



LANÇAMENTO

BEG Gin conquista ouro mundial e lança edição inspirada na Copa do Mundo **Pág. 06**

PET

Dia Nacional da Adoção: Shopping ParkCity Sumaré promove ação de conscientização sobre o tema **Pág. 08**

DICA

Você olha o rótulo da azeitona? Esse detalhe simples pode estar mudando totalmente o que você leva para casa **Pág. 13**



Projeto aprovado em Monte Mor pode abrir caminho para combate ao descarte irregular em cidades da região como Sumaré

Página 04

POLITICANDO

Costura política

Da mesma maneira que o couro e o cetim não são cortes do mesmo tecido, mas costurados fazem uma jaqueta, na política nem toda aliança é feita por aliados do mesmo campo ideológico. Observe nos materiais publicitários das próximas eleições, neles aparecerão rostos que nunca apareceram juntos, coligações com siglas que muito pouco têm em comum, e histórias vendidas como antigas mas que estão apenas na introdução. Essa é uma história antiga. Dirceu Daben foi rival político de Paulino Carrara por muitos anos. Na eleição de Cristina, fizeram as pazes e Luiz Dalben foi vice da primeira e única prefeita da cidade.

Pula-pula

Muitos se surpreenderam com a escolha de Henrique do Paraíso em apoiar a candidatura de Rafael Virginelli para deputado estadual. Muitos de seus apoiadores acreditam que existem nomes mais bem preparados e consolidados no grupo político do prefeito para encabeçar essa disputa. A realidade é que Virginelli é sim um nome bem consolidado, e bem conhecido em Sumaré. Começou sua carreira no PV, partido do ex-vice prefeito de Bacchim, Wilson Alves. Depois, foi para o PT onde passou uns bons anos, partido do ex-prefeito Bacchim, e de outros políticos famosos na cidade como Willian Souza, Professor Tito, Geraldo Medeiros, Ulisses Gomes e Roberto Vensel. Depois disso foi para o PL, sigla de Sírinêu Araujo, Sívio Coltro e do vereador Tavares. **pág 2**

SUMARÉ

Sumaré movimentou quase US\$ 420 milhões no comércio exterior e consolida força industrial na RMC

Sumaré segue ampliando sua relevância econômica no interior paulista e consolidando sua posição como uma das principais potências industriais da Região Metropolitana de Campinas. Dados do comércio exterior referentes ao primeiro quadrimestre de 2026 mostram que o município movimentou aproximadamente US\$419,9 milhões em operações internacionais entre exportações e importações... **pág 3**

MONTE MOR

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

Mais um capítulo envolvendo a fiscalização de contratos firmados sem processo licitatório chegou à Câmara de Monte Mor nesta semana. Os vereadores aprovaram por unanimidade, durante a sessão ordinária de segunda-feira (18), dois requerimentos cobrando explicações da Prefeitura sobre contratações que totalizam R\$351 mil realizadas por dispensa e inexigibilidade de licitação... **pág 4**

NOVA ODESSA

Nova Odessa aposta na educação alimentar nas escolas para enfrentar avanço da obesidade infantil

Em meio ao avanço da obesidade infantil no Brasil e aos impactos cada vez mais precoces de doenças associadas à má alimentação, a Prefeitura de Nova Odessa promoveu nos meses de abril e maio uma série de ações voltadas à educação alimentar em escolas da rede municipal. **pág 5**

HORTOLÂNDIA

De distrito esquecido de Sumaré a referência regional: Hortolândia celebra emancipação consolidada pelo desenvolvimento

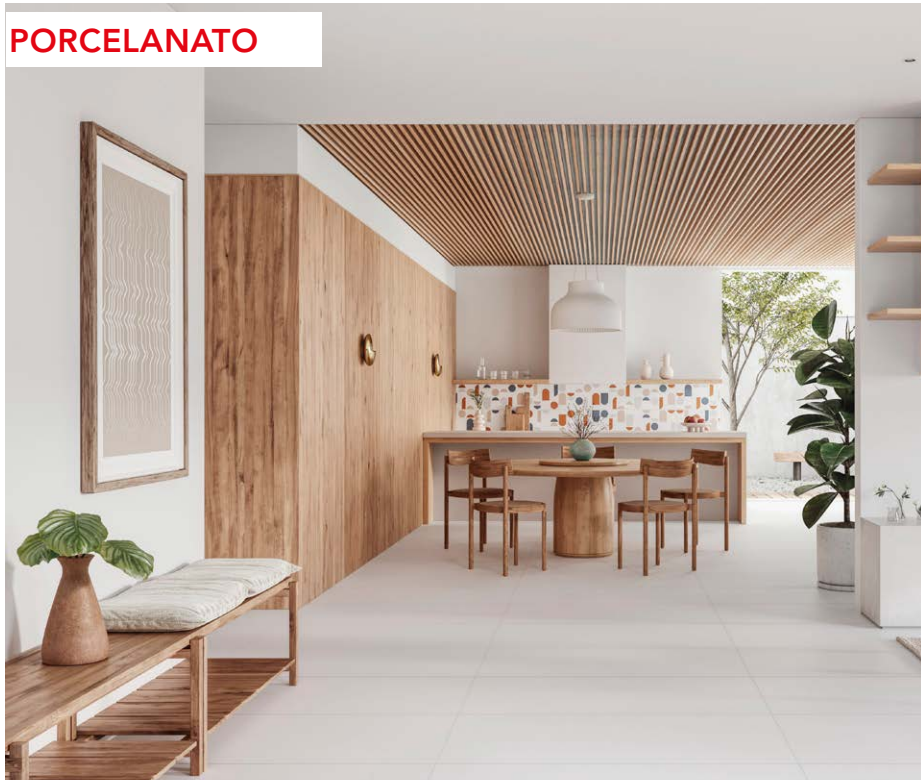
A última terça-feira, 19 de maio, marcou mais um aniversário da emancipação de Hortolândia, cidade que há poucas décadas era vista apenas como um distrito periférico e negligenciado de Sumaré. **pág 5**

PAULÍNIA

Convocação do bem: Campanha do Agasalho 2026 inicia cadastramento de doadores

Com o slogan "Olhar com amor é aquecer vidas", a Campanha do Agasalho 2026 deste ano começa de um jeito diferente: cadastrando empresários, comerciantes como ponto de coleta e doadores que queiram realizar doações diretas. **pág 6**

PORCELANATO



DIVULGAÇÃO

Como definir o piso para as áreas secas, úmidas e molhadas

Página 12

MODA

Estampa Bambi: Como usar a nova obsessão fashion de 2026

Página 11



FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Como escolher o vinho perfeito para cada ocasião

Página 15



IMÓVEL À VENDA

R\$ 1.285.000

CÓDIGO: AP3773-SUM

Parque Gabriel - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 99115-9433

COMPRA • VENDE • ALUGA

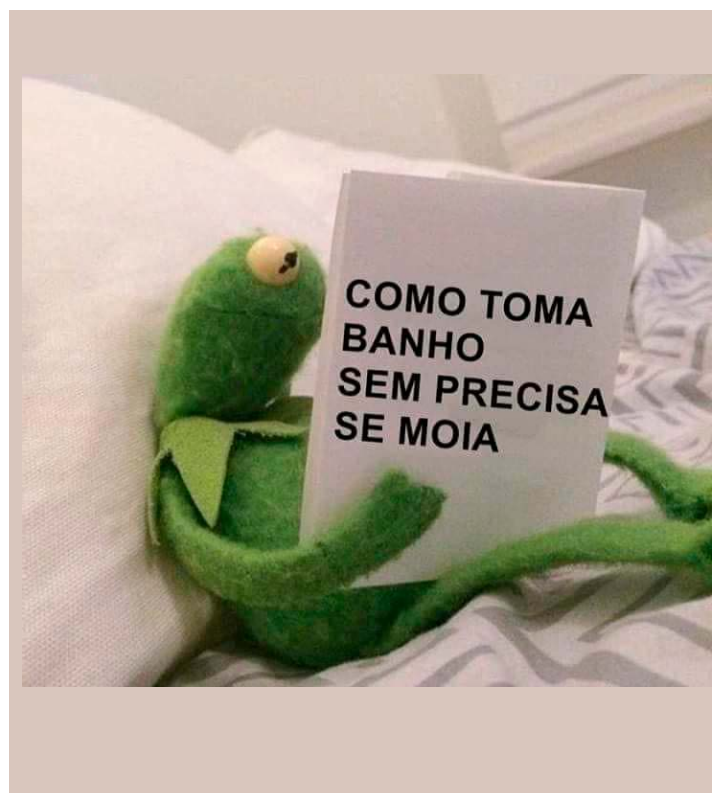
WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

PARA REFLETIR

Jesus não tolera o machismo:

Quando uma multidão se reuniu para sentenciar uma mulher flagrada em adultério, ele se opôs ao feminicídio que iria acontecer. E o mais curioso é que os que queriam mata-la, não queriam fazer o mesmo com o homem, afinal se ela foi pega no ato, o homem também deveria ter sido alvo da fúria daquela multidão religiosa e fundamentalista. Desde sempre o fanatismo religioso quer matar as mulheres, eles odeiam as mulheres. Jesus está ao lado delas e contra eles. Durmam com esse barulho ou acordem de uma vez!

PARA RIR



ARTIGO

Cruzeiros - falhas nos serviços e os direitos dos passageiros



Laura Falsarella

Você já se imaginou confinado em um cruzeiro, onde tudo parece sob controle, até o momento em que um problema surge e não há alternativa fora daquela estrutura? Diferente de outras viagens, no cruzeiro o passageiro não tem margem de escolha: não troca de hotel, não busca outro atendimento, não muda de ambiente. Tudo depende da própria empresa.

Nos bastidores de viagens vendidas como completas e seguras, não são raros os relatos de contaminações, falhas de higiene e problemas estruturais nas cabines. Situações que, mais do que desconforto, comprometem dias inteiros da viagem, colocando o consumidor em posição de vulnerabilidade real.

lidade real.

Do ponto de vista jurídico, a lógica é direta. Trata-se de relação de consumo, e a empresa responde objetivamente pela falha na prestação do serviço. Mesmo em cruzeiros de bandeira estrangeira, o Código de Defesa do Consumidor (CDC) pode ser aplicado quando há vínculo com o Brasil, como na contratação ou na oferta direcionada ao público brasileiro. Ou seja, se a viagem não entrega o mínimo de segurança, higiene e assistência prometidos, pode haver obrigação de reparar os danos, salvo em situações excepcionais devidamente comprovadas.

O desafio está na prática. Em um ambiente totalmente controlado pela própria companhia, o passageiro precisa agir de forma estratégica. Ao identificar problemas na cabine, como sujeira, mofo ou até presença de pragas, não basta reclamar informalmente. É essencial formalizar o registro, documentar com fotos e exigir solução imediata. A ausência de resposta pode caracterizar falha grave do serviço.

Situações envolvendo atendimento médico também exigem atenção. Muitos passageiros só descobrem a dinâmica do cruzeiro quando

precisam utilizá-la: o atendimento é cobrado, geralmente em moeda estrangeira, e pode gerar custos elevados. O ideal é solicitar o detalhamento da cobrança e guardar todos os comprovantes.

Casos de overbooking ou alteração de categoria, embora menos divulgados, também acontecem. E há um erro comum: aceitar uma solução inferior sem questionamento. O consumidor não é obrigado a isso, registrar a situação e exigir adequação pode fazer diferença em uma eventual compensação.

Outro ponto que vem ganhando relevância são as mudanças de rota. Em um cenário global instável, alterações no itinerário podem ocorrer, mas devem ser informadas com clareza. Dependendo do impacto na viagem, é possível discutir alternativas, reembolso parcial ou até a rescisão.

Há ainda situações mais graves. Em um caso recente, uma passageira foi surpreendida por condições insalubres na cabine, com infestação de percevejos, o que desencadeou uma reação alérgica significativa e comprometeu toda a viagem. A assistência foi limitada, e o caso resultou em condenação ao pagamento

de indenização por danos materiais e morais, não apenas pelo desconforto em si, mas pela quebra da legítima expectativa de segurança e qualidade.

Esse tipo de situação deixa claro que o maior risco do cruzeiro não é o imprevisto, mas a falta de preparo para lidar com ele.

As empresas têm um papel central nesse cenário. Em um ambiente fechado e totalmente controlado, o dever de cuidado deve ser dobrado, especialmente em relação à higiene, à segurança e pronta resposta. Quando um problema ocorre, a forma como o passageiro é atendido, com transparência, agilidade e suporte adequado, muitas vezes define se haverá solução ou conflito.

A diferença entre uma viagem inesquecível e um problema jurídico começa antes do embarque e passa por entender que, mesmo sem alternativas aparentes, o consumidor não está sem proteção.

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

Não abaixe a cabeça na pressão

Você está fazendo isso errado, abaixando a cabeça quando vem a pressão.

Você tenta se esconder, se proteger, ficar quieto, mas é exatamente aí que começa a ser destruído, presta atenção!

A pressão não te quebra, a pressão só revela se você já está quebrado por dentro.

Quem se curva à pressão já estava fraco antes mesmo de ela chegar.

Você não tem muitas chances, você tem essa.

E essa pressão que está sentindo agora, esse peso, essa angústia, essa cobrança, esse caos, não é o fim, é o teste. E o teste é simples, você levanta a cabeça ou vai ser esmagado por tudo que você mesmo criou.

A vida não respeita quem foge, a vida não negocia com quem se esconde, por mais que sua cabeça diga: páre, recue, não vale a pena.

Isso é tudo que os outros querem, outros quem? Os inimigos do seu propósito,

a vida só abre caminho para quem encara.

Eu sei, tem dias que dá vontade de sumir, tem dias que você pára, pensa e fala: não aguento mais isso aqui.

Se você abaixar a cabeça agora, não vai descansar, perde.

Perde respeito, perde espaço, perde a chance de se tornar quem você sabe que pode ser.

Se você levanta a cabeça, aí a parada é outra. Mesmo cansado, mesmo

com medo, mesmo sem ter todas as respostas, você muda o jogo.

Porque pessoas fracas fazem barulho no começo, mas logo perdem a força.

Ouçá, a pressão não foi feita para te parar, foi feita para te posicionar.

Você decide, virar alguém que a pressão engole ou alguém que a pressão revela.

Abaixar a cabeça, é o caminho mais rápido para ser esquecido.

PALAVRAS DE VIDA - Jesus, nome sobre todo nome

Jesus, transformou água em vinho, multiplicou pão onde só tinha escassez, fez cego enxergar sem cirurgia, fez surdo ouvir sem aparelho, fez mudo falar sem treino.

Jesus tocou no leproso que ninguém tocava e a pele dele voltou a viver.

Jesus mandou um paralítico levantar e ele saiu andando carregando aquilo

que antes carregava ele.

Jesus, parou a tempestade com uma palavra, andou sobre aquilo que afunda a todos.

Segurou Pedro quando ele começou a afundar.

Jesus, expulsou demônios que ninguém controlava, libertou pessoas que tinham perdido o nome, a identidade, a vida.

Jesus, olhou para um

caixão e a morte teve que ser devolvida.

Jesus, chegou quatro dias depois e mesmo assim Lázaro saiu andando.

Jesus, foi traído, rejeitado, foi humilhado, foi crucificado, morreu mais três dias depois ressuscitou.

E depois de tudo isso Ele não mudou, Ele ainda cura, Ele ainda sara, Ele ainda liberta, Ele ainda faz

milagres, Ele ainda perdoa pecados.

Ele ainda entra onde ninguém entra, ainda levanta quando ninguém acredita.

Se Ele fez tudo isso lá, o que te faz pensar que Ele não pode fazer na sua vida.

Jesus o nome que nunca falhou, o nome que sempre venceu, o nome que continua sendo resposta para tudo.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Costura política

Da mesma maneira que o couro e o cetim não são cortes do mesmo tecido, mas costurados fazem uma jaqueta, na política nem toda aliança é feita por aliados do mesmo campo ideológico. Observe nos materiais publicitários das próximas eleições, neles aparecerão rostos que nunca apareceram juntos, coligações com siglas que muito pouco têm em comum, e histórias vendidas como antigas mas que estão apenas na introdução. Essa é uma história antiga. Dirceu Daben foi rival político de Paulino Carrara por muitos anos. Na eleição de Cristina, fizeram as pazes e Luiz Dalben foi vice da primeira e única prefeita da cidade. Já nas eleições seguintes foram rivais, nenhuma novidade. No cenário nacional não é nada diferente. Hoje, Tarcísio, Romeu Zema, Ratinho Júnior, Ronaldo Caiado e Flávio Bolsonaro bailam uma dança das cadeiras para ver quem sairá candidato, mas em outubro estarão todos juntos sorrindo para uma foto juntos, seja qual for o escolhido do clã. Não acredite em fotos de santinho.

Pula-pula

Muitos se surpreenderam com a escolha de Henrique do Paraíso em apoiar a candidatura de Rafael Virginelli para deputado estadual. Muitos de seus apoiadores acreditam que existem nomes mais bem preparados e consolidados no grupo político do prefeito para encabeçar essa disputa. A realidade é que Virginelli é sim um nome bem consolidado, e bem conhecido em Sumaré. Começou sua carreira no PV, partido do ex-vice prefeito de Bacchim, Wilson Alves. Depois, foi para o PT onde passou uns bons anos, partido do ex-prefeito Bacchim, e de outros políticos famosos na cidade como Willian Souza, Professor Tito, Geraldo Medeiros, Ulisses Gomes e Roberto Vensel. Depois disso foi para o PL, sigla de Sirineu Araujo, Silvio Coltro e do vereador Tavares. Depois disso passou um breve período no PP para finalmente chegar ao MDB, partido do vereador Wellington da Farmácia e de seu filho, o vice-prefeito André da Farmácia. Rafael esteve no grupo político de Bacchim, compôs o governo de Luiz Dalben e agora está numa das mais prestigiadas posições do governo Henrique. Seu trânsito político é invejável, agora resta saber se isso se converterá em votos. Para quem se surpreendeu com sua indicação, certamente não sabia do seu currículo e de suas alianças passadas.

Muito além de uma cadeira

No próximo pleito, muita coisa além de uma cadeira na Alesp está em jogo. Os números das urnas servirão para medir as forças dos grupos políticos. Independentemente dos resultados finais, os números das seções eleitorais da cidade serão um termômetro claro para os principais grupos políticos. Obviamente uma miríade de nomes da cidade disputarão alguma vaga na Alesp ou no Congresso Nacional, além disso muitos na cidade votarão em nomes de fora, mas é inegável que em Sumaré três grandes grupos políticos irão disputar, entre si, muito mais que uma cadeira. O primeiro, é o grupo governista encabeçado pelo prefeito Henrique do Paraíso. Seu candidato é Rafael Virginelli para a Alesp, e até o momento é o único com dobradinha definida na cidade, ficando a cargo de Raí do Paraíso a disputa para deputado federal. O segundo grupo é o do PT, liderado por Willian Souza, que deve sair candidato a deputado estadual. Os dois grupos tiveram um embate direto, e os resultados dentro da cidade podem funcionar como um "terceiro turno". O terceiro e último grupo é o de Dirceu Dalben, que terá o mesmo como candidato para a Alesp. O mais antigo e tradicional dos três, perdeu o embate para Henrique em 2024 e vem agora com toda a força para retomar sua consolidação no cenário político local. Qual deles irá se eleger, ou se sequer algum deles conseguirá se eleger, ainda não sabemos, mas que o resultado das urnas representará o triunfo para um grupo político e a derrota para os outros, isso é um fato irrefutável.

Melhor aposta?

Nos três principais grupos políticos da cidade para as próximas eleições, quem fez a melhor aposta? O grupo do Dalben, que aposta na consolidação do nome de Dirceu, o mais antigo dos três, com presença já enraizada na Alesp? O grupo do PT, que vem com Willian que tem um nome forte na esquerda local, com uma trajetória consistente e contínua, filiado ao partido que governa o país e que só vem crescendo? O grupo governista, que aposta em Rafael Virginelli, um candidato eclético, que navegou entre partidos de esquerda e direita, que compôs diversos governos ao longo da história recente de Sumaré? Um aposta na força do próprio nome, outro aposta no poder do próprio partido e o outro aposta na solidez do próprio governo. Tradição, influência ou confiança, o que irá vencer em outubro?

SPASSO cidades

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

ECONOMIA

Sumaré movimentou quase US\$ 420 milhões no comércio exterior e consolida força industrial na RMC

Sumaré segue ampliando sua relevância econômica no interior paulista e consolidando sua posição como uma das principais potências industriais da Região Metropolitana de Campinas. Dados do comércio exterior referentes ao primeiro trimestre de 2026 mostram que o município movimentou aproximadamente US\$419,9 milhões em operações internacionais entre exportações e importações.

Os números refletem não apenas o tamanho do parque industrial sumareense, mas também o nível de integração das empresas locais às cadeias globais de produção, tecnologia e transformação industrial. Em um cenário internacional marcado por guerras comerciais, instabilidade geopolítica e desaceleração econômica em diversos mercados, Sumaré manteve forte atividade industrial e presença internacional relevante.

Segundo levantamento elaborado pelo Departamento de Economia da Secretaria Muni-

cipal do Trabalho, Emprego, Geração de Renda e Desenvolvimento Econômico, com base nos dados do sistema Comex Vis, do Ministério da Economia, a cidade registrou US\$122,7 milhões em exportações e US\$ 297,2 milhões em importações entre janeiro e abril deste ano.

O desempenho colocou Sumaré na 6ª posição entre os municípios exportadores da RMC e na 39ª colocação entre as 645 cidades paulistas, além do 177º lugar no ranking nacional de comércio exterior.

Mais do que números frios, os dados ajudam a explicar por que Sumaré se transformou em um dos motores econômicos da região. A cidade reúne um parque industrial diversificado, forte presença logística e localização estratégica ao lado de alguns dos principais corredores rodoviários do país, como Anhanguera e Bandeirantes.

A siderurgia liderou as exportações do município, movimentando mais de US\$ 40 milhões e representando um terço de todas as vendas externas realizadas pela cida-

de. Também tiveram destaque produtos químicos, tintas, vernizes, biodiesel, peças automotivas e insumos industriais de alto valor agregado.

Os produtos fabricados em Sumaré chegaram a mercados estratégicos como Argentina, Estados Unidos, China, Índia, Israel, Suíça e Holanda, demonstrando a capacidade competitiva das empresas instaladas no município.

Do lado das importações, o volume elevado também evidencia a força produtiva local. A maior parte das compras internacionais está ligada justamente à necessidade de abastecimento das próprias indústrias da cidade, especialmente nos setores químico, farmacêutico, metalomecânico e tecnológico.

Entre os produtos importados aparecem defensivos agrícolas, resinas industriais, máquinas, componentes eletrônicos, níquel e equipamentos hospitalares vindos de países como Índia, China, Alemanha, Noruega e Estados Unidos.

Na prática, o alto volume



A cidade segue ampliando sua relevância econômica no interior paulista e consolidando sua posição como uma das principais potências industriais da Região Metropolitana de Campinas

de importações não indica fragilidade econômica, mas sim intensa atividade industrial de transformação. Sumaré importa matéria-prima, tecnologia e componentes que posteriormente são industrializados, agregam valor e retornam ao mercado na forma de produtos acabados, empregos e arrecadação.

Outro fator que reforça a posição econômica da cidade é sua capacidade de resistir às turbulências externas. Mesmo enfrentando impactos de

barreiras tarifárias impostas pelos Estados Unidos e reflexos indiretos de conflitos internacionais no Oriente Médio, o município conseguiu manter fluxo elevado de negócios internacionais.

Nos bastidores econômicos da RMC, Sumaré já deixou há muito tempo a imagem de cidade dormitório ou apenas corredor logístico. Hoje, o município disputa protagonismo industrial regional com cidades historicamente fortes como Campinas, Paulínia e

Americana.

A combinação entre localização privilegiada, infraestrutura logística, mão de obra abundante e concentração industrial transformou Sumaré em um dos principais pólos produtivos do interior paulista, com capacidade de atrair investimentos, ampliar geração de empregos e sustentar crescimento econômico mesmo em períodos de instabilidade global.

Da redação

HABITAÇÃO

Mais de 500 famílias de Sumaré serão beneficiadas com cartas de crédito habitacional do Governo de SP

Sumaré foi contemplada com 542 cartas de crédito imobiliário do programa Casa Paulista, iniciativa do Governo do Estado voltada a famílias de baixa renda que buscam acesso à casa própria. O investimento previsto para o município é de aproximadamente R\$7 milhões.

A ação integra mais uma edição do Feirão Casa Paulista, coordenado pela Secretaria Estadual de Desenvolvimento Urbano e Habitação. O programa atende famílias com renda mensal entre um e três salários mínimos e concede subsídio de R\$13 mil por unidade familiar, valor utilizado para compor a entrada do imóvel ou reduzir parcelas do financiamento habitacional.

Os atendimentos relacionados ao feirão acontecem

em dois pontos da cidade. Um deles funciona na Rua José Vedovatto, no bairro Bom Retiro, enquanto o segundo está localizado na Avenida da Amizade, na região do Jardim Nova Veneza. Ambos operam diariamente das 9h às 19h.

O programa habitacional chega em um momento de forte pressão sobre o mercado imobiliário popular da Região Metropolitana de Campinas. O aumento do custo dos imóveis, dos juros e das despesas básicas reduziu a capacidade de financiamento de milhares de famílias nos últimos anos, ampliando a dependência de programas públicos de subsídio habitacional.

Na prática, a carta de crédito estadual funciona como complemento financeiro para famílias que frequente-



Sumaré foi contemplada com 542 cartas de crédito imobiliário do programa Casa Paulista, iniciativa do Governo do Estado voltada a famílias de baixa renda que buscam acesso à casa própria

mente conseguem aprovação do financiamento, mas enfrentam dificuldades para arcar com a entrada exigida

pelas instituições bancárias. Nos bastidores do setor habitacional, municípios como Sumaré seguem entre

os mais pressionados da região pela demanda por moradia popular. O crescimento populacional acelerado,

aliado à expansão industrial e logística da cidade, aumentou significativamente a procura por imóveis acessíveis, especialmente nas faixas de renda mais baixas.

Além do impacto social, programas habitacionais também movimentam a economia local, impulsionando o setor da construção civil, geração de empregos e arrecadação indireta.

A iniciativa estadual reforça ainda a estratégia do Governo de São Paulo de ampliar políticas habitacionais em cidades da Região Metropolitana de Campinas, região que concentra forte crescimento urbano nas últimas décadas e enfrenta desafios ligados à expansão periférica e ao déficit habitacional.

Da redação

TRÂNSITO

Sequência de acidentes trava Anhanguera entre Campinas e Sumaré e expõe pressão constante no principal corredor da região

Quatro acidentes registrados em apenas 20 minutos na Rodovia Anhanguera, entre Campinas e Sumaré, provocaram congestionamento e mobilizaram equipes de atendimento na tarde desta segunda-feira (18). As ocorrências aconteceram entre os quilômetros 107 e 114 da via, um dos trechos mais movimentados e pressionados do interior paulista.

O primeiro acidente ocorreu às 14h48, no km 107, sentido interior, em Campinas. Segundo informações da concessionária Motiva AutoBAN, um caminhão e dois carros de passeio se envolveram em um engavetamento que deixou três pessoas com ferimentos leves.

Cerca de dez minutos depois, a aproximadamente 500 metros do primeiro ponto de colisão, outro engaveta-

mento foi registrado, desta vez envolvendo oito carros e dois caminhões. Até a última atualização divulgada pela concessionária, as vítimas ainda passavam por avaliação médica.

A sequência de acidentes obrigou a interdição de duas faixas da rodovia, provocando cerca de cinco quilômetros de congestionamento em um horário de fluxo intenso de veículos e transporte de cargas.

Quase simultaneamente, outros dois acidentes ocorreram no mesmo eixo viário. No km 107, agora no sentido capital, dois carros de passeio se envolveram em uma colisão traseira sem vítimas. Já no km 114, em Sumaré, um motorista perdeu o controle da direção e sofreu ferimentos leves.

Embora as duas últimas



ocorrências não tenham causado impacto significativo no trânsito, o conjunto de acidentes em um intervalo tão curto reforça um cenário cada vez mais comum na Anhanguera: alta densidade de veículos, tráfego pesado de caminhões e saturação operacional em horários de pico.

A rodovia funciona como principal corredor logístico entre a capital paulista, Campinas e cidades da Região Metropolitana de Campinas, incluindo Sumaré, Hortolândia e Americana. O crescimento urbano acelerado da região nas últimas décadas aumentou significativamente a circulação diária de veí-



Quatro acidentes registrados em apenas 20 minutos na Rodovia Anhanguera, entre Campinas e Sumaré, provocaram congestionamento e mobilizaram equipes de atendimento

culos leves e pesados, pressionando uma infraestrutura que frequentemente opera próxima do limite.

Nos horários de maior movimento, pequenos acidentes costumam desencadear rapidamente longos congestionamentos, especialmente em trechos urbanos da Anhanguera, onde entradas,

saídas e acessos industriais concentram grande volume de tráfego simultâneo.

Até o final da tarde, equipes da concessionária permanecem no local realizando atendimento às vítimas e remoção de veículos e sinalização da pista.

Da redação

CIDADES

FISCALIZAÇÃO EM SÉRIE

Projeto aprovado em Monte Mor pode abrir caminho para combate ao descarte irregular em cidades da região como Sumaré

A aprovação de um Projeto de Lei em Monte Mor que prevê recompensa financeira para moradores que denunciarem infrações ambientais pode se transformar em uma alternativa regional para enfrentar um problema crônico que atravessa cidades da RMC: o descarte irregular de lixo, entulho e resíduos em áreas públicas.

A proposta, aprovada por unanimidade na Câmara Municipal, estabelece que cidadãos responsáveis por denúncias que resultem em autuações poderão receber até 20% do valor da multa aplicada. O projeto ainda depende de sanção do Executivo e regulamentação para entrar em vigor, mas já chama atenção pelo potencial de ampliar a fiscalização sem aumentar diretamente os custos operacionais do município.

Na prática, a medida cria uma espécie de “fiscalização

compartilhada”, utilizando a própria população como aliada no combate ao descarte clandestino de resíduos. O texto abrange infrações como despejo irregular de entulho em ruas, terrenos, áreas verdes, bueiros, galerias pluviais e cursos d’água.

A discussão ganha relevância especialmente em cidades como Sumaré, onde o descarte irregular segue como um dos principais desafios ambientais e urbanos. Em diversos bairros do município, terrenos baldios frequentemente se transformam em depósitos clandestinos de móveis velhos, restos de construção civil, lixo doméstico e materiais descartados ilegalmente.

Além do impacto visual e ambiental, o problema traz consequências diretas para a saúde pública e para a infraestrutura urbana. O acúmulo de resíduos favorece a proliferação de ratos, escorpiões e mosqui-

tos transmissores de doenças como a dengue. Em períodos de chuva, o descarte em galerias e bueiros também contribui para alagamentos e entupimentos, agravando transtornos já recorrentes na região.

O projeto aprovado em Monte Mor surge justamente em um momento em que muitas prefeituras enfrentam dificuldades para ampliar equipes de fiscalização ambiental. A proposta aposta no efeito econômico como mecanismo de incentivo à participação popular, tentando transformar o morador em parte ativa do processo de monitoramento urbano.

O modelo também atinge outro ponto sensível: a sensação de impunidade. Em muitos casos, moradores afirmam presenciar descarte irregular durante a madrugada ou em áreas afastadas, mas sem mecanismos eficientes para denúncia ou acompanhamento



O projeto aprovado em Monte Mor surge justamente em um momento em que muitas prefeituras enfrentam dificuldades para ampliar equipes de fiscalização ambiental e conter o descarte irregular de lixo, entulho e resíduos em áreas públicas

das infrações. Com a possibilidade de recompensa financeira, a tendência é aumentar o número de registros, imagens e informações encaminhadas aos órgãos públicos.

Embora ainda exista debate jurídico sobre os limites e a

regulamentação desse tipo de medida, a iniciativa coloca em pauta uma discussão que extrapola em Monte Mor e pode interessar diretamente a municípios vizinhos. Em cidades pressionadas pelo crescimento urbano desordenado e pela

dificuldade de manter áreas públicas limpas, transformar a população em aliada da fiscalização pode deixar de ser apenas uma ideia e passar a ser necessidade administrativa.

Da redação

VIOLÊNCIA

Parlamentares jovens de Sumaré reagem à escalada de feminicídios enquanto casos se acumulam na região

O aumento dos casos de feminicídio e tentativa de feminicídio na Região Metropolitana de Campinas voltou ao centro do debate público após parlamentares jovens de Sumaré apresentarem uma moção de repúdio contra a escalada da violência contra mulheres. A manifestação ocorreu durante a 4ª sessão ordinária do Parlamento Jovem, realizada no último sábado (16), mobilizando estudantes em torno da discussão sobre segurança, políticas públicas e violência de gênero.

A preocupação dos jovens parlamentares encontra respaldo em uma sequência recente de casos registrados em cidades da região. Em abril, uma mulher de 46 anos foi internada após sofrer agressões em Sumaré, em um caso registrado como tentativa de feminicídio pela Delegacia de Defesa da Mulher. Ainda em janeiro, um homem foi preso após o assassinato da companheira no Jardim Nova Esperança, no primeiro feminicídio registrado no município em 2026.

Em Hortolândia, os números também acenderam alerta. Dados divulgados pelo próprio

CRAM, centro municipal de referência no atendimento a mulheres vítimas de violência, apontam que a cidade registrou nove feminicídios em 2025, após uma sequência crescente nos anos anteriores. Somente nas últimas semanas, um homem foi preso suspeito de matar a companheira no Jardim Boa Esperança, deixando dois filhos órfãos. Em outro caso recente, um homem foi detido após tentar atropelar uma mulher em uma ocorrência registrada como tentativa de feminicídio.

Embora os registros mais recentes tenham ganhado repercussão em Sumaré e Hortolândia, o debate se espalha também para cidades como Monte Mor e Nova Odessa, onde autoridades e movimentos sociais acompanham com preocupação o crescimento da violência doméstica e dos discursos de ódio contra mulheres nas redes sociais.

Nos bastidores das discussões sobre segurança pública e violência de gênero, outro tema passou a ocupar espaço crescente: a expansão de movimentos conhecidos como “red pill”, “incel” e outros grupos di-

gitais marcados por discursos misóginos e hostilidade contra mulheres. Especialistas em comportamento digital e violência de gênero vêm alertando que esses ambientes online frequentemente funcionam como espaços de radicalização masculina, normalização do ódio e banalização da violência psicológica e física contra mulheres.

O debate ganhou dimensão nacional após o Senado aprovar, em março, o Projeto de Lei 896/2023, que criminaliza a misoginia ao incluir a prática entre os crimes de discriminação previstos na Lei do Racismo. O texto prevê punições para atos de ódio, discriminação e incitação contra mulheres.

A proposta, porém, abriu uma nova disputa política em Brasília. Parlamentares da direita e da extrema direita passaram a atacar publicamente o projeto, alegando riscos à liberdade de expressão e subjetividade na definição de misoginia. Entre os principais opositores estão o deputado federal Nikolas Ferreira, além de nomes como Bia Kicis, Mario Frias e Julia Zanatta.

Nikolas classificou o projeto



A mobilização dos parlamentares jovens de Sumaré expõe justamente uma preocupação que ultrapassa os corredores escolares

como uma “aberração” e afirmou que atuará para barrar a proposta na Câmara dos Deputados. O tema rapidamente se espalhou pelas redes sociais, impulsionado por influenciadores políticos e grupos alinhados ao discurso conservador, ampliando ainda mais a polarização sobre violência de gênero e liberdade de expressão.

Enquanto o embate político

crece em Brasília, os casos concretos continuam se acumulando nas cidades da região. Em muitas situações, os crimes são precedidos por histórico de violência doméstica, ameaças, perseguição e agressões psicológicas que acabam ignoradas até o desfecho mais extremo.

A mobilização dos parlamentares jovens de Sumaré expõe justamente uma preocupação

que ultrapassa os corredores escolares: a percepção de que o feminicídio deixou de ser um episódio isolado para se tornar um problema estrutural, alimentado por violência doméstica, impunidade, discursos de ódio e normalização da misoginia em diferentes ambientes sociais e digitais.

Da redação

FISCALIZAÇÃO

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

Mais um capítulo envolvendo a fiscalização de contratos firmados sem processo licitatório chegou à Câmara de Monte Mor nesta semana. Os vereadores aprovaram por unanimidade, durante a sessão ordinária de segunda-feira (18), dois requerimentos cobrando explicações da Prefeitura sobre contratações que totalizam R\$351 mil realizadas por dispensa e inexigibilidade de licitação.

Os documentos questionam contratos relacionados à compra de raspa de asfalto para manutenção de vias públicas e à aquisição de curativos específicos utilizados na rede de saúde. A autora dos requerimentos argumenta que cabe ao Legislativo fiscalizar atos do Executivo, especialmente

quando envolvem recursos públicos de valores considerados relevantes.

Um dos pedidos de informação trata de um contrato de R\$60 mil firmado, segundo informações disponíveis no portal oficial da Prefeitura, com a empresa DNP Terraplenagem e Pavimentadora Floresta Ltda para fornecimento de raspa de asfalto. O acordo possui vigência entre março e junho deste ano.

O segundo requerimento mira uma contratação de R\$291 mil realizada por inexigibilidade de licitação com a empresa Urgo Medical Brasil Participações Ltda para fornecimento de curativos primários e não aderentes com combate à infecção. O contrato tem validade até abril de 2027.

Entre os questionamentos



Mais um capítulo envolvendo a fiscalização de contratos firmados pela prefeitura sem processo licitatório chegou à Câmara de Monte Mor nesta semana

encaminhados ao Executivo estão pedidos de cópias dos contratos, pareceres jurídicos, informações sobre a execução dos serviços e detalhes sobre os critérios adotados para a

não realização de licitação nos dois casos.

A movimentação reforça um cenário cada vez mais comum nas câmaras municipais das cidades: o aumento da pressão

por fiscalização de contratos administrativos realizados fora do rito tradicional de concorrência pública. Embora modalidades como dispensa e inexigibilidade estejam previstas na

legislação, elas frequentemente se tornam alvo de atenção política justamente por reduzirem etapas competitivas do processo de contratação.

Nos bastidores políticos, a intensificação desse tipo de fiscalização também evidencia o papel crescente das câmaras municipais na disputa por transparência e controle sobre gastos públicos. Em cidades médias da região, onde contratos relativamente modestos já geram repercussão política significativa, requerimentos de informação passaram a funcionar não apenas como instrumentos de fiscalização, mas também como ferramentas de pressão pública sobre os governos municipais.

Da redação

CIDADES**HISTÓRIA****De distrito esquecido de Sumaré a referência regional: Hortolândia celebra emancipação consolidada pelo desenvolvimento**

A última terça-feira, 19 de maio, marcou mais um aniversário da emancipação de Hortolândia, cidade que há poucas décadas era vista apenas como um distrito periférico e negligenciado de Sumaré. Hoje, porém, o cenário é outro. Com avenidas organizadas, urbanização acelerada, investimentos em infraestrutura e indicadores que superam a antiga cidade-mãe em diversos aspectos, Hortolândia se consolidou como uma das cidades que mais cresceram na Região Metropolitana de Campinas.

Antes da emancipação, oficializada em 1991, a então região de Hortolândia carregava a fama de abandono administrativo. Moradores conviviam com ruas sem asfalto, deficiência no saneamento básico, precariedade no transporte público, pouca presença do poder público e altos índices de violência. Durante décadas, a população reclamava da distância política entre a administração central de Sumaré e os bairros que formavam o distrito.

O sentimento de abandono foi

justamente um dos motores do movimento emancipacionista. Na época, moradores defendiam que a arrecadação gerada pela região não retornava em forma de investimentos proporcionais. Enquanto Sumaré concentrava o eixo político e administrativo, Hortolândia crescia de forma desordenada, impulsionada pela expansão industrial e pelo aumento populacional.

Mais de três décadas depois, o contraste chama atenção até mesmo para quem circula entre as duas cidades diariamente. Hortolândia passou por forte transformação urbana, ampliou corredores viários, modernizou espaços públicos, investiu em parques, mobilidade, iluminação, saúde e educação, além de consolidar pólos industriais e tecnológicos importantes.

Os indicadores de saneamento ajudam a ilustrar essa evolução. Dados do Instituto Água e Saneamento apontam que Hortolândia possui 94,4% de cobertura de esgotamento sanitário e trata praticamente todo o esgoto coletado. O município também apresenta índice de perdas de água significativa-

mente inferior à média nacional e quase 97% das vias urbanas pavimentadas.

Mas os números não contam tudo. A percepção urbana também mudou radicalmente. Hortolândia hoje é frequentemente descrita por moradores da região como uma cidade mais organizada, limpa, arborizada e visualmente bem cuidada. A expansão de parques lineares, avenidas largas, ciclovias e áreas públicas revitalizadas ajudou a mudar a imagem de uma antiga periferia industrial para uma cidade que passou a disputar protagonismo regional.

Boa parte dessa transformação é frequentemente associada ao legado político deixado pelo ex-prefeito Angelo Perugini. Figura central da política hortolandense por décadas, Perugini comandou projetos de urbanização, fortalecimento administrativo e expansão da infraestrutura pública que moldaram boa parte da identidade atual do município. Sua gestão apostou fortemente em planejamento urbano, captação de investimentos estaduais e



Hortolândia deixou de ser coadjuvante para ocupar posição de destaque na RMC, tanto economicamente quanto na percepção urbana da população

federais e ampliação dos serviços públicos.

Mesmo adversários políticos reconhecem que Hortolândia conseguiu construir uma continuidade administrativa rara em cidades médias brasileiras. Diferentes governos mantiveram projetos estruturais de longo prazo, evitando rupturas bruscas entre gestões e preservando

investimentos estratégicos.

Enquanto isso, Sumaré atravessou sucessivas crises políticas, disputas eleitorais intensas, instabilidade administrativa e trocas frequentes de comando político ao longo das últimas décadas. Nesse processo, antigos grupos tradicionais perderam espaço gradualmente.

Hoje, o antigo distrito es-

quecido se transformou em uma cidade que, em muitos aspectos, supera a própria origem. Na prática, Hortolândia deixou de ser coadjuvante para ocupar posição de destaque na RMC, tanto economicamente quanto na percepção urbana da população.

Da redação

SAÚDE**Nova Odessa aposta na educação alimentar nas escolas para enfrentar avanço da obesidade infantil**

Em meio ao avanço da obesidade infantil no Brasil e aos impactos cada vez mais precoces de doenças associadas à má alimentação, a Prefeitura de Nova Odessa promoveu nos meses de abril e maio uma série de ações voltadas à educação alimentar em escolas da rede municipal. A iniciativa envolveu alunos, pais, professores e merendeiras em atividades sobre redução do consumo de açúcar, incentivo à ingestão de legumes, hidratação e combate ao desperdício de alimentos.

As atividades ocorreram nas EMEBs Mercedes Ladeira Braziliño e Prefeito Simão Welsh, por meio de uma parceria entre o setor de Alimentação Escolar do município e a Faculdade de Americana (FAM). O trabalho buscou fortalecer hábitos saudáveis ainda na infância, fase considerada decisiva para a formação alimentar e para a pre-

venção de problemas de saúde na vida adulta.

O tema ganha relevância diante do crescimento dos índices de obesidade infantil no país. O excesso de peso entre crianças e adolescentes tem sido associado ao aumento de casos de diabetes, hipertensão, colesterol elevado e doenças cardiovasculares cada vez mais cedo. Além dos impactos físicos, especialistas também relacionam a obesidade infantil a dificuldades emocionais, baixa autoestima e problemas de socialização.

Dentro das escolas, a ação desenvolvida em Nova Odessa procurou atingir justamente os ambientes que mais influenciam a construção desses hábitos: a família, os educadores e a alimentação oferecida diariamente aos alunos. Na EMEB Simão Welsh, professores receberam folders sobre os riscos do consumo excessivo de açúcar na



As merendeiras da rede municipal, que receberam formação sobre redução do desperdício de alimentos, controle de porções conforme a faixa etária e melhor aproveitamento dos ingredientes

infância e sobre as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), reforçando o papel dos educadores na orientação cotidiana das crianças.

Na mesma unidade, um mural interativo abordou a importância da hidratação e do consumo adequado de água, utilizando linguagem visual acessível ao público infantil. O material destacou benefícios ligados à concentração, digestão, disposi-

ção e regulação da temperatura corporal, temas que frequentemente passam despercebidos em meio ao crescimento do consumo de bebidas ultraprocessadas entre crianças.

Já na EMEB Mercedes Ladeira Braziliño, os pais receberam orientações sobre a importância dos legumes para o crescimento, fortalecimento da imunidade e prevenção da obesidade infantil. A estratégia evidencia uma

preocupação que vai além da merenda escolar, tentando ampliar o debate para dentro das casas e da rotina familiar.

Outro eixo da ação envolveu as merendeiras da rede municipal, que receberam formação sobre redução do desperdício de alimentos, controle de porções conforme a faixa etária e melhor aproveitamento dos ingredientes. A medida une educação alimentar, sustentabilidade e economia de recursos públicos, ao mesmo tempo em que reforça o papel das profissionais responsáveis pela alimentação diária dos estudantes.

As atividades foram conduzidas pelas estagiárias do curso de Nutrição da FAM Gabriela Moreira de Almeida, Maria Karolainy Natal Freitas e Tatiane Massucheto, sob supervisão das nutricionistas do setor de Alimentação Escolar Juliana

Pissia Savitsky e Camila Frederico de Oliveira, além das professoras Joseane Nobre e Glenys Mabel.

“Nosso objetivo é fortalecer hábitos saudáveis desde a infância, envolvendo toda a comunidade escolar”, afirmou a nutricionista Juliana.

Em um cenário em que o avanço da obesidade infantil já pressiona os sistemas de saúde e acende alertas sobre a qualidade alimentar das novas gerações, ações preventivas dentro das escolas passam a ocupar espaço estratégico. Entre salgadinhos ultraprocessados, excesso de açúcar e rotinas aceleradas, ensinar uma criança a beber água, comer legumes e compreender o que está no prato pode parecer algo simples, mas tem potencial para impactar toda a vida adulta.

Da redação

ELEIÇÕES**Dinheiro do crime e campanhas políticas acendem alerta para eleições no interior paulista**

O avanço das investigações sobre financiamento eleitoral, crime organizado e relações nebulosas entre empresários, bancos e campanhas políticas voltou a acender um alerta que vai muito além de Brasília ou das capitais. Em ano eleitoral, especialistas e órgãos de fiscalização acompanham com atenção o fluxo de recursos que abastece candidaturas em todo o país, incluindo cidades médias e pequenas do interior paulista.

Nas últimas semanas, vieram à tona informações sobre doações milionárias ligadas ao escândalo do Banco Master envolvendo campanhas de Jair Bolsonaro e do governador paulista Tarcísio de Freitas. Dados divulgados pela imprensa nacional apontam que o empresário Fabiano Zettel, alvo de investigações da Polícia Federal e ligado ao núcleo do banco, doou R\$5

milhões às campanhas de 2022, sendo R\$3 milhões para Bolsonaro e R\$2 milhões para Tarcísio.

O caso ganhou dimensão nacional porque o Banco Master passou a ser investigado por suspeitas de fraudes financeiras bilionárias, lavagem de dinheiro e relações políticas espalhadas em diferentes setores do poder. Reportagens internacionais também apontaram conexões políticas envolvendo integrantes da família Bolsonaro e o banqueiro Daniel Vorcaro, controlador da instituição.

Paralelamente, investigações policiais já apontaram suspeitas de utilização de estruturas financeiras ligadas ao PCC para movimentar bilhões de reais e apoiar campanhas eleitorais em municípios paulistas. Reportagem do UOL revelou que a Polícia Civil apura um esquema envolvendo empresas e uma espécie de

“banco do crime” utilizado para financiamento político.

O problema, porém, não se limita aos grandes nomes da política nacional. O risco apontado por investigadores e especialistas é justamente a interiorização desse tipo de prática. Em cidades menores, onde campanhas costumam movimentar menos recursos e a fiscalização pública é mais limitada, a entrada de dinheiro ilícito pode ocorrer de maneira ainda mais silenciosa.

Em municípios do interior, o financiamento suspeito pode surgir por meio de empresas locais, contratos superfaturados, empresas de fachada, apoio indireto de grupos criminosos ou doações aparentemente legais, mas com origem obscura. Em muitos casos, a influência não aparece apenas no período eleitoral, mas posteriormente na ocupação de cargos estratégicos,

contratos públicos, loteamento político e controle territorial informal.

Na Região Metropolitana de Campinas, cidades como Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa e Monte Mor convivem há anos com crescimento populacional acelerado, expansão urbana desordenada e disputas políticas cada vez mais profissionalizadas financeiramente. Nesse cenário, especialistas alertam que o eleitor precisa observar não apenas discursos de campanha, mas também quem financia determinadas candidaturas, quais grupos orbitam ao redor dos candidatos e quais interesses econômicos aparecem nos bastidores. O alerta se torna ainda mais relevante porque o crime organizado moderno deixou de atuar apenas na violência direta. Hoje, organizações criminosas buscam influência institucional,



Reportagens apontaram conexões políticas envolvendo integrantes da família Bolsonaro, entre Flávio Bolsonaro e o banqueiro Daniel Vorcaro, controlador da instituição

acesso a contratos, domínio econômico e proteção política. A infiltração passa menos pela figura caricata do criminoso armado e mais pela presença de empresários, operadores financeiros e intermediários aparentemente legítimos.

Em ano eleitoral, transparência sobre financiamento de campanha deixa de ser apenas

uma obrigação burocrática e passa a ser um dos principais instrumentos de proteção democrática. Para além das disputas ideológicas e da polarização política, a origem do dinheiro que sustenta campanhas pode revelar interesses muito maiores do que simples projetos eleitorais.

Da redação

CIDADES

FOMENTO A CULTURA

Prefeitura promove reunião com agentes culturais para dar continuidade à destinação dos recursos da PNAB

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Cultura, Turismo e Eventos, promove na próxima sexta-feira, 22 de maio, às 14 horas, no Salão Nobre, uma reunião com todos os agentes culturais da cidade para seguir com as tratativas sobre a destinação dos recursos da Política Nacional Aldir Blanc de Fomento à Cultura – PNAB (Lei Federal nº 14.399/2022), referente ao Ciclo II.

O encontro é uma continuidade do que foi dialogado e

combinado na escuta pública realizada no último dia 8 de maio e na oportunidade serão apresentados:

O resultado das contribuições recebidas durante a oitiva com a classe artística;

As prioridades definidas para aplicação dos recursos da PNAB – Ciclo II;

Os mecanismos e instrumentos que serão adotados para execução dos recursos;

O cronograma previsto para publicação dos editais e demais ações;

Esclarecimentos gerais e

outros assuntos pertinentes.

“A participação da comunidade cultural é fundamental para assegurar a transparência, a gestão democrática e a efetiva implementação das políticas públicas de fomento à cultura em nosso município”, afirma a secretária de Cultura, Turismo e Eventos, Andreia Perini.

O Salão Nobre fica dentro da Prefeitura Municipal de Paulínia, com acesso pela Avenida Prefeito José Lozano Araújo, 1551 - Parque Brasil 500.

Prefeitura de Paulínia



A iniciativa reforça a participação da comunidade cultural na construção de políticas públicas mais transparentes e democráticas

AJUDA QUE AQUECE

Convocação do bem: Campanha do Agasalho 2026 inicia cadastramento de doadores

Com o slogan “Olhar com amor é aquecer vidas”, a Campanha do Agasalho 2026 deste ano começa de um jeito diferente: cadastrando empresários, comerciantes como ponto de coleta e doadores que queiram realizar doações diretas.

O procedimento será feito por meio do formulário disponibilizado neste link: paulinia.sp.gov.br/fundosocial e tem como objetivo ampliar a arrecadação, garantir um maior alcance aos assistidos e uma melhor organização de todos os processos.

A campanha é promovida pelo Fundo Social de

Paulínia e todos os anos garante mais dignidade a centenas de pessoas no enfrentamento às baixas temperaturas, doando roupas e cobertores para a população mais vulnerável da cidade.

Em 2025 a Campanha do Agasalho bateu recordes, entregando mais de 40 mil peças de roupas e 5 mil cobertores, atendendo mais de 500 pessoas por dia de distribuição, contando com cerca de 100 estabelecimentos sendo pontos de coletas e empresários realizando grandes doações, garantindo o sucesso da edição.

“Esse ano a expectati-

va para a campanha está ainda maior, assim como o frio também está previsto para ser mais severo. Mas, tenho certeza que com o empenho do meu time do Fundo Social e de todos os nossos parceiros, teremos mais um ano de sucesso para aquecer Paulínia”, disse Tamires Barros, presidente do Fundo Social.

As distribuições de roupas e cobertores começam no dia 9 de junho e ocorrerá todas as terças e quintas-feiras, até agosto. Em breve, mais detalhes serão divulgados.

Prefeitura de Paulínia



A iniciativa do Fundo Social busca ampliar a arrecadação, fortalecer a rede de solidariedade e garantir mais dignidade às pessoas em situação de vulnerabilidade durante o inverno

LANÇAMENTO

BEG Gin conquista ouro mundial e lança edição inspirada na Copa do Mundo

A excelência do gin brasileiro acaba de ganhar reconhecimento internacional. A BEG Destilaria Boutique conquistou importantes premiações no prestigiado World Gin Awards 2026, em Londres, e aproveita o momento para lançar uma edição comemora-

rativa inspirada na Copa do Mundo, conectando o orgulho nacional à valorização dos destilados artesanais brasileiros.

Em um ano marcado pela expectativa em torno do futebol e pela paixão do brasileiro pela Seleção, a BEG celebra

uma vitória que já veio para casa: duas medalhas de ouro e títulos de “Best Brazilian” em categorias de destaque do mercado global de gin. A marca também reforça uma transformação importante no comportamento do consumidor brasileiro, que passa a reconhecer e priorizar produtos nacionais premium, deixando para trás o antigo “complexo de vira-lata” no universo dos destilados.

No World Gin Awards 2026, a destilaria foi destaque com os seguintes resultados:

- BEG Brazilian Gin – Medalha de Ouro e título de “Best Brazilian Classic Gin”
- BEG Modern Gin – Medalha de Ouro e título de “Best Brazilian Colour-changing Gin”
- Hype Gin – Medalha de Prata na categoria London Dry Gin

Além do reconhecimento internacional, a BEG também comemora o crescimento expressivo no mercado nacional. Na rede Oba Hortifruti, presente em diversos estados brasileiros, os gins da marca já superam em vendas rótulos importados, evidenciando a força da produção nacional premium e o amadurecimento



A BEG comemora o crescimento expressivo no mercado nacional, pois os gins da marca já superam em vendas rótulos importados, evidenciando o amadurecimento do consumidor brasileiro

do consumidor brasileiro.

Segundo Arthur Flosi, sócio fundador da BEG Destilaria Boutique, o momento simboliza uma celebração do orgulho nacional dentro e fora dos campos.

“A BEG já fez seu papel e trouxe novamente a Medalha de Ouro para casa em 2026. Agora, aguardamos ansiosamente o título de hexa do Brasil, celebrando com uma edição especial que une a paixão nacional pelo futebol à excelência do nosso gin. Nosso principal objetivo é criar uma reflexão no consumidor brasileiro de que

devemos vestir a camisa do Brasil todos os dias, e não somente de quatro em quatro anos”, afirma.

Como parte da campanha, a BEG lançará na primeira semana de junho uma garrafa edição especial Copa do Mundo, que estará disponível nos principais varejistas do país e também em plataformas como Amazon e Mercado Livre.

A proposta é unir design, brasilidade e sofisticação em uma edição limitada que celebra a identidade nacional e o momento de protagonismo vivido pela marca no cenário

internacional.

Sobre a BEG Destilaria Boutique

A BEG Destilaria Boutique é uma marca brasileira, localizada numa fazenda em Joaquim Egídio, Campinas, especializada na produção artesanal de gin premium, reconhecida pela inovação, qualidade e autenticidade de seus rótulos. Com presença crescente no mercado nacional e internacional, a destilaria vem se consolidando como referência em destilados brasileiros de alto padrão.

Fonte: Daniela Nucci

PROGRAMA Prefeitura nos Bairros PAULÍNIA-SP

O GRUPO SONHE ESTARÁ PRESENTE COM O

PULMÃO GIGANTE

UMA INICIATIVA EDUCATIVA QUE ABORDA OS TEMAS ESSENCIAIS DO

CÂNCER DE PULMÃO

23 de maio
Sábado 9h às 13h

LOCAL:
ESCOLA MUNICIPAL ODETE EMÍDIO DE SOUZA
R. Geraldo Pereira do Nascimento, 273
João Aranha | Paulínia-SP

ORGANIZAÇÃO:
PAULÍNIA Prefeitura Municipal

EDUCAR, RESPIRAR E VIVER

SONHe ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA

CIDADES

EMPREGO

Sumaré e Hortolândia puxam geração de empregos na região e consolidam interior como polo de oportunidades

Em um cenário econômico ainda marcado por desafios nacionais, Sumaré e Hortolândia aparecem entre os principais motores da geração de empregos formais na Região Metropolitana de Campinas em 2026. Juntas, as duas cidades somaram 3.882 novas vagas com carteira assinada apenas no primeiro trimestre do ano, reforçando o peso econômico que os dois municípios vêm conquistando dentro do corredor industrial e logístico da região.

Os dados, levantados a partir do Cadastro Geral de Empregados e Desem-

pregados, mostram que Sumaré liderou entre as duas cidades, com 2.891 postos formais criados entre janeiro e março. Hortolândia também apresentou desempenho sólido, com saldo positivo de 991 novas contratações.

O desempenho ganha ainda mais relevância quando analisado dentro do contexto regional. Dos pouco mais de 20 mil empregos formais gerados na RMC no período, quase um em cada cinco surgiu em Sumaré ou Hortolândia, evidenciando a força crescente das duas economias.

Em Sumaré, o resultado

acompanha um momento de expansão industrial, fortalecimento do setor logístico e maior movimentação em programas públicos de empregabilidade. A cidade já anunciou para esta semana o Feirão de Empregos 2026, que deve reunir mais de 2 mil vagas e dezenas de empresas em busca de mão de obra.

Já em Hortolândia, além da geração consistente de empregos, a administração municipal vem destacando a chegada de novos empreendimentos e projetos de ampliação de empresas já instaladas, especialmente nas áreas de tecnologia, serviços e

indústria alimentícia.

O cenário reforça uma tendência regional: enquanto grandes centros enfrentam desaceleração em alguns setores, cidades estrategicamente posicionadas no interior paulista seguem atraindo investimentos, ampliando operações industriais e abrindo novas portas para trabalhadores. Em meio à disputa por competitividade e arrecadação, Sumaré e Hortolândia mostram que geração de emprego segue sendo um dos principais termômetros da força econômica local.

Da redação



Dos pouco mais de 20 mil empregos formais gerados na RMC no período, quase um em cada cinco surgiu em Sumaré ou Hortolândia, evidenciando a força crescente das duas economias

FESTIVAL DE MÚSICA

Festival de Música SMCC terá oito bandas formadas por médicos

A SMCC (Sociedade de Medicina e Cirurgia de Campinas) promove, no dia 30 de maio, a partir do meio-dia, a 3ª edição do Festival de Música da SMCC, um encontro que já virou tradição e promete, mais uma vez, reunir talento, energia e muita integração no Clube dos Médicos, em Sousas. O evento, aberto a toda a população, conta com programação para a família inteira.

Um dos principais diferenciais deste festival é que todas as bandas participantes precisam ter pelo menos um médico entre seus integrantes - uma característica que dá identidade única ao evento e reforça a conexão entre a medicina e a cultura. No total, serão oito bandas, que se apresentam das 12h

às 22h, em dois palcos, tocando diversos estilos musicais.

Estão confirmadas as bandas Rock Therapy, Vitrola Da Vó, Amputassom, Painkillers, Doctorarch, Som Do Soton, Convulsom e Banda Alpha, com repertórios variados e preparados especialmente para animar o público do início ao fim.

“O Festival de Música da SMCC já se tornou uma tradição e cresce a cada ano. Nesta edição, reunimos bandas que já participaram anteriormente e também novos grupos, o que traz ainda mais diversidade e qualidade às apresentações”, destaca o diretor Comercial e de Marketing da SMCC e organizador do evento, Dr. Giuliano Dimarzio.

Muito além da música,

o evento foi planejado para proporcionar uma experiência completa. O público poderá aproveitar food trucks, espaço kids e uma estrutura pet friendly — garantindo um dia inteiro de lazer, convivência e encontros especiais para toda a família, incluindo os pets.

“Com público crescente a cada edição e uma proposta que une entretenimento e integração, o Festival de Música da SMCC se consolida como um dos grandes destaques do calendário da instituição”, afirma o presidente da instituição, Dr. José Roberto Franchi Amade.

Associados da SMCC têm entrada gratuita, mas, ainda assim, precisam adquirir o convite na plataforma Sympla. Para convidados, os ingres-



O Festival de Música da SMCC já se tornou uma tradição e cresce a cada ano

sos custam R\$30,00, com opção de meia-entrada a R\$15,00. Crianças até 10 anos não pagam.

Os convites, gratuitos e pagos, estão disponíveis no link festival.smcc.org.br.

SERVIÇO:

3º Festival de Banda SMCC
Data: 30 de maio
Horário: 12h às 22h
Local: Clube de Campo SMCC - Estrada de Sousa,

Pedreira, Caminho 1 - Sousas, Campinas
Convites: www.festival.smcc.org.br

Fonte: Capovilla Comunicação

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Replan vai receber R\$ 6 bi dos R\$ 37 bi de investimento da Petrobras

Em meio à crise energética mundial, com o petróleo um dos mais afetados com a guerra no Irã, a Petrobras anunciou na última sexta-feira um plano de investimento de R\$37 bilhões no Estado de São Paulo no período de 2027 a 2030. O recurso será destinado para as áreas de exploração e produção, refino, gás e energia, biocombustíveis e logística. Do total previsto, R\$17 bilhões serão destinados ao segmento de refino. A Replan, em Paulínia, na Região Metropolitana de Campinas (RMC) será contemplada com R\$6 bilhões. A refinaria possui capacidade de processamento de 434 mil barris por dia, equivalente a cerca de 20% da capacidade

de refino do Brasil. A Replan é responsável por aproximadamente 1% do Produto Interno Bruto (PIB) brasileiro, segundo a estatal.

Copa pode injetar quase R\$ 300 milhões na economia regional

Faltando menos de um mês para o início da competição, a Copa do Mundo de Futebol já começa a aquecer o comércio regional. E a expectativa é de que a competição possa injetar R\$298,4 milhões nos setores de comércio e serviços, segundo levantamento feito pelo Departamento de Economia da Associação Comercial e Industrial de Campinas (ACIC). O volume estimado para este ano representa um crescimento de 19,4% em comparação a edição de 2022. Os segmentos que devem ser mais beneficiados com o consumo serão os de bares e restaurantes, supermercados, lojas de eletroeletrônicos — especialmente com aumento nas vendas de televisores — além de vestuário, turismo e apostas esportivas.

Região cai em ranking imobiliário de alto padrão

Campinas, Indaiatuba e Santa Bárbara D'Oeste, cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC), perderam posições no mercado imobiliário de alto padrão (renda familiar superior a R\$24 mil e imóveis a partir de R\$811 mil) no primeiro trimestre de 2026. É o que mostra o Índice de Demanda Imobiliária (IDI) Brasil, realizado pela Sienge, CV CRM e Grupo Prospecta, em parceria com a CBIC. O levantamento mede diversos indicadores de atratividade para o comprador em 81 municípios brasileiros, incluindo as capitais. As três primeiras posições ficaram com Brasília, São Paulo e Goiânia.

RMC tem seis das 50 cidades que mais geraram empregos em março no Estado

Campinas, terceira colocada (2.392 novos empregos), Indaiatuba, em nono (973 postos), Paulínia, em 11º (809), Holambra em 17º (621), Hortolândia em 20º (540) e Valinhos na 39ª posição (346), estão entre as 50 cidades paulistas com maior número de novas vagas formais criadas no mês de março, segundo a

Fundação Seade, com base nas informações do Caged, do Ministério do Trabalho e Emprego. Juntas, as seis cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC) tiveram 5.681 dos 67.876 postos preenchidos no Estado no terceiro mês de 2026.

Construção gera 1,2 mil empregos na região em março

O setor da construção civil da região de Campinas voltou a ganhar tração em março. Após um fevereiro abaixo da média, com saldo de 294 vagas, o número de novas oportunidades preenchidas voltou a subir em março, segundo levantamento divulgado pelo Sinduscon-SP. A região apresentou o segundo melhor desempenho do mês, com 1.223 vagas. O estoque total atual é de 103,1 mil empregados, segundo maior estoque do estado. A Capital manteve-se na primeira posição, com 5.191 vagas no mês.

Campinas é a quarta cidade brasileira em atração de eventos internacionais

O mercado mundial de eventos registrou um crescimento

de 18% em 2025, movimentando a economia, o turismo e o setor hoteleiro. O Brasil aparece como um dos principais destinos dos eventos internacionais, alcançando a 13ª posição, duas colocações acima do Ranking do ano anterior, de acordo com o Ranking ICCA 2025, divulgado nesta terça-feira (19), na Alemanha. Campinas subiu uma posição, sendo a quarta cidade dentre os destinos brasileiros, atrás de São Paulo, Rio de Janeiro e Brasília.

Referência de várias gerações, Estrela pede recuperação judicial

O atual momento econômico brasileiro, com recorde de inadimplência e queda nas vendas em diversos setores, acaba de atingir uma das empresas mais tradicionais do setor de brinquedos. Referência de várias gerações e com produtos que marcaram época, como Banco Imobiliário, Autorama, Falcon, Genius, Susi, Comandos em Ação e Super Massa, a Estrela pediu recuperação judicial. Com dívida na casa de R\$109 milhões, a fabricante, que tem fábrica em Itapira, tomou a

decisão de colocar a casa em ordem. A decisão de ajuizar a recuperação judicial decorre da necessidade de reestruturar o passivo do grupo, em um contexto de pressões econômicas e setoriais. A Estrela mantém operações industriais em São Paulo, Minas Gerais e Sergipe.

Corda no pescoço: setor produtivo brasileiro negocia R\$ 670 bi em dívidas

A situação econômica turbulenta enfrentada pela Estrela não é um caso isolado no momento. Somente no primeiro trimestre foram protocolados 5.931 pedidos de recuperação judicial no Brasil, número considerado recorde. Outro dado preocupante divulgado nesta semana é o volume de dívidas que estão sendo negociadas pelas empresas brasileiras. Segundo o jornal Valor Econômico, o montante é de R\$670 bilhões, o equivalente a 10% do total do crédito destinado pelas instituições financeiras para as empresas. Ou seja, a cada R\$10 reais, R\$1 está sendo negociado.

ROTEIRO

ACOLHIMENTO

Dia Nacional da Adoção: Shopping ParkCity Sumaré promove ação de conscientização sobre o tema

O Dia Nacional da Adoção é comemorado na próxima segunda-feira, 25/5, e para marcar esta importante data, o Shopping ParkCity Sumaré promove neste sábado, 23/5, uma ação especial com o objetivo de esclarecer e orientar as famílias sobre o processo legal da adoção. O evento é gratuito e será realizado das 12h às 19h, no lounge ao lado da loja Sun Perfumes.

A iniciativa é em parceria com o Grupo de Apoio à Adoção – Anjos do Coração. Durante a ação, o grupo vai oferecer escuta e acolhimento, troca de experiência e informações para pessoas

e famílias que possuem intenção de adotar.

“Nosso objetivo é reforçar a importância do diálogo sobre adoção e ampliar a divulgação de informações de qualidade para combater mitos que ainda existem sobre o tema”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré. O Grupo de Apoio à Adoção Anjos do Coração foi fundado há 12 anos por pais adotivos. Durante toda a jornada de adoção, o grupo oferece suporte emocional às famílias, desde o primeiro contato com o tema até a adaptação após a chegada dos filhos.

“Ao promover esta ação, o Shopping ParkCity Sumaré reafirma seu compro-

misso de acolher e abrir espaço para causas importantes, além de oferecer ao público experiências que também contribuem para a conscientização e transformação social”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Serviço:

Ação de Conscientização em prol do Dia Nacional da Adoção

Quando: 23 de maio, sábado.

Horário: das 12h às 19h.

Local: lounge localizado ao lado da loja Sun Perfumes. Evento gratuito.

Fonte: *ImPauta Comunicação*

O Shopping ParkCity Sumaré promove uma ação especial em celebração ao Dia Nacional da Adoção, reforçando a importância do acolhimento, da informação e do amor que transforma vidas



SAÚDE EM AÇÃO

Sumaré recebe o ESPORTE E BEM-ESTAR XI no dia 24 de maio

O ESPORTE E BEM-ESTAR XI chega a mais uma etapa. O evento esportivo será realizado no dia 24 de maio, com largada às 7h, no Centro Esportivo Vereador José Pereira.

Promovido pelo Instituto Eco Ambiental e Social (IEAS), com apoio da Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, o ESPORTE E BEM-ESTAR XI busca incentivar a prática de exercícios físicos e contará com três modalidades: corridas de 5 km e 10 km e caminhada de 5 km.

Os participantes inscritos nas corridas de 5 km e 10 km serão presenteados com um kit contendo camiseta, número de peito, chip de cronometragem, gym bag, boné ou viseira, medalha e barra de cereal. Já os inscritos na caminhada de 5 km receberão um kit com medalha, camiseta, gym bag, boné ou viseira e barra de cereal.

Além das atividades esportivas, o evento contará com tendas de atendimento ao público, onde profissionais da área da saúde estarão disponíveis para realizar aferição de pressão arterial, sessões de quick massage (massagem rápida) e avaliações físicas e nutricionais.

A programação também inclui aulas abertas de alongamento, ginástica localizada e ritmos diversos, ampliando as atividades e incentivando a participação da comunidade.

Para garantir a segurança de todos os participantes, duas ambulâncias (uma UTI e outra de suporte básico) estarão de prontidão durante todo o evento.

Retirada dos kits
A retirada do kit deverá ser realizada pelo inscrito no dia 23 de maio de 2026, das 13h às 17h, no mesmo local do evento.

Será necessária a apresentação de documento de identidade com foto e do comprovante de inscrição feito através do site www.gominhasinscricoes.com.br, recebido no e-mail do inscrito.

Apenas os participantes com inscrição confirmada terão direito à retirada dos kits. O tamanho das camisetas estará sujeito à disponibilidade no momento da retirada.

Patrocínio e apoio
O ESPORTE E BEM-ESTAR XI é patrocinado pela Honda por meio da Lei Paulista de Incentivo ao Esporte (Lei 13.918/2009), do Governo do Estado de São Paulo e apoio da Prefeitura de Sumaré, através das Secretarias de Esportes e Lazer e da Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana e Rural (SMMUR).



A proposta é incentivar a prática de exercícios físicos, incluindo corrida em três modalidades, entre outras atividades esportivas

PROGRAMAÇÃO - ENTREGA DE KITS

Data: 23/05/2026 (sábado)

Horário: das 13h às 17h

Local: Centro Esportivo Vereador José Pereira

Endereço: Rua Sebastião Raposeiro Junior, 261 – Vila Yolanda Costa e Silva, Sumaré/SP

Durante o período indicado, será realizada a entrega dos kits para corrida e caminhada.

Composição dos Kits

Kit Caminhada (inscritos): Medalha, camiseta, gym bag, boné ou viseira e 1 barra de cereal.

Kit Corrida (inscritos): Medalha, cami-

seta, gym bag, boné ou viseira, 1 barra de cereal, chip de cronometragem e número de peito.

Documentação Obrigatória

Para a retirada do kit, é obrigatória a apresentação de documento de identidade original com foto, conforme previsto no item 2.7 do regulamento.

Retirada de Kit por Terceiros

Será permitida a retirada de, no máximo, 2 (dois) kits por pessoa. Para isso, é necessário apresentar:

- Protocolo de inscrição do participante
- Cópia do documento de identidade com foto do inscrito
- Autorização por escrito, de próprio punho, com assinatura do inscrito

ESPORTE E BEM-ESTAR XI

DATA: 24 de maio de 2026 (Domingo)

HORÁRIO DA LARGADA: 7h

MODALIDADES: Corrida 5 km, corrida 10 km e caminhada

LOCAL: Centro Esportivo Vereador José Pereira

ENDEREÇO: Rua Sebastião Raposeiro Junior, 261 - Vila Yolanda Costa e Silva, Sumaré/SP

PREMIAÇÃO: Troféu para os 3 primeiros colocados das categorias masculino e feminino nas corridas de 5 km e 10 km.

Informações: <https://www.institutoecoesportes.com.br>

Fonte: *Simbioses Comunicação*

EVENTO

Festa do Peão de Cosmópolis vai acontecer no mês de julho



Após quase 30 anos a população da cidade de Cosmópolis, interior do Estado de São Paulo, e demais municípios da região poderão celebrar a realização

de uma festa de peão, que movimentará diversos setores da economia como hotelaria, gastronomia, comércio, transporte e prestação de serviços, gerando

emprego e renda. Com a realização da ProMania Eventos, a Festa do Peão de Cosmópolis vai acontecer entre os dias 16 e 19 de julho.

O evento, que será realizado na Avenida Monte Castelo, terá ainda muitas novidades que serão divulgadas nos próximos dias. Segurança, conforto, grandes shows e o melhor da montaria em touros e cavalos, prometem agitar a galera que marcar presença. O evento tam-

bém terá muito esporte com a montaria em touros e cavalos, além da tradicional prova dos três tambores. As competições serão válidas pelo Circuito de Rodeio PRT (Prime Rodeo Tour) que terá sua etapa inaugural em Cosmópolis.

A Festa do Peão de Cosmópolis terá uma estrutura completa com praça de alimentação, Palco 2 e estacionamento. O público também terá à disposição, além da arquibancada

para acompanhar os shows e as montarias, o Camarote Corporativo e a Arena Vip. A segurança será monitorada por Segurança Privada e terá apoio da Guarda Civil Municipal, Equipe de Brigadistas e pela Polícia Militar.

COSMÓPOLIS

Fundada em 1944 e com cerca de 60 mil habitantes, o município de Cosmópolis, localizada na região metropolitana de

Campinas, possui posição estratégica no interior paulista. A cidade apresenta um comércio ativo, forte presença de serviços e proximidade com importantes centros urbanos, fatores que favorecem a realização de grandes eventos regionais.

Para mais informações, acesse <https://www.instagram.com/festadopeaoecosmopolis/>.

Fonte: *ESTRATEGIC ASSESSORIA E COMUNICAÇÃO*

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091



O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

VARIEDADES

LANÇAMENTO

Banalização do sexo e as consequências para a saúde mental é tema de livro lançado por psicanalista em Piracicaba

O psicanalista e escritor Vieira Júnior, referência nacional em saúde mental e comportamento humano, lança no próximo dia 22 de junho, às 19h, durante noite de autógrafos na Livraria Leitura, no Shopping Piracicaba, o livro “Geração Sexo Fácil”. O evento terá entrada gratuita e será aberto ao público. Durante a noite, o autor estará disponível para conversar com leitores, profissionais da saúde mental e atender a quem desejar autógrafa.

Com uma abordagem provocativa e baseada em experiências clínicas, estudos científicos e conceitos da psicanálise, o livro propõe uma reflexão sobre os impactos da banalização do sexo, da hipersexualização nas redes

sociais e da busca constante por prazer imediato na saúde mental contemporânea.

Ao longo da obra, Vieira Júnior discute como o excesso de estímulos sexuais pode afetar o cérebro, gerar compulsões, aumentar quadros de ansiedade, depressão e vazio emocional, além de comprometer a construção de vínculos afetivos profundos.

“A ideia de escrever o livro surgiu quando percebi que eu recebia muitas pessoas na minha clínica dizendo que tinham uma vida de sexo casual. Percebi que quanto maior o número de parceiros e de sexo casual a pessoa tinha, menor era a sua felicidade. As pessoas sempre entram nas relações achando que uma boa noite de sexo vai salvá-las de algum tipo de vazio e de sofrimento. E no fundo, elas terminam essas relações sempre com mais vazio e mais sofrimento”, diz o psicanalista.

No livro, o autor também analisa o papel das redes sociais na construção de uma cultura de validação superficial, hiperestimulação dopaminérgica e dependência emocional. A obra reúne conceitos da neurociência, psicologia e psicanálise para discutir como o cérebro reage à superexposição sexual e aos mecanismos modernos de prazer instantâneo.

Segundo Vieira, um dos principais problemas da sociedade atual é a confusão entre prazer imediato e felicidade duradoura. “O sexo não é sinônimo de relacionamento feliz e sexo sem compromisso também não é si-

nônimo de felicidade. Muito pelo contrário: é sinônimo de infelicidade. Quanto maior o número de parceiros, maior a infelicidade da pessoa. Quanto maior a descarga de dopamina, maior a dificuldade do seu cérebro tende a se adaptar depois para voltar à normalidade. Por isso, esse comportamento pode se tornar tão perigoso quanto o uso de uma droga ilícita”, diz.

Além da análise psicológica e neurológica, “Geração Sexo Fácil” também propõe uma reflexão cultural sobre os impactos da hiperexposição ao sexo na construção da identidade, da autoestima e das relações humanas.

O livro apresenta relatos clínicos, reflexões filosóficas e discussões sobre o comportamento contemporâneo, defendendo a necessidade de equilíbrio emo-



O psicanalista e escritor Vieira Júnior, referência nacional em saúde mental e comportamento humano

cional, consciência e reconstrução dos vínculos humanos.

SERVIÇO

Lançamento do livro “Geração Sexo Fácil”

Data: 22 de junho

Horário: 19h

Local: Livraria Leitura – Shopping Piracicaba - Piracicaba/SP

Entrada gratuita

Fonte: Pautei Estratégica

PATRIMÔNIO

Casamento, imóvel e direito

O tradicional “quem casa quer casa”, impulsionado pelo mês das noivas, ganha um novo componente em 2026, segurança jurídica. Em um cenário de valorização acelerada do mercado imobiliário, especialistas alertam que adquirir um imóvel sem acompanhamento técnico pode transformar um sonho em prejuízo. Dados recentes mostram que Curitiba registrou valorização de até 23% nos imóveis em 2025, mesmo com juros elevados, enquanto o setor movimentou cerca de R\$7,4 bilhões em vendas de apartamentos novos no mesmo período.

Esse movimento não é isolado. No Paraná, cidades como Londrina tiveram alta superior a 10% no ano, e no Brasil o Índice FipeZap acumulou valorização de 6,52% em 2025, uma das maiores dos últimos anos, com preço médio nacional na casa de R\$9.611 por metro quadrado. A combinação de demanda aquecida e crédito mais restrito torna cada decisão mais estratégica, principalmente para casais que estão iniciando a vida juntos.

Uma variável importante nessa equação são as recentes mudanças no Programa Minha Casa Minha Vida (MCMV),

implementadas em abril de 2026. O programa ampliou significativamente seu alcance, criando uma nova faixa (Faixa 4) que atende famílias com renda bruta de até R\$13.000 mensais. Essa expansão permitiu que muitos casais de classe média, que antes estavam excluídos do programa, pudessem acessar financiamentos com taxas de juros inferiores às praticadas pelo mercado tradicional (SBPE).

Segundo o advogado imobiliário Carlos Alberto Zonta Junior, especialista em direito imobiliário, “a ampliação do teto de renda para R\$13.000 foi um divisor de águas. Muitos casais jovens, em início de carreira, somam rendimentos que ultrapassam o limite anterior de R\$8.000, mas que não eram suficientes para suportar as taxas de mercado sem comprometer o orçamento. Agora, eles têm acesso a subsídios e taxas reduzidas. É importante ressaltar que a união das rendas para fins de financiamento no MCMV exige comprovação documental do relacionamento, como certidão de casamento ou declaração de união estável. Se a compra for feita antes do casamento, sem união estável formalizada, o processo pode exigir formatações específicas junto ao agente financeiro.”



A decisão de comprar o primeiro imóvel, seja antes ou depois do “sim”, exige mais do que paixão e vontade, requer análise fria do orçamento

Outro ponto crítico está na fase de negociação. Com o mercado aquecido e valorização constante, é comum que compradores tomem decisões aceleradas por medo de perder oportunidades. Esse comportamento aumenta a exposição a fraudes, especialmente em negociações diretas ou com documentação incompleta. “É muito comum pessoas firmarem compromissos particulares adquirindo direitos de imóveis financiados em nome do vendedor para permanecer pagando as parcelas em seu nome, para só depois da quitação do financiamento, ter o bem transferido para

sua propriedade. É um grande risco se não estruturado corretamente e pode causar muita dor de cabeça no futuro.”, conclui. “A pressa é hoje um dos maiores inimigos da segurança imobiliária. Um advogado antecipa problemas que o comprador só perceberia quando já fosse tarde”, destaca Zonta.

Segundo o advogado imobiliário Carlos Zonta, esse é justamente o momento em que o suporte jurídico deixa de ser opcional e passa a ser essencial. “O imóvel é, na maioria das vezes, o maior investimento da vida de um casal. Sem uma análise téc-

nica, o risco de assumir dívidas ocultas, problemas documentais ou até perder o bem é real e mais comum do que se imagina”, afirma. Na prática, o advogado imobiliário atua desde a análise da matrícula do imóvel até a verificação de pendências fiscais, ações judiciais e regularidade do vendedor. Também avalia cláusulas contratuais, identifica riscos em financiamentos e garante que o comprador não assuma responsabilidades indevidas. “Muitas pessoas acreditam que o contrato padrão resolve, mas ele raramente protege o comprador de forma completa.

Cada transação tem suas particularidades”, explica Zonta. Um ponto frequentemente negligenciado pelos casais é o impacto do regime de bens na propriedade do imóvel adquirido antes do casamento. Decisões recentes do Superior Tribunal de Justiça reafirmaram entendimentos importantes sobre a partilha de bens.

“Essa é uma dúvida recorrente e que gera muitos litígios. No regime de comunhão parcial, a regra geral é que os bens adquiridos antes do casamento não se comunicam. No entanto, se o imóvel foi financiado, a situação muda. O STJ tem o entendimento consolidado de que as parcelas do

financiamento pagas durante o casamento integram o patrimônio comum do casal e devem ser partilhadas em caso de divórcio. Ou seja, mesmo que o imóvel esteja apenas no nome de um dos cônjuges, o outro terá direito à metade do valor correspondente às parcelas quitadas na constância do casamento. Por isso, um planejamento patrimonial prévio, muitas vezes através de um pacto antenupcial, é altamente recomendável para casais que possuem bens ou financiamentos anteriores à união.”, alerta Zonta.

A decisão de comprar o primeiro imóvel, seja antes ou depois do “sim”, exige mais do que paixão e vontade. Requer análise fria do orçamento, compreensão do cenário econômico e, fundamentalmente, segurança jurídica.

Serviço: Carlos Alberto Zonta Junior

Advogado Imobiliário, OAB/PR 77920
(44) 9925-7972
@bzonta
contato@zonta.adv.br
www.zonta.adv.br
Avenida Horácio Racanello Filho, 5550, Zona 07, Maringá – PR.

Fonte: Toda Comunicação

CLIMA DE COPA

Agrosete entra no clima da Copa com espaço para troca de figurinhas, promoções e prêmios para os apaixonados por pets

A Agrosete, pet shop com unidade em Sumaré, já está no clima da Copa e com uma programação especial que une duas grandes paixões dos brasileiros: o futebol e os pets. Com ações promocionais, brindes exclusivos e uma arena dedicada à troca de figurinhas, a loja convida clientes e suas famílias a viverem toda a emoção do campeonato em um ambiente descontraído, onde a paixão pela Seleção se encontra com o cuidado e o amor pelos bichos de estimação.

Com o tema “Copa Pet Agrosete – Torcida, Diversão e Prêmios”, a campanha tem uma programação variada, com ações que envolvem torcedores e os craques de patas.

Um dos destaques é a Arena

da Troca, espaço temático e similar a um campo de futebol, criado especialmente para os fãs que estão montando o álbum de figurinhas. Todos os sábados, até 18 de julho, das 9h às 12h, os clientes poderão trocar figurinhas enquanto aproveitam um delicioso café da manhã.

Alan Maia, gerente da Agrosete, explica que a loja comprou mais de 500 figurinhas, que estão à disposição dos colecionadores interessados na troca. “A Arena da Troca promete se tornar um ponto de encontro para torcedores de todas as idades. Aqui, os fãs poderão trocar figurinhas com as disponibilizadas pela loja e ainda interagir com outros apaixonados por futebol”, comenta Alan Maia.

Além da Arena da Troca, a Agrosete preparou diversas

campanhas promocionais em parceria com marcas renomadas do segmento pet. Desta forma, enquanto adquire produtos para os animais de estimação, o cliente poderá concorrer a diversos prêmios.

Em uma das ações, na compra de 1 Nexgard, o cliente concorre a 1 álbum dourado capa dura + 50 pacotes de figurinhas. A promoção segue até o dia 18 de julho. Já a cada R\$50,00 em produtos Lumis, o consumidor escolhe e ganha cinco figurinhas. A promoção é válida até 30 de julho.

E a cada R\$10,00 em compras de produtos Premier Pet, o consumidor ganha 1 figurinha colecionável. Os 50 primeiros álbuns completos ganham 1 voucher de R\$50,00 em produtos Premier. A promoção será

realizada de 8 de junho até 18 de julho, ou enquanto durarem os estoques.

Já para quem gosta de Lego, nas compras acima de R\$50,00 + 1 Produto Special Dog, o cliente concorre a 1 Taça Do Mundo Lego. A promoção é válida até 25 de julho.

“Futebol e animais sempre despertam paixão e emoção. Com essas ações, queremos unir os dois universos e proporcionar aos clientes uma Copa do Mundo cheia de momentos inesquecíveis”, comenta Alan.

Em Sumaré, a Agrosete está localizada na Rua Dom Barreto, 650, Centro. A loja atende de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, e aos sábados das 8h às 13h.

Fonte: ImPauta Comunicação



A iniciativa transforma a experiência de compra em um momento de diversão para toda a família, reunindo torcedores, tutores e amantes dos pets em um ambiente cheio de interação e surpresas

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

Vida leve: 7 tendências de bem-estar que ganham força em 2026 e que podem mudar sua rotina de verdade

Se 2025 foi o ano em que muita gente percebeu que “dar conta de tudo” tem um preço, 2026 chega com um recado bem mais maduro: bem-estar não é performance. É sustentação.

1) Bem-estar com foco em longevidade prática, o tal “viver melhor agora”

A grande virada é sair do culto ao “anti-idade” estético e entrar na era da longevidade funcional. A pergunta deixa de ser “como parecer mais jovem?” e vira “como ter energia, força, clareza mental e autonomia por mais tempo?”.

Isso impacta tudo: exercícios que protegem articulações, alimentação que reduz inflamação, prevenção como prioridade e escolhas que cabem na rotina. É o bem-estar com visão de futuro, só que aplicado no presente.

O que fazer na prática:

- Trocar extremos por consistência, tipo 30 minutos de movimento quase todo dia.
- Priorizar força e mobilidade, não só cardio.
- Revisar sono e estresse como parte do plano, não como detalhe.

2) Tecnologia a favor do autocuidado, com mais dados e menos achismo

Wearables, apps e avaliações digitais entram de vez no cotidiano como ferramenta para entender padrões de sono, estresse, batimentos, recuperação e hábitos. A tendência é o bem-estar ficar mais personalizado, porque a pessoa passa a enxergar o próprio corpo com mais clareza.

Pesquisas globais também apontam que o wellness vira uma prática diária e cada vez mais individualizada, especialmente entre públicos mais jovens, puxando essa transformação.

O que fazer na prática:

- Monitorar o sono por 2 semanas antes de sair comprando suplemento.
 - Usar dados para ajustar horário de café, treino e telas à noite.
 - Transformar “eu acho que...” em “eu percebi que quando faço X, durmo melhor”.
- 3) Regulação do sistema nervoso vira o novo básico do bem-estar
- Se antes muita gente tratava

de respiração, pausas e desacelerar como algo “alternativo”, 2026 coloca isso no centro. A lógica é simples: um corpo em alerta constante não recupera, não dorme bem, não digere bem e não sustenta performance emocional.

Por isso, práticas de regulação do sistema nervoso ganham força como pilar, não como “extra”.

O que fazer na prática:

- Micro pausas de 2 minutos ao longo do dia, com respiração lenta.
 - Rotina de desaceleração noturna com luz baixa e menos estímulo.
 - Caminhada curta depois do almoço como reset mental.
- 4) Movimento mais gentil, com treinos de baixo impacto e formatos híbridos
- O “mais forte, mais rápido, mais pesado” perde espaço para treinos que você consegue manter. A onda é de baixo impacto, com formatos que misturam modalidades e priorizam articulações, postura e constância. Pilates em versões híbridas e treinos que cabem em casa entram com força nesse cenário, inclusive impulsionados por tendên-



A tendência que deve ganhar força é que bem-estar não é performance e sim sustentação

cias de busca e relatórios de fitness.

O que fazer na prática:

- Inserir 2 dias de força e 2 dias de mobilidade por semana.
 - Alternar treino intenso com caminhada, alongamento, Pilates ou yoga.
 - Trocar “tudo ou nada” por “mínimo viável” consistente.
- 5) Saúde hormonal e saúde feminina em pauta, sem tabu e com mais informação
- Saúde hormonal deixa de ser assunto nichado e entra no mainstream do bem-estar. Ciclo menstrual, perimenopausa, menopausa, energia, humor, sono e composição corporal

passam a ser vistos como parte do cuidado integral.

A tendência é o público buscar mais educação prática e soluções reais, inclusive com mais abertura para conversar com profissionais e ajustar a rotina com base em sinais do corpo.

O que fazer na prática:

- Rastrear sintomas por ciclo por 2 a 3 meses.
 - Ajustar treino e alimentação conforme fase e energia.
 - Buscar acompanhamento quando houver sinais persistentes, não normalizar cansaço extremo.
- 6) Comunidade como “suplemento emocional” e bem-

-estar social em alta

Uma das tendências mais fortes é a volta do bem-estar com gente de verdade. Movimentos em grupo, esportes com comunidade, clubes de caminhada e experiências presenciais crescem porque viram um antídoto natural contra isolamento e estresse.

O bem-estar deixa de ser solitário e vira um estilo de vida que também entrega pertencimento.

O que fazer na prática:

- Marcar 1 atividade social ativa por semana.
 - Caminhar com alguém em vez de tentar encaixar mais uma obrigação.
 - Entrar em uma turma fixa para criar ritmo e rituais de intimidade e bem estar!
- 7) O retorno dos fundamentos, sono, digestão, alimentação de verdade e rotina possível
- Depois de anos de hacks e exageros, 2026 reforça o que funciona: dormir bem, comer comida de verdade, mexer o corpo, cuidar da digestão e reduzir estresse.

Fonte: *Patio Hype*

SAÚDE

Futebol de fim de semana: o que você precisa saber

Você sabia que quase metade dos brasileiros não pratica o mínimo recomendado de atividade física? Esse cenário impacta diretamente a saúde e está associado, por exemplo, ao aumento de peso corporal. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a obesidade mais que dobrou entre adultos no país nos últimos anos.

Mesmo com o avanço do sedentarismo, um hábito segue muito presente na cultura brasileira: o futebol.

Para muitas pessoas, ele acaba sendo uma das formas mais acessíveis de se movimentar e sair da rotina sedentária, ainda que por algumas horas na semana. Mas será que jogar futebol apenas no fim de semana é suficiente para cuidar do corpo?

A seguir, entenda os benefícios da prática e os cuidados essenciais para não transformar o momento de lazer em um risco para a saúde.

Quais os benefícios do futebol?

O futebol é uma atividade com-

pleta, que envolve diferentes capacidades do corpo e pode trazer ganhos importantes para a saúde.

Entre os principais benefícios, estão:

- Melhora do condicionamento cardiovascular
 - Fortalecimento muscular
 - Aumento da resistência física
 - Desenvolvimento de coordenação, equilíbrio e agilidade
 - Redução do estresse e melhora do bem-estar mental
 - Estímulo à socialização
- Além disso, a prática contribui para o controle de fatores de risco associados a doenças crônicas, ao mesmo tempo em que promove lazer e interação social.
- Jogar futebol emagrece?
- Sim, o futebol contribui para o emagrecimento. A prática aumenta o gasto calórico, melhora o condicionamento físico, favorece a redução do percentual de gordura e pode ajudar no ganho de massa muscular. Mas é importante ajustar a expectativa.
- O emagrecimento não depende só da atividade física que é feita durante o jogo. O resultado en-

volve diferentes fatores, como alimentação, rotina e regularidade da prática.

Ou seja, o futebol pode ser um aliado importante, mas seus efeitos são mais consistentes quando fazem parte de um conjunto de hábitos saudáveis.

Os riscos do futebol para o “atleta de fim de semana”

O futebol exige movimentos intensos e variados: corridas curtas e intensas, saltos, mudanças rápidas de direção, freadas bruscas e o contato físico constante.

Por ser um esporte de impacto, o risco de lesões é maior, principalmente em regiões como joelhos, tornozelos, coxas e púbis.

Esse risco tende a ser maior para o chamado “atleta de fim de semana”, perfil de quem passa a maior parte da semana sem se exercitar e concentra o esforço físico em pouco tempo. Sem o preparo adequado, os músculos e as articulações são submetidos a uma carga que não está preparada.

Esse cenário costuma se agravar na presença de três agra-



Com o avanço do sedentarismo e o aumento dos casos de obesidade no país, o futebol de sábado ou domingo acaba sendo, para muita gente, uma das poucas oportunidades de praticar atividade física

vantes:

- Sobrepeso
 - Baixo condicionamento físico
 - Ausência de orientação
- Nessas condições, as articulações ficam mais expostas ao impacto, o que aumenta o risco de torções, desequilíbrios e lesões musculares.

Sentir dor durante o jogo é normal?

Existe uma ideia de que sentir dor faz parte da prática esportiva. No entanto, do ponto de vista da saúde, a dor é um sinal de alerta do corpo indicando que algo pode não estar funcionando bem. Insistir no esforço

mesmo com dor pode agravar o quadro.

Em casos de dor mais intensa ou suspeita de lesão, algumas medidas imediatas podem ajudar:

- Interromper a atividade e manter a região em repouso
- Aplicar gelo por cerca de 20 minutos, se possível com leve compressão
- Elevar o membro afetado para ajudar a reduzir o inchaço
- Procurar avaliação médica antes de retomar
- Adotar essas medidas desde o início da lesão pode ajudar a evitar problemas maiores e facilitar uma recuperação mais rápida.

Como jogar futebol com mais segurança?

A prevenção de lesões começa antes mesmo de entrar em campo.

A forma como o corpo é preparado influencia diretamente tanto o desempenho quanto a segurança durante o jogo.

Alguns cuidados são fundamentais:

- Fortalecimento muscular: melhora a estabilidade das articulações e a absorção de impacto
- Base cardiorrespiratória: prepara o corpo para o esforço físico
- Progressão gradual: aumentar a intensidade e o tempo de prática aos poucos
- Orientação profissional: ajuda a identificar limites e ajustar a rotina
- Com preparo e regularidade, o futebol tende a ser uma prática mais segura e sustentável ao longo do tempo.

Fonte: *Unimed*

CORPO EM MOVIMENTO

Alongamentos fáceis para fazer em casa e aliviar dores

Sabe aquela dorzinha nas costas que insiste em aparecer? Ou a rigidez no pescoço depois de horas no celular? O corpo fala — e muitas vezes o que ele está pedindo é apenas um pouco de movimento. Alongar não só melhora a flexibilidade, mas também aumenta a circulação sanguínea, previne lesões e ainda ajuda a aliviar a mente.

A seguir, confira alongamentos simples que você pode fazer em casa para se sentir mais leve e com menos dores.

1. Alongamento de pescoço

Inclinar a cabeça para o lado e segurar por alguns segundos libera a tensão acumulada nessa região. Esse hábito simples previne dores cervicais e até melhora a postura, especialmente para

quem fica muito tempo sentado.

2. Rotação de ombros

Fazer movimentos circulares com os ombros, para frente e para trás, ativa a circulação e relaxa músculos que ficam sobrecarregados durante o dia. Além disso, ajuda a soltar aquela sensação de “peso nos ombros” depois de horas de trabalho.

3. Alongamento de braços

Cruzar o braço à frente do peito e segurar por alguns segundos alonga a parte posterior dos ombros e melhora a mobilidade da região. É ótimo para quem digita muito ou carrega bolsas e mochilas pesadas.

4. Alongamento de coluna sentado

Girar o tronco suavemente

sentado no chão ou numa cadeira alivia a rigidez da lombar e alonga a musculatura da coluna. Esse movimento simples reduz o desconforto causado por longas horas sentado.

5. Flexão para frente

Inclinar o corpo em direção aos pés alonga a parte posterior das pernas e solta a coluna. Além de relaxar, melhora a flexibilidade ao longo do tempo e ajuda a reduzir a sensação de corpo travado.

6. Alongamento de quadríceps

Segurar o pé atrás do corpo e puxar em direção ao glúteo alonga a parte da frente das coxas. Esse exercício melhora o equilíbrio e reduz o risco de lesões para quem pratica

caminhada ou corrida.

7. Alongamento de panturrilhas

Com as mãos apoiadas na parede e uma perna esticada atrás, pressione o calcanhar no chão. Esse alongamento ajuda a prevenir câimbras, melhora a circulação nas pernas e é perfeito para quem passa o dia em pé.

Com estas dicas, apenas 10 minutos de alongamentos diários podem transformar a sua qualidade de vida! Além de aliviar dores, os movimentos ajudam a prevenir problemas posturais e ainda dão aquela sensação deliciosa de corpo renovado.

Divulgação



Com estas dicas, apenas 10 minutos de alongamentos diários podem transformar a sua qualidade de vida

Divulgação

MODA

Estampa Bambi: Como usar a nova obsessão fashion de 2026

Depois de anos dominados por estéticas clean, identidades hiper controladas e um minimalismo quase asséptico, a moda em 2026 começa a dar sinais claros de cansaço visual. No lugar do excesso de perfeição, surge uma vontade coletiva de vestir algo que pareça vivo, orgânico e real. É nesse cenário que a estampa Bambi, também conhecida como fawn print, desponta como o animal print mais desejado da vez.

Inspirada na pelagem do cervo, a estampa aparece em tons terrosos como caramelo, bege, creme e marrom, com pintas irregulares e orgânicas. Apesar de ser classificada como animal print, ela se distancia completamente da lógica agressiva da oncinha ou da zebra. Aqui, o impacto é silencioso, sensorial e sofisticado.

O que é a estampa Bambi e por que ela é diferente dos outros animal prints

A fawn print bebe diretamente da estética natural. As manchas não seguem padrões rígidos, não gritam por atenção e não carregam a conotação de poder ou sensualidade explícita tão comum nos animal prints tradicionais. Pelo contrário: ela co-

munica delicadeza, aconchego e uma elegância quase intuitiva.

Esse visual conversa com um momento em que a moda busca mais conexão emocional do que choque visual. Vestir Bambi é quase como vestir uma sensação de calma em meio ao caos urbano.

Da passarela para a rua, sem escalas

A confirmação de que a estampa Bambi não é apenas uma micro tendência veio direto das passarelas internacionais. Na última temporada da New York Fashion Week, a marca Tory Burch apresentou o fawn print em sua coleção, sinalizando uma nova leitura para o animal print em 2026.

Pouco tempo depois, a estampa já havia deixado os desfiles e tomado conta do street style de cidades como Paris, Londres e Nova York, especialmente em casacos, jaquetas, bolsas e sapatos. O tipo de tendência que não pede permissão para acontecer: simplesmente aparece e se espalha.

Como usar a estampa Bambi em 2026

O charme da estampa está justamente na sua versatilidade. Ela funciona tanto como pro-



Seja em bolsas, roupas, acessórios, calçados a estampa bambi tem tudo para se consolidar como um dos prints mais interessantes do ano para quem busca personalidade sem abrir mão da sofisticação

tagonista quanto como ponto de equilíbrio no look.

Nos looks de inverno, surge forte em casacos amplos, jaquetas acolchoadas e peças de lã, criando produções quentes, elegantes e nada óbvias. Já nas propostas mais urbanas, aparece em camisas, blusas leves e acessórios, combinada com alfaiataria marrom, jeans reto ou até peças em couro.

Para quem ainda tem receio de apostar, a dica é simples: comece pelos detalhes. Uma bolsa, um sapato ou até um casaco statement já são suficientes para atualizar o visual sem esforço.

Algumas dicas práticas para apostar na estampa no dia a dia:

1. Peça única em evidência: casaco, jaqueta ou trench coat em Bambi Print usado com jeans azul, calça de alfaiataria preta ou calça bege lisa.
2. Base neutra: camisetas brancas, malhas em tons de areia, cinza ou creme ajudam a suavizar ainda mais a estampa.
3. Toques de cor: complementos em azul-gelo, bordô ou verde musgo criam contraste controlado, mantendo a proposta elegante.
4. Acessórios localizados: bolsas, cintos, calçados ou boinas

estampados funcionam como porta de entrada para quem prefere experimentar aos poucos.

Por que essa estampa diz tanto sobre o momento atual da moda

Mais do que uma tendência estética, a estampa Bambi reflete uma mudança de mentalidade. Depois de um longo período de excesso de filtros, edições e performances visuais nas redes, a moda parece buscar algo mais honesto e sensorial. Menos perfeição, mais textura. Menos imposição, mais sentimento. A Bambi não quer ser feroz.

Ela quer ser real.

Tendência para ficar no radar. Se você gosta de acompanhar movimentos que vão além do óbvio, vale guardar esse nome. A estampa Bambi tem tudo para se consolidar como um dos prints mais interessantes de 2026, especialmente para quem busca estilo com personalidade, sem abrir mão da sofisticação.

É só abrir a mente e apurar o olhar para sacar: a estampa Bambi já está mais perto do seu closet do que você imagina!

Fonte: Patio Hype

CALÇADOS

3 calçados perfeitos para o inverno 2026

Muito além das roupas, a moda também transforma os calçados em verdadeiros protagonistas das produções. Pensando nisso, selecionamos três opções que não podem ficar de fora do seu armário neste inverno. Confira e inspire-se!

Sapatilha

Ideal para looks confortáveis e clássicos, a sapatilha não pode ficar de fora dos seus looks de inverno. Se você gosta de usar meia-calça nas suas produções, esse calçado se torna ainda mais útil, podendo ser combinado com o acessório.

Bota de cano alto. Em segundo lugar, as botas de cano alto trazem elegância para o visual. No inverno,

elas servem para destacar as produções com sofisticação. Use o calçado por cima de calças justas, como a legging, ou por baixo de peças mais larguinhas, como calças jeans, saias e vestidos.

Clogs

Novo sucesso do momento, os clogs estão de volta e são a opção perfeita para quem gosta de conforto e praticidade. O modelo permite o calce rápido, facilitando a montagem do look. Outra combinação muito amada por quem usa esse calçado é a aposta em meias aparentes, criando produções quentinhas para as baixas temperaturas.

Fonte: Like Magazine



Bota de cano alto



Clogs



Sapatilha

TENDÊNCIA

4 tendências da moda country que voltaram com tudo e já estão dominando o street style

Se você achou que o estilo country era só para rodeio... pode repensar. A nossa moda do momento está flertando (e muito!) com essa estética que mistura atitude, tradição e um toque fashionista irresistível.

A verdade é que a moda country voltou com força total — e não por acaso. Em um mundo cada vez mais digital, a busca por autenticidade e peças com identidade cresceu. Some a isso o boom de festivais, shows sertanejos e o desejo por looks mais duráveis e versáteis... pronto: o western virou tendência real oficial.

E o melhor: agora ele vem repaginado, urbano e extremamente usável no dia a dia. A volta da moda country (e por que ela faz tanto sentido agora)

Antes de tudo, vale entender o porquê desse come-

back. A moda country hoje não é mais sobre fantasia ou figurino — ela virou linguagem de estilo. Com peças mais modernas e combinações inesperadas, o visual western saiu do campo e entrou direto no guarda-roupa urbano. E tem mais: o mix entre o rústico e o sofisticado é exatamente o que a moda atual pede.

A seguir, você descobre as 4 tendências country que estão dominando 2026 e como adaptar cada uma delas ao seu estilo. Anota aí..!

1. Bota western repaginada: do rodeio direto para o look urbano

Se existe um item que define essa estética, é a bota cowboy. Mas esqueça aquela versão básica. Agora, ela aparece com:

• bordados elaborados • cores diferentes • versões minima-

listas e sofisticadas. E o styling? Muito mais interessante.

Hoje, a bota western entra em produções com:

• vestidos fluidos • saias midi • shorts jeans • até alfaiataria. Essa mistura cria um contraste moderno entre o delicado e o estruturado — exatamente o tipo de look que chama atenção sem esforço.

Dica Hype: comece por tons neutros como caramelo, preto ou bege. Eles são mais fáceis de usar no dia a dia.

2. Franjas: movimento, textura e zero tédio no look

As franjas voltaram — e voltaram mais sofisticadas. Nada de exagero. Agora elas aparecem de forma mais elegante em:

• jaquetas • bolsas • coletes • vestidos. O efeito? Movimento + personalidade instantânea.



O western virou tendência real oficial

Mas aqui vai o truque de styling:

Se a peça tem franjas, deixe ela brilhar. O resto do look precisa ser mais clean.

Se você ainda está começando, invista em acessórios. Bolsas com franjas são a porta de entrada perfeita.

3. Jeans com estética western: o clássico que nunca erra

O denim sempre foi parte do universo country — mas agora ele chega atualizado.

O que está em alta: • calças flare • shorts de cintura alta • jaquetas oversized • looks all jeans

O famoso all denim voltou com tudo, mas com um detalhe importante: contraste. Misturar lavagens diferentes é o segredo para evitar um visual óbvio.

E claro: adicionar elementos como botas ou cintos marcan-tes reforça a estética western. Resultado? Um look que vai do casual ao fashionista em segundos.

4. Cintos e acessórios statement: o detalhe que transforma tudo

Aqui é onde o look realmente ganha personalidade.

Os protagonistas:

• cintos com fivelas grandes • chapéus • bolsas estruturadas • lenços. Esses elementos funcionam como ponto focal da produção — e podem transformar até o look mais básico.

Divulgação

CASA

PORCELANATO



Para áreas sociais integradas e internas da Incepa, dispõe dos acabamentos acetinado e polido em várias dimensões



É uma reprodução fiel do mármore, destacando as nuances de cor, variação de veios e amplitude, no acabamento mate, o produto é perfeito para a composição de áreas molháveis internas e úmidas



Lançamento da Roca Cerâmica em 2026, a Série Granato, que apresenta as peças em três versões de granulometria: mini, midi e maxi, conta com a tecnologia Soft Tec



Como definir o piso para as áreas secas, úmidas e molhadas

Devido às especificidades técnicas nos projetos residenciais, é preciso observar as características antes de selecionar o porcelanato a ser instalado em ambientes como salas de estar, cozinha e banheiro (em especial, o box).

Com a variedade de acabamentos e a tecnologia Soft Tec nas opções mate, acetinado e micro relevo, os revestimentos das marcas Roca Cerâmica e Incepa abrem frente para ser utilizados na casa toda, inclusive em áreas com grande contato com a água.

Nos projetos de arquitetura de interiores residenciais, existem características distintas para a especificação de pisos para áreas classificadas como secas, úmidas ou molhadas. De acordo com a Roca Cerâmica e a Incepa, marcas do Grupo LAMOSA no Brasil, essa análise é essencial para definir o

revestimento que oferecerá segurança aos usuários conforme as normas técnicas brasileiras.

Entender se o ambiente tem ou não contato com a água, em menor ou maior proporção, é o caminho para a identificação.

- Áreas secas

Conforme relatam as marcas, as áreas secas internas estão concentradas em salas de estar, jantar, varandas (desde que não estejam incluídas a parte gourmet), dormitórios e home offices, entre outros espaços. Até mesmo no processo de faxina, esses espaços não recebem incidência direta da água – o usual é a utilização de um balde e um pano úmido.

Antes da instalação do revestimento, não é necessário executar a impermeabilização e, entre os tipos de acabamento, é possível trabalhar, inclusive, com o polido, conhecido por sua superfície brilhante,

lisa e com alto brilho espeelhado. “Além de sofisticada, essa opção é considerada pela amplitude e luminosidade que agregam a estes espaços”, determina Christie Silva Schulka, marketing manager do Grupo LAMOSA no Brasil.

- Área úmidas e molhadas

Segundo esclarecem a Roca Cerâmica e a Incepa, o diferencial está no volume de água: os ambientes molhados internos são aqueles que formam lâmina de água em função da sua destinação, caso dos boxes de banheiro e áreas de serviço.

Em contrapartida, as áreas molháveis (ou úmidas) são atingidas por respingos de água decorrentes do manuseio da água, como ocorrem em cozinhas, a parte do banheiro onde estão situadas a bancada e a bacia sanitária, e varandas – tanto as gourmets ou aquelas sem fechamento

que, ocasionalmente, podem ser acometidas pela chuva.

Sobre a impermeabilização, o processo é fundamental antes do assentamento do porcelanato. Nas áreas molhadas é essencial executar um processo rigoroso de estanqueidade para evitar infiltrações – um problema grande, principalmente em apartamentos. Já as molháveis necessitam do tratamento para resistência à umidade.

- Qual o acabamento certo para os ambientes em contato com a água?

Levando em consideração que o acabamento polido não é a opção, as versões acetinada (ou mate), que se evidencia pela aparência natural, sem brilho, de textura sedosa e aspecto aconchegante; e o micro relevo, que graças ao acabamento tecnológico presente nas coleções da Roca Cerâmica

e Incepa propiciam a autenticidade do toque e a textura natural das pedras, passam a contar com a aplicação da tecnologia Soft Tec – novidade das marcas para 2026.

A solução, que chega para facilitar os projetos, eleva o coeficiente de atrito úmido ($\geq 0,4$), garantindo aderência extra para áreas internas molhadas, como banheiros e cozinhas, sem comprometer a estética da superfície. As séries com acabamento Soft Tec são identificadas com o símbolo da tecnologia, assim como os determinados para os acabamentos e grupos de utilização.

Na prática, especificadores e clientes finais podem adotar o mesmo revestimento em pisos de áreas secas, úmidas e internas molhadas, assegurando continuidade ao projeto e mais segurança ao usuário. “Reforçamos nossas coleções para um visual ‘total look’ nos

espaços”, elenca Christie.

Outro atributo relevante é a facilidade de limpeza: a tecnologia evita o acúmulo de resíduos de produtos de higiene em contato com a umidade, tornando a manutenção do dia a dia ainda mais simples e eficiente. “Todos esses atributos se somam à preocupação de proporcionar segurança plena aos usuários”, sintetiza a marketing manager.

Serviço:

www.rocaceramica.com.br
www.incepa.com.br
www.grupolamosa.com
@rocaceramicabr | @incepabrasil

Showroom Grupo LAMOSA no Brasil

Av. Padre Natal Pigato, 974
Vila Delurdes, Campo Largo
tel. (41) 3391-1430

Fonte: dc33 Comunicação

QUARTO

Bedscaping: a arte de transformar a cama e o quarto em uma experiência sensorial

Mais do que apenas funcional, a cama tem todos os ingredientes para se tornar o ponto de destaque do quarto, ambiente que é sinônimo de acolhimento e paz. Quem almeja essa sensação de aconchego precisa entender o que é bedscaping, conceito que vai além do simples ato de arrumar a cama, mas pensar no conjunto como um cenário visual e sensorial, que comunica estilo, acolhimento e bem-estar.

Para a arquiteta Isabella Nalon, que valoriza esses fatores em seus projetos, a escolha das peças da cama, desde lençóis até almofadas, impacta diretamente na atmosfera do dormitório. “No caso da cama, é o lugar onde começamos e terminamos o dia. Pensar em

texturas, camadas e cores é uma maneira de cuidar da nossa rotina e também resultar no lindo visual do ambiente”, afirma a profissional.

Confira como a arquiteta aplica na prática o conceito Bedscaping em seus projetos:

Tecidos e cores que despertam sensações

O conceito de bedscaping parte da ideia de que tecidos, paleta de cores e composições criam sensações, e o enxoval é uma ferramenta central para o conjunto. “Um lençol de algodão fresco, uma manta de tricô aos pés da cama e almofadas com tecidos naturais podem transformar o quarto em um refúgio”, explica Isabella Nalon.

Em muitos de seus proje-

tos, ela opta por cores neutras como ponto de partida. Elas criam uma base calma, versátil e elegante. Sobre essa base, entram toques pontuais de cor em mantas, capas ou detalhes, que trazem identidade ao espaço.

Camadas com propósito

Uma das principais técnicas do bedscaping é trabalhar com camadas sobrepostas, que dão profundidade e riqueza visual. Neste projeto, por exemplo, cada peça tem uma função estética e sensorial, tendo o lençol de cima com vira aparente, a colcha leve, a manta dobrada, os travesseiros arranjados por escala.

Itens importantes no bedscaping



Neste projeto assinado pela arquiteta Isabella Nalon, a composição da cama se destaca e dita o tom acolhedor do espaço

Embora não exista uma regra sobre quando renovar o enxoval, Isabella destaca o bom senso como melhor guia. A durabilidade dos tecidos, as mudanças de estação e o desejo de renovar

são fatores importantes. “Alguns lençóis duram mais de uma década, dependendo da composição e da quantidade de fios”, afirma.

Além disso, reforça que o conceito de bedscaping

não trata apenas da cama, mas sim de tornar o quarto de dormir como um refúgio, um local onde recuperamos nossas energias. Por isso, para realmente transformar o quarto nesse “esconderijo especial”, todos os elementos importam, desde o mobiliário, até a iluminação (natural e artificial), cores, revestimentos, tapetes e inclusive a organização. E tudo precisa ser pensado em conjunto para promover o bem-estar.

Serviço:

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

Fonte: dc33 Comunicação

BANHEIRO

Toalheiro elétrico: como ter em casa e aproveitar seus benefícios

Antes visto como apenas um acessório, mas atualmente na lista de prioridades: os toalheiros elétricos resolvem a vida dos moradores que desejam usar suas toalhas secas e quentinhas após sair do box. “O equipamento muda completamente a experiência do pós-banho”, afirma a arquiteta Isabella Nalon, que sempre considera sua instalação nos projetos de banheiro que realiza.

Ela explica que não se trata apenas de um bem-estar, mas uma questão de higiene. Com versões compactas e instalação simplificada, os modelos atuais se adaptam aos banheiros de todos os tamanhos — dos mais amplos aos compactos, independente da ventilação do ambiente. Além de eliminar o cheiro de toalha úmida, o equipamento é um aliado da saúde, ajudando a evitar a proliferação de ácaros e fungos.

Os toalheiros elétricos fun-

cionam por aquecimento interno, atingindo entre 35 °C e 40 °C — temperatura suficiente para secar e aquecer as toalhas sem risco de queimaduras. “Gosto de posicionar a parte superior do toalheiro entre 1,40 m e 1,50 m do piso, uma altura confortável e segura”, orienta a arquiteta.

O consumo de energia é baixo: em média, 100 W, equivalente a uma lâmpada comum. Na comparação com uma secadora em uso por 1 hora, o toalheiro, em um período de 4 horas, apresenta um consumo inferior.

“Se usado por 4 horas, consome menos que uma secadora funcionando por 1 hora”, compara Isabella. Muitos modelos oferecem timer embutido, e a recomendação é usá-lo por algumas horas após o banho — não é necessário deixá-lo ligado o dia todo. Mas, pode deixar ligado o dia todo se preferir.

O toalheiro é solução prática e sensorial para o dia a dia, mas além disso contribui diretamente para a saúde. Isabella Nalon relata que ele é essencial em cidades úmidas, pois ao secar elimina a proliferação de fungos e bactérias. E acompanhando as características do mercado imobiliário, que tem projetado apartamentos compactos com banheiros sem janelas e com pouca ventilação natural, ele resolve o dilema de quem não tem onde estender a toalha.

A profissional destaca que o toalheiro elétrico deve ser instalado sempre fora do box, por uma questão de segurança, já que o equipamento exige ponto de energia. “A eletricidade jamais pode ter contato com a água. Eu nunca instalaria dentro do box por esse motivo. Só consideraria essa possibilidade em casos muito específicos, como banheiros amplos, e ain-



Neste projeto de banheiro, a arquiteta Isabella Nalon investiu em um toalheiro pequeno que, tanto dialogou com a decoração suave do ambiente, como se enquadrou para pendurar a toalha de rosto ao lado da bancada com cuba esculpida

da assim, com a localização muito bem calculada. Fora do box, o ideal é deixá-lo próximo, para facilitar o alcance da toalha”, recomenda Isabella.

Modelos, valores e usos: toalha de banho ou de rosto? O mercado oferece toalheiros elétricos para todos os bolsos — os modelos mais simples custam a partir de R\$300, enquanto os mais sofisticados, com maior capa-

cidade ou acabamento premium, ultrapassam R\$2 mil. Há versões de parede e bancada, com tamanhos para uma ou mais toalhas.

E se engana quem pensa que o equipamento serve apenas para toalhas de banho. Em lavabos ou banheiros com maior rotatividade, um modelo menor para toalhas de rosto também é funcional. Segundo recomendações mé-

dicadas, toalhas de rosto devem ser trocadas diariamente, enquanto as de banho podem ser usadas entre 3 a 4 dias, no máximo — desde que estejam bem secas.

Serviço:

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

Fonte: dc33 Comunicação

DO LAR

TRUQUES NA COZINHA

Papel alumínio: lado brilhante para fora ou para dentro? Veja qual usar

O papel alumínio está presente em praticamente toda cozinha e é usado para assar, armazenar e proteger alimentos. Esse material funciona como um isolante térmico, ajudando a manter o calor dos alimentos quentes e a conservar os frios, além de proteger contra luz, ar e umidade. Mesmo sendo tão comum no dia a dia, uma dúvida simples ainda gera confusão: qual lado usar — o brilhante ou o fosco? Para muita gente, existe um lado certo e outro errado. Veja se essa escolha realmente interfere no preparo e como usar o papel alumínio da forma correta na cozinha.

Qual lado do papel alumínio usar?

Conforme os fabricantes de papel alumínio, não existe um lado certo ou errado, ambos funcionam da mesma forma para diferentes situações, como assar ou armazenar alimentos. A diferença entre o lado brilhante e o fosco acontece no processo de laminação, que deixam um lado mais liso e refletivo e o outro mais opaco.

Na prática, porém, é comum que cozinheiros prefiram posicionar o lado brilhante em contato com o alimento, especialmente para assar alimentos como carnes, peixes, frangos e batata. Isso porque a parte brilhante pode ajudar a refletir melhor o calor, o que acelera ligeiramente o processo de cocção. Além disso, o lado brilhante é mais liso, o que evita que o alimento grude com facilidade.

Já para embalar e manter os alimentos refrigerados, a indicação comum é usar da forma inversa e colocar a parte brilhante para fora e deixar a opaca virada para o alimento.

Na teoria, os dois lados do papel alumínio refletem luz e calor. A diferença é que o lado brilhante reflete de maneira mais direta, enquanto o fosco espalha essa reflexão em diferentes direções. Ainda assim, essa variação é sutil e não costuma impactar o resultado no uso do dia a dia, seja para assados ou para refrigeração.

Como usar papel alumínio do jeito certo

Mais importante do que esco-

lher o lado do papel alumínio é saber como utilizá-lo corretamente. Cuidados simples fazem diferença no preparo e no armazenamento dos alimentos.

- Não use no micro-ondas: o papel alumínio não pode ser colocado para preparos que utilizarão o micro-ondas, pois pode gerar faíscas, risco de incêndio e causar danos ao aparelho.
- Não deixe o papel solto: ao cobrir alimentos, procure vedar bem as bordas. Isso ajuda a manter o calor e o vapor durante o preparo.
- Cuidado com alimentos muito ácidos: ingredientes como limão, tomate ou vinagre podem reagir com o alumínio, soltar partículas e deixar um gosto metálico. Nesses casos, prefira usar papel manteiga como proteção.
- Não reutilize: o papel alumínio chamuscado, com fissuras ou com restos de alimentos pode comprometer a higiene e o resultado do preparo.
- Cuidado ao armazenar sobras: embora seja prática para cobrir alimentos, o papel alumínio não veda



Cuidados no uso ajudam a evitar erros, preservar o sabor dos alimentos e aproveitar melhor esse item tão comum na cozinha

completamente contra ar e umidade. Com o tempo, isso pode afetar o sabor, a textura e até a conservação dos alimentos. Para períodos mais longos, o ideal é usar potes com tampa bem vedada.

Seja com o lado brilhante ou fosco, usar o papel alumínio corretamente faz toda a diferença no resultado dos preparos. Cuidados no uso ajudam a evitar erros, preser-

var o sabor dos alimentos e aproveitar melhor esse item tão comum na cozinha.

Quando o papel alumínio faz diferença na cozinha

Mas apesar dos cuidados, o papel alumínio continua sendo um grande aliado na cozinha quando usado corretamente. Ele é seguro e útil em diversas situações do dia a dia, como:

- Manter alimentos gelados

por mais tempo: ajuda a conservar a temperatura ao reduzir a troca de calor com o ambiente, como bolos, frutas e sanduíches.

- Conservar o calor de preparo: ideal para manter alimentos aquecidos por mais tempo, como marmitas e sobras.
- Proteger partes que queimam mais rápido: bordas de tortas, pontas de frango ou ossos podem ser cobertos com papel alumínio antes de irem ao forno para evitar que queimem antes do restante do preparo.
- Evitar perda de umidade: ao cobrir alimentos para serem aquecidos ou reaquecidos, o papel alumínio ajuda a manter a umidade e evita que ressequem.

O papel alumínio funciona bem com carnes, massas, pães, legumes e outras preparações do dia a dia. Essa versatilidade é o que torna o material tão presente na cozinha, já que pode ser usado em diferentes etapas, desde o preparo até a conservação dos alimentos.

Fonte: Tua casa

DICA

Você olha o rótulo da azeitona? Esse detalhe simples pode estar mudando totalmente o que você leva para casa

Existe um detalhe curioso que pouca gente percebe: a maioria das pessoas só descobre que escolheu uma azeitona ruim depois de abrir o pote.

O sabor decepciona, a textura não agrada, e aquela expectativa simples vira frustração. O pior é que isso poderia ser evitado com uma observação rápida ainda no mercado.

A boa notícia é que não é preciso ser especialista para acertar na escolha. Com alguns sinais fáceis de identificar, dá para reconhecer uma azeitona de qualidade em poucos segundos e evitar erros que muita gente continua cometendo sem perceber.

O primeiro detalhe que quase ninguém observa

Na hora da compra, o tipo de conservação já diz muito.

Azeitonas em salmoura costumam preservar melhor o sabor original e a textura. Já aquelas muito escuras e com gosto uniforme demais podem ter passado por processos que alteram bastante o perfil natural.

Outro ponto importante: o líquido. Se estiver turvo ou com aparência estranha, é um sinal de alerta.

Verde, preta ou roxa: não é só estética

Muita gente acha que a cor é só uma questão visual, mas ela indica o grau de maturação.

- Verdes: mais firmes e levemente amargas
- Roxas: equilíbrio entre sabor e textura
- Pretas: mais suaves e



Com alguns sinais fáceis de identificar, dá para reconhecer uma azeitona de qualidade em poucos segundos e evitar erros que muita gente continua cometendo sem perceber

menos amargas

Escolher depende do seu gosto mas entender isso muda completamente a experiência.

O caro nem sempre é o melhor

Preço alto não garante

qualidade.

Algumas marcas investem mais em embalagem do que no produto em si. Por isso, vale observar:

- Origem da azeitona
- Tipo de processamento
- Lista de ingredientes (quanto mais simples, melhor)

Se tiver muitos aditivos, desconfie.

O segredo está no rótulo. Aqui está o ponto mais ignorado.

Termos como “natural”, “selecionada” ou “premium” nem sempre significam muita coisa. O que realmente importa é:

- Origem (país e região)
- Tipo de cura
- Presença de conservantes

Essas informações revelam muito mais do que o marketing da embalagem.

Textura e tamanho também contam

Azeitonas muito moles ou com aparência enrugada podem indicar baixa qualidade ou armazenamento inadequado.

As melhores costumam ser:

- Firmes
 - Brilhantes
 - Com polpa consistente
- Parece detalhe, mas muda tudo na hora de comer.

No fim, é uma escolha mais simples do que parece.

Depois que você aprende a observar esses pontos, escolher uma boa azeitona deixa de ser um jogo de sorte.

E o mais curioso: muita gente continua errando justamente por ignorar o básico.

Da próxima vez que estiver no mercado, vale a pena olhar com mais atenção porque um pequeno detalhe pode transformar completamente o sabor que chega à sua mesa.

Divulgação

RECEITA

Você tem dois ovos e pouco tempo? Esta receita salvará seu jantar e talvez o café da manhã também

Está se perguntando o que preparar com dois ovos? Aqui está a solução que você não esperava!

Você abre a geladeira, tem apenas dois ovos e pouquíssimos ingredientes e pensa: o que preparar com dois ovos? A resposta é mais surpreendente do que você imagina. Esta receita rápida, cremosa e levemente picante realmente salva seu jantar (ou café da manhã!) em menos de 10 minutos.

Prepare-se para descobrir uma mistura irresistível de sabores: doces, salgados e picantes se juntam em um prato simples, mas genial. E o melhor de tudo? Sem forno, muito

pouco tempo e um resultado de restaurante.

Por que esta receita é perfeita quando você não sabe o que fazer com dois ovos

Se você sempre se pergunta o que cozinhar com dois ovos sem cair nas omeletes chatas de sempre, essa ideia é uma verdadeira inovação.

Ela pode ser preparada em menos de 10 minutos e tem uma textura cremosa e fibrosa irresistível, leve, mas super satisfatória e não é necessário ligar o forno.

Uma daquelas receitas que você experimenta uma vez... e depois faz de novo e de novo.

Os ingredientes (simples, mas engenhosos)

2 ovos, 1 colher de chá de azeite (apimentado), 1 colher de chá de mel, 4 colheres de sopa de queijo mussarela ralado, 1/2 cebola verde (ou cebolinha), 1/2 colher de chá de sementes de gergelim. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite quente, quebre os ovos diretamente na frigideira.

Adicione imediatamente o queijo mussarela ralado sobre os ovos, despeje o mel uniformemente.

Cozinhe em fogo médio até que a clara do ovo fique firme, mas a gema permaneça macia,

cubra com cebolinha verde picada e sementes de gergelim.

Em poucos minutos, você terá um prato cremoso e fibroso com um contraste agridoce simplesmente irresistível.

O truque que torna esses ovos irresistíveis

O segredo está no contraste: o mel adoça, o óleo picante dá personalidade, a mussarela cria aquela textura fibrosa que faz você salivar. É exatamente esse equilíbrio que transforma uma simples ideia do que fazer com dois ovos em uma receita surpreendente.

Divulgação



A mistura irresistível de sabores: doces, salgados e picantes se juntam em um prato simples e genial, uma omelete de chef

COMPORTAMENTO

Sobre as relações entre problemas do sono e pensamentos suicidas

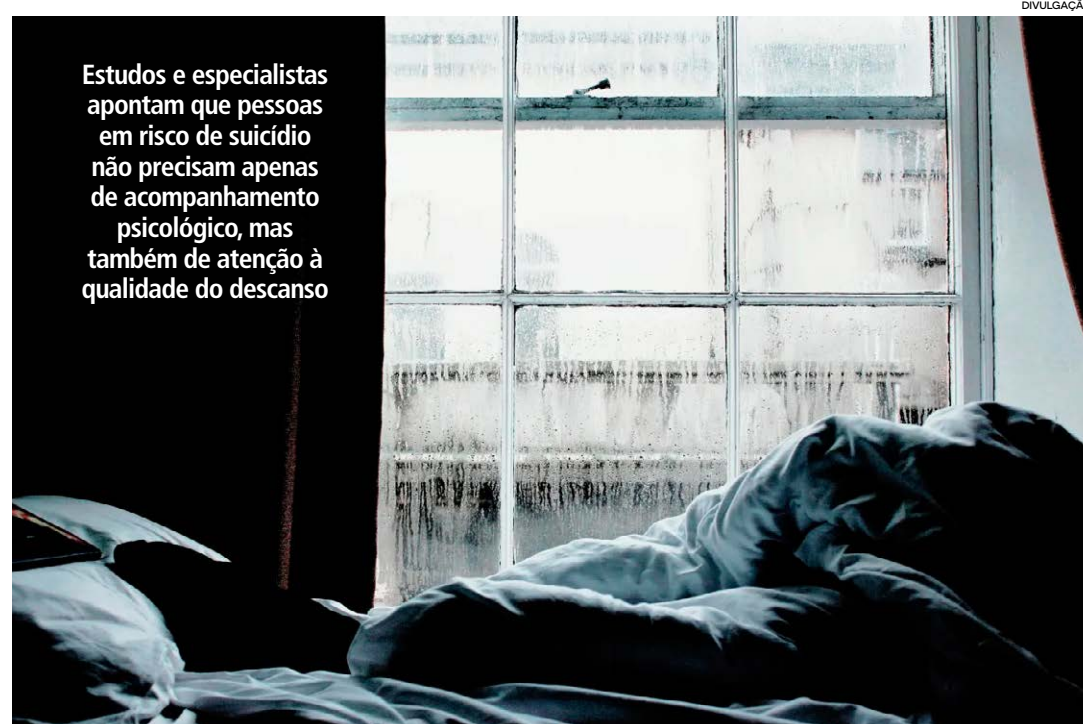
Não é nova a notícia de que o sono possui extrema importância para a saúde, tal como respirar, se alimentar e beber água. Sabe-se que ele permite a restauração física de todo o corpo, particularmente do cérebro, ajudando a consolidar memórias e processos de informação. Quando dormimos, nosso cérebro não está apenas fortalecendo nossas memórias, mas também as está organizando, selecionando os detalhes emocionais e possibilitando que sejamos criativos. É o sono que nos permite funcionar de maneira efetiva durante o dia. Por esses e diversos outros motivos, é sempre aconselhável ir para a cama mais cedo e ter uma boa noite de sono quando se possui uma entrevista de trabalho no dia seguinte, a prova do ENEM, ou qualquer outra atividade que demande um funcionamento adequado do cérebro e do resto do corpo no dia seguinte. Devido a toda esta importância, não é difícil concluir que os problemas do sono afetam todo o nosso funcionamento – físico, mental e emocional.

Diversos pesquisadores na área de psicologia e neurociências têm se dedicado a investigar como os problemas do sono (insônia, pesadelos, apneia, sonambulismo e outros) afetam o funcionamento comportamental humano. Quando um indivíduo já está passando por alguma dificuldade ou transtorno psicológico, os problemas do sono podem intensificar tais dificuldades emocionais e mentais presentes. Várias evidências indicam que os problemas do sono estão associados ao aumento de sintomas de depressão, ansiedade, stress, e transtorno

de estresse pós-traumático, por exemplo. Vale, entretanto, ressaltar um ponto importante: problemas do sono não causam tais transtornos. Eles intensificam os sintomas de tais transtornos. E o mesmo ocorre para pessoas que estão pensando seriamente em tirar a própria vida.

Pensamentos (ou “ideações”) suicidas, tentativas de suicídio e morte por suicídio são fenômenos altamente complexos, difíceis de serem entendidos de maneira completa. Muitos fatores estão relacionados ao desenvolvimento de ideações suicidas. Alguns dos principais fatores envolvem sentimentos e percepções de fracasso (quando o indivíduo sente que fracassou na vida), aprisionamento (quando se percebe preso em uma situação ou problema aparentemente sem saída ou solução), sentir-se um peso ou incômodo para outras pessoas, e não ter acesso a suporte social e emocional, por exemplo. O que os cientistas têm recentemente descoberto é que os problemas do sono intensificam o efeito desses fatores, aumentando o risco de suicídio.

A psicóloga e cientista Dra. Donna Littlewood é atualmente a principal referência sobre as relações entre problemas do sono e risco de suicídio. Na Universidade de Manchester (Inglaterra), Dra. Littlewood desenvolveu quatro estudos científicos como parte de sua tese de doutoramento investigando como e porquê os problemas do sono intensificam o risco de suicídio para pessoas que já estejam pensando em tirar suas vidas. Os resultados dos estudos apontam não apenas como os problemas do sono podem intensificar os fatores de risco para o suicídio, mas também



Estudos e especialistas apontam que pessoas em risco de suicídio não precisam apenas de acompanhamento psicológico, mas também de atenção à qualidade do descanso

indicam as diferentes funções do sono para alguém que sofre tais dificuldades emocionais.

Vários participantes da pesquisa em Manchester afirmaram que dormir era uma alternativa para o suicídio, promovendo um escape, apesar de temporário. Pedro, um dos participantes do estudo, afirmou: “... dormir é como se fosse uma libertação na qual eu permaneço inconsciente por não sei quantas horas e já não fico mais pensando no quão inútil eu sou e na minha vontade de não querer mais existir”. Apesar desta triste afirmação, o sono ainda é o refúgio de muitos, produzindo um alívio temporário dos problemas. No entanto, os pesquisadores afirmam que uma falha na capacidade de dormir (insônia) pode intensificar a sensação de estar aprisionado. Isso acontece quando usar o sono como fuga dos sentimentos e problemas (percebidos como sem solução) é impedido pela insônia.

O uso do sono como válvula de escape, no entanto, não

foi uma estratégia positiva para todos. Alguns participantes afirmaram ter medo de dormir devido aos intensos pesadelos. Na tentativa de se protegerem da terrível experiência dos pesadelos, esses participantes frequentemente evitam dormir deliberadamente, intensificando ainda mais os problemas de saúde e, conseqüentemente, seus pensamentos suicidas.

Outras funções do sono também foram identificadas entre pessoas que sofrem de ideações suicidas. Como durante a noite tudo é mais silencioso e quieto, esses participantes da investigação afirmaram que se torna mais difícil pensar em outra coisa a não ser em suicídio. Ao mesmo tempo, como todos estão a dormir, maiores são as dificuldades em conseguir suporte social ou fazer alguma atividade de distração, tal como caminhar na praia ou pela cidade. Conseqüentemente, os pensamentos suicidas se tornam mais intensos. Os investigadores também descobriram que os problemas do

sono afetam drasticamente as habilidades de concentração durante o dia, aumentam a irritabilidade, e intensificam problemas de relacionamento interpessoal.

As relações entre sono e ideações suicidas são bastante complexas e ainda há diversas perguntas sem respostas. Os achados de tais investigações científicas, entretanto, nos indicam claramente que os problemas do sono podem exercer um papel crucial no aumento ou redução da intensidade e frequência de ideações suicidas. Pessoas que se encontram em risco de suicídio não apenas precisam de acompanhamento psicológico para tratar tal risco, mas também necessitam ter preservada a capacidade de dormir bem. Restaurar um sono saudável e também a percepção da qualidade do sono podem ser intervenções relevantes na redução da incidência de ideações suicidas.

Fonte: *Comportamento e Sociedade*

RELACIONAMENTO

Como fortalecer os laços entre mães e filhos

Ao lidar com diferenças de idade, personalidade ou interesses, ou mesmo nas brigas, tão comuns em uma relação saudável entre irmãos, um ajuda no desenvolvimento emocional do outro.

É comum que haja algumas incompatibilidades entre os irmãos em determinadas fases da vida. Especialmente quando as idades são mais distantes – um deles já está na adolescência enquanto o outro ainda está na primeira infância, por exemplo.

Ainda assim, onde houver respeito às individualidades e carinho, o vínculo fraterno só evolui.

Confira a seguir algumas dicas para incentivar essa relação.

Qual é o impacto da diferença de idade entre irmãos?

Irmãos de idades muito próximas têm a vantagem de poder compartilhar itens de enxoval, roupas, brinquedos, brincadeiras e amigos. Por outro lado, o ciúme em relação à atenção dos pais pode ser maior. O mais velho, dependendo da idade em que ganha um irmãozinho, pode se sentir preterido quando as atenções da família se voltam para o recém-nascido.

Mas, calma: é possível encontrar um equilíbrio.

Quando a diferença de idade é superior a 5 anos, o mais

velho tende a sentir menos o fim da exclusividade, e pode até se envolver em alguns cuidados. Apesar de não gostarem necessariamente das mesmas brincadeiras, é comum que ele vire uma espécie de referência para o caçula.

O cuidado, aqui, deve ser tomado para não sobrecarregar o primogênito com responsabilidades ou esperar dele uma inteligência emocional incompatível com a idade. Outro ponto de atenção é estimular que cada um tenha suas próprias amizades, de faixas etárias próximas, para curtirem cada fase da vida plenamente.

Se a diferença é superior a 8 anos, os pais tendem a ter um desafio maior na tarefa de agradar aos dois filhos num passeio, por exemplo. O mais velho pode assumir um papel de guardião e agir quase como um segundo cuidador – mas aqui também é importante ter cuidado para não exagerar na dose de responsabilidade. Também é comum que o caçula “temporão” (ou seja, que nasceu muito tempo depois dos outros) seja criado quase como um filho único, já que há muitos “grandes” para cuidá-lo.

Atividades para fazer junto

Mesmo com idades diferentes, irmãos podem se divertir



Irmãos podem brigar, discordar e até viver fases completamente diferentes — mas também costumam ser companheiros para a vida toda

juntos!

Confira 10 brincadeiras que agradam a crianças grandes e pequenas. Na verdade, são legais para a família toda!

Mímica
Esconde-esconde
Blocos de montar
Quebra-cabeças
Futebol
Leitura
Desenho
Pintura
Desfile de looks
Caça ao tesouro
Brincadeiras entre irmãos

As tarefas de organização do quarto também podem ser compartilhadas, bem como os cuidados com um animal de estimação – sempre observando, é claro, as habilidades de cada faixa etária.

O mais velho pode ainda ajudar o mais novo nos deveres de casa e ser um estímulo involuntário na aquisição da fala, nos primeiros passos e até na alfabetização. Ao mes-

mo tempo, o mais novo também desperta no mais velho o aprendizado da empatia, cuidado e responsabilidade. Todo mundo ganha!

Respeitar a individualidade de cada um

Apesar de ser muito legal que irmãos passem tempo juntos para compartilhar momentos e memórias, também é importante que cada um tenha sua individualidade respeitada. Isso não significa apenas ter um quarto para cada, o que nem sempre é possível.

A seguir, reunimos 5 dicas importantes para garantir espaços próprios:

Ser justo e imparcial quando for necessário intervir em conflitos. Não tratar o mais velho sempre como culpado para proteger o caçula. Com esse cuidado, cada criança estabelece uma relação forte de confiança com você.

Evitar comparações como

“olha, seu irmão tirou 10”, “veja como o caderno da sua irmã é caprichado”. Isso gera uma competição desnecessária.

Não forçar para que todas as atividades sejam feitas em conjunto. Nem sempre os dois estão com vontade de fazer a mesma coisa ao mesmo tempo.

É muito legal ter amigos em comum, mas também vale estimular que cada um tenha sua própria turma de amigos, tanto para receber em casa quanto para visitar – especialmente se notar que os interesses deles são muito diferentes.

Reservar momentos para passar com cada um dos filhos separadamente. Quando um for na casa de um amiguinho, que tal aproveitar para levar o outro a um passeio só com você?

Fonte: *Unimed*

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Star Wars: O Mandaloriano e Grogu
21 de maio de 2026
Aventura, Ação, Fantasia
Direção: Jon Favreau
Elenco: Pedro Pascal, Sigourney Weaver, Jeremy Allen White
Título original Star Wars: The Mandalorian and Grogu
Novo filme do universo de Star Wars que dá continuidade aos acontecimentos da série Mandalorian.

Love Kills
21 de maio de 2026
Romance, Suspense, Terror
Direção: Luiza Shelling ubaldini
Elenco: Tainá Medina, Thais Lago, Erom Cordeiro
Love Kills acompanha a história de Helena (Thais Lago), uma jovem vampira que vive assombrando um café localizado no centro da cidade de São Paulo, mais especificamente na Cracolândia.

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

Pillion
21 de maio de 2026
Comédia, Drama, Erótico
Direção: Harry Lighton
Elenco: Harry Melling, Alexander Skarsgård, Douglas Hodge
Cansado de sua vida monótona, Colin tem a sua vida transformada ao conhecer Ray, líder do clube de motociclistas. Agora, como submisso, Colin se questiona se de fato encontrou o seu lugar no mundo.

Diamanti
21 de maio de 2026
Drama
Direção: Ferzan Özpetek
Elenco: Luísa Ranieri, Jasmine Trinca, Stefano Accorsi
Acompanha a vida das irmãs Alberta (Luísa Ranieri) e Gabriella Canova (Jasmine Trinca) durante a década de 70 em Roma, na Itália. Proprietárias de um renomado ateliê de figurinos cinematográficos.

Para Vigo Me Voy!
21 de maio de 2026
Documentário
Direção: Lírio Ferreira, Karen Harley
Elenco: Carlos Diegues, Renata Almeida Magalhães, Isabel Diegues
Documentário que mergulha na obra do cineasta brasileiro Cacá Diegues, artista que mergulhou na história e no espírito de um país em suas incursões pela sétima arte.

GASTRONOMIA

Como escolher o vinho perfeito para cada ocasião

Escoger o vinho certo para cada ocasião pode parecer uma tarefa desafiadora, mas com algumas dicas simples e os vinhos Zanotto, você pode selecionar a garrafa perfeita para qualquer momento. Desde jantares íntimos a grandes celebrações, Zanotto está aqui para ajudar você a fazer a escolha certa.

1. Jantares românticos

Para um jantar romântico, um vinho que complemente a atmosfera íntima é essencial. Opte pelo Vinho Fino Tinto Seco Merlot Zanotto. Seus aromas complexos de frutas vermelhas e especiarias tornam qualquer refeição mais especial. Harmonize com pratos de carne, massas com molho de tomate ou queijos maturados.

2. Reuniões de família

Nas reuniões familiares, um vinho que agrade a todos é a escolha ideal. O Vinho Fino Tinto Seco Cabernet Sauvignon Zanotto é uma excelente opção. Com seu aroma equilibrado e notas de frutas e flores, ele é versátil o suficiente para acompanhar uma variedade de pratos, desde assados a massas e saladas.

3. Festas e celebrações

Para festas e grandes celebrações, nada melhor do que um espumante para brindar. O Espumante Brut Zanotto traz alegria e leveza para o evento. Suas



borbulhas e frescor são perfeitos para brindar momentos especiais. Combine com aperitivos ou simplesmente aprecie sozinho.

4. Piqueniques e almoços ao ar livre

Para momentos ao ar livre, um vinho leve e refrescante é ideal. O Vinho Fino Branco Chardonnay Zanotto é uma ótima escolha.

Com suas notas frutadas e acidez equilibrada, ele é perfeito para acompanhar saladas, sanduíches e frutos do mar. Além disso, seu tom dourado adiciona um toque de elegância ao piquenique.

5. Jantares formais

Em jantares formais, impressione seus convidados com um vinho refinado. O Vinho Fino Tinto Seco

Pinot Noir Zanotto é uma escolha sofisticada. Seus taninos estruturados e sabores de frutas escuras e especiarias combinam perfeitamente com carnes vermelhas, risotos e saladas.

Escolher o vinho certo para cada ocasião não precisa ser complicado. Com as dicas certas e os vinhos Zanotto, você pode garantir que cada momento seja

especial. Explore nossas opções e descubra os vinhos perfeitos para cada situação.

Esperamos que essas dicas ajudem você a escolher o vinho ideal para suas próximas ocasiões especiais. Continue acompanhando nosso blog para mais novidades sobre o mundo dos vinhos!

Fonte: Vinícola Campestre

DESACELERE!

SEU BEM MAIOR É A VIDA.

maio ↗

amarelo

SMMUR | **PREFEITURA DE SUMARÉ DE TODOS**