



GASTRONOMIA E CELEBRAÇÃO

De churrasco à cozinha de alta gastronomia: lugares para comemorar o Dia das Mães na região de Campinas **Pág. 09**

DIREITO DO CONSUMIDOR

Advogado alerta consumidores sobre cuidados nas compras do Dia das Mães e reforça direitos garantidos por lei **Pág. 10**

HIGIENIZAÇÃO

Com que frequência lavar a roupa de cama? Veja o ideal para cada item **Pág. 14**



Rua fechada há oito meses volta ao centro do debate e expõe gargalo histórico no trânsito de Nova Odessa

Página 05

CÂMARA



DIVULGAÇÃO

Decisão polêmica: Câmara muda lei que permite que vereadores residam fora da cidade revoltando a população

Página 05

POLITICANDO

Vergonha de ser sumareense
Já falamos muito neste jornal sobre o orgulho de ser sumareense, mas agora vamos falar da vergonha de ser sumareense. Na última sessão, a Câmara de Vereadores do município aprovou uma alteração na lei para permitir que vereadores residam fora da cidade. É isso mesmo, você não está maluco e leu direitinho: vereadores podem morar fora da cidade. Por mais absurdo que pareça, essa alteração foi aprovada por 18 votos. É muita vergonha de ser sumareense.

Tá com sede?

Em Hortolândia, a crise da água virou algo maior que uma reclamação de consumidor e passou a contaminar o campo político. Depois de semanas de moradores relatando água com gosto, cheiro e aparência questionáveis, o prefeito Zezé Gomes decidiu subir o tom e ameaçar romper com a Sabesp. O discurso é forte, principalmente quando associa a piora do serviço ao período pós-privatização. O problema é que, enquanto Prefeitura, Estado, Arseps e concessionária trocam ofícios, reuniões e coletivas, quem continua comprando galão de água no mercado é o morador. **pág 2**

SUMARÉ

Sumaré dispara na geração de empregos e consolida protagonismo econômico na região

Sumaré iniciou 2026 acelerada em um indicador que costuma pesar tanto no discurso político quanto no bolso da população: emprego. Dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados, vinculado ao Ministério do Trabalho, colocam o município entre os principais geradores de vagas formais da Região Metropolitana de Campinas no primeiro trimestre deste ano, consolidando a cidade como principal força econômica da Região do Polo Têxtil... **pág 3**

MONTE MOR

Nova rodada de requerimentos amplia pressão sobre Prefeitura de Monte Mor e reforça debate sobre transparência nos contratos

A Câmara Municipal de Monte Mor aprovou mais dois requerimentos de fiscalização direcionados à Prefeitura, ampliando uma sequência de cobranças que vem marcando as últimas sessões legislativas e colocando a transparência dos atos do Executivo no centro do debate político local. Desta vez, os pedidos miram duas contratações feitas por dispensa de licitação que, juntas, somam R\$117,8 mil... **pág 4**

NOVA ODESSA

Nova Odessa acumula dívida de quase meio milhão com empresa dos semáforos e falhas no trânsito acendem alerta

Enquanto motoristas, motociclistas e pedestres enfrentam cruzamentos com equipamentos apagados ou operando de forma irregular em diferentes pontos de Nova Odessa, documentos oficiais revelam um problema que ajuda a explicar parte do cenário: a Prefeitura acumula uma dívida de R\$468,5 mil com a empresa responsável pela manutenção semaforica da cidade... **pág 4**

HORTOLÂNDIA

Hortolândia endurece contra Sabesp, ameaça romper contrato e expõe desgaste após privatização

O que começou com reclamações isoladas sobre gosto e cheiro estranhos na água virou uma crise institucional de grandes proporções em Hortolândia. Após três semanas consecutivas de moradores relatando água com odor de mofo, gosto alterado e até coloração fora do padrão em diversos bairros, a Prefeitura subiu o tom contra a Sabesp e agora ameaça romper o contrato com a concessionária caso uma solução definitiva não seja apresentada de forma imediata... **pág 6**

PAULÍNIA

Defesa Civil amplia treinamento da Lei Lucas e reforça preparo de servidores para emergências

A Defesa Civil iniciou na última semana uma nova etapa de capacitações da "Lei Lucas" - que garante treinamento de Primeiros Socorros a diversos setores da gestão pública, desde a educação até a Assistência Social. **pág 6**

BELEZA

3 cremes que salvam a pele do ressecamento no outono e dão efeito imediato

Página 11



FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Dia das Mães: as receitas que ninguém escreve, mas que toda mãe sabe como fazer

Página 16



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

Melhor ter sua mãe reclamando... do que não ter mais ela do seu lado!



PARA RECORDAR



ARTIGO

Homenagem à elas: Mãe, amor que constrói o mundo



Sérgio Rosa

O Dia das Mães é mais do que uma data comemorativa, é um convite à reflexão sobre o papel essencial da maternidade na formação de valores, na construção de famílias e no desenvolvimento da sociedade.

Celebrar uma mãe é reconhecer a base de tudo aquilo que somos. Ser mãe vai muito

além do vínculo biológico. É exercer diariamente o cuidado, a paciência, a renúncia e, acima de tudo, o amor incondicional.

São elas que, muitas vezes em silêncio, sustentam lares, orientam caminhos e oferecem colo nos momentos mais difíceis.

A força de uma mãe não está apenas nos gestos grandiosos, mas na constância dos pequenos atos que moldam o caráter e o futuro de seus filhos.

Em tempos de tantos desafios sociais, econômicos e emocionais, as mães seguem sendo pilares de equilíbrio. Muitas acumulam jornadas, enfrentam dificuldades e, ainda assim, encontram forças para cuidar, ensinar e amar. São

verdadeiras guerreiras do cotidiano, merecedoras de todo respeito, reconhecimento e valorização.

Este também é um momento para ampliar nosso olhar. Nem todas as mães tiveram oportunidades iguais, nem todas recebem o apoio que merecem. Valorizar a maternidade é também defender políticas públicas que garantam dignidade, saúde, segurança e condições justas para que cada mãe possa exercer seu papel com tranquilidade e respeito.

A Palavra de Deus nos lembra com sabedoria:

“Seus filhos se levantam e a chamam bem-aventurada; seu marido também a elogia.” (Provérbios 31:28)

Neste Dia das Mães, que possamos ir além

das homenagens simbólicas.

Que possamos praticar o cuidado, o respeito e a gratidão todos os dias. Porque mãe não é apenas quem gera — é quem forma, protege e ama de maneira única e eterna.

A todas as mães, nossa mais sincera homenagem.

Feliz Dia das Mães!

*Sérgio Rosa
Advogado
Presidente da OAB/
Sumaré: 2004/2006,
2007/2009, 2010/2012
Vereador: 2017/2020*

As opiniões expressas neste texto são de responsabilidade exclusiva do(a) autor(a) e não refletem, necessariamente, o posicionamento e a visão deste jornal

SPASSO REFLEXÃO

Perde nas escolhas das prioridades erradas

Você nunca perde a sua família de vez, perde ela aos poucos.

Perde ela em todas as vezes que você prioriza o mundo inteiro e deixa sua família para trás.

Na rotina você demonstra que o celular

é mais importante que seu marido/esposa.

Você trata todas as outras mulheres/homens com gentileza e com sua esposa/esposo é um ogro.

Dá extrema atenção para as reuniões de tra-

balho e com seu filho está sempre com pressa.

Dá o seu melhor para o mundo e migalhas para quem você mais ama.

Acontece que quando a ausência vira padrão, o coração das pessoas

se fecham.

Sua família deve vir em primeiro lugar, família não se abandona.

Não chame de sucesso se sua casa está em coma, não chame de sucesso se sua casa ficou no caminho.

PALAVRAS DE VIDA - Quando o desconforto é Deus te empurrando para o seu propósito

E se Deus estiver dizendo que através do que você está passando, se Ele não tivesse deixado desconfortável, você nunca teria se movido.

E se Ele estiver usando esta situação para te fazer enxergar

o quanto sua vida é importante.

Para te ajudar a enxergar que existem outras saídas ou que você merece muito mais.

Eu sei que tem situações que às vezes chegamos até questionar

se Deus existe mesmo, já que está vendo a nossa dor, mas talvez sejam nestas situações que Ele está nos moldando.

Que Ele está nos preparando, que Ele está nos libertando de onde não cabemos

mais, nos libertando do mal que fizeram a nós.

Por isso confie, porque Ele sabe melhor do que ninguém o que precisamos para dar o próximo passo.

Só continue se movendo...

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Vergonha de ser sumareense

Já falamos muito neste jornal sobre o orgulho de ser sumareense, mas agora vamos falar da vergonha de ser sumareense. Na última sessão, a Câmara de Vereadores do município aprovou uma alteração na lei para permitir que vereadores residam fora da cidade. É isso mesmo, você não está maluco e leu direitinho: vereadores podem morar fora da cidade. Por mais absurdo que pareça, essa alteração foi aprovada por 18 votos. É muita vergonha de ser sumareense. É que com tanta cidade melhor para morar, como Paulínia, Hortolândia, Campinas e Nova Odessa, por que um vereador escolheria morar justo em Sumaré? Será que eles têm medo da segurança na cidade? Será que temem colocar seus filhos nas escolas daqui? Um vereador morar fora da cidade que atua é um absurdo, uma afronta! Acham que o povo é palhaço! Vamos lembrar disso na hora de votar, fica a dica aí pessoal.

Tá com sede?

Em Hortolândia, a crise da água virou algo maior que uma reclamação de consumidor e passou a contaminar o campo político. Depois de semanas de moradores relatando água com gosto, cheiro e aparência questionáveis, o prefeito Zezé Gomes decidiu subir o tom e ameaçar romper com a Sabesp. O discurso é forte, principalmente quando associa a piora do serviço ao período pós-privatização. O problema é que, enquanto Prefeitura, Estado, Arsesp e concessionária trocam offices, reuniões e coletivas, quem continua comprando galão de água no mercado é o morador. A gestão cobra transparência, ressarcimento coletivo e laudos técnicos. A Sabesp fala em monitoramento, compostos naturais e carvão ativado. No meio desse duelo técnico-político, a pergunta que corre nas ruas continua simples e constrangedora: se a água está dentro dos padrões, por que tanta gente parou de confiar nela? Em crise de abastecimento, reputação também evapora.

Conexões convenientes

Em tempos em que Nova Odessa tenta vender a imagem de gestão técnica e responsável, a notícia de que um secretário-adjunto aparece no radar de uma operação que investiga possível infiltração do PCC em estruturas públicas cai como uma bomba no discurso oficial. Mateus Tognella não foi condenado, não foi denunciado e, juridicamente, segue amparado pela presunção de inocência. Mas política não vive apenas de decisões judiciais, vive também de credibilidade. E quando um nome ligado à administração municipal, ao comando partidário local e a antigos círculos de poder em Campinas passa a frequentar relatórios policiais, a pergunta inevitável não é apenas o que ele fez, mas quem o indicou, quem o bancou e quem responde politicamente por isso. A prefeitura diz não ter nada que desabone sua conduta no cargo. Pode ser. Mas talvez o problema esteja justamente aí: em algumas administrações, só se enxerga fumaça quando o incêndio já consumiu metade da casa.

Concreto demais, obra de menos

O escândalo do chamado “concreto invisível” começa a ganhar contornos cada vez mais difíceis de explicar com notas oficiais e discursos de ocasião. Depois de meses de denúncias, vídeos, medições e embates públicos, a própria Prefeitura de Nova Odessa decidiu aplicar multas milionárias, declarar empresa inidônea e reconhecer irregularidades em contratos que, até pouco tempo atrás, seguiam enterrados sob a burocracia municipal. A pergunta que fica é simples e desconfortável: se havia problemas tão graves, por que tudo só apareceu depois da pressão de um vereador e da exposição pública nas redes sociais? Pior ainda é imaginar que, segundo as próprias apurações internas, calçadas, sarjetas e estruturas pagas com dinheiro público parecem ter existido mais nos papéis do que no chão da cidade. Em Nova Odessa, pelo visto, não faltou concreto. Faltou fiscalização, sobrou silêncio e agora a conta política começa a chegar.

SPASSO cidades

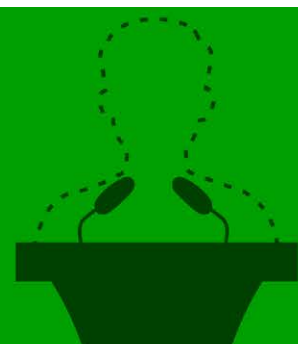
Fundadora e Diretora Executiva: Elaine Amaral
Atendimento ao leitor: (19) 97407-9091
contato.spassocidades@gmail.com

**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



ECONOMIA

Sumaré dispara na geração de empregos e consolida protagonismo econômico na região

Sumaré iniciou 2026 acelerada em um indicador que costuma pesar tanto no discurso político quanto no bolso da população: emprego. Dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados, vinculado ao Ministério do Trabalho, colocam o município entre os principais geradores de vagas formais da Região Metropolitana de Campinas no primeiro trimestre deste ano, consolidando a cidade como principal força econômica da Região do Polo Têxtil.

Entre janeiro e março, Sumaré registrou saldo positivo de 2.891 empregos com carteira assinada, resultado de 12.856 admissões contra 9.965 desligamentos. O desempenho

colocou a cidade na segunda colocação entre os 20 municípios da RMC, atrás apenas de Campinas, e representando 14,41% de todas as vagas geradas na região.

No recorte do Polo Têxtil, formado por cidades como Hortolândia, Americana, Nova Odessa e Santa Bárbara d'Oeste, o protagonismo foi ainda mais expressivo. Sozinha, Sumaré concentrou 47,53% de todo o saldo regional, praticamente metade das novas vagas abertas entre os municípios vizinhos.

O setor de serviços puxou a locomotiva da geração de empregos, respondendo por 2.316 postos, ou 80% do saldo total. Construção civil, indústria, agropecuária e comércio



A cidade se destaca na geração de vagas com carteira assinada e reforça seu protagonismo, impulsionando renda, consumo e desenvolvimento regional

também fecharam o trimestre no azul, sinalizando que o avanço não ficou restrito a um único segmento e refletiu

uma atividade econômica mais distribuída.

Os números também revelam um recorte social im-

portante. A maior parte das vagas foi ocupada por mulheres, que responderam por 98,44% do saldo líquido do período. Jovens entre 18 e 24 anos e trabalhadores com ensino médio completo também aparecem entre os principais beneficiados pelo aquecimento do mercado formal.

O crescimento chama atenção especialmente quando comparado ao mesmo período do ano passado. Em 2025, Sumaré havia encerrado o primeiro trimestre com saldo de 1.355 empregos. Agora, o município registra avanço de 113,4%, mais que dobrando a geração de vagas em apenas um ano.

Politicamente, o dado fortalece o discurso da atual ges-

tao, que vem apostando em desenvolvimento econômico como uma das principais vitrines administrativas. Mas além do capital político, os números ajudam a consolidar uma realidade cada vez mais evidente: Sumaré deixou há tempos de ser apenas uma cidade-dormitório da região e passou a disputar espaço como polo produtivo, industrial e de serviços dentro da RMC.

O desafio agora será manter o ritmo. Gerar vagas em um trimestre chama atenção. Sustentar esse crescimento ao longo do ano é o que realmente separa estatística positiva de transformação econômica consistente.

Da redação

DESENVOLVIMENTO

Sumaré vai à Agrishow em busca de tecnologia, negócios e novas frentes de investimento

Em meio ao discurso cada vez mais frequente sobre inovação, competitividade e geração de empregos, a Prefeitura de Sumaré enviou uma comitiva oficial à Agrishow 2026, em Ribeirão Preto, em movimento que busca aproximar o município de novas tecnologias, oportunidades de investimento e tendências do agronegócio, um dos setores mais estratégicos da economia brasileira.

Considerada uma das maiores feiras de tecnologia agrícola da América Latina, a Agrishow reúne anualmente fabricantes, investidores, pesquisadores, produtores rurais e representantes do poder público em

torno de soluções voltadas à produtividade, mecanização, irrigação, agricultura de precisão e transformação digital no campo.

A visita foi organizada pela Secretaria Municipal do Trabalho, Emprego, Geração de Renda e Desenvolvimento Econômico e integra uma estratégia mais ampla da administração municipal de buscar referências externas para fortalecer o ambiente econômico da cidade. Embora Sumaré tenha perfil majoritariamente urbano e industrial, a participação em eventos desse porte revela uma tentativa de ampliar horizontes econômicos e identificar



A participação aproxima o município das principais tendências do agronegócio, setor estratégico que movimenta empregos, desenvolvimento e transformação tecnológica em todo o país

setores capazes de atrair investimentos, gerar negócios e abrir novas oportunidades de emprego.

Durante a feira, a comitiva

acompanhou apresentações técnicas, demonstrações de equipamentos, debates sobre inovação e encontros com representantes de empresas e

instituições ligadas ao setor produtivo. O objetivo, segundo a administração, é transformar conhecimento técnico em ações práticas que possam im-

pactar a economia local.

A movimentação acontece em um momento em que Sumaré tenta consolidar seu protagonismo regional também na área econômica, após os números recentes de geração de empregos colocarem o município entre os principais da Região Metropolitana de Campinas. Agora, além de manter os indicadores positivos, o desafio da gestão passa por diversificar sua matriz de oportunidades e buscar setores capazes de sustentar esse crescimento no médio e longo prazo.

Da redação

ESPORTE E QUALIDADE DE VIDA

Sumaré recebe Circuito de Corrida e Caminhada neste domingo (10)

O município de Sumaré recebe neste domingo (10) o Circuito de Corrida e Caminhada 2026, com percurso de 5 quilômetros e expectativa de reunir atletas, corredores amadores e famílias em uma manhã dedicada ao esporte, saúde e qualidade de vida.

O evento conta com apoio da Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Esportes

e Lazer de Sumaré, e será realizado no Centro Esportivo Vereador José Pereira.

A largada da corrida está marcada para às 8h, enquanto a caminhada terá início às 8h05. As inscrições já foram encerradas devido ao preenchimento das vagas disponíveis.

Os participantes receberão kit composto por camiseta, viseira, água, barra de cereal, fruta e medalha. A



Sumaré será palco de mais uma grande celebração do esporte neste domingo (10), com a realização do Circuito de Corrida e Caminhada 2026

retirada deverá ser feita no próprio dia 10 de maio, no local do evento, das 6h às 7h45, mediante apresentação de documento com foto e comprovante de inscrição.

Além das atividades esportivas, o evento também contará com o "Espaço Saúde", oferecendo gratuitamente aferição de glicemia, aferição de pressão arterial e avaliação física

aos participantes.

A iniciativa, segundo a organização, busca incentivar a prática esportiva, promover hábitos saudáveis e ampliar a integração da população por meio do esporte e do lazer, fortalecendo as ações voltadas à saúde e ao bem-estar no município.

SECOM

MOBILIDADE

Prefeitura aperta cerco contra concessionária após falhas recorrentes no transporte em Nova Odessa

A Prefeitura de Nova Odessa decidiu endurecer a fiscalização sobre o transporte coletivo municipal após novos problemas operacionais registrados na Linha 400, que atende a região do Jardim São Francisco. A administração aplicou uma nova notificação com multa em dobro à concessionária responsável pelo serviço, elevando a pressão sobre uma operação que já vinha acumulando reclamações e episódios de desorganização.

A ocorrência mais recente foi registrada na manhã da última quinta-feira (30), por volta das 5h20, horário em que trabalhadores e moradores começaram a relatar atraso na saída dos veículos,

longa espera nos pontos e, segundo usuários, até ausência de motorista no início da operação. Em uma cidade onde boa parte da população depende do transporte coletivo para chegar ao trabalho ainda antes do amanhecer, falhas desse tipo costumam ter impacto direto na rotina e, muitas vezes, no bolso de quem não pode se dar ao luxo de perder horário.

Segundo a Diretoria de Mobilidade Urbana, além do atraso, fiscais identificaram outros problemas operacionais, como circulação de ônibus com identificação "especial", confundindo passageiros, além de registros de quebra de veículos e falhas na organização em campo.



Os episódios, de acordo com a própria administração, não são isolados e já haviam motivado advertências e penalidades anteriores.

O endurecimento da Prefeitura indica que a paciên-

cia institucional parece ter começado a acabar. Com a nova intimação, a concessionária terá apenas 24 horas para apresentar justificativas formais e um plano emergencial de regularização. Caso

as falhas persistam, o município já admite abrir processo administrativo, etapa que pode resultar em sanções contratuais mais pesadas.

Paralelamente à escalada das cobranças, a administração também iniciou uma pesquisa pública de satisfação com os usuários do transporte coletivo, buscando reunir dados sobre a qualidade do serviço prestado. A medida atende orientação do Tribunal de Contas do Estado e pode servir como termômetro para futuras decisões administrativas.

Hoje, o sistema de transporte urbano de Nova Odessa atende cerca de mil passageiros por dia em cinco

linhas municipais. Embora a frota tenha passado por modernização nos últimos anos, com veículos equipados com ar-condicionado, acessibilidade, GPS e monitoramento eletrônico, os recentes episódios mostram que tecnologia embarcada pouco resolve quando a operação básica continua falhando onde mais importa: na hora em que o passageiro precisa do ônibus no ponto. A Prefeitura sustenta que seguirá intensificando a fiscalização. Para os usuários, no entanto, a cobrança é mais simples e direta: menos notificações em papel e mais ônibus funcionando no horário.

Da redação

CIDADES

POLÍTICA

Câmara aprova emenda que permite vereadores morarem fora da cidade em decisão vergonhosa para Sumaré

Em uma votação vergonhosa que promete repercutir dentro e fora do meio político, a Câmara Municipal de Sumaré aprovou em segundo turno a Proposta de Emenda à Lei Orgânica nº 1/2026, alterando uma regra histórica e permitindo que vereadores eleitos possam residir fora do município sem perder o mandato.

A proposta foi aprovada com ampla maioria: 18 votos favoráveis, dois contrários e uma ausência.

Votaram a favor da mudança os vereadores Hélio Silva, João Maioral, Professor Edinho, Valdir de Oliveira, Tião Corrêa, Ney do Gás, Rai do Paraíso, Joel Cardoso, Wellington da Farmácia, Alan Leal, Ta-

vares, Geraldo Medeiros, Fabinho, Rodrigo Digão, Allan Sangalli, Dudu Lima, Pereirinha e Cesar Bianchi.

Votaram contra os vereadores Wellington Souza e Rudinei Lobo. O vereador Lucas Agostinho esteve ausente.

Na prática, a emenda altera a Lei Orgânica do município para impedir a perda automática de mandato em casos em que o parlamentar fixe residência fora de Sumaré. O texto aprovado estabelece que a penalidade não será aplicada desde que o vereador mantenha seu vínculo eleitoral com a cidade e garanta presença institucional e disponibilidade no exercício do cargo.

Na justificativa, os autores argumentam que a proposta "moderniza" a legisla-



ção e se adapta à realidade metropolitana, sustentando que, em tempos de deslocamentos mais rápidos e cidades integradas, o local de moradia não deveria ser o fator determinante para avaliar o compromisso po-

lítico de um parlamentar.

O argumento jurídico pode até encontrar respaldo técnico. O problema é político e simbólico.

A decisão levanta uma pergunta inevitável e incômoda: o que a população

deve pensar quando os próprios representantes eleitos defendem o direito de não morar na cidade que administram, fiscalizam e dizem representar?

Sumaré enfrenta problemas históricos em mobili-

dade, saúde, infraestrutura, crescimento urbano desordenado e pressão habitacional. Em um cenário como esse, a mensagem passada por boa parte do Legislativo pode ser interpretada como contraditória: enquanto milhares de moradores enfrentam diariamente os desafios da cidade onde vivem, agora seus representantes poderão exercer mandato daqui, mesmo escolhendo viver em outro lugar.

A discussão jurídica está posta. Mas a discussão política talvez seja ainda maior: se nem alguns dos próprios vereadores querem morar em Sumaré, que recado isso envia para quem continua apostando na cidade todos os dias?

Da redação

FISCALIZAÇÃO

Nova rodada de requerimentos amplia pressão sobre Prefeitura de Monte Mor e reforça debate sobre transparência nos contratos

A Câmara Municipal de Monte Mor aprovou mais dois requerimentos de fiscalização direcionados à Prefeitura, ampliando uma sequência de cobranças que vem marcando as últimas sessões legislativas e colocando a transparência dos atos do Executivo no centro do debate político local. Desta vez, os pedidos miram duas contratações feitas por dispensa de licitação que, juntas, somam R\$117,8 mil.

Os requerimentos, ambos de autoria da vereadora Wal da Farmácia (PSB), foram aprovados por unanimidade na sessão desta segunda-feira (4), reforçando um movimento que já não parece pontual, mas sim parte de uma escalada institucional de fiscalização sobre gastos, contratos e decisões administrativas

do governo municipal.

O Requerimento 15/2026 questiona a contratação de serviços de salva-vidas para as piscinas municipais, no valor de R\$61,8 mil. Já o Requerimento 16/2026 pede esclarecimentos sobre a compra de café torrado e moído para abastecimento das secretarias municipais por seis meses, contrato firmado por R\$56 mil. Entre os questionamentos apresentados estão a efetiva execução dos serviços ou fornecimentos, quais secretarias participaram das contratações e, principalmente, quais critérios técnicos e jurídicos embasaram a dispensa de licitação.

Na justificativa, Wal da Farmácia sustenta que cabe ao vereador fiscalizar contratos públicos, especialmente quando envol-



vem valores relevantes e recursos da população. O discurso, no entanto, ganha peso porque não é um episódio isolado.

Nas últimas semanas, a mesma parlamentar já havia protocolado requerimentos cobrando explicações sobre um contrato

de R\$48 mil para publicações em jornais de grande circulação, outro de R\$63 mil para veiculação em TV regional e portal de notícias, além de uma contratação de R\$39,9 mil para consultoria ambiental ligada à regularização do cemitério municipal. Em

paralelo, o vereador Bruno Leite (União) também apresentou requerimento exigindo um levantamento detalhado das dívidas da Prefeitura, incluindo débitos previdenciários, fornecedores e passivos herdados de gestões anteriores.

A repetição dos pedidos começa a desenhar um cenário político incômodo para o Executivo. Se, por um lado, a Câmara cumpre seu papel constitucional de fiscalização, por outro, o volume de requerimentos evidencia que informações consideradas básicas sobre contratos, gastos e obrigações financeiras ainda não chegam com facilidade ao Legislativo, muito menos ao cidadão comum.

Em Monte Mor, a crescente atuação fiscalizado-

ra da Câmara tem funcionado como termômetro político da relação entre os poderes. E quanto mais os vereadores precisam recorrer a requerimentos formais para obter documentos e explicações, mais cresce a percepção de que a transparência administrativa ainda opera sob demanda, quando deveria ser prática permanente.

Agora, com novos contratos entrando na mira do Legislativo, a pressão sobre a Prefeitura tende a aumentar. Mais do que responder aos vereadores, o Executivo passa a ser cobrado a demonstrar, de forma clara e acessível, como e por que o dinheiro público está sendo aplicado.

Da redação

MOBILIDADE

Nova Odessa acumula dívida de quase meio milhão com empresa dos semáforos e falhas no trânsito acendem alerta

Enquanto motoristas, motociclistas e pedestres enfrentam cruzamentos com equipamentos apagados ou operando de forma irregular em diferentes pontos de Nova Odessa, documentos oficiais revelam um problema que ajuda a explicar parte do cenário: a Prefeitura acumula uma dívida de R\$468,5 mil com a empresa responsável pela manutenção semafórica da cidade.

A informação veio à tona após questionamentos feitos pela própria Câmara Municipal, que cobrou explicações do Executivo diante das constantes reclamações sobre semáforos fora de operação em vias de grande circulação. A resposta

oficial da administração, assinada em fevereiro deste ano, confirma que o município acumulava, até então, R\$909,9 mil em despesas relacionadas ao contrato de manutenção, mas havia quitado apenas R\$441,3 mil, deixando um passivo significativo em aberto.

A empresa responsável pelo serviço é a Newtesc Tecnologia e Comércio, especializada em soluções de mobilidade urbana e sistemas de fiscalização eletrônica. Segundo os dados encaminhados ao Legislativo, os atrasos não são recentes e já vinham sendo registrados desde 2025.

O caso expõe mais do que uma pendência financeira. Em uma cidade onde

o fluxo de veículos cresce ano após ano, semáforos sem manutenção adequada deixam de ser apenas um problema administrativo e passam a representar risco direto à segurança viária. Cruzamentos sem sinalização funcionando ampliam a possibilidade de colisões, congestionamentos e conflitos entre motoristas e pedestres.

Em resposta aos vereadores, a Diretoria de Segurança de Trânsito afirmou que a manutenção ocorre regularmente e alegou que, em casos de acidentes com postes semafóricos, os reparos podem demandar mais tempo por conta da gravidade dos danos estruturais. O que não ficou claro, porém, é se o passivo



financeiro com a empresa já impactou, ou ainda pode impactar, a continuidade e a velocidade desses atendimentos.

O episódio também reacende um debate recorrente em Nova Odessa sobre prioridades or-

çamentárias. Quando a própria Câmara precisa recorrer a requerimentos para descobrir por que equipamentos essenciais da cidade deixam de funcionar, a discussão deixa de ser apenas técnica e passa a ser política. Afinal,

manutenção de trânsito não costuma aparecer em discursos de campanha, mas sua ausência aparece todos os dias no caminho de quem precisa atravessar a cidade.

Da redação

CIDADES**MOBILIDADE****Rua fechada há oito meses volta ao centro do debate e expõe gargalo histórico no trânsito de Nova Odessa**

O que deveria representar um avanço na mobilidade urbana de Nova Odessa acabou se transformando em mais um símbolo de planejamento incompleto, dinheiro público controverso e um problema que segue sem solução. Após oito meses interditada, a Rua Neusa Guedes Rodrigues voltou ao centro das discussões políticas e técnicas na cidade, depois de ser tema de novo requerimento aprovado na Câmara Municipal durante a sessão desta semana.

A via, que na prática funciona como continuidade da Avenida João Pessoa, foi projetada para criar uma nova ligação estratégica entre importantes corredores urbanos do município. O trajeto atravessa a Avenida Ampélio Gazzetta, passa nas proximidades do Fórum, da Câmara Municipal, de academia, escola infantil e igreja, e segue até desembocar na Avenida Dr. Eddy

de Freitas Crissíuma, entre o Supermercado São Vicente e a unidade da Previdência Social, exatamente em frente à Rua Alice Gazzetta.

Na teoria, a obra poderia ajudar a desafogar um dos pontos mais críticos do trânsito de Nova Odessa: o cruzamento entre as avenidas Eddy de Freitas Crissíuma e Ampélio Gazzetta, local que diariamente registra lentidão, filas e transtornos para motoristas. O impacto vai além do volante. Comerciantes instalados na região relatam prejuízos provocados pela dificuldade de acesso e pelo congestionamento constante, que afasta clientes e dificulta operações de carga e descarga.

A rua, porém, segue bloqueada pela Prefeitura desde o ano passado. O fechamento reacendeu questionamentos não apenas sobre mobilidade, mas também sobre o custo político e financeiro da obra. A área que

permitiu o prolongamento foi desapropriada ainda em 2015, durante a gestão do ex-prefeito Benjamim Bill Vieira de Souza, em um processo que gerou um precatório superior a R\$6 milhões aos cofres públicos.

Agora, os vereadores voltam a cobrar uma solução. O vereador André Faganello (Podemos) protocolou requerimento pedindo explicações formais da Prefeitura sobre a interdição e defendendo medidas paliativas para reabertura do trecho, como a retirada das calçadas que hoje impedem o acesso e a implantação de faixa de pedestres para garantir segurança no local.

“Se abriu e viu que funcionou, não era para ter fechado. A justificativa de acidentes e estouro de canos não convence”, criticou o parlamentar durante a sessão.

O vereador Paulinho Bichof (Podemos) também reforçou



Rua considerada estratégica para desafogar o trânsito da região central, segue sem solução definitiva, enquanto moradores e motoristas convivem diariamente com congestionamentos e transtornos

a cobrança, defendendo estudos técnicos para reorganizar o fluxo e facilitar a circulação na região. Já o presidente da Câmara, Oséias Jorge (PSD), fez duras críticas ao histórico da obra e à forma como o projeto foi conduzido. “Tudo que começa errado, termina errado. Quem está pagando essa conta

hoje é a população”, afirmou. Nos bastidores da política local, cresce a percepção de que uma obra de adequação viária, com ajustes de engenharia de tráfego, semáforos e reorganização de acessos, poderia transformar a Rua Neusa Guedes em uma alternativa real para aliviar um dos principais

gargalos urbanos da cidade. Por enquanto, no entanto, a via que nasceu para ligar importantes pontos de Nova Odessa segue fechada, enquanto o trânsito continua travado e a conta, como sempre, permanece com o cidadão.

Da redação

TRÂNSITO**Câmara expõe falhas na mobilidade de Nova Odessa e vereadores cobram respostas da Prefeitura**

A mobilidade urbana de Nova Odessa voltou ao centro do debate político nesta semana, e desta vez com críticas públicas feitas da própria tribuna da Câmara Municipal. Durante a 14ª Sessão Ordinária, vereadores apontaram falhas técnicas em respostas encaminhadas pelo Executivo, cobraram soluções para ruas em situação precária e questionaram se as intervenções em andamento na cidade realmente estão acompanhando o crescimento da frota e da população.

As manifestações acontecem em um momento delicado para a gestão do trânsito no município. Nos últimos meses, Nova Odessa já viu reclamações envolvendo semáforos sem manutenção, falhas no transporte coletivo e congestionamentos em pontos estratégicos. Agora, o Legislativo adiciona um novo ingrediente à discussão: a percepção de que

os problemas não estão apenas nas ruas, mas também dentro da própria estrutura administrativa responsável pelo setor.

O vereador Paulinho Bichof (Podemos) criticou o que classificou como desorganização técnica após, segundo ele, receber uma resposta oficial com informações de uma rua diferente da que havia sido citada em requerimento. O parlamentar afirmou que já havia feito solicitações anteriores para melhorias na Rua Jaime Marmile e voltou a cobrar mais profissionalismo na condução da pasta.

Durante a sessão, Bichof também levantou questionamentos sobre a capacidade do sistema viário acompanhar a expansão urbana de Nova Odessa. Segundo ele, o crescimento populacional e o aumento da frota exigem planejamento mais técnico e menos improvisado. A crítica

ganha peso diante de números que mostram uma cidade próxima dos 70 mil habitantes e com circulação cada vez mais intensa em bairros residenciais e corredores comerciais.

A vereadora Priscila Peterlevitz (União Brasil) também entrou no debate ao relatar demandas recebidas de moradores da Chácara Central, onde, segundo ela, algumas vias apresentam condições críticas de circulação. De acordo com a parlamentar, há registros de veículos de serviços públicos, como ônibus escolar e caminhão de coleta, enfrentando dificuldades para trafegar em dias de chuva.

As críticas ainda alcançaram obras em andamento, como a intervenção na região do Viaduto do Pezão. Embora a duplicação seja tratada pela administração como avanço na mobilidade, vereadores



Os vereadores apontaram falhas técnicas em respostas encaminhadas pelo Executivo, cobraram soluções para ruas em situação precária e questionaram se as intervenções em andamento

questionaram se a solução será suficiente para resolver os gargalos históricos do trecho ou se a cidade corre o risco de inaugurar uma obra nova com problemas antigos.

A sequência de cobranças feitas pelo Legislativo expõe

um cenário cada vez mais evidente em Nova Odessa: a infraestrutura urbana da cidade parece estar sendo pressionada por um crescimento mais rápido do que a capacidade de resposta do poder público. E quando os vereadores come-

çam a questionar não apenas obras, mas a efetividade das respostas oficiais, o debate deixa de ser apenas técnico e passa a atingir diretamente a credibilidade da gestão.

Da redação

POLÍTICA**Deputado Barros Munhoz inaugura escritório político em Nova Odessa e amplia articulação regional**

Nova Odessa passa a contar, a partir desta semana, com um novo espaço de articulação política ligado à Assembleia Legislativa de São Paulo. O deputado estadual Barros Munhoz inaugura nesta sexta-feira (8), às 19h, seu escritório político no município, em um movimento que amplia sua presença na Região Metropolitana de Campinas e reforça a estratégia de aproximação com lideranças locais.

A inauguração deve reunir apoiadores, representantes políticos, lideranças comunitárias, empresários e nomes ligados à administração pública da região. A expectativa nos bastidores é que o novo espaço funcione como ponto permanente de interlocução entre a população, lideranças municipais e o mandato parlamentar.

Com longa trajetória na política paulista, Barros Munhoz é um dos nomes mais

experientes da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo e mantém forte atuação em pautas ligadas a desenvolvimento regional, infraestrutura, saúde e articulação institucional junto aos municípios.

A abertura de um escritório político em Nova Odessa também é vista como um movimento estratégico em uma região de forte peso eleitoral e intensa movimentação política, especialmente em um cenário de

reorganização de alianças e fortalecimento de bases municipais.

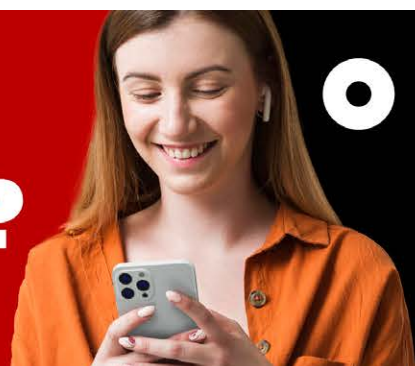
Nos bastidores, a chegada de uma estrutura política permanente do deputado à cidade já desperta atenção entre grupos políticos locais, principalmente pela possibilidade de ampliar interlocuções, fortalecer articulações partidárias e influenciar futuras composições eleitorais na região.

Da redação

CONVITE
INAUGURAÇÃO DO ESCRITÓRIO POLÍTICO DO DEPUTADO
BARROS MUNHOZ
EM NOVA ODESSA
 PRÓXIMA SEXTA-FEIRA
08/05 a partir das 19h
 Av. Carlos Botelho, 1085 Jd. Santa Rosa
 #EsteTrabalha
 /barrosmunhoz

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091



O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

CIDADES

TRABALHO

Coden fecha acordo com reajuste acima da inflação e amplia benefícios aos servidores em Nova Odessa

Os funcionários da Coden Ambiental, concessionária responsável pelos serviços de saneamento básico de Nova Odessa, aprovaram nesta terça-feira (5), em assembleia conduzida pelo sindicato da categoria, a proposta de reajuste salarial apresentada pela empresa. O acordo prevê correção de 5% nos salários, índice que supera a inflação acumulada do período e inclui ganho real, em um cenário onde negociações trabalhistas têm sido cada vez mais pressionadas por custos operacionais e limitações orçamentárias.

O percentual é composto pelo IPCA acumulado entre abril de 2025 e março de 2026, de 4,14%, acrescido de 0,86% de aumento real. Embora o índice não represente uma mudança estrutural na renda dos trabalhadores, o reajuste acima da

inflação foi interpretado como sinal de estabilidade nas negociações entre empresa e categoria, especialmente em um setor estratégico para o funcionamento da cidade.

Além da recomposição salarial, a negociação também avançou sobre benefícios, ponto que costuma ter peso decisivo nas assembleias. O destaque ficou para a cesta básica, que teve aumento de 10%, saltando de R\$ 1.150 para R\$ 1.265, além da criação de um bônus mensal de R\$ 50 condicionado ao cumprimento de critérios de assiduidade, mecanismo que mistura valorização do trabalhador com política interna de produtividade.

Outros auxílios também foram corrigidos em 5%, acompanhando o mesmo índice dos salários. Entre eles estão os subsídios para plano médico,



Reajuste salarial de 5%, acima da inflação, e ampliação de benefícios marcam o novo acordo aprovado em assembleia

plano odontológico, óculos e lentes de contato, material escolar e alimentação em jornadas específicas, como trabalho noturno e plantões de fim de semana.

Uma das novidades do acordo foi a criação de um ticket-refeição no valor de R\$30 por dia, oferecido como alternativa ao almoço servido no refeitório da empresa. O modelo será

mantido até o próximo dissídio e pode sinalizar uma adaptação da companhia a novas demandas dos próprios trabalhadores por maior flexibilidade no uso dos benefícios.

O presidente da Coden, Rean Gustavo Sobrinho, afirmou que a negociação buscou equilíbrio entre sustentabilidade financeira e valorização da equipe. Na prática, o acordo chega em um momento em que empresas públicas e concessionárias têm sido pressionadas a manter qualidade operacional sem ampliar excessivamente custos fixos.

Em Nova Odessa, onde a Coden ocupa papel central em serviços essenciais, acordos como esse ultrapassam a folha de pagamento. Eles ajudam a medir a saúde administrativa da autarquia e, principalmente, a capacidade de manter motivação interna em um setor onde a eficiência quase sempre só ganha atenção quando algo deixa de funcionar.

Da redação

APURAÇÃO

Após denúncias do "concreto invisível", Prefeitura de Nova Odessa confirma irregularidades, multa empresa em mais de R\$ 1,2 milhão e caso escala para crise política

O que começou como uma série de vídeos nas redes sociais, com denúncias que muitos nos bastidores tratavam como "barulho político", agora ganhou peso institucional e colocou um dos casos mais delicados da atual gestão de Nova Odessa no centro do debate público. A Prefeitura confirmou, por meio de processos administrativos internos, irregularidades em contratos públicos investigados após as denúncias do vereador André Faganello (Podemos) sobre obras de calçadas e intervenções urbanas que teriam sido pagas com valores muito acima do que, segundo medições técnicas, efetivamente foram executadas.

As decisões administrativas, publicadas oficialmente pela Secretaria de Administração, resultaram na aplicação de multas que ultrapassam R\$1,28 milhão contra a empresa ELO9 LTDA, responsável

por contratos ligados a atas de registro de preços firmadas em pregões presenciais realizados em anos anteriores. Além das penalidades financeiras, a empresa foi declarada inidônea para contratar com o poder público, ficando impedida de participar de licitações enquanto não houver ressarcimento integral dos prejuízos apontados aos cofres públicos.

O desfecho dá novo peso às denúncias que Faganello passou a chamar de "escândalo do concreto invisível", série que ganhou força nas últimas semanas e expôs, com documentos, vídeos e números, supostas divergências entre materiais pagos e serviços efetivamente executados em diferentes regiões da cidade.

Um dos casos mais emblemáticos envolve a praça do Jardim Marajoara, onde, segundo documentos apresentados pelo vereador com base em sindi-

cância interna da própria Prefeitura, uma obra que recebeu pagamentos superiores a R\$421 mil teria tido execução real estimada em apenas R\$86 mil. De acordo com os dados apresentados, dezenas de caminhões de concreto pagos não teriam sido localizados na execução física da obra.

As denúncias se ampliaram para outros pontos da cidade, incluindo áreas próximas à UBS 5, ao hospital municipal e até uma praça que, segundo o parlamentar, já existia antes dos pagamentos registrados. Em alguns casos, a diferença entre valores pagos e custos técnicos estimados ultrapassaria centenas de milhares de reais.

Agora, com a confirmação oficial de irregularidades por parte da própria administração, o caso deixa de ser apenas uma disputa política entre situação e oposição e passa a levantar questiona-

mentos mais profundos sobre fiscalização interna, controle de medições e acompanhamento técnico de contratos públicos em Nova Odessa.

As decisões administrativas também citam a possibilidade de responsabilização de ex-agentes públicos envolvidos nos processos analisados, o que pode ampliar ainda mais o alcance das investigações. Caso os valores não sejam devolvidos de forma voluntária, o município poderá buscar ressarcimento pela via judicial.

O episódio aprofunda uma crise política que já vinha ganhando temperatura entre o prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), e o vereador Faganello. Nas últimas sessões da Câmara, os dois protagonizaram embates públicos, trocas de acusações e até ameaças de judicialização. Agora, com sindicâncias confirmando parte das incon-



O caso do chamado "concreto invisível" denunciado pelo vereador André Faganello, ganhou novos desdobramentos em Nova Odessa

sistências levantadas, a pressão política tende a aumentar, inclusive sobre outros contratos e obras executadas nos últimos anos.

Ainda cabe recurso administrativo por parte da empresa e dos citados nos processos, e a palavra final sobre a homologação das penalidades

caberá ao chefe do Executivo. Mas politicamente, o estrago já está feito. O "concreto invisível", antes tratado por aliados do governo como retórica de oposição, agora aparece registrado em documentos oficiais da própria Prefeitura.

Da redação

INCLUSÃO

Câmara aprova horário flexível para alunos autistas e Sumaré avança em adaptação da rede municipal

A Câmara Municipal de Sumaré aprovou, na última sessão ordinária, o Projeto de Lei nº 81/2026, de autoria do vereador Professor Edinho (Republicanos), que garante a flexibilização do horário escolar para estudantes com Transtorno do Espectro Autista matriculados na rede pública municipal. A medida busca resolver um conflito enfrentado por muitas famílias: conciliar a rotina escolar com terapias fundamentais para o desenvolvimento das crianças.

Pela proposta aprovada, alunos com TEA poderão ter saída antecipada das unidades de ensino sempre que houver recomendação técnica para participação em atendimentos especializados, como terapia ocupacional, fonoaudiologia, psicoterapia, psicopedagogia, fisioterapia ou acompanhamento médico multidisciplinar.

Embora o projeto trate de ajuste de horário, o impacto vai além da organização escolar. Na prática, a proposta toca

em uma realidade frequentemente enfrentada por pais e responsáveis, que muitas vezes precisam escolher entre manter a frequência integral na escola ou garantir acesso a terapias consideradas essenciais para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional da criança.

Na justificativa do texto, o autor argumenta que o acompanhamento terapêutico contínuo é parte indispensável no processo de desenvolvimento de estudantes com TEA e que, em muitos casos, os horários disponíveis para atendimento coincidem justamente com o período escolar, sobretudo em modelos de ensino integral.

O projeto também estabelece que a flexibilização não poderá gerar prejuízo pedagógico ao estudante. Caberá às unidades escolares, segundo diretrizes da Secretaria Municipal de Educação, desenvolver estratégias de acompanhamento compatíveis com a organização da



O projeto é de autoria do vereador Professor Edinho (Republicanos), que garante a flexibilização do horário escolar para estudantes com Transtorno do Espectro Autista matriculados na rede pública municipal

escola e com as necessidades específicas de cada aluno.

A aprovação representa um avanço na discussão sobre inclusão na rede pública, especialmente porque desloca o debate da simples matrícula para a permanência com qualidade e adaptação real. Garantir acesso à escola, por si só, deixou de ser suficiente. O desafio agora passa a ser oferecer condições para que alunos com necessidades específicas consigam desenvolver plenamente seu

potencial sem que tratamentos essenciais sejam tratados como obstáculos burocráticos.

Em Sumaré, onde o tema da inclusão tem ganhado espaço no Legislativo, a medida também aumenta a pressão sobre a estrutura da rede municipal, que deverá transformar a lei em prática concreta, algo que nem sempre acontece na mesma velocidade em que projetos são aprovados.

Da redação

SEJA ASSOCIADO DO MAIOR REDE CLUBE DO BRASIL

AABB

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO BRASIL

VOCÊ TAMBÉM PODE SER ASSOCIADO DA AABB MESMO NÃO SENDO FUNCIONÁRIO OU CLIENTE DO BANCO DO BRASIL.

ALUGAMOS ESPAÇOS PARA CONFRATERNIZAÇÕES, ANIVERSÁRIOS, CASAMENTOS E FESTAS.

- INFRA-ESTRUTURA DA AABB INCLUI:
 - ACADEMIA AO AR LIVRE
 - SALÃO SOCIAL
 - SALÃO DE JOGOS
 - CAMPO DE FUTEBOL
 - QUADRA ESPORTIVA
 - PARQUE AQUÁTICO (PISCINAS)
 - TOBOAGUA
 - PARQUE INFANTIL
 - LANCHONETE
 - ÁREA VERDE
 - QUADRA DE TENIS
 - ESTACIONAMENTO
 - QUIOSQUES
 - TV A CABO

MAPA DE LOCALIZAÇÃO

INFORMAÇÕES: 19 3873-9888

19 99992-8275

Rua João Francisco Tomazini, 125 - Vila Juliana - CEP: 13171-100 - Sumaré - SP

f aabb sumare e sumare@aabb.com.br

CIDADES

PREVENÇÃO E MEIO AMBIENTE

Paulínia sedia lançamento da Operação São Paulo Sem Fogo 2026



FOTOS: DIVULGAÇÃO

A ação reúne autoridades, equipes de emergência e representantes ambientais para reforçar estratégias de conscientização, monitoramento e resposta rápida durante o período de estiagem

Paulínia recebeu nesta quinta-feira, 7 de maio, cerca de 300 representantes de 63 cidades da Região Administrativa de Campinas para o evento de lançamento da Operação São Paulo Sem Fogo em 2026. A iniciativa tem como objetivo reunir autoridades para o fortalecimento das políticas públicas de Proteção e Defesa Civil e preparar os municípios para o período de estiagem.

O encontro que deverá con-

tinuar nesta sexta-feira, 8 de maio, foi aberto pelo Secretário Chefe da Casa Militar e Coordenador Estadual de Proteção e Defesa Civil, Coronel Rinaldo de Araújo Monteiro, e contou com a presença do prefeito de Paulínia, Danilo Barros, do presidente da Câmara Pedro Bernarde, vereadores da cidade, do coordenador Regional da Defesa Civil de Campinas, Sidnei Furtado e demais autoridades municipais da região, como prefei-

tos, secretários e vereadores.

Ao longo do dia, os representantes participaram de uma oficina preparatória teórica, com capacitação técnica voltada ao aprimoramento das equipes municipais, com temas fundamentais para a atuação em ocorrências e emergências, como manejo de animais em situações de queimadas, crimes ambientais, combate a princípios de incêndio, uso correto de equipamentos de proteção individual, apoio às ações do

Corpo de Bombeiros e operacionalização do Plano de Contingência para Estiagem.

O Secretário Estadual ressaltou aos presentes a importância da união das ações de prevenção diante de um cenário preocupante que deve se consolidar ao longo dos próximos meses. "Precisamos contar com o apoio de todos os municípios para encarar mais esse período de estiagem que se aproxima".

Todas as cidades receberam os equipamentos que compõem

o Kit Estiagem, ao todo mais de 3 mil itens foram entregues e servirão para o auxílio durante a operação estiagem.

"Este encontro reafirma, acima de tudo, a importância da parceria entre Estado e municípios. Trabalhar com a prevenção é sempre o melhor caminho em todas as esferas da gestão pública e Paulínia está preparada para atuar e atender nossa população da melhor forma possível", afirma Danilo Barros.

"Este momento representa integração, troca de experiências e construção conjunta de estratégias para enfrentar os desafios da estiagem com mais preparo, coordenação e eficiência. É uma satisfação poder colocar Paulínia no protagonismo dessa iniciativa, na certeza da cooperação entre todos nós", afirma o secretário de Proteção e Defesa Civil de Paulínia, Toni Guimarães.

Prefeitura de Paulínia

CAPACITAÇÃO & PREVENÇÃO

Defesa Civil amplia treinamento da Lei Lucas e reforça preparo de servidores para emergências

A Defesa Civil iniciou na última semana uma nova etapa de capacitações da "Lei Lucas" - que garante treinamento de Primeiros Socorros a diversos setores da gestão pública, desde a educação até a Assistência Social.

Nesse novo ciclo, 50 colaboradores da Secretaria de Assistência Social receberam a capacitação. O grupo é formado, majoritariamente, por profissionais que trabalham com idosos e no

atendimento das APAEs, públicos que apresentam uma grande incidência de engasgos e mal súbitos. Sendo assim, o treinamento é essencial para manter a rede preparada para atender as mais diversas situações que exigem um socorro imediato. Ao todo, 150 profissionais da pasta passarão pela capacitação.

Durante a atividade, os participantes puderam compartilhar relatos de situações reais já vivenci-

adas onde o socorro imediato foi necessário. "Essa troca de experiências, somada às técnicas de primeiros socorros transmitidas pela equipe da Defesa Civil, garante que esses colaboradores estejam agora muito mais preparados e confiantes para agir com prontidão diante de qualquer emergência no cotidiano", afirma o secretário da pasta, Toni Guimarães.

Prefeitura de Paulínia



DIVULGAÇÃO

CRISE HÍDRICA

Hortolândia endurece contra Sabesp, ameaça romper contrato e expõe desgaste após privatização

O que começou com reclamações isoladas sobre gosto e cheiro estranhos na água virou uma crise institucional de grandes proporções em Hortolândia. Após três semanas consecutivas de moradores relatando água com odor de mofo, gosto alterado e até coloração fora do padrão em diversos bairros, a Prefeitura subiu o tom contra a Sabesp e agora ameaça romper o contrato com a concessionária caso uma solução definitiva não seja apresentada de forma imediata.

Em coletiva realizada nesta semana, o prefeito Zezé Gomes deixou claro que a paciência do município chegou ao limite. Segundo ele, a administração já esgotou as tentativas de diálogo e agora cobra não apenas a normalização imediata do abastecimento, mas também transparência técnica e compensação financeira para a população afetada.

"Não dá mais para ficar esperando. Precisamos de providências para já. A água fornecida para nossa popu-

lação precisa ter qualidade", disparou o prefeito.

A crise teve início ainda na segunda quinzena de abril, quando moradores de bairros como Jardim Amanda, Jardim Boa Vista, Nova Europa e outras regiões passaram a denunciar forte odor e gosto de mofo na água que chegava às torneiras. Em muitos casos, consumidores relataram que precisaram comprar água mineral para cozinhar, tomar banho ou até escovar os dentes.

Mesmo após a Sabesp anunciar força-tarefa, aplicação de carvão ativado no tratamento e visitas técnicas à Estação de Tratamento de Água, os relatos continuaram. A empresa atribuiu o problema ao baixo fluxo do Rio Jaguari, que teria elevado a concentração de compostos naturais no manancial, mas a explicação não convenceu moradores nem a Prefeitura.

Agora, a gestão municipal decidiu endurecer. Além da criação de um Comitê Municipal de Crise, o Procon de Hortolândia notificou formalmente a Sabesp e passou a exigir laudos técnicos completos, relatórios de moni-



DIVULGAÇÃO

toramento, número de reclamações registradas e medidas compensatórias à população.

Entre as principais exigências do município está a isenção total da tarifa de água referente ao mês de abril para todos os consumidores da cidade. A Sabesp, porém, informou que pretende analisar possíveis compensações caso a caso, resposta que foi rechaçada pela administração municipal.

"A cidade inteira foi afetada. Não faz sentido analisar consumidor por consumidor quando o problema foi coletivo", argumentou o governo municipal.

A pressão aumentou ainda mais nesta terça-feira (5), quando integrantes do Comitê Municipal de Crise estiveram em São Paulo em reunião com representantes da Sabesp, da Arsesp, da Cetesb e da Defesa Civil

Estadual. Segundo o secretário municipal de Serviços Urbanos, Vicente Andreu, o encontro terminou sem respostas concretas.

"Ainda não nos foram apresentadas soluções definitivas. Detectamos demora no acesso aos relatórios e falta de respostas técnicas conclusivas. Desde o dia 22 de abril estamos cobrando providências e a população continua sofrendo", afirmou.

No discurso mais político des-

de o início da crise, Zezé Gomes também associou o agravamento da situação ao novo modelo de gestão da companhia.

"A Sabesp investiu em coleta de esgoto, mas há anos não vemos investimentos consistentes em captação e distribuição de água em Hortolândia. Depois da privatização, isso piorou", criticou.

Nos bastidores, a ameaça de rompimento contratual ganhou peso político. Embora o contrato esteja sob gestão estadual e qualquer rompimento dependa de tramitação junto ao Governo do Estado, a fala do prefeito amplia a pressão sobre a concessionária e sobre o Palácio dos Bandeirantes. Enquanto Estado, Prefeitura e concessionária trocam cobranças, quem segue pagando a conta são os moradores de Hortolândia, que continuam convivendo com incerteza, desconfiança e uma pergunta ainda sem resposta clara: a água é potável, por que tanta gente parou de confiar nela?

Da redação

REGIÃO

JUSTIÇA

Vitória do Jurídico do Ciesp garante proteção contra aumento de impostos para indústrias em SP

Em uma decisão que marca uma importante vitória para o setor industrial paulista, o Tribunal Regional Federal da 3ª Região (TRF-3) concedeu medida liminar para suspender a majoração de tributos federais sobre empresas optantes pelo regime do Lucro Presumido. A decisão, proferida pelo desembargador Marcelo Mesquita Saraiva, barra a aplicação de um dos pontos mais polêmicos da Lei Complementar nº 224/25.

O centro da disputa é o artigo 4º da referida lei, que determinou um acréscimo de 10% nos percentuais de presunção do Imposto de Renda Pessoa Jurídica (IRPJ) e da Contribuição Social sobre o Lucro Líquido (CSLL).

A medida atingia diretamente empresas com receita bruta anual superior a R\$ 5 milhões, elevando a carga tributária sob o argumento de redução de “benefícios fiscais”.

Para o Ciesp (Centro das Indústrias do Estado de São Paulo), que impetrou o mandado de segurança coletivo, o Lucro Presumido é um método de apuração e não um incentivo fiscal. Ao acolher o agravo de instrumento da entidade, o magistrado entendeu que a alteração por parte do Governo Federal feriu princípios constitucionais, como o da capacidade contributiva e da tipicidade tributária.

Impacto Econômico – O desembargador destacou em sua decisão que a majoração baseada exclusivamente no

faturamento anual, sem considerar a lucratividade real ou a realidade econômica das operações, cria uma desigualdade injustificada entre os contribuintes. Além disso, a justiça reconheceu o “perigo na demora”, uma vez que o aumento inesperado comprometeria o fluxo de caixa das empresas, sujeitando-as a multas e restrições de certidões fiscais.

Para o diretor jurídico do Ciesp, o advogado tributarista Helcio Honda, a liminar restabelece a segurança jurídica para o setor produtivo.

“Esta decisão é fundamental porque reconhece que o regime de lucro presumido não pode ser tratado como um benefício discricionário que o governo altera a seu critério. O que a nova lei tentou fazer

foi desnaturalizar um sistema de apuração consolidado para aumentar a arrecadação de forma arbitrária. Ao suspender essa exigibilidade, o Judiciário protege a saúde financeira das empresas e garante que a reforma tributária não seja utilizada como um atalho para ferir princípios constitucionais básicos”, afirma Honda.

Próximos passos – Com a liminar, as empresas associadas ao Ciesp que se enquadram no critério de faturamento da LC 224/25 podem manter o recolhimento do IRPJ e da CSLL com base nos percentuais originais de presunção, sem o acréscimo de 10%. A União ainda pode recorrer da decisão, e o mérito do mandado de segurança seguirá para julgamento definitivo após parecer



ONCONGRACACOM

Helcio Honda

do Ministério Público Federal.

Sobre o Ciesp – O Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp) é a maior entidade representativa do setor industrial na América Latina, atuando na defesa dos

interesses da indústria paulista e oferecendo suporte técnico, jurídico e econômico para suas empresas associadas.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

IMPACTO TRIBUTÁRIO

Decisão do STF limita cobrança de juros em impostos municipais à taxa Selic e abre espaço para revisão de dívidas

O Supremo Tribunal Federal (STF) publicou, em março, uma decisão que impacta diretamente empresas e contribuintes em todo o país ao limitar a cobrança de juros e correção monetária em dívidas tributárias municipais: agora, as prefeituras não poderão aplicar índices superiores à taxa Selic, que é utilizada pelo governo federal.

A decisão afeta todos os tributos municipais, como o ISS e o IPTU. Antes, em alguns casos, a cobrança feita pelos municípios incluía a soma de diferentes índices, como a correção pela inflação e juros mensais, o que elevava o valor final das dívidas.

Com a decisão, esse tipo de prática deixa de ser permitida. O STF fixou o entendimento de que os municípios devem seguir o mesmo teto adotado pela União, utilizando a Selic como limite para atualização dos débitos.

Para André Franzin, advogado especialista em direito tributário, mestre em Direito pela PUC-SP e sócio do Franzin Advogados, a mudança traz mais previsibilidade, mas também

abre espaço para revisão de cobranças feitas anteriormente.

“A decisão é importantíssima e corrige uma distorção que afeta muitos contribuintes. Muitas prefeituras aplicavam taxas de juros e índices de correção monetária que, somados, ultrapassavam a taxa Selic, que é utilizada pela União Federal para os mesmos fins. Na prática, isso significava que o valor dos débitos tributários municipais crescia de forma desproporcional e contrária à legislação. Fixada essa nova tese pelo STF, em caráter repetitivo, os contribuintes podem ter valores reduzidos ou até questionar cobranças anteriores. Por isso a orientação é de que seja feita uma revisão de débitos”, explica.

Segundo ele, o impacto pode ser relevante, principalmente para empresas com débitos inscritos em dívida ativa ou em fase de cobrança judicial.

“Esse é um momento importante para revisar passivos tributários municipais. A consolidação da jurisprudência dá segurança jurídica para que os contribuintes



DIVULGAÇÃO

Uma decisão do Supremo passou a limitar a cobrança de juros em impostos municipais à taxa Selic, abrindo espaço para revisão de dívidas tributárias como ISS e IPTU. A medida pode reduzir valores cobrados pelas prefeituras e acende um alerta para que empresas analisem débitos e encargos aplicados acima do novo entendimento da Corte

façam uma revisão do seu passivo tributário. Se forem identificados valores cobrados acima da Selic, esse valor pode ser reduzido, e, em algumas situações, empresas que já quitaram os débitos podem avaliar a possibilidade de recuperar a quantia paga a maior”, diz Franzin.

A decisão também tende a padronizar a forma como os tributos municipais são atualizados, reduzindo diferenças e distorções entre diferentes cidades e trazendo mais segurança jurídica para as empresas.

Além disso, o especialista aponta que o novo entendimento

pode influenciar diretamente a forma como os municípios estruturam suas legislações tributárias daqui para frente, evitando a criação de encargos que ultrapassem o limite estabelecido pelo STF.

“Essa decisão traz mais equilíbrio na relação entre contribuinte e poder público. Ao mesmo tem-

po em que limita excessos nas cobranças, ela também cria uma oportunidade para que empresas revisem seus débitos e ajustem sua gestão tributária de forma mais segura e previsível”, conclui André Franzin.

Fonte: Pautei Estratégica

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Dia das Mães: comércio regional projeta alta nas vendas

Considerada a segunda data mais importante do ano para o comércio, o Dia das Mães já movimentou a economia regional. Mesmo com orçamento apertado e taxa de inadimplência beirando 50% das famílias, lojistas da Região Metropolitana de Campinas (RMC) estão otimistas com a data. A estimativa da Associação Comercial e Industrial de Campinas (ACIC), é de R\$835,1 milhões em vendas neste ano, uma alta de 5,9% em relação ao mesmo período de 2025.

Ticket médio das compras deve girar em torno de R\$ 293

Já o ticket médio dos presentes em Campinas e Região

deve atingir R\$293 neste ano, aumento de 5,7% em relação aos R\$277,20 registrados em 2025.

Entre os segmentos mais procurados pelos consumidores estão produtos de beleza e bem-estar, como perfumaria e cosméticos, além de moda e acessórios, incluindo vestuário, calçados, bolsas e joias. Smartphones, floricultura — com flores e cestas de café da manhã — e comemorações em restaurantes também devem impulsionar as vendas no período.

Bares e restaurantes também mostram otimismo

O setor de bares e restaurantes também mostra otimismo com a data comemorativa no próximo final de semana, que é considerada a segunda data mais importante de movimento e vendas. Segundo pesquisa da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrassel), 78% projetam resultado superior ao registrado no Dia das Mães de 2025. A maioria (64%) estima avanço de até 20%, enquanto outros 11% preveem incrementos de até 50%. Uma parcela menor aposta em

um desempenho ainda mais expressivo.

Supermercado Pague menos no top 10 de crescimento do setor

Fundado em Americana e com 39 lojas em 21 municípios, o Supermercado Pague Menos atingiu um feito de gigante. Com alta de 12,36% nas vendas, o grupo foi o 10º colocado no ranking de crescimento de 2025 do canal alimentar, segundo levantamento realizado pelo portal Giro News, com base no Ranking Abras 2026, deixando atrás nomes como Dia a Dia Atacadista e Tenda. A empresa faturou no ano passado R\$4,337 milhões, R\$477,217 milhões a mais que o apurado em 2024. No ranking das maiores redes do país, o Pague Menos ocupa a 28ª posição.

Guerra no Oriente Médio impacta indústrias da região

Com pouco mais de um mês de conflito e sem perspectivas de um final, o conflito no Irã, deflagrado no dia 28 de fevereiro, já impacta a economia regional. Pesquisa de Sondagem

Industrial de Abril, realizada pelo Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp) – Regional Campinas com as 509 empresas associadas, mostra que para 36% das empresas associadas, o conflito entre Estados Unidos, Israel e Irã está provocando um impacto severo nos seus custos de produção; 7% delas apontam interrupção ou atrasos na cadeia logística e 22% indicam impacto moderado com a necessidade de ajustes preventivos. No conjunto, 65% das indústrias da região de Campinas já apontam reflexos em suas operações. Para 35% das respondentes até o momento não há impacto perceptível.

Volume de produção cai em metade das empresas

Na Sondagem Industrial do Ciesp Regional Campinas, 50% das empresas que responderam à pesquisa afirmaram ainda que o volume de produção diminuiu em relação a março. No mesmo período, também 50% das associadas apontaram queda no faturamento. Segundo a entidade, outra preocupação das indústrias regionais é com relação ao aumento dos

custos de matérias-primas: para 75% das associadas e 43% delas também registraram alta no custo de energia, em relação ao mês anterior.

Viracopos tem alta de 12,3% em movimentação de cargas

Puxado pelos setores farmacêutico, tecnológico e metalmeccânico, o Aeroporto Internacional de Viracopos, em Campinas, encerrou o primeiro trimestre de 2026 com um aumento de 12,3% no movimento de cargas. De acordo com a concessionária que administra o espaço, passaram pelo Aeroporto entre janeiro e março deste ano 70,1 mil toneladas. O volume representa cerca de um terço de toda a carga internacional que circulou pelos aeroportos brasileiros nos três primeiros meses do ano.

Fundo paga R\$ 401 milhões por participação no Shopping Parque Dom Pedro

Menos de dois meses após ter vendido uma participação de 12,086% do Shopping Parque Dom Pedro para um fundo

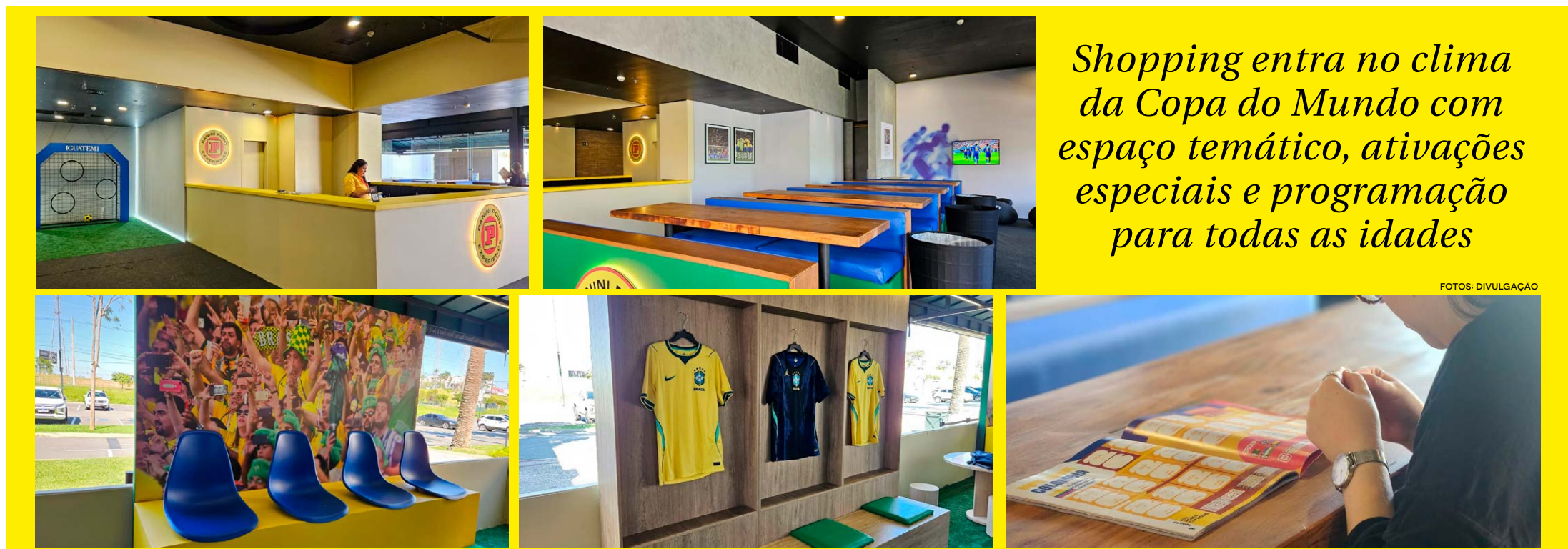
imobiliário, por R\$292 milhões, o fundo imobiliário que administra o centro de compras de Campinas fechou um novo negócio. O fundo imobiliário Hedge Brasil Shopping anunciou, por meio de fato relevante, que adquiriu uma participação indireta adicional no Shopping Parque Dom Pedro, pelo valor de R\$401,7 milhões.

Fundo passa a deter 20% do empreendimento

Segundo o comunicado, a operação constituiu na compra de 4 milhões de cotas do HPDP11 e 13,4 mil cotas do PQDP11 — que são FIIs ligados ao ativo. Com a conclusão dessas aquisições, a fatia do HGBS11 no empreendimento passou de 7% para aproximadamente 20%, consolidando o shopping como o ativo mais representativo da sua carteira. O Shopping Parque Dom Pedro conta com 448 lojas em operação em uma área bruta locável (ABL) de 126 mil metros quadrados (m²). Em 2025, o centro de compras registrou cerca de R\$2,3 bilhões em vendas e recebeu em torno de 1,6 milhão de visitantes ao mês.

ROTEIRO

CLIMA DE COPA



Shopping entra no clima da Copa do Mundo com espaço temático, ativações especiais e programação para todas as idades

FOTOS: DIVULGAÇÃO

O Espaço do Torcedor é um ambiente temático pensado para quem vive o futebol com paixão, com experiências interativas, ativações especiais e uma programação que contempla todas as idades

Iguatemi Campinas lança Espaço do Torcedor com experiências interativas para os fãs de futebol

O Iguatemi Campinas inaugura o Espaço do Torcedor, uma área dedicada aos apaixonados por futebol que reúne entretenimento, interação e momentos de conexão durante o período da Copa do Mundo. Com patrocínio da Panini, referência mundial em álbuns e figurinhas, a iniciativa integra a progra-

mação do shopping e segue até o dia 19 de julho.

Instalado no 2º piso, próximo ao Bullguer, o espaço foi pensado para proporcionar uma experiência completa, com atrações que vão desde a tradicional troca de figurinhas até atividades interativas e conteúdos exclusivos ligados ao universo do futebol.

Entre os destaques está a Panini Experience, com

venda oficial de álbuns e figurinhas, espaço dedicado à troca entre colecionadores e uma exposição especial com itens que celebram a história das Copas. Complementando a programação, o público também poderá aproveitar uma área de jogos digitais, além de ativações como chute a gol, touch ball e cenários instagráveis.

O espaço conta ainda com

uma exposição fotográfica com imagens do fotógrafo Rodrigo Vilalba, da assessoria oficial de cobertura da Copa do Mundo, além de uma TV com exibição de fotos em tempo real, acompanhando os jogos ao longo do evento.

“Criamos o Espaço do Torcedor como um ponto de encontro para quem vive o futebol de forma intensa. A proposta é trazer o clima da

Copa do Mundo para dentro do shopping, incentivando a interação entre os visitantes e criando uma experiência leve, divertida e cheia de memória afetiva”, afirma Lívia Moufarrej Abdalla, gerente de marketing do empreendimento.

Serviço

Espaço do Torcedor – Iguatemi Campinas

Data: até 19 de julho

Local: 2º piso, na entrada em frente ao Bullguer

Panini Experience
Segunda a sábado: 10h às 22h
Domingos e feriados: 12h às 20h

Demais atividades
Todos os dias: 12h às 20h

Fonte: FSB Comunicação e Macchina

EVENTOS

Segura, peão! Vem aí a Festa do Peão de Monte Mor que vai chacoalhar toda a região

Monte Mor já começou a contagem regressiva para um dos eventos mais aguardados da cidade. A Prefeitura confirmou a realização da Festa do Peão 2026, que acontece entre os dias 28 e 31 de maio, com uma programação que mistura sertanejo, pagode, música eletrônica e as tradicionais atrações do universo country. Mais do que entretenimento, a expectativa da administração municipal é transformar o evento em uma vitrine de geração de renda e fortalecimento da economia local.

A festa deve atrair milhares de visitantes de Monte Mor, da

Região Metropolitana de Campinas e de cidades vizinhas, aumentando a circulação de consumidores e impulsionando segmentos como alimentação, comércio, hospedagem, transporte por aplicativo, postos de combustíveis e pequenos empreendedores que tradicionalmente aproveitam grandes eventos para reforçar o faturamento.

A programação musical terá quatro noites de apresentações. A abertura, no dia 28, contará com shows de Guilherme & Benuto e Panda. No segundo dia, o palco recebe Pérciles, além do DJ Bruno Martini e da

dupla Lucas & Higor.

No sábado, um dos nomes mais aguardados do evento será Simone Mendes, acompanhada de artistas regionais. O encerramento terá apresentações de Léo & Rafael, Felipe Nogueira e Luiz Miguel & Daniel.

Além dos shows, a estrutura contará com arena de montarias, parque de diversões, praça de alimentação e concurso que vai eleger a corte oficial da festa. A entrada popular será solidária, mediante a doação de um quilo de alimento não perecível, que deverá ser destinado a ações sociais no município.

Nos bastidores, a adminis-

tração municipal também trabalha para transformar a festa em ferramenta de promoção econômica. A leitura no setor público é que eventos deste porte ajudam a aquecer o comércio local em um período importante do ano, ampliando o fluxo de consumidores e gerando oportunidades temporárias de trabalho formal e informal.

A organização ficará sob responsabilidade de empresa especializada em eventos, habilitada após chamamento público realizado pela Prefeitura. A estrutura será montada em área estratégica com acesso pela Rodovia SP-101, facilitan-



DIVULGAÇÃO

O evento já tem data marcada e promete agitar toda a região

do a chegada de visitantes de outras cidades.

Em Monte Mor, a expectativa é clara: além de lotar a arena, a Festa do Peão deve movimentar caixas registrad-

ras, cozinhas, hotéis, postos de combustível e colocar a cidade no radar regional durante quatro dias de forte circulação econômica.

Da redação

GASTRONOMIA & CELEBRAÇÃO

De churrasco à cozinha de alta gastronomia: lugares para comemorar o Dia das Mães na região de Campinas

Considerada a segunda data mais importante em movimento para o setor, no próximo domingo, dia 10 de maio, será comemorado o Dia das Mães. Uma pesquisa realizada pela Confederação Nacional dos Dirigentes Lojistas (CNDL) e do SPC Brasil, em parceria com a Offerwise, aponta que presentes como experiências em restaurantes estão entre os itens mais procurados pelo consumidor, com 19% das preferências.

Na região de Campinas, a expectativa entre os donos de restaurantes que vão abrir no domingo é alta, segundo pesquisa da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel). Para receber o público, diversos estabelecimentos, de churrascaria até estabelecimentos de alta gastronomia,

preparam menus especiais.

O Rancho Colonial Grill, de Campinas, aposta no cardápio tradicional da casa: as carnes, uma das comidas mais consumidas pelos brasileiros. Sérgio De Simone, proprietário da casa. “Entre as carnes mais pedidas nesta data estão a Costela, picanhas e peixes”, conta. A casa funciona a partir das 11h.

O Benedito Restaurante, também de Campinas, especializado em comida mediterrânea, vai servir seu cardápio recheado de opções. Para essa data especial o Chef Mauro Mason selecionou três opções especiais. Para entrada, a nossa icônica Burrata, Como prato principal, a paella de frutos do mar, que reúne camarões, lulas, mexilhões e outros ingredientes selecionados, preparados com arroz e aromas que envol-

vem o paladar. Já para sobremesa, a dica é Torta de Nozes da Dona Ana: bolinho de nozes feito pela mãe do chef, com sorvete de creme, doce de leite, caramelo e farofa. Horário de funcionamento: das 12h às 17h.

Para quem gosta de peixes, a dica é o Restaurante Kindai, localizado no Vitória Hotel Concept Campinas. No mesmo hotel, fica o Bellini Ristorante, também de cozinha mediterrânea, com um cardápio variado de opções. Uma das sugestões é o Spaghetti artesanal envolvido por camarões salteados, Guanciale crocante e cogumelos Paris. Finalizado com alho, limão siciliano, pimenta malagueta e ervas frescas, o prato equilibra intensidade, frescor e textura em cada garfada. Ambos funcionam das 12h às 16h.

Para quem está em Paulínia,



DIVULGAÇÃO / RESTAURANTE BENEDITO

Torta de Nozes da Dona Ana: sobremesa com memória afetiva do Restaurante Benedito

a dica fica por conta do Vitorino, localizado no Vitória Hotel Convention Paulínia. Uma das sugestões de prato para o domingo é o Filé de Pescada

no vapor, servido sobre uma cama de Risoto Tostado que traz textura e profundidade ao prato. Para finalizar, o toque especial do molho de Tucupi,

que adiciona personalidade e um sabor marcante à experiência. Das 12h às 16h.

Em Paulínia, uma das opções de almoço para o Dia das Mães é o Vick Pizza & Cozinha, que vai abrir no almoço com seu cardápio tradicional. Aberto das 12h às 16h.

André Mandetta, presidente da Abrasel RMC, lembra que o movimento nesta data é alto, com filas de espera nos estabelecimentos. “É uma data em que as pessoas precisam ter um pouco de paciência e estar preparado para as filas”, afirma “A sugestão é que o cliente entre em contato com seu estabelecimento preferido e veja se é possível fazer reservas antecipadas”, completa Mandetta.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

VARIEDADES

DIREITO DO CONSUMIDOR

Advogado alerta consumidores sobre cuidados nas compras do Dia das Mães e reforça direitos garantidos por lei

Com a proximidade do Dia das Mães, uma das datas mais importantes para o comércio brasileiro, especialistas alertam para a necessidade de atenção redobrada na hora de escolher presentes e aproveitar promoções. Para o advogado, ex-presidente da OAB de Sumaré e ex-vereador, Sérgio Rosa, comprar bem vai além de encontrar bons preços: envolve conhecer direitos e evitar problemas que costumam surgir justamente nos períodos de maior movimentação comercial.

Segundo o advogado, a combinação entre apelo emocional da data e promoções pode levar muitos consumidores a decisões precipitadas.

“O Dia das Mães é uma das datas mais importantes do comércio e um momento especial de reconhecimento e carinho. No entanto, em meio às promoções e à correria do dia a dia, mu-

tos consumidores acabam enfrentando problemas que poderiam ser evitados com informação e atenção”, afirma.

Entre os principais cuidados, o advogado destaca a importância de pesquisar preços antes de fechar qualquer compra. “Antes de realizar qualquer compra, é essencial pesquisar preços e desconfiar de ofertas muito vantajosas. Infelizmente, ainda é comum a prática de elevar valores antes da data para simular descontos. O consumidor consciente compara e decide com cautela”, explica.

Outro ponto ressaltado pelo especialista é a emissão da nota fiscal, exigir o documento é fundamental, pois garante seus direitos em eventuais trocas ou reclamações futuras. E também chama atenção para uma dúvida comum entre consumidores sobre trocas de produtos comprados em lojas físicas.

“É importante verificar

a política de troca da loja, pois nem sempre o estabelecimento é obrigado a trocar produtos por gosto, tamanho ou cor. Essa possibilidade depende da política informada no momento da compra”, alerta.

Quando o presente é adquirido pela internet, o consumidor possui garantias adicionais previstas na legislação.

“Nas compras realizadas pela internet, o consumidor possui uma proteção adicional: o direito de arrependimento, previsto no Código de Defesa do Consumidor, que permite desistir da compra no prazo de até sete dias após o recebimento do produto”, pontua.

Em caso de defeito, a lei é clara: o fornecedor tem até 30 dias para solucionar o problema. Se não houver solução, o consumidor pode escolher entre a substituição do produto, a devolução do valor pago ou o abatimento proporcional do preço e em casos de defeitos a legisla-



Dr Sérgio Rosa é advogado e foi Presidente da OAB/Sumaré nos anos de 2004/2006, 2007/2009, 2010/2012

ção também protege quem comprou”, explica.

O especialista também reforça que atrasos na entrega podem gerar consequências jurídicas.

“Também merece atenção o prazo de entrega. O não cumprimento do prazo pode gerar o direito de cancelamento da compra e, dependendo da situação, até indenização. Além disso, toda oferta deve ser cumprida conforme anunciada, sendo vedada a propaganda enganosa”, acrescentou.

Para o advogado, a informação continua sendo a principal ferramenta para evitar dores de cabeça em datas comemorativas de grande apelo comercial.

“Comprar com segurança é uma forma de evitar transtornos e garantir que um momento especial não se transforme em dor de cabeça. Informação e cautela são os melhores aliados do consumidor”, conclui.

Da redação

ALERTA

Saúde mental ainda é desafio

O Dia Nacional da Luta Antimanicomial, celebrado em 18 de maio, reacende um debate que continua urgente no Brasil: os desafios da saúde mental. Apesar dos avanços conquistados nas últimas décadas, especialistas afirmam que o acesso ao tratamento psicológico e psiquiátrico ainda está distante do ideal, enquanto os casos de ansiedade, depressão e esgotamento emocional seguem crescendo de forma preocupante.

Segundo o psicólogo clínico Luti Christóforo, um dos principais obstáculos continua sendo a dificuldade de acesso ao tratamento. “Muitas pessoas não conseguem iniciar um acompanhamento por questões financeiras, pela falta de profissionais na rede pública ou pela burocracia dos sistemas de saúde. E,

muitas vezes, quando conseguem atendimento, ele não ocorre com a continuidade necessária”, afirma.

O especialista destaca que a saúde mental exige acompanhamento contínuo, vínculo terapêutico e acolhimento individualizado. “A saúde emocional não pode ser tratada de forma superficial ou acelerada. Cada pessoa possui uma história, um contexto e necessidades específicas”, explica.

Outro ponto preocupante é o preconceito que ainda envolve o cuidado psicológico. Mesmo com o aumento das discussões sobre o tema, muitas pessoas continuam associando a busca por ajuda a fraqueza ou incapacidade emocional. “O estigma ainda faz com que muita gente sofra em silêncio. O medo

do julgamento social impede que pessoas procurem ajuda no momento em que mais precisam”, ressalta Luti.

A procura por atendimento psicológico também aumentou significativamente nos últimos anos. De acordo com o psicólogo, a rotina acelerada, a pressão por desempenho, as cobranças profissionais e a comparação constante nas redes sociais têm impactado diretamente a saúde emocional da população. “Questões como ansiedade, estresse crônico, sensação de vazio e depressão se tornaram cada vez mais frequentes nos consultórios”, comenta.

A data da Luta Antimanicomial também reforça a importância do cuidado em liberdade, substituindo antigos modelos de isolamento por acolhimento e reintegra-



O debate sobre saúde mental segue e os especialistas alertam para o aumento dos casos de ansiedade, depressão e esgotamento emocional

ção social. Para Luti, a psicoterapia vai além do tratamento de crises emocionais. “Buscar ajuda é um ato de coragem. A terapia é um espaço de autoconhecimento, fortalecimento emocional e construção de uma vida mais equilibrada”, afirma.

O especialista reforça que

falar sobre saúde mental é também discutir empatia e responsabilidade coletiva. “Enquanto ainda houver dificuldade de acesso, preconceito e aumento da demanda sem o devido suporte, a saúde mental continuará sendo um grande desafio social”, conclui.

Serviço:

Luti Christóforo, psicólogo clínico
(41) 99809-8887
@luti.psicologo
lutipsicologo@gmail.com
Canal de Luti Christóforo no YouTube

Fonte: Toda Comunicação

Rastreamento veicular que cabe no seu bolso!

- ✓ Rastreamento sem burocracia
- ✓ Preços acessíveis
- ✓ App moderno e fácil de usar



Agora a Rastrek Sumaré conta com sede física para melhor atender aos seus clientes. Contamos com suporte total, inclusive com mais serviços agregados, como câmeras veiculares, alarmes, bloqueadores, som e muito mais.



WWW.RASTREK.COM.BR
RASTREK_OFICIAL

Av Minas Gerais, 300 - Nova Veneza
(19) 98276-9444

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE PÚBLICA

Nova lei do câncer e Estatuto dos Direitos do Paciente mudam cuidado oncológico no SUS

O ano de 2026 caminha com avanços significativos no tratamento oncológico pelo Sistema Único de Saúde (SUS). O atendimento a pacientes com câncer no Brasil passou a contar, em abril de 2026, com dois novos marcos legais que se complementam: a Lei nº 15.385/2026, de modernização da política oncológica no sistema público, e a Lei nº 15.378/2026, que institui o Estatuto dos Direitos do Paciente. Juntas, as normas apontam para um modelo de assistência mais tecnológica, regulado e centrado no cidadão.

Passos concretos foram dados em direção à equidade de cuidados após a incorporação da imunoterapia e das terapias de precisão nos protocolos oncológicos do SUS. A Imunoterapia estimula o sistema imunológico do próprio paciente a combater o câncer, enquanto a quimioterapia alvo utiliza medicamentos para bloquear o crescimento das células cancerígenas de forma mais eficaz e com menos efeitos colaterais. Foram importantes conquistas no caminho da isonomia de tratamentos dos serviços público e privado.

O oncologista clínico Fer-

nando Medina, do Centro de Oncologia Campinas, explica que a nova lei do câncer altera a legislação anterior para deixar expresso que o cuidado integral no SUS inclui tecnologias contra o câncer, como vacinas, medicamentos, testes diagnósticos, dispositivos médicos e produtos de terapia avançada. “Com isso, a política pública ganha base legal mais clara para incorporar soluções modernas na prevenção, no diagnóstico, no tratamento e no monitoramento da doença”, acrescenta.

Além de ampliar o conceito de cuidado oncológico, a norma cria diretrizes para reduzir a dependência de importações, estimular a transferência de tecnologia, fortalecer a produção nacional e incentivar parcerias entre setor público e privado. O objetivo é fazer com que o Brasil não seja apenas comprador de inovação, mas também produtor e desenvolvedor de tecnologias estratégicas em saúde.

O Instituto Butantan passará a produzir, em parceria com a farmacêutica MSD, o Pembrolizumabe, medicamento indicado para mais de 40 tipos de câncer, que estimula o sistema imunológico a identificar e com-



Fernando Medina, oncologista do Centro de Oncologia Campinas

bater as células cancerígenas. Uma única sessão desse imunoterápico na rede privada pode custar perto de R\$ 100 mil.

Avanços da nova lei

Medina esclarece que a Lei nº 15.385/2026 moderniza a política de câncer no SUS, amplia o espaço para vacinas, terapias avançadas, testes diagnósticos e produção nacional de tecnologia em saúde. Já o Estatuto dos Direitos do Paciente garante autonomia, consentimento informado, acesso ao prontuário, segunda opinião, privacidade, segurança, não discriminação e cuidados paliativos para pacientes da rede

pública e privada.

“O texto estabelece diretrizes como gratuidade, educação em saúde, definição de critérios de uso com base no perfil clínico e imunológico do paciente e ampliação do acesso a tratamentos inovadores. Também dá prioridade regulatória a esses produtos, o que pode acelerar processos de registro e análise técnica”, afirma.

O que muda para o paciente

Na prática, o paciente passa a ter respaldo legal mais claro para participar das decisões sobre o próprio tratamento, receber informações compreensíveis sobre diagnóstico, prognóstico,

riscos, benefícios e alternativas terapêuticas, além de aceitar ou recusar procedimentos. “A lei também assegura o direito de indicar um representante e registrar diretivas antecipadas de vontade para situações em que a pessoa não consiga mais se manifestar livremente”, complementa o médico.

“Para quem enfrenta câncer, essas garantias ganham peso especial. Tratamentos oncológicos costumam envolver jornadas longas, decisões complexas e terapias de alto impacto físico e emocional. Nesse contexto, o estatuto fortalece o direito à informação clara, ao prontuário, à segunda opinião, à confidencialidade dos dados e à presença de acompanhante em consultas e internações, salvo exceções justificadas pela equipe responsável”, resume.

Em casos graves, a legislação assegura ainda o direito a cuidados paliativos, com foco no alívio da dor e do sofrimento, e prevê apoio aos familiares. Também reconhece, nos termos das regras do SUS ou dos planos de saúde, a possibilidade de escolha do local da morte. “Para pacientes oncológicos em estágio avan-

çado, esse ponto reforça uma dimensão mais humana e menos exclusivamente hospitalar do cuidado”, aponta.

Mudança não será automática

Apesar do avanço legislativo, os efeitos concretos não devem ser imediatos em toda a rede pública, alerta Medina. A oferta de novas tecnologias ainda depende de avaliação técnica, registro sanitário, financiamento, compras públicas, capacidade de produção, organização da rede e implementação pelos gestores. Da mesma forma, os direitos previstos no estatuto exigirão divulgação, treinamento, fiscalização e canais efetivos de reclamação para sair do papel.

“Ainda assim, o recado institucional é claro. O país passa a contar, ao mesmo tempo, com uma lei que fortalece a inovação no combate ao câncer e com outra que consolida direitos básicos de quem está sob cuidados em saúde. No caso do paciente oncológico, isso significa a promessa de um sistema que quer ser não apenas mais moderno, mas também mais humano”.

Fonte: Sigmapress Assessoria de Comunicação

CAMPANHA

Maio Verde alerta para doença silenciosa que pode levar à cegueira

O mês de maio ganha um tom de alerta na área da saúde ocular com a campanha Maio Verde, dedicada à conscientização sobre o glaucoma, uma das principais causas de cegueira irreversível no mundo. A mobilização está diretamente ligada ao Dia Nacional de Combate ao Glaucoma, celebrado em 26 de maio desde 2002, marco que consolidou a importância do diagnóstico precoce e do acompanhamento contínuo da doença no país.

A campanha surgiu com o objetivo de ampliar o acesso à informação e incentivar a população a realizar exames oftalmológicos regularmente, diante de um cenário preocupante. Estima-se que milhões de pessoas convivam com o glaucoma sem saber, justamente pelo caráter silencioso da doença. Ao longo dos anos, a iniciativa passou a mobilizar

entidades médicas, instituições públicas e privadas em ações educativas, eventos e campanhas de orientação.

Silenciosa e progressiva, a doença costuma avançar sem sinais perceptíveis, o que torna o diagnóstico precoce decisivo para preservar a visão. De acordo com o oftalmologista Dr. Rodrigo Carvalho, o glaucoma afeta diretamente o nervo óptico e tem como principal fator de risco o aumento da pressão intraocular. “Na maioria dos casos o paciente não sente nada no início. A perda visual começa pela periferia e evolui de forma lenta, o que dificulta a percepção. Quando há sintomas, a doença já pode estar em estágio avançado”, explica.

Sem reversão

A campanha Maio Verde busca justamente chamar a atenção

para esse comportamento silencioso. Sem acompanhamento adequado, o glaucoma pode evoluir para a cegueira, sem possibilidade de reversão. “A visão perdida não pode ser recuperada. Por isso, identificar precocemente e iniciar o tratamento o quanto antes é fundamental para evitar a progressão”, destaca o especialista.

Entre os principais fatores de risco estão a pressão intraocular elevada, histórico familiar, idade acima de 40 anos, diabetes, miopia alta e o uso prolongado de corticoides. Embora seja mais comum após os 40 anos, o glaucoma também pode atingir jovens, crianças e até bebês, dependendo do tipo.

O diagnóstico é feito por meio de uma avaliação oftalmológica completa, que inclui a medição da pressão intraocular e a análise detalhada do nervo

óptico. Exames como tomografia de coerência óptica, campimetria e gonioscopia ajudam a identificar alterações e são fundamentais para o correto acompanhamento.

Com controle

O tratamento pode envolver o uso de colírios, procedimentos a laser ou cirurgia, sempre com o objetivo de controlar a doença e preservar a visão existente. “Os colírios ainda são a primeira linha, mas o laser tem ganhado espaço por sua eficácia e segurança. A cirurgia é indicada em casos mais avançados ou quando não há resposta adequada às outras abordagens”, enfatiza.

Mesmo sem sintomas, a recomendação do Dr. Rodrigo Carvalho é que a população mantenha consultas regulares com o oftalmologista. Para pessoas sem fatores de risco, a



Exames como tomografia de coerência óptica, campimetria e gonioscopia ajudam a identificar alterações

avaliação anual é suficiente. Já aqueles com maior predisposição devem seguir um acompanhamento individualizado.

SERVIÇO:

Alpha Oftalmologia Avançada Av. José de Souza Campos

(Norte-Sul), 550, conjunto 91, Campinas
Instagram: @dr_rodrigotccarvalho
Site: site

Fonte: AMZ Relações Públicas e Eventos

SAÚDE E BEM-ESTAR

Exercício físico como aliado contra o burnout, alerta Gerente Técnico Corporativo da Cia Athletica

O ritmo acelerado do dia a dia, a pressão constante por resultados e a dificuldade de desconexão têm contribuído para o avanço da síndrome de burnout, caracterizada por exaustão física e emocional, queda de desempenho e sensação de esvaziamento.

Segundo Cacá Ferreira, Gerente Técnico Corporativo da Cia Athletica, a atividade física exerce um papel fundamental nesse processo ao atuar diretamente na regulação do estresse e no equilíbrio emocional, sendo uma aliada importante tanto

na prevenção quanto na recuperação do quadro.

De acordo com o especialista, o exercício estimula a liberação de neurotransmissores como endorfina, dopamina e serotonina, responsáveis pela sensação de bem-estar, além de contribuir para a redução do cortisol, hormônio associado ao estresse crônico.

“O movimento ajuda a reorganizar o corpo e a mente, melhora a qualidade do sono e devolve energia e clareza mental a pessoas que se sentem esgotadas”, explica Cacá Ferreira.

Quando o assunto é por onde começar, Cacá destaca que atividades de intensidade leve a moderada costumam ser as mais indicadas. Caminhadas, treinos de força com cargas ajustadas, aulas coletivas, exercícios funcionais, práticas como yoga e alongamento são opções que ajudam a aliviar a tensão, melhorar a consciência corporal e promover sensação de controle e relaxamento. “O ideal é respeitar o momento de cada pessoa e entender o exercício como uma ferramenta de cuidado, não de

cobrança”, reforça o gerente técnico.

Mais do que desempenho físico ou estética, a prática regular de exercícios deve ser encarada como uma estratégia de autocuidado e qualidade de vida. Com orientação profissional e constância, o treino pode se tornar um aliado importante na recuperação do equilíbrio emocional, ajudando a reduzir os impactos do burnout e a construir uma rotina mais saudável e sustentável.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas



Exercício deve ser encarado como uma estratégia de autocuidado e qualidade de vida

MODA

Sugestão de looks estilosos e fáceis de usar com mocassim feminino

O mocassim feminino é aquele tipo de calçado que une conforto e praticidade sem abrir mão do estilo. Clássico e versátil, ele transita com facilidade entre propostas mais elegantes e produções descomplicadas do dia a dia. A seguir, confira sete inspirações para aderir à tendência e atualizar o visual com facilidade.

Mocassim em camurça

As versões em camurça estão em alta em 2026 e prometem continuar fazendo sucesso nos próximos meses. Por isso, vale elevar

o visual com uma delas.

Vestido com mocassim vermelho

Embora não tão populares, as versões coloridas do calçado deixam o look super fashionista. Experimente combiná-las com uma meia branca aparente, assim como um vestido curto.

Look com meia-calça

Quer continuar usando saias e vestidos neste outono? Então a meia-calça é o acessório que deve fazer parte da sua rotina. Quando usada junto do mocassim, o resul-

tado é um outfit chique e elegante.

Look com meias coloridas

As meias coloridas são acessórios perfeitos para quem gosta de looks maximalistas. Na cor vermelha, elas deixam o look super estiloso e nada óbvio.

Mocassim feminino branco

Assim como a versão marrom, o mocassim branco ainda é incomum no universo da moda. Porém, vale investir nessa tonalidade se você quiser ter um look mais refinado e ainda mais único.

Look casual urbano

Quando pensamos em um look casual e urbano, é bem provável que o calçado que associamos ao look é o tênis. Contudo, é possível permanecer na proposta até mesmo com um mocassim.

Calça jeans + blazer + mocassim feminino

Por fim, para quem busca uma produção clássica e elegante, vale apostar na combinação do calçado com calça jeans e blazer. Infalível, ela é o equilíbrio entre o chique e o casual.



Look com meia-calça

TENDÊNCIA

De bolsa nova: Os modelos tendência que vão dominar o ano de 2026 e como usar no dia a dia

Se existe um acessório capaz de transformar instantaneamente qualquer produção, essa peça é a bolsa perfeita — aquela que conversa com seu estilo e ainda entrega personalidade. Para 2026, as ruas, o street style e as coleções das grandes marcas estão apontando uma direção clara: bolsas cheias de atitude, formato inovador e aquele toque de fashion que a gente ama.

Preparamos alguns modelos que prometem ser presença constante no seu feed e no seu armário neste ano. Bora escolher a sua favorita?

1. Silhuetas retangulares (East-West)

Esse shape já virou queridinho fashionista e segue forte em 2026. A ideia é aquela bolsa mais larga do que alta, perfeita

para carregar o essencial com elegância. Ela funciona tanto com looks diurnos quanto em produções mais arrumadas.

2. Animal print repaginado

Oncinha, zebra, cobra e vaca continuam ícones do animal print — mas a grande novidade deste ano é o “bambi print”, inspirado na pele de cervo. Essa versão traz uma vibe suave e sofisticada, perfeita para quem ama estampas com personalidade, mas sem exagero.

3. Silhuetas slouchy e formato saco

Menos estrutura, mais vibe despojada. As bolsas com visual “amassado” — tipo saco — aparecem em tamanhos médio e grande e trazem aquele mood cool effortless que é

pura tendência street style.

4. Correntes, tachas e ilhós

Os detalhes fazem toda a diferença! Alças com correntes metalizadas, tachas marcantes e ilhós ousados transformam até a bolsa mais simples em um acessório statement para seus looks do dia a noite.

5. Bolsas utilitárias

Funcionalidade + estilo é a combinação que reina em 2026. As bolsas utilitárias trazem bolsos, divisórias e espaço de sobra para organizar tudo — com um twist fashion que deixa esse modelo perfeito para o cotidiano urbano.

6. Cinto com detalhe de design

A aposta criativa deste ano é a

bolsa que brinca com o cinto como elemento estético. Ele pode aparecer nas alças ou como parte da estrutura, adicionando um toque inesperado e super cool ao acessório.

7. O formato “saco” em versões festivas

Versão festa da slouchy? Sim! Bolsas tipo saco com materiais sofisticados como cetim, franjas ou bordados são perfeitas para eventos e produções com muito estilo.

8. Tachas e ilhós como protagonistas

Nos looks de 2026, os metais continuam em destaque. Eles podem aparecer em bolsas retangulares, estampadas ou slouchy, adicionando um mood rocker chic às produ-



O street style traz bolsas cheias de atitude, formato inovador e aquele toque de fashion que a gente ama

ções com elegância.

Qual é a sua bolsa tendência favorita?

De um shape mais estruturado a um mood casual e cheio de personalidade, as bolsas de 2026

são para quem quer transmitir estilo em cada detalhe — sem perder praticidade. Conta pra gente: qual modelo você já quer garantir no seu closet?

Fonte: Patio Hype

BELEZA

3 cremes que salvam a pele do ressecamento no outono e dão efeito imediato

Com o outono, a pele do rosto precisa de uma atenção especial, já que a diminuição da umidade do ar e a alternância entre as temperaturas podem trazer ressecamento e irritações. Nesse sentido, para manter o viço e a saúde da derme, é preciso reforçar a hidratação e investir em produtos que fortaleçam a barreira cutânea. Cremes para uma pele saudável e viçosa:

Fucoidan Satin Face Cream

Com textura cremosa e acabamento sedoso, o Fucoidan Satin Face Cream nutre a pele, fortalece a barreira cutânea e previne sinais de envelhecimento. Sua fórmula combina Fucoidan, Niacinamida, Adenosina é um complexo de óleo vegetais que traz equilíbrio, firmeza e maciez. O preço sugerido é de R\$239,90.

Creme Hidratante Abouthy

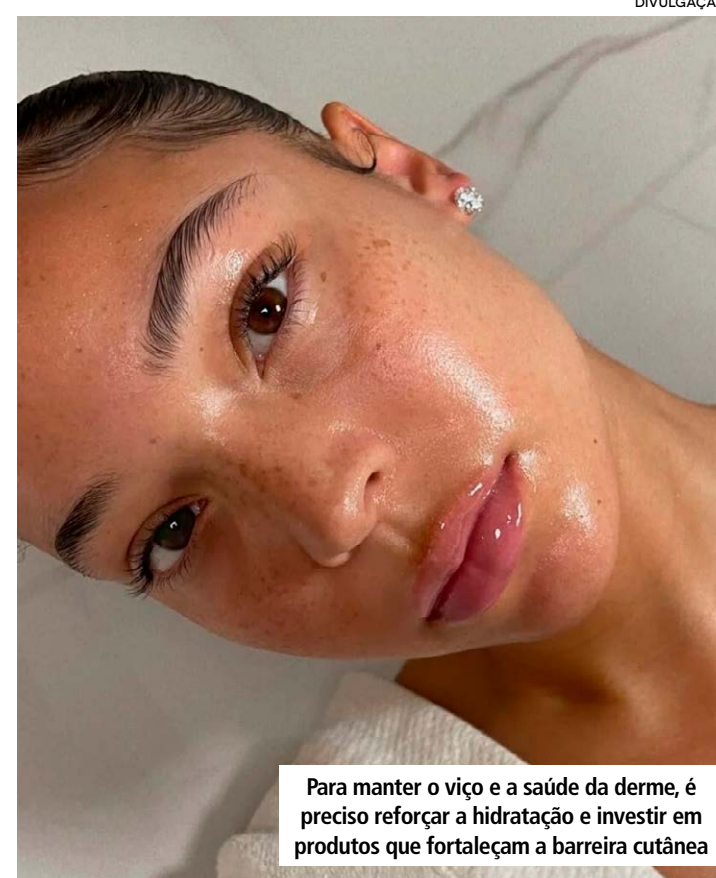
Ideal para quem precisa de uma hidratação profunda, esse produto é rico em ativos nutritivos que ajudam a manter a pele macia e saudável. Além disso, ele também previne o ressecamento e promove uma sensação de frescor. Ele custa R\$32,99.

Creme Hidratante Facial Uniformizador Raavi

Por fim, desenvolvido para

realçar a beleza da pele negra, o Creme Hidratante Facial Uniformizador da Raavi tem uma fórmula avançada, que auxilia na uniformização do tom da pele e suaviza a aparência de marcas escuras. Entre os ativos, estão: ácido hialurônico, niacinamida, extrato cúrcuma, d-pantenol e manteiga de karité. Ele custa R\$31,40.

Fonte: Patio Hype



Para manter o viço e a saúde da derme, é preciso reforçar a hidratação e investir em produtos que fortaleçam a barreira cutânea



IMÓVEL À VENDA

R\$ 1.060.000

CÓDIGO: CA7718-SUM

Jardim de Mônaco - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 99115-9433

COMPRA · VENDE · ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

CASA

DECOR

Pequenas delicadezas que tornam a decoração mais acolhedora

FOTOS: JULIA HERMAN

O que faz um ambiente residencial parecer mais afetuoso e convidativo, quase como um abraço visual? Nem sempre são sinônimos de grandes intervenções ou a inserção de peças imponentes. O cuidado em promover a sinergia entre os elementos é o agente que transforma o décor em algo verdadeiramente acolhedora, com alma e a essência de uma casa mais gostosa de viver.

Essa atenção sensível está presente nos projetos da arquiteta Isabella Nalon, que aposta nas escolhas certas para imprimir personalidade aos espaços. Para ela, o conforto vai além da estética.

Veja exemplos sobre como a profissional entrega essas sensações em seus projetos:

Toda hora é hora do café

Definitivamente, café não é apenas uma bebida: se trata de um prazer de degustar e uma ocasião oportuna para conversas prazerosas. Para isso, Isabella relata que a presença de um cantinho do café é muito bem-vindo para propiciar essas oportunidades aos moradores.

Sapateira ao chegar

Mais do que um espaço de organização, a sapateira no hall de entrada é sinônimo de uma mudança de hábito na rotina de

chegada e saída das residências brasileiras. “O período da pandemia nos estimulou a deixar sapatos do lado de fora. Muitos permaneceram com essa rotina e foi preciso incluir um móvel para deixar tudo organizado”, relata a arquiteta, acrescentando que no interior da peça também se encontram os chinélinhos para serem usados, inclusive para os visitantes.

Toalha seca prontinha para o uso

Na opinião da profissional, a instalação de um toalheiro é um cuidado eficaz em vários sentidos. Além de garantir que as toalhas estejam sempre secas e prontas para o uso, esse planejamento prévio para o funcionamento seguro e eficiente do equipamento também diz respeito à saúde das pessoas. “Toalha molhada é um grande foco para a proliferação de fungos e bactérias que causam diversos problemas de pele”, contextualiza.

O charme das fruteiras

Muitos se lembram das existências delas nas casas onde cresceram. Em geral, o estoque de frutas, legumes e verduras eram divididos entre o armazenamento na geladeira e nas peças com rodinhas que comumente eram dispostas em algum cantinho do ambiente.

“Elas andaram um pouco su-



midas do layout das cozinhas, o que também é justificado pela diminuição dos espaços. Sempre que possível, gosto de trazê-las dentro da marcenaria, pois além do colorido dos alimentos, seu posicionamento também facilita as atividades de preparo”, analisa Isabella

Roupeiro dentro do banheiro

Quem já não passou pela situação de colocar a toalha para lavar e esquecer de pegar uma peça limpa antes de ligar o chuveiro? “Muitas das vezes os itens de cama e banho estão alocados no armário do dormitório, fazendo desse descuido um grande transtorno”, avalia a arquiteta.

Em um dos banheiros que realizou, ela aproveitou a área atrás da porta, anteriormente ocupada por um bidê, para desenhar um

armário vertical em MDF amadeirado. A marcenaria também oferece um compartimento para roupa suja e gavetas menores para organização, sem interferir na circulação ou no conforto visual do ambiente.

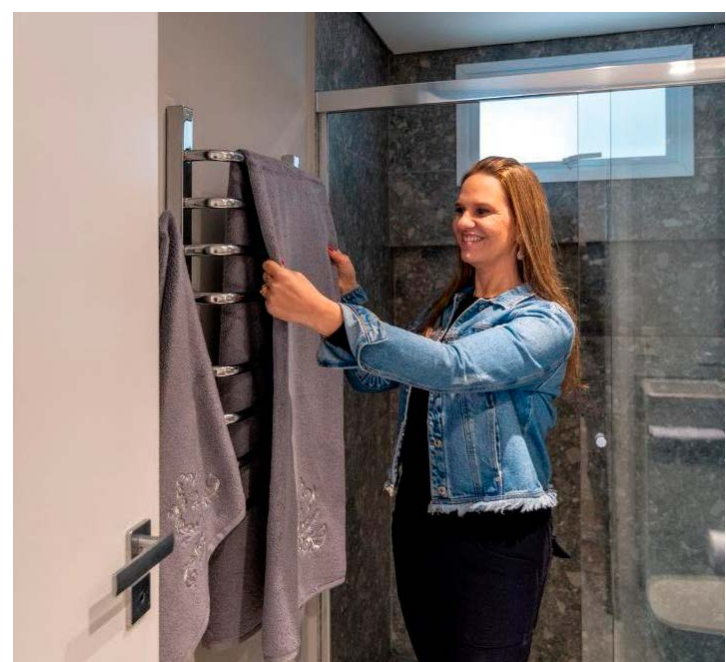
A combinação entre natureza e artesanato

A presença da natureza e do artesanato são efetivas para admirar o belo, as imperfeições, a singularidade e a cultura que expressa tradições de uma região ou de um povo.

SERVIÇO:

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

Fonte: dc33 Comunicação



Entre seleções repletas de intenções, em seus projetos a arquiteta Isabella Nalon revela como pequenos detalhes tornam ambientes mais acolhedores

CUIDADOS

Cozinhas dos novos tempos: como incluir o cooktop no décor

FOTOS: SIDNEY DOLL

O nosso lar é um reflexo da rotina e do estilo de vida da família, portanto, acertar na escolha dos eletrodomésticos pode tornar tudo isso mais prático e leve. Com isso, o tradicional fogão, que faz parte da história da casa dos brasileiros, ganhou um concorrente de peso, o cooktop, novo queridinho do momento. “Em resumo, os cooktops ocupam menos espaço do que um fogão convencional, se tornando um importante aliado em projetos de casas e apartamentos contemporâneos, em especial, dos imóveis compactos”, analisa a arquiteta Rosângela Pena, que costuma apostar nesse eletro nos seus mais variados tipos e estilos. Mas como escolher o modelo ideal e qual a diferença entre cada um deles?

Há três alternativas principais com diferentes particularidades: cooktop a gás, elétrico e por indução. O modelo a gás é o mais tradicional e amplamente utilizado. Requer ponto de gás encanado ou botijão próximo,

além de ventilação adequada para segurança. A bancada deve prever abertura para o encaixe, espaço para o flexível de gás e acesso fácil para manutenção.

Já o modelo elétrico funciona por resistência, por isso exige alimentação elétrica exclusiva, geralmente em 220V, com disjuntor dedicado e fiação compatível com a potência. A instalação é simples e dispensa gás, contudo o consumo elétrico é mais alto, utilizando o campo magnético para aquecer diretamente o fundo das panelas. O modelo de indução também precisa de alimentação 220V e disjuntor independente, além de painéis específicas com fundo ferroso. É o mais seguro, pois não gera chama e tem superfície fria ao toque.

Escolhendo o modelo ideal

O cooktop a gás exige infraestrutura para o ponto de gás (canalização, válvula e espaço para o flexível), além de ventilação natural no ambiente, conforme



Seja na bancada ou na ilha, como todo o equipamento instalado e oculto pela marcenaria, esse projeto de cozinha é mais um exemplo da eficácia dos cooktops

normas técnicas de segurança. É importante prever acesso fácil ao registro e evitar interferências com gavetas e divisórias.

Já os modelos elétricos ou de indução demandam ponto de energia dimensionado conforme a potência do equipamento, mas dispensam ventilação e espaço para mangueiras. Isso permite soluções mais limpas e compactas, com gavetões diretamente abaixo do cooktop.

Instalação e cuidados essenciais

Uma das potencialidades do cooktop é a possibilidade de ocultar as mangueiras através da arquitetura. “É inclusive recomendado que isso aconteça, ocultando as mangueiras de gás e conexões de forma segura e integrada à marcenaria”, explica Rosângela Pena, que acrescenta algumas soluções possíveis.



Cooktops industriais

Para aqueles que possuem uma ligação ainda mais forte com a culinária e a gastronomia e desejam trazer uma peça mais robusta para dentro de casa, existe uma opção que se adapta muito bem aos projetos de cozinhas industriais: é o rangetop. Esse modelo também pode ser instalado direto nas pedras, como os demais modelos de

cooktop e ter suas conexões ocultas pelos demais recursos arquitetônicos.

SERVIÇO:

Instagram: @rosangelapenaarquiteta
Site: www.rosangelapenaarquiteta.com

Tel.: 11 2251-5889

Fonte: dc33 Comunicação

SALA

O papel das poltronas nos projetos de interiores

FOTOS: KADU LOPES

Antes vistas apenas como complemento do sofá ou solução pontual de assento, as poltronas alcançaram o status de essenciais na composição dos projetos. Em salas de estar, varandas e até em alas mais íntimas, como dormitórios, elas acrescentam ao décor, ajudam a definir o caráter do ambiente, delimitam espaços, especialmente em áreas integradas, e convidam ao descanso.

Nos projetos da arquiteta Ana Rozenblit, à frente do escritório Espaço Interior, esse olhar é traduzido em escolhas que valorizam tanto o uso cotidiano, quanto a atmosfera desejada. “A poltrona é um convite ao tempo desacelerado. Bem posicionada, ela transforma a dinâmica do ambiente”, afirma. Quanto aos modelos, ela enumera alguns como as reclináveis, com apoio para os pés, fixas, giratórias, suspensas e com design assinado, todas com estruturas bem concebidas e materiais que valorizam a estética. “Em especial, as peças reco-

nhecidas pelos seus desenhos marcantes e que integram a trajetória profissional de quem as assinam, entregam um olhar diferenciado ao décor”, revela, completando que as peças de design assumem notoriedade assim como uma obra de arte. “Sem contar que valorizam o projeto e denotam o apreço do morador em função do investimento realizado”, sinaliza.

No que fiz respeito às cores, os tons neutros são opções mais clássicas, mas a arquitetura de interiores atual abre espaço para versões mais chamativas incluindo cores como rosa, pink, azul e laranja, entre outras possibilidades.

O que observar para eleger a poltrona?

Ana Rozenblit ressalta que a função do móvel é fio do novelo para realizar a seleção. Mas não é só isso: o modo de vida dos moradores, o tempo de permanência e as linguagens do décor são pon-

tos que seguem em consonância com a definição. “Também não devemos desconsiderar outro fator essencial, a ergonomia. De nada vale o visual estonteante se o usuário sentir desconforto por conta do design que não recebe bem o corpo”, orienta.

Veja inspirações de ambientes com a curadoria de poltronas realizada pela profissional:

No estar

Na sua atuação mais tradicional, as poltronas cumprem os papéis de ampliar o número de assentos e, especialmente em plantas integradas, cooperam com o propósito de fechar as extremidades. “Esse layout favorece a interação entre as pessoas, permitindo que todas se vejam”, explica a arquiteta.

Living intimista

Na área social deste apartamento, a arquiteta Ana Rozenblit designou ambientações para os diferentes momentos reali-



Segundo Ana Rozenblit, a definição da poltrona para o ambiente leva em conta características do projeto

zados pelos moradores. Com uma essência intimista, o living circular, formado pelas poltronas arredondadas, é perfeito para conversas amistosas entre os convidados. Com uma taça de vinho nas mãos, a comodidade é um convite para esquecer o relógio e apreciar os bons momentos da vida.

No dormitório

A poltrona é um elemento muito bem-vindo nos dormitórios, uma vez que possibilita ao morador o

descanso sem precisar deitar-se na cama. Seja para relaxar o corpo ou realizar suas leituras antes de dormir, no projeto acima a profissional escolheu uma peça estofada com espaldar acolhedora para a coluna, além do apoio para os pés. Acompanhada por uma luminária de piso, o momento se torna muito mais agradável.

Na varanda

É bastante comum que as varandas integradas assimilem diversas finalidades: desde a área

gourmet e a mesa de jantar, elas também reservam espaços de convivência ou aqueles que inspiram a oportunidade de viver o ócio, que é tão valioso para o bem-estar de nossas mentes.

SERVIÇO:

www.spacointerior.com.br
@spacointerior
Av. Rouxinol, 84 Cj. 51 - Moema, São Paulo - SP / (11) 98753-4033 (WhatsApp)

Fonte: dc33 Comunicação

DO LAR

ALERTA

Muita gente reutiliza óleo de fritura sem saber disso e pode estar cometendo um erro sério

Isso acontece muito na cozinha. Fritamos duas batatas, algumas abobrinhas, talvez algumas almôndegas, e depois fica na panela aquele óleo que ainda parece “bom”. Nesse momento, começa o dilema: jogá-lo fora ou reutilizá-lo?

Com o tempo, mudei de ideia várias vezes, também porque entre avós, amigos e chefs improvisados cada um tem sua própria opinião. Então, comecei a me informar seriamente e descobri que a resposta não é um simples sim ou não. Depende de como você o usa, o que você fritou e como o armazena.

Reaproveitamento de óleo de fritura: isso é possível?

A resposta é sim, mas de forma crítica. De acordo com a EFSA (Autoridade Europeia de Segurança Alimentar) e vários estudos publicados em revistas como a Food Chemistry, o óleo pode ser reutilizado, mas somente se não for degradado.

O problema surge quando o óleo é aquecido muito alto

ou usado várias vezes sem controle. Nesses casos, formam-se compostos oxidados e substâncias potencialmente prejudiciais à saúde.

Um pequeno truque que sempre uso: observe o óleo. Se ele mudar de cor, ficar escuro ou tiver um cheiro forte, não há dúvida de que deve ser descartado.

Os erros mais comuns que todo mundo comete (e que arruinam o petróleo)

Tudo está em jogo aqui. Porque não se trata tanto da reutilização em si, mas da maneira como a fazemos.

Aqui estão os erros mais frequentes:

fritar em uma temperatura muito alta

não filtrar o óleo após o uso

misturar óleos diferentes

usar o mesmo óleo para alimentos diferentes, como peixe e doces

armazenar o óleo ao abrigo da luz ou em recipientes abertos

De acordo com o nutricionista Giorgio Calabrese, um dos principais erros é justamente não filtrar o óleo,

pois os resíduos de alimentos aceleram a deterioração

Como reutilizar o óleo com segurança

Se você realmente quiser reutilizá-lo sem riscos, apenas algumas precauções farão uma grande diferença.

Em primeiro lugar, sempre filtre o óleo. Eu uso um coador simples com toalhas de papel ou gaze, nada complicado.

Em seguida, guarde-o em um frasco de vidro escuro, longe da luz e do calor. Essa etapa parece trivial, mas é a mais frequentemente ignorada.

Por fim, não o utilize mais de duas vezes. Essa é uma regra simples que evita 90% dos problemas.

Outro detalhe importante: escolha o óleo certo. O azeite de oliva, especialmente o refinado ou extra virgem com alto ponto de fumaça, resiste melhor do que os outros.

Quando NÃO reutilizar o óleo

Há casos em que é melhor nem pensar nisso.



Reutilizar óleo de fritura pode parecer economia, mas esconde riscos à saúde

Sempre evite reutilizá-lo se ele tiver fumegado durante a fritura

tiver um cheiro forte ou rançoso

tiver sido usado para peixe e você quiser cozinhar outra coisa

tiver espuma ou resíduos que sejam difíceis de filtrar

De acordo com um estudo publicado no Journal of Food Science o óleo de-

gradado pode desenvolver substâncias nocivas, como aldeídos, portanto, é melhor não arriscar

O truque final que realmente muda tudo

A diferença não está em reutilizar ou não o óleo, mas em tratá-lo bem.

Agora sigo uma regra simples: eu o considero um ingrediente, não um desper-

dício. Quando você o trata dessa maneira, tudo muda. Menos desperdício, mais sabor e até uma pitada a mais de satisfação toda vez que você cozinha.

E, no final das contas, vamos encarar o fato de que, na cozinha, os pequenos truques são o que realmente fazem a diferença.

Divulgação

CUIDADOS

Como evitar caruncho: dicas para proteger sua despensa

Encontrar pequenos insetos em alimentos como farinha, arroz ou feijão é uma situação frustrante na cozinha e costuma gerar dúvida sobre o que fazer. Mesmo com cuidados básicos, esse problema pode surgir na despensa e comprometer a qualidade dos mantimentos, descubra como evitar caruncho nos alimentos e mantê-los protegidos no dia a dia.

O que é o caruncho e por que ele aparece nos alimentos

O caruncho é um tipo de pequeno besouro escuro que aparece em alimentos secos, como arroz, feijão, macarrão, milho e farinhas. Esses itens oferecem condições favoráveis para sua proliferação, especialmente quando armazenados em embalagens abertas ou em locais com pouca ventilação.

Esses insetos se alimentam de grãos e farinhas e, muitas vezes, o problema não começa na despensa. Os ovos

podem já estar presentes nos alimentos desde a produção ou armazenamento anterior, desenvolvendo-se com o tempo, principalmente em ambientes quentes e úmidos.

Sinais como pequenos furos nas embalagens, presença de pó fino no fundo do recipiente ou até cascas secas indicam a presença do caruncho. Embora não sejam agradáveis, esses insetos geralmente não transmitem doenças, mas indicam que o armazenamento não está adequado e que o alimento pode ter sido comprometido.

Como evitar caruncho na despensa

Evitar o surgimento de caruncho na despensa envolve cuidados simples no armazenamento e na organização dos alimentos. Veja dicas para eliminar esse problema da sua cozinha:

Armazene bem os alimentos

Transferir grãos e farinhas das



Carunchos podem surgir mesmo em despensas bem cuidadas

embalagens originais para potes de vidro ou plástico com tampa e boa vedação ajuda a proteger os alimentos do contato com o ambiente e dificulta a proliferação de insetos. Essa prática reduz o risco de contaminação, principalmente após a compra.

Use folhas de louro

Colocar folhas de louro dentro dos potes de arroz, feijão, macarrão e farinhas pode aju-

dar a afastar insetos. O aroma natural da folha atua como um repelente, contribuindo para a proteção mais eficaz dos alimentos. Troque sempre que reabastecer o pote.

Evite misturar alimentos novos com antigos

Ao reabastecer potes de grãos e farinhas, evite misturar o conteúdo novo com o que já estava armazenado. Esse hábito pode favorecer a prolifera-

ção de insetos, já que possíveis ovos presentes no alimento antigo acabam contaminando toda a nova quantidade.

Salvar ou descartar o alimento com caruncho?

Ao identificar a presença de caruncho, é comum surgir a dúvida sobre o que fazer com o alimento. Em alguns casos, ainda é possível aproveitar, mas tudo depende do nível de infestação e das condições em que o produto se encontra.

Quando ainda é possível aproveitar

Se houver poucos insetos ou sinais iniciais de infestação e o alimento ainda estiver seco, sem alteração de cheiro ou aparência, é possível recuperá-lo. Nesses casos, leve ao congelador por 24 a 48 horas para eliminar ovos e larvas e impedir que o problema avance. No caso de farinhas, o ideal é peneirar antes do uso e

descartar os resíduos retidos. Após esse processo, armazene corretamente em recipientes limpos e bem vedados para evitar uma nova infestação.

Quando o ideal é descartar

Se a infestação for grande, com muitos insetos, presença de larvas ou alteração no cheiro, na textura ou na aparência, o mais seguro é descartar. O mesmo vale para alimentos com sinais de umidade, mofo ou deterioração, já que essas condições indicam comprometimento da qualidade e tornam o consumo inadequado.

O caruncho pode surgir mesmo com cuidados básicos, mas práticas simples no dia a dia e atenção à organização e à limpeza da cozinha fazem toda a diferença para evitar o problema. Para complementar, veja também como organizar a despensa e melhorar o uso do espaço no dia a dia.

Divulgação

HIGIENIZAÇÃO

Com que frequência lavar a roupa de cama?

Dormir bem vai muito além de um colchão confortável ou de um travesseiro macio: a higiene da cama também é parte essencial para garantir uma boa noite de sono. Durante o descanso, o corpo libera suor, oleosidade e células mortas da pele, que se acumulam nos lençóis, fronhas e cobertores. Esse conjunto de calor, umidade e resíduos orgânicos cria um ambiente favorável para a proliferação de ácaros, bactérias e fungos. Mas afinal, de quanto em quanto tempo lavar a roupa de cama? A resposta varia conforme o tipo de peça, a frequência de uso e até o clima. A seguir, veja o que é indicado para cada caso.

Frequência ideal de lavagem

Por estarem em contato direto com a pele, lençóis e fronhas

devem ser lavados, no mínimo, uma vez por semana. Em períodos mais quentes ou para quem transpira muito durante a noite, o ideal é reduzir esse intervalo, já que o acúmulo de suor, oleosidade e células da pele favorece a proliferação de bactérias e ácaros. Pessoas com alergias, asma, rinite ou que estejam doentes devem fazer as lavagens a cada três ou quatro dias. O mesmo vale para quem dorme com animais de estimação, já que pelos, partículas de sujeira e micro-organismos podem se acumular nos tecidos com mais facilidade.

Edredons, colchas e cobertas

Esses itens não precisam ser lavados com a mesma frequência dos lençóis, mas também não devem ficar esquecidos. Em uso frequente, como edredons ou

colchas que ficam em contato direto com o corpo, a recomendação é lavar a cada 15 dias.

Limpeza de colchões e travesseiros

O colchão e os travesseiros também precisam de atenção especial. O colchão deve ser aspirado a cada 30 dias para remover poeira e ácaros e receber uma limpeza mais profunda, com bicarbonato de sódio ou produtos específicos, pelo menos duas vezes por ano. Também é importante deixar o colchão ventilado por algumas horas sempre que possível, especialmente antes de receber lençóis limpos.

No caso dos travesseiros, o ideal é lavar a cada 3 meses, respeitando o tipo de material de preenchimento, que pode ser verificado na etiqueta. Além disso, o uso de capas protetoras

ajuda a evitar o acúmulo de suor e poeira. Essas capas devem ser lavadas toda semana, junto com as fronhas.

Como manter a roupa de cama limpa por mais tempo?

Algumas dicas ajudam a manter tudo em ordem entre as lavagens. Durante o dia, mantenha as janelas do quarto abertas para ventilar o ambiente. Se possível, em dias quentes, deixe a cama sem cobrir por alguns minutos após acordar, isso ajuda a dissipar a umidade acumulada durante a noite de sono. Outra dica que faz toda a diferença é evitar deitar na cama com roupas que foram usadas fora de casa e acumularam poeira, evitando que essa sujeira se espalhe pelo lençol.

Alguns hábitos simples no dia a dia ajudam a manter a



A frequência ideal para lavar roupas de cama varia conforme o uso e o clima

roupa de cama limpa por mais tempo entre as lavagens e contribuem para um ambiente mais agradável o quarto diariamente: manter as janelas abertas durante o dia ajuda a reduzir a umidade e a circulação de odores no ambiente;

Deixe a cama “respirar” após acordar: em dias quentes, evite cobrir e arrumar a cama ime-

diatamente. Deixar lençóis e cobertores descobertos por alguns minutos ajuda a dissipar a umidade acumulada durante a noite. Evite deitar com roupas usadas fora de casa: peças que acumularam poeira, poluição e sujeira podem transferir esses resíduos para os lençóis.

Divulgação

COMPORTAMENTO

O perigo das telas e do Roblox: quando o jogo deixa de ser diversão e vira risco para a saúde mental

Cellular na mão, fone no ouvido e horas seguidas em plataformas digitais. Para muitos jovens, esse é o cenário diário — e o Roblox se tornou um dos ambientes mais frequentados.

Embora o jogo seja popular e estimule criatividade e interação, especialistas alertam: o uso excessivo e sem supervisão pode impactar o sono, o desempenho escolar, o humor e até a saúde mental.

Pais e responsáveis precisam entender onde está o limite entre entretenimento saudável e risco psicológico.

O que é o Roblox e por que ele preocupa?

O Roblox é uma plataforma global de jogos online criada em 2006, que permite aos usuários desenvolverem seus próprios jogos e interagirem em ambientes virtuais. Hoje, reúne dezenas de milhões de jogadores ativos diariamente, muitos deles crianças e adolescentes. O modelo da plataforma combina:

Jogos imersivos
Interação social por chat
Compras internas (moeda virtual)
Sistema de recompensas

O problema não está no jogo em si, mas no uso prolongado, na ausência de supervisão e na exposição a ambientes que nem sempre são adequados à faixa etária.

O excesso de telas: o que

dizem os dados

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que crianças e adolescentes tenham tempo de tela equilibrado e supervisionado, especialmente fora das atividades escolares.

A OMS não estabelece um número fixo de horas para adolescentes, mas faz orientações claras por faixa etária:

Crianças menores de 1 ano

Não devem ser expostas a telas.

1 a 2 anos

Tempo sedentário em frente a telas não é recomendado (especialmente antes dos 2 anos).

2 a 4 anos

Máximo de 1 hora por dia, quanto menos melhor.

5 a 17 anos

O Ministério da Saúde por meio do Guia sobre o uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes também alerta para os efeitos do comportamento sedentário e da exposição excessiva à tecnologia na infância e adolescência.

Quando o jogo vira problema?

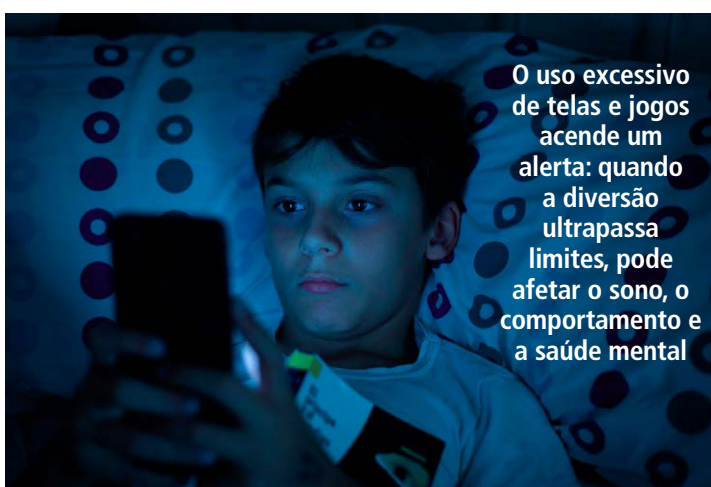
Nem todo jovem que joga está em risco. O sinal de alerta surge quando aparecem comportamentos como:

Perda de controle

A criança não consegue parar de jogar, mesmo após combinado.

Abstinência emocional

Irritabilidade intensa quando



O uso excessivo de telas e jogos acende um alerta: quando a diversão ultrapassa limites, pode afetar o sono, o comportamento e a saúde mental

o acesso é retirado. Prejuízo funcional
Notas caem, sono é prejudicado, alimentação irregular.

Isolamento progressivo
Redução de contato com amigos presenciais e familiares.

Em 2019, a OMS incluiu o “Transtorno de Jogo” (Gaming Disorder) na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), caracterizado por padrão persistente de comportamento de jogo com prejuízo significativo.

Riscos adicionais dentro das plataformas

Além da dependência digital, existem outros fatores de risco:

Cyberbullying

Contato com desconhecidos
Exposição a conteúdos inadequados

Incentivo a micro transações e compras repetidas

Pressão social por performance

Como o Roblox permite

que usuários criem jogos, nem todos passam por curadoria rígida de conteúdo.

Saúde mental: o impacto silencioso

O uso excessivo de jogos online pode estar associado a: Baixa tolerância à frustração

Adolescentes em sofrimento psíquico tendem a buscar no ambiente virtual uma forma de escape. O problema é quando o jogo passa a substituir o enfrentamento saudável das emoções.

O papel dos pais: supervisão e diálogo

Quando procurar ajuda especializada?

É hora de buscar avaliação profissional quando:

O jovem apresenta crises de irritação severas

Há recusa escolar

O isolamento social é persistente

Surgem sintomas de ansiedade ou depressão

Há uso compulsivo asso-

ciado a outras substâncias

A dependência digital pode coexistir com outros transtornos mentais, como TDAH, depressão ou transtornos de ansiedade.

No Hospital Santa Mônica, a internação psiquiátrica é indicada apenas quando há prejuízo significativo e risco à saúde do paciente — seja por transtorno mental ou por uso de substâncias associadas.

Como funciona a internação psiquiátrica no Hospital Santa Mônica?

A internação é uma medida terapêutica estruturada, indicada quando o tratamento ambulatorial não é suficiente.

Ela inclui:

Avaliação psiquiátrica completa

Médico clínico, farmacêuticos e enfermagem 24 horas

Ajuste medicamentoso

Psicoterapia individual e em grupo

Terapia assistida por cães

Atividades físicas e expressivas

Envolvimento familiar no tratamento

O objetivo não é punir nem isolar, mas estabilizar o quadro clínico e promover reabilitação psicossocial.

Importante: cada caso é avaliado individualmente por equipe especializada.

Fonte: Hospital Santa Mônica

RELACIONAMENTO

Resiliência na infância: como desenvolver brincando

Deixar de ver amigos e familiares, ficar sem escola, mais tempo em casa: foram muitas as mudanças impostas a crianças e adultos durante a pandemia. Nesse contexto, uma característica se tornou ainda mais importante: a resiliência emocional.

Em termos gerais, a resiliência é a capacidade de se adaptar e enfrentar mudanças ou situações traumáticas.

Indivíduos podem ter maior ou menor facilidade de reação. A boa notícia é que alguns hábitos e brincadeiras podem ajudar a aprimorar essa característica tão importante desde criança. Confira:

Na física, resiliência é a capacidade de um material absorver impactos e voltar à sua forma original. Na psicologia, resiliência pode significar muitas coisas diferentes: recuperação de eventos traumáticos, superação de desvantagens e a capacidade de suportar o estresse.

Segundo a Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional, essa característica é também valorizada no mercado de trabalho: “a pessoa resiliente é mais

preparada para ouvir um ‘não’ e encara essas negativas como incentivo para buscar um ‘sim’”.

Na cultura popular, resiliência é a famosa capacidade de fazer do limão uma limonada!

Como desenvolver resiliência na infância?

Segundo estudos da área, o fator determinante para desenvolver a resiliência na infância é um relacionamento estável e comprometido com pelo menos um adulto de confiança. É preciso que a criança desenvolva autoestima e autoconfiança, mas que também saiba que tem com quem contar.

A seguir, listamos oito atitudes que ajudam a desenvolver a resiliência:

1. Não resolver todas as vontades da criança: estimular que ela resolva sozinha algumas de suas necessidades (conforme a idade) aumenta a autoconfiança;
2. Na mesma linha de raciocínio, em vez de dar respostas prontas, instigar que a criança pesquise ou imagine soluções possíveis;
3. Estimular as amizades, a solidariedade e a troca de ex-



A resiliência emocional tem ganhado protagonismo na infância

periências, mostrar como as pessoas podem se ajudar;

4. Dar oportunidades de escolha, para que a criança se veja como um agente de mudança;
5. Valorizar esforços e progressos para estimular perseverança, prática e disciplina para aprendizados de longo prazo, como tocar um instrumento, aprender um esporte etc;
6. Incluir na rotina da criança o tempo para brincar livremente, sem compromisso ou preocupações. O equilíbrio ajuda levar a vida com mais leveza;
7. Ajudar a encarar com tranquilidade quando algo sai dife-

rente do planejado e convidar a criança a pensar junto ações para resolver um desafio;

8. Respeitar o momento de frustração, mas depois conversar sobre os aprendizados que uma situação ruim proporcionou.

Brincadeiras que ensinam resiliência na prática

Só conseguiu imaginar sermões e discursos sobre as dificuldades da vida? Nada disso! É possível ensinar (e aprender) brincando. Confira três dicas:

1. Que tal promover uma mudança de personagem na histó-

ria ou de brinquedo no meio da brincadeira? Veja como seu filho reage à alteração e estimule-o a criar caminhos alternativos.

2. Jogos (de cartas ou de tabuleiro) que misturam estratégia e sorte são boas oportunidades para mostrar que nem tudo está nas nossas mãos, mas que podemos nos adaptar às circunstâncias.

3. Brincadeiras e desafios de longo prazo são perfeitos para ensinar que nem tudo é imediato: montar quebra-cabeças de maior número de peças; fazer atividades com tinta ou de papel-machê, que precisa esperar secar; juntar moedinhas para comprar algo que a criança queira; plantar uma semente na horta ou um feijãozinho no algodão; colorir uma ilustração mais detalhada, entre outras atividades.

Nem sempre é fácil (aliás, resiliência é sobre isso), mas reconhecer os aprendizados que situações desafiadoras — na vida ou na brincadeira — trazem, ajuda a criar adultos muito mais fortes.

Fonte: Unimed

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Mortal Kombat II
7 de maio de 2026 | Aventura, Ação
Direção: Simon McQuoid
Elenco: Karl Urban, Lewis Tan, Joe Taslim
Mortal Kombat II segue sendo uma adaptação da série de videogames, e agora, irá acompanhar os famosos campeões ao lado do próprio Johnny Cage.

As Ovelhas Detetives
7 de maio de 2026 | Comédia, Policial
Direção: Kyle Balda
Elenco: Hugh Jackman, Nicholas Braun, Nicholas Galitzine
Título original The Sheep Detectives
Um pastor lê para suas ovelhas toda noite livros de mistério e romances policiais. Ele não imagina que seu amado rebanho possa estar entendendo tudo que ele está contando.

Nino de Sexta a Segunda
7 de maio de 2026 | Drama
Direção: Pauline Loquès
Elenco: Théodore Pellerin, William Lebghil, Salomé Dewaels
Título original Nino
O filme Nino de Sexta a Segunda acompanha a vida de um jovem garoto que mora em Paris e recebe um surpreendente diagnóstico de câncer.

Eclipse
7 de maio de 2026 | Suspense
Direção: Djin Sganzerla
Elenco: Djin Sganzerla, Sergio Guizé, Selma Egrei
Uma astrônoma recebe uma visita de sua meia-irmã indígena. Ambas são conduzidas a uma jornada de transformação e revelações de segredos sombrios.

Iron Maiden: Burning Ambition
7 de maio de 2026 | Documentário, Musical
Direção: Malcolm Venville
Elenco: Steve Harris, Bruce Dickinson, Nicko McBrain
Iron Maiden: Burning Ambition conta a história de 5 décadas feita por uma das maiores bandas de heavy metal do mundo.

Era Uma Vez Minha Mãe
7 de maio de 2026 | Comédia dramática, Drama
Direção: Ken Scott
Elenco: Leïla Bekhti, Jonathan Cohen, Joséphine Japy
Título original Ma Mère, Dieu et Sylvie Vartan
O amor incondicional de uma mãe por seu filho com deficiência a faz lutar para conquistar a vida que sempre prometeu para ele apesar dos obstáculos sociais e físicos.

Seis Dias Naquela Primavera
7 de maio de 2026 | Drama
Direção: Joachim Lafosse
Elenco: Eye Haidara, Jules Waringo, Leonis Pinero Müller
Título original Six jours, ce printemps-là
Uma mãe solteira decide se hospedar escondida na casa de veraneio luxuosa dos antigos sogros com seus dois filhos gêmeos. Os seis dias de sol escaldante que passam ali logo marca o fim da inocência dos meninos.

Neste Dia das Mães, celebre quem transforma amor em força, cuidado em carinho e momentos simples em eternas lembranças.

O Jornal Spasso Cidades homenageia todas as mães que fazem da vida uma verdadeira inspiração todos os dias.

feliz
dia ~ das
mães

GASTRONOMIA

Dia das Mães: as receitas que ninguém escreve, mas que toda mãe sabe como fazer

Há receitas que não estão em nenhum livro. Elas não têm gramas, nem tempos exatos, nem etapas numeradas. E, no entanto, o resultado é sempre o mesmo.

São aquelas que aprendemos sem perceber, observando de um canto da cozinha. Aquelas que começaram com um “venha, me ajude por um momento” e acabaram se tornando algo que hoje sabemos fazer... mas não sabemos explicar.

Porque as receitas de mãe não eram ensinadas como são agora. Elas não eram medidas, não eram pesadas, eram intuitivas e é aí que reside seu mistério.

Um punhado”, “uma gota”, “até você ver”

Se você já tentou pedir à sua mãe uma receita exata, sabe como a conversa termina: com uma daquelas frases míticas de mãe que todos nós já ouvimos em um momento ou outro.

-Quanto sal você coloca? Bem... o máximo que ela permitir.

-E por quanto tempo? Até que esteja pronto.

Não é invasivo, é uma maneira diferente de cozinhar.

Durante anos, a comida em casa era preparada sem balanças ou cronômetros. Ela era cozida a olho nu, de ouvido, pelo cheiro. O ponto não era marcado por um número, mas por um sinal: a cor, o aroma, o som do molho.

E o mais curioso é que, embora pareça impreciso, funciona.

Porque por trás desse “a

olho” há a repetição, há memória, são centenas de vezes fazendo a mesma coisa até que o corpo aprenda.

O ponto não está na receita, está no cozinheiro

A mesma receita, escrita passo a passo, não tem o mesmo sabor em todas as mãos e todos já passaram por isso em algum momento.

Você faz os croquetes “exatamente como a receita” e eles não são iguais. Você segue a receita ao milímetro e algo está faltando e esse “algo” não está na lista de ingredientes.

Está nos gestos: como você mexe, quanto tempo espera, quando decide que está pronto.

Em pequenas decisões que não são explicadas porque nunca foram pensadas em palavras.

As mães não transmitiam

receitas, elas transmitiam julgamentos.

Cozinhar sem olhar o relógio
Outra diferença fundamental: tempo.

Hoje em dia, cozinhamos com pressa, cronometrados o tempo. Antes, muitas receitas simplesmente “chegavam” quando tinham que chegar.

O ensopado não ficava pronto em 40 minutos, estava pronto quando o cheiro mudava, quando o molho se unia, quando a cozinha começava a cheirar a comida de verdade.

Esse tipo de cozimento não se encaixa bem em uma receita escrita, porque depende do momento, do fogo, do dia.

Mas é do que mais nos lembramos: o cozimento dos pratos de nossas avós, os pratos de nossas mães, os cozidos

repetidos e as receitas que passam de uma geração para outra.

Aprender observando (e sem saber que está aprendendo)

Ninguém se sentava para ensiná-lo formalmente. Aprendemos descascando batatas, batendo ovos, lavando pratos. Você aprendeu observando como uma omelete era feita centenas de vezes, até que um dia você mesmo a fez sem pensar.

É por isso que é tão difícil “escrever” essas receitas depois. Porque não as aprendemos como instruções, mas como uma rotina.

A culinária que não precisa ser explicada

Atualmente, há milhares de

receitas on-line perfeitamente medidas, explicadas e fotografadas. E isso é fantástico.

Mas há algo que essas receitas não conseguem copiar: a culinária que é feita sem pensar em explicá-la.

Aquela que não busca ser perfeita, mas nutrir, aquela que não mede porque já sabe, aquela que não hesita porque já passou por isso muitas vezes.

A culinária da mãe, no fundo, não era apenas culinária, era conhecimento.

Talvez por isso seja tão difícil reproduzi-la, não porque a receita esteja faltando, mas porque o que está faltando nunca foi escrito. E talvez seja por isso que, no Dia das Mães, nos lembramos de todas aquelas refeições que aprendemos observando.



Mesa posta de Dia das mães

Domingo já é Dia das Mães e, para comemorar a data especial e mostrar nosso apreço à elas, que nos dão amor e cuidado contínuo, que tal preparar uma mesa linda, decorada para um café da manhã, almoço ou jantar em família? Pensando nisso, abaixo sugerimos ideias de como criar uma mesa posta para encantar sua mãe e tornar esse dia ainda mais memorável. Confira!

Mesa temática

Se quiser preparar algo mais personalizado, você pode optar por um tema que reflita os gostos e interesses da sua mãe. Pode ser algo clássico e elegante, como uma paleta de cores suaves e arranjos florais delicados (seja natural ou até mesmo artificial), ou algo mais descontraído, por exemplo, uma mesa decorada com motivos de primavera ou elementos rústicos. Para o café da manhã ou almoço

Invista na decoração

Sabemos perfeitamente que na decoração, o visual causa grande impacto. E neste caso, para que seja uma surpresa agradável, utilize elementos

decorativos para adicionar charme à mesa.

Então, escolher uma bonita toalha ou caminho de mesa é o primeiro passo para iniciar sua decoração para o Dia das mães. Uma dica: opte por versões em tons neutros e complemente com acessórios com texturas, como os jogos americanos ou sousplat. Dessa forma, a composição da mesa será facilmente harmonizada com qualquer tipo de louça.

Use aquela louça guardada para ocasiões especiais

Além da comida preparada com carinho, a apresentação da louça também merece atenção. Portanto, sabe a louça que fica guardada para as visitas? (muitas mães fazem isso!) Então, esse é o momento perfeito para usá-la.

Escolha pratos bonitos e elegantes para servir a refeição. Para o almoço, uma opção é usar cores clássicas, como creme e branco. Por exemplo, essa linha Eclat da Camicado tem aparência clássica, além do charme do dourado. Inclua também os melhores talheres e os copos e taças para as be-

bidas.

Personalize o espaço

Velas perfumadas, pequenos arranjos de flores, guardanapos de tecido dobrados de forma criativa e porta-guardanapos elegantes são ótimas opções para criar uma atmosfera acolhedora.

Outros elementos também podem ser incorporados à decoração da mesa, como pequenos detalhes que refletem a personalidade da sua mãe. Pode ser um porta-retratos com uma foto especial, um cartãozinho com uma mensagem carinhosa escrita à mão, ou ainda pequenos presentes colocados em cada lugar à mesa.

Menu especial

Prepare um menu especial com os pratos favoritos da sua mãe ou experimente novas receitas que ela sempre quis provar. Assim, opte por um prato único ou uma composição com entradas, pratos principais e sobremesas deliciosas e visualmente atraentes.

Com essas dicas, certamente você fará do Dia das Mães uma ocasião inesquecível para sua mãe. Por fim, um brinde a todas às mães!

Receitas para caprichar no domingo das mães!

Receitas para caprichar no domingo das mães!

Depois de um texto emocionante acima, contando as histórias de como nossas matriarcas aprenderam e nos ensinaram a cozinhar, depois de pensar e preparar uma mesa posta, nada mais digno do que preparar um almoço ou jantar especial para nossas mães. Claro, com direito a muita comida gostosa, que além de surpreender a sua mãe com esse menu super, hiper, mega saboroso, você vai fazer toda a família repetir o prato. Pode acreditar!

Panzanella, salada de pão italiana

Ingredientes: 1 pão italiano ou francês; folhas de manjeriço fresco; 5 bolinhas mussarela de búfala fresca; 150 gramas tomate cereja; 3 colheres de sopa azeite de oliva; 1 colher de sopa tempero italiano (opcional); 1 pitada sal

Modo de Preparo: Corte o pão em cubinhos ou então despedace com as mãos, de forma grosseira, ele será a base da nossa salada. Acomode-o numa tigela e acrescente os demais ingredientes.

Corte os tomates ao meio, retirando as sementes, se preferir; junte ao pão, acrescente as folhas de manjeriço. Deixe livre a quantidade pois tem gente que ama, tem gente que acha forte o sabor... fique à vontade.

Despedace as bolinhas de muçarela de búfala com as mãos, se usar daquela menorzinha, nem precisa partir, mas aumente a quantidade, finalize com o azeite e os temperos. Quem não tiver o tempero italiano, substitua por manjeriço e orégano secos, 1 colher de sopa total, não é obrigatório usar os temperos, somente o sal e azeite.

Misture os ingredientes delicadamente e sirva a seguir, em dias quentes, vale servir essa salada geladinha.

Ninhos de talharim ao forno

Ingredientes: 1/2 pacote de massa do tipo “ninho” (mais ou menos uns 6 ninhos); 400 ml de molho de tomate; 200 ml de água filtrada; 2 fatias de mussarela; 2 fatias de presunto cozido; cream cheese; mussarela extra picadinha.

Modo de Preparo: Primeiramente, vamos “diluir” nosso molho de tomate com um pouco de água. A ideia é torná-lo um pouco mais ralo para que o molho cozinhe nossos ninhos e não resseque totalmente.



Panzanella, Salada de Pão Italiana



Ninhos de talharim ao forno



Estrogonofe de camarão

Forre o fundo de um refratário com molho e acomode os ninhos de massa deixando um espaço entre eles.

Faça rolinhos de queijo e presunto (ou com o recheio que você preferir) e corte em 3 partes. Coloque cada mini-rolinho no centro dos ninhos e cubra com uma colherada pequena de cream cheese.

Cubra os ninhos com o restante do molho e, por fim, salpique mussarela picadinha sobre cada um.

Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno (180°C) por 30 minutos. Passado esse tempo, retire o papel alumínio e deixe dourar por 5 minutos. Se o seu forno tiver a função gratinar, vá na fé! Retire do forno e sirva ainda quente.

Estrogonofe de camarão

Ingredientes: 2 colheres de sopa de manteiga; 1/2 cebola picada; 500 gramas de camarão limpo; 2 colheres de sopa de molho inglês; 4 colheres de

sopa de passata de tomate; 1 colher de sopa de mostarda; 1 lata de creme de leite (sem soro); 1 pitada de sal.

Modo de Preparo: Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola até que ela murche, sem deixar queimar. Refogue o camarão, temperado com sal. Caso curta, pode moer um pouco de pimenta do reino para dar um “up” no sabor.

Quando o camarão estiver levemente rosado/alaranjado, acrescente o molho inglês e a passata de tomates. Misture e deixe cozinhar por 2 minutos. Acrescente a mostarda.

Por fim, acrescente o creme de leite SEM SORO e misture por 2 minutos. O camarão cozinha bem rápido e todo esse processo também não demora muito. Aproveite para corrigir o sal, caso seja necessário. Sirva com arroz e batata palha.

Divulgação



Opção de mesa posta



Cores alegres para um dia especial



Décor com flores para a mesa