



GASTRONOMIA E NEGÓCIOS

Negócios à mesa: Oguru Sushi & Bar aposta em double drink para consolidar happy hour de executivos **Pág. 07**

PET

Potes, caminhas e brinquedos: como limpar os itens do seu pet sem riscos **Pág. 09**

MAU CHEIRO

Ítens que acumulam mau cheiro na casa sem você perceber **Pág. 13**



Câmara intensifica fiscalização e pressiona Prefeitura por mais transparência em Monte Mor

Página 04

POLITICANDO

Quem não deve...
A sequência de requerimentos apresentados pela Câmara de Monte Mor para obter informações básicas da Prefeitura escancarou uma contradição incômoda: se o próprio Legislativo precisa formalizar pedidos para entender contratos, dívidas e gastos, o que sobra ao cidadão comum além de navegar por portais incompletos e respostas genéricas? Transparência, nesse cenário, parece mais um conceito citado em documentos do que uma prática consolidada na rotina administrativa.

Xadrez político

Em Sumaré, o grupo governista já tratou de organizar o tabuleiro de 2026 com a definição antecipada de seus pré-candidatos, antecipando a disputa por espaço e influência. Enquanto a base governista já se posicionou, tem pré-candidato completamente perdido, esquecido e que só consegue espaço na mídia chorando ou se envolvendo em polêmica. As duas maiores forças da cidade, o governo e a família Dalben, já estão se movimentando. Se os mais fortes e com mais chances de vencer já se anteciparam, quais resultados podem esperar aqueles que só esperam? **pág 2**

SUMARÉ

Rai do Paraíso e Rafael Virginelli são definidos pré-candidatos em Sumaré pelo grupo governista

A movimentação política para as eleições de 2026 já ganhou contornos mais concretos em Sumaré. Em encontro realizado na última segunda-feira (27), lideranças alinhadas ao governo municipal apresentaram os nomes de Rafael Virginelli como pré-candidato a deputado estadual e Rai do Paraíso como pré-candidato a deputado federal, sinalizando uma estratégia antecipada de organização do grupo governista. ... **pág 3**

MONTE MOR

Sequência de requerimentos expõe pressão por esclarecimentos e levanta dúvidas sobre transparência em Monte Mor

A aprovação em série de requerimentos pela Câmara Municipal de Monte Mor, todos voltados à obtenção de informações da Prefeitura, evidencia um movimento crescente de fiscalização por parte do Legislativo e, ao mesmo tempo, acende um alerta sobre o nível de transparência das ações do Executivo. **pág 4**

NOVA ODESSA

Secretário de Nova Odessa entra na mira de investigação sobre elo do PCC com prefeituras

A inclusão do nome do secretário-adjunto de Desenvolvimento Econômico e Promoção Social de Nova Odessa, Mateus Rosa Tognella, em uma operação da Polícia Civil que apura a atuação do PCC em estruturas públicas colocou o município no centro de uma investigação sensível que envolve suspeitas de infiltração criminosas em administrações municipais. ... **pág 4**

HORTOLÂNDIA

Problema na água persiste, Sabesp não resolve e moradores seguem pagando por serviço contestado

As sucessivas reclamações sobre a qualidade da água em cidades da região, especialmente em Hortolândia e Americana, já deixaram de ser episódios pontuais e passaram a configurar um problema contínuo que expõe a dificuldade da Sabesp em apresentar uma solução efetiva. Mesmo após a adoção de medidas emergenciais, como força-tarefa e uso de carvão ativado no tratamento, moradores seguem relatando odor forte, gosto desagradável e até coloração anormal na água distribuída. ... **pág 5**

PAULÍNIA

Paulínia cria Conselho Municipal de Promoção de Igualdade Racial e faz convocação para sua composição

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Cidadania e Justiça, realiza o lançamento da assembleia para indicação de integrantes para o novo Conselho Municipal de Promoção de Igualdade Racial da cidade. O evento será dia 12 de maio, às 18h, no Salão Nobre do Paço Municipal e poderá contar com representantes da sociedade civil para composição do conselho. ... **pág 6**

TENDÊNCIA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Adeus ao salto alto: os calçados confortáveis que são tendência em 2026

Página 11

SALA

As cores mais usadas na sala de estar e como combiná-las

Página 12



FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Sugestão de menu completo com entrada, prato principal e sobremesa

Página 15



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



Os filhos da guerra...

PARA RIR



ARTIGO

O Supersalário dos Magistrados



Regiane Freire

Assim que saiu a reportagem sobre os chamados “penduricalhos” recebidos por magistrados, evidenciando o elevadíssimo valor de suas remunerações, a repercussão foi negativa para a imagem do STF, que já vinha sendo desgastada com o caso Master e das possíveis conexões de alguns ministros com o banqueiro. Soma-se a isso outros impasses que vinham comprometendo a credibilidade da Corte, reforçando a percepção de crise de legitimidade institucional.

Os valores que excedem o teto constitucional decorrem do pagamento de verbas retroativas, originárias da criação de benefi-

cios com efeito retroativo, dos quais os magistrados são beneficiários, gerando quantias acumuladas e expressivas. Contudo, sob a ótica da sociedade, tais justificativas são frequentemente percebidas como mecanismos de ampliação de uma remuneração já elevada, o que intensifica o sentimento de indignação em um país marcado por profundas desigualdades sociais.

A proposta padroniza e limita os pagamentos a 35% do teto constitucional e declara inconstitucionais benefícios criados por atos administrativos ou normas locais, como auxílio-moradia, auxílio-alimentação, auxílio-combustível, indenizações por acúmulo de acervo e diferentes modalidades de licenças compensatórias.

O teto remuneratório é atualmente de R\$ 46.366,19. Quando comparado à remuneração de outros servidores públicos, a discrepância é significativa. Ademais, com a incidência de verbas adicionais, os valores podem ultrapassar esse

limite, o que acaba por fomentar a percepção de uma categoria privilegiada – a chamada “casta da toga” – no funcionalismo público, marcada por supersalários e pela falta de fiscalização.

Só no ano de 2023, o país gastou 1,3% do PIB com verbas dos tribunais de justiça, valor 4,3 vezes maior que a média internacional, que é de 0,3% do PIB. O montante corresponderia a R\$ 107,3 bilhões, colocando o Brasil na segunda posição dos 10 países que mais gastam com o Judiciário no mundo, ficando atrás apenas de El Salvador. Tais gastos não significam empenho e celeridade nos processos, ao compararmos com o dia a dia da justiça que continua abarrotada de ações que demoram anos para uma solução.

A votação dos ministros para colocar limites ao pagamento de verbas, não trouxe mudanças significativas, pois continua mantendo os altos privilégios, o que incentivaria as outras carreiras a buscarem obter os mesmos benefícios.

É fato que há uma tendência de autoproteção no âmbito da magistratura, que se evidencia, por exemplo, na proposta de regulamentação das verbas indenizatórias, que esteve longe de representar uma reforma efetiva, deixando diversas questões em aberto e mantendo os privilégios. Para a sociedade, isso reforça a sensação de um Judiciário fragilizado em sua credibilidade, ampliando a desconfiança em relação à Justiça. Paralelamente, o país continua com milhões de processos sem solução, com jurisprudências divergentes, causando insegurança jurídica, contribuindo para o atraso de um sistema processual que já é, por natureza, moroso.

Regiane Freire – advogada especialista em direito processual civil.

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

Quando o silêncio da vítima sustenta a máscara do narcisista

Tem muito narcisista por aí com a imagem limpinha, posando de bom moço, porque a mulher que ele destruiu ainda tá em silêncio.

Sim, aquela que ele traiu, manipulou e agora chama de louca pra justificar tudo que fez.

E não adianta você perder seu tempo valioso contando a sua versão da

história. Porque quando ele contou a versão dele, todo mundo acreditou, já escolheram um lado, já deram o papel de vilã para você.

Então ficamos silenciosas, não por medo, mas por desprezo mesmo.

Porque uma hora, a máscara cai e essas pessoas vão ver com os pró-

prios olhos quem ele sempre foi. Enquanto isso, deixa ele seguir com o teatro dele.

E você? Prefira seguir sendo a vilã da história que ele mesmo inventou.

Se essa dor ainda te prende, você não precisa enfrentar isso sozinha.

Você merece leveza, verdade e amor-próprio.

Confie, mais cedo ou mais tarde a verdade vem à tona e quando ele perceber o que fez, a pessoa que perdeu, você estará vivendo uma outra fase da sua vida, a de reconstrução, de paz, de alívio, de liberdade. Limpa, recuperada e bem longe de todo o mal e de todas as pessoas que causaram mal a você!

PALAVRAS DE VIDA - A atmosfera que você carrega transforma o ambiente onde você chega

Quem entra num lugar com a intenção de deixar o lugar pesado, deixa o lugar pesado.

Quem entra num lugar com a intenção de quebrar o clima, quebra o clima.

Quem entra no ambiente com a intenção de arrancar um sorris-

so no rosto de todos, arranca.

Quem entra no ambiente com a intenção de levar a paz de Deus, leva a paz de Deus.

Quem entra no ambiente com a intenção de levar sorriso, dança, festa, leva.

Porque o que dá vida

ao ambiente não é cor de parede, o que dá vida ao ambiente não é iluminação, o que dá vida ao ambiente é o que mora dentro de você.

Talvez seja por isso que a tua casa é tão ruim, porque você não levanta os olhos para

cima. Você abaixa os olhos, olha para o lado e Deus está dizendo hoje:

Você não precisa de mais dinheiro, você precisa de uma mente que olhe para cima e Eu devolvo quem você é hoje.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Quem não deve...

A sequência de requerimentos apresentados pela Câmara de Monte Mor para obter informações básicas da Prefeitura escancara uma contradição incômoda: se o próprio Legislativo precisa formalizar pedidos para entender contratos, dívidas e gastos, o que sobra ao cidadão comum além de navegar por portais incompletos e respostas genéricas? Transparência, nesse cenário, parece mais um conceito citado em documentos do que uma prática consolidada na rotina administrativa.

Xadrez político

Em Sumaré, o grupo governista já tratou de organizar o tabuleiro de 2026 com a definição antecipada de seus pré-candidatos, antecipando a disputa por espaço e influência. Enquanto a base governista já se posicionou, tem pré-candidato completamente perdido, esquecido e que só consegue espaço na mídia chorando ou se envolvendo em polêmica. As duas maiores forças da cidade, o governo e a família Dalben, já estão se movimentando. Se os mais fortes e com mais chances de vencer já se anteciparam, quais resultados podem esperar aqueles que só esperam?

Privatiza que melhora!

A Sabesp segue garantindo que a água distribuída está dentro dos padrões, enquanto moradores continuam relatando odor, gosto ruim e até coloração suspeita nas torneiras. A equação é simples: tecnicamente potável, mas praticamente inutilizável. No meio desse desencontro, quem paga a conta, literalmente, é a população, que precisa comprar água enquanto vê o serviço essencial oscilar sem solução definitiva. Depois da privatização da Sabesp pelo Tarcísio de Freitas, o serviço só piorou. Não se enganem: privatização coloca dinheiro no bolso da iniciativa privada e de alguns políticos, mas jamais melhora ou barateia o serviço.

Escândalo!

A operação que colocou um secretário de Nova Odessa no radar da Polícia Civil, em investigação sobre possível infiltração do PCC em prefeituras, joga luz sobre um tema que costuma circular nos bastidores, mas raramente ganha dimensão pública. Ainda que não haja condenações, o simples avanço de apurações desse tipo expõe a vulnerabilidade de estruturas públicas e levanta uma pergunta que dificilmente será ignorada nos próximos meses: até onde vai a blindagem institucional quando o problema deixa de ser hipótese e passa a ser investigação formal? Até agora são diversos nomes ligados ao bolsonarismo que receberam verbas de pessoas ligadas ao PCC. Em São Paulo, pessoas ligadas ao governo estadual também aparecem ligadas ao PCC. Ninguém está seguro.



SPASSO cidades

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

INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO



A Prefeitura de Sumaré marca presença na Agrishow com foco em inovação, tecnologia e oportunidades para impulsionar o desenvolvimento econômico do município

Prefeitura de Sumaré leva comitiva oficial à Agrishow em busca de inovação e desenvolvimento econômico

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal do Trabalho, Emprego, Geração de Renda e Desenvolvimento Econômico, enviou nesta quarta-feira (30) uma comitiva oficial com destino à Agrishow, considerada uma das maiores feiras de tecno-

logia agrícola do país e da América Latina.

Realizada anualmente em Ribeirão Preto, a Agrishow reúne empresas nacionais e internacionais que apresentam soluções inovadoras voltadas ao agronegócio, incluindo máquinas agrícolas de alta performance, sistemas de irrigação, tecnolo-

gias para agricultura de precisão, ferramentas digitais, insumos e serviços especializados. O evento também promove palestras, demonstrações de campo e oportunidades de networking, conectando produtores rurais, empresários, pesquisadores e gestores públicos.

A participação da comi-

tiva de Sumaré tem como objetivo ampliar o acesso a conhecimento técnico, identificar tendências do setor e fomentar novas oportunidades de negócios e parcerias que possam contribuir para o desenvolvimento econômico local, especialmente no fortalecimento de cadeias produtivas e no incentivo à

inovação.

De acordo com o secretário municipal da pasta, Ed Carlo Michelin, a iniciativa reforça a estratégia da administração municipal de buscar referências e soluções que possam ser aplicadas no município. “A Agrishow é uma das principais vitrines de tecnologia e inovação do

agronegócio. Participar desse ambiente permite que a gestão pública se aproxime de novas ideias, conheça boas práticas e identifique oportunidades que podem gerar emprego, renda e desenvolvimento para Sumaré”, destacou.

SECOM

ELEIÇÕES

Raí do Paraíso e Rafael Virginelli são definidos pré-candidatos em Sumaré pelo grupo governista

A movimentação política para as eleições de 2026 já ganhou contornos mais concretos em Sumaré. Em encontro realizado na última segunda-feira (27), lideranças alinhadas ao governo municipal apresentaram os nomes de Rafael Virginelli como pré-candidato a deputado estadual e Raí do Paraíso como pré-candidato a deputado federal, sinalizando uma estratégia antecipada de organização do grupo governista.

O ato foi conduzido pelo prefeito Henrique do Paraíso (Republicanos) e pelo vice-prefeito e secretário de Governo, Andre da Farmácia (MDB), que destacaram a necessidade de unidade política e reforçaram o discurso de ampliação da



A Prefeitura afirmou “estranheza” diante do ocorrido, destacando que o tipo de dano atinge diretamente o funcionamento da gestão pública

representatividade do município nas esferas estadual e federal. A construção de candidaturas locais aparece como tentativa de reposicionar Sumaré no tabuleiro regional, especialmente na

disputa por recursos e influência dentro da Região Metropolitana de Campinas.

A antecipação das definições não ocorre por acaso. Em um cenário onde a fragmentação política costuma

diluir forças municipais, a estratégia do grupo governista busca consolidar nomes com antecedência, reduzir disputas internas e construir capital político antes do início formal da

corrida eleitoral. Ao mesmo tempo, a movimentação indica um esforço para manter o controle da narrativa política local, vinculando as pré-candidaturas diretamente à atual gestão.

O discurso adotado pelas lideranças gira em torno da captação de investimentos e do avanço de projetos estruturantes, uma pauta recorrente em períodos pré-eleitorais. Na prática, a eficácia dessa estratégia dependerá da capacidade dos pré-candidatos de converter o apoio institucional em densidade eleitoral, especialmente em um colégio eleitoral competitivo como o da região.

A definição prévia também impõe um novo ritmo ao cenário político local, pressionando grupos

de oposição a reagirem e apresentarem alternativas. Em Sumaré, onde alianças costumam se reorganizar conforme o avanço do calendário eleitoral, o movimento governista pode antecipar disputas que, tradicionalmente, se intensificariam apenas nos meses que antecedem a eleição.

Ao colocar seus nomes na mesa com antecedência, o grupo ligado ao Executivo municipal tenta transformar a organização interna em vantagem estratégica. Resta saber se a unidade demonstrada no evento se sustentará ao longo do processo eleitoral ou se será testada à medida que a disputa ganhar escala e complexidade.

Da redação

SAÚDE

Nova Odessa tenta adesão a Samu de Sumaré e Hortolândia após impasse em Americana e Santa Bárbara

A Prefeitura de Nova Odessa avançou nas tratativas para integrar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência já operado por Sumaré e Hortolândia, em um movimento que expõe tanto a busca por eficiência no atendimento quanto às dificuldades enfrentadas pelo município em viabilizar alternativas próprias ou regionais mais amplas.

Segundo a administração municipal, um projeto de lei está em elaboração para autorizar a adesão ao convênio, embora ainda não haja prazo definido para o envio do texto à Câmara. A iniciativa surge após tentativas anteriores de inserção em modelos regionais mais

abrangentes não avançarem, levando o município a redefinir sua estratégia para uma solução considerada tecnicamente mais viável.

A discussão sobre a integração com Sumaré e Hortolândia teve início ainda no segundo semestre do ano passado, período em que a Prefeitura também avaliou outros formatos de organização do serviço, incluindo visitas técnicas a estruturas já implantadas em diferentes cidades. As análises, no entanto, não resultaram em acordos concretos, o que acabou estreitando o caminho para a alternativa atualmente em construção.

Para efetivar a adesão, o município ainda terá que

cumprir etapas administrativas e operacionais. Além da aprovação legislativa, será necessária a pactuação da grade de referência do sistema e a reestruturação do atual modelo de Atendimento Pré-Hospitalar, que hoje funciona de forma integralmente municipal e integrado à Central de Ambulâncias.

A mudança representa mais do que uma simples adesão a um convênio. Na prática, implica alteração no fluxo de atendimento, com a inclusão de regulação médica nas chamadas e reorganização das equipes, o que tende a impactar diretamente a forma como os casos são triados e encaminhados.



As tratativas para integrar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência já operado por Sumaré e Hortolândia avançam

Entre os argumentos apresentados pela Prefeitura está a possibilidade de acesso a recursos federais, o que pode aliviar custos locais e viabilizar investimentos em ambulâncias,

equipamentos e estrutura. O ponto, no entanto, também evidencia uma dependência crescente de arranjos regionais para sustentar serviços essenciais, especialmente em cidades de porte médio.

Enquanto a articulação avança, o cenário regional segue marcado por tentativas frustradas de integração mais ampla do Samu entre municípios da região. Nesse contexto, a opção por um modelo já em funcionamento indica uma escolha pragmática, ainda que distante de uma solução regional mais estruturada e abrangente.

A proposta, quando formalizada, deve abrir espaço para debate na Câmara, onde não apenas o modelo de adesão, mas também seus impactos operacionais e financeiros tendem a ser colocados à prova.

Da redação

CIDADES

PROTEÇÃO

Programa contra violência infanto juvenil avança em Sumaré em meio a disputa por influência sobre jovens

A aprovação do Projeto de Lei nº 525/2025 pela Câmara Municipal de Sumaré, nesta terça-feira (28), insere o município em uma agenda cada vez mais urgente: a proteção de crianças e adolescentes em um ambiente social marcado não apenas pela violência estrutural, mas também pela disputa de narrativas que alcançam diretamente o público jovem. A proposta, de autoria do vereador Wellington Souza (PT), cria o Programa Municipal de Orientação, Prevenção e Apoio Psicossocial no Enfrentamento da Violência, com foco em ações educativas, suporte às famílias e fortalecimento da rede de proteção.

O programa prevê atividades nas escolas municipais, como palestras, oficinas e rodas de conversa, com linguagem adaptada à faixa etária, além da produção de materiais informativos e orientação sobre identificação de situações de risco. Entre os objetivos centrais

estão o enfrentamento da violência doméstica, do abuso sexual e do feminicídio, além da ampliação do acesso a canais de denúncia e acolhimento.

A iniciativa surge em um contexto em que, paralelamente às políticas públicas, movimentos organizados nas redes digitais disputam a formação de valores entre jovens e adolescentes. Entre eles, o chamado movimento “red pill” tem ganhado espaço, especialmente entre o público masculino. Inspirado em uma metáfora popularizada pelo filme Matrix, o termo foi apropriado por comunidades online que defendem uma suposta “verdade oculta” sobre relações sociais, frequentemente baseada na ideia de superioridade masculina e na deslegitimação de direitos das mulheres.

Na prática, conforme análises recorrentes sobre o tema, o movimento se desdobra em conteúdos que incentivam a submissão feminina, relativizam a violência de gênero e promovem



A proposta é de autoria do vereador Wellington Souza (PT)

discursos de hostilidade contra mulheres e minorias. Embora seus defensores frequentemente neguem caráter ideológico, o conjunto de ideias difundidas se apoia em padrões de comportamento que reforçam desigualdades e naturalizam a violência.

É nesse cenário que políticas públicas de prevenção ganham peso estratégico. Ao inserir o debate dentro

das escolas, o programa aprovado em Sumaré busca estabelecer um contraponto institucional a esse tipo de influência, oferecendo informação qualificada e espaços de diálogo supervisionados. A proposta também reforça a necessidade de atuação integrada entre escola, família e poder público, três eixos frequentemente apontados como fundamentais na formação social de crianças e

adolescentes.

Além da dimensão educativa, o projeto garante suporte psicológico e psicossocial às famílias afetadas por situações de violência, com atendimentos individuais ou em grupo, encaminhamento à rede pública e articulação com serviços já existentes. A medida reconhece que o enfrentamento da violência não se limita à prevenção, mas exige resposta estruturada

após a ocorrência dos casos.

Na justificativa do projeto, o vereador Wellington Souza afirma que a iniciativa está fundamentada na Constituição Federal e no Estatuto da Criança e do Adolescente, destacando que não há viés ideológico ou partidário, mas sim foco em informação, prevenção e cuidado psicológico.

Em cidades como Sumaré, onde desafios sociais se entrelaçam com o crescimento populacional e a pressão sobre serviços públicos, programas dessa natureza operam em duas frentes: a contenção de violências já existentes e a disputa preventiva por valores em uma geração cada vez mais exposta a conteúdos sem mediação. Entre o ambiente escolar, o núcleo familiar e a atuação do Estado, a eficácia dessas políticas tende a depender menos do discurso formal e mais da capacidade de presença contínua na formação cotidiana dos jovens.

Da redação

TRANSPARÊNCIA

Sequência de requerimentos expõe pressão por esclarecimentos e levanta dúvidas sobre transparência em Monte Mor

A aprovação em série de requerimentos pela Câmara Municipal de Monte Mor, todos voltados à obtenção de informações da Prefeitura, evidencia um movimento crescente de fiscalização por parte do Legislativo e, ao mesmo tempo, acende um alerta sobre o nível de transparência das ações do Executivo. Em uma única sessão, vereadores aprovaram pedidos que vão desde o detalhamento das dívidas do município até contratos específicos firmados sem licitação, indicando que informações consideradas básicas ainda dependem de solicitação formal para virem à tona.

Entre os casos, o Requerimento 12/2026, do vereador Bruno Leite (União), solicita uma relação completa das dívidas da Prefeitura, incluindo valores atualizados, credores, natureza dos débitos e prazos de pagamento, além da distin-

ção entre obrigações herdadas e contraídas pela atual gestão. O pedido também abrange a situação junto ao Ipremor, reforçando a necessidade de compreensão mais clara sobre a saúde financeira do município.

Na mesma linha, a vereadora Wal da Farmácia (PSB) apresentou uma série de questionamentos sobre contratos firmados pela administração. O Requerimento 13/2026 busca esclarecimentos sobre a contratação de serviços de veiculação em TV e portal de notícias, no valor de R\$63 mil, enquanto o Requerimento 14/2026 fiscaliza a contratação, por dispensa de licitação, de uma empresa de consultoria ambiental para o cemitério municipal. Já o Requerimento 11/2026 trata de um contrato de R\$48 mil para publicações em jornais de grande circulação, cujo objetivo declarado é justamente ampliar a trans-



Câmara Municipal de Monte Mor

parência e o acesso à informação.

O volume e a natureza dos pedidos levantam um ponto sensível: se o próprio Poder Legislativo, responsável constitucionalmente pela fiscalização do Executivo, precisa recorrer a requerimentos formais para obter dados detalhados sobre contratos, despesas

e obrigações financeiras, qual é o nível real de acessibilidade dessas informações para o cidadão comum. A existência de portais oficiais, por si só, não garante compreensão, completude ou facilidade de acesso aos dados públicos.

Os autores dos requerimentos destacam, de forma recorrente, a necessidade de

“garantir a transparência” e “elucidar questionamentos”, termos que indicam lacunas na divulgação ativa de informações por parte da Prefeitura. A repetição desse tipo de justificativa sugere que a transparência, embora prevista como princípio da administração pública, ainda opera mais como demanda do que como prática consolidada.

Nesse cenário, o papel da Câmara ganha centralidade. Ao formalizar pedidos de informação e exigir documentos, o Legislativo atua como intermediário entre o poder público e a população, tensionando a administração municipal a prestar contas de maneira mais detalhada. Trata-se de uma função essencial para o equilíbrio institucional, especialmente em municípios onde o acesso direto a dados técnicos nem sempre é simples ou intuitivo.

Ao mesmo tempo, a recorrência dessas iniciativas expõe um desafio estrutural. Transparência efetiva não se limita à publicação de extratos ou registros fragmentados, mas exige organização, clareza e disponibilidade ativa das informações, de modo que qualquer cidadão possa compreender como os recursos públicos estão sendo utilizados.

Em Monte Mor, a sequência de requerimentos indica que esse processo ainda está em construção. Enquanto o Legislativo amplia a pressão por respostas, a expectativa recai sobre o Executivo, que passa a ser cobrado não apenas por responder aos vereadores, mas por tornar os dados públicos de forma acessível, contínua e compreensível à população.

Da redação

APURAÇÃO

Secretário de Nova Odessa entra na mira de investigação sobre elo do PCC com prefeituras

A inclusão do nome do secretário-adjunto de Desenvolvimento Econômico e Promoção Social de Nova Odessa, Mateus Rosa Tognella, em uma operação da Polícia Civil que apura a atuação do PCC em estruturas públicas colocou o município no centro de uma investigação sensível que envolve suspeitas de infiltração criminosa em administrações municipais.

Na segunda-feira (27), agentes da Delegacia de Investigações Sobre Entorpecentes de Mogi das Cruzes cumpriram mandado de busca e apreensão em um endereço ligado ao investigado, em Campinas. Durante a ação, foram recolhidos celulares e con-

putadores que agora passam por análise, etapa considerada central para o avanço da apuração.

Segundo as investigações, a facção criminosa teria estruturado um chamado “núcleo político” com o objetivo de acessar recursos públicos e conferir aparência legal a valores obtidos de forma ilícita. A apuração também aponta indícios de tentativa de influência em processos eleitorais por meio do financiamento de candidaturas, o que amplia o alcance e a gravidade do caso.

Tognella possui trajetória em administrações públicas da região. Ele atuou na Prefeitura de Campinas entre 2013 e 2021, ocupando cargos técnicos em

diferentes gestões, e atualmente também preside o diretório do PSB em Nova Odessa. A investigação, no entanto, segundo informado pelas administrações envolvidas, trata de fatos anteriores à sua atuação no município.

Em nota, a defesa do secretário afirmou que “a simples menção nominal em elementos informativos não constitui prova” e ressaltou a necessidade de respeito ao devido processo legal e à presunção de inocência. A Prefeitura de Nova Odessa declarou não ter conhecimento prévio dos fatos investigados e informou que não há registros que desabonem a conduta do servidor no exercício da função atual.



Investigação acende alerta: citação de secretário-adjunto de Nova Odessa em apuração sobre atuação do PCC levanta suspeitas de infiltração criminosa em estruturas públicas municipais

A Prefeitura de Campinas destacou que o investigado não mantém vínculo com a administração desde o início de 2021. Já o deputado federal Jonas Doni-

zette afirmou que Tognella não integra mais sua equipe e que a investigação não guarda relação com seu mandato.

O caso não se restringe a um

único município. De acordo com a Polícia Civil, outras pessoas ligadas a administrações públicas em diferentes regiões do estado também foram alvo da operação, indicando um possível padrão de atuação que ultrapassa limites locais e reforça a preocupação com a utilização de estruturas públicas para fins ilícitos.

A investigação segue em andamento e deve avançar a partir da análise dos materiais apreendidos. Até o momento, não há denúncia formal apresentada, e o caso permanece na fase de coleta de provas.

Da redação

CIDADES**ABASTECIMENTO****Problema na água persiste, Sabesp não resolve e moradores seguem pagando por serviço contestado**

As sucessivas reclamações sobre a qualidade da água em cidades da região, especialmente em Hortolândia e Americana, já deixaram de ser episódios pontuais e passaram a configurar um problema contínuo que expõe a dificuldade da Sabesp em apresentar uma solução efetiva. Mesmo após a adoção de medidas emergenciais, como força-tarefa e uso de carvão ativado no tratamento, moradores seguem relatando odor forte, gosto desagradável e até coloração anormal na água distribuída.

Os registros se acumulam há dias, com relatos vindos de diferentes bairros e com um padrão semelhante: água com cheiro de mofo, imprópria para atividades básicas como higiene pessoal e lavagem de roupas. Em alguns casos, moradores afirmam ter identificado o problema

diretamente na rede de abastecimento, descartando falhas internas como caixas d'água contaminadas.

A resposta da Sabesp, por sua vez, tem se mantido na mesma linha. A empresa afirma que a água segue dentro dos padrões de potabilidade e atribui o problema ao baixo fluxo do Rio Jaguari, que teria elevado a concentração de compostos naturais no manancial. Ainda assim, reconhece alterações de gosto e odor, o que, na prática, contrasta com a experiência relatada por consumidores.

Mesmo com a mobilização de equipes técnicas, visitas monitoradas à estação de tratamento e monitoramento em tempo real, a normalização do serviço não se concretizou. A persistência das queixas indica que as medidas adotadas até agora não foram suficientes para restabelecer a confiança da população no

abastecimento.

Diante desse cenário, a Prefeitura de Hortolândia notificou a concessionária e passou a exigir explicações técnicas mais detalhadas, além de medidas corretivas e compensação financeira para os moradores que tiveram de arcar com a compra de água. A administração municipal também determinou análises laboratoriais independentes e não descarta medidas administrativas ou judiciais.

O episódio reacende um debate mais amplo sobre a prestação de serviços após a mudança no modelo de gestão da companhia. Entre moradores, cresce a percepção de que, além da instabilidade na qualidade, os custos do serviço seguem elevados, ampliando a insatisfação. A equação, na prática, se torna difícil de justificar: água com odor e aparência questionável, acompanhada de tarifas



A Prefeitura de Hortolândia cobra explicações da concessionária, exige medidas corretivas, compensação aos moradores e não descarta ações judiciais diante do problema no abastecimento

que não refletem a falha no fornecimento.

Enquanto a empresa sustenta que não há contaminação e que o sistema opera dentro da normalidade, o cotidiano da população aponta para uma realidade diferente. Em meio a esse desencontro,

quem absorve o impacto direto é o consumidor, que paga por um serviço essencial e, ao mesmo tempo, precisa buscar alternativas para suprir uma necessidade básica.

A crise no abastecimento, ainda sem solução definitiva, coloca em xeque não apenas

a capacidade de resposta da concessionária, mas também o modelo de prestação do serviço, que passa a ser testado justamente quando a população mais depende de eficiência e confiabilidade.

Da redação

OPERAÇÃO**Prisão em Hortolândia integra ofensiva internacional contra exploração sexual infantil**

A prisão de um homem de 20 anos em Hortolândia, na manhã desta terça-feira (28), insere a região em uma das maiores mobilizações recentes de combate à exploração sexual de crianças e adolescentes. A ação faz parte da Operação Nacional Proteção Integral IV, coordenada pela Polícia Federal, que atua de forma simultânea em todo o país e também no exterior.

O mandado de prisão preventiva foi cumprido no bairro Jardim Villaggio Ghiraldelli. A identidade do suspeito não foi divulgada. A operação prevê, ao todo, 159 mandados de busca e apreensão e 16 de prisão preventiva em território nacional, dentro de uma estratégia que busca identificar e res-

ponsabilizar envolvidos em crimes que atingem diretamente a dignidade sexual de menores.

A ofensiva brasileira está inserida em um esforço internacional mais amplo, a Operação Aliados pela Infância VI, que mobiliza forças de segurança de 15 países em ações coordenadas contra crimes transnacionais dessa natureza. Até a última atualização, já haviam sido cumpridos 269 mandados no âmbito global, número que evidencia a dimensão e a capilaridade desse tipo de crime, cada vez mais articulado em redes que ultrapassam fronteiras.

No Brasil, a Polícia Federal aponta que somente neste ano já foram cumpridos cerca de 450

mandados de prisão contra foragidos por crimes sexuais, indicando uma intensificação das ações repressivas. A presença de um alvo em Hortolândia reforça que cidades da Região Metropolitana de Campinas também estão inseridas nesse cenário, seja como ponto de atuação ou de investigação.

A operação evidencia um padrão que tem se consolidado: o enfrentamento à exploração sexual infantil depende cada vez mais de integração entre diferentes esferas de segurança e cooperação internacional. Ao mesmo tempo, expõe a complexidade do problema, que não se limita a grandes centros e alcança municípios de médio porte, muitas vezes



A ação faz parte da Operação Nacional Proteção Integral IV, coordenada pela Polícia Federal, que atua de forma simultânea em todo o país e também no exterior

longe dos holofotes.

A prisão realizada na região é um desdobramento direto desse esforço coordenado, mas também sinaliza a necessidade de vigilância contínua e de

políticas complementares de prevenção e proteção. Enquanto as forças de segurança avançam na repressão, o desafio estrutural permanece, exigindo atuação permanente do

Estado para conter um tipo de crime que se adapta rapidamente e se beneficia do ambiente digital para se expandir.

Da redação

CONSCIENTIZAÇÃO**Palestra sobre consentimento mobiliza jovens em Sumaré e reforça papel da educação na prevenção da violência sexual**

A palestra sobre consentimento promovida pela Câmara Municipal de Sumaré, realizada nesta terça-feira (29) com estudantes da Escola Estadual João Franceschini, colocou em evidência um dos pontos mais sensíveis no enfrentamento à violência sexual: a formação precoce de jovens sobre limites, respeito e responsabilidade nas relações interpessoais. Com transmissão ao vivo pelo canal oficial do Legislativo, a atividade ampliou o alcance de um debate que, na prática, ainda enfrenta resistência em diferentes esferas da sociedade.

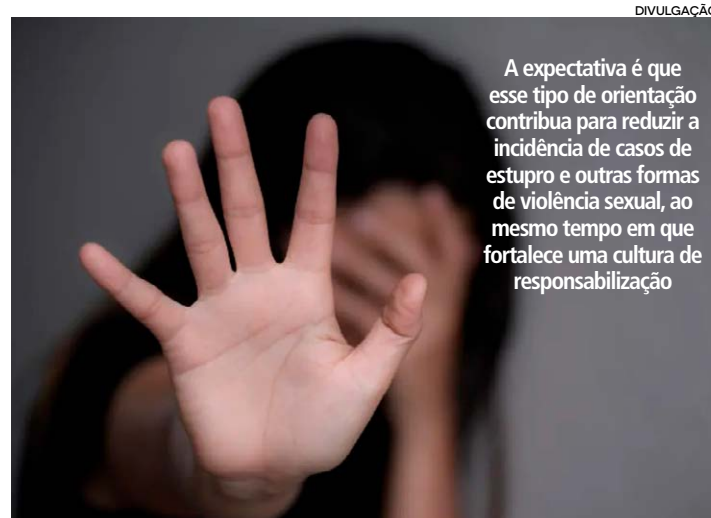
Conduzido por integrantes da Comissão da Mulher da OAB Sumaré, o encontro abordou o conceito de consentimento sob a perspecti-

va das mulheres, destacando como a ausência desse entendimento está na base de práticas que configuram violência de gênero. Ao tratar o tema de forma direta, a iniciativa buscou romper com padrões culturais que historicamente naturalizam comportamentos invasivos, muitas vezes banalizados no cotidiano, mas com implicações graves tanto no campo social quanto legal.

A abordagem também trouxe à tona um dos principais desafios no enfrentamento desse tipo de crime: a subnotificação. A falta de informação, o medo e a dificuldade de identificar situações abusivas ainda funcionam como barreiras para que vítimas formalizem denúncias. Nesse contexto,

a educação surge como ferramenta central não apenas para prevenir ocorrências, mas também para encorajar o reconhecimento e a denúncia de casos de violência.

Ao direcionar o debate ao público jovem, a ação evidencia uma mudança de estratégia. Em vez de atuar apenas na resposta aos crimes já consumados, a proposta aposta na formação desde cedo, criando parâmetros claros sobre consentimento e limites. A expectativa é que esse tipo de orientação contribua para reduzir a incidência de casos de estupro e outras formas de violência sexual, ao mesmo tempo em que fortalece uma cultura de responsabilização.



A expectativa é que esse tipo de orientação contribua para reduzir a incidência de casos de estupro e outras formas de violência sexual, ao mesmo tempo em que fortalece uma cultura de responsabilização

A palestra também explorou aspectos legais relacionados ao tema, conectando o comportamento cotidiano às consequências previstas na legislação brasileira. A relação entre cultura e lei foi apresentada como um ponto de tensão, já que práticas socialmente toleradas

em determinados contextos podem, na prática, configurar crime.

A iniciativa integra uma parceria entre a Escola do Legislativo Professora Celita Miranda de Nadai e a Procuradoria Especial da Mulher da Câmara. Enquanto a Escola atua na aproximação entre

população e poder público por meio da educação cidadã, a Procuradoria mantém foco no enfrentamento à violência e na ampliação dos canais institucionais de acolhimento e encaminhamento de denúncias.

Em um cenário onde o debate sobre violência de gênero ainda enfrenta distorções e resistência, ações como essa operam na base da formação social. Ao atingir jovens em fase de construção de valores, o poder público tenta intervir antes que comportamentos abusivos se consolidem, deslocando o eixo da discussão da punição para a prevenção.

Da redação

CIDADES

ECONOMIA DA CONSTRUÇÃO

SindusCon-SP discute impacto da guerra Reunião de Conjuntura analisa cenários para a construção

O impacto dos aumentos de preços de materiais da construção e como isso afetará a construção ao longo do ano foram debatidos na Reunião de Conjuntura do SindusCon-SP, em 22 de abril, conduzida por Eduardo Zaidan, vice-presidente de Economia, com a participação de Yorki Estefan, presidente do SindusCon-SP.

Na sua apresentação, Ana Maria Castelo, coordenadora de Projetos da Construção do FGV Ibré (Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getúlio Vargas), reafirmou a previsão de que o PIB da construção em 2026 será melhor do que no ano passado. A execução de mais contratos de obras imobiliárias e de infraestrutura, e de mais obras de reformas e autoconstrução alavancadas pelo Programa Reforma Casa Brasil, respalda essa projeção. “A questão é saber se o aumento dos preços dos materiais afetará a previsão”, ressaltou a economista.

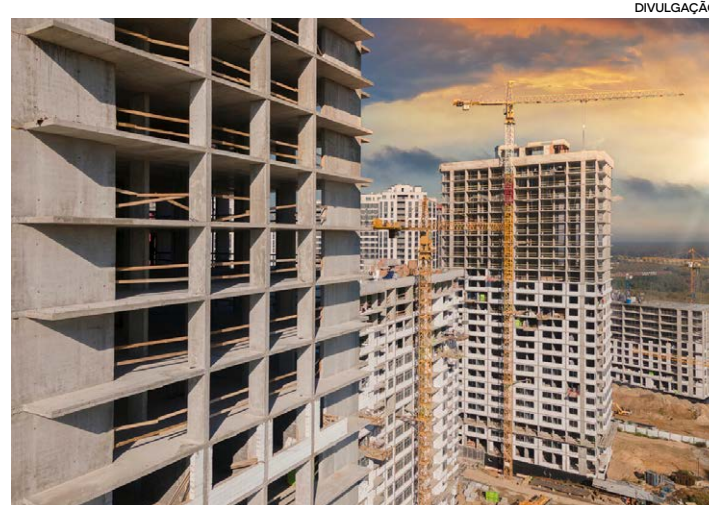
A propagação dos efeitos da guerra no Oriente Médio na construção – prosseguiu Ana Maria – se dá por três vias: aumento do diesel, afetando fretes; elevação dos preços do cimento, concreto e derivados (a massa de concreto já havia se elevado em 2,82% pelo INCC-10 de abril); aumento dos preços dos demais insumos produzidos com derivados do petróleo, como tintas e produtos de plástico. O INCC-10 de abril já começou a captar esses movimentos, com elevação de 0,98% nos preços dos materiais.

“Mesmo que a guerra termine, insumos da construção ainda tenderão a manter os preços elevados. Isto afetará principalmente a execução de obras de infraestrutura e do Minha Casa, Minha Vida, cujos contratos são de difícil renegociação”, afirmou Ana Castelo. Ela ainda lembrou que a redução da escala de trabalho e a reforma tributária também afetarão os custos da construção.

Margens, produtividade e repasse

Robson Gonçalves, professor da FGV, comentou que cada segmento da construção deverá enfrentar o aumento de custos mirando margens, produtividade e possibilidade de repasse aos preços. Observou que estamos vivendo uma era de incertezas derivadas da ação do presidente dos EUA, Donald Trump, elevando a volatilidade dos preços dos ativos, e não só do dólar e do petróleo. No Brasil, acrescentou, perdemos as âncoras – a fiscal já havia sido perdida, disse.

Gonçalves atribuiu a desvalorização do dólar também à volatilidade e aos ganhos dos investidores derivados dessa volatilidade. O FMI projeta um aumento maior do PIB para o Brasil neste ano, por conta dos ganhos com o aumento do petróleo e uma matriz energética menos dependente de combustíveis fósseis – o que reforça o interesse dos investidores estrangeiros. Entretanto, isso



A ação do Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA) de Paulínia é ampliar o acesso da população a serviços de saúde

não beneficia a construção civil, comentou o economista.

Também não se sabe o que esperar da política monetária, acrescentou Gonçalves, uma vez que os próprios diretores do Banco Central estão em dúvida em relação à continuidade da queda da taxa de juros. O mercado tem a percepção de que os juros não sofrerão a queda imaginada, e que a in-

flação se eleve pouco, mesmo com o aumento dos preços do petróleo. “Mas está difícil antever como tudo isso ainda afetará a construção. De qualquer forma, a incerteza tende a gerar aumentos de preços, e preços como os do petróleo poderão permanecer elevados por conta do dano provocado à extração do petróleo pela guerra”, afirmou.

SindusCon-SP – É a maior associação de empresas da indústria da construção na América Latina. Congrega aproximadamente 300 construtoras associadas e representa cerca de 50 mil empresas de construção residencial, industrial, comercial, obras de infraestrutura e habitação popular, localizadas no estado de São Paulo. Com sede na capital paulista, possui nove diretorias regionais: Bauru, Campinas, Presidente Prudente, Ribeirão Preto, Santos, Santo André, S. José do Rio Preto, S. José dos Campos, Sorocaba e uma delegacia em Mogi das Cruzes. A construção civil representa 3,6% do PIB do Brasil (IBGE/CBIC), e a construção paulista constitui 27,6% da construção brasileira (IBGE).

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

CIDADANIA E INCLUSÃO

Paulínia cria Conselho Municipal de Promoção de Igualdade Racial e faz convocação para sua composição

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Cidadania e Justiça, realiza o lançamento da assembléia para indicação de integrantes para o novo Conselho Municipal de Promoção de Igualdade Racial da cidade. O evento será dia 12 de maio, às 18h, no Salão Nobre do Paço Municipal e poderá contar com representantes da sociedade civil para composição do conselho.

O novo Conselho tem como finalidade discutir políticas públicas que promovam a igualdade racial para combater a discriminação étnico-racial, a intolerância religiosa e demais formas de preconceito, reduzindo assim as

desigualdades no município.

Para participar da indicação de seus representantes na Assembleia Geral, as entidades da sociedade civil e/ou coletivos deverão realizar um credenciamento prévio na Secretaria de Cidadania e Justiça, localizada no Paço Municipal, na Av. Prefeito José Lozano Araújo, 1551, no Parque Brasil 500, até o dia 30 de abril, levando toda a documentação citada no edital publicado na edição 2.738 do Diário Oficial de Paulínia.

Ao todo, serão indicados 9 representantes e 9 suplentes de entidades da Sociedade Civil Organizada, incluindo Coletivos, nos seguintes termos, com base na Lei Municipal nº

4.586 de 11 de agosto de 2025:

- Um representante de Organizações da Sociedade Civil e/ou Coletivo que comprovadamente desenvolvam trabalho em prol da população negra e/ou defesa dos direitos da comunidade negra e/ou ao combate ao racismo no Município;
- Um representante de entidade religiosa de matriz africana no Município;
- Um representante de Organizações da Sociedade Civil e/ou Coletivo comprovadamente atuante no campo da educação e/ou formação pessoal e/ou profissional da população negra no Município;
- Um representante de



A Prefeitura de Paulínia, realiza o lançamento da assembléia para indicação de integrantes para o novo Conselho Municipal de Promoção de Igualdade Racial da cidade

Organizações da Sociedade Civil e/ou Coletivo comprovadamente atuante no campo da cultura negra no Município;

e) Um representante de Organizações da Sociedade Civil e/ou Coletivo que com-

provadamente realize atividades voltadas às mulheres negras no Município;

f) Um representante de alunos de universidade localizada no Município;

g) Um representante de Pais de Alunos de Educação

Básica Pública Municipal, Estadual ou Particular, que não sejam servidores públicos municipais;

h) Um representante de Alunos do Ensino Fundamental II ou Ensino Médio da Rede Pública Municipal, Estadual ou Particular, que não sejam servidores públicos municipais;

i) Um representante da Ordem dos Advogados do Brasil - 233ª Subseção de Paulínia;

Para mais informações, a Secretaria também estará disponível tanto para atendimento presencial como por telefone (19) 3874-5789.

Fonte: Prefeitura de Paulínia

ABASTECIMENTO

Prefeitura de Paulínia cobra soluções da Sabesp após queixas sobre qualidade da água e intensifica monitoramento

A Prefeitura de Paulínia se reuniu nesta terça-feira, 28, com representantes da Sabesp e do Governo do Estado de São Paulo para dar continuidade às tratativas sobre a qualidade do fornecimento de água na cidade.

Desde a última semana, moradores têm procurado os órgãos públicos para registrar queixas em relação ao abastecimento. Segundo relatos, a água estaria com cheiro de mofo e com aspecto pouco límpido.

De acordo com a Sabesp, em posicionamento apresentado no último dia 24 de abril, o problema pode ter sido ocasionado por compostos naturais presentes no Rio Jaguari, que podem alterar o cheiro e o sabor da água, embora não representem risco à



Participaram da reunião o secretário municipal de Meio Ambiente, Rafael Golin; o coordenador de Relações Contratuais da Sabesp, Josivan Cardoso; e a secretária-executiva da URAE-1, da Secretaria Estadual de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística, Roberta Buendia

saúde. Ainda segundo a concessionária, a situação foi solucionada com a implantação de carvão ativado no processo de tratamento.

“Apesar das explicações, a população paulinense ainda relata problemas no fornecimento, e estamos acompanhando de perto as tratativas para que tudo se normalize o mais rápido possí-

vel”, afirmou o prefeito Danilo Barros.

O caso é acompanhado pela Cetesb (Companhia Ambiental do Estado de São Paulo), Arsesp (Agência Reguladora de Serviços Públicos do Estado de São Paulo), pelo Departamento Municipal de Vigilância em Saúde e pela Vigilância em Saúde do Governo de São Paulo.

A Sabesp reforça que os moradores que desejarem solicitar a coleta domiciliar de água para análise da qualidade devem entrar em contato pelos canais oficiais:

Telefone: 0800 055 0195

WhatsApp: (11) 3388-8000

Fonte: Prefeitura de Paulínia

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)
- TOBOGUA
- PARQUE INFANTIL
- LANCHONETE
- ÁREA VERDE
- QUADRA DE TENIS
- ESTACIONAMENTO
- QUIOSQUES
- TV A CABO

CORTESIA

WIFI

AABB SUMARÉ
MAPA DE LOCALIZAÇÃO

INFORMAÇÕES:
19 3873-9888
19 99992-8275

Rua João Francisco Timonen, 125 - Vila Juliana - CEP: 13171-180 - Sumaré - SP
aabb@sumare.com.br | sumare@aabb.com.br

ROTEIRO

TURISMO E GASTRONOMIA

Turismo gastronômico ganha protagonismo nos destinos brasileiros; região de Campinas mostra relevância no turismo de negócios

A gastronomia vem se afirmando como um fator cada vez mais relevante na escolha de destinos turísticos no Brasil, tanto para visitantes estrangeiros quanto para os próprios brasileiros. Dados da Embratur indicam que a comida já ocupa posição estratégica no turismo global e figura entre os principais fatores de satisfação de turistas estrangeiros no Brasil, ao lado da hospitalidade e da qualidade da hospedagem. Esse movimento reforça o papel de bares e restaurantes como elementos centrais na experiência de viagem e na capacidade de atrair visitantes para diferentes regiões.

De acordo com a Embratur, pesquisa realizada em parceria com Visa e Ipsos, com mais de 8 mil turistas estrangeiros que visitaram o Brasil, revelou que a gastronomia está entre os aspectos mais bem avaliados da experiência no país.

Para Bruno Reis, presidente da entidade, esse resultado está diretamente ligado a uma mudança no perfil do viajante contemporâneo. Ele afirma que a gastronomia deixou de ser um atrativo secundário e passou a ocupar uma posição estratégica no turismo internacional, impulsionada por viajantes que

planejam seus deslocamentos a partir das experiências culinárias que desejam vivenciar.

Além do público internacional, a Embratur aponta que o turismo gastronômico também se fortalece entre brasileiros, especialmente à medida que cresce a valorização da regionalidade, dos patrimônios culturais e das experiências autênticas. Esse cenário tem impulsionado deslocamentos internos motivados por festivais, produtos com identidade territorial, mercados locais e restaurantes que se consolidam como parte do roteiro turístico.

Na prática, esse movimento se traduz na consolidação de restaurantes como destinos em si. “A rede Vitória Hotéis sempre olhou de uma forma estratégica para a área de alimentos e bebidas. Diferente do modelo tradicional, investimos em operações independentes e premiadas, como nossos restaurantes Bellini e Kindai, que viraram patrimônios da cidade, com mais de 20 anos entregando excelência”, diz Rodrigo Porto, diretor de Alimentos & Bebidas da Rede. “A gastronomia deixou de ser um apoio na hospedagem, para se tornar fator decisivo na hora do cliente escolher onde ficar”, afirma.

Mauro Mason, Chef do Restaurante Benedito, também em Campinas, diz que por estar



localizado em um bairro de alto movimento e próximo de hotéis, o Restaurante Benedito recebe um número alto de turistas que participam de eventos na cidade. “Hoje, desenvolvemos cardápios pensando não somente nos moradores da região, mas também em turistas nacionais e internacionais, que movimentam o setor gastronômico local e regional”, afirma ele.

Sergio De Simone, proprietário da churrascaria Rancho Colonial Grill, conta que entre os turistas que visitam as cidades, especialmente de fora do país, se encantam com a qualidade e a diversidade das carnes brasileiras. “Sem dúvida, o churrasco, um prato tipicamente nacional, faz sucesso entre os estrangeiros e até entre os brasileiros”, comenta.

Reputação digital como por-



ta de entrada da experiência gastronômica

No turismo gastronômico, a decisão do visitante começa muito antes de ele se sentar à mesa. A reputação digital se tornou um dos principais pontos de contato entre o consumidor e o restaurante, atuando como uma vitrine capaz de ampliar o alcance do negócio e influenciar diretamente a decisão de visita. Muitas vezes, é por meio da busca online que o turista tem o primeiro contato com o estabelecimento, formando uma impressão inicial que pode (ou não) se converter em presença física.

Nesse contexto, a Página da Empresa no Google recebe protagonismo. Informações atualizadas e interação com avaliações passaram a ter impacto direto no desempenho dos estabelecimentos. Aqueles com avaliações

mais altas tendem a performar melhor nos resultados de busca e na conversão de visitas, além de registrarem crescimento significativo nos pedidos de rota. A atualização do cardápio e o uso de imagens em alta qualidade também se mostram decisivos nesse processo, reduzindo dúvidas do consumidor e acelerando a tomada de decisão.

Por esse motivo, José Eduardo Camargo, líder de conteúdo da Abrasel, avalia que a reputação digital precisa ser tratada com bastante atenção pelos negócios do setor. Segundo ele, cuidar da presença no Google, responder às avaliações e manter informações completas é fundamental para quem deseja aproveitar o crescimento do turismo gastronômico e transformar a visibilidade em visita.

Além do Google, plataformas

como TripAdvisor e Airbnb exercem influência relevante nesse processo, ao concentrar relatos, avaliações e experiências compartilhadas por viajantes. Esses ambientes ajudam a reforçar a percepção do restaurante como parte da experiência turística e funcionam como espaços de validação social, especialmente para quem visita o destino pela primeira vez.

“Sua nota no Google não é vaidade. Cada estrela a menos é uma mesa que vai para o concorrente. Cada review sem resposta é uma oportunidade desperdiçada de reconquistar um cliente insatisfeito - e de mostrar ao próximo cliente que ali existe atenção real”, alerta Matheus Mason, fundador da startup Chef. Ai, voltado para melhorias nos serviços oferecidos por bares e restaurantes.

“Operar sem monitorar reviews em 2026 é o equivalente a não olhar o extrato bancário. O número existe. A questão é se você vai reagir antes ou depois do prejuízo”, afirma. “Quem responde, monitora e corrige opera com vantagem competitiva real. Quem terceiriza para o acaso, paga a conta no fim do mês, complementa Matheus Mason.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

GASTRONOMIA E NEGÓCIOS

Negócios à mesa: Oguru Sushi & Bar aposta em double drink para consolidar happy hour de executivos

O eixo corporativo de Campinas, impulsionado pela movimentação do Galleria Shopping e complexos como o Sky Galleria, ganhou um novo endereço estratégico para o encerramento da jornada de trabalho. O Oguru Sushi & Bar vem registrando um aumento expressivo na presença de empresários que buscam no jantar o equilíbrio entre o networking de alto nível e a desconexão necessária após o expediente.

Diferente do ritmo acelerado do almoço, o jantar no Oguru propõe uma experiência imersiva. Com iluminação acolhedora e acústica planejada, o ambiente foi desenhado para favorecer tanto a celebração de metas

alcançadas quanto conversas reservadas de negócios.

Estratégia After-Work: Double Drink exclusivo

Como atrativo adicional para o happy hour corporativo, a unidade de Campinas oferece uma ação de drinks em dobro de segunda a quinta-feira. A cada dia, um drink autoral diferente entra na promoção, disponível tanto no almoço quanto no jantar.

Entre os destaques da carta está o Oguru Mule — uma composição que leva vodka, capim santo, gengibre e limão. Na compra de uma unidade, a segunda é cortesia da casa. A iniciativa visa estimular o movimento noturno, oferecendo uma coquetelaria



que acompanha o paladar exigente do público local.

Destaques da Experiência: Rodízio Oguru: A opção mais completa com peixes de cor-

te nobre e preparos sazonais que elevam o rodízio ao status de alta gastronomia;

Localização: Facilidade de acesso para quem já está na região de prédios corpora-

tivos, como o Sky Galleria; Networking Descontraído: O ambiente ideal para fortalecer laços de equipe ou fidelizar clientes fora do escritório.

“O jantar é o momento em que o executivo relaxa e celebra os resultados. Unir isso a uma culinária japonesa impecável e uma coquetelaria em dobro cria o cenário perfeito para quem vive a dinâmica intensa de Campinas”, destaca Gabriel Fullen.

ANOTE: Segunda-Feira: Double Gin&Tonic; Terça-Feira: Double Aperol; Quarta-Feira: Double Fitz-

gerald; Quinta-Feira: Double Oguru Mule; Sexta-Feira: Heineken à vontade para quem optar pelo 'Rodízio Oguru' no almoço.

SERVIÇO:

Endereço: Galleria Shopping - Rod. D. Pedro I, Km 131,5 - Jardim Nilópolis, Campinas (SP) Horário de funcionamento: Segunda a sexta-feira 11h45-15h, 18h-22h; Sábado 12h-23h; Domingo 12h-22h;

Reservas: Clique aqui Site e cardápio: Clique Aqui

Fonte: AMZ Comunicação e Eventos

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira

**Corredor Verde terá R\$ 140 milhões do BNDES**

Para reduzir a emissão de CO₂, a Transportadora TransJordano vai tirar do papel um projeto ousado: a construção de um Corredor Verde ligando as cidades de Sumaré, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), Cubatão e Ribeirão Preto. Serão adquiridos 100 caminhões movidos com biometano, além da construção de três postos de abastecimento. Para viabilizar o projeto, a empresa obteve um financiamento de R\$140 milhões, sendo R\$98 milhões oriundos do Fundo Clima e R\$42 milhões da linha

BNDES Máquinas e Serviços. O valor representa 92% do investimento total previsto.

Empresa responsável pelo Cinturão foi fundada em Paulínia

Fundado em 1998 em Paulínia, o Grupo TransJordano atua no transporte rodoviário de cargas de combustíveis e derivados químicos, além de granéis sólidos, madeira e carga geral. A empresa conta com mais de 1.000 colaboradores e frota de mais de 1.500 veículos. “Estamos falando de um investimento que é um compromisso real com a descarbonização do transporte rodoviário e com o futuro do país. Nosso objetivo é mostrar que é possível crescer com responsabilidade, inovando e reduzindo impactos ambientais de forma concreta”, disse o presidente da TransJordano, João Bessa.

Ocupação deve aumentar ainda mais

A expectativa do setor hoteleiro regional é positiva até o final do ano, segundo a própria ABIH-SP. Segundo a entidade, a projeção é de uma demanda corporativa aquecida para os meses de abril a início de junho, até o começo da Copa. Já Douglas Marcondes, diretor do Campinas e Região Convention & Visitors Bureau, os dados de ocupação refletem a vocação do destino Campinas e RMC para geração de negócios com amplo reflexo nos meios de hospedagem e todos os setores do trade, como Viracopos, bares, restaurantes, comércio, eventos e as atrações regionais.

Conta de luz tem reajuste de até 12,13% na região O mês de abril termina com um impacto a mais para as finanças dos moradores e empresas da região de Campinas. A Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) autorizou um reajuste de até 12,13% nas contas de energia na área de atuação da

CPFL Paulista. Para as contas residenciais, o reajuste será um pouco abaixo do teto, de 9,15%.

Bosch vai investir R\$ 1 bilhão em 2026

Com sede em Campinas, a multinacional alemã Bosch acaba de anunciar investimento de R\$1 bilhão para desenvolvimento de novas linhas de peças voltadas para o mercado automotivo de carros elétricos e híbridos, além de baterias para ferramentas. Grande parte do valor será destinada para a fábrica da Região Metropolitana de Campinas (RMC), onde serão desenvolvidos motores que combinam eletricidade, etanol e gasolina. A empresa também vai dobrar a capacidade de produção de motores elétricos de baixa voltagem.

Nova linha de fabricação de motores nos planos

Para dar conta da crescente demanda do mercado brasileiro e da América Latina, áreas sob

responsabilidade da matriz brasileira, a Bosch também deve implementar ainda neste ano uma nova linha para fabricação de motores elétricos de alta voltagem e seus componentes para veículos comerciais. “Hoje, os componentes são importados e vamos trazer essa linha no segundo semestre, para começar a produzir esses componentes para o mercado”, afirmou Gastón Diaz Perez, presidente da multinacional alemã para a América Latina

Mega projeto logístico é desenhado para Paulínia

Uma das principais refinarias do Brasil, a Replan tem sido um importante catalisador de projetos milionários para Paulínia. Além de investimentos próprios previstos para produção de combustível verde e a construção de uma nova unidade de produção, a refinaria está puxando investimentos bilionários da iniciativa privada, e até mesmo do poder público,

destinados à logística de escoamento da produção.

Alcoolduto de R\$ 22 bil pode ligar a cidade a Sinop

O megaprojeto no valor de R\$22 bilhões para implantação de um alcoolduto com 2,1 mil quilômetros, ligando Paulínia à Sinop, no Mato Grosso, ainda é um sonho. Capitaneado pelo ex-senador e empresário Cidinho Santos, CEO do Grupo MC, o projeto logístico ainda está em fase de articulação entre os poderes públicos e privados e em busca de empresas interessadas em financiar o empreendimento. O biocombustível partiria do Centro-Oeste e seguiria diretamente para os terminais de distribuição em Paulínia. A proposta prevê capacidade de transporte de 13 milhões de metros cúbicos de etanol. Hoje, a produção gira em torno de 8 milhões, o que garantiria ocupação inicial próxima de 70%.

CIDADES

MÚSICA

Tivoli recebe Orquestra de Violeiros Tom da Terra em apresentação especial

O Tivoli Shopping será palco no próximo domingo, dia 03, de uma apresentação especial da Orquestra de Violeiros Tom da Terra, de Limeira. A exibição, que integra as comemorações do centro de compras para o Dia das Mães, é gratuita e acontecerá a partir das 14h30 na Praça de Alimentação.

A Orquestra retorna ao Tivoli após uma participação especial nas comemorações de aniversário do shopping, realizadas em novembro, quando emocionou o público com sua musicalidade e forte conexão com a cultura brasileira.

O espetáculo promete encantar o público com um reper-

tório emocionante, valorizando a música caipira e as tradições regionais, em uma apresentação que mistura harmonia, cultura e brasilidade.

“Receber novamente a Orquestra de Violeiros Tom da Terra no Tivoli é uma forma de valorizar a cultura brasileira e proporcionar momentos de emoção ao nosso público. É uma apresentação que conecta gerações e combina perfeitamente com o clima especial do Dia das Mães”, destaca Paula Funichello, coordenadora de Marketing do Tivoli Shopping.

Cultura, emoção e encontro em família

Reconhecida por sua valori-

zação da música caipira e das tradições regionais, a orquestra proporciona uma experiência que vai além do entretenimento, convidando o público a viver um momento de conexão, memória afetiva e celebração em família.

O evento é gratuito e aberto ao público, sendo uma excelente opção de lazer para o domingo.

Serviço:

Orquestra de Violeiros Tom da Terra

Domingo, 03 de maio de 2026

A partir das 14h30

Praça de Alimentação | Tivoli Shopping

Evento gratuito

Fonte: Tantas Comunicação



De 24/04 a 10/05
ou enquanto durar o estoque de estoque.

Promoção Dia das Mães
Amor que reluz
Shopping ParkCity Sumaré

Junte R\$300 em compras e ganhe
um colar MORANA banhado a ouro
*Limitado a 01 brinde por CPF

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

Shopping ParkCity SUMARÉ

Imagens meramente ilustrativas. Promoção autorizada pelo Ministério da Fazenda/SP nº 02.04644/2026, válida de 24/04/2026 a 10/05/2026 ou enquanto durar o estoque de estoque. Controlar quantidade, validade, período e condições de participação, loja participante, regulamento completo e outras informações no site. Brinde limitado a 01 por CPF.

PROMOÇÃO

Dia das Mães: promoção do Shopping ParkCity Sumaré vai presentear clientes com colar banhado a ouro

O Dia das Mães está chegando e é tempo de celebrar a luz de um amor que nunca se apaga. Para comemorar e valorizar toda a conexão emocional que a data simboliza, o Shopping ParkCity Sumaré realiza a Promoção Dia das Mães – Amor que reluz.

A campanha vai presentear os clientes com um colar da Morana, banhado a ouro. Para participar, basta acumular R\$300,00 em compras nas lojas participantes do empreendimento, cadastrar as notas fiscais e apresentar o Qr Code gerado para efetuar a troca pelo acessório. A promoção será realizada de 24 de abril até 10 de maio,

ou enquanto durar o estoque.

“A campanha foi criada para valorizar não apenas o ato de presentear, mas também para celebrar o amor e todo o carinho que o Dia das Mães representa. Delicado, o colar simboliza o afeto materno. Desejamos que os nossos clientes levem para casa não apenas presentes, mas também uma recordação afetiva desta data importante”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

As notas fiscais podem ser cadastradas no site promocao.parkcitysumare.com.br ou no ponto de trocas do empreen-

dimento, localizado ao lado da loja Riachuelo, sendo aceitas apenas aquelas com CPF do consumidor. O espaço contará com ambientação temática, criando um ambiente acolhedor e pensado para que as famílias registrem momentos especiais e criem boas memórias.

O Shopping ParkCity Sumaré oferece diversas opções para presentear diferentes estilos e perfis de mães. Com mix de lojas âncoras, megalojas e lojas satélites, o empreendimento reúne uma ampla variedade de grifes de roupas, calçados, acessórios, joias, perfumes, artigos esportivos, entre outros.

“A Promoção Dia das Mães

– Amor que reluz reforça o compromisso do empreendimento em proporcionar experiências que vão além das compras, proporcionando momentos especiais e marcantes na vida dos clientes”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do Shopping ParkCity Sumaré.

Serviço:

Promoção Dia das Mães – Amor que reluz

Quando: de 24 de abril e 10 de maio*

Ponto de troca: ao lado da loja Riachuelo

*ou enquanto durar o estoque

Fonte: ImPauta Comunicação

TURISMO E CONFORTO

Hotel de Paulínia conta com piscina climatizada para esquentar os dias de temperaturas mais baixas

Outono e inverno são considerados as estações com temperaturas mais frias do ano. Mas, para quem tem o privilégio de se hospedar no hotel Sleep Inn Paulínia, além de ter o conforto e segurança que o empreendimento já oferece, agora também pode contar com a piscina climatizada para curtir um momento de tranquilidade com toda a família.

“Disponibilizamos uma ótima estrutura para acolher todo o tipo de público com excelentes quartos, piscina, academia, coworking, restaurante e uma área kids.

Para quem busca ter um dia especial e viver momentos inesquecíveis, venha conhecer e usufruir de todos os nossos serviços”, convida Alessandra Caldas, gerente geral do Sleep Inn Paulínia.

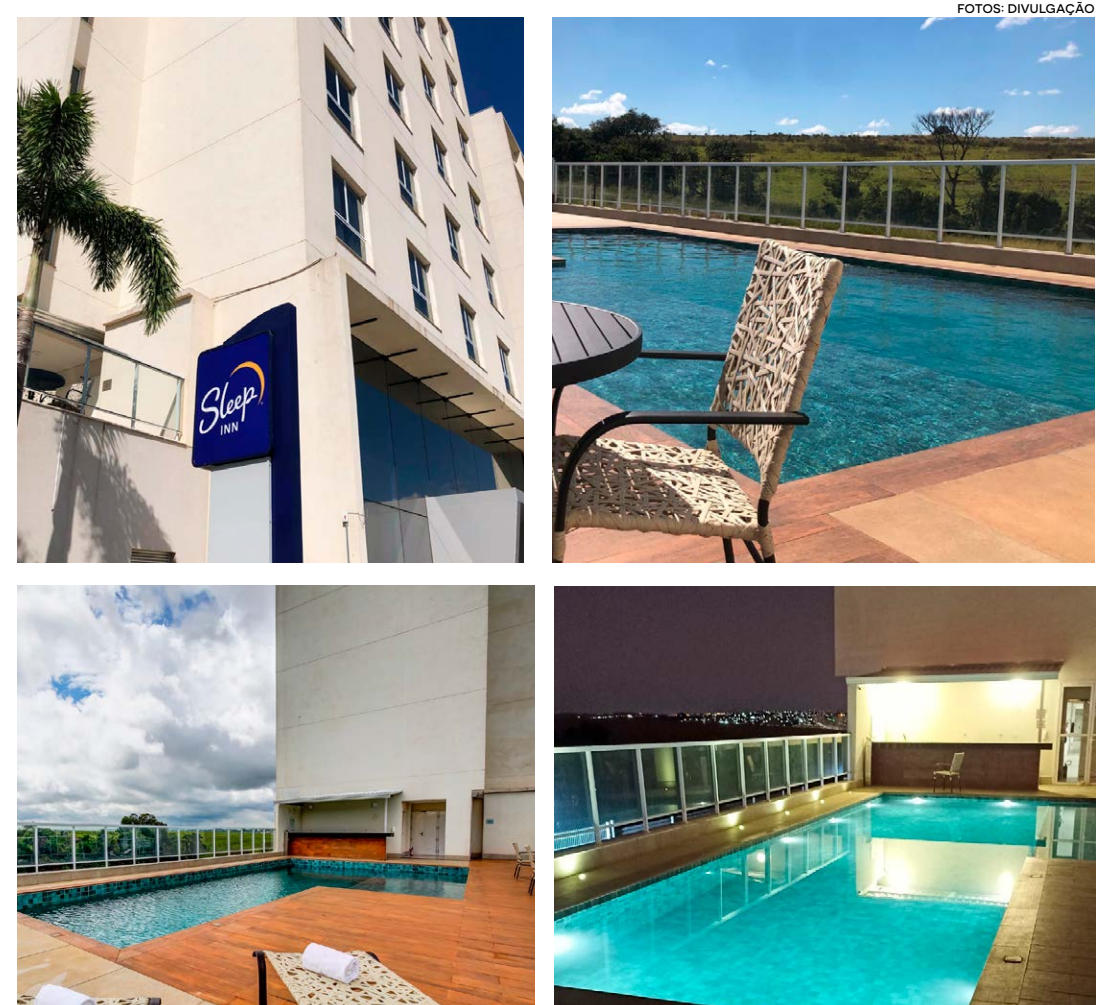
Vale lembrar também que o hotel Sleep Inn Paulínia também oferece pacotes especiais como o Day Use. É possível aproveitar um dia incrível no Sleep Inn Paulínia com muita segurança, conforto e praticidade, em suítes especiais, entre os horários das 11h às 18h. E, claro, o hóspede terá acesso a toda área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

como a piscina, academia, restaurante e coworking, além de ter uma vista incrível da cidade.

Para garantir a reserva e saber mais informações, através dos telefones (19) 3112 2001 / (19) 9 8256 3340 ou pelo e-mail reservas@sleepinnpaulinia.com.br.

Para conhecer mais sobre o Sleep Inn Paulínia, acesse o site <https://www.reservatlantica.com.br/hotel/sleep-inn-paulinia>.

Fonte: ESTRATEGIC ASSESSORIA E COMUNICAÇÃO



O hotel também oferece pacotes especiais como o Day Use, aproveitando o dia com segurança, conforto e praticidade e desfrutar da piscina, academia, restaurante e coworking

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091



O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

VARIEDADES

DICAS DE VIAGEM

Vai viajar? Confira os cuidados essenciais para a família toda

Seja em uma viagem internacional ou uma escapada curta, algumas precauções simples podem evitar imprevistos e garantir uma experiência segura e agradável. Abaixo, preparamos um guia com dicas valiosas para você não esquecer os cuidados essenciais. Vamos lá?

Bagagem de mão: o que não pode faltar

Antes de começar qualquer viagem, muitas pessoas pensam: o que eu posso levar na bagagem de mão? Ou, o que eu não posso? Na verdade, o segredo da bagagem de mão é pensar quais são os itens que eu preciso ter acesso rápido e fácil.

Dessa forma, fica mais simples perceber a importância de incluir produtos de higiene, carregadores de celular, remédios de uso contínuo, documentos e uma muda de roupa (lembre-se que as bagagens despachadas podem ser extraviadas).

Vale incluir também itens valiosos ou que podem se quebrar facilmente, como computadores, tablets ou joias.

Por fim, e respondendo às perguntas do começo, é importante, também, verificar as

regras de cada companhia aérea sobre o que pode ser levado na bagagem de mão, especialmente no caso de líquidos ou medicamentos controlados.

Kit de primeiros socorros: indispensável para emergências. Antes de tudo, precisamos deixar claro: o kit de primeiros socorros não é sobre ter consigo a famosa "farmacinha". A automedicação é perigosa, e mesmo aqueles medicamentos que parecem inofensivos, como anti-alérgicos e analgésicos, podem ser um risco se consumidos sem orientação médica.

O ideal é conversar com um profissional de saúde, relatar quais são seus receios e queixas mais comuns e, assim, entender a melhor forma de proceder caso haja alguma intercorrência durante os dias de descanso.

O que você pode e deve levar é: termômetro, protetor solar para corpo e rosto, repelente de insetos, antisséptico, algodão e curativos, por exemplo.

Receita médica para medicamentos controlados

Se você ou alguém da família faz uso de medicamentos controlados, leve-o na embalagem original acompanhado de uma

receita médica. Isso é importante tanto para não haver problemas em aeroportos quanto para garantir o acesso ao medicamento caso seja esquecido em algum estabelecimento.

Lembre-se de armazenar esses produtos na bagagem de mão e levar quantidade suficiente para toda a viagem, considerando possíveis imprevistos.

Se sua viagem for para outro país, uma dica extra é pedir ao médico uma receita internacional, com o nome genérico do medicamento. Assim, se você precisar comprá-lo, fica mais fácil.

Atenção aos medicamentos para controle do diabetes

Quem faz uso de insulina, precisa checar se há algum serviço de câmara fria no voo para manter o medicamento em baixa temperatura, se houver indicação para tal. Caso não haja, é importante acondicionar o remédio em uma bolsa térmica.

Se precisar levar itens como agulhas e seringas, é indispensável apresentar a prescrição médica para evitar problemas com as equipes de controle.

Cheque a necessidade de vacinas



Seja em uma viagem internacional ou uma escapada curta, algumas precauções simples podem evitar imprevistos e garantir uma experiência segura e agradável

Manter a caderneta de vacinação atualizada com as orientações do Ministério da Saúde é importantíssimo. Mas existem algumas localidades que demandam doses específicas.

Dentro do continente africano, por exemplo, é preciso ter a imunização contra a febre amarela. Na região amazônica, a prevenção à malária é essencial.

Por isso, pesquise quais são as orientações para o seu destino e, se for preciso, complemente sua caderneta de vacinação. É importante fazer isso com antecedência, pois alguns lugares pedem que haja alguns dias entre a dose e o dia da viagem em si.

Dica: Alguns países podem solicitar a caderneta de vacinação internacional. Neste caso, é possível conferir no site da embaixada se esse é o caso do seu destino.

Cuidados extras ao viajar com bebês e crianças

Viajar em família requer muito planejamento e uma série de cuidados com a organização de todos os passos. Quando na família inclui bebês e crianças, os cuidados devem ser ainda mais especiais. Além do kit de primeiros socorros, é interessante levar itens que proporcionem conforto para a viagem e, também, durante o trajeto, como:

Cobertores;
Lanchinhos;
Brinquedos;
Playlist de histórias infantis que ajudam o pequeno a relaxar.

Além disso, é super importante marcar uma consulta com o pediatra antes da viagem para receber orientações sobre como preparar a criança para cuidados específicos.

Itens para não esquecer na hora de montar a mala

Em uma viagem, todos querem relaxar e aproveitar. Para que isso aconteça sem estresse, tem sempre aqueles itens essenciais que podem salvar o dia e garantir que tudo siga conforme o planejado. Já pode incluir no checklist:

Carregador portátil;
Adaptador de tomada;
Comprovante de reserva do hotel, ônibus, voo ou aluguel do carro;
Telefones importantes anotados em papel;
Kit básico de costura;
Mapa offline ou impresso;
Seguro saúde.

Dicas anotadas, viagem programada. Agora é só esperar chegar o dia e aproveitar cada momento! Bom passeio!

Divulgação

PET

Potes, caminhas e brinquedos: como limpar os itens do seu pet sem riscos

Manter os itens do pet limpos é essencial para a saúde dos animais e também da casa. Com o uso frequente, potes, camas, brinquedos e acessórios acumulam resíduos, pelos e odores que podem favorecer a proliferação de bactérias. Sem a higienização adequada, esses itens impactam o ambiente e se tornam fonte de mau cheiro e contaminação. Por isso, saber como limpar os itens do pet ajuda a manter a casa mais saudável e equilibrada.

Como higienizar potes de água e ração

Os potes de água e ração estão entre os itens que exigem maior frequência de limpeza. Mesmo quando aparentemente limpos, eles acumulam saliva, restos de alimento e gordura, que podem causar odores e até favorecer problemas digestivos no animal.

Lave os recipientes diariamen-

te com detergente ou sabão neutro, usando água morna para facilitar a remoção de resíduos, e enxágue bem para não deixar vestígios de sabão. Use uma esponja exclusiva para evitar contaminação cruzada. Uma vez por semana, deixe os potes de molho por cerca de 15 minutos em água com vinagre diluído para uma limpeza mais completa e neutralização de odores. Caso apresentem trincas ou avarias, o ideal é substituí-los.

Como higienizar caminhas, cobertores e mantas

Caminhas, cobertores e mantas concentram pelos, poeira, suor e odores ao longo do uso, por isso precisam de limpeza regular. Capas removíveis e mantas podem ser lavadas a cada 2 semanas, enquanto as almofadas internas podem ser higienizadas uma vez por mês ou conforme a rotina do

animal e o nível de sujeira. Caminhas deformadas e mantas rasgadas também devem ser substituídas, já que acumulam sujeira com mais facilidade e podem comprometer o conforto do pet.

Já os brinquedos de tecido ou pelúcia podem ser lavados na máquina, preferencialmente no ciclo delicado e com sabão neutro. Evite o uso de amaciantes ou produtos com perfume forte. Também é importante descartar brinquedos muito desgastados ou com partes soltas, já que podem acumular sujeira e representar risco de ingestão.

Como limpar caixa de areia para gatos

No caso dos gatos, a caixa de areia exige uma atenção ainda mais constante. A retirada dos resíduos deve ser feita diariamente, enquanto a troca completa da areia pode



Manter os itens do pet limpos é essencial para a saúde dos animais e também da casa

acontecer semanalmente ou conforme a necessidade. Após remover toda a areia, lave o recipiente com água e detergente neutro antes de adicionar o novo material.

Evite o uso de água sanitária ou produtos com cheiro forte, pois eles podem incomodar o gato e até fazer com que ele deixe de utilizar a caixa. Manter a caixa limpa, seca e em local ventilado,

longe da área de alimentação, ajuda a reduzir odores no ambiente e contribui para o bem-estar e o comportamento do animal.

Produtos que devem ser evitados

Além da frequência de limpeza, os produtos utilizados também fazem diferença. Substâncias como água sanitária pura, amônia, álcool em excesso e

desinfetantes muito perfumados podem causar irritações na pele, no sistema respiratório e até afetar o comportamento dos pets.

Para uma limpeza mais segura, prefira produtos como detergente neutro, vinagre diluído ou opções específicas para animais. Sempre que possível, enxágue bem os itens e evite resíduos, garantindo um ambiente limpo sem comprometer o bem-estar do pet.

Além da limpeza direta dos objetos, manter os ambientes ventilados, aspirar pelos com frequência e lavar mantas e tapetes regularmente ajuda bastante a controlar odores dentro de casa. Pequenos cuidados diários fazem toda a diferença, aprenda também como tirar cheiro de xixi de cachorro e facilitar ainda mais a limpeza no dia a dia.

Fonte: tuacasa

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

BEM ESTAR

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

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

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

emocional”, afirma.

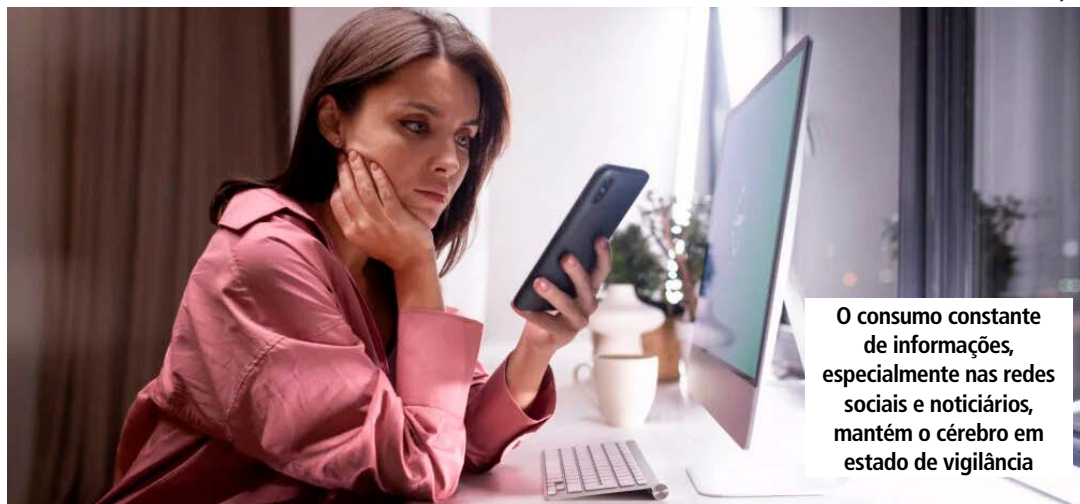
A seguir, ela indica cinco estratégias simples e eficazes para controlar o estresse crônico: Adobe Stock

1 – Estabeleça limites claros entre trabalho e vida pessoal

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

2 – Aposte em respirações profundas e pausas conscientes

Técnicas simples, como a



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

3 – Inclua movimento na

rotina, mesmo que de forma leve

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

bem-estar e à estabilidade emocional.

4 – Reduza os excessos digitais

O consumo constante de informações, especialmente nas redes sociais e noticiários, mantém o cérebro em estado de vigilância. Por isso, filtrar conteúdos, estabelecer momentos offline e evitar o uso

de telas antes de dormir são medidas que ajudam a desacelerar a mente e melhorar a qualidade do sono.

5 – Crie rituais de descanso intencionais

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

Fonte: Like Magazine

SAÚDE E CUIDADO DOMICILIAR

Quando o lar precisa de mais do que boa vontade

A decisão de contar com apoio profissional para o cuidado de idosos e pacientes crônicos em casa ainda costuma ser adiada, muitas vezes até o limite. O resultado, segundo especialistas, é a recorrência de situações que poderiam ser evitadas, como quedas, infecções e internações. O tema ganha relevância diante do envelhecimento da população e da complexidade crescente dos quadros de saúde acompanhados no ambiente domiciliar.

Na prática, o ponto de virada costuma estar menos relacionado ao diagnóstico e mais à sobrecarga. “Geralmente, a família procura ajuda quando já não consegue mais conciliar os cuidados com a rotina de trabalho e a vida pessoal”, observa a fisioterapeuta Daniele Chaves, diretora da Palliative Care. Esse atraso, segundo ela, é comum e tem consequências.

Entre os sinais de alerta estão quedas recorrentes, esquecimentos que comprometem a rotina e a presença de doenças que exigem atenção contínua.

Ainda assim, a resistência à contratação do serviço é frequente. “Muitas famílias só nos procuram depois de uma fratura, de uma internação por pneumonia ou infecção urinária. Situações que, em muitos casos, poderiam ser evitadas com acompanhamento adequado”, enfatiza.

Do ponto de vista clínico, a ausência de suporte no momento certo pode acelerar a perda funcional e aumentar o risco de complicações. Medidas simples, quando orientadas por profissionais, ajudam a reduzir esses riscos: adaptação do ambiente para prevenir quedas, cuidados com higiene, acompanhamento da alimentação e monitoramento mais próximo de sintomas iniciais.

“A pneumonia, por exemplo, pode ser evitada com acompanhamento precoce, assim como infecções urinárias”, explica Daniele. “Não se trata de substituir a família, mas de organizar o cuidado de forma segura”.

Resistência e percepção equivocada

O primeiro contato com o tema costuma ser delicado. “Há medo, insegurança e até culpa”, relata Cintia Vaz, gerente de relacionamentos da Palliative Care, que atua diretamente no acolhimento dessas famílias. “Muitas chegam dizendo que ainda dão conta sozinhas ou que não querem ‘estranhos’ em casa”.

Segundo ela, a resistência é mais frequente entre familiares que assumem o papel de cuidadores principais. “Existe uma negação do agravamento do quadro e uma sobrecarga silenciosa. A decisão vai sendo adiada até que algo mais grave aconteça”, diz.

Outro ponto recorrente é a percepção de que a presença de profissionais representa perda de autonomia. Na prática, ocorre o contrário. “O cuidado profissional bem conduzido estimula a independência do paciente no que ele ainda pode fazer sozinho, sempre com supervisão”, afirma Daniele. “O

objetivo é preservar autonomia, não retirar”, reforça.

Cintia ressalta que o papel da família não diminui com a profissionalização do cuidado. “Ele muda. A família deixa de ser responsável pelo cuidado técnico e passa a ocupar um lugar mais afetivo, de presença qualificada. Isso melhora o vínculo e reduz o desgaste emocional”, assegura.

Decisão tardia transforma escolha em urgência

Quando a decisão é adiada, o impacto se estende à família. “O que vemos com frequência é a exaustão física e emocional de quem cuida, somada a internações que poderiam ser evitadas”, aponta Cintia. “A escolha deixa de ser planejada e passa a ser feita em situação de urgência”.

De acordo com as especialistas, três fatores costumam levar à mudança de postura: uma intercorrência mais grave, o esgotamento do cuidador e uma orientação médica mais direta. “A realidade acaba rompendo a



resistência”, resume Cintia.

Mesmo em casos em que o quadro já se agravou, ainda há espaço para reversão ou controle. “Com acompanhamento adequado, é possível reduzir riscos, evitar novas intercorrências e melhorar o bem-estar físico e mental do paciente”, indica Daniele.

Para famílias que vivem esse dilema, a orientação é antecipar o debate. “Buscar informação não significa tomar uma decisão imediata”, sugere Cintia. “Mas

ajuda a se preparar. O cuidado profissional não substitui o amor da família, mas evita que esse amor se transforme em desgaste e sofrimento”.

A introdução do suporte pode, inclusive, ser gradual. “Começar com um profissional, construir vínculo e adaptar o cuidado à rotina da casa costuma facilitar a aceitação”, orienta Daniele. “O mais importante é não esperar o limite chegar”.

Fonte: AMZ Comunicação

ALERTA DE SAÚDE

Nem toda dor abdominal é simples - saiba identificar as que podem levar você a cirurgia

Dor abdominal é uma das queixas mais comuns nos serviços de saúde — e também uma das mais negligenciadas. Muitas pessoas optam por esperar, se automedicar ou simplesmente ignorar o desconforto. O problema é que, em alguns casos, essa decisão pode atrasar o diagnóstico de condições que evoluem rapidamente e exigem cirurgia de urgência.

“O maior erro é subestimar o que o corpo está tentando mostrar. Nem toda dor abdominal é cirúrgica, mas algumas são — e o desafio está justamente em reconhecer os sinais de alerta”, explica o cirurgião Bruno Pereira, presidente do Grupo Surgical, responsável por atendimento cirúrgico de urgência e emergência em diversos hospitais do País.

Uma das principais pistas está em observar o comportamento da dor ao longo do tempo. Diferente de desconfortos pas-

sageiros, quadros mais graves costumam seguir padrões específicos. “Dores que começam leves e pioram progressivamente não devem ser ignoradas. Se a intensidade aumenta com as horas, não é detalhe — é um alerta”, destaca o especialista.

Quando a dor pode indicar cirurgia

Entre as causas mais comuns de dor abdominal com indicação cirúrgica, estão:

Apendicite: geralmente começa com uma dor difusa — ou seja, difícil de localizar, espalhada pela região abdominal — próxima ao umbigo. Com o passar das horas, tende a se concentrar no lado inferior direito do abdômen, podendo vir acompanhada de febre, náusea e perda de apetite. “Quando a dor deixa de ser vaga e passa a apontar um lugar específico, o corpo está sendo claro sobre o

problema”, afirma Pereira.

Problemas na vesícula biliar: caracterizados por dor intensa na parte superior direita do abdômen, especialmente após refeições gordurosas. O desconforto pode irradiar para as costas ou ombro direito e vir acompanhado de náuseas e vômitos.

Pancreatite: considerada uma condição grave, muitas vezes causada por cálculos biliares. Pequenas pedras podem sair da vesícula e obstruir o canal do pâncreas, desencadeando inflamação. “É uma doença que pode evoluir rapidamente nas primeiras 24 a 48 horas e, em casos graves, pode ser fatal”, alerta o médico. Os sintomas incluem dor intensa e contínua na parte superior do abdômen, que pode irradiar para as costas, além de náuseas, vômitos, febre e, em situações mais severas, icterícia (pele e olhos amarelados).

Hérnias: provocam dor loca-



Bruno Pereira é presidente do Grupo Surgical, responsável por atendimento cirúrgico de urgência e emergência em diversos hospitais do País

lizada que piora ao tossir, fazer esforço ou levantar peso. Em alguns casos, há um abaulamento — uma espécie de “caroço” visível sob a pele. Quando uma parte do intestino fica presa nesse local (hérnia encarcerada), a dor se intensifica e pode se

tornar uma emergência.

Outros sinais que não devem ser ignorados

Independentemente da causa, alguns padrões de dor merecem atenção imediata:

Dor que piora com o tempo

Dor que muda de lugar
Dor após alimentação ou esforço

Dor acompanhada de febre, náuseas ou mal-estar

Abdômen endurecido ou dor ao toque

“O erro mais comum é mascarar o sintoma com analgésicos e adiar a avaliação médica. A medicação pode aliviar a dor, mas não resolve a causa. E algumas doenças evoluem silenciosamente até se tornarem graves”, reforça o cirurgião.

De acordo com ele, mais importante do que o tipo de dor é a forma como ela evolui. Dor controlada não significa problema resolvido — e esperar pode custar caro. “Em caso de dúvida, deve procurar avaliação médica. Protelar isso pode deixar o caso muito mais complexo e grave”, finaliza Pereira.

Fonte: Capovilla Comunicação

MODA



Calça jeans



Lenço



Marrom em destaque



Nos pés

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Marrom como protagonista: como usar a cor como uma fashionista

O look marrom é sucesso na moda! No último ano, o tom ganhou ainda mais destaque entre as coleções de grandes nomes do segmento, provando-se um verdadeiro curinga das produções. No outono/inverno, o marrom é o protagonista de looks básicos, clássicos e despojados. Look marrom é

tendência! Veja como apostar na cor

Marrom em destaque

Para quem é super fã da cor, nossa dica é apostar de vez na tendência e usá-la em grande parte do look. No exemplo a seguir, a camisa polo listrada ficou ainda mais estilosa com a calça e salto alto. Para completar, a

bolsa com o tom adicionou ainda mais charme para o look.

Nos pés

Para o outono/inverno 2026, o marrom será o grande destaque. Com um apelo elegante e aconchegante, a cor pode ser encontrada principalmente em mocassins, sapatilhas e botas. Aqui, vale

escolher um par que seja do seu estilo e usá-lo com tons neutros, criando um visual sólido e imponente.

Calça jeans marrom

Cansou das suas calças jeans em azul-claro e azul-escuro? Então está na hora de testar um novo tom. O jeans marrom funciona como um verdadeiro curinga, sendo super

fácil de combinar. Aproveite para usá-lo com peças com tons de rosa, verde e vermelho, por exemplo.

Lenço marrom

Perfeito para usar com camisa social branca, rosa ou azul-claro, o lenço marrom é um acessório que garante estilo e elegância para o seu look. Aliás, você pode usá-lo

tanto amarrado no pescoço, quanto na cintura.

Por fim, outra cor que vai super bem com o marrom é o azul, especialmente em tons mais claros. Se você gosta de looks com calça social, vale combinar a peça com um suéter e mocassim. Spoiler: você vai amar a combinação!

Divulgação

TENDÊNCIA

Adeus ao salto alto: os calçados confortáveis que são tendência

Embora o salto alto traga elegância e estilo para o visual, é impossível negar que certos calçados confortáveis também consigam provocar esse efeito. Por exemplo: foi-se o tempo em que o tênis era considerado fora de moda, ou que a sapatilha era exclusiva de looks casuais. Atualmente, a moda celebra a ascensão do conforto, apostando em designs versáteis e que traduzem o dia a dia das mulheres que passam, muitas vezes, horas em pé e necessitam de um calçado mais agradável.

Como saber se um calçado é realmente confortável?

Antes de mais nada, convém ressaltar que a aparência de conforto nem sempre corresponde



Clogs



Mocassim



Tênis slim

FOTOS: DIVULGAÇÃO

à realidade. Por isso, você deve priorizar os detalhes a seguir:

Ajuste perfeito (nem apertado, nem largo);
Palmilha macia e com suporte;
Materiais macios e maleáveis.

Quais calçados confortáveis são tendência em 2026?

táveis são tendência em 2026?

Clogs

Os clogs voltaram ao radar da moda como uma alternativa prática e cheia de estilo para quem busca conforto no dia a dia. Inspirados em modelos tradicionais com

solado mais robusto, eles se destacam pelo design fácil de calçar e pela estrutura que garante estabilidade ao caminhar.

Mocassim

O mocassim é um daqueles calçados que atravessam tendências sem perder rele-

vância. Seu design fechado e sem cadarços facilita o uso no dia a dia. Além disso, materiais macios, como o couro, ajudam a proporcionar maior conforto ao longo do uso.

Tênis slim

Com um shape mais ajustado no pé, mas ainda assim

confortável, o tênis slim garante estilo e comodidade. Em 2026, versões em camurça, com detalhes em cetim, couro macio, mesh (malha respirável) e até acabamentos metalizados ganham destaque.

Fonte: Divulgação

BELEZA

Cabelos lisos: 7 penteados fáceis em alta para fazer em casa

Se tem uma coisa que a gente ama é unir praticidade com aquele toque de estilo que transforma tudo — e quando falamos de cabelos lisos, isso fica ainda mais interessante. Versáteis por natureza, eles permitem penteados rápidos, elegantes e com zero complicação, perfeitos para sair do básico sem esforço.

Nossa seleção de hoje é exatamente isso: penteados fáceis para cabelos lisos que funcionam na vida real, mas com estética de passarela. Vem ver e salva porque você vai querer testar todos!

1. Rabo de cavalo com risca ao meio

Minimalista, elegante e sempre atual, esse é aquele penteado que nunca falha. O segredo está no acabamento bem alinhado — pente fino e um bom fixador fazem toda a diferença para deixar o vi-

sual polido e sofisticado na medida.

2. Meio preso com maxilaço

Romântico, atual e com aquele ar de “acordei assim”, o meio preso com laço grande virou queridinho fashion. Aposte em tecidos como cetim ou veludo para elevar o look sem esforço.

3. Wet hair com risca lateral

Direto das passarelas para a vida real, o efeito molhado com risca lateral traz um visual poderoso e sexy. Com gel de alta fixação, você cria aquele acabamento editorial que segura o look o dia inteiro.

4. Rabo de cavalo com trança

Quer sair do óbvio sem complicar? Acrescente uma trança ao rabo de cavalo. Simples, moderno e super funcional, especialmente para dias de calor ou vento.

5. Coque alto com laço de fita

O coque alto ganha nova vida com um detalhe estratégico: o laço. O resultado é jovem, fresh e perfeito para aqueles dias em que o cabelo não colabora, mas você ainda quer estar estilosa.

6. “Princesinha” com acessório fashionista

Aqui, o protagonista é o acessório. Presilhas com brilho, pérolas ou design diferente transformam o básico em fashion instantâneo — perfeito para quem quer impacto com zero esforço.

7. Todo preso com maxi presilha

Simples, rápido e extremamente atual. A maxi presilha virou item-chave nos últimos meses e prova que o minimalismo pode, sim, ser super fashion.

O que esses penteados têm

em comum?

Todos seguem a mesma lógica do agora: menos esforço, mais estilo. São penteados que respeitam a textura natural dos fios, funcionam na rotina corrida e ainda entregam aquele visual pensado, sem parecer montado demais.

Porque, no fim, é isso que a beleza contemporânea pede: praticidade com personalidade.

Entre um rabo polido, um laço estratégico ou aquele efeito molhado digno de desfile, uma coisa é certa: cabelo liso não é sinônimo de básico — é tela em branco para criar looks incríveis, todos os dias.

Agora conta pra gente: qual desses penteados você faria hoje sem pensar duas vezes? Salva esse guia pra testar durante a semana e comenta qual virou seu favorito.

Fonte: Patio Hype



DIVULGAÇÃO

Versáteis por natureza, os cabelos lisos permitem penteados rápidos, elegantes e com zero complicação, perfeitos para sair do básico sem esforço

CASA

DECOR

Geometria e sensibilidade: um convite à apreciação do traço autoral de Jader Almeida em Campinas

Mais do que um showroom de mobiliário, a JADERALMEIDA Campinas consolida-se como um destino essencial para quem busca compreender o morar contemporâneo. Localizada em um dos pontos mais estratégicos da cidade, a flagship convida arquitetos, entusiastas e potenciais clientes para uma imersão completa no universo da marca, onde o produto é o protagonista de uma narrativa de elegância e funcionalidade.

Entre a vasta curadoria do showroom, dois itens têm se destacado como os favoritos de arquitetos e clientes locais: a Mesa de Centro Twist e a Estante Icon. A visita ao showroom permite que o cliente compreenda a escala e a precisão técnica que as fotos não conseguem traduzir totalmente.

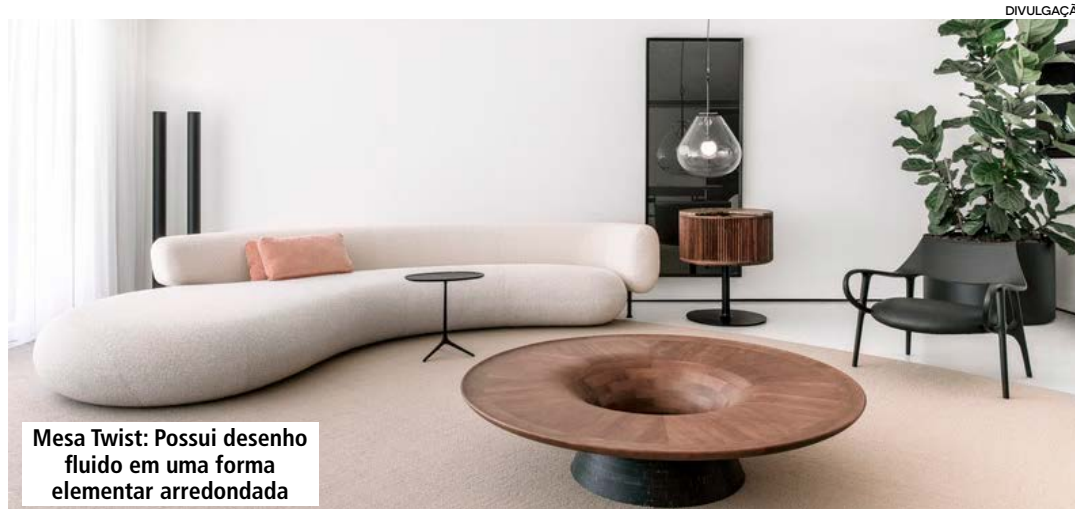
Mesa de Centro Twist: Um

exercício de geometria pura. Com suas linhas orgânicas e o tempo que parece flutuar sobre a estrutura delgada, a Twist é o ponto focal de qualquer living. Em Campinas, o público pode explorar as diferentes combinações de materiais que conferem personalidade única a cada peça.

Estante Icon: Fiel ao seu nome, a peça redefine o conceito de armazenamento. Sua estrutura esbelta e modular cria um jogo de cheios e vazios que organiza o espaço sem pesá-lo, sendo ideal para integrar coleções de arte e memórias afetivas.

Uma experiência além do olhar

Visitar a JADERALMEIDA Campinas não se resume à escolha de uma peça, mas ao entendimento de um estilo de vida. O espaço foi concebido para que



Mesa Twist: Possui desenho fluido em uma forma elementar arredondada

o visitante percorra ambientes que equilibram luz, proporção e silêncio. A experiência em loja permite sentir a textura das madeiras nobres, a precisão da tapeçaria e o frescor do metal e do vidro. É possível observar como as peças conversam entre si, independentemente do ano em que foram desenhadas.

Hospitalidade e curadoria

A experiência na flagship de Campinas ganha um contorno ainda mais especial com a recepção atenciosa de seus gestores. Os proprietários Corina e Alexandre Silveira fazem questão de acompanhar os visitantes, compartilhando os detalhes de cada criação e a filosofia por

trás do traço de Jader Almeida.

“A Mesa Twist e a Estante Icon são provas de que o design silencioso é o que mais comunica. Queremos que nossos visitantes vejam essas peças não apenas como móveis, mas como investimentos em bem-estar. Esperamos a todos para compartilhar essa paixão pelo deta-

lhe e pela estética atemporal”, convidam Corina e Alexandre.

Programa sua experiência

JADERALMEIDA Campinas está aberta para receber todos que desejam elevar o padrão de seus projetos ou simplesmente se inspirar com o que há de mais refinado no design brasileiro contemporâneo.

Serviço:

Destaques em Exposição: Mesa de Centro Twist e Estante Icon
Anfitriões: Corina e Alexandre Silveira

Local: R. Artur Freitas Leitão, 274 - Nova Campinas
Segunda a sexta das 9h30 às 18h30; sábado das 9h às 13h;
Telefone: (19) 3995-0225
Instagram: @jaderalmeida.campinas

Fonte: AMZ Comunicação

TENDÊNCIAS

4 formas de pintura para interiores além do óbvio

Pensar a cor da tinta para os ambientes do lar ou espaços corporativos pode ir além da escolha para as paredes. Há outras formas de inserir a pintura nos ambientes internos e que podem fazer muita diferença na estética, com mais vivacidade. Mas, claro que é preciso ter uma harmonização com o ambiente em si. Veja, a seguir, outros elementos que podem ganhar destaque e transformar completamente o ambiente.



As esquadrias, portas, janelas e batentes também entram nessa proposta criativa

Mais cor no teto

O teto, por exemplo, deixou de ser apenas branco e discreto. Pintá-lo com cores suaves cria uma sensação acolhedora, enquanto tons mais intensos podem trazer personalidade ao ambiente. Em espaços integrados, o teto colorido também ajuda a delimitar áreas de forma sutil e elegante.

Corredores em destaque

Já os corredores, muitas vezes esquecidos, são ótimos para ousar. Pinturas em meia parede, efeitos geométricos ou o uso de cores contrastantes podem transformar esse espaço de passagem em um verdadeiro ponto de destaque. Além disso, cores mais escuras ou marcantes ajudam a criar profundidade e quebrar a monotonia.

Esquadrias marcantes

As esquadrias – portas, janelas e batentes – também entram nessa proposta criativa. Pintá-las com cores diferentes das paredes valoriza a arquitetura e traz um char-

me extra. Tons como preto, verde ou azul profundo, por exemplo, criam um contraste sofisticado, enquanto cores vibrantes podem deixar o ambiente mais descontraído e moderno.

Explorar novas possibilidades de pintura é uma maneira acessível e versátil de imprimir estilo à casa. Com criatividade e boas escolhas de cores, até os detalhes menos óbvios se tornam protagonistas na decoração.

Escadas, por que não?

E o que dizer das escadas? Normalmente, é um recurso de passagem apenas, esquecido como parte decorativa. Mas, pode sim, ser um elemento diferente dentro da composição planejada com intenção. É possível fazer degraus coloridos, ou ainda quando são fechados, a criatividade pode levar para a criação de uma decoração como se fosse a lombada de livros ou nomes de filmes, como nos pôsteres.

Divulgação

SALA

As cores mais usadas na sala de estar e como combiná-las



Azul-escuro



Tons terrosos

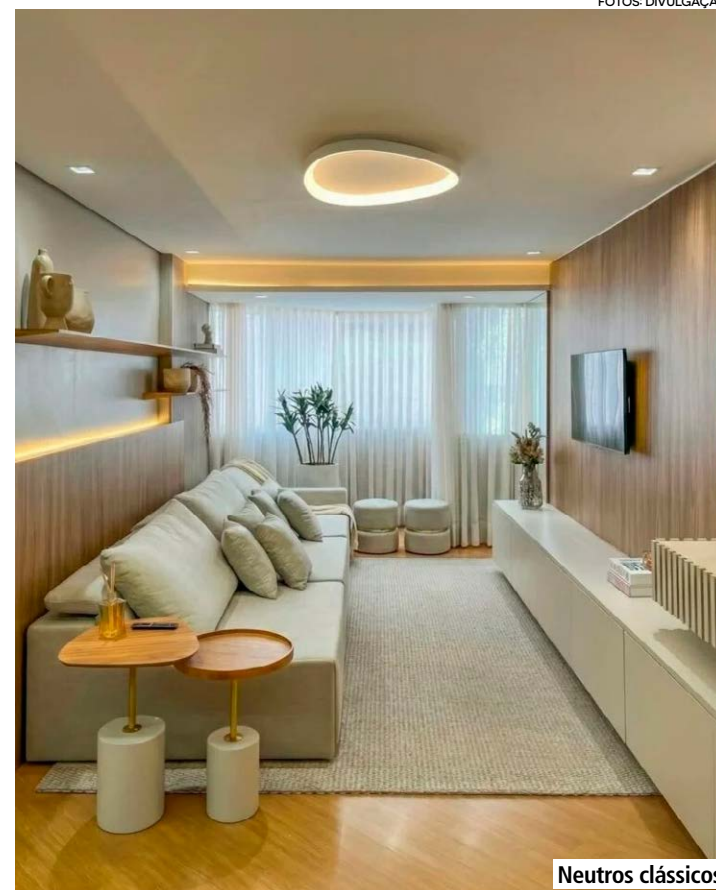
Escolher a paleta de cores da sala de estar é uma tarefa e tanto. Na maioria das casas, o cômodo é responsável por acomodar os momentos de lazer em família, as reuniões com amigos e as confraternizações familiares. Com uma frequência tão alta de uso, as tonalidades devem ser bem pensadas para que não causem cansaço visual, tragam o aconchego necessário e, acima de tudo, reflitam a personalidade dos moradores.

Antes de escolher as cores do cômodo, vale considerar uma orientação popular para

harmonizar as tonalidades: a regra 60-30-10. A sugestão envolve pintar 60% do cômodo com uma cor dominante, 30% com uma secundária e 10% com um ponto de destaque.

Neutros clássicos

Branco, bege e cinza são tons clássicos associados à sala de estar. Em geral, estas tonalidades aparecem em itens mais caros e com rotatividade menor — o que inclui a pintura das paredes, o sofá ou o tapete, por exemplo. O resultado é uma base versátil e atemporal.



Neutros clássicos

Tons terrosos

A paleta de tonalidades terrosas é, possivelmente, o principal destaque dos últimos anos no décor da sala de estar. Marrom, terracota e outros tons quentes próximos, por exemplo, trazem aconchego ao ambiente e conversam bem com a base neutra, com cores intensas e com elementos naturais, como plantas e revestimentos de pedra.

Azul-escuro

Por fim, o azul com tom profundo e intenso é a terceira sugestão que representa, nesse

caso, o que chamamos de ponto de cor. A tonalidade apareceu em destaque no relatório anual da WGSN, que aponta o Transformative Teal como coloração de 2026. A ideia é encontrar uma cor (ou mais, a depender do estilo desejado) que crie contraste com o restante do cômodo e, dessa forma, ganhe destaque. A tonalidade surge em pinturas setorizadas, decoração ou iluminação, por exemplo. Amarelo-mostarda, verde e rosa são outros exemplos de cores possíveis.

Divulgação



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

DO LAR

MAU CHEIRO

Ítens que acumulam mau cheiro na casa sem você perceber

Mesmo com a rotina de limpeza em dia, alguns itens da casa podem acumular odores sem chamar atenção. Isso acontece porque fazem parte do uso diário e acabam passando despercebidos, restando umidade, resíduos ou ficando pouco ventilados ao longo do tempo. O resultado é um cheiro persistente que parece não ter origem clara. Identificar esses pontos ajuda a manter a casa mais fresca e evita que pequenos descuidos comprometam a sensação de limpeza.

1. Máquina de lavar roupa

Resíduos de detergente, amaciante e fiapos se acumulam em partes pouco visíveis, como a borracha da porta, o compartimento de sabão e o filtro. O ambiente úmido favorece odores persistentes, mesmo após ciclos de lavagem completos.

Além de interferir no cheiro das roupas, esse acúmulo pode reduzir a eficiência da lavagem. Para evitar o problema, limpe a borracha da porta uma vez por semana com pano úmido e detergente neutro, retire o compartimento de sabão para lavar a cada 10 a 15 dias em água corrente, higienize o filtro regularmente e realize a limpeza periódica da máquina conforme as orientações do fabricante. Também vale deixar a porta entreaberta por algumas horas após o uso para permitir a secagem interna.

2. Esponja de cozinha

A esponja de cozinha pode acumular mau cheiro na cozinha, já que permanece úmida por longos períodos e retém restos de alimentos com facilidade. Esse ambiente favorece a proliferação de odores e pode comprometer a sensação de limpeza da própria louça.

Com o tempo, além do cheiro, a esponja perde eficiência e passa a espalhar resíduos. Para manter o item

sempre sem cheiro ruim, enxágue bem após cada utilização, retire o excesso de água, deixe secar em local ventilado e faça uma higienização diária simples. A troca regular também é essencial, geralmente a cada 7 a 10 dias.

3. Lixeira

O mau cheiro da lixeira pode persistir no ambiente mesmo após a troca do saco. Isso acontece porque pequenos vazamentos de líquidos escorrem para o fundo e as laterais, formando uma camada difícil de perceber. Com a umidade acumulada, os odores se intensificam e acabam se espalhando pela cozinha ou área de serviço.

Para evitar, lave o interior da lixeira pelo menos uma vez por semana com água e detergente, deixe secar bem antes de colocar um novo saco e reforce os cuidados no dia a dia. Se houver vazamentos frequentes, principalmente na lixeira da cozinha, colocar um pedaço de papel toalha ou jornal no fundo ajuda a absorver líquidos e manter o recipiente mais seco entre uma limpeza e outra.

4. Panos de prato e de limpeza

Os panos de prato e de limpeza podem desenvolver mau cheiro rapidamente. Isso acontece porque costumam permanecer úmidos por longos períodos, especialmente quando são reutilizados várias vezes antes da troca, favorecendo a proliferação de odores.

Alguns cuidados simples ajudam a manter o tecido mais fresco no dia a dia. Estender os panos abertos após o uso para garantir a secagem completa, evitar deixá-los dobrados ou acumulados sobre a pia e fazer a troca a cada 1 ou 2 dias, conforme a intensidade de uso. Sempre que possível, lavar com água morna e secar bem ao ar livre.

5. Gavetas da geladeira

As gavetas da geladeira costumam acumular restos de

alimentos, folhas soltas e pequenos vazamentos de líquidos, principalmente na área de frutas e verduras. Como esses resíduos ficam em compartimentos fechados, o cheiro tende a se concentrar e se espalhar com facilidade para outros alimentos.

Retire as gavetas para limpeza rápida uma vez por semana, verifique se há líquidos acumulados no fundo e seque bem antes de recolocar. Também ajuda revisar alimentos armazenados a cada 2 ou 3 dias, descartando itens já passados para evitar que o cheiro se espalhe pelo restante do interior.

6. Caminha de pet

As caminhas de pets acumulam pelos, umidade e odores naturais de forma silenciosa, especialmente quando permanecem no mesmo local sem ventilação. Mesmo com limpeza regular do ambiente, esse acúmulo pode influenciar o cheiro geral da casa.

Areje a caminha semanalmente, retire os pelos com frequência e lave capas ou tecidos a cada 7 a 15 dias, conforme a rotina do animal. Manter a caminha em local ventilado ajuda a reduzir a retenção de odores e melhora a sensação de frescor do ambiente.

7. Ralos

Os ralos do banheiro ou da área de serviço podem ser a origem de um cheiro persistente mesmo quando o ambiente parece limpo. Como a origem fica dentro do encanamento, o problema nem sempre é percebido de imediato.

Com o uso contínuo, resíduos orgânicos, gordura, fios de cabelo e restos de sabão se acumulam no encanamento e causam odores desagradáveis. Para evitar, despeje água quente no ralo 1 vez por semana, retire resíduos visíveis sempre que necessário e faça uma limpeza mais completa quinzenalmente com água e detergente. Se o ralo



Identificar esses pontos ajuda a manter a casa mais fresca e evita que pequenos descuidos comprometam a sensação de limpeza

não for usado de forma frequente ou não for sifonado, uma boa opção é optar por modelos com fechamento para evitar o retorno do mau cheiro.

8. Sofá e almofadas

O sofá e as almofadas estão em uso constante e, ao longo do tempo, absorvem odores do ambiente, além de poeira e suor. Como esses materiais não são lavados com frequência, o cheiro pode se acumular de forma gradual, mesmo sem sinais visíveis.

Manter a ventilação é essencial, além disso, cuidados simples ajudam bastante, como aspirar o sofá pelo menos uma vez por semana e lavar capas removíveis periodicamente para manter o tecido com cheiro mais agradável no uso diário.

9. Tapetes e cortinas

Tapetes e cortinas estão sempre em contato com o ar do ambiente, acumulando poeira, partículas e cheiros de forma gradual. Em locais pouco ventilados, esses tecidos podem se tornar depósitos silenciosos de odores, que se espalham pelo ambiente sem que se perceba imediatamente.

Sacuda ou aspire tapetes semanalmente e mantenha cortinas abertas sempre que possível para renovar o ar. Lave os tecidos periodicamente, a cada 1 a 3 meses,

dependendo do fluxo de pessoas e da exposição ao ar, para evitar que odores persistam no ambiente.

10. Colchão e travesseiros

O colchão e os travesseiros absorvem naturalmente umidade e suor durante o uso, especialmente ao longo das noites e em períodos mais quentes ou úmidos. Com o tempo, esse acúmulo pode gerar mau cheiro mesmo com a troca frequente de roupa de cama, já que esses itens têm pouca ventilação interna e retêm odores sem que isso seja percebido de imediato.

11. Guarda-roupa

Mesmo com roupas limpas, o guarda-roupa pode desenvolver cheiro de fechado. Isso acontece porque peças pouco usadas ou guardadas por longos períodos acumulam umidade e odores naturais do tecido. A ventilação limitada dentro do armário favorece o crescimento de mofo e bactérias, tornando o cheiro perceptível mesmo sem sujeira visível.

Para manter o ambiente fresco, abra o guarda-roupa para circulação de ar pelo menos duas vezes por semana, evite guardar roupas ainda úmidas e reorganize peças pouco usadas men-

salmente. Espaçar melhor as roupas também ajuda o ar a circular, prevenindo odores indesejados.

12. Sapateira ou área de calçados

Mesmo em um ambiente limpo, a sapateira pode ser a origem de um mau cheiro persistente. Isso acontece porque os calçados acumulam a umidade natural dos pés e, com pouca ventilação, acabam concentrando odores que se espalham pelo espaço sem serem percebidos de imediato.

Uma forma simples de reduzir esse odor é evitar guardar os calçados logo após o uso quando ainda estiverem úmidos, deixar a sapateira aberta para ventilação algumas vezes por semana e, sempre que possível, alternar os pares ao longo dos dias para permitir a secagem natural.

Muitas vezes, o mau cheiro dentro de casa não está na falta de limpeza, mas em detalhes que passam despercebidos na rotina. Ao cuidar desses pontos, o ambiente se mantém mais leve e agradável no dia a dia. Para completar esse cuidado, veja também como eliminar o mau cheiro em casa e manter o ambiente sempre fresco.

Fonte: tuacasa

DICAS DE COZINHA

Você não precisa medir água: o truque simples para arroz soltinho que quase ninguém usa

Durante muito tempo, fazer arroz foi tratado como uma questão de medidas exatas: uma xícara disso, duas daquilo, sem margem para erro. Mas, na prática, quem cozinha no dia a dia sabe que nem sempre isso funciona perfeitamente.

O tipo de arroz muda, a panela muda, o fogo muda e o resultado também. É por isso que muita gente experiente abandona os medidores e aposta em um método mais intuitivo e eficiente. Em vez de depender de proporções rígidas, o segredo está em observar o nível da água e entender o ponto certo visualmente.

Esse jeito de preparar arroz não só simplifica o processo, como também aumenta as chances de acertar sempre: grãos soltinhos, cozidos no ponto e sem complicação. E o melhor: qualquer pessoa pode aplicar, mesmo sem experiência na cozinha.

Como fazer arroz sem medir a água (método do dedo)

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz
- Água (o suficiente para cobrir)
- 2 dentes de alho
- 1 colher de óleo ou azeite
- Sal a gosto



Modo de preparo: Refogue o alho no óleo até dourar levemente, adicione o arroz e mexa por 1 minuto. Coloque água até cobrir o arroz, a água deve

ficar cerca de 1 dedo acima do nível do arroz. Deixe cozinhar em fogo médio com a panela semi-tampada e quando a água secar, abaixe o fogo e tampe. Es-

pere mais alguns minutos e desligue.

Por que esse método funciona melhor?

Se adapta a qualquer quantidade de arroz
Funciona em diferentes tipos de panela
Evita arroz empapado ou cru
Não depende de precisão milimétrica
Erros comuns que estragam o arroz
Colocar água demais arroz grudento
Mexer durante o cozimento quebra os grãos
Fogo alto demais cozinha desigual

Tampar totalmente desde o início excesso de umidade
Dica extra que faz diferença

Depois que desligar o fogo, deixe o arroz descansar por 5 minutos com a panela tampada. Isso ajuda a terminar o cozimento e deixa os grãos ainda mais soltinhos.

Você não precisa de medidas exatas para fazer um bom arroz. Com um simples ajuste visual e um pouco de prática, é possível acertar sempre — de forma mais rápida, mais intuitiva e muito mais prática para o dia a dia.

Fonte: PetitCHEF

COMPORTAMENTO

Mudança de planos – Dicas para mudar de carreira

Você já acordou desapontado com a sua situação atual? Está reavaliando sua trajetória profissional e pensando em mudar de profissão? Se sim, preparamos dicas para quem deseja mudar de carreira. Confira:

Antes de mais nada, saiba que você não está sozinho nessa. Um estudo realizado em 2020 pela Scoop & Co e pela Tera mostra que 63% das pessoas participantes compartilham dessa vontade e afirmam executar ações nesse sentido. Além disso, 70% almejam algo mais alinhado aos próprios interesses e propósitos.

Mas, é claro que uma decisão tão importante pede um período de reflexão e preparação. Até porque, precisamos pesar nossas conquistas e expectativas, não é mesmo?

Com isso em mente, dá só uma olhada nas dicas que selecionamos para ajudar a dar esse passo em rumo ao sucesso:

1 – Saiba o que você quer

Em primeiro lugar, antes de mudar de cadeira é preciso entender quem você é e o que você quer. Para isso, separe um tempo para listar suas capacidades e quais de-

las podem te ajudar nessa nova jornada.

Ao se conhecer, é possível escolher uma graduação que combine com você. Vale lembrar, que um diploma é um aliado e tanto. Tendo em vista que com ele é possível ter uma maior facilidade de inserção no mercado de trabalho e de reformulação no seu currículo. Lembre-se que com o tempo a maturidade vem e fica mais fácil acertar na escolha do curso, que muitas vezes, acontece, primordialmente aos 17 ou 18 anos.

2 – Estude a carreira que escolher

Em segundo lugar, é preciso estudar e decorar de cabo a rabo todas as possibilidades que a carreira escolhida pode te proporcionar. Dito isso, seguem abaixo algumas ações que podem te ajudar nesse processo:

Converse com pessoas da área;

Conheça as atribuições e funções da carreira;

Leia artigos de veículos especializados na internet;

Acompanhe profissionais nas redes sociais;

Veja a média salarial da profissão que deseja ter

Dá para perceber que esse processo envolve



Está reavaliando sua trajetória profissional e pensando em mudar de profissão, é preciso pesar as conquistas e expectativas

trabalho, paciência e persistência, não é mesmo? Lembre-se que você levou anos para chegar aonde chegou e não vai ser do dia para a noite que essas mudanças vão acontecer, entendido?

3 – Cuidado com as finanças

Em terceiro lugar, ter uma boa educação financeira é essencial para se tornar um profissional pleno ou sênior. Portanto, tenha uma poupança para emergências eventuais e incremente bons hábitos financeiros para

manter os boletos em dia. Ah! Usar apps para organizar os gastos é uma boa dica.

4 – Cuida da saúde

Lembre-se que você não é um robô, ok? Conciliar trabalho, estudos e tarefas cotidianas exige uma imensa quantidade de esforço físico e mental. Logo, dê o devido descanso para o seu corpo e tenha uma alimentação balanceada, uma boa rotina de sono e exercícios.

5 – Seja bilingue

Por fim, a última dica é

apostar as fichas em um curso de inglês se você ainda não fala uma segunda língua. Atualmente, houve um aumento de 36% na frequência de exigência de inglês nos anúncios de vagas em comparação a 2020.

Ainda nesse sentido, falar inglês fluentemente pode acarretar em salários até 52% maiores do que os oferecidos a alguém do mesmo nível hierárquico que não possuem o conhecimento da língua.

Divulgação

RELACIONAMENTO

Gravidez na adolescência

A gravidez na adolescência é uma situação comum a muitas famílias e tabu para outras, mas é, ainda, um tema de saúde pública. Você sabia que a falta de acesso à informação é uma das principais causas do alto índice de gravidez na adolescência no Brasil?

Apesar da redução vista nos últimos anos, o assunto ainda preocupa. Isso porque ele está diretamente ligado à saúde física e emocional dos jovens, e ainda tem consequências sociais, como a evasão escolar e maior taxa de desemprego.

Seja para evitar uma gravidez indesejada, ou para lidar com o fato de forma mais saudável, a informação e o diálogo aberto são as melhores ferramentas. E isso vale para os meninos também!

Gravidez na adolescência: dados sobre o tema no Brasil

De acordo com informações divulgadas pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), um em cada sete bebês é filho de mãe adolescente. A cada hora, nascem 48 bebês no Brasil de gestações na adolescência.

Outros dados que chamam a atenção são:

Em 2019, dos nascimentos no Brasil, 19.330 foram de mães de até 14 anos. Isso significa que, a cada 30 minutos, aproximadamente uma menina de 10 a 14 anos tornou-se mãe (Febrasgo).

Segundo dados do DATA-SUS/SINASC, de 2000 até 2019, a taxa de fecundidade em adolescentes de 15 a 19 anos caiu em 40,7%. Já entre as adolescentes de 10 a 14 anos, essa taxa foi reduzida em 26,5%.

Há uma redução nas taxas de gravidez na adolescência na última década, mas ela ainda é alta, quando comparadas a outros países. No Uruguai, por exemplo, somente entre 2015 e 2018, os números foram reduzidos à metade no grupo de adolescentes de 15 a 19 anos (Febrasgo).

Na América Latina, a taxa de fecundidade na adolescên-

cia é a segunda maior do mundo, ficando atrás apenas da África subsaariana. A título de comparação, a taxa brasileira é de 68,4/1000; a da América do Sul é de 66/1000 e da América do Norte, 28/1000 (PAHO, WHO, UNFPA e UNICEF).

Das gestações que ocorrem na adolescência, 66% não são intencionais. Isso quer dizer que, a cada 10 adolescentes que engravidam, 7 afirmam ter sido sem querer, de acordo com artigo publicado na PubMed.

Mas o que ainda faz com que isso aconteça com tanta frequência no Brasil e no mundo?

Quais podem ser as causas?

São diversos os fatores relacionados à gravidez na adolescência. Além da descoberta da sexualidade, natural da fase, existem outras questões associadas à maternidade precoce, como pobreza extrema, violência sexual, falta de acesso a métodos anticoncepcionais e casamentos infantis organizados pelas próprias famílias.

Portanto, há aspectos culturais e socioeconômicos que impõem grande influência, sendo que a falta de informação é uma das principais causas.

De acordo com o relatório “Acelerando o progresso em direção à redução de gravidez na adolescência na América Latina e no Caribe” (em tradução livre), adolescentes que não têm acesso à escola, ou apenas à educação primária, estão quatro vezes mais suscetíveis à gravidez precoce do que quem fez o Ensino Médio ou o Ensino Superior.

Como a gravidez precoce pode afetar a vida dos adolescentes

Uma gravidez na adolescência tem consequências em diversos âmbitos, como a saúde física e mental, a educação, a vida profissional e a autonomia na fase adulta. Por isso, é tão importante que o tema seja encarado com sensibilidade e empatia.

A gravidez na adolescência



Seja para evitar uma gravidez indesejada, ou para lidar com o fato de forma mais saudável, a informação e o diálogo aberto são as melhores ferramentas

é considerada de alto risco para as meninas, podendo acarretar diversos problemas de saúde como hipertensão e anemia, além de episódios de morbimortalidade, quando a adolescente vem a óbito na gravidez ou no parto.

Também é importante considerar que, nesse momento da vida, ainda não há total maturidade para assumir plenamente o papel de mãe ou de pai. Isso pode gerar problemas socioemocionais para a família toda.

Além disso, os custos de uma gravidez, do parto precoce e o do sustento de uma criança podem ser elevados a depender do contexto em que a jovem está inserida, o que impacta diretamente em sua qualidade de vida. Dados do IBGE mostram que seis entre dez adolescentes grávidas não trabalham e não estudam. Entre as adolescentes mães que estudam, muitas tendem a abandonar os estudos para criar os filhos.

Nesse sentido, elas têm três vezes menos oportunidades de conseguir um diploma universitário e ganham, em média, 24% a menos do que mulheres da mesma idade e sem filhos, segundo um relatório do Fundo das Nações Unidas para a População.

Como evitar gravidez na adolescência: dicas para pais, mães e responsáveis

Antes de entender como evitar que a gravidez na adolescência aconteça, é preciso considerar

que ações nesse sentido devem vir de diversas áreas, como família, comunidade, instituições, o Estado etc. Ou seja, é um conjunto de informações e ações vindas de áreas diferentes que são capazes de ajudar a evitar uma gravidez precoce e muitas vezes indesejada.

Especificamente em casa, o diálogo entre mães, pais e responsáveis com os adolescentes é imprescindível. As conversas devem acontecer a partir de orientações para que eles saibam agir com sensatez e responsabilidade. É um trabalho que começa desde cedo, ajudando crianças a identificar o que é abuso e incentivando a educação sexual, por exemplo.

Em determinado momento, é preciso falar sobre métodos contraceptivos, buscando entender qual é o melhor anticoncepcional e abordar a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis, tanto com os meninos quanto com as meninas.

Os adolescentes vivem uma fase de transição, em que buscam a própria identidade e têm inúmeros questionamentos. O importante é que as trocas de informações e relatos sejam baseadas no respeito, para que eles saibam que têm na família uma fonte de apoio.

Como lidar com gravidez precoce

A primeira coisa a fazer em caso de suspeita de gravidez é lembrar à possível gestante

que ela não está sozinha – e o envolvimento do pai da criança também faz parte disso. Por mais que a situação não seja esperada pela família, o acolhimento e a busca por orientação médica são fundamentais para lidar com a questão da melhor forma possível – preservando a saúde da mãe e da criança.

O exame para confirmação da gravidez pode ser feito nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) ou em laboratório com requisição médica. A partir daí, é preciso dar início ao pré-natal, momento em que é recomendada a participação da mãe, do pai e do apoio da família.

Vale lembrar que, mesmo diante de uma gravidez, os direitos das adolescentes permanecem os mesmos. Tanto a Constituição Federal quanto o Estatuto da Criança e do Adolescente afirmam que é dever da família, da sociedade e do Estado assegurar certos direitos aos adolescentes, como vida, saúde, educação, profissionalização, lazer, dignidade e cultura. Isso significa, por exemplo, que a adolescente não precisa abandonar a escola.

Em alguns casos, ainda é preciso cuidar bem da saúde mental para receber a nova criança, então vale buscar o apoio de profissionais da psicologia, tanto para a gestante, quanto para o pai e familiares.

Divulgação

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

O Diabo Veste Prada 2

30 de abril de 2026 | Comédia, Drama
Direção: David Frankel
Elenco: Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt
Título original The Devil Wears Prada 2

Zico, O Samurai de Quintino

30 de abril de 2026 | Documentário
Direção: João Wainer
Documentário sobre a vida e o legado de Zico, um dos maiores nomes do futebol brasileiro e o maior ídolo da história do Flamengo.

Hokum: O Pesadelo da Bruxa

30 de abril de 2026 | Terror
Direção: Damian McCarthy
Elenco: Adam Scott, David Wilmot, Austin Amelio
Título original Hokum
Um escritor solitário vive o luto da perda dos pais e se hospeda num hotel isolado na Irlanda para cumprir o último desejo deles. A despedida silenciosa, logo, transforma-se em pesadelo quando o autor é atormentado por visões perturbadoras e traumas do passado instigados por uma antiga bruxa que ronda a pousada.

A Saída 8

30 de abril de 2026 | Terror
Direção: Genki Kawamura
Elenco: Kazunari Ninomiya, Yamato Kôchi, Naru Asanuma
Título original 8-ban deguchi
Preso em uma estação de metrô, ele precisa seguir algumas regras durante a caminhada até a saída: se ver alguma anomalia, volte imediatamente. Caso contrário, siga o seu trajeto. No entanto, um único erro o faz voltar repetidas vezes ao ponto de partida, o fazendo questionar se um dia irá conseguir deixar o local.

That time I got reincarnated as a slime – O filme: Lágrimas do mar azul-celeste

30 de abril de 2026 | Animação, Aventura, Fantasia
Direção: Yasuhiro Kikuchi
Elenco: Okasaki Miho, Hisako Kanemoto, Tomoaki Maeno
Título original Gekijouban Tensei Shitara Slime Datta Ken: Soukai no Namida-hen
Acompanhando Rimuru e seus amigos, eles são convidados pela Imperatriz Celestial Elmesia para visitarem uma ilha resort privada para conseguirem relaxar.

O Riso e a Faca

30 de abril de 2026 | Aventura
Direção: Pedro Pinho
Elenco: Sérgio Coragem, Cleo Diára, Jonathan Guilherme
Um engenheiro ambiental português embarca num projeto rodoviário numa cidade da África Ocidental. Nessa viagem até o local, ele constrói um laço íntimo, mas frágil com dois moradores.

2DIE4: 24 horas no limite

30 de abril de 2026 | Ação, Suspense
Direção: Salomão Abdala, André Abdala
Elenco: Felipe Nasr
Título original 2DIE4
De forma imersiva, a trajetória do piloto durante a corrida Le Mans, conhecida por durar 24 horas, é mostrada ao público de um jeito jamais imaginado.

Alma Negra, do Quilombo ao Baile

30 de abril de 2026 | Documentário
Direção: Flavio Frederico
Alma Negra, do Quilombo ao Baile é dirigido pelo cineasta Flávio Frederico e foi selecionado para participar do Festival de Cinema do Rio 2024.

Na Terra de Arto

30 de abril de 2026 | Drama
Direção: Tamara Stepanyan
Elenco: Camille Cottin, Zar Amir Ebrahimi, Shant Hovhannisyán
Título original Le Pays d'Arto
Uma viúva descobre que seu marido recém-falecido não era quem ela imaginava. Quando ela viaja para a Argélia com a intenção de legalizar os documentos do marido, ela percebe que ele assumiu outra identidade desse tempo todo.

GASTRONOMIA

Menu do dia: Sugestão de menu completo com entrada, prato principal e sobremesa

Em busca de uma refeição que une sabor e saúde? Hoje apresentamos uma combinação irresistível que promete agradar a todos os paladares.

Começamos com uma entrada leve e nutritiva: medalhões de legumes, que são assados e não fritos, garantindo uma opção saudável e deliciosa.

Para o prato principal, temos a clássica pescada à vianense, que traz um toque especial com seu tempero de alho e limão, perfeita para um almoço ou jantar. E para finalizar essa experiência gastronômica, uma mousse de maracujá que é a definição de frescor e doçura, ideal para adoçar o seu dia.

Prepare-se para uma jornada culinária que combina ingredientes simples e saborosos, perfeita para qualquer ocasião, seja um almoço em família ou um jantar especial com amigos.

Medalhão de legumes: uma entrada saudável e saborosa
Os medalhões de legumes são uma entrada que combina saúde e praticidade. Feitos com batata, cenoura e curgete, são assados no forno, o que os torna uma opção leve e saborosa. Com apenas alguns ingredientes simples, como ovo e farinha de trigo, você pode criar uma receita que agrada a todos. Além de serem uma excelente forma de incluir vegetais na sua dieta, esses medalhões podem ser acompanhados de peixe ou carne, tornando-se versáteis para

qualquer refeição. Experimente temperá-los com sal, pimenta e noz moscada para um toque especial. Essa entrada é perfeita para iniciar sua refeição de forma leve e nutritiva.

Ingredientes: 150 gr de batata, 1 curgete (abobrinha), 2 cenouras, 1 ovo, 2 col. sopa de farinha de trigo, azeite, sal, pimenta, noz moscada.

Preparação: Descasque e corte as batatas em cubos. Deixe-as cozinhar cerca de 15 minutos na água fervente. Escorra a água e amasse as batatas (como purê). Tempere com sal, pimenta, noz moscada e um ovo inteiro, misture bem. Raspe as curgetes (sem descascá-las) e também as cenouras. Refogue-os junto numa panela com azeite por cerca de 5 minutos. Numa tigela, junte os legumes à batata (já amassada) e misture-os bem. Acrescente a farinha e mexa até que fique bem incorporado.

Numa forma forrada com papel manteiga/vegetal, faça os medalhões. Caso tenha os círculos (como na foto), é ainda melhor. Senão faça os círculos com a ajuda de uma colher, achatando a mistura, por exemplo. Leve ao forno por 20 min a 220°C. Seu medalhão de legumes está pronto. Bom apetite!!!

Pescada à vianense: o prato principal que encanta

A pescada à vianense é um prato principal que traz o melhor dos sabores do mar. Com medalhões de pescada temperados com sal, limão

e alho, essa receita é ideal para quem busca um prato saboroso e fácil de preparar. O uso de cebolas e batatas complementa perfeitamente o peixe, criando uma refeição equilibrada e deliciosa. O azeite adiciona um toque de riqueza, enquanto a maionese pode ser utilizada como acompanhamento, trazendo cremosidade ao prato. Essa combinação é perfeita para um almoço em família ou um jantar especial, garantindo que todos fiquem satisfeitos e encantados com o sabor.

Ingredientes: Medalhões de pescada, batatas, cebolas, azeite, alho, sal, limão, maionese.

Preparação: De véspera temperam-se os medalhões de pescada com sal, sumo de limão e alho. No dia, rega-se o fundo de uma assadeira com azeite e colocam-se as batatas cortadas às rodelas. Entretanto faz-se um refogado com azeite, bastante cebola e alho que se coloca por cima das batatas.

Dispõe-se por cima os medalhões de pescada, barram-se com maionese e vão ao forno pré-aquecido a 180°C.

Mousse de maracujá: a doçura que finaliza com estilo

Para encerrar sua refeição com chave de ouro, a mousse de maracujá é a escolha perfeita. Com apenas três ingredientes – maracujás, leite condensado e creme de leite – essa sobremesa é fácil de preparar e traz um sabor tropical irresistível.

A acidez do maracujá combina perfeitamente com a cremosidade do leite

condensado, criando uma textura leve e arejada que derrete na boca.

Ideal para qualquer ocasião, essa mousse é uma maneira refrescante de adoçar o seu dia e deixar uma impressão duradoura.

Sirva gelada e surpreenda seus convidados com essa delícia que é sinônimo de frescor e sabor.

Ingredientes: 4 maracujás, 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite.

Preparação: Corte três e meio maracujás e reserve a outra metade para decorar. Coloque em uma panela pequena a polpa do maracujá com sementes, do jeito que tira da casca, e leve ao fogo totalmente baixo mexendo sempre até que as sementes tenham se soltado da polpa, apague o fogo e reserve por dois minutos com a tampa da panela fechada.

Coloque o creme de leite e o leite condensado no liquidificador, pegue o maracujá que está na panela e passe em uma peneira até sair toda a polpa e ficar só as sementes na peneira. Bata tudo no liquidificador e coloque na forma de sua preferência, distribua as sementes por cima e leve à geladeira ou ao congelador. Fica totalmente cremoso e macio.

Obs. Se os maracujás não tiverem a polpa molhadinha, coloque no máximo uma bandinha da casca de maracujá de água, não mais do que isso para não ficar com aspecto de aguado ou mole.

Divulgação



Medalhão de legumes



Mousse de maracujá



Pescada à vianense



ILUMINAÇÃO DA RODOVIA VIRGÍNIA VIEL CAMPOS DALL'ORTO



PRIMEIRA ESCOLA CÍVICO-MILITAR



ILUMINAÇÃO DA IGREJA MATRIZ



NOVA REPRESA - MARCELO PEDRONI

