



POLÍTICA

Discurso sobre "arrumar a casa" reacende debate sobre legado político do grupo Dalben em Sumaré Pág. 05

BEM ESTAR

Benefícios da natação: por que esse exercício faz tão bem para a saúde? Pág. 10

LIMPEZA

8 dicas para agilizar a faxina e ter mais tempo para você Pág. 13



Buracos, vazamentos e água com problemas ampliam desgaste da BRK em Sumaré

Página 03

FOTOS: DIVULGAÇÃO



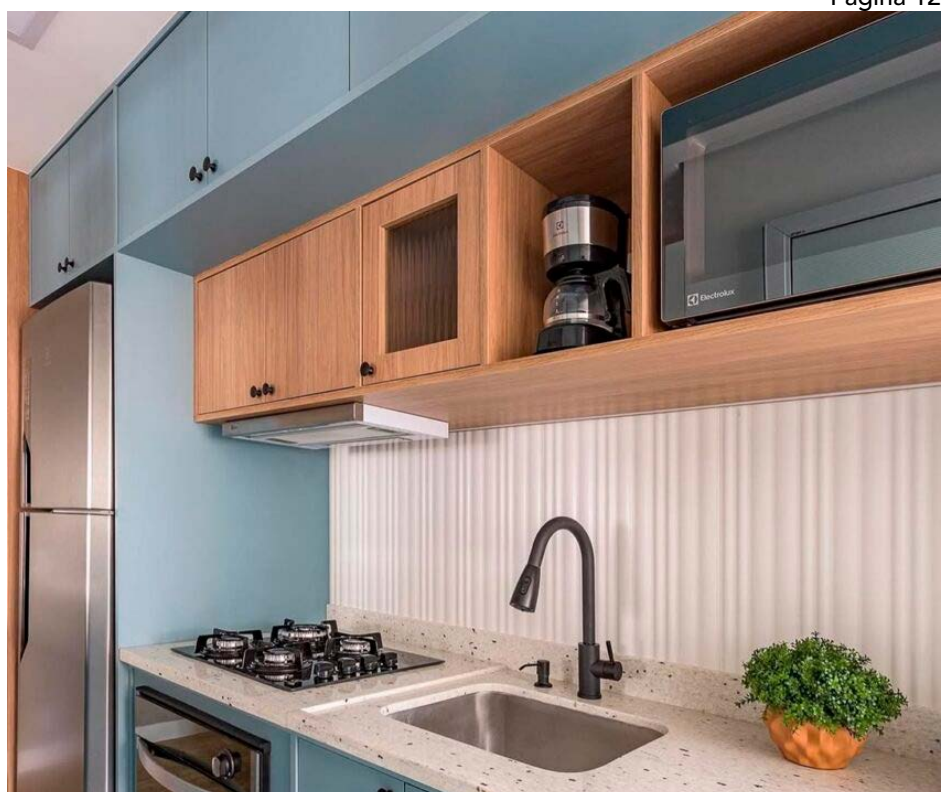
Maxi brinco – sugestões de modelos, dicas de como usar

Página 11

COZINHA

Quais cores usar na cozinha e porquê

Página 12



FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Quibe assado com salada de pepino, iogurte e hortelã

Página 15



POLITICANDO

Não precisa disso

Dirceu Dalben faz um bom trabalho por Sumaré como deputado. Se falhou como prefeito ou se seu filho foi incompetente, não vem ao caso, mas como deputado ele faz sim um trabalho decente. Dalben não precisa atacar adversários, criar situações ou inventar histórias para provar o seu valor. Basta manter o bom trabalho, que sua carreira está a salvo. O problema de Dirceu é querer empurrar goela a baixo o seu filho, seu cunhado e seus demais parentes. Isso não dá para engolir. Às vezes o fruto cai sim muito longe da árvore, e não é porque um é um político ok que o outro também vai ser.

BRK

Herança da nem tão saudosa Cristina Carrara, a concessão do DAE é uma grande dor de cabeça para Sumaré. Problemas cada vez mais constantes, asfalto destruído, falta de água e muitos outros desafios vieram com a terceirização. Enquanto a BRK deita e rola, a cidade sofre. A prefeitura nada pode fazer, a Câmara segue em silêncio, e o povo é quem paga a conta. E conta alta ainda! Será que um dia esse pesadelo acaba?... **pág 2**

SUMARÉ

MP investiga implantação de escolas civico-militares em Sumaré e amplia debate sobre modelo educacional

O avanço do modelo civico-militar na rede municipal de Sumaré passou a ser alvo de investigação do Ministério Público, ampliando um debate que já divide opiniões em diferentes regiões do país.

A 3ª Promotoria de Justiça de Sumaré instaurou um inquérito civil para apurar possíveis irregularidades na implantação do programa em duas unidades da rede municipal: a Escola Magdalenária Maria Vedovato Callegari, no Recanto dos Sonhos, e a Escola Eliana Minchin Vaughan, no Jardim Nova Terra... **pág 3**

MONTE MOR

Câmara amplia pressão sobre Prefeitura de Monte Mor com nova sequência de pedidos de esclarecimento

A relação entre a Câmara Municipal de Monte Mor e a Prefeitura voltou a ganhar novos capítulos nesta semana com mais uma rodada de pedidos formais de informações aprovados pelos vereadores.

Na sessão desta segunda-feira (25), parlamentares aprovaram requerimentos cobrando explicações sobre gastos públicos envolvendo fornecimento de kits de lanche para eventos municipais, compra de alimentos destinados ao café da manhã dos servidores e também sobre o pagamento de licenças-prêmio atrasadas do funcionalismo... **pág 4**

NOVA ODESSA

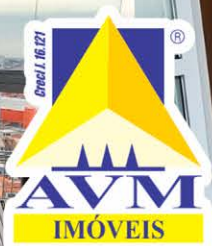
Bate-boca durante votação da "Lei Manuela" expõe desgaste e crise de seriedade na política de Nova Odessa

A aprovação da chamada "Lei Manuela" pela Câmara Municipal de Nova Odessa, nesta segunda-feira (25), deveria ter sido marcada exclusivamente pelo debate sobre segurança, prevenção e proteção à vida. Inspirado na tragédia que vitimou a menina Manuela Cotrin Carósio, de 9 anos, após um acidente em uma piscina em Campinas, o projeto prevê a instalação obrigatória de dispositivos de proteção em sistemas de sucção de piscinas coletivas para evitar novos casos graves... **pág 4**

PAULÍNIA

Salette Fernandes abre pré-venda do livro "Entre Silêncios", que terá lançamento oficial na 24ª Flip

O livro "Entre Silêncios", da autora Salette Fernandes, terá pré-venda a partir desta semana, pelos canais oficiais do Selo Capitólinas, e lançamento oficial durante a 24ª Flip (Festa Literária Internacional de Paraty), um dos principais eventos literários do país e que será realizada em julho. Na sua estreia literária, Salette, que é cirurgiã-dentista e atua em Paulínia, reúne poemas e prosas poéticas sobre identidade, memória, amadurecimento feminino e os processos silênciosos de reencontro consigo mesma... **pág 6**



IMÓVEL À VENDA

R\$ 1.285.000

CÓDIGO: AP3773-SUM

Parque Gabriel - Hortolândia/SP

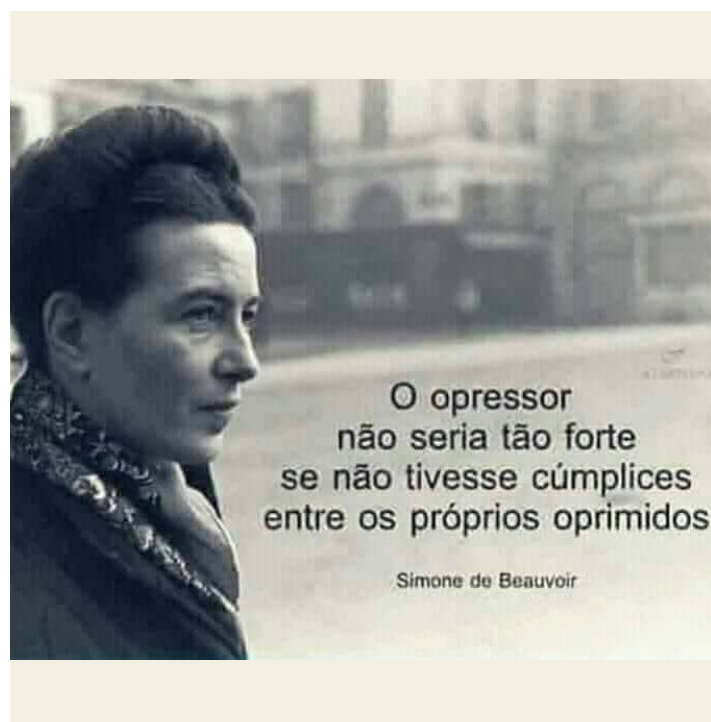
FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 99115-9433

COMPRA • VENDE • ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

PARA REFLETIR



PARA RIR



ARTIGO

O maior erro dos investidores nos ciclos de volatilidade



médio e longo prazos, uma valorização com melhoras de cenário econômico, colocando resultados substanciais no bolso do investidor.

A armadilha mais comum daqueles que buscam ganhar mais dinheiro com sua carteira é comprar as ações quando elas estão em valores altos e com a primeira queda, em geral, por um movimento de aversão ao risco. Por questões relevantes a macroeconomia, em sua maioria, não suporta a queda do ativo e se desfazem da posição o mais rápido possível, visando mitigar a sensação de perda que esse cenário carrega.

Não é novidade para ninguém, não só no mercado de investimentos, que o gerador do maior lucro, na maioria das atividades, não é o preço que você vende algo. Mas sim o momento e o preço certo de aquisição para revenda.

Pergunte para qualquer lojista de carros, qual o percentual mais substancial de sua margem de lucro no momento que ele compra os veículos, pois a venda em si, se baliza em referências neste mercado tem como base a FIPE.

Trazendo para o mundo dos rendimentos no mercado de capitais, é sabido que oscilações de queda são, em sua grande maioria, oportunidades de aquisição de cotas de ações a preços considerados baratos, visando, nos

Estamos passando nesse último mês por uma baixa relevante de nossa bolsa de valores, por diversos fatores, tais como: escalada dos conflitos do Oriente Médio por mais tempo que o previsto; redução das expectativas de corte de juros no Brasil e no mundo; pela inflação mais alta, oriunda do preço do petróleo maior, impactando o preço dos combustíveis; e a própria insegurança política e fiscal, com as eleições por vir no segundo semestre.

Com isso, muitos investidores questionam se é

momento de entrar na bolsa, ou mesmo de manter suas posições, uma vez que a renda fixa se torna mais atrativa por mais tempo, o que motiva muitas pessoas mais conservadoras a se evadirem dos produtos de renda variável e buscarem o conforto nos produtos considerados mais seguros.

O movimento mais assertivo é ter um portfólio diversificado e coeso a seu perfil de risco. Existe, dentro de certos percentuais, oportunidades relevantes no mercado acionário brasileiro que podem ser aproveitados em cenários voláteis como esse.

Não existe regra de ouro e nem ativos milagrosos. E, convenhamos, apostar em um só tipo de investimento torna a assertividade mais complexa, pois se o mercado está favorável para aquele ativo a carteira vai bem, porém se as coisas mudam, 100% de sua carteira irá perder performance, trazendo as médias de retorno abaixo do esperado.

Por isso, acompanhar e acreditar em certas ações, independente dos cenários, avaliando os fundamentos gerais das empresas, e posicionar parte aceitável de seu portfólio nessas opções, fazendo

compras regulares e aguardando os movimentos de melhora da economia, poderão trazer resultados excelentes, lembrando que o que muda o jogo é entender que ativos dessa característica são para prazos mais longos e que o curto prazo não define se aquele investimento é bom ou ruim.

Fugir dos movimentos de manada e confiar em sua estratégia podem fazer com que o seu eu do futuro te agradeça pela resiliência empregada no processo e te farão olhar para trás e entender que todo o esforço psicológico de segurar recurso em algo que faça sentido e que esteja aderente a suas crenças tomam o alcance de seus objetivos patrimoniais mais satisfatórios, afinal a máxima dos investimentos é soberana: Você só perde quando vende, portanto se o ativo é bom, aguarde o momento certo e não cometa os erros da maioria.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

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

Nem todo lugar merece o seu tempo

Sair de alguns lugares é resgatar a sua vida, porque vida só tem uma e vida é tempo.

Vida é tempo: alguns terão um pouco mais de tempo, outros um pouco menos de tempo, mas vida é tempo.

Então, quando pessoas, relacionamentos roubam o seu tempo, estão roubando a sua vida.

Resgate a sua vida meu irmão.

Sair de alguns lugares, sair de algumas mesas é resgatar a sua vida e se salvar, porque tem lugar, tem companhias que são perda de tempo.

Lá na frente vai bater uma frustração grande, porque não fiz antes.

E pior, tem coisas que se deixar passar o tempo, algumas oportunidades de fato perdemos.

Ahhhh, nunca é tarde... tem coisas que é tarde sim.



PALAVRAS DE VIDA - Você não é o seu pior momento

Jesus não resume você pelo seu pior momento, nem todos os dias somos fortes, nem todos os dias conseguimos crer, mas Jesus não nos mede por um

dia de fraqueza.

Jesus olha para uma pessoa que está vivendo um dia de vergonha, porque ele não consegue crer no Messias, mas Jesus diz, Eu

ainda valorizo você, ainda vejo potencial em você.

As pessoas fazem isso, elas medem a gente pelo pior dia. Você pode ter uma vida incrível, basta cair um

dia, você é a própria queda.

Você pode falar a vida inteira sim, e em um dia falar não, você não presta.

Mas não confunda Jesus com as pessoas.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Sempre os mesmos

Nas redes sociais, apontar o dedo é fácil, mas se olharmos para as últimas três décadas de Sumaré, um grupo político é dominante na cidade. Dalben governou de 1997 a 2004 como prefeito, e foi substituído pelo seu então vice-prefeito, Antônio Bacchim. Bacchim por sua vez governou a cidade por dois mandatos, sendo sucedido por Cristina Carrara, cujo vice foi Luiz Dalben. Depois de Cristina, Dalben filho governou a cidade por mais oito anos. O atual prefeito, Henrique, foi vice de Luiz e agora governa a cidade. Por que Dalben tanto reclama da forma como a cidade é ou foi governada, se de uma forma ou de outra, seu grupo político sempre esteve envolvido?

Não precisa disso

Dirceu Dalben faz um bom trabalho por Sumaré como deputado. Se falhou como prefeito ou se seu filho foi incompetente, não vem ao caso, mas como deputado ele faz sim um trabalho decente. Dalben não precisa atacar adversários, criar situações ou inventar histórias para provar o seu valor. Basta manter o bom trabalho, que sua carreira está a salvo. O problema de Dirceu é querer empurrar goela a baixo o seu filho, seu cunhado e seus demais parentes. Isso não dá para engolir. Às vezes o fruto cai sim muito longe da árvore, e não é porque um é um político ok que o outro também vai ser.

Disputa

Desde a morte do finado Angelo Perugini, o legado de Hortolândia vem sendo disputado. De um lado Zezé Gomes, herdeiro político direto de Ângelo, e do outro Ana Perugini, ex-esposa e também herdeira política natural dele. Um é prefeito, a outra deputada. O grupo de Zezé sofreu um baque forte com a prisão e afastamento do vice Cafu, e essa mancha jamais será apagada. Enquanto isso, Ana cresce mais na cidade, região e dentro do PT. Enquanto os grupos levam uma batalha silenciosa entre si, seus apoiadores se matam nas redes sociais. Será que Hortolândia não percebe que tem muito mais a perder com esse embate do que a ganhar? Será que a cidade quer virar uma Sumaré da vida?

BRK

Herança da nem tão saudosa Cristina Carrara, a concessão do DAE é uma grande dor de cabeça para Sumaré. Problemas cada vez mais constantes, asfalto destruído, falta de água e muitos outros desafios vieram com a terceirização. Enquanto a BRK deita e rola, a cidade sofre. A prefeitura nada pode fazer, a Câmara segue em silêncio, e o povo é quem paga a conta. E conta alta ainda! Será que um dia esse pesadelo acaba?

Escala 6x1

Será que agora, apesar da sabotagem da extrema-direita, a escala 6x1 vai acabar? O povo está cansado de jornadas exaustivas. Pais e filhos querem passar mais tempo juntos, jovens querem tempo para curtir seu lazer, e nem na igreja o fiel está mais conseguindo ir com essa escala cruel. Enquanto um lado se une pelo trabalhador, o outro se une contra. Mesmo com estudos indicando impacto positivo da mudança, políticos que trabalham só três dias na semana querem que você continue se matando 6 dias por semana. Como alguém com coração pode ser contra a redução da jornada de trabalho?

SANEAMENTO

Buracos, vazamentos e água com problemas ampliam desgaste da BRK em Sumaré

Sumaré convive há anos com uma contradição cada vez mais visível nas ruas da cidade. Enquanto a arrecadação e os investimentos em expansão urbana seguem crescendo, moradores de diferentes regiões continuam relatando problemas crônicos ligados ao abastecimento de água, vazamentos de esgoto, remendos mal executados no asfalto e obras que parecem nunca terminar de forma adequada.

Nas últimas semanas, novos casos voltaram a expor o desgaste da relação entre a população e a concessionária responsável pelos serviços de água e esgoto no município, a BRK Ambiental.

No Jardim Antônia, na região de Nova Veneza, moradores da Rua Augusto José de Souza denunciaram um vazamento de esgoto que persiste há meses. Segundo relatos da população, o problema provoca forte mau cheiro, deterioração constante do asfalto e preocupação com possíveis riscos à saúde pública.

Moradores afirmam que o esgoto extravasa pela rua devido a um entupimento na rede

e relatam que intervenções já teriam sido realizadas anteriormente sem solução definitiva do problema.

Imagens registradas no local mostram resíduos escorrendo pela via e o pavimento sendo destruído pela infiltração contínua.

Já na região do Matão, moradores da Rua Rogério Simão dos Santos, no Jardim Martins, denunciam abandono após uma obra executada pela concessionária. Um buraco aberto durante o serviço de canalização permaneceu por cerca de 30 dias sem conclusão adequada, causando acúmulo de água, lama e risco de acidentes.

Segundo moradores, veículos já chegaram a ficar atolados no trecho.

“Vieram, fizeram o buraco, fizeram o trabalho deles e deixaram assim”, relatou um dos moradores em reportagem exibida na televisão regional.

Os episódios se somam a uma série de reclamações antigas espalhadas por diferentes bairros de Sumaré.

Em praticamente todas as

regiões da cidade, moradores relatam problemas envolvendo recapeamentos mal executados após intervenções subterrâneas, afundamentos no asfalto, remendos desnivelados, vazamentos recorrentes e interrupções frequentes no abastecimento.

Também são constantes os relatos envolvendo água com coloração escura, cheiro forte ou aspecto considerado incômodo por moradores.

Uma das situações mais simbólicas ocorreu na Avenida Rebouças, importante ligação entre Sumaré e Nova Odessa. Durante meses, uma obra deixou um longo rasgo aberto no asfalto por centenas de metros em uma das principais entradas da cidade.

Mesmo após a recomposição da via, motoristas continuam reclamando do forte desnível deixado no pavimento, que passou a provocar impactos na dirigibilidade, desgaste de veículos e sensação constante de precariedade urbana.

A situação chama atenção justamente por se tratar de um dos principais cartões-postais



Conforme mostrado em jornal regional, problemas ligados aos serviços da BRK ampliam o desgaste e reforçam cobranças por soluções mais rápidas e eficientes

viários de entrada de Sumaré, rota utilizada diariamente por milhares de motoristas que circulam entre os municípios da região.

Para muitos moradores, o cenário acaba se tornando símbolo visível da deterioração da infraestrutura urbana ligada ao saneamento na cidade.

Nos bastidores políticos e administrativos, também cresce a cobrança sobre fiscalização dos serviços executados pela concessionária.

A principal crítica feita por moradores é que muitos reparos parecem ter caráter paliativo. O problema é resolvido momentaneamente, mas reaparece semanas ou meses depois, muitas vezes no mesmo local.

Enquanto isso, bairros inteiros seguem convivendo com transtornos diários que vão desde mau cheiro e ruas deterioradas até insegurança no trânsito e dificuldade de mobilidade.

A percepção de parte da população é de que o avanço

das obras subterrâneas e das intervenções técnicas não vem sendo acompanhado pela mesma qualidade na recuperação urbana das vias afetadas.

Em uma cidade que continua crescendo em população, arrecadação e expansão imobiliária, a precarização da malha viária e os problemas recorrentes no sistema de água e esgoto passam cada vez mais a fazer parte do cotidiano dos moradores.

Da redação

EDUCAÇÃO

MP investiga implantação de escolas cívico-militares em Sumaré e amplia debate sobre modelo educacional

O avanço do modelo cívico-militar na rede municipal de Sumaré passou a ser alvo de investigação do Ministério Público, ampliando um debate que já divide opiniões em diferentes regiões do país.

A 3ª Promotoria de Justiça de Sumaré instaurou um inquérito civil para apurar possíveis irregularidades na implantação do programa em duas unidades da rede municipal: a Escola Magdalena Maria Vedovato Callegari, no Recanto dos Sonhos, e a Escola Eliana Minchin Vaughan, no Jardim Nova Terra.

O procedimento foi aberto em 13 de maio e questiona principalmente os critérios utilizados pela Prefeitura para definir as escolas que receberam o modelo.

Segundo a portaria assinada pelo promotor Denis Henrique Silva, faltariam informações detalhadas sobre vulnerabilidade

social das regiões atendidas, índices de rendimento escolar e comprovação da aprovação da comunidade escolar por maioria absoluta, exigência prevista na legislação.

O Ministério Público também aponta possível afronta aos princípios de gestão democrática do ensino público e ao direito de participação da comunidade escolar nas decisões educacionais.

Entre as medidas determinadas, a Promotoria solicitou à Secretaria Municipal de Educação relatórios envolvendo servidores, estudantes e responsáveis das unidades, além de esclarecimentos sobre eventual processo administrativo que embasou a escolha das escolas.

A Prefeitura oficializou em março a implantação da primeira escola cívico-militar da rede municipal, iniciando o modelo na Escola Magdalena Maria Ve-



A implantação de escolas cívico-militares em Sumaré entrou na mira do Ministério Público e reacendeu o debate sobre o modelo educacional no município, enquanto opiniões se dividem entre disciplina, gestão escolar e impactos no ambiente pedagógico

dovato Callegari. A previsão da administração é ampliar o programa para uma segunda unidade ainda no segundo semestre.

Em nota, a Secretaria de Educação afirmou que a implantação ocorreu dentro da legalidade e baseada em critérios técnicos e pedagógicos. A administração também declarou que a consulta

pública foi realizada conforme as diretrizes legais e que mantém compromisso com transparência e gestão democrática.

O avanço do modelo cívico-militar em Sumaré acompanha um movimento observado em diversas cidades paulistas nos últimos anos, impulsionado principalmente por setores políticos

conservadores que defendem maior rigidez disciplinar, presença de agentes militares na rotina escolar e reforço de valores considerados tradicionais.

Por outro lado, especialistas em educação, sindicatos e parte da comunidade acadêmica questionam o modelo, argumentando que problemas estruturais da

educação pública não seriam resolvidos por medidas de caráter disciplinar ou militarizado.

Críticos também apontam preocupações envolvendo autonomia pedagógica, participação democrática da comunidade escolar e possível enfraquecimento do ambiente educacional como espaço plural.

O fato de o Ministério Público abrir investigação logo nos primeiros meses de implantação do programa em Sumaré amplia ainda mais a pressão sobre a administração municipal e transforma o tema em um dos debates educacionais mais sensíveis da cidade neste momento.

Enquanto isso, a Prefeitura mantém a previsão de expansão do modelo, mesmo diante do avanço da apuração conduzida pela Promotoria.

Da redação

EDUCAÇÃO

Sumaré reforça rede municipal com convocação de 120 professores temporários

A Prefeitura de Sumaré anunciou a convocação de 120 professores temporários para reforçar a rede municipal de ensino. A medida, realizada pela Secretaria Municipal de Educação, busca garantir que nenhuma sala de aula fique sem atendimento pedagógico durante afastamentos, licenças médicas e outras situações temporárias envolvendo profissionais efetivos.

Os chamamentos contemplam professores da Educação Básica, além de docentes das áreas de Língua Portuguesa, História, Geografia, Ciências, Matemática, Inglês, Artes e Segurança do Trabalho. Também foram convocados profissionais voltados ao Atendimento Educacional Especializado (AEE), fortalecendo o suporte aos estudantes da educação inclusiva.

A iniciativa demonstra a

preocupação da administração municipal em manter o funcionamento pleno das unidades escolares e assegurar a continuidade do aprendizado dos alunos ao longo do ano letivo.

Segundo a Secretaria Municipal de Educação, os chamamentos são realizados de forma contínua, conforme as necessidades apresentadas pelas escolas da rede.

“O objetivo é assegurar que nenhuma sala de aula fique sem professor. Por isso, os chamamentos são contínuos e realizados conforme a necessidade da rede, respeitando os trâmites legais e a demanda apresentada pelas unidades escolares”, destacou o secretário municipal de Educação, Lucas Gomes.

Além de evitar interrupções nas aulas, a convocação de professores temporários



A medida busca garantir a continuidade das aulas, ampliar o atendimento nas escolas e fortalecer a educação inclusiva, assegurando suporte pedagógico durante afastamentos e situações temporárias na rede

também contribui para garantir mais estabilidade no ambiente escolar, permitindo que os alunos mantenham o acompanhamento pedagógi-

co adequado mesmo durante períodos de afastamento de servidores efetivos.

Outro destaque é o fortalecimento do Atendimento

Educacional Especializado, área considerada essencial para garantir inclusão, acessibilidade e suporte individualizado aos estudantes que

necessitam de acompanhamento específico.

Nos últimos anos, a educação inclusiva tem se tornado uma das principais pautas das redes públicas de ensino em todo o país, e a ampliação desse atendimento em Sumaré reforça o compromisso do município com uma educação mais acolhedora e acessível.

A Prefeitura informou ainda que segue monitorando constantemente as demandas das unidades escolares e que novos chamamentos poderão ocorrer conforme a necessidade da rede municipal.

Com a medida, Sumaré busca garantir qualidade no ensino, continuidade das atividades pedagógicas e melhores condições de aprendizado para milhares de estudantes da cidade

Da redação

CIDADES

SEGURANÇA

Hortolândia e Nova Odessa aprovam "Lei Manuela" e região avança no movimento por mais segurança nas piscinas coletivas

A morte da menina Manuela Cotrin Carósio, de apenas 9 anos, em novembro de 2024, após ter o cabelo sugado por um dispositivo irregular em uma piscina de hotel em Campinas, continua provocando impactos em toda a Região Metropolitana de Campinas. O caso, que gerou comoção nacional, deu origem à chamada "Lei Manuela", um movimento legislativo que vem avançando em diversas cidades com o objetivo de ampliar a segurança em piscinas de uso coletivo.

Nos últimos dias, Hortolândia e Nova Odessa aprovaram projetos inspirados diretamente na tragédia. As propostas determinam a instalação obrigatória de dispositivos de proteção contra sucção, sistemas de alívio de pressão e mecanismos de desligamento automático em piscinas, cascatas e equipamentos similares utilizados em clubes, condomínios, academias, hotéis e áreas coletivas de lazer.

A movimentação regional evi-

dência como a morte da criança deixou de ser apenas um caso isolado para se transformar em alerta sobre falhas de segurança ainda presentes em muitos espaços de lazer.

Em Hortolândia, a Câmara aprovou o Projeto de Lei 54/2026, que agora segue para sanção do prefeito. A proposta estabelece novas regras de segurança para piscinas coletivas e prevê multa para estabelecimentos que descumprirem as exigências.

O debate ganhou força especialmente pelo crescimento acelerado de condomínios residenciais na cidade nos últimos anos. Segundo os autores da proposta, aproximadamente 50 mil moradores utilizam atualmente piscinas coletivas em áreas comuns de empreendimentos residenciais no município.

Já em Nova Odessa, os vereadores aprovaram projeto semelhante que torna obrigatória a instalação de ralos anti-sucção e dispositivos automáticos capazes de interromper imediatamente a

força do motor em situações de bloqueio.

A proposta também foi motivada diretamente pelo caso de Manuela e teve participação ativa da mãe da menina, Carina Carósio, que passou a percorrer cidades defendendo a adoção da legislação.

O movimento regional começou ainda em Campinas, onde a lei foi sancionada no início deste ano, proibindo o uso de motores de sucção em piscinas de uso coletivo enquanto houver banhistas na água. A legislação campineira também passou a exigir a instalação obrigatória de sistemas de proteção e prevê multas elevadas para descumprimento.

Em Sumaré, a chamada Lei Manuela também já foi aprovada pela Câmara Municipal. O texto estabelece exigências de segurança em clubes, academias, hotéis, condomínios e associações, incluindo proteção em motores e bombas de sucção, fiscalização municipal e possibilidade de interdição em casos de risco iminente.

A tragédia que deu origem à le-



gislação expôs um problema pouco debatido até então. Segundo o laudo da Polícia Civil divulgado após o acidente, o equipamento responsável por prender o cabelo da menina estava em desconformidade com normas técnicas de segurança.

O caso levantou questionamentos sobre fiscalização, manutenção e ausência de dispositivos obrigatórios em estruturas utilizadas diariamente por milhares de pessoas. Nos bastidores, o avanço da

Lei Manuela também evidencia uma mudança importante no tratamento da segurança preventiva em espaços coletivos. Até então, muitas normas relacionadas a piscinas dependiam apenas de regulamentações técnicas pouco fiscalizadas ou da iniciativa dos próprios estabelecimentos.

Agora, municípios da região começam a transformar essas exigências em obrigação legal.

Segundo a família de Manuela, mais de 40 cidades brasileiras já

discutem ou adotam legislações semelhantes. A expectativa é que o movimento continue crescendo nos próximos meses.

Enquanto as investigações sobre a morte da menina seguem em andamento, a mobilização liderada pela família acabou transformando uma tragédia marcada pela dor em um debate regional sobre responsabilidade, prevenção e proteção à vida.

Da redação

CÂMARA

Bate-boca durante votação da "Lei Manuela" expõe desgaste e crise de seriedade na política de Nova Odessa

A aprovação da chamada "Lei Manuela" pela Câmara Municipal de Nova Odessa, nesta segunda-feira (25), deveria ter sido marcada exclusivamente pelo debate sobre segurança, prevenção e proteção à vida. Inspirado na tragédia que vitimou a menina Manuela Cotrin Carósio, de 9 anos, após um acidente em uma piscina em Campinas, o projeto prevê a instalação obrigatória de dispositivos de proteção em sistemas de sucção de piscinas coletivas para evitar novos casos graves.

Mas o que deveria ser um momento de discussão séria sobre segurança pública acabou atravessado por mais um episódio de tensão, bate-boca e desgaste político dentro do Legislativo novaodessense.

Durante a discussão do Projeto de Lei nº 96/2025, o vereador Paulo Bichof (Podemos) afirmou que, caso a proposta viesse a ser vetada futuramente pelo

prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), por questões financeiras, ele e outros parlamentares pagariam do próprio bolso a instalação dos equipamentos de proteção na piscina do Clube da Melhor Idade.

A declaração provocou reação imediata do presidente da Câmara, vereador Oséias Jorge (PSD), que interrompeu a fala do parlamentar.

Segundo Oséias, contribuições financeiras pessoais deveriam ser tratadas "do portão para fora" do plenário, afirmando ainda que o espaço da Câmara deveria ser utilizado para o debate formal do projeto e não para anúncios desse tipo.

O episódio rapidamente elevou o tom da sessão e reforçou um cenário que vem se tornando recorrente na política local: sessões marcadas por embates pessoais, interrupções, acusações indiretas e discussões que frequentemente desviam o foco

das pautas em debate.

Nos bastidores políticos da cidade, cresce a percepção de que a Câmara atravessa um período de forte desgaste institucional. A sucessão de conflitos entre vereadores, somada a polêmicas envolvendo a administração municipal, tem ampliado o sentimento de descrédito de parte da população em relação à política local.

O clima de instabilidade não começou agora. Em março deste ano, outra sessão da Câmara também terminou marcada por acusações e tensão entre parlamentares.

Na ocasião, o próprio presidente da Câmara rebateu rumores sobre seu patrimônio pessoal em tom irônico.

"Falaram que eu tinha dois Renegade. Me ajuda a achar para eu vender e pagar minhas contas", declarou durante pronunciamento no plenário.

Na mesma sessão, a vere-



dora Márcia Rebeschini (União Brasil) mencionou supostas denúncias relacionadas à prática de "rachadinha" dentro do Legislativo e cobrou investigação interna.

"Eu não uso dessa prática. Se isso está sendo fomentado, eu exijo fiscalização desta Casa", afirmou.

Pouco depois, Oséias voltou a subir o tom ao acusar colegas parlamentares de atuarem de forma irregular.

"Vocês têm a mão suja", declarou sem citar nomes.

A repetição de episódios desse tipo evidencia um ambiente político cada vez mais tensionado em Nova Odessa, onde

disputas internas, acusações públicas e embates pessoais passaram a ocupar espaço frequente nas sessões legislativas.

O problema é que, no meio desse cenário, temas importantes acabam perdendo profundidade no debate público. A própria "Lei Manuela", criada a partir de uma tragédia que mobilizou famílias em toda a região, terminou dividindo espaço com discussões paralelas, interrupções e disputas políticas.

Enquanto isso, a cidade segue acompanhando uma sequência de escândalos, denúncias e crises políticas que atingem tanto o Executivo quanto o Legislativo municipal nos últimos anos, ampliando o desgaste institucional e a percepção de que a política local se distancia cada vez mais das prioridades reais da população.

Da redação

FISCALIZAÇÃO

Câmara de Monte Mor aprova novos pedidos de informação sobre contratos sem licitação que somam R\$ 351 mil

A relação entre a Câmara Municipal de Monte Mor e a Prefeitura voltou a ganhar novos capítulos nesta semana com mais uma rodada de pedidos formais de informações aprovados pelos vereadores.

Na sessão desta segunda-feira (25), parlamentares aprovaram requerimentos cobrando explicações sobre gastos públicos envolvendo fornecimento de kits de lanche para eventos municipais, compra de alimentos destinados ao café da manhã dos servidores e também sobre o pagamento de licenças-prêmio atrasadas do funcionalismo.

Os pedidos se somam a uma sequência crescente de ações de fiscalização apresentadas nas últimas semanas dentro da Câmara.

Entre os novos questionamentos aprovados, a vereadora Wal da Farnácia (PSB) solicitou documentos, contratos, atas, orçamentos e explicações sobre dois pregões eletrônicos homologados pela Prefeitura.

Um deles envolve R\$68,2 mil destinados ao fornecimento de kits de lanche para projetos e eventos municipais. Outro trata de R\$161,8 mil para aquisição de itens como pão, café, chá mate, açúcar e adoçante destinados a servidores que exercem serviços braçais.

Os requerimentos questionam quantidades adquiridas, critérios utilizados e quais mecanismos de controle existem sobre essas compras.

"É uma fiscalização simples", afirmou a vereadora durante a sessão.

Também aprovado por unanimidade, outro requerimento cobra informações detalhadas sobre licenças-prêmio atrasadas de servidores municipais. O pedido solicita número de funcionários com benefícios pendentes, impacto financeiro da dívida, previsão de pagamentos e critérios atualmente adotados pela administração.

O tema já vinha gerando reclamações entre os servidores diante da demora para as con-



cessões e pagamentos.

A nova rodada de cobranças amplia um movimento que já vinha se desenhando no Legislativo municipal.

Na semana passada, vereadores aprovaram pedidos de informação relacionados a contratos firmados sem licitação que somam R\$351 mil.

Na ocasião, a Câmara solicitou explicações sobre contratação para aquisição de raspa de asfalto por dispensa de licitação e também sobre contratação

de empresa especializada em curativos hospitalares por inexigibilidade de licitação.

Os parlamentares pediram cópias de contratos, pareceres jurídicos, critérios adotados para não realização de licitação e mecanismos de controle de entrega dos materiais.

Outro tema que também entrou recentemente na mira da fiscalização legislativa foi o descarte irregular de resíduos na cidade. Um projeto aprovado criou possibilidade de recom-

pensa financeira para denúncias ambientais, ampliando o debate sobre fiscalização, responsabilidade pública e eficiência da administração municipal no combate a problemas urbanos.

A sucessão de requerimentos, pedidos de documentos e cobranças formais evidencia um cenário político em que a fiscalização passou a ocupar espaço cada vez maior dentro das sessões da Câmara.

Nos bastidores políticos da cidade, cresce a percepção

de que os vereadores têm recorrido com frequência crescente aos instrumentos formais de acesso à informação para obter dados básicos sobre contratos, pagamentos, compras e execução administrativa.

O movimento também levanta um debate inevitável sobre transparência pública.

Se informações relacionadas a gastos, contratos e cronogramas precisam ser solicitadas formalmente por vereadores através de requerimentos aprovados em plenário, qual seria, na prática, a facilidade de acesso do cidadão comum a esses mesmos dados?

A pergunta circula cada vez mais entre servidores, moradores e setores da própria política local, principalmente diante do volume crescente de solicitações feitas pelo Legislativo à administração municipal.

Da redação

CIDADES**POLÍTICA****Discurso sobre "arrumar a casa" reacende debate sobre legado político do grupo Dalben em Sumaré**

Uma publicação recente do deputado estadual Dirceu Dalben voltou a reacender o debate sobre o legado político do grupo Dalben em Sumaré e as contradições envolvendo os discursos sobre recuperação financeira e administrativa da cidade.

Na postagem, o parlamentar afirma que, em 2016, a Prefeitura de Sumaré estava "quebrada", com a população sofrendo diante de inúmeros problemas estruturais e financeiros. Segundo ele, a situação começou a ser revertida a partir de 2017, quando seu filho, Luiz Dalben, assumiu a Prefeitura após vencer as eleições de 2016.

De acordo com o deputado, a nova gestão teria reorganizado as contas públicas, retomado investimentos e devolvido capacidade de crescimento ao município. Ele também associa obras recentes, reformas urbanas, viadutos, investimentos em saúde e melhorias estruturais ao fato de a cidade ter sido "colocada em ordem" naquele período.

O discurso, porém, omite um detalhe político impor-

tante: o próprio Luiz Dalben fazia parte da administração anterior apontada como responsável pela crise.

Antes de assumir a Prefeitura em 2017, Luiz Dalben foi vice-prefeito da ex-prefeita Cristina Carrara, gestão frequentemente citada por aliados do grupo Dalben como responsável pelo colapso financeiro encontrado na cidade. Ou seja, o mesmo grupo político que posteriormente afirmou ter "arrumado a casa" também integrava diretamente o governo apontado como causador da desorganização administrativa.

Além disso, o próprio Dirceu Dalben já comandou a Prefeitura de Sumaré anteriormente. Durante sua passagem pelo Executivo, um dos episódios mais emblemáticos foi a grave crise do Hospital Conceição Imaculada, que chegou a enfrentar intervenção do estado e, posteriormente, acabou encerrando suas atividades na gestão seguinte.

O tema volta à tona justamente porque Dirceu fez críticas à administração do atual prefeito, Henrique do Paraíso.

Henrique foi vice de Luiz, escolhido pelo grupo de Dalben. Com o rompimento político, a relação até então amistosa se transformou conflituosa.

Nos primeiros meses da atual gestão, vieram à tona problemas como falta de uniformes escolares, ausência de kits para alunos, pagamentos atrasados a servidores e denúncias envolvendo compras milionárias de livros realizadas na administração anterior, alvo de questionamentos e investigações.

A diferença, segundo críticos da antiga administração, é que o grupo Dalben ocupou posições centrais no comando político da cidade durante grande parte das últimas décadas, seja diretamente na Prefeitura, na vice-prefeitura ou com forte influência política local.

Enquanto aliados defendem que a cidade avançou em infraestrutura e investimentos durante os governos ligados à família Dalben, opositores argumentam que muitos dos problemas estruturais enfrentados atualmente também nasceram ou cresceram



O deputado estadual Dirceu Dalben voltou a reacender o debate sobre o legado político do grupo Dalben em Sumaré na última semana

justamente nesse período.

O debate evidencia como a disputa política em Sumaré segue profundamente marcada pela narrativa sobre herança

administrativa, responsabilidade fiscal e memória recente da população. Afinal, quando diferentes grupos políticos utilizam o discurso de "arrumar a

bagunça", inevitavelmente surge a pergunta: quem ajudou a criar essa bagunça em primeiro lugar?

Da redação

SEGURANÇA**Motorista de aplicativo é sequestrado e mantido em cárcere privado em Sumaré**

O motorista ficou em cárcere privado e quando encontrado sentado sobre um colchão, estava visivelmente abalado emocionalmente.

Um motorista de aplicativo de 48 anos foi resgatado pela Polícia Militar após ser mantido em cárcere privado durante um sequestro em Sumaré, na madrugada desta quarta-feira (27). A vítima foi localizada em uma residência na região da Vila Soma, um dos pontos historicamente associados a problemas sociais e ocorrências criminais no município.

A ação mobilizou equipes do 48º Batalhão da Polícia Militar do Interior, com apoio de informações repassadas pelo 35º BPM/I, de Campinas.

Segundo a Polícia Militar, as buscas começaram após a última localização do celular da vítima apontar para uma área de mata próxima à comunidade. Informa-

ções fornecidas pela esposa do motorista e o rastreamento do veículo ajudaram a direcionar as diligências policiais.

Durante a operação, equipes visualizaram dois indivíduos próximos a uma residência. Ao perceberem a aproximação das viaturas, os suspeitos fugiram em direção a uma área de mata.

Os policiais então decidiram averiguar o imóvel e ouviram vozes vindas do interior da casa. Após ordem para abertura da porta, um homem foi abordado no local e indicou onde a vítima estava.

O motorista foi encontrado sentado sobre um colchão, visivelmente abalado emocionalmente.

Segundo relato da vítima à polícia, ele havia aceitado uma corrida em Campinas quando dois homens embarcaram no veículo alegando que uma terceira passageira entraria posteriormente. Em seguida, a corrida teria sido cancelada pelos criminosos, que anunciaram o assalto.

Ainda conforme o depoimento, os suspeitos mantiveram o motorista em cárcere privado enquanto tentavam acessar aplicativos bancários por meio de reconhecimento facial.

A vítima também relatou a presença de outros indivíduos armados dentro da residência.

O veículo roubado foi localizado posteriormente no Jardim Paulistano, bairro próximo à Vila

Soma, e apreendido para perícia. No imóvel utilizado pelos criminosos, a polícia encontrou ainda um simulacro de arma de fogo.

O suspeito detido, de 38 anos, teve a prisão em flagrante ratificada no Plantão Policial de Sumaré e permaneceu à disposição da Justiça.

O caso volta a acender o alerta sobre o aumento da violência envolvendo motoristas de aplicativo na região, categoria que frequentemente se torna alvo de roubos, sequestros-relâmpago e crimes patrimoniais praticados por quadrilhas que utilizam corridas falsas como armadilha para as vítimas.

Da redação

CURSO**SHD vai oferecer curso gratuito de customização de vestuário em parceria com o SEBRAE Aqui Sumaré**

Em parceria com o SEBRAE Aqui Sumaré, a Sociedade Humana Despertar (SHD) vai oferecer um curso gratuito de customização de roupas, voltado a quem deseja desenvolver habilidades criativas e transformar conhecimento em oportunidade de geração de renda.

Com carga horária de 36 horas, o curso será no período da tarde, das 13h às 16h30 na sede da SHD, no Jardim Basilicata, em Sumaré. As datas de início ainda serão divulgadas, conforme as vagas forem preenchidas.

A inscrição pode ser feita pelo link disponibilizado na bio das redes sociais da SHD ou diretamente com a equipe da SHD, pelo telefone (19) 3873-9015.

Durante a formação, os participantes vão aprender técnicas de customização, para transformar peças de roupas e acessórios com técnicas de upcycling e moda sustentável, estimulando a criatividade e o uso consciente dos materiais, afinal, o termo upcycling significa justamente dar novo uso a materiais que seriam

descartados. A proposta também busca ampliar possibilidades de geração de renda.

Em seu 31º ano de atuação, a Sociedade Humana Despertar já atendeu mais de 52 mil pessoas e recebeu reconhecimentos como o Selo Ambev VOA, Selo DOAR, Selo Phomenta e edições do Prêmio Itaú-Unicef. Além da atuação com programas de inclusão produtiva, por meio do qual oferta cursos como o de customização, a SHD também tem forte atuação no desenvolvimento de programas artísticos e culturais.

Um dos seus projetos de destaque é o Despertar das Artes, voltado ao público de 06 a 17 anos, que frequenta oficinas gratuitas de dança, técnicas cênicas e teatro. As atividades acontecem na sede da entidade, no Jardim Basilicata, região do Picerno, às quartas e sextas, nos dois períodos. A iniciativa é viabilizada através das leis de incentivo e conta com patrocínio da Unimed Campinas, por meio da Lei Rouanet.

Pelo ProAC ICMS-Programa



A iniciativa é voltada para quem quer dar uma nova cara às peças de roupa, incentivar o reaproveitamento e abrir portas para o empreendedorismo e a autonomia financeira

de Ação Cultural da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo, o projeto Despertar das Artes conta com o patrocínio da Solenis e apoio do Grupo São Vicente.

Para informações sobre inscrição, basta entrar em contato pelo telefone (19) 3873-9015, pelo e-mail shd@shd.org.br ou presencialmente na sede da Sociedade Humana Despertar, na Rua dos Pinheiros, nº 105.

Serviço:

Curso gratuito de Customiza-

ção de Vestuário – parceria SEBRAE Aqui Sumaré Modalidade: presencial Carga horária: 40 horas Dias: segundas, terças e sextas-feiras Horário: 13h às 16h30 Local: Sociedade Humana Despertar – Jardim Basilicata, Sumaré Inscrições gratuitas: pré-inscrição aberta

Mais informações: (19) 3873-9015

Fonte: A2N Comunicação

CER
CENTRO EDUCACIONAL REBOÇAS

**NESTE INVERNO
DOE AMOR**

SABE AQUELE COBERTOR QUE VOCÊ NÃO USA MAIS???

Temos 100 famílias esperando por ele!

Doe cobertores novos ou usados.
As doações também podem ser feitas via Pix no valor de R\$50,00.

Chave PIX: 03.595.838/0001-63

Local de entrega
Av. Joaquim Cardoso de Toledo, 570 - Jardim das Palmeiras - Sumaré/SP

CIDADES

AValiação

Prefeitura realiza avaliação para formação da equipe de Futsal Feminina Sub21

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Esportes, realizará no sábado, 30 de maio, às 12h, uma avaliação para formação da equipe de Futsal Feminina Sub21 que representará o município nos Jogos Regionais 2026, na cidade de Itatiba.

A seletiva acontecerá no Ginásio João Aranha e será destinada a meninas nascidas entre 2005

e 2011. O objetivo é selecionar atletas que irão compor a equipe de Paulínia em uma das principais competições esportivas do interior paulista.

A iniciativa busca incentivar o esporte feminino no município, ampliar as oportunidades para jovens atletas e fortalecer a participação de Paulínia nas competições regionais.

De acordo com a Secre-

taria de Esportes, a avaliação será conduzida pela comissão técnica responsável pela modalidade, observando critérios técnicos, físicos e de desempenho em quadra.

A Secretaria reforça que não será permitida a participação de atletas federadas, nem de atletas que tenham disputado os Jogos da Juventude 2026 por outro município.

As interessadas devem

comparecer ao local com antecedência para participação na avaliação.

Serviço

Avaliação para formação da equipe de Futsal Feminina Sub21

Data: 30 de maio (sábado)

Horário: 12h

Local: Ginásio João Aranha Público-alvo: meninas nascidas entre 2005 e 2011

Prefeitura de Paulínia



A iniciativa busca incentivar o esporte feminino no município, ampliar as oportunidades para jovens atletas e fortalecer a participação de Paulínia nas competições regionais

LANÇAMENTO

Saete Fernandes abre pré-venda do livro "Entre Silêncios", que terá lançamento oficial na 24ª Flip

O livro "Entre Silêncios", da autora Saete Fernandes, terá pré-venda a partir desta semana, pelos canais oficiais do Selo Capitolas, e lançamento oficial durante a 24ª Flip (Festa Literária Internacional de Paraty), um dos principais eventos literários do país e que será realizada em julho. Na sua estreia literária, Saete, que é cirurgiã-dentista e atua em Paulínia, reúne poemas e prosas poéticas sobre identidade, memória, amadurecimento feminino e os processos silenciosos de reencontro consigo mesma.

Com 101 páginas, a publicação é dividida em quatro partes — "Silêncios", "Despertares", "Travessias" e "Permanências" — inspiradas simbolicamente nas estações do ano e nos diferentes movimentos emocionais que atravessam a experiência feminina.

A autora explica que a ideia do livro surgiu de forma espontânea, antes mesmo da compreensão de que os textos fariam parte de uma obra literária. "Entre Silêncios nasceu de uma percepção muito íntima de que, muitas vezes, nos afastamos de nós mesmas sem perceber. A escrita surgiu nesse espaço de observação, ao registrar sentimentos, memórias e inquietações que habitam o feminino", afirma Saete.

A escrita foi construída ao longo de diferentes momentos da vida da autora, reunindo experiências pessoais e relatos compartilhados por outras mulheres. Aos poucos, os textos passaram a formar uma unidade marcada pela delicadeza, sensibilidade e profundidade emocional.

A obra aborda especialmente a forma como mu-

tas mulheres aprendem a silenciar partes de si ao longo da vida para ocupar determinados espaços e assumir múltiplos papéis. "O livro nasceu dessa escuridão e da tentativa de transformar essas vivências em poesia", conta.

Mais do que celebrar o lançamento, Saete destaca a expectativa de ver suas palavras alcançando novas leitoras e leitores. "Desejo que o livro encontre pessoas que se reconheçam nessa travessia de redescoberta através da sensibilidade da poesia", comenta.

Na sinopse, "Entre Silêncios" é apresentado como uma obra que percorre "as travessias emocionais de uma mulher que, aos poucos, aprende a retornar a si mesma", transformando silêncios, ausências e pequenos instantes cotidianos em uma linguagem sensível



O livro "Entre Silêncios", da autora Saete Fernandes, terá pré-venda a partir desta semana, pelos canais oficiais do Selo Capitolas, e lançamento oficial durante a 24ª Flip (Festa Literária Internacional de Paraty)



e profundamente humana. A pré-venda do livro será realizada pelos canais oficiais do Selo Capitolas e pelas redes sociais da au-

tora, onde também serão divulgadas informações sobre disponibilidade e programação de lançamento: @selocapitolinas, @clubeca-

pitolas, @entresilencios_everos e @saetefernandes.

Fonte: ImPauta Comunicação

MOBILIDADE

Após anos de espera, ampliação do Viaduto do Pezão é entregue e desafoga trânsito entre Nova Odessa e região do Picerno

A Prefeitura de Nova Odessa e a concessionária Rumo entregaram nesta quarta-feira (27) a ampliação do chamado Viaduto do Pezão, uma das obras de mobilidade urbana mais aguardadas pelos moradores da região nas últimas décadas.

A intervenção resolve um problema histórico de conexão entre Nova Odessa e a região do Picerno, em Sumaré, além de aliviar significativamente o fluxo de veículos na região do Jardim São Jorge, ponto que há anos convivia com congestionamentos frequentes, especialmente nos horários de pico.

Com a ampliação da passagem inferior entre as ruas Azil Martins e Goiânia, o tráfego passa agora a operar em dois sentidos, eliminando um

gargalo viário que dificultava a circulação entre os bairros Jardim São Jorge e Jardim Santa Rosa e impactava diretamente motoristas que utilizam o acesso diariamente para deslocamento entre as duas cidades.

A obra era reivindicada há anos por moradores e motoristas da região, principalmente devido ao crescimento populacional e urbano registrado tanto em Nova Odessa quanto na região do Picerno. Com o aumento do fluxo de veículos ao longo dos últimos anos, o antigo viaduto passou a operar constantemente no limite, gerando lentidão, filas e dificuldades de acesso.

O prefeito Cláudio José Schooder, o Leiti-

nho, classificou a entrega como uma solução defi-

nitiva para um dos principais pontos críticos da mobilidade urbana do município. Além da ampliação do viaduto, as obras incluíram instalação de novos trilhos ferroviários, pavimentação asfáltica, construção de calçadas, muro de vedação e serviços de terraplanagem.

Segundo a concessionária Rumo, a intervenção integra um conjunto de melhorias viárias realizadas no município desde 2025, incluindo também a nova passarela de pedestres sobre a linha férrea na Praça Central José Gazzetta. Somadas, as obras representam investimento de R\$21,6 milhões.

Nos bastidores, a entrega do Viaduto do Pezão também simboliza uma mudança importante na dinâmica urbana da região. Historicamente, a



Após anos de espera, a ampliação do Viaduto do Pezão foi entregue com o objetivo de melhorar o trânsito, facilitar a ligação entre as cidades e os bairros

ligação entre Nova Odessa e Sumaré sempre enfrentou limitações estruturais, especialmente em áreas próximas à malha ferroviária. O crescimento acelerado dos bairros nas duas cidades ampliou

a pressão sobre acessos considerados antigos e insuficientes para o volume atual de tráfego.

A expectativa é que a nova configuração melhore a fluidez viária, reduza o tempo de deslocamento

e aumente a segurança tanto para motoristas quanto para pedestres que utilizam diariamente o corredor entre Nova Odessa e o Picerno.

Da redação

CIDADES

CAMPINAS DECOR

Criare Collection une tendências de Milão e sofisticação na 30ª edição da Campinas Decor

A Criare Collection consolida sua posição como fornecedora prime no mercado de alto padrão ao participar da Campinas Decor 2026 em dois projetos distintos. A marca integra ambientes assinados por diferentes profissionais, reafirmando sua versatilidade e o compromisso com a autenticidade em cada detalhe.

Acolhimento e transitoriedade na Guest House

Um dos grandes destaques da mostra é a Guest House, ambiente concebido pelo escritório SHM Arquitetura. O projeto nasce de uma reflexão sobre o ato de hospedar e o caráter transitório da vida, propondo que

a arquitetura crie um senso de pertencimento imediato.

Configurada como um loft para hóspedes com total integração espacial, a Guest House utiliza a tecnologia da Criare Collection para materializar elementos que foram protagonistas na última Feira de Milão. A marcenaria aposta na madeira escura e no uso estratégico do aço inox, criando um contraste sofisticado entre o calor orgânico e o rigor industrial. Além disso, a iluminação embutida na madeira e a aplicação de espelhos ampliam a percepção sensorial do espaço, conferindo uma atmosfera contemporânea e luxuosa ao meza-

nino integrado.

Elegância e versatilidade no Espaço Lúcia Freitas

A marca também marca presença no elegante Espaço Lúcia Freitas, concebido pela arquiteta Marina Dal Molin. Com um olhar apurado para a marcenaria de alto padrão, Emiliano Beghini, proprietário da Criare Collection, reforça a capacidade da marca em se adaptar a diferentes linguagens arquitetônicas, unindo sofisticação técnica e uma estética voltada para o “morar bem”.

A presença estratégica nestes dois ambientes destaca a precisão e a inovação tecnológica que definem a marca no cenário regional. Ao alinhar seus lançamentos

com o que há de mais atual no design mundial, a Criare Collection oferece aos visitantes da mostra uma imersão no futuro do morar.

Sobre a Criare Collection Referência em soluções personalizadas para ambientes de luxo, a Criare Collection materializa projetos que unem estética e sofisticação. Sua participação na Campinas Decor 2026, como parceira de grandes nomes da arquitetura, reforça seu papel fundamental na criação de espaços que privilegiam o bem-estar e o design autêntico.

SERVIÇO

QUANDO: 10 de abril a 07 de junho de 2026



Guest House na Campinas Decor 2026

ONDE: Royal Trade Center - Av. Royal Palm Plaza, 180, Jardim Nova Califórnia, Campinas
SITE: Link

INSTAGRAM: Link
Espaços: 16 e 18

Fonte: AMZ Comunicação e Eventos

TECNOLOGIA QUE SALVA

Com mais de 300 mil mortes por ano, Brasil ganha aplicativo gratuito que ensina a agir em paradas cardíacas

Mais de 300 mil brasileiros morrem todos os anos por causas cardiovasculares, muitas vezes de forma súbita e longe de qualquer hospital. Em boa parte desses casos, a diferença entre a vida e a morte está nos primeiros minutos — e na presença de alguém que saiba o que fazer.

É justamente essa lacuna que um novo aplicativo brasileiro quer ajudar a preencher. O Dona Socorro foi criado para ensinar, de forma simples e acessível, como agir em emergências como parada cardíaca, engasgos e outras situações críticas. Mas vai além: o aplicativo faz parte de um sistema mais amplo que também mapeia desfibriladores (DEAs) e organiza informações sobre o preparo das cidades para responder a esse tipo de ocorrência.

“A maioria das pessoas nunca aprendeu o que fazer nos primeiros minutos de uma parada cardíaca. Não por falta de vontade, mas porque o acesso

a esse conhecimento sempre foi fragmentado, difícil e pouco atraente. O Dona Socorro existe para mudar isso — de forma acessível, gamificada e com dados que realmente orientem decisões de saúde pública”, afirma Luiz Guilherme Calderon, fundador do Dona Socorro.

O aplicativo Dona Socorro, disponível para download gratuito no site www.donasocorro.com.br, classifica os usuários em dois perfis: Leigo, para quem está iniciando o aprendizado em primeiros socorros; e socorrista, para quem já possui certificação reconhecida. A evolução entre perfis é conquistada por meio de trilhas de aprendizado gamificadas, quizzes e atividades práticas.

Nele, o usuário terá acesso a guias de RCP (Ressuscitação Cardiopulmonar), mapa colaborativo de desfibriladores em tempo real, que

permite que qualquer pessoa localize rapidamente um equipamento próximo em caso de emergência, e IA assistente de primeiros socorros 24h.

Mais do que um app: uma rede de proteção

Além do aprendizado individual, o sistema permite entender o nível de preparo de uma cidade — algo que hoje ainda não é medido de forma estruturada no Brasil.

“Toda cidade tem uma pergunta sem resposta: se uma parada cardíaca acontecer aqui, agora, o meu território está preparado para responder? O Dona Socorro transforma essa pergunta em dados concretos — onde estão os DEAs, quantas pessoas treinadas existem por bairro, qual é o Índice de Proteção Cardíaca do município. Isso é ferramenta de gestão pública, não só aplicativo de saúde”, explica Calderon.



A ferramenta reúne treinamento em primeiros socorros, orientações sobre como agir em emergências, localização de desfibriladores e dados que podem fazer a diferença nos primeiros minutos de atendimento

Validação médica reforça credibilidade

Todo o conteúdo de primeiros socorros disponível na plataforma foi desenvolvido com base em diretrizes internacionais e validado pelo Grupo Surgical, referência nacional em cirurgia de emergência e trauma.

Para o presidente do grupo, Prof. Dr. Bruno M. Pereira, ampliar o conhecimento da população é um passo essencial para salvar vidas. “A cadeia de sobre-



sem RCP, as chances de sobrevivência diminuem 10%.

Primeiros passos já em andamento

A iniciativa começa a ganhar escala em Campinas (SP), onde academias já passam a integrar o sistema com equipes treinadas e equipamentos mapeados. A Academia SIX, a primeira seis estrelas da cidade, já aderiu à plataforma. A proposta também prevê a expansão para escolas e parcerias com o poder público.

“Academias e escolas são dois dos ambientes com maior concentração de pessoas fisicamente ativas e jovens — e, ao mesmo tempo, dois dos locais onde paradas cardíacas mais surpreendem. Treinar os profissionais e alunos que já estão nesses espaços é a forma mais inteligente de criar cobertura real de resposta a emergências na cidade”, diz Calderon.

Fonte: Capovilla Comunicação

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Comércio projeta aquecimento das vendas com o frio

A queda das temperaturas nos próximos meses deve ajudar a aquecer as vendas no comércio da Região Metropolitana de Campinas (RMC). Essa é a expectativa da Associação Comercial e Industrial de Campinas (ACIC). Pelos cálculos da entidade, as estações de outono e inverno, que vai até setembro, deverão gerar vendas de R\$278,5 milhões no comércio varejista em 2026. A estimativa representa um crescimento de 2,69% em relação ao mesmo período de 2025. Os itens que devem ser mais beneficiados com os gastos dos moradores da região, de acordo com a ACIC, são cobertores, mantas, produtos de lã, couro, além de itens de

maior valor agregado, como aquecedores elétricos e a gás.

Temperatura baixa também impulsiona restaurantes, bares e padarias

Outro segmento que também projeta alta nas vendas com a queda nas temperaturas são os restaurantes, bares e padarias, principalmente. Vários estabelecimentos da região já começaram a incluir em seus cardápios opções de menus diferenciados, como pratos mais encorpados, sopas, caldos e fundues, além de diversos festivais de inverno.

Brasil registra recorde de cervejarias em atividade

O consumo de cervejas no Brasil vem caindo no decorrer dos últimos anos. Em 2025, segundo a Associação Brasileira da Indústria da Cerveja (CervBrasil), a queda foi de 5%. Mesmo diante do quadro de retração, empresários apostam no segmento. O setor cervejeiro brasileiro registrou no ano passado o maior número de cervejarias da série histórica. O Anuário da Cerveja 2026 - Ano de Referência 2025, publicado pelo

Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa), contabiliza 1.954 estabelecimentos distribuídos em 794 municípios brasileiros. Também houve aumento no número de produtos registrados e recorde no valor das exportações do setor, que alcançaram US\$218,4 milhões.

Campinas concentra 13,2% das fábricas paulistas e 7,1% das marcas

De acordo com o Anuário da Cerveja 2026, a cidade de Campinas apresenta dados relevantes no cenário nacional. No documento, a cidade conta com dez fábricas em atividade, uma a mais em relação a 2024. Esse número representa 13,2% das fabricantes instaladas no Estado de São Paulo e 21ª no ranking nacional. São Paulo é a cidade brasileira com maior número de cervejarias, apresentando 61 estabelecimentos, o que corresponde a 13,5% das cervejarias paulistas.

Número de rótulos na cidade se aproxima de 1.000

Já em relação ao número de produtos registrados, o se-

tor cervejeiro de Campinas apresenta bom posicionamento. Segundo o Anuário, a cidade tem registrados nada menos do que 946 rótulos, o que dá uma média de 96,6 por estabelecimento. O total de produtos desenvolvidos e registrados pelas empresas locais representa 7,1% das marcas no Estado de São Paulo, o que coloca a cidade na 5ª colocada

Supermercadista regional Uni-X vai investir em nova loja e negócios

Fruto da fusão entre a rede Enxuto e o Flex Atacarejo, a supermercadista Uni-X, com foco no atacarejo, projeta expandir seu faturamento, que é de R\$1 bilhão anual. Segundo a Veja, o grupo regional planeja investimento de R\$60 milhões para abertura de novas lojas, expansão de franquias e reformulações de unidades. Uma nova loja deve começar a ser erguida em Campinas ainda neste ano. A rede também tem planos de expansão com a compra de concorrentes. Os recursos viriam de linhas

de créditos de dois grandes bancos nacionais.

Gastos com turismo na região devem chegar a R\$ 2.882 neste ano

O lazer vem ganhando espaço cada vez maior dentro da agenda e do orçamento das famílias da Região Metropolitana de Campinas (RMC). É o que revela o estudo anual realizado pelo IPC Maps. Segundo a empresa de pesquisas, os gastos dos moradores da RMC em 2026 com viagens de turismo e hotelaria devem somar R\$2.882 bilhões, alta de 14,4% na comparação com o ano passado. O maior volume dos gastos deve se concentrar na classe A, com 33,3%. A classe B deve representar 11,4%, número bem próximo das classes D e E (11,3%). A classe C é a que tem a menor intenção de gastos (2% do total previsto).

Com aval da Anvisa, EMS entra no jogo bilionário das canetas

Com aval da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), a EMS, instalada em Hortolândia, na Região

Metropolitana de Campinas (RMC), está definitivamente na briga em um mercado que movimentará bilhões no Brasil. A farmacêutica teve aprovada a primeira caneta emagrecedora produzida no País, após o término da patente Ozempic. A empresa espera faturar com o Ozivy R\$500 milhões em doze meses. O produto deve chegar ao mercado nos próximos 30 dias.

SIG investe para bater de frente com a Tetra Pak

A disputa pelo mercado nacional de caixinhas para alimentos e bebidas vai esquentar ainda mais nos próximos anos, tendo como protagonistas duas empresas instaladas na Região Metropolitana de Campinas (RMC). O Grupo SIG anunciou investimento de R\$170 milhões para ampliação e modernização de suas linhas de produção em Vinhedo e Campo Largo, no Paraná. O objetivo é ampliar a produção de caixinhas longa vida e acirrar a disputa com a multinacional Tetra Pak, com unidade em Monte Mor.

ROTEIRO

COPA

Shopping ParkCity Sumaré abre espaço temático para a troca de figurinhas

O Shopping ParkCity Sumaré preparou um espaço especial para a troca de figurinhas do álbum da Copa do Mundo. O “Ponto de Encontro” é um ambiente criado para incentivar a convivência, a interação entre os visitantes e ampliar a experiência do público dentro do empreendimento.

Localizado no lounge em frente à loja Kings, o espaço está preparado para que os clientes possam levar suas figurinhas repetidas, realizar trocas, completar seus álbuns e aproveitar momentos de lazer e bate-papo com ou-

tros colecionadores.

“A troca de figurinhas é uma tradição que atravessa gerações e movimenta fãs de diferentes idades. Com este espaço personalizado, o Shopping ParkCity Sumaré proporciona um ambiente festivo e divertido para que os torcedores possam curtir ao máximo o clima da competição”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do empreendimento.

“Com atividades que unem entretenimento, nostalgia e interação, o Shopping ParkCity Sumaré reforça seu papel como ponto de encontro da ci-

dade, promovendo experiências voltadas para públicos de diferentes idades”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Serviço:

Ponto de Encontro – Troca de Figurinha

Quando: até o final da Copa do Mundo 2026.

Horário: segunda a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 11h às 22h.

Local: Lounge em frente à Kings.

Espaço gratuito.

Fonte: *ImPauta Comunicação*



O ambiente foi criado para incentivar a convivência, a interação entre os visitantes e ampliar a experiência do público dentro do empreendimento

GASTRONOMIA DE INVERNO

Festival de Inverno da Adega Cave do Douro, do Royal Palm Plaza Resort, está de volta

A queda nas temperaturas provocada pela chegada das estações de outono e inverno traz mudanças no comportamento gastronômico, com menus diferenciados e pratos quentes. Alinhada a esse movimento, a Adega Cave do Douro, no Royal Palm Plaza Resort, em Campinas (SP), que abre somente nessa época do ano, recebe o tradicional Festival de Inverno. O menu especial para esta ocasião é composto por uma seleção com fondues, queijo raclette, caldos e uma carta de vinhos selecionada especialmente para o momento.

A edição 2026 do Festival de Inverno da Adega Cave do Douro começa no dia 29 de maio e vai até 1º de agosto. Para que os hóspedes ou passantes desfrutem da melhor experiência gastronômica, o chef Marcelo Pinheiro elaborou um cardápio especial, com uma variedade de opções, desde os clássicos e tradicionais fondues e caldos até o raclette, prato de origem suíça.

Uma das opções para este

ano é a ilha gastronômica, inclusa na escolha de qualquer outro prato salgado do menu. O espaço conta com diversas opções, como cesta de pães rústicos, manteiga de alho e ervas, manteiga ghee, patê do dia e crudité, sopa de cebola ao vinho branco gratinada com torradas e queijo Emmental, creme ou sopa do dia, presunto cru, pastrame, chorizo espanhol, cebolinhas com pepinos em conserva, peperoni e mostardas.

Uma das atrações do Festival de Inverno é o queijo raclette derretido na hora, servido com batatas bolinha cozidas ou country, presunto cru, pastrame, lombo canadense, copa, cebolinhas com pepinos em conserva, baguete e pão italiano.

A estrela do Festival de Inverno é o clássico e tradicional fondue. Os amantes do prato suíço terão como opções o Savoyarde (queijos Emmental e Gruyère derretidos no vinho branco, servidos com batatas bolinha cozidas ou country, baguete e pão italiano); Sa-

voyarde vegetariano (queijos Emmental e Gruyère derretidos no vinho branco, servidos com batatas bolinha cozidas ou country, aspargos grelhados, palmito pupunha grelhado, portobello grelhado, fundo de alcachofra, baguete e pão italiano, porção aproximada de 690g) e o Savoyarde & filé mignon (cubos de filé mignon grelhados ou brochete de camarão servidos com fondue de queijos Emmental e Gruyère no vinho branco, acompanhados de batatas bolinha cozidas ou country, seleção de molhos, baguete e pão italiano, porção aproximada de 870g).

Uma quarta opção do menu é o Fondue de Chocolate meio amargo ao Grand Marnier (chocolate meio amargo derretido ao licor Grand Marnier, servido com pequenas carolinas recheadas de creme, suspiro, damasco seco e frutas frescas).

Outra opção é a experiência completa do Festival de Fondues, servido para duas pessoas. Ele é servido com Savoyarde & filé mignon ou brochete de camarão com

aspargos frescos grelhados, queijos Emmental e Gruyère derretidos no vinho branco, cubos de filé mignon grelhados, batatas bolinha cozidas ou country, seleção de molhos, pickles, baguete e pão italiano, além de incluir a ilha gastronômica com aperitivos, caldos e cremes.

Para harmonizar cada opção do menu do, a Adega Cave do Douro oferece cerca de 90 rótulos de vinhos, com um sommelier disponível para sugerir combinações perfeitas.

Serviço

De 29 de maio a 1º de agosto de 2026

Horário de funcionamento: das 19h às 22h30

Somente mediante reservas: WhatsApp (19) 99800 5307 ou e-mail festivaldeinverno@royalpalm.com.br

Local: Adega Cave do Douro - Royal Palm Plaza Resort Avenida Royal Palm Plaza, 277 - Campinas/SP

Fonte: *Comunicação Estratégica Campinas*



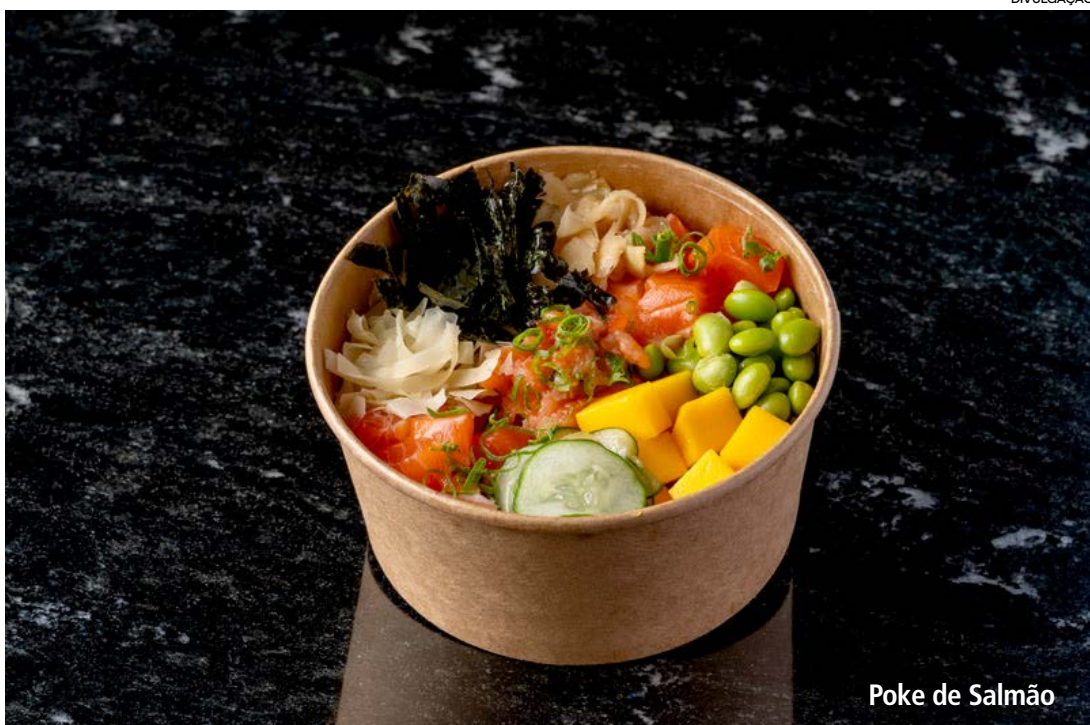
Raclet, uma das opções do Festival de Inverno do Cave do Douro



Seleção de fundues é uma das atrações do Festival

CULINÁRIA ORIENTAL

Restaurante japonês lança Pokes selecionados preço executivo em Campinas



Poke de Salmão

O Poke by Oguru, braço especializado em pokes do renomado grupo japonês Oguru Sushi & Bar, anuncia uma nova ação promocional focada em oferecer alta gastronomia com excelente custo-benefício. A partir de agora, por tempo limitado, três dos sabores mais queridinhos da marca estarão disponíveis pelo valor fixo de R\$39,00.

Ao manter o padrão e o frescor que definem o Oguru, a iniciativa leva seus ingredientes selecionados a um público ainda maior, reforçando o legado da rede na capital e no interior de São Paulo.

Os Sabores Selecionados

A promoção contempla três versões clássicas e equilibradas, todas montadas sobre uma base de arroz (shari) temperado:

Oguru: A assinatura da casa, trazendo o equilíbrio perfeito de proteínas e acompanhamentos frescos.

Salmão: O clássico absoluto, com cubos generosos de salmão fresco.

Salmão Spicy: Para quem busca um toque de picância e intensidade no paladar.

Canais de Venda

A ação é válida exclusivamente para os pokes com base de arroz e pode ser aproveitada via delivery através da plataforma iFood.

“Nossa ideia é proporcionar uma experiência de almoço ou jantar executivo que seja prática, saudável e, acima de tudo, acessível, sem abrir mão do rigor técnico que temos com nossos peixes”, afirma a equipe de gestão do Poke by Oguru.

Serviço:

O quê: Pokes Selecionados (Oguru, Salmão e Salmão Spicy).

Valor: R\$39,00 cada.

Onde encontrar: Disponível no iFood em Campinas

Vigência: Por tempo limitado.

Fonte: *AMZ Comunicação e Eventos*

VARIEDADES

NOVAS REGRAS

Reforma Tributária eleva custos dos condomínios e passa a exigir gestão mais eficiente

A Reforma Tributária vai aumentar os custos dos condomínios com serviço, folha de pagamento e receita extraordinária. Apesar das mudanças que começam a ser testadas, a maioria dos síndicos, moradores e locatários de imóveis ainda desconhece os impactos das mudanças no valor final das operações e das taxas condominiais.

Uma das principais alterações previstas na reforma, é a substituição de impostos como PIS e Cofins pela Contribuição sobre Bens e Serviços (CBS) e ICMS e ISS, que darão lugar ao Imposto sobre Bens e Serviços (IBS). Em

2026 os dois impostos estarão em período de teste, com o CBS tendo sua implantação total em 2027, enquanto o IBS será totalmente implementado em 2029. Margareth Capello, contadora e diretora da Rede Condominial, explica que entre os principais pontos de mudanças para os condomínios residenciais e comerciais previstos na reforma tributária estão a alteração na tributação de serviços e receitas extraordinárias, aumento da carga tributária para pequenos prestadores de serviço e necessidade de planejamento financeiro e gestão eficiente.

Segundo ela, o aumento na

carga para os prestadores de serviços naturalmente deve ser repassado para os custos dos condomínios, afetando diretamente os cursos operacionais e, por consequência, com impacto direto no valor da taxa condominial. Uma boa gestão condominial será fundamental para que o impacto não seja tão elevado para os moradores e locatários.

“A reforma traz impactos significativos para os condomínios, exigindo uma atenção maior dos síndicos. Eles devem se preparar para mitigar esses impactos e manter o equilíbrio financeiro do empreendimento”, alerta Margareth.

“A Reforma Tributária não é somente sobre imposto. É sobre gestão e aumento dos riscos”, complementa ela.

Leandro Aparecido Moscon, presidente da Rede Condominial, conta que a proposta do grupo, que reúne dezenas de empresários, profissionais liberais e especialistas com atuação no segmento condominial, é levar conhecimento e disseminar informações junto aos síndicos e administradores condominiais, para uma gestão mais eficiente, responsável e segura para moradores e condôminos.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas



PESQUISAS CIESP-CAMPINAS

Mão de obra qualificada, incerteza fiscal e Reforma Tributária estão no centro das preocupações da indústria

No mês da indústria, o Ciesp - Regional Campinas, apresentou nesta terça - 26, Pesquisa de Sondagem Industrial de Maio, realizada com as empresas associadas, abordando as principais 'preocupações e dores' da indústria.

O diretor do Ciesp-Campinas, José Henrique Toledo Corrêa, afirmou que entre as maiores preocupações estão 'o apagão de mão de obra qualificada' (para 31% das empresas associadas) e a 'incerteza fiscal e Reforma Tributária' (igualmente para 31% delas). O item sobre 'custo do capital' e as 'taxas de juros elevadas' foi apontado como preocupação, para 23% das empresas e 15% delas indicaram 'pressões inflacionárias e menores margens de lucro'. O item 'necessidade de adaptação tecnológica (Inteligência Artificial e Automação)' não foi apontado por nenhuma empresa respondente.

Em relação aos indicadores da Sondagem Industrial

- volume de produção, faturamento e nível de mão de obra, o diretor José Henrique afirmou que eles se mantêm nos patamares dos meses anteriores. No entanto, manifestou especialmente preocupação com os dados apontados, como a falta de mão de obra qualificada, o custo do capital e as taxas de juros elevadas, além da incerteza fiscal gerada pela Reforma Tributária. “Esses dados levantados na pesquisa, nos indicam incertezas para os próximos meses”, acrescentou.

O vice-diretor do Ciesp-Campinas, Valmir Caldana, comentou sobre o ambiente de comércio exterior e a extrema volatilidade nos últimos meses, em função dos conflitos geopolíticos. Na sua avaliação, esse contexto faz com que o custo dos fretes tenha bastante impacto para as empresas. A navegação ainda precária no Estreito de Ormuz contribuiu para que o ambiente permaneça incerto.



Balança Comercial Regional - Caldana analisou os números da Balança Comercial Regional. Em abril de 2026 o valor exportado* foi de US\$330 milhões - 10,58% maior que em abril de 2025. O acumulado em 2026 é de

US\$1,1 bilhão, 1,05% maior que no mesmo período do ano anterior.

Já as importações em abril de 2026 foram de US\$1,2 bilhão - 6,37% maior que em abril do ano passado. O acumulado é de US\$4,2 bilhões

-0,06% menor que no mesmo período do ano anterior.

O déficit em abril de 2026 foi de US\$885 milhões - 4,88% menor que o registrado em abril de 2025. O déficit acumulado é de US\$3,1 bilhões - 0,46% menor que no mesmo período de 2025.

A corrente de comércio exterior regional (soma das exportações e importações) em abril de 2026 foi de US\$1,5 bilhão - 7,24% maior que em abril de 2025. O acumulado da corrente de comércio exterior é de US\$5,4 bilhões - 0,17% maior que no mesmo período do ano passado.

Em março de 2026, os principais municípios exportadores da Regional Campinas do Ciesp foram, pela ordem:

Campinas (37,7%), Paulínia (17,06%), Sumaré (9,69%), Mogi Guaçu (7,61%) e Santo Antônio de Posse (6,15%).

Já os municípios que mais importaram foram: Paulínia (41,26%), Campinas (25,83%),

Jaguariúna (8,11%), Hortolândia (7,51%) e Sumaré (5,05%).

Os três principais destinos das exportações da indústria regional em abril de 2026 foram: Estados Unidos (US\$64,68 milhões - 19,60%), Argentina (US\$39,07 milhões - 11,84%), México (US\$17,89 milhões - 5,42%).

Principais países de origem das importações para a região em abril de 2026: China (US\$ 330,30 milhões - 27,18%), Estados Unidos (US\$ 171,33 milhões - 14,10%) e Coreia do Sul (US\$125,68 milhões - 10,34%).

Perfil - O Ciesp-Campinas conta com 590 empresas associadas, distribuídas em 19 municípios da região. O faturamento conjunto das empresas associadas é de R\$53 bilhões ao ano. Conjuntamente essas empresas empregam 97.954 colaboradores.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

SEGURANÇA DIGITAL

Lei amplia punições contra contas laranja e crimes envolvendo animais domésticos

Asanção da Lei nº 15.397/2026 trouxe uma das maiores mudanças recentes no Direito Penal brasileiro ao transformar em crime específico a cessão de contas bancárias e chaves Pix para movimentações ilícitas, prática popularmente conhecida como "conta laranja". A nova legislação também elevou de forma significativa as penas para furto e receptação de animais domésticos, em uma tentativa de frear dois tipos de crimes que cresceram nos últimos anos no país, especialmente nas grandes cidades e nos ambientes digitais.

O endurecimento da lei ocorre em meio ao aumento das fraudes eletrônicas no Brasil. Dados recentes apontam que o país registra milhões de tentativas de golpes digitais todos os anos, com prejuízos bilionários envolvendo transferências via Pix, invasões bancárias e estelionatos praticados por organizações criminosas que recrutam terceiros para emprestar contas em troca de dinheiro rápido. Em Curitiba e Região Metropolitana, autoridades de segurança

pública também têm observado crescimento nas ocorrências relacionadas a crimes cibernéticos e golpes financeiros aplicados por meio das redes sociais.

Para o advogado criminalista Jefferson Nascimento da Silva, sócio do escritório Höschele & Silva Advogados, a nova legislação muda completamente a percepção de risco sobre o chamado "empréstimo de conta". “Muita gente acreditava que ceder uma conta bancária ou uma chave Pix era apenas um favor sem maiores consequências. A partir de agora, a lei deixa claro que o titular da conta responde criminalmente pela movimentação de valores ilícitos. O argumento de desconhecimento perde força diante da nova tipificação penal”, afirma.

Segundo o especialista, a principal preocupação está na facilidade com que jovens e pessoas financeiramente vulneráveis vêm sendo atraídos por promessas de dinheiro fácil em plataformas como Instagram e TikTok. “O crime organizado percebeu que é mais barato recrutar pessoas

comuns para pulverizar movimentações financeiras do que utilizar estruturas sofisticadas. O problema é que muitos só descobrem a gravidade quando têm contas bloqueadas, CPF restrito no sistema bancário e passam a responder criminalmente. A nova lei endurece exatamente esse elo da cadeia”, explica o advogado.

A legislação prevê pena de reclusão de 1 a 5 anos, além de multa, para quem ceder contas bancárias, cartões ou chaves Pix destinadas à prática criminosa. Dependendo da fraude associada, as punições podem ser ampliadas. O impacto também atinge a vida financeira do investigado, já que instituições bancárias passaram a intensificar bloqueios cadastrais e mecanismos de rastreamento de movimentações suspeitas. Para Jefferson, o recado do legislador é direto. “O sistema financeiro brasileiro passou a tratar a omissão como participação indireta no crime. Isso muda completamente o comportamento esperado do cidadão diante de pedidos apa-

rentemente inocentes”, pontua.

Outro ponto que chamou atenção no meio jurídico foi o aumento expressivo das penas para furto de animais domésticos. A nova lei estabelece reclusão de 4 a 10 anos para quem furta cães, gatos ou outros animais de convívio doméstico, além de agravar também os casos de receptação. Até então, muitos episódios eram enquadrados como simples crimes patrimoniais, sem considerar o vínculo afetivo entre tutores e animais.

Na avaliação de Jefferson Nascimento da Silva, a mudança representa uma resposta à pressão social e ao crescimento do mercado ilegal de revenda de animais. “O animal doméstico deixou de ser tratado apenas como patrimônio econômico e passou a ser reconhecido também pelo seu valor afetivo e social. Hoje, famílias desenvolvem vínculos emocionais profundos com seus pets, e o legislador entendeu que esse tipo de crime produz impactos psicológicos relevantes. A



A nova legislação endurece punições para fraudes digitais, criminaliza o uso de contas bancárias e chaves Pix em movimentações ilícitas e ainda aumenta as penas para furto e receptação de animais domésticos

pena elevada busca desestimular quadrilhas especializadas nesse mercado clandestino”, analisa.

O advogado ainda alerta que a receptação também passou a ser alvo prioritário das autoridades. Quem compra ou recebe um animal sabendo, ou devendo saber, de origem ilícita pode enfrentar pena de 3 a 8 anos de prisão. “A legislação de 2026 deixa claro quais são as prioridades do combate criminal atual: fraudes financeiras digitais e crimes patrimoniais ligados ao mercado ilegal de animais. O

cidadão precisa compreender que práticas antes banalizadas agora possuem consequências extremamente severas”, conclui. Serviço: Jefferson Nascimento da Silva Advogado Criminalista, OAB/PR 86.750 (41) 98400-6686 @jeffeh jeffe.adv@gmail.com https://advjeffersonsilva.com.br Rua Conselheiro Laurindo, 600 - sala 1006/1007, Centro, Curitiba/PR.

Fonte: Toda Comunicação

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

O que é colesterol alto e o que isso pode causar?

Você já deve ter ouvido falar que colesterol alto faz mal à saúde, certo? Mas nem todo colesterol é vilão. Aliás, nosso corpo precisa dele para funcionar bem.

O problema está no excesso, principalmente do tipo conhecido como “colesterol ruim”. Quando esse nível está elevado no sangue, pode haver acúmulo de gordura nas paredes das artérias. E aí o risco é alto: infarto, AVC e até insuficiência cardíaca podem surgir como consequências.

Por isso, é fundamental entender a diferença entre os tipos de colesterol e adotar hábitos que ajudem a manter esse equilíbrio. Vamos nessa?

Qual é a diferença entre o colesterol bom e o ruim?

Apesar da má fama, o colesterol tem um papel essencial para o nosso corpo, já que é responsável por funções como:

Produção de hormônios

(testosterona, estrogênio e cortisol);

Vitamina D e ácidos biliares (essenciais para a digestão);

Formação e regeneração de células.

O que muda entre o colesterol bom e o ruim é a forma como ele circula no corpo, ou melhor, a lipoproteína à qual ele está associado:

HDL (lipoproteína de alta densidade): é o chamado colesterol bom. Ele ajuda a remover o excesso de colesterol das células e direcioná-lo de volta ao fígado, onde será eliminado. Esse processo protege as artérias do acúmulo de placas de gordura. Quanto mais altos os níveis de HDL, melhor!

O colesterol alto tem sintomas?

Na maioria dos casos, não. O colesterol alto é silencioso e só costuma causar sintomas em fases mais avançadas, quando já existem placas de gordura nas artérias. Ainda

assim, algumas pessoas podem apresentar:

Dores ou desconforto no peito;

Sensação de queimação ou pontadas;

Palpitações;

Sudorese e falta de ar;

Fadiga.

Em casos muito específicos, podem surgir nódulos nos tendões ou manchas amareladas ao redor dos olhos — mas são raros. Por isso, a única forma segura de identificar o problema é por meio de exames de sangue e acompanhamento médico regular.

O que pode causar colesterol alto?

A genética é um dos principais fatores, ou seja, quem tem histórico familiar deve redobrar os cuidados. Mas não é só isso: o estilo de vida também pesa bastante.

Veja os principais fatores de risco:

Alimentação desequilibrada



Entender os tipos de colesterol e adotar hábitos saudáveis é essencial para manter o coração protegido

(rica em gorduras saturadas);

Falta de atividade física;

Tabagismo;

Estresse;

Hipertensão;

Diabetes;

Obesidade.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, quem não tem fatores de risco deve fazer exames preventivos a cada 5 anos, a partir dos 20 anos.

Como a alimentação influencia no controle do colesterol?

Cerca de 30% do colesterol presente no nosso corpo vem da alimentação. Por isso, o que colocamos no prato tem um papel direto na prevenção e controle do colesterol alto.

Alimentos ultraprocessados. Gorduras saturadas (óleo de dendê, óleo de coco, manteiga);

Embutidos (salame, presun-

to, mortadela);
Carnes vermelhas gordurosas;
Queijos amarelos;
Gema de ovo em excesso;

E o que ajuda?

Hortalças;
Frutas;
Grãos integrais;
Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas);
Carnes magras e peixes.

Em resumo: dá pra controlar o colesterol?

Com certeza! E o melhor: com atitudes simples no dia a dia. Alimentação saudável, prática de atividades físicas, controle do estresse e exames em dia são o combo ideal para manter o colesterol nos níveis certos.

Agora que você já sabe tudo sobre o assunto, aproveite para repensar sua rotina e colocar a saúde do coração em primeiro lugar.

Fonte: Unimed

BEM ESTAR

Benefícios da natação: por que esse exercício faz tão bem para a saúde?

Praticada por cerca de 11 milhões de brasileiros, segundo dados da Universidade de São Paulo (USP), a natação é reconhecida como uma das atividades físicas mais completas para o corpo, reunindo benefícios para músculos, coração e saúde mental.

Isso acontece porque o exercício combina esforço cardiovascular com fortalecimento muscular, trabalhando diferentes capacidades físicas ao mesmo tempo.

Além disso, o ritmo dos movimentos e o contato direto com a água ainda favorecem o relaxamento e ajudam a reduzir o estresse do dia a dia.

Todos esses benefícios estão diretamente ligados à forma como músculos, respiração e equilíbrio atuam de forma integrada durante o nado.

O que acontece com o corpo durante a natação?

Para se deslocar na água, braços e pernas produzem o movimento de propulsão, enquanto abdômen e costas ajudam a manter o corpo estável. A modalidade pode trabalhar

até sete grupos musculares simultaneamente.

Já a resistência natural da água exige mais esforço para gerar movimento. Em alguns casos, esse esforço pode ser até seis vezes maior do que em atividades realizadas fora da piscina.

Esse estímulo contribui para desenvolver:

Força e condicionamento físico;

Resistência cardiovascular e aeróbica;

Consciência corporal e coordenação motora.

Outro diferencial é o equilíbrio muscular. Em esportes como tênis, basquete e futebol, um lado do corpo costuma ser mais exigido. Na natação, os movimentos tendem a ser mais simétricos, o que contribui para um desenvolvimento corporal mais uniforme.

A natação protege as articulações

Dentro da água, parte do peso corporal é sustentada pelo próprio meio líquido. Isso reduz a pressão sobre articulações como:

Joelhos

Quadril
Tornozelos
Coluna

Como o impacto é menor, o risco de lesões também tende a ser reduzido em comparação a exercícios fora da água. Por esse mesmo motivo, a natação é indicada para todas as idades, além de processos de reabilitação física.

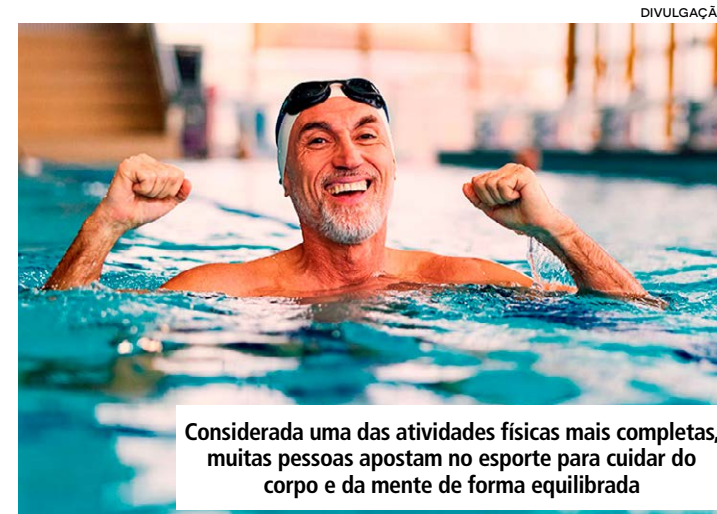
Qual a relação entre natação e saúde mental?

Durante a prática, o organismo libera endorfina, substância associada à sensação de bem-estar. Esse efeito pode ajudar a aliviar sintomas de ansiedade e estresse.

O ritmo da respiração no momento da prática, também contribui para o relaxamento. Os movimentos repetitivos exigem uma respiração contínua e cadenciada, que muitas pessoas associam a uma sensação de equilíbrio mental.

Além disso, o contato com a água favorece o relaxamento muscular e pode despertar uma sensação de conforto e segurança.

Benefícios da natação para



Considerada uma das atividades físicas mais completas, muitas pessoas apostam no esporte para cuidar do corpo e da mente de forma equilibrada

todas as idades

Crianças: o contato com a água ajuda a criança a conhecer o ambiente aquático, no desenvolvimento motor, ativando noções de sobrevivência, e melhorar o controle da respiração.

- Adultos: a atividade contribui para o condicionamento físico, melhora a postura, aumenta a flexibilidade e ajuda a aliviar o estresse.

- Idosos: a natação auxilia na preservação da mobilidade, no fortalecimento da musculatura e na manutenção da autonomia nas atividades do

dia a dia.

Por que aprender a nadar desde cedo é importante?

A natação está relacionada ao desenvolvimento motor e cognitivo das crianças, especialmente quando o aprendizado ocorre de forma gradual e lúdica.

Nesse processo, diferentes habilidades são estimuladas, incluindo:

Controle da respiração;

Adaptação ao ambiente aquático;

Flutuação e noção corporal;

Coordenação motora.

Outro ponto relevante é a segurança. Aprender a nadar desde cedo ajuda a desenvolver comportamentos mais seguros em ambientes com piscina, por exemplo.

Como começar a natação com segurança

Antes de começar qualquer atividade física, é importante buscar orientação de profissionais de saúde e de educação física. Com acompanhamento adequado, a atividade pode se tornar um hábito prazeroso e uma aliada importante para manter o corpo ativo ao longo da vida.

Começar com sessões mais curtas e aumentar gradualmente o tempo de treino ajuda o corpo a se adaptar. Treinos entre 30 e 60 minutos, duas vezes por semana, já podem trazer benefícios para o condicionamento físico.

A natação pode se tornar um hábito prazeroso e uma aliada importante para manter o corpo ativo e a saúde em dia.

Fonte: Unimed

ATIVIDADE FÍSICA

Seu treino está pesado demais ou leve demais? Descubra o ponto ideal

Controlar a intensidade do treino pode parecer um detalhe técnico mas, na prática, é um dos fatores que mais determinam se o esforço vai gerar resultado ou frustração. Em meio à busca por desempenho, emagrecimento ou definição muscular, muita gente ainda associa intensidade apenas a “treinar pesado” ou sair exausto da academia. A realidade, porém, é mais estratégica do que isso.

A intensidade é, essencialmente, o nível de esforço aplicado em um exercício, e pode ser medida de diferentes formas, como carga na musculação ou frequência cardíaca em atividades aeróbicas. Mais do que um número, ela define o estímulo que o corpo recebe e, consequentemente, como ele vai responder. “A intensi-

dade é uma das variáveis mais importantes para o controle e a evolução dos resultados no treino”, explica Cacá Ferreira, gerente técnico da Cia Athletica.

O problema é que, na prática, esse controle costuma falhar. Um dos erros mais comuns é treinar sempre abaixo da capacidade real. Na musculação, por exemplo, séries com 8 a 12 repetições só são efetivas quando realmente levam o músculo próximo da fadiga, caso contrário, o estímulo é insuficiente para gerar adaptação.

“Se a pessoa consegue ir muito além do número de repetições proposto, é sinal de que a intensidade está baixa, e isso compromete diretamente os resultados”, explica o especialista da Cia Athletica.

No outro extremo, também há risco. Intensidade alta demais, sem controle ou recuperação adequada, pode levar ao excesso de treino, queda de performance e até lesões. Estudos mostram que manter o esforço sempre elevado aumenta o risco de fadiga acumulada, enquanto treinos bem dosados melhoram a eficiência e a evolução física.

“Não é sobre treinar mais forte o tempo todo, mas sobre treinar na intensidade certa para cada momento e objetivo”, reforça Cacá.

Esse equilíbrio fica ainda mais evidente quando se considera que intensidade não é fixa, ela deve variar de acordo com o perfil, o nível de condicionamento e até a idade. Em pessoas mais velhas, por exemplo, o mesmo parâmetro

de esforço pode representar cargas completamente diferentes para o organismo, exigindo ainda mais atenção na prescrição.

Outro ponto pouco explorado é que intensidade não significa apenas monitorar a carga ou velocidade. A percepção de esforço, a respiração e até a capacidade de falar durante o exercício são indicadores relevantes para ajustar o treino na prática. Isso torna o processo mais acessível, e menos dependente de tecnologia, desde que haja consciência corporal e orientação adequada.

No fim das contas, controlar a intensidade é o que transforma um treino comum em um treino eficiente. “Mais do que intensidade máxima, o que gera resultado é inten-



Cacá Ferreira, gerente técnico da Cia Athletica

sidade adequada, aplicada com consistência, propósito e progressão. É esse equilíbrio que sustenta não só a performance, mas também a

saúde a longo prazo”, finaliza o profissional da Cia Athletica.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

MODA

Maxi brinco – sugestões de modelos, dicas de como usar

Hello, fashion girls! Se ser discreta e passar despercebida não é muito a sua praia esse post é pra você. Um grande exemplo do poder de mudar o visual que o acessório possui é o maxi brinco. Ele transforma um look basiquinho e deixa tudo com um aroma mais chique e fancy! Mas se você ainda tem dificuldade em apostar no modelo mais extravagante, nós preparamos um super help com os dez modelos mais atuais, dicas de como usá-los.

1 – Maxi brinco de strass

Começando pelo modelo queridinho do momento, os acessórios em strass vêm com um certo saudosismo oitentista/noventista e deixando o look mega glamouroso. Em linhas retas ou em formas geométricas, eles aparecem sempre como protagonistas do visual.

2 – Maxi argola 2.0

A maxi argola que fez muito sucesso em temporadas passadas ganha penduricalhos de todo tipo em uma versão repaginada. O acessório, que já vinha em um shape grande ganha ainda mais destaque no look e é um dos acessórios

queridinhos das fashionistas.

3 – Assimétrico

Essa é de cara a melhor proposta para quem ainda está se acostumando com o maxi brinco. Deixe o visual mais interessante ao apostar no acessório em apenas uma das orelhas, e contraponha com um modelo menor e mais discreto na outra. Podemos afirmar que a duplinha imbatível dessa trend é pérolas + strass!

4 – Maxi brinco geométrico

Os modelos geométricos imprimem elegância ao look. As linhas retas desenharam um ar mais chique para o rosto e formam uma mix interessante na combinação com acessórios com shapes diferentes.

5 – Toque fun

Alguns modelos vêm em formatos diferenciados como estrelas e corações, o que traz uma pegada mais fun para o look, deixando tudo bem descolado. Aposte em peças com a mesma proposta que tragam mais força para o visual.

6 – Maxi brinco com franja

Um modelo mais sofisticado e cheio de perso-

nalidade. O movimento e maleabilidade dos brincos de franjas são ideais para quebrar a seriedade de looks mais trabalhados. A dica é apostar em um look com legging de couro, ou peças mais coladas, e uma t-shirt.

7 – Com pedras

Mais um clássico na categoria do maxi brinco, os de pedras. Sejam coloridos ou neutros, eles dão uma levantada em qualquer visual. Para quem tem um estilo sexy, ousado, aposte em um vestido bordado com transparência e um maxi brinco de pedraria poderoso. Sucesso na certa!

8 – Maxi brinco dourado

O dourado é uma cor quente e pode ser combinada com looks de cores quentes também: como o laranja, vermelho e amarelo. Se a escolha for por uma argola dourada por exemplo, é mais versátil e se adapta bem com qualquer look. Se o brinco for fininho, ficará mais romântico, se for mais grosso e geométrico, terá mais força e maior peso visual no look.

9 – De pérolas

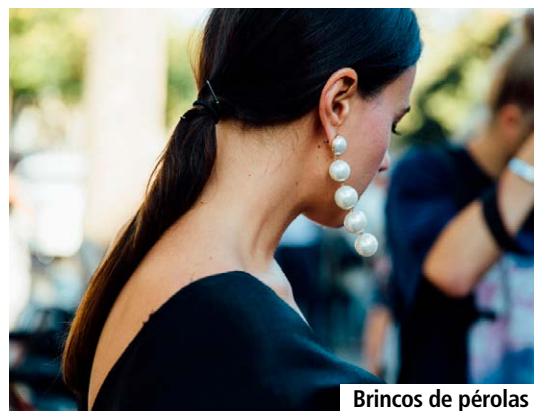
As pérolas, de tão clássicas, acabaram até ganhando o visual dos garotos.



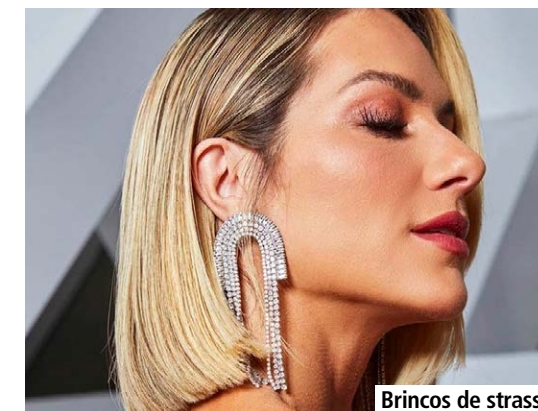
Argolas 2.0



Assimétrico



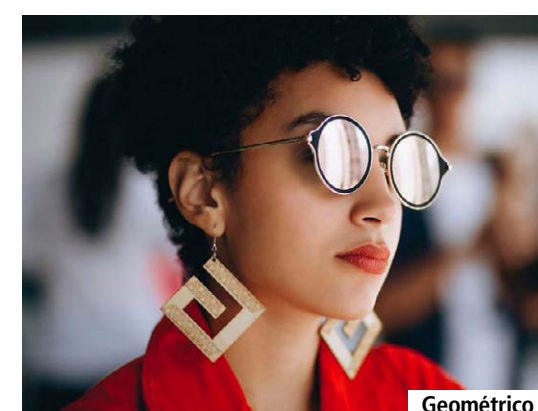
Brincos de pérolas



Brincos de strass



Dourado



Geométrico

O modelo de maxi brinco que traz o material tem um aroma atemporal e mega elegante. Combine com peças também clássicas e minimalistas para que o acessório se destaque no visual.

10 – Miçangas

As versões do maxi brinco em miçanga são perfeitas para adicionar cor ao look. São perfeitos para looks de verão e momentos de descontração. Para o ambiente de trabalho, ele já fica despojado demais, neste caso prefira as cores mais sólidas e os

tons pastéis.

Nós já cantamos a bola algumas temporadas passadas elencando o maxi brinco como um dos acessórios em alta para finalizar o look, e vai estar bombando no verão.

Fonte: Patio Hype

TENDÊNCIAS

Sugestões de itens da moda que vão elevar seus looks de inverno

No Brasil, o outono já faz parte da rotina. Em muitas regiões, as temperaturas começam a cair, trazendo aquele clima mais ameno. Seja para os dias frescos da estação ou para o inverno que já se aproxima, existem alguns itens indispensáveis para elevar qualquer produção. Confira!

Ponchos e capas

As capas e os ponchos voltam com tudo nesta temporada fria. Na prática, essas peças funcionam como

itens-chave para elevar o visual com facilidade. Outra característica marcante desses itens é que eles costumam deixar o look mais despojado.

Cachecol

Para proteger o pescoço das baixas temperaturas assim como garantir um look mais estiloso, o cachecol é o item perfeito. Aposte em versões coloridas e estampadas para um visual criativo.

Colete de tricô

Em terceiro lugar, o colete de tricô é aquela peça versátil que não pode ficar de fora do seu armário. Perfeito para ser usado por cima de camisetas de manga curta, camisas de manga comprida e até mesmo por baixo de casacos, ele vai salvar os seus looks de inverno.

Gravata

Acessório fashionista, a gravata pode ser a cereja do bolo quando falamos de looks de inverno. Se você mora em regiões onde o

frio não é tão intenso, ou simplesmente não gosta de cachecóis, vale a pena experimentá-la.

Meia-calça

Por fim, a meia-calça é o item queridinho das it-girls durante o outono e o inverno. Seja na versão mais grossinha, estampada ou até mesmo com renda, esse acessório é ideal para quem gosta de looks com saia e vestido.

Fonte: Like Magazine



Com a chegada dos dias mais frios, alguns itens fazem toda a diferença na hora de montar produções estilosas e cheias de personalidade

BELEZA

Vitamina C na pele: quem pode usar e tudo o que você precisa saber

A vitamina C conquistou espaço fixo no nécessaire e no dia a dia de quem busca uma pele mais hidratada e viçosa. No entanto, quando o assunto é pele oleosa ou acneica, ainda existem algumas dúvidas sobre usar ou não o ativo. Afinal, ele pode aumentar a oleosidade? Causar espinhas? Ou não é indicado para esse tipo de pele?

Tudo que você precisa saber antes de usar vitamina C:

Dermatologistas informam que essas inseguranças são comuns e a resposta passa pela escolha certa do produto, já que nem todas as versões de vitamina C do mercado são iguais.

“Existem diferentes formas do ativo, com variações de estabilidade, concentra-

ção e textura que impactam diretamente na adaptação da pele. No caso de peles oleosas e acneicas, versões mais leves, com rápida absorção e sem base oleosa são as mais recomendadas. Ganham destaque aquelas que utilizam ingredientes como niacinamida e aminoácidos, por exemplo, que são frequentemente combinados à vitamina C em produtos voltados para esse tipo de pele. Eles ajudam a controlar a produção da oleosidade e contribuem para a redução de marcas”, explica a dermatologista Lívia Pino.

Além disso, outra questão importante é que, ao contrário do que muitos acreditam, esse ativo não é contraindi-

cado para peles oleosas, de acordo com a dermatologista, existe um mito sobre o ativo piorar a acne e a oleosidade, mas essa informação não procede. Afinal, quando bem formulada, a vitamina C pode auxiliar no tratamento e na prevenção de novas lesões, e você pode incluí-la na rotina de skincare. Porém, é importante consultar um profissional, antes de usar esse tipo de produto.

Por fim, entre as opções disponíveis na indústria de dermocosméticos, a minha indicação é a Vitamina C Actine, da Darrow. Ela combina ativos e possui uma textura leve com fácil aplicação e rápida absorção.

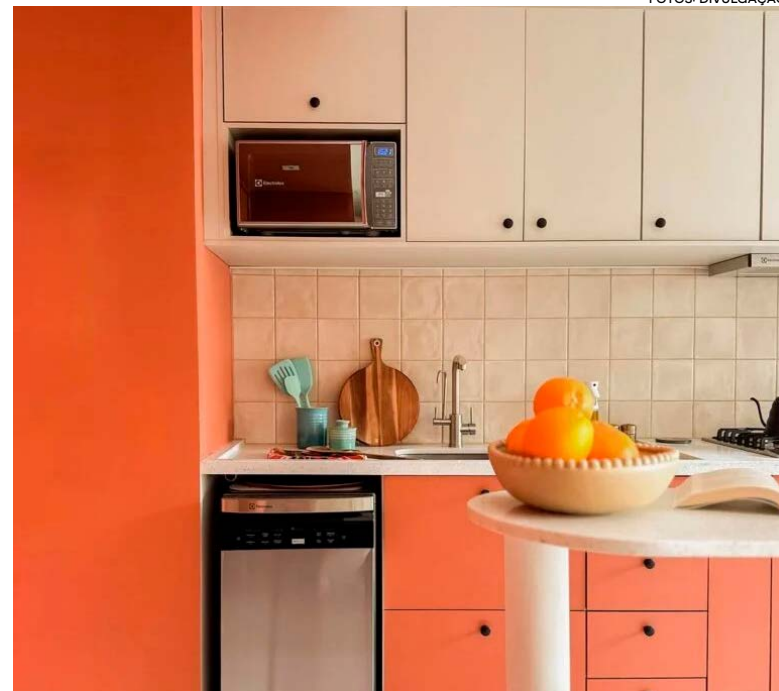
Divulgação



A vitamina C virou queridinha dos cuidados com a pele e não é por acaso seu ativo ajuda na luminosidade, hidratação e viço

CASA

COZINHA



A cor da cozinha vai muito além da estética: ela influencia a sensação de conforto, amplitude e até a personalidade do ambiente

Quais cores usar na cozinha e porquê

Cozinhas brancas, cinzas e pretas são as mais populares, mas estas não são as únicas opções de tonalidades para o cômodo. Se você está reformando ou mobiliando o ambiente e já se perguntou qual a cor ideal para a cozinha, confira estas três inspirações que prometem facilitar a decisão.

Verde

O verde é um dos tons favoritos da cozinha para 2026. A tonalidade aparece com presença marcante em diferentes pontos, como plantas e móveis. Para o ano, porém, o destaque para o uso da cor é por meio da bancada e do revestimento da rodabanca, por exemplo. Avocatus, Del

Mare, Emerald Green, Verde Gaia, Verde Guatemala, Vivid Green e Vitória-Régia são algumas das pedras verdes mais populares. O resultado é um cômodo aconchegante, conectado aos tons da natureza.

Azul

O azul adiciona um quê refrescante e divertido ao cô-

modo. A tonalidade aparece, em geral, em móveis sob medida. A combinação de cores é ampla, mas o marrom domina como tom secundário da mobília. No restante do décor, a preferência normalmente é por pedras claras e eletrodomésticos com acabamento em inox, por exemplo. O resultado é um cômodo

com design relaxante e aconchegante, mas criativo.

Laranja

Quer uma cor com personalidade e autenticidade para decorar a cozinha em 2026? Então aposte no laranja! A tonalidade ganha vida em móveis, itens decorativos e até nas paredes ou no teto. O uso

acompanha, em geral, a paleta de tons claros e terrosos, mas vale combinar o décor com verde e azul, por exemplo. A cor cumpre o papel de aquecer o cômodo e serve como ponto de destaque para quem busca um ambiente divertido, revigorante e energizante.

Divulgação

DECOR

Decoração simples: pequenas mudanças que transformam a casa

É fato: nem sempre nossa conta bancária acompanha nosso bom gosto. Brincadeiras à parte, é comum que o décor como imaginamos inicialmente precise passar por intervenções que diminuam o custo do processo. Foi pensando nisso, então, que elencamos dicas de como fazer uma decoração de casa simples sem gastar muito. Acompanhe a seguir.

Pintura

Pintar não é tão barato assim, mas é uma solução bem mais em conta quando comparada a intervenções na construção, por exemplo. Para além de renovar os tons do ambiente, a sugestão é incluir a pintura setorizada na decoração

e brincar com diferentes composições. Uma base neutra pode ganhar vida com um toque de cor que destaca um cantinho específico. Em ambientes integrados, a solução ajuda a setorizar o cômodo, o que tende a trazer aconchego.

Texturas

Elementos têxteis ajudam a adicionar conforto, aconchego e textura à decoração de casa. Na sala de estar, por exemplo, uma maneira simples de incrementar o espaço envolve compor cantinhos com mantas, almofadas aconchegantes e cestos. Vale o lembrete: é mais fácil idealizar o conceito geral do espaço e ir decorando aos

poucos, adicionando itens conforme as finanças permitirem, do que comprar aleatoriamente. Ou seja, tenha um planejamento!

Prateleiras

Verticalizar a decoração é uma saída interessante para quem tem pouco espaço, mas não só. A solução é útil para posicionar utensílios na cozinha, decorar a sala de estar e trazer personalidade ao quarto, por exemplo. Vale, além disso, considerar cestos organizadores (decorados ou não) que ajudam a acomodar itens menores e criam unidade visual — a dica é bem útil para brinquedos infantis ou produtos de lavanderia.

Dica extra

A sugestão final envolve um processo que deve acontecer ainda no início da decoração: encontre referências que conversem com seu estilo, crie pastas no Pinterest e entenda quais elementos mais se repetem nesse décor. Para quem mora de aluguel ou precisa de soluções temporárias por outros motivos, vale considerar um planejamento especial, entendendo o que pode ser aproveitado em um espaço futuro, o que vale (ou não) um investimento maior e o que pode ser vendido facilmente, por exemplo.

Fonte: Like Magazine



CONSTRUÇÃO E REFORMA

Motivos para contratar um arquiteto para a execução do projeto

Construir ou reformar são verbos conjugados e vividos intensamente por aqueles que iniciam a jornada para tornar realidade o sonho da nova ou da primeira morada. Nesse processo, muitos aspectos são levados em consideração, como o orçamento disponível, estilo arquitetônico e materiais a serem comprados, entre outros. Mas uma característica que erroneamente muitos ainda não consideram necessária ou deixam em segundo plano diz respeito à contratação do profissional de arquitetura.

De acordo com Vanessa Paiva e Cláudia Passarini, arquitetas e sócias do escritório Paiva e Passarini Arquitetura, a história tem tudo para conquistar um final feliz com a assessoria técnica de um especialista acertada desde antes da aquisição do terreno. “Quando o cliente considera a nossa participação desde essa fase, promovemos uma análise e entregamos os prós e contras para uma tomada de decisão assertiva antes do fechamento desse negócio”, explicam. Essa visão analítica tanto concilia os interesses do futuro morador, como se configura como uma atenção fundamental no desembolso

financeiro.

Quando elas iniciam a parceria desde esse início, Vanessa explica que a avaliação inclui a conciliação entre os desejos x a área disponível, a posição do sol – em geral, a face Norte é a mais buscada por receber uma maior incidência de luz e sol durante do dia –, e outras especificidades que resultarão em mais gastos para a obra. “Em um terreno onde haverá a necessidade de grandes movimentações de terra em função de desníveis, essa etapa encarece o custo de execução”, especifica.

No caso de um imóvel pronto, seja de uma casa ou apartamento recém-construídos ou mais antigos, o olhar antecipado das arquitetas também acompanham o mesmo preceito do alinhamento de expectativas. “Podemos antever dilemas complicados de infraestrutura que precisarão ser refeitos. Traçamos esse cenário para que nosso cliente tenha ideia exata sobre o nível de gastos a ser efetuado”, completam.

Todavia, Cláudia enfatiza que não é um ‘pecado’ quando são contratadas após a compra, pois desse capítulo em diante ela e sua sócia trabalham para

extrair o melhor do terreno ou da edificação. A seguir, acompanhe mais alguns pontos trazidos pela dupla sobre a contratação de um profissional da área:

Resolução de problemas

“Partimos do princípio que precisamos resolver questões e, sobretudo, antever as situações que, se não ajustadas, certamente serão adversidades futuras. E é justamente com esse compromisso que atuamos para encontrar respostas criativas e funcionais”, dizem as especialistas. Entre tantos desses tópicos estão as instalações de hidráulica e elétrica, a análise sobre o melhor revestimento para cada ambiente – tanto na parte técnica, como no viés decorativo –, e em etapas finais como a aquisição de um mobiliário que não cabe no projeto. “Colocando na ponta do lápis, a lista é enorme e sem o nosso conhecimento técnico, fica difícil conciliar tudo sozinho”, enumera Vanessa.

Valorização estética na arquitetura de interiores

Um bom profissional não é validado apenas pela execução exímia do trabalho, mas também pela escuta exercida.



“Precisamos ouvir o que nosso cliente espera sobre a funcionalidade, o que ele precisa e também compreender seus gostos e preferências”, ressalta Cláudia. A arquiteta Vanessa também relata que é comum ela e sua sócia serem indagadas se o estilo de cada pessoa importa e se é possível trazê-lo para o projeto. “A nossa resposta é sim, mas não abrimos mão de falar que referências encontradas na internet são valiosíssimas, porém a vida real não está naquilo que encontramos no Pinterest ou Instagram”, diz ela.

E para que isso aconteça, além de mergulhar nas referências, elas não abrem mão da funcionalidade, uma vez que

não adianta ter uma casa ou um apartamento maravilhoso se não houver identificação.

Equilíbrio no projeto

A coerência entre o estilo do morador, as práticas construtivas e as normas construtivas são uma constante na vida do profissional de arquitetura. Um exemplo está na conciliação das cores ou na utilização de elementos marcantes no projeto: se não houver uma análise do círculo cromático para a dosagem e a combinação de tons, bem como a parcimônia no uso de materiais, a grande expectativa se tornará uma frustração. “Os erros de projeto tanto atrapalham a vida do morador,

como trazem desconforto pelo visual ou a sensação de se estar em determinado ambiente. Essa equação é particularmente desafiadora, mas o profissional de arquitetura tem bagagem para que isso não aconteça”, observa Cláudia.

Acompanhamento dos gastos

Depois do projeto executivo pronto, a dupla do escritório Paiva e Passarini traz um olhar acertado do valor a ser aportado para a concretização da obra, seja de construção completa ou de reforma. “Por termos um detalhamento muito preciso, conseguimos entregar para o cliente um custo muito próximo da realidade. Um imprevisto ou outro pode acontecer, mas de forma alguma o investimento final deve ser uma caixinha de surpresas”, conclui Vanessa, acrescentando que a ausência desse cuidado incorre em estresse, dores de cabeça e preocupações.

Serviço:

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

Fonte: dc33 Comunicação

DO LAR

DICA DE COZINHA

Congelamento: abasteça o congelador com boas ideias

O congelador é um grande aliado da vida real. De um lado, ele pode guardar atalhos – aqueles potes com cenoura ralada, salsão em cubinhos, salsinha e cebolinha picadas, gengibre raladinho para ir direto para a panela nos dias em que a vontade de sacar tábua e faca está em baixa. Do outro, armazena os potes de comida caseira, pronta para ser aquecida, de quem investiu em preparar a mais num dia, para garantir a refeição extra em um de correria.

Receitas que congelam bem

Feijão caseiro, arroz branco, lentilha do dia a dia, bolonhesa, ensopado de frango, carne de panela desfiada, boeuf bourguignon, lasanha de berinjela, pão de queijo,

bolo de banana com avelã.

Atalhos para congelar

Aromáticos - dá super certo congelar cenoura ralada, salsão em cubinhos, rodela de alho poró e gengibre fatiado fininho ou ralado.

Frutas - quando manga, banana e abacate estiverem ameaçando passar do ponto, corte e congele. Depois é só bater para transformar em sorvete.

Caldos - para preparar risotos, sopas, ensopados e purês caprichados, congele caldo de frango, de legumes e de carne.

Seletas - legumes cortados e branqueados (ou mesmo crus) podem ser congelados em seletas caseiras.

Marinadas - já experimentou congelar o filé de frango em uma marinada capricha-

da? Na hora de descongelar, a carne vai pegando gosto e a marinada ainda vira um molho delicioso.

Quanto tempo os alimentos duram no congelador

Não é porque está congelada que a comida dura para sempre. Confira aqui quanto tempo pode armazenar cada alimento.

Comida caseira: 3 meses

Carne vermelha crua em peça: 4 meses

Carne vermelha moída: 3 meses

Peixe cru: 2 meses

Frango cru: 3 meses

Frutas cortadas: 6 meses

Vegetais crus: 3 meses

Vegetais branqueados: 6 meses

Divulgação



Congelar vai muito além de guardar alimentos: é estratégia para ganhar tempo e praticidade no dia a dia, ajudando a evitar desperdícios e facilitando o preparo das refeições nos dias corridos

SEM DESPERDÍCIO

Cerveja congelou?

Veja se dá para salvar e como evitar que aconteça de novo

Quem nunca colocou cerveja no freezer para gelar rápido e acabou passando do ponto? Em muitos casos, ela congela bem na hora de servir. Já os mais distraídos podem enfrentar um prejuízo maior, com latas e garrafas estouradas. Mas nem tudo está perdido. Veja se é possível salvar a cerveja congelada e aprenda como gelar do jeito certo, evitando desperdícios e sustos na próxima vez.

Cerveja congelada: o que acontece com a bebida

Quando a cerveja congela, o que muda primeiro é a estrutura do líquido. Diferente da água, que congela a 0 °C, a cerveja começa a congelar em temperaturas mais baixas, geralmente entre -2 °C e -4 °C, dependendo do teor alcoólico. Ainda assim, como a maior parte da cerveja é composta por água, os cristais de gelo se formam com relativa facilidade no freezer.

Nesse processo, a parte que

permanece líquida fica mais concentrada em álcool e outros compostos, o que pode alterar sabor, aroma e sensação na boca. No entanto, o teor alcoólico total da bebida não aumenta, o que muda é o estado físico dos componentes, de líquido para sólido, e não a composição da cerveja.

Outro impacto comum está na carbonatação. O congelamento favorece a liberação do CO₂. Ao ser descongelado, o líquido fica com menos gás e apresenta menos espuma ao servir, o que pode causar o efeito de cerveja “choca”. Há também riscos para a embalagem: como o gelo ocupa mais volume do que o líquido, a pressão interna aumenta. Dessa forma, cervejas esquecidas no freezer podem estufar, vazar ou até estourar, causando sujeira e prejuízo.

Em alguns casos, a cerveja sai do freezer aparentemente lí-



Antes de descartar, vale saber que, em alguns casos, ainda dá para salvar a bebida

quida, mas congela no momento em que é movimentada ou aberta. Esse fenômeno é chamado de super-resfriamento: a bebida está abaixo do ponto de congelamento, mas um simples impacto, como manusear a garrafa ou abrir a lata, já é suficiente para que o gelo se forme instantaneamente e atravesse o líquido no recipiente.

Dá para salvar cerveja congelada?

Depende do nível de congelamento e do estado da bebida. Quando a cerveja congelou apenas parcialmente – com formação de alguns cristais de gelo ou no caso do super-resfriamento – ainda é possível aproveitar a bebida, embora possa haver perda de gás e leve alteração no sabor.

Se a cerveja estiver apenas “travada” pelo gelo ao abrir ou servir, um truque que pode

ajudar é inserir um palito de churrasco limpo no interior da bebida e fazer uma leve movimentação antes de servir. A superfície do palito cria pontos de nucleação, facilitando a liberação do gás e ajudando a quebrar os pequenos cristais de gelo, fazendo a cerveja voltar a escorrer normalmente.

Em casos de super-resfriamento, o gelo pode ser expulso rapidamente da lata ou da garrafa assim que a bebida é aberta, fazendo a cerveja transbordar. Por isso, o ideal é colocar a cerveja em uma superfície como uma pia ou bancada, antes de qualquer tentativa.

Se a cerveja congelou, evite colocá-la diretamente na geladeira logo após sair do congelador. O mais seguro é deixá-la em posição vertical, fora do freezer, por alguns minutos, até que a temperatura se estabilize e os cristais de gelo comecem

a se soltar. Não tente acelerar o descongelamento com água quente ou fontes de calor. Isso prejudica a carbonatação, deixa a cerveja mais aguada e aumenta o risco de vazamento ou até quebra da embalagem.

Caso a cerveja tenha descongelado, mas perdido gás, ainda é possível reaproveitá-la em drinks. Combinações com limão, frutas ou especiarias ajudam a devolver frescor e equilibrar o sabor, funcionando bem em preparos como radler, michelada ou bebidas cítricas.

No entanto, não é indicado consumir cervejas que estouraram, vazaram dentro do freezer ou apresentem alterações evidentes de cheiro, cor ou sabor. Além do prejuízo sensorial, há risco de contaminação quando a embalagem é danificada. Nesses casos, o melhor é descartar a bebida.

Divulgação

LIMPEZA

8 dicas para agilizar a faxina e ter mais tempo para você

Em muitos casos, a faxina não demora apenas pela quantidade de tarefas, mas pela forma como a limpeza é feita no dia a dia. Pequenos hábitos, distrações e até a ordem dos ambientes podem fazer tudo render menos e deixar a sensação de trabalho interminável. Para evitar perder tempo, agir com mais objetivo e eficiência, veja dicas para otimizar a rotina e tornar a limpeza da casa mais prática.

1. Organize antes de limpar:

Antes de pegar na vassoura, recolha objetos espalhados (roupas, sapatos, papéis) e libere as superfícies. Levantar cadeiras e tirar tapetes antes evita interrupções constantes durante a limpeza.

2. Faça uma coisa de cada vez:

Limpar vários cômodos ao mesmo tempo gera confusão e perda de tempo. Foque em um am-

biente ou em uma tarefa específica até o fim antes de passar para a próxima.

3. Siga uma ordem lógica:

Para evitar retrabalho, limpe de cima para baixo (prateleiras e móveis antes do chão) e comece sempre pelas tarefas secas (tirar o pó e aspirar) antes de usar água e panos úmidos.

4. Use o produto certo:

Produtos inadequados geram mais esforço. Use detergente neutro para o básico, mas invista em produtos específicos (desengordurantes, tira-limo) para sujeiras pesadas. Lembre-se de respeitar o tempo de ação indicado na embalagem.

5. Tenha kits de limpeza:

Monte cestos ou baldes com os itens básicos (panos, produtos, esponjas) para ter tudo à mão. Fazer kits separados por ambiente (como um só para

o banheiro) evita que você perca tempo andando pela casa atrás de materiais.

6. Elimine distrações:

Celular, TV e redes sociais quebram o ritmo. Para manter o foco, coloque uma música, estipule um tempo para cada tarefa e defina momentos específicos para fazer pausas.

7. Divida as tarefas na semana:

Não deixe tudo para um dia só. Crie um cronograma semanal (ex: um dia para lavar roupa, outro para limpar os banheiros). Isso torna o trabalho mais leve e menos cansativo.

8. Não deixe acumular:

Manter a casa no dia a dia dá muito menos trabalho do que fazer uma faxina pesada. Limpar pequenas sujeiras, poeira e gordura logo que aparecem economiza muito esforço no futuro.

Fonte: Tua casa



Com pequenas mudanças de hábito, organização antes da limpeza e uma rotina mais estratégica ajudam a deixar a casa em ordem com menos esforço e muito mais agilidade

COMPORTAMENTO

(TDAH) – 5 dicas para lidar com crianças hiperativas

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade é uma condição psiquiátrica que atinge de 3 a 5% da população mundial. Para muitos, lidar com esse quadro é difícil e desafiador. Por isso, preparamos para você uma lista com 5 dicas de como amenizar a situação e conseguir lidar melhor com crianças hiperativas.

1 – Imponha limites

Por serem mais inquietas, as crianças hiperativas tendem a ser mais intolerantes a regras e a obedecer a ordens. Por isso, é essencial que os pais e tutores imponham limites desde cedo para que os pequenos possam entender a importância do respeito às regras.

2 – Incentive a organização

Um dos principais problemas para crianças com esse transtorno, é a manutenção de disciplina, principalmente nas atividades escolares e acadêmicas. Por isso, é de

suma importância que haja um estímulo à organização das tarefas.

Nesse sentido, é possível conseguir resultados excelentes utilizando agendas e cronogramas para manter a rotina e fazer com que o dia a dia da criança seja produtivo.

3 – Tenha paciência

Por mais que não seja fácil, perder a cabeça diante das atitudes de uma criança hiperativa só traz malefícios para a relação e para o crescimento do pequeno. É importante ter empatia e tentar lidar da maneira mais bem-humorada possível, até porque nem sempre a criança consegue entender que está fazendo algo errado.

4 – Não compare

Mesmo que seja comum utilizar comparações a fim de despertar mudanças de comportamento nos filhos. Para crianças com (TDAH), essa comparação pode não ser justa nem saudável, uma vez que algumas atividades



apresentam um grau de dificuldade muito maior para crianças hiperativas do que para os que não possuem o transtorno.

Por outro lado, essas comparações podem desencadear diversos problemas de autoestima na criança. Logo, é conveniente não utilizar esse arti-

fício para educar os pequenos.

5 – Incentive a prática de atividades físicas

Energia é o que não falta para crianças que tem hiperatividade, não é mesmo? A prática de atividades físicas é uma ótima válvula de escape para toda essa energia acumulada.

Além do gasto energético, as atividades contribuem para amenizar sintomas como a inquietude e a insônia. Além disso, algumas atividades como as artes marciais, podem estimular o desenvolvimento de disciplina e respeito.

Fonte: *Patio Hype*

RELACIONAMENTO

Hábitos para conectar pais e filhos

Na rotina dos pais, há correria com os deslocamentos, com as responsabilidades do trabalho e, muitas vezes, até com os afazeres de casa e os cuidados com a família. Na dos filhos, tanto crianças como adolescentes, estão os estudos, as aulas extracurriculares de inglês, natação, balé ou futebol, e também as lições de casa e estudo para as provas da escola. No fim do dia, é comum que cada um fique em um canto da casa navegando pelo celular ou computador ou assistindo televisão até o sono chegar.

Não é raro bater a sensação de que as relações familiares e os momentos especiais com as pessoas mais importantes acabam ficando em segundo plano por conta do cotidiano atribulado, pelo cansaço e também por causa da tecnologia, que facilmente atrai cada um para os seus interesses.

Datas especiais, como o Dia dos Pais, são um convite para a reflexão de como anda a relação pai e filho. E isso vale não apenas para quem tem filhos pequenos ou jovens em casa. Vale também para quem já tem o filho crescido, com vida independente, e ainda para quem, mesmo adulto, exerce o papel de filho. A relação pai e filho pode ser fortalecida em qualquer idade. Veja algumas dicas que

podem ajudar a fortalecer essa conexão:

Exercitem-se juntos

Se o filho é pequeno e gosta de futebol, vale programar um período do fim de semana para, juntos, baterem uma bolinha no campo de futebol do condomínio ou do bairro. Chegou mais cedo do trabalho? Por que não aproveitar esse tempinho livre para vocês darem uma volta de bicicleta no quarteirão ou apenas fazerem uma caminhada e conversarem um pouco sobre como foi o dia ou sobre algum assunto importante? A filha prefere outros tipos de exercícios? Então, vale vôlei ou basquete na quadra mais próxima. Jogo de amarelinha, pular corda e andar de patinete são outras atividades que as crianças pequenas adoram. Ao colocar essas atividades nas brechas da rotina ou no fim de semana, o vínculo afetivo é fortalecido e, além disso, pai e filho saem ganhando já que se exercitar traz muitos benefícios para a saúde.

Lazer e conversas longe do celular

Como são mil e um atividades no dia a dia, não é raro um pai conversar com o filho ao mesmo tempo em que responde a uma mensagem do colega de trabalho pelo celular ou que procura o canal da TV que



quer assistir. Para que isso não ocorra e não faça com que a criança e o adolescente se sintam em segundo plano, deixe o celular e até mesmo o controle remoto distantes nos momentos de conversa, mesmo que seja apenas para saber como foi o dia na escola, ou como o filho se saiu no treino da natação. Olho no olho e a escuta atenciosa são fundamentais para que os filhos sintam confiança quando precisarem se abrir com o pai. E se a criança ainda é pequena, a dica vale também para os momentos de brincadeiras ou até para quando estiverem no sofá assistindo a um desenho animado.

Momentos de leitura

Quando a criança é pequena,

os pais podem escolher com ela um livro e sentar ao lado da cama para ler uma história. Esse momento prazeroso pode fazer parte da rotina no momento de pegar no sono. Quando são maiores e já alfabetizados, os filhos podem ter a companhia do pai para lerem juntos um livro sobre um tema que atraia a atenção de ambos ou até mesmo como forma de ajudar na leitura pedida pela escola. E mesmo adolescentes ou adultos, eles podem ter a companhia do pai na sala para um momento de leitura, cada um com um livro. O hábito propicia a convivência e ajuda a criar gosto pela leitura e pelo conhecimento.

Abraços e beijos

As crianças vão crescendo e

ficam com vergonha de abraçar e beijar os pais. Na frente da escola ou perto dos amigos, então, é quase impossível que essas demonstrações de carinho aconteçam. Às vezes, isso é levado para a vida adulta e pais e filhos vão deixando os abraços apenas para a despedida de uma viagem ou para momentos mais tristes. Que tal recuperar o hábito de beijar e abraçar seu pai? Isso pode acontecer no momento de desejar bom dia, na chegada em casa após a escola e no trabalho e também na hora de ir para a cama. E se cada um mora em uma casa, por que não ligar simplesmente para perguntar como foi o dia e para dizer que o ama?

Fonte: *Unimed*

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Backrooms: Um Não-Lugar

28/05/2026 | Ficção Científica, Terror
Dir.: Kane Parsons
Elenco: Chiwetel Ejiofor, Renate Reinsve, Mark Duplass
Inspirado em fenômeno da internet, acompanha pessoas que encontram lugares misteriosos ligados a outra realidade, habitada por entidades perigosas.

A Revolução dos Bichos

28/05/2026 | Animação, Aventura, Fantasia
Dir.: Andy Serkis
Elenco: Seth Rogen, Glenn Close, Woody Harrelson
Animais de uma fazenda iniciam um movimento em busca de igualdade e liberdade.

Natal Amargo

28/05/2026 | Comédia Dramática
Dir.: Pedro Almodóvar
Elenco: Bárbara Lennie, Leonardo Sbaraglia, Aitana Sánchez-Gijón
Uma mulher tenta superar a morte da mãe enquanto um cineasta mistura ficção e realidade.

Golpe Explosivo

28/05/2026 | Ação, Suspense
Dir.: David Mackenzie
Elenco: Aaron Taylor-Johnson, Theo James, Gugu Mbatha-Raw
Após a descoberta de uma bomba em Londres, criminosos planejam um grande assalto.

Copan

28/05/2026 | Documentário
Dir.: Carine Wallauer
Documentário retrata o cotidiano dos moradores do edifício Copan e os conflitos sociais e políticos do país.

Terra de Pistoleiros

28/05/2026 | Ação, Faroeste
Dir.: Brian Skiba
Elenco: Nicolas Cage, Stephen Dorff, Heather Graham
Um assassino foragido se torna o homem mais procurado do país.

Fora de Controle

28/05/2026 | Drama
Dir.: Anne Le Ny
Elenco: Omar Sy, Élodie Bouchez, Vanessa Paradis
Um casamento entra em crise após o retorno de um antigo amor e o início de um caso extraconjugal.

Procurando Emily

28/05/2026 | Comédia, Romance
Dir.: Alicia MacDonald
Elenco: Angourie Rice, Spike Fearn, Yali Topol Margalith
Após receber o número errado de uma garota, um estudante inicia uma busca por ela na faculdade.

Cansei de Ser Nerd

14/05/2026 | Comédia
Dir.: Gualter Pupo
Elenco: Fernando Caruso, Rita Guedes, Pedro Benevides
Um nerd excêntrico volta a ser investigado por um desaparecimento ocorrido na época da faculdade.

The Beloved

28/05/2026 | Drama
Dir.: Rodrigo Sorogoyen
Elenco: Javier Bardem, Victoria Luengo, Raúl Arévalo
Um renomado diretor de cinema retorna à Espanha para filmar seu novo longa.

Amor Apocalipse

28/05/2026 | Comédia, Romance
Dir.: Anne Émond
Elenco: Patrick Hivon, Piper Perabo, Connor Jessup
Um homem com ansiedade climática se apaixona pela voz da atendente de uma assistência técnica.

Fleak

28/05/2026 | Animação, Aventura, Família
Dir.: Jens Møller
Elenco: Owen de la Hoyde, Tori Johnson, Tom Hudson
Após um acidente trágico, um garoto de 11 anos precisa amadurecer rapidamente.

Liderança humanizada ganha força com nova exigência da NR-1 a partir de 26 de maio



João Cleto é autor do livro "Liderança na Prática", MBA em Liderança e Gestão de Equipes de Alta Performance, Coaching e Mentoring pela FGV, palestrante e mentor especializado em liderança humanizada, desenvolvimento de equipes e cultura organizacional

A partir do dia 26 de maio, entra em vigor uma importante atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), trazendo um novo olhar das empresas sobre saúde emocional, riscos psicossociais e ambiente organizacional saudável.

Com a mudança, empresas passam a ter maior responsabilidade sobre fatores relacionados ao adoecimento emocional dos colaboradores, como excesso de pressão, ambiente tóxico, assédio, desgaste psicológico e relações internas prejudiciais ao bem-estar das equipes.

Para João Cleto, especialista em liderança e autor do livro "Liderança na Prática: como se tornar um líder?", esse novo cenário exige uma transformação na postura das lideranças e na cultura das organizações.

"A nova NR-1 mostra que cuidar das pessoas deixou de ser apenas uma questão humana. Agora também é uma responsabilidade organizacional e estratégica. Empresas emocionalmente saudáveis produzem mais, reduzem conflitos e fortalecem seus resultados", destaca João Cleto.

Através do método "Liderança Humanizada na Prática", João Cleto vem desenvolvendo palestras, treinamentos e mentorias voltadas para empresas, hospitais, escolas, indústrias e equipes corporativas, com foco em:

- liderança humanizada;
- inteligência emocional;
- comunicação eficaz;
- gestão de conflitos;
- saúde emocional no ambiente de trabalho;
- fortalecimento da cultura organizacional;
- desenvolvimento de líderes preparados para os novos desafios corporativos.

Segundo João Cleto, a proposta é auxiliar empresas não apenas na adequação às novas exigências da NR-1, mas

também na construção de ambientes mais produtivos, equilibrados e humanizados.

"Humanizar não é ser fraco. É liderar com responsabilidade. A saúde emocional da equipe começa na postura da liderança", afirma.

João Cleto coloca seu projeto à disposição de empresas interessadas em desenvolver equipes mais preparadas emocionalmente e alinhadas às novas demandas do mercado corporativo.

Contato para palestras, treinamentos e mentorias: WhatsApp: (19) 9390-1407 E-mail: joaoacletovalves@icloud.com

GASTRONOMIA

Quibe assado com salada de pepino, iogurte e hortelã

O congelador é um grande aliado da vida real. Quando vai preparar uma receita que congele bem, pode preparar a mais e mandar uma das porções para o freezer. Assim está resolvida uma refeição em outro dia da semana. O quibe é um clássico e ganha um toque de frescor com uma saladinha de pepino.

Se preparar uma receita completa do nosso quibe assado, pode dividir em dois refratários de 1900 ml, um vai para a mesa do almoço e o outro, bem tampado, vai para o congelador. Cada um rende 4 porções.

Comece pelo Quibe assado

O que deixa nosso quibe especial – acredite, ele é um dos maiores sucessos – é o recheio soltinho e saboroso. Não é aquele bloco pesadão e prensado, que acaba muitas vezes ficando seco. E você pode dividir o preparo em etapas: em um dia, prepara o recheio e reserve na geladeira; no dia seguinte, monta o quibe.

Para o recheio: 600 g de patinho moído, 1 cebola, 2 colheres (sopa) de manteiga, 3 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim), ½ xícara (chá) de nozes picadas, 3 colheres (sopa) de salsinha picada fina, 1 colher (chá) de pimenta síria, sal e pimenta-do-reino moída na hora.

Modo de preparo: Retire a carne moída da geladeira e mantenha em temperatura ambiente enquanto prepara os outros ingredientes – a carne não pode estar gelada na hora de ir para a panela.

Descasque e pique fino a cebola. Leve uma frigideira grande com a manteiga ao fogo médio. Quando derreter, adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 5 minutos até começar a dourar.

Junte a carne moída e tempere com a pimenta síria, sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe cozinhar por 4 minutos, mexendo de vez em quando para desman-



Quibe assado



Salada de pepino, iogurte e hortelã

char os pedaços e dourar por igual. Desligue o fogo, misture o tahine, a salsinha e as nozes picadas. Reserve numa tigela.

Para a massa e a montagem: 600 g de patinho moído, 1 ½ xícara (chá) de trigo fino (para quibe), 1 cebola, raspa e caldo de 1 limão, 1 ½ xícara (chá) de folhas de hortelã, 1 colher (chá) de pimenta síria, 2 colheres (chá) de sal, 3 cubos de gelo, azeite a gosto.

Modo de preparo: Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Unte com azeite dois refratários retangulares (com capacidade para 1900 ml). Forre uma peneira com um pano de prato limpo, coloque o trigo e lave sob água corrente. Una as pontas do pano, formando uma trouxinha, torça e esprema bem para tirar o excesso de água. Reserve.

Descasque, corte a cebola em pedaços grandes e transfira para o processador. Tempere com a pimenta síria, o sal, 2 colheres (sopa) de azeite e bata até triturar bem. Acrescente a hortelã, as raspa e o caldo de limão e bata novamente. Adicione a carne ao processador, metade do trigo lavado, os cubos de gelo e bata por

1 minuto – o gelo mantém a carne fria e ajuda a umedecer a massa. Pare de bater, raspe a lateral do copo com uma espátula, junte o restante do trigo e bata novamente até formar uma massa lisa – isso ajuda a ativar o colágeno da carne e impede que o quibe desmanche ao assar. Pare de bater e raspe a lateral do processador quantas vezes for necessário durante o processo para misturar bem os ingredientes.

Divida a massa em quatro partes. Espalhe um quarto da massa do quibe em cada refratário untado, pressionando delicadamente com as mãos até cobrir todo o fundo e formar uma base uniforme. Com uma colher, distribua metade do recheio sobre a base de cada quibe.

Para cobrir cada quibe: com as mãos úmidas, retire uma porção dos quartos restantes e achate entre as palmas para aplinar. Disponha sobre o recheio e pressione levemente para fixar, mas sem compactar. Repita, colocando uma porção de massa ao lado da outra até cobrir completamente o recheio. Alise a superfície para deixar o quibe bem retinho.

Com uma faca pequena, corte o quibe ainda cru na travessa formando losangos. Regue cada quibe com 1 colher (sopa)

de azeite e leve ao forno por cerca de 25 minutos, até assar por igual e começar a descolar das bordas. Sirva a seguir ou espere esfriar e congele.

Para servir: O quibe, que pode ser servido quente ou frio, também fica uma delícia com folhas de hortelã, uma colherada de coalhada ou iogurte cremoso, molho de tahine ou salada de iogurte com pepino.

Como descongelar: O ideal é descongelar na geladeira e aquecer no micro-ondas. Se esquecer de tirar antes, dá para descongelar no micro-ondas (cerca de 5 minutos).

Prepare a salada de pepino, iogurte e hortelã

Essa combinação bem mediterrânea dá um frescor ao cardápio. Inspirada na tradicional salada grega tzatziki, a receita tem seus truques para ficar com a consistência perfeita.

Ingredientes: 1 ½ xícara (chá) de iogurte, 2 pepinos japoneses, 1 dente de alho, ½ colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de azeite, 2 ramos de hortelã.

Modo de preparo: Forre uma peneira com um pano de algodão fino e limpo e

apoie sobre uma tigela (se preferir, utilize 2 filtros de café descartáveis cortados ao meio). Coloque o iogurte na peneira forrada e deixe drenar na geladeira por cerca de 1 hora – o iogurte vai liberar o soro aos poucos e ficar com a consistência mais firme.

Assim que estiver mais firme, descarte o soro e transfira o iogurte para uma tigela. Lave, seque, corte as pontas e passe o pepino por um mandolim (fatiador de legumes) para formar rodela fina. Transfira para a peneira (sem o pano de prato/filtro), misture com o sal e deixe drenar por 10 minutos – assim a água do pepino não dilui o tzatziki.

Enquanto isso, descasque e bata o alho no pilão com uma pitada de sal para formar uma pastinha (se preferir, pique bem fino). Lave, seque bem e pique fino as folhas de hortelã.

Após os 10 minutos, aperte delicadamente o pepino com as costas de uma colher para tirar o excesso de água. Transfira para a tigela com o iogurte, junte o alho amassado, as folhas de hortelã picadas e misture bem. Sirva a seguir com torradas.

Divulgação

DESACELERE!

SEU BEM MAIOR É A VIDA.

maio

amarelo

SMMUR | **PREFEITURA DE SUMARÉ DE TODOS**

SECRETARIA DE MOBILIDADE URBANA E RURAL