve, Brandon Perea, Lin Shaye
Título original Insidious: Out of the Further
Gemma (Amelia Eve), se muda para a casa na qual passou a sua infância para criar a filha. Mas, a paz no novo lar se rompe quando ela descobre que possui a habilidade de atravessar o plano astral e retornar ao mundo real levando consigo aquilo que existe do outro lado. Logo, Gemma descobre que as criaturas de O.

Amigas Sem Filtro
20 de agosto de 2026 | Comédia
Direção: Jon Lucas, Scott Moore
Elenco: Leslie Mann, Isla Fisher, Michelle Buteau
Título original Spa Weekend
Três amigas decidem fugir da rotina com uma viagem para um spa de luxo, planejando alguns dias de paz e descanso. Porém, uma quarta amiga aparece de forma completamente inesperada e transforma a tranquilidade em caos.

O Shaolin do Sertão 2
20 de agosto de 2026 | Artes Marciais, Comédia
Direção: Halder Gomes
Elenco: Edmilson Filho, Fábio Goulart, Haroldo Guimarães Aluisio Li (Edmilson Filho) precisa resgatar sua autoestima para continuar se metendo em muita confusão na busca por suas raízes chinesas.

Sagrado Coração: Seu reino não terá fim
20 de agosto de 2026 | Documentário, Drama
Direção: Sabrina Gunnell, Steven J. Gunnell
Elenco: Grégory Dutoit, Julie Budria, Sabrina Gunnell
Título original Sacré Coeur
Sagrado Coração: Seu Reino Não Terá Fim documenta a origem e a importância de uma das devoções mais importantes da Igreja Católica, mostrando como a mensagem do Sagrado Coração de Jesus sobreviveu por séculos e continua inspirando milhões de fiéis ao redor do mundo.

Refém Por Um Fio
20 de agosto de 2026 | Suspense
Direção: Gus Van Sant
Elenco: Bill Skarsgård, Dacre Montgomery, Colman Domingo
Título original Dead Man's Wire
Refém Por Um Fio é baseado em uma história real, mais especificamente sobre o sequestro envolvendo o incorporador imobiliário Tony Kirtsis.

Terra à Deriva 2: Destino
20 de agosto de 2026 | Aventura, Ação, Ficção Científica
Direção: Frant Gwo
Elenco: Andy Lau, Jing Wu, Zina Blahusova
Título original Liu lang di qiu 2
Após o sol em expansão ameaçar engolir a Terra, um grupo de cientistas e astronautas constroem motores capazes de mover a Terra para outro sistema.

Sacrifice
20 de agosto de 2026 | Ação, Comédia, Suspense
Direção: Romain Gavras
Elenco: Anya Taylor-Joy, Chris Evans, Salma Hayek
Um evento beneficente repleto de celebridades é ofuscado quando um grupo de ambientalistas radicais invade o local.

Perdida no Ártico
20 de agosto de 2026 | Drama, Suspense
Direção: Taavi Vartia
Elenco: Thea Sofie Loch Næss, Nikos Koukas, Mimi Roivainen
Título original Ice Skater
Uma patinadora no gelo se vê presa em uma placa de gelo flutuante pelo Mar Ártico que está começando a derreter.

GHOST: 2 Big To Rig
26 de agosto de 2026 | Concerto
Direção: Amir Juan Chamdin, Jim Parsons
Elenco: GHOST , Tobias Forge, Per Eriksson
GHOST: 2 Big To Rig leva aos cinemas a grandiosidade da Skeletour World Tour, registrando os dois shows esgotados da banda no Palacio de los Deportes, na Cidade do México, para quase 40 mil fãs.

BEBIDAS

Receitas fáceis e virais de coquetéis Spritz

Democráticos e refrescantes, os coquetéis Spritz levam esse nome porque borbulham e refrescam.

Mas, historicamente, a palavra “spritz” vem lá no século XIX, e passou a ser usada no contexto da mixologia porque soldados austríacos pediam que seu serviço de vinho fosse “spritzed”, ou seja, para que uma gota de água fosse adicionada à bebida, suavizando o teor alcoólico.

Enfim, as receitas dos coquetéis que conhecemos hoje são bastante padronizadas e geralmente oferecidas em taças grandes de vinho, mesmo, ou naquelas usadas para gin tônica, sempre com gelo até o topo e alguma decoração (frutas frescas, cascas de frutas cítricas, ervas etc.).

E já vá anotando a proporção mágica para quase todos os preparos de uma taça:

Como fazer Spritz?
3 partes de espumante + 2 partes de licor ou bitter + 1 parte de água com gás

Multiplique isso pela quantidade de pessoas que for servir.

Se quiser, substitua a água com gás por água tônica, soda limonada, ginger ale ou até kombucha. Faça testes para descobrir qual personalidade você pretende encontrar no seu drink.

Aliás, de um jeito ou de outro, siga as receitas adiante para não errar!

1. O clássico absoluto: Aperol Spritz

Encha a taça com gelo, adicione 90 mL de espumante seco, como o Prosecco, 60 mL de Aperol (o famoso aperitivo laranja italiano), 30 mL de água com gás e mexa levemente.

Decore com uma fatia grande de laranja. Sirva essa receita autêntica italiana em happy hours, no começo de uma festa ou em ocasiões ao ar livre.

2. Amargo e sofisticado: Campari Spritz

Encha a taça com gelo, adicione 90 mL de espumante do tipo seco, 60 mL de Cam-



Leve, refrescante e cheio de personalidade, o Spritz ganhou versões para todos os gostos

pari (outro aperitivo italiano clássico, mas mais amargo do que o Aperol), 30 mL de água com gás e mexa levemente.

Decore com uma fatia grande de laranja ou toranja. Sirva em jantares elegantes ou àquelas pessoas que dizem preferir drinks mais amargos.

3. Sucesso europeu de longa data: Hugo Spritz
Mostre que você está de olho no que é tendência na gringa: a receita é simples!

Encha a taça com gelo, adicione 90 mL de espumante seco, 60 mL de um bom licor de flor de sabugueiro, 30 mL de água com gás e mexa levemente. Decore com folhas frescas de hortelã e uma fatia de limão siciliano.

Elegante, fresco e aromático, o “Hugo” é perfeito para brunchs!

4. Cítrico, mas refrescante: Limoncello Spritz
Protagonizado pelo “Limoncello”, licor tradicional do

Sul da Itália, feito com cascas de limão, esse drink segue o mesmo passo a passo de preparo dos anteriores.

Encha a taça com gelo, adicione 90 mL de espumante seco, 60 mL de Limoncello, 30 mL de água com gás e mexa levemente.

Decore com fatias finas de limão siciliano e sirva como digestivo após o almoço ou acompanhando, por exemplo, receitas com frutos do mar.

5. Viralizado no TikTok: Negroni Sbagliato Spritz

Encha a taça com gelo, adicione 90 mL de espumante seco (brut), 45 mL de Campari e 45 mL de vermute tinto doce (vinho fortificado e aromatizado, como o “Martini”). Decore com uma fatia de laranja.

Esse drink viralizou no TikTok por causa do visual, mas só o nome já desperta curiosidade: você sabia que “sbagliato”, em italiano, quer dizer “errado” ou “confuso”? Reza a lenda que a bebida foi descoberta depois que

um bartender trocou os ingredientes de uma receita de Negroni!

P.S.: a opção é para quem gosta de algo encorpado e menos doce, tá bom?

6. Espumante rosé com gin: Pink Spritz

Encha a taça com gelo e frutas vermelhas congeladas, adicione 90 mL de espumante rosé e escolha entre adicionar 30 mL de gin cor de rosa (aromatizado com frutas vermelhas) ou 30 mL de gin comum e 15 mL de xarope ou purê de framboesa ou morango.

Complete com água com gás ou água tônica e mexa bem. Lembre-se de higienizar muito bem os morangos e as outras frutas antes de consumir!

7. Receita com cachaça: Tropical Spritz

Quando estiver na praia, fazendo um churrasco ou curtindo o verão brasileiro, use frutas tropicais na decoração do seu Tropical Spritz

e capriche no preparo.

Encha a taça com gelo, adicione 90 mL de espumante brut, 60 mL de uma boa cachaça envelhecida e 30 mL de suco de maracujá preparado com água com gás (ou da fruta tropical de sua preferência – manga, abacaxi etc.).

Acrescente folhas frescas de manjerição ou hortelã, a gosto!

8. Para os “coffee lovers”: Café Spritz

Outra tendência, esse drink é tão digestivo quando o Limoncello Spritz e capaz de surpreender até os maiores amantes da coquetelaria. Encha a taça com gelo, adicione 90 mL de espumante brut, 30 mL de licor de café ou de cold brew bem concentrado e 30 mL de água com gás. Mexa bem. Se quiser decorar, apenas uma tira fininha (zest) de casa de laranja será suficiente.

Observações importantes: Não use o café propriamente dito: a mistura da bebida

quente ao espumante pode acabar com aquele “tchan” que é a ideia do Spritz!

Ajuste o açúcar se o licor de café for muito doce e informe sobre cafeína para convidados sensíveis ou grávidas

9. Prático, delicioso e para todo mundo: Spritz sem álcool

Encha a taça com gelo, adicione 90 mL de espumante sem álcool ou kombucha clara, como de maçã ou gengibre e misture a 60 mL de algum aperitivo (bitter) ou licor também sem álcool.

Se quiser um drink mais forte, adicione um pouco de um suco naturalmente levemente adoçado. Finalize com 30 mL de água com gás e mexa.

Use fatias de maçã, laranja ou gengibre para decorar, bem como folhas de hortelã.

Em qualquer variação, não se esqueça de manter todos os insumos já gelados – e tim-tim!

Divulgação

19 anosSPASSOcidades

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

CANNON

CARDÁPIO ALMOÇO

SEGUNDA A SEXTA | DAS 11H ÀS 14H

PRATOS FEITOS E MARMITEX P

PRATO ECONÔMICO DO DIA

R\$ 19,90

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

SALADA COM TIRAS DE FRANGO

R\$ 21,90

Acompanha: Alface, tomate, cenoura ralada e rúcula.

FILÉ DE FRANGO

R\$ 21,90

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

FÍGADO ACEBOLADO

R\$ 21,90

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

BISTECA SUÍNA

R\$ 21,90

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

FEIJOADA

R\$ 27,90

Acompanha: Arroz, farofa, couve, torresmo e vinagrete.

CONTRA FILÉ ACEBOLADO

R\$ 29,90

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

PARMEGIANA DE FRANGO

R\$ 29,90

Acompanha: Arroz e fritas.

PICANHA

R\$ 35,90

Acompanha: Arroz, feijão, farofa, salada e batata chips.

PARMEGIANA DE CARNE

R\$ 35,90

Acompanha: Arroz e fritas.

MARMITEX M

Acréscimo de R\$ 2,00 sobre o valor do prato.

Inclui salada (alface e tomate).

ADICIONAIS

ARROZ R\$ 5,00

FEIJÃO R\$ 5,00

BATATA FRITA R\$ 8,00

BEBIDAS

ÁGUA SEM GÁS R\$ 4,00

ÁGUA COM GÁS R\$ 5,00

REFRIGERANTE LATA R\$ 8,00

REFRIGERANTE 600ml R\$ 12,00

REFRIGERANTE 1 LITRO R\$ 14,00

REFRIGERANTE 2 LITROS R\$ 16,00

COCA-COLA 2 LITROS R\$ 19,00

SUCOS

SUCO COPO 400 ml R\$ 13,90

JARRA DE SUCO 700 ml R\$ 20,90

Suco com leite: acréscimo de R\$ 3,00

CANNON

Avenida da Saúde, 56

Planalto do Sol - Sumaré/SP

(19) 3883-7802

(19) 99591-4941

Almoço de segunda a sexta, das 11h às 14h.