



### ARTICULAÇÃO

Barros Munhoz inaugura escritório político em Nova Odessa e amplia presença parlamentar na região  
Pág. 07

### PET

Calopsitas exigem rotina, manejo correto e acompanhamento veterinário  
Pág. 09

### CANTINHO DAS PLANTAS

5 ervas que vivem melhor dentro da cozinha e 5 que precisam de sol de verdade  
Pág. 13



## Na Câmara de Sumaré, projeto que amplia fiscalização sobre obras públicas é adiado a pedido de vereador

Página 04

### POLITICANDO

**Fantasma do Dalben**  
A decisão da justiça de manter preso o ex-secretário de Educação de Sumaré, José Aparecido Ribeiro Marin, reacende um capítulo que o grupo político de Luiz Dalben certamente preferiria deixar enterrado. Investigado na Operação Coffee Break, da Polícia Federal, Marin foi um dos principais nomes da gestão Dalben na Educação e agora segue atrás das grades enquanto a investigação sobre suspeitas de corrupção, fraudes em contratos e lavagem de dinheiro avança. Dalben diz que soube de tudo "pela imprensa", frase que politicamente pode até soar conveniente, mas que deixa no ar uma pergunta inevitável: como um esquema investigado dentro de uma das áreas mais estratégicas do governo passa despercebido por quem comandava a máquina? Em política, secretários podem sair, mas as digitais da gestão permanecem, especialmente quando a Justiça decide que ainda há motivos suficientes para manter um ex-homem de confiança na prisão.

### Não sei de nada!

Toda vez que algum escândalo de corrupção acontece dentro de uma secretaria, o executivo sempre aparece dizendo "não saber de nada". Desvio na educação? Não sei de nada. Calamidade na saúde? Não sei de nada. Esquema de corrupção? Não sei de nada. Ué, se o chefe do executivo não sabe de nada, o que ele faz no poder? Todo mundo sabe que isso é uma bela de uma desculpa, existem mecanismos para controlar gastos, fiscalizar qualidade de serviços, e esse "não sei de nada", é só uma tentativa de se eximir de responsabilidade. Das duas, uma: ou sabia e era conivente (ou participante), ou não sabia porque era incompetente e não exercia seu papel de forma adequada. De qualquer maneira, péssimas desculpas... **pág 2**

### SUMARÉ

#### Carros destruídos viram alerta no Maio Amarelo em Sumaré

A Prefeitura de Sumaré colocou nas ruas uma das ações mais visuais da campanha Maio Amarelo 2026. Por meio da Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana e Rural, veículos envolvidos em acidentes passaram a ser expostos em pontos estratégicos da cidade com mensagens de impacto, em uma tentativa de transformar cenas de destruição em reflexões sobre imprudência, excesso de velocidade, uso de celular ao volante e combinação entre álcool e direção. **pág 3**

### MONTE MOR

#### Câmara de Monte Mor amplia cerco sobre contratos da Prefeitura e agora mira consultoria de R\$258 mil na Sedes

A Câmara Municipal de Monte Mor segue intensificando a fiscalização sobre contratos firmados pela Prefeitura e, nas últimas semanas, tem demonstrado um movimento cada vez mais claro de endurecimento no discurso sobre transparência, gastos públicos e critérios de contratação. **pág 4**

### NOVA ODESSA

#### Nova Odessa recebe ambulância do SAMU com recursos do governo federal e amplia investimentos do Novo PAC na saúde

A cidade de Nova Odessa deu mais um passo na estruturação da saúde pública municipal com a chegada oficial de uma nova ambulância do SAMU 192, conquistada por meio de investimentos do Governo Federal através do Novo PAC. **pág 5**

### PAULÍNIA

#### UBS Jardim Amélia passa por reestruturação completa

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Saúde, realizou neste sábado, 9 de maio, uma cerimônia de reinauguração da UBS Jardim Amélia. A ação teve como objetivo consolidar uma grande reestruturação que a unidade passou desde dezembro do ano passado, tanto nas questões estruturais do prédio como também do modelo de atendimento.

A UBS Jardim Amélia foi o projeto piloto da implantação do "Acolhe Paulínia", uma iniciativa que envolve um novo jeito de cuidar da saúde pública, envolvendo as premissas da Estratégia de Saúde da Família (ESF), criada pelo Governo Federal e implementada pelo SUS - Sistema Único de Saúde... **pág 6**

### PROJETOS INSPIRADORES



DIVULGAÇÃO

## Idéias para deixar o projeto de cozinha ainda mais contemporâneo

Página 12

### TENDÊNCIA

## Vermelho é a cor do inverno! Veja como apostar

Página 11



FOTOS: DIVULGAÇÃO

### GASTRONOMIA

## Menu: cenoura ao molho de mel e frango assado

Página 15



**IMÓVEL À VENDA**

**R\$ 1.285.000**

CÓDIGO: AP3773-SUM

Parque Gabriel - Hortolândia/SP

**FALE COM NOSSOS CORRETORES:**

**(19) 99115-9433**

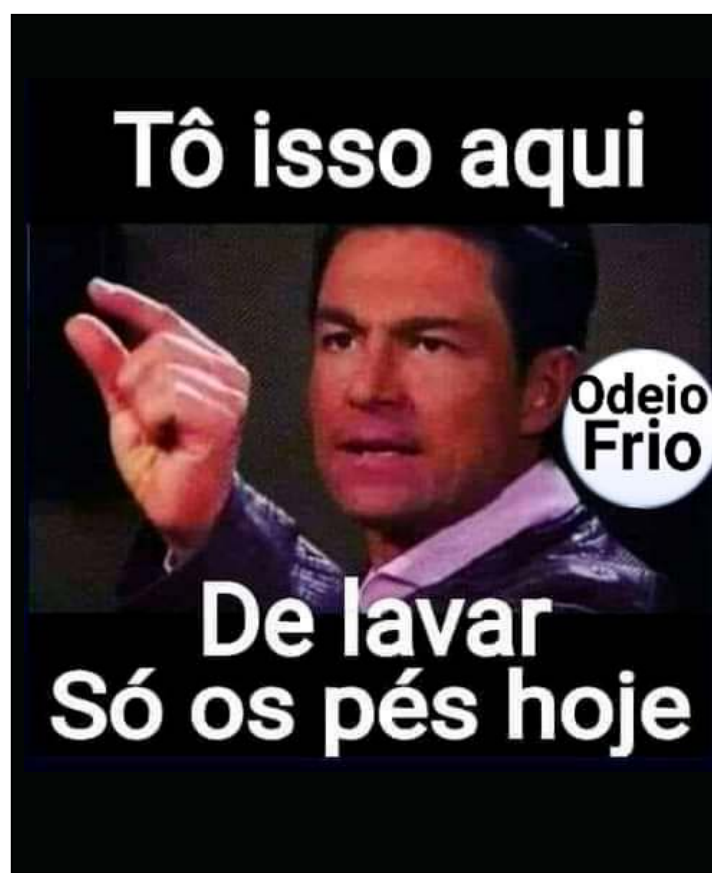
COMPRA - VENDE - ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

## PARA REFLETIR

O problema é que um boato mal contado pode fazer você odiar o inocente e amar o hipócrita... Fique de olho!

## PARA RIR



## ARTIGO

## O famoso @ pode dar visibilidade, mas somente o registro traz a proteção



Clara Toledo Corrêa

Há mais de 80 anos, o Direito brasileiro parte do princípio de que ninguém pode deixar de cumprir a lei alegando desconhecimento. Em outras palavras, a legislação presume que todos conhecem as normas vigentes. Na prática, porém, sabemos que isso não acontece. Se todos realmente conhecessem a lei, saberiam que “só é dono da marca quem a registra perante o INPI” (Instituto Nacional da Propriedade Industrial) e providenciariam esse registro imediatamente.

A realidade da Propriedade Industrial no Brasil é diferente. Muitos brasileiros acreditam

que abrir um CNPJ, comprar um domínio na internet ou criar um perfil nas redes sociais — o famoso “@” — garante proteção sobre a marca. E é justamente aí que começam os problemas. Milhares de pequenos negócios estão descobrindo, da pior forma possível, que suas criações não estão juridicamente protegidas.

Nos últimos anos, o Brasil registrou um crescimento expressivo nos pedidos de registro de marca no INPI. Ao mesmo tempo, aumentou também o número de pequenos lojistas, creators e influenciadores que construíram negócios inteiros dentro das redes sociais, acreditando que ter o nome disponível na plataforma garantiria exclusividade.

Mas a realidade é outra. Não é raro encontrar diferentes perfis utilizando marcas idênticas ou muito semelhantes. Como consequência, consumidores acessam contas erradas por confusão, empreendedores recebem notificações extrajudiciais e perfis são derrubados porque outra pessoa registrou aquela marca primeiro.

E isso frequentemente, também, acontece com pessoas de boa-fé. Pessoas que passaram

anos construindo audiência, investindo em identidade visual, embalagens, campanhas e reputação. Pessoas que transformaram um sonho em renda e fizeram clientes associarem aquele nome à sua história.

Mas, juridicamente, aquele nome nunca foi delas. Um caso emblemático é o da marca Maria Brigadeiro, atualmente conhecida como “Brigadeira Valença”. Apesar do reconhecimento público e da forte presença nas redes sociais, a empreendedora precisou realizar um rebranding, após receber uma notificação relacionada ao uso de marca registrada por terceiro. O prejuízo vai muito além da burocracia: envolve perda de identidade, posicionamento e conexão emocional com o consumidor.

Por isso, não basta acreditar que usar uma marca há anos ou possuir milhares de seguidores garante segurança jurídica. O direito marcário não funciona com curtidas, alcance ou engajamento. Funciona com registro.

A influenciadora Viih Tube — que teve problemas com a marca “babytube” — já comentou sobre a necessidade de estudar e se atualizar para proteger

sua marca de maquiagem e evitar problemas futuros. Isso mostra uma mudança importante: creators deixaram de ser apenas rostos da internet e passaram a entender que também são empresas, marcas e ativos comerciais.

Hoje, uma marca registrada pode valer mais do que qualquer estoque ou número de seguidores. É ela que faz o público lembrar de você, indicar e confiar no seu negócio. Porque no fim, o @ pode até trazer visibilidade. Mas somente o registro traz a proteção.

*Clara Toledo Corrêa é especialista em Propriedade Intelectual e Industrial, advogada da Toledo Corrêa Marcas e Patentes e vice-presidente da AN Startups Brasil-Associação Nacional de Startups. clara@toledocorreia.com.br*

*Fonte: Roncon & Graça Comunicações*

*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

## Organização não é luxo

Isso aqui não é sobre ser rico e não é sobre ter luxo, é sobre limpeza e organização.

E sim, isso importa muito, porque tem pessoas pobres super organizadas, limpa e tem pessoas com dinheiro vivendo no lixo.

Agora responda com sinceridade, como está o seu carro? Tem lixo no assoalho, garrafas, latas vazias, restos de papel de chocolate na porta, panfletos que você pegou no semáforo há meses atrás? Isso não é sobre o ano e nem o modelo do carro e sim sobre cuidado.

Sua casa, qual é o cheiro quando entra nela, tem cheiro de limpeza ou cheiro de abandono?

E o banheiro, você teria coragem de receber alguém lá agora? Isso não é sobre a metragem, nem o bairro que mora, nem so-

bre ser alugada ou própria, isso é sobre o lugar que você vive.

A sua mesa de trabalho, lugar onde você produz, está organizada? Várias canetas sem carga, festas e não foram jogadas fora, mas está em cima ocupando espaço e poluindo sua visão de trabalho.

Agora abra a gaveta, quantas coisas quebradas tem aí dentro? Inúteis, cabos velhos, carregadores que não funcionam, mas não jogou fora. Até presentes, lembrancinhas e coisas que você foi, a casamentos, aniversários, festas e não foram jogadas fora, estão acumuladas aí dentro. Isso se chama lixo, ocupando espaço, porque se não for usar, é lixo.

Pegue sua carteira, quantos papéis inúteis tem dentro dela, comprovantes de maquininha de cartão que foi guardada e

nunca sequer usou para fazer a contabilidade, mas continua guardada. Recibos, cartões de visita, que vai colocando na carteira e quando vê, a carteira não tem dinheiro, mas está grossa de tanta porcaria.

E o guarda roupas? Tem roupas manchadas, tem roupas rasgadas, tem roupas limpas, porém jogadas e quem nem vai usar.

Isso não é sobre luxo, é sobre mentalidade. E essa é a pergunta que ninguém gosta de ouvir, que cheiro tem a sua casa, que cheiro tem a sua roupa, que cheiro tem seu carro, por que isso revela mais sobre você do que seus discursos.

E vou falar sem filtro a você, desorganização e sujeira não é falta de dinheiro, não venha com essa conversa porque não tenho dinheiro. Não, isso é falta de governo, é descuido, é negligência.

uma nova fase.

Será que você não está preso num cenário antigo, que não vai reencontrá-lo.

Mas por te amar Ele deixou os sinais de que o que está transicionando você não é o diabo, não é feitiço de ninguém, é simplesmente que

Você quer crescer, mas vive cercado de coisas velhas. Aí você ora dizendo Deus me dá uma vida nova e enche a tua casa de coisas velhas, que não prestam.

A Bíblia diz que quem é fiel no pouco, também será fiel no muito. Mas fidelidade no pouco, não é só sobre dinheiro, a Bíblia está falando sobre cuidar do que você tem.

É manter limpo, é manter em ordem, é manter cheirosos, é não viver no caos.

Se você não governa o nível atual, não vai sustentar o próximo nível. Porque ninguém cresce de verdade, vivendo na sujeira.

Quer mudar? Comece hoje, limpe, organize, jogue fora, doe, arrume, porque o ambiente que você tolera, é o nível que você aceita. E quem aceita desordem não sustenta o crescimento.

o Cristo que você conheceu ontem, está de pé em outro lugar hoje.

O túmulo não tem mais respostas, o túmulo só foi útil até no sábado. Domingo de manhã, o túmulo está sem respostas, vazio. Porque o Teu Cristo não está mais lá.

## Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

### Jogo definido

Em Sumaré, o governo já fechou sua estratégia para as próximas eleições: Virginelli estadual e Raí federal. Com isso, diversos nomes que contavam com o apoio de Henrique agora estão tendo que encontrar seus próprios caminhos. Fora eles, a única estratégia concreta é a de Dalben, que deve concorrer à reeleição, ao lado de quem ainda está por ser definido. Enquanto os outros nomes da cidade tentam se encontrar, nomes de fora vem chegando forte, apostando alto na cidade, e com confiança de que tirarão muitos votos por aqui. Pode ser que outubro esteja muito longe para alguns, mas a realidade é que mesmo agora já está bem tarde para quem quer começar. Os verdadeiros vencedores, na verdade, nunca deixaram de fazer campanha e os resultados de outubro vão deixar isso bem claro.

### Alerta!

O Tribunal de Contas do Estado de São Paulo acendeu mais uma luz amarela sobre a gestão de Nova Odessa ao apontar atrasos no envio de documentos fiscais, inconsistências nas metas orçamentárias e até aplicação abaixo do mínimo exigido em recursos do Fundeb. A Prefeitura correu para dizer que tudo se refere ao começo de 2025, que houve troca de comando, ajustes internos, superávit e que no fim deu tudo certo. Pode até ser. Mas em administração pública, o problema raramente está só no resultado final, está no caminho percorrido até ele. Quando LDO, LOA e investimentos em educação viram motivo de alerta do tribunal, a discussão deixa de ser contábil e passa a ser política. Afinal, se está tudo sob controle, por que o órgão de fiscalização precisou puxar o freio? Em tempos de discurso de eficiência, às vezes o papel do tribunal é lembrar que transparência não pode chegar com atraso.

### Fantasmas do Dalben

A decisão da justiça de manter preso o ex-secretário de Educação de Sumaré, José Aparecido Ribeiro Marin, reacende um capítulo que o grupo político de Luiz Dalben certamente preferiria deixar enterrado. Investigado na Operação Coffee Break, da Polícia Federal, Marin foi um dos principais nomes da gestão Dalben na Educação e agora segue atrás das grades enquanto a investigação sobre suspeitas de corrupção, fraudes em contratos e lavagem de dinheiro avança. Dalben diz que soube de tudo “pela imprensa”, frase que politicamente pode até soar conveniente, mas que deixa no ar uma pergunta inevitável: como um esquema investigado dentro de uma das áreas mais estratégicas do governo passa despercebido por quem comandava a máquina? Em política, secretários podem sair, mas as digitais da gestão permanecem, especialmente quando a Justiça decide que ainda há motivos suficientes para manter um ex-homem de confiança na prisão.

### Não sei de nada!

Toda vez que algum escândalo de corrupção acontece dentro de uma secretaria, o executivo sempre aparece dizendo “não saber de nada”. Desvio na educação? Não sei de nada. Calamidade na saúde? Não sei de nada. Esquema de corrupção? Não sei de nada. Ué, se o chefe do executivo não sabe de nada, o que ele faz no poder? Todo mundo sabe que isso é uma bela de uma desculpa, existem mecanismos para controlar gastos, fiscalizar qualidade de serviços, e esse “não sei de nada”, é só uma tentativa de se eximir de responsabilidade. Das duas, uma: ou sabia e era conivente (ou participante), ou não sabia porque era incompetente e não exercia seu papel de forma adequada. De qualquer maneira, péssimas desculpas.

## PALAVRAS DE VIDA - Deus já saiu daí

Será que os lugares que você tem visitado para encontrar Jesus, será que ele já não saiu daí? Jesus se move.

Para todos aqueles que um dia o seguiram, o túmulo era o lugar onde Ele estava e num domingo todos caíram do cavalo. Ele não estava mais no

lugar que todos achavam que Ele estava.

Será que hoje não é bom você olhar para um lado e para o outro ver se não tem um lenço dobrado e dizendo: a minha vida não está em crise, simplesmente Jesus se moveu para um novo templo,

## TRÂNSITO

# Carros destruídos viram alerta no Maio Amarelo em Sumaré

A Prefeitura de Sumaré colocou nas ruas uma das ações mais visuais da campanha Maio Amarelo 2026. Por meio da Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana e Rural, veículos envolvidos em acidentes passaram a ser expostos em pontos estratégicos da cidade com mensagens de impacto, em uma tentativa de transformar cenas de destruição em reflexão sobre imprudência, excesso de velocidade, uso de celular ao volante e combinação entre álcool e direção. A ação foi

divulgada nesta semana pela administração municipal e integra a programação local do movimento internacional de segurança viária.

Ao lado dos carros danificados, faixas com frases como “Álcool e direção nunca andam juntos”, “Celular e direção: uma combinação fatal” e “Sua família espera por você” chamam a atenção de motoristas e pedestres. A proposta da Prefeitura é tirar a discussão do campo teórico e levar para as ruas uma imagem real das consequências que decisões

erradas podem causar.

Segundo o secretário municipal de Mobilidade Urbana e Rural, Moisés Paschoalim, a campanha busca provocar uma mudança de comportamento. “Muitas vezes, uma escolha errada pode trazer consequências irreversíveis. Essas ações servem para alertar, preservar vidas e reforçar a importância da prudência e do respeito às leis de trânsito”, afirmou.

A iniciativa acontece dentro do Maio Amarelo, movimento internacional que em

2026 tem como tema “No trânsito, enxergar o outro é salvar vidas”, reforçando a importância da empatia e da responsabilidade coletiva nas vias.

Em uma cidade com frota crescente e trânsito cada vez mais intenso, a aposta da administração municipal é que o impacto visual consiga onde muitas placas e campanhas tradicionais nem sempre conseguem fazer o motorista pensar antes de acelerar.

Da redação



A proposta da Prefeitura é tirar a discussão do campo teórico e levar para as ruas uma imagem real das consequências que decisões erradas podem causar e que ações como estas servem para alertar, preservar vidas e reforçar a importância da prudência e do respeito às leis de trânsito

## EDUCAÇÃO

## Sumaré reconhece pressão por vagas em creches, reforça monitoramento e diz seguir parâmetros da rede municipal

Um levantamento nacional divulgado pelo IEDE, com base em dados do Censo Escolar de 2024, colocou Sumaré no centro do debate regional sobre a educação infantil. Segundo o estudo, 64% das unidades de creche do município operam com proporção de crianças por professor acima do parâmetro considerado ideal, índice menor que os registrados em Hortolândia e Santa Bárbara d'Oeste, onde o levantamento aponta 100% das unidades nessa condição, mas ainda acima de cidades como Americana e Nova Odessa, que aparecem dentro dos limites indicados.

Na pré-escola, que atende crianças de 4 e 5 anos, o estu-

do aponta que 85% das turmas de Sumaré também estariam acima da proporção recomendada, um dos índices mais altos da região.

Procurada sobre os dados, a Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Educação, informou que a rede segue a legislação vigente e mantém acompanhamento constante da demanda escolar. Segundo a administração, nas creches o atendimento ocorre por meio do Programa Pró-Educação (Proeb), com critérios próprios de organização.

De acordo com a pasta, o município trabalha com até 10 bebês no Berçário 1, acompanhados por dois profissionais,



Segundo o estudo, 64% das unidades de creche do município operam com proporção de crianças por professor acima do parâmetro considerado ideal, índice menor que os registrados em cidades da região

até 15 crianças no Berçário 2 e até 20 alunos nas turmas de maternal, além da presença de equipes de apoio. A secretaria também afirmou que realiza

monitoramento contínuo das unidades e reposição de profissionais sempre que necessário.

O estudo reacende um debate que vem crescendo em

diversas cidades da região: como ampliar o acesso às creches sem comprometer a qualidade do atendimento. Especialistas ouvidos na pes-

quisa apontam que o aumento da demanda ao longo do ano, somado à dificuldade de contratação de professores e à necessidade de acompanhamento mais individualizado na primeira infância, tem pressionado redes públicas em todo o país.

Mesmo com desafios apontados pelo levantamento, Sumaré destaca que vem acompanhando permanentemente a evolução das matrículas e promovendo ajustes internos para garantir atendimento às famílias que buscam vagas na educação infantil.

Da redação

## FLAGRANTE

## PM desmonta laboratório clandestino de bebidas em Sumaré e foragida acaba presa também por injúria racial

Uma operação da Polícia Militar do Estado de São Paulo terminou com a descoberta de um esquema de falsificação de bebidas alcoólicas e a prisão de uma mulher procurada pela Justiça, na madrugada desta quarta-feira (13), em Sumaré.

A ocorrência foi registrada no bairro Aclimação, após policiais receberem informações sobre o paradeiro da suspeita, de 28 anos, que possuía mandado de prisão em aberto por crimes de roubo e furto. Segundo a corporação, ao notar a aproximação das viaturas, a mulher tentou escapar

pulando muros de imóveis vizinhos, mas acabou cercada e detida.

Ao retornarem ao imóvel, os policiais encontraram um verdadeiro laboratório clandestino de bebidas falsificadas. No local foram apreendidas 95 garrafas de uísque de diferentes marcas, centenas de embalagens vazias utilizadas para envase, caixas com logotipos de bebidas conhecidas e dois aparelhos celulares, que podem auxiliar no avanço das investigações.

A situação, que já era grave sob o ponto de vista criminal



A ocorrência foi registrada no bairro Aclimação, após policiais receberem informações sobre o paradeiro da suspeita, de 28 anos, que possuía mandado de prisão em aberto por crimes de roubo e furto

e sanitário, ganhou um novo agravante durante a ocorrência. Após sofrer ferimentos na tentativa de fuga, a suspeita foi levada para a Unidade de Pronto Atendimento de Nova Veneza, em Sumaré. Durante o atendimento, segundo a PM, ela passou a ofender racialmente uma enfermeira diante dos policiais e recebeu nova voz de prisão em flagrante por injúria racial.

A ocorrência foi apresentada no 1º Distrito Policial de Sumaré, onde a mulher permaneceu à disposição da Justiça.

O caso reacende um alerta importante. Além de configurar crime contra marcas e consumidores, a falsificação de bebidas representa risco direto à saúde pública, já que produtos clandestinos podem conter substâncias tóxicas ou composição desconhecida. Em uma região marcada pelo crescimento do comércio informal de destilados, a apreensão expõe um mercado paralelo que segue operando nos bastidores.

Da redação

## SAÚDE

## Fiscalização do TCE aponta problemas estruturais em almoxarifado de medicamentos de Sumaré; Prefeitura anuncia medidas corretivas

Uma fiscalização surpresa realizada pelo Tribunal de Contas do Estado de São Paulo identificou problemas estruturais no almoxarifado da Secretaria de Saúde de Sumaré, local responsável pelo armazenamento de medicamentos utilizados na rede pública municipal.

Durante a vistoria, realizada na última semana dentro da 2ª Fiscalização Ordenada de 2026, os auditores encontraram marcas de umidade em paredes, rachaduras estruturais e presença de fezes de animais no piso, situação que, segundo o órgão, pode indicar a entrada de pombos no ambiente de

armazenamento.

A inspeção fez parte de uma operação simultânea realizada em 300 municípios paulistas, com apoio do Conselho Regional de Farmácia de São Paulo, para avaliar as condições das farmácias públicas e dos estoques municipais de medicamentos.

Em resposta aos apontamentos, a Prefeitura de Sumaré informou, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, que recebeu as observações do Tribunal “com seriedade” e que as situações identificadas já foram encaminhadas para avaliação técnica e adoção imediata de medidas corretivas.



A inspeção fez parte de uma operação simultânea realizada em 300 municípios paulistas, com apoio do Conselho Regional de Farmácia de São Paulo, para avaliar as condições das farmácias públicas e dos estoques municipais de medicamentos

Segundo a administração municipal, os problemas envolvendo umidade, rachaduras

e presença de resíduos no local estão sendo tratados dentro de um processo de reorganização

estrutural da rede. A secretaria também reforçou que mantém compromisso com a segurança sanitária, com a qualidade do armazenamento dos medicamentos e com a transparência na gestão pública.

A pasta destacou ainda que vem promovendo ações de modernização e melhorias operacionais em setores vinculados à Saúde, incluindo adequações estruturais em unidades e espaços de apoio logístico.

No cenário estadual, os dados preliminares da fiscalização chamaram atenção para um problema mais amplo. De acordo com o TCE-SP, todas

as 300 cidades vistoriadas apresentaram algum tipo de irregularidade, desde falhas estruturais até desabastecimento de medicamentos. O relatório inicial também apontou mais de R\$4,3 milhões em medicamentos descartados no estado, principalmente por vencimento, além de falta de itens essenciais em cerca de 73% das farmácias municipais fiscalizadas.

O relatório final, com os detalhes individualizados de cada município, deve ser divulgado pelo Tribunal nas próximas semanas.

Da redação

# CIDADES

## POLÍTICA

### Na Câmara de Sumaré, projeto que amplia fiscalização sobre obras públicas é adiado a pedido de vereador

Em uma sessão em que a transparência poderia avançar alguns passos, a Câmara Municipal de Sumaré decidiu apertar o freio. O Projeto de Lei nº 15/2025, de autoria do vereador Rodrigo Digão, que prevê a instalação de QR Codes em placas de obras públicas municipais para acesso imediato a informações sobre contratos, custos e execução, teve sua votação adiada após pedido do vereador Joel Cardoso.

Na prática, o projeto propõe algo simples, moderno e que já vem sendo adotado em diferentes cidades do país: permitir

que qualquer cidadão, com a câmera do celular, possa acessar dados detalhados de uma obra pública em andamento. Entre as informações previstas estão valor do contrato, empresa responsável, prazo de execução, origem dos recursos, medições, possíveis aditivos contratuais e outros documentos relacionados ao investimento público.

Ou seja, a proposta não cria uma nova despesa milionária, não aumenta cargos, não gera estruturas paralelas. Ela cria fiscalização. E talvez, justamente por isso incomode.

Caso aprovado, o projeto



O projeto propõe modernidade, transparência, acesso e fiscalização, algo simples que poderia avançar alguns passos, mas a Câmara Municipal de Sumaré decidiu apertar o freio

pode representar um avanço importante no controle social sobre o dinheiro público. Moradores poderiam acompanhar, em tempo real, se uma obra está dentro do cronograma, se

houve aumento de custos, se o prazo foi prorrogado ou se o serviço entregue corresponde ao valor pago. Em tempos em que contratos públicos frequentemente se tornam alvo de

questionamentos, auditorias e denúncias, mecanismos de transparência deixam de ser apenas uma inovação tecnológica e passam a ser ferramentas de proteção do dinheiro do contribuinte.

O adiamento, solicitado por Joel Cardoso, empurra a discussão por mais cinco sessões. Até o momento, não houve uma justificativa pública detalhada para a postergação.

Politicamente, o movimento chama atenção. Em uma cidade onde a população cobra cada vez mais clareza sobre gastos públicos, atrasar um projeto que justamente faci-

lita o acesso da sociedade às informações pode passar um recado difícil de ignorar: quando o assunto é abrir contratos, planilhas e números ao olhar do cidadão, sempre parece haver tempo para esperar.

Na prática, cada sessão em que o projeto deixa de avançar é também mais tempo em que obras públicas seguem acontecendo sem um instrumento simples de fiscalização popular. E, quando a transparência é adiada, quem perde quase sempre é quem paga a conta: a população.

Da redação

## PLANEJAMENTO PÚBLICO

### Lei de Diretrizes Orçamentárias será debatida em audiência pública

A Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) de Nova Odessa será tema de audiência pública na Câmara Municipal, dia 26 de maio, às 18h30.

Na ocasião, vereadores e população poderão conhecer e debater a legislação que define as regras para a elaboração e execução do orçamento municipal para 2027.

A realização de audiência pública, neste caso, é uma exigên-

cia da Lei de Responsabilidade Fiscal (LC 101/2000), que prevê a participação popular como forma de transparência da gestão fiscal do município.

De acordo com o Manual de Planejamento Público do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP), "a Lei de Diretrizes Orçamentárias é o instrumento de planejamento que norteia a elaboração do orçamento municipal, estabe-

lecendo os programas do PPA que serão contemplados com dotações no escopo de cada LOA". Em outras palavras, a LDO conecta o planejamento estratégico feito no Plano Plurianual com o planejamento operacional do orçamento propriamente dito.

Ainda de acordo com o Tribunal, a LDO deve compreender as metas e prioridades da Administração Pública e dispor

sobre as alterações na legislação tributária, entre outros pontos.

É nesta fase que a população pode trazer suas demandas aos vereadores, que podem apresentar emendas ao projeto da LDO. A sociedade civil organizada pode se dirigir aos parlamentares e solicitar que suas demandas sejam incluídas no projeto, via emendas.

Da redação



A Câmara Municipal de Nova Odessa realiza audiência pública para debater a Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO), o encontro permitirá que vereadores e a população participem d

## SUSPEITA

### Câmara cobra transparência sobre multas em Monte Mor e vereadores questionam: arrecadação está voltando para as ruas?

A sensação de que Monte Mor vive uma escalada na aplicação de multas de trânsito finalmente chegou de forma oficial ao plenário da Câmara Municipal. Em meio a reclamações crescentes de motoristas, comerciantes e moradores, os vereadores aprovaram por unanimidade, nesta segunda-feira (11), um requerimento que cobra explicações da Prefeitura sobre quanto o município arrecadou com autuações e, principalmente, onde esse dinheiro está sendo aplicado.

O pedido é de autoria do vereador Bruno Leite (União Brasil), que já vinha levantando publicamente questionamentos sobre o que classificou, semanas atrás, como

uma possível "máfia das multas" no município.

No novo requerimento, Bruno pede dados detalhados sobre toda a arrecadação com infrações de trânsito desde o início da atual gestão, além do número de multas aplicadas, discriminadas por tipo de infração, e informações sobre investimentos realizados com esses recursos em sinalização, engenharia de tráfego, fiscalização e educação no trânsito.

A cobrança surge em meio a uma percepção popular cada vez mais presente nas ruas: muitos motoristas relatam aumento nas autuações, mas dizem não perceber melhorias proporcionais na mobilidade urbana, na orga-

nização viária ou mesmo na segurança do trânsito.

A legislação brasileira é clara. Valores arrecadados com multas não podem ser utilizados livremente pelo caixa da Prefeitura. Por determinação do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), esses recursos devem ser reinvestidos exclusivamente em políticas públicas ligadas ao trânsito, como melhoria de placas, pintura de solo, semáforos, campanhas educativas e ações de engenharia viária.

É justamente essa conta que agora passa a ser cobrada pelo Legislativo: se a arrecadação cresce, por que parte da população continua enfrentando ruas mal sinalizadas, pontos



O pedido é de autoria do vereador Bruno Leite (União Brasil), que já vinha levantando publicamente questionamentos sobre o que classificou, semanas atrás, como uma possível "máfia das multas" no município

críticos sem solução e confusão em áreas comerciais?

Na sessão de abril, Bruno já havia dado o tom da insa-

tisfação ao relatar casos de comerciantes prejudicados após clientes receberem autuações em áreas onde, segundo ele,

historicamente sempre houve estacionamento tolerado. "É multa que não acaba mais na nossa cidade", afirmou na tribuna.

A fala ecoou entre comerciantes que temem perda de movimento e entre motoristas que reclamam de um trânsito cada vez mais fiscalizado, mas nem sempre mais eficiente.

Agora, com o requerimento aprovado, a expectativa é que a Prefeitura apresente números, documentos e contratos que permitam responder uma pergunta simples, mas politicamente incômoda: Monte Mor está educando o trânsito... ou apenas arrecadando?

Da redação

## FISCALIZAÇÃO EM SÉRIE

### Câmara de Monte Mor amplia cerco sobre contratos da Prefeitura e agora mira consultoria de R\$258 mil na Sedes

A Câmara Municipal de Monte Mor segue intensificando a fiscalização sobre contratos firmados pela Prefeitura e, nas últimas semanas, tem demonstrado um movimento cada vez mais claro de endurecimento no discurso sobre transparência, gastos públicos e critérios de contratação. O novo alvo é um contrato de R\$258 mil firmado pela administração municipal com uma empresa contratada para prestar consultoria técnica à Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Social (Sedes).

O pedido consta no Requerimento 18/2026, de autoria da vereadora Wal da Farmácia (PSB), aprovado por unanimidade durante a sessão ordinária desta segunda-feira (11).

O contrato, firmado em fe-

vereiro com validade de 12 meses, prevê a "prestação de serviços técnicos especializados de consultoria, capacitação, governança e apoio às ações, projetos e programas" da secretaria. A contratação, porém, ocorreu por inexigibilidade de licitação, modalidade legal, mas que costuma exigir justificativas técnicas robustas, justamente por dispensar concorrência pública.

No requerimento, a parlamentar questiona se a empresa já iniciou os trabalhos, quais tipos de consultoria e capacitação vêm sendo executados na prática, e se houve participação efetiva da contratada em programas ou projetos da pasta. Também foram solicitados documentos como cópia integral do contrato e

parecer jurídico que embasou a contratação.

Nas últimas semanas, a Câmara de Monte Mor vem ampliando o pente-fino sobre despesas da administração municipal. A própria Wal já havia protocolado requerimentos questionando duas dispensas de licitação que somam mais de R\$117 mil, envolvendo a contratação de salva-vidas para piscinas municipais e a compra de café para secretarias públicas.

Em outra frente, o vereador Bruno Leite (União Brasil) também elevou a pressão sobre o Executivo ao exigir transparência sobre a arrecadação com multas de trânsito, após moradores relatarem aumento das autuações sem perceber melhorias proporcionais



A Câmara Municipal de Monte Mor segue intensificando a fiscalização sobre contratos firmados pela Prefeitura

na mobilidade urbana.

O cenário desenha uma mudança de postura do Legislativo montemorense: se antes muitos requerimentos tinham caráter mais protocolar, ago-

ra a Câmara parece assumir um papel mais incisivo no acompanhamento das contas públicas.

A pergunta que começa a circular nos bastidores polí-

ticos é direta: trata-se de uma nova fase real de fiscalização... ou o início antecipado do jogo político de 2026?

Da redação

**CIDADES****INFRAESTRUTURA****Nova Odessa inicia obra de R\$ 1,6 milhão no “Pescoço da Égua” e prepara interdição total da Ampélio Gazzetta**

Depois de anos de reclamações, alargamentos, erosão e transtornos para motoristas que passam diariamente por um dos pontos mais críticos de Nova Odessa, finalmente começou a sair do papel a aguardada obra de travessia do Córrego Capuava, no trecho da Avenida Ampélio Gazzetta conhecido popularmente como “Pescoço da Égua”.

A intervenção, iniciada pela Prefeitura na última semana, conta com investimento de R\$ 1.676.921,27, com recursos do Governo do Estado de São Paulo por meio da Casa Militar, e promete atacar um problema histórico que há mais de uma década provoca desgaste da pista, processos erosivos e constantes riscos para quem circula pela região, especialmente nas proximidades do Green Village.

Os serviços estão sendo

executados pela CG Engenharia e Construtora Ltda., vencedora da Concorrência Eletrônica nº 08/2025. O projeto prevê a instalação de duas linhas de aduelas de concreto de grande porte, com 3,5 metros de altura e 35 metros de extensão, estrutura que deverá ampliar significativamente a capacidade de escoamento das águas pluviais e reduzir os impactos das chuvas fortes no local.

Segundo a administração municipal, o problema se arrasta há mais de 12 anos, agravado desde intervenções antigas realizadas durante a implantação do Corredor Metropolitano Noroeste.

O prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho, afirmou que a obra representa a concretização de uma demanda antiga. “Estamos transformando em realidade um projeto aguardado há anos pela comu-

nidade. Cada etapa concluída nos aproxima da solução definitiva para esse ponto crítico da cidade”, declarou.

Já o vice-prefeito Alessandro Miranda, o Mineirinho, destacou a gravidade histórica da situação. Segundo ele, a região vinha sofrendo com erosão e desgaste estrutural há mais de uma década.

Se a obra promete solução a longo prazo, no curto prazo os motoristas terão de enfrentar mudanças significativas no trânsito. A Prefeitura confirmou que, a partir desta quarta-feira, 13 de maio, começa a primeira etapa das intervenções viárias.

Inicialmente, a pista no sentido Americana–Nova Odessa–Sumaré será interditada, e o tráfego passará a operar em mão dupla na pista contrária por cerca de 15 dias.

Na segunda etapa, previs-



A intervenção, iniciada pela Prefeitura na última semana, conta com investimento, com recursos do Governo do Estado de São Paulo por meio da Casa Militar, e promete atacar um problema histórico que há mais de uma década provoca desgaste da pista, processos erosivos e constantes riscos para quem circula pela região

ta para começar em 27 de maio, o trecho será totalmente interditado nos dois sentidos por aproximadamente 50 dias, com desvio obrigatório por ruas alternativas da região.

A administração alerta que os prazos podem sofrer

alterações dependendo das condições climáticas e do avanço da obra.

A intervenção acontece em um dos principais corredores viários do município, responsável pela ligação entre Nova Odessa, Sumaré e Americana. Por isso, apesar

dos transtornos temporários, a expectativa é de que a obra possa representar um divisor de águas, em um ponto que há anos simboliza um problema crônico da mobilidade urbana local.

Da redação

**SAÚDE PÚBLICA****Nova Odessa recebe ambulância do SAMU com recursos do governo federal e amplia investimentos do Novo PAC na saúde**

A cidade de Nova Odessa deu mais um passo na estruturação da saúde pública municipal com a chegada oficial de uma nova ambulância do SAMU 192, conquistada por meio de investimentos do Governo Federal através do Novo PAC. O veículo foi entregue neste sábado durante cerimônia realizada em Campinas, com a presença do ministro da Saúde, Alexandre Padilha.

A ambulância zero-quilômetro passa agora a integrar a estrutura pública de atendimento de urgência e emergência do município, reforçando um pacote de investimentos federais que vem chegando a Nova Odessa por meio do Programa de Aceleração do Crescimento, retomado pelo governo federal como estratégia para fortalecer áreas essenciais como saúde, educação e infraestrutura.

O veículo entregue ao município foi aprovado dentro do Novo PAC Se-

leções 2025, programa que permite às prefeituras apresentar projetos e pleitear recursos federais para ampliação de serviços públicos. A entrega física da ambulância consolida uma conquista que havia sido anunciada oficialmente em março, durante cerimônia simbólica realizada na capital paulista.

O prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho, participou do evento ao lado do secretário municipal de Saúde, Lucas Bento, e destacou a importância do novo equipamento para a cidade. Segundo ele, o reforço permitirá avançar na implantação definitiva do serviço de atendimento móvel e dar mais agilidade no socorro à população.

Mas a ambulância não é o único investimento federal recente no município. Nova Odessa também foi contemplada pelo Novo PAC com equipamentos de modernização para as Unidades Básicas de Saúde do Centro e do Jardim São Manoel,



O veículo entregue ao município foi aprovado dentro do Novo PAC Seleções 2025, programa que permite às prefeituras apresentar projetos e pleitear recursos federais para ampliação de serviços públicos

além de kit multimídia para teleconsultas, ampliando a capacidade tecnológica da rede municipal.

A entrega em Campinas reuniu dezenas de municípios da região e marcou a distri-

buição de 20 ambulâncias do SAMU, 12 micro-ônibus do programa Caminhos da Saúde e três unidades odontológicas móveis, todos custeados com recursos federais do Sistema Único de Saúde.

Em um momento em que muitas administrações municipais enfrentam limitações orçamentárias para ampliar serviços essenciais, a chegada desses equipamentos reforça como inves-

timentos federais seguem sendo decisivos para tirar projetos do papel e fortalecer o atendimento direto à população.

Da redação

**EMPREGO****Nova Odessa anuncia chegada da J&T Express e abertura imediata de 200 vagas no setor de logística**

Em meio ao aquecimento do mercado de trabalho e à disputa entre cidades da região por novos investimentos, Nova Odessa confirmou a chegada de uma nova operação logística ao município. A empresa asiática J&T Express vai se instalar no Parque Industrial Recanto e já inicia sua operação com a abertura imediata de 200 vagas de emprego.

O anúncio foi feito pela Secretária de Desenvolvimento Econômico e reforça um movimento que a administração municipal vem tentando consolidar nos últimos anos: transformar Nova Odessa em um polo cada vez mais atrativo para centros de distribuição,

transporte e armazenagem, setores que vêm ganhando força com a expansão do comércio eletrônico e das cadeias logísticas no interior paulista.

As oportunidades são para os cargos de auxiliar, assistente e líder, destinadas a homens e mulheres. Para concorrer, os candidatos devem ter ensino médio completo e apresentar currículo atualizado no PLT/Poupatempo de Nova Odessa no próximo dia 15 de maio, das 8h às 12h, onde receberão senha e orientações para entrevista.

Segundo a prefeitura, o pacote oferecido inclui salário de R\$2.090, além de R\$900 em benefício mercado, convênio

médico, convênio odontológico e auxílio-transporte. A escala de trabalho será 6x1, com quatro turnos disponíveis, atendendo diferentes perfis de candidatas.

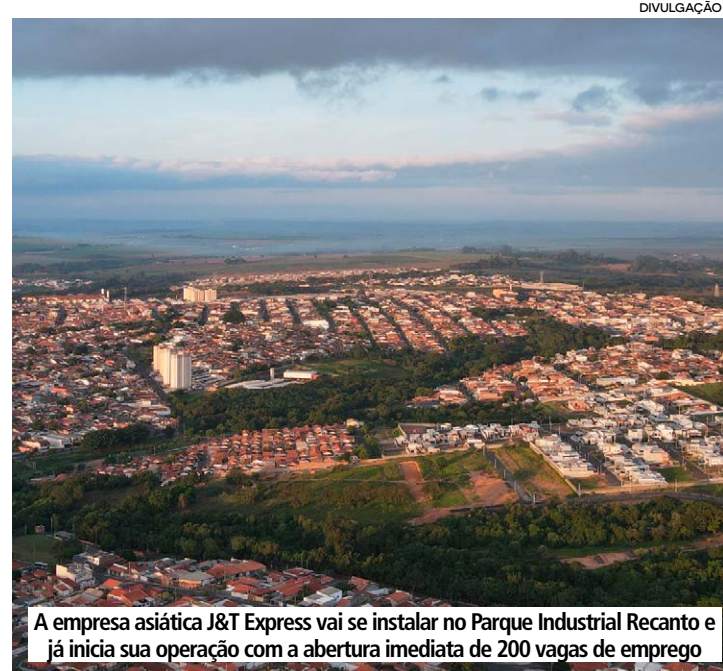
A chegada da multinacional também tem peso estratégico para a economia local. Fundada em 2015 na Indonésia, a J&T Express expandiu rapidamente sua presença pelo mercado asiático antes de iniciar sua operação internacional, chegando ao Brasil em 2021. Agora, escolheu Nova Odessa para ampliar sua atuação no interior de São Paulo.

O secretário de Desenvolvimento Econômico, Antônio Teixeira, destacou o impacto

da nova operação. “A vinda de mais essa empresa reforça o potencial econômico de Nova Odessa e representa oportunidade de geração de emprego e renda para nossa população.”

O anúncio acontece em um momento em que a geração de empregos virou um dos principais ativos políticos das administrações municipais da região. Mais do que que números, a chegada de novos empreendimentos ajuda a movimentar comércio, serviços e arrecadação — e, naturalmente, também passa a integrar o discurso político de quem busca mostrar resultados.

Da redação



A empresa asiática J&T Express vai se instalar no Parque Industrial Recanto e já inicia sua operação com a abertura imediata de 200 vagas de emprego

## CIDADES

## SAÚDE

## UBS Jardim Amélia passa por reestruturação completa

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Saúde, realizou neste sábado, 9 de maio, uma cerimônia de reinauguração da UBS Jardim Amélia. A ação teve como objetivo consolidar uma grande reestruturação que a unidade passou desde dezembro do ano passado, tanto nas questões estruturais do prédio como também do modelo de atendimento.

A UBS Jardim Amélia foi o projeto piloto da implantação do "Acolhe Paulínia", uma iniciativa que envolve um novo jeito de cuidar da saúde pública, envolvendo as premissas da Estratégia de Saúde da Família (ESF), criada pelo Governo Federal e implementada pelo SUS - Sistema Único de Saúde.

Com a nova proposta, o tempo de atendimento foi reduzido para 24 horas, sendo que o prazo máximo não passa de 72 horas do momento do primeiro acolhimento na unidade até o atendimento com o profissional da saúde. O novo modelo dividiu o público atendido da unidade em equipes, por cores. Com isso, é possível realizar um atendimento mais personalizado de cada paciente, entendendo suas necessidades particulares, dando mais atenção e resolução de problemas com a prevenção de complicações.

Para que tudo isso fosse possível, a unidade precisou passar por uma remodelação predial, com readequação de espaços, a fim de que os consultórios dos médicos e



O evento contou com a presença do prefeito Danilo Barros entre outras autoridades para a entrega da UBS que faz parte do projeto piloto da implantação do "Acolhe Paulínia", uma iniciativa que envolve um novo jeito de cuidar da saúde pública



dos enfermeiros ficassem, fisicamente, lado a lado, possibilitando um atendimento ágil e eficiente. Além disso, foram feitas manutenções nos banheiros, na acessibilidade, na cozinha, nas salas de curativos e vacinas, na farmácia e também houve a ampliação das cadeiras de atendimento

para área odontológica. "Esse evento é a concretização de um projeto revolucionário do atendimento da nossa saúde pública. Além das melhorias prediais, a população assistida pela UBS Amélia ganha um novo modelo de acesso à saúde que vai mudar a vida de toda a cidade, pois é

na atenção básica que precisamos estreitar laços e buscar a prevenção de problemas mais graves", afirma o prefeito Danilo Barros.

## Saiba mais:

O modelo de atendimento "Acolhe Paulínia" já foi implantado em mais duas unidades

da cidade: UBS Monte Alegre e UBS Centro. A previsão é de que até o final do ano todas as unidades estejam realizando os atendimentos dessa forma, reduzindo assim o tempo de espera e fortalecendo a rede de atenção básica da cidade.

Prefeitura de Paulínia

## ASSISTÊNCIA SOCIAL

## Paulínia realiza 1º Encontro Municipal Intersectorial do Bolsa Família

A Prefeitura de Paulínia, por meio das Secretarias de Assistência Social, Educação e Saúde, realizaram nesta quarta-feira, 13 de maio, um encontro com o objetivo de alinhar o trabalho de acompanhamento das famílias beneficiárias do Programa Bolsa Família na cidade, de forma integrada, junto aos corpos técnicos de todas as pastas que possuem envolvimento direto do Programa.

A iniciativa contou com a presença de cerca de 130 pessoas, todos técnicos que trabalham com o programa Bolsa Família do Governo Federal e teve como tema "A intersectorialidade como caminho para a proteção integral".

A ação busca fortalecer a atuação do programa, garantindo uma proteção social efetiva e o fortalecimento dessa política de proteção social em Paulínia.

## Saiba mais:

Para garantir o acesso ao benefício é preciso estar regularmente com o cadastro atualizado, por isso, todos os beneficiários do Bolsa Família, residentes na cidade, devem comparecer na sua UBS de referência para atualização da sua pesagem semestral.

A medida é essencial para manutenção do benefício e todas as gestantes, crianças

de 0 a 6 anos e mulheres de 14 a 44 anos devem fazer o procedimento, sob o risco de cancelamento ou bloqueio dos recebimentos mensais.

Para fazer a atualização basta comparecer na UBS de referência ainda neste 1º semestre de 2026, levar o Cartão do SUS, Caderneta de Vacinação e o Cartão do Bolsa Família;

Prefeitura de Paulínia



O encontro reuniu representantes de diferentes áreas para fortalecer a integração das políticas públicas e aprimorar o atendimento às famílias beneficiárias do programa no município

## INOVAÇÃO E TECNOLOGIA

## Uso de IA avança em todos os setores empresariais e 59% das empresas colocam a ferramenta entre suas principais iniciativas

Criada em 1956, foi somente nos últimos anos que o uso da Inteligência Artificial (IA) ganhou velocidade entre os usuários e mais recentemente, entre as empresas de todos os segmentos e portes. Ela vem sendo empregada pelas empresas para auxiliar tarefas corriqueiras no dia a dia, ganhar escala operacional e aumentar lucros. A ferramenta dentro das empresas é um caminho sem volta. Segundo a pesquisa Panorama 2026, conduzida pela Amcham Brasil em parceria com a Humanizadas, 59% das companhias brasileiras já colocam a IA entre suas principais iniciativas para os próximos anos.

Outro estudo, realizado pela Fundação Seade, aponta que 47% da população do estado de São Paulo já utiliza ferramentas de inteligência artificial. Entre os motivos, o principal é para o trabalho, com 39% das respostas.

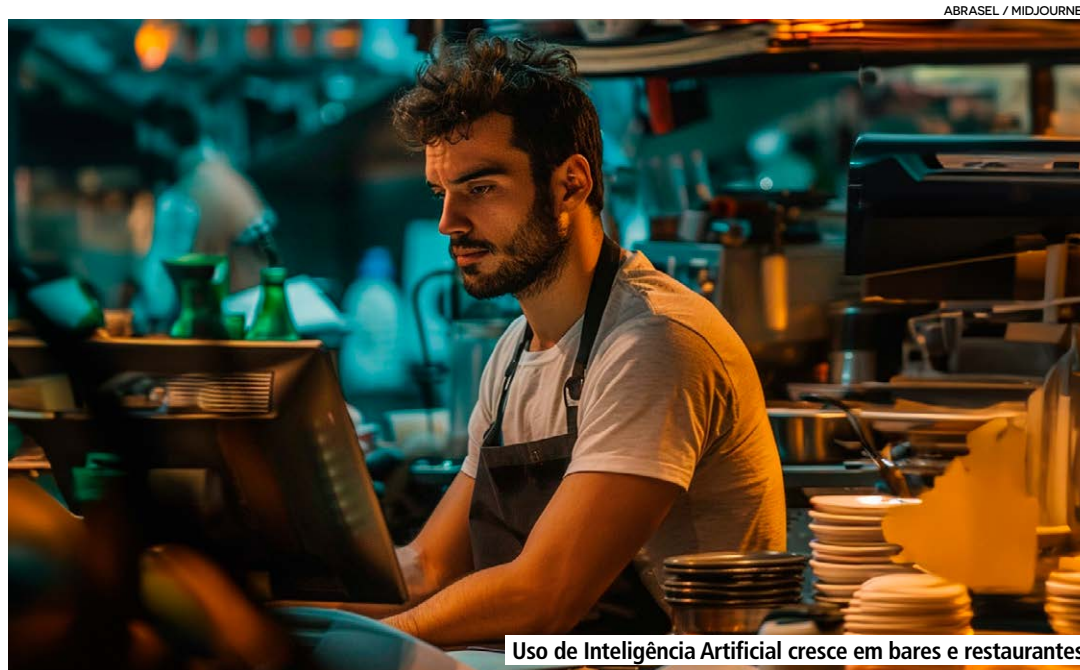
Nas empresas, o uso vem se expandindo nos últimos dois anos. A IA é utilizada desde as grandes empresas, como pelas pequenas e médias, como restaurantes, startups, agências de publicidade e escritórios de contabilidade, por exemplo.

Há pouco mais de dois anos, o Restaurante Benedito, em Campinas, começou a utilizar a IA para solucionar uma dor própria e muito frequente entre as empresas do setor de alimen-

tação fora do lar: a integração do mundo virtual com os clientes e aumentar o número de visitantes ao estabelecimento e o próprio faturamento da casa. "Foi quando criamos, poucos dias antes de um Dia dos Namorados, uma assistente virtual com Inteligência Artificial para organizar reservas e fazer o primeiro atendimento aos clientes que entravam em contato pelas redes sociais", conta Mauro Mason, sócio do restaurante. "Um ano depois, o resultado foi acima do esperado, com 771 clientes e 243 reservas na semana dos namorados", acrescenta.

O projeto do Restaurante Benedito foi além do uso próprio. Ele serviu de embrião para a criação da startup Chef.Ai, voltada para ajudar na solução dos mesmos problemas de bares e restaurantes. "Empresários viam que isso funcionava e vários donos de restaurantes começaram a pedir informações e a implantação do sistema", conta Matheus Mason, sócio do restaurante e CEO da Chef.Ai.

"Hoje estamos com mais de 50 clientes, desde grandes redes até pequenos restaurantes, utilizada desde o atendente, que vai conversar com o cliente, até gestão de mesas. É a IA ajudando nossa equipe humana a trabalhar com mais produtividade", acrescenta. A demanda verificada pelo exe-



Uso de Inteligência Artificial cresce em bares e restaurantes

cutivo da Chef.Ai vai ao encontro das expectativas dos empresários do setor. Uma pesquisa realizada pela Abrasel revelou que 28% dos bares e restaurantes brasileiros já utilizaram IA em algum momento. Esse número demonstra um crescente interesse no uso desse tipo de tecnologia para otimizar operações, aprimorar a experiência do cliente e impulsionar o crescimento do negócio.

O interesse pela ferramenta em outros setores é relevante. Uma pesquisa realizada pela empresa Avantia mostra que 95,2% das organizações colocam a IA no topo das prioridades para

2026. O levantamento também mostra que a IA já entrega retorno financeiro. As organizações relatam ganho médio de US\$1,49 para cada dólar investido, enquanto 92% dos primeiros adotantes afirmam obter retorno positivo. Esse cenário tem impulsionado novos aportes, com previsão de destinar, em média, 22% dos orçamentos de tecnologia para IA.

É o caso da agência de publicidade Mapple, que utiliza a ferramenta em sua rotina de trabalho, criação de imagens e desenvolvimento de vídeos, principalmente, há dois anos. "Hoje

a gente usa IA em praticamente quase todos os processos, desde análise de mercado, estudos de pesquisa, projetos, planejamentos, insights de ideias e até mesmo ferramentas que nos ajudam a avaliar se a ideia que nasceu aqui dentro não tem parecida fora do mercado", conta Eduardo Baracat, proprietário da agência. "A inteligência artificial é um grande apoio, mas nunca substituirá a ideia do publicitário", afirma ele.

"A ferramenta melhorou a produção interna. O que antes demorava dias para fazer hoje fazemos uma campanha ou anúncio em

questões de horas, pois a inteligência artificial ajuda a criar ideias com maior rapidez", acrescenta.

Alexandre Blasco Gross, sócio da Blasco Gross & Fontes Advogados, diz que a utilização da IA é algo bastante interessante. "Nossa equipe consegue fazer prospecção e pesquisas de doutrina e de jurisprudência conforme o caso que estamos defendendo dentro das áreas trabalhista e cível, agilizando os trabalhos", explica o advogado. "Como fazemos muito consultivo no escritório, com muitas perguntas e consultas das empresas de diversos setores, como Recursos Humanos, comercial, tributário, a gente acaba ajudando os clientes com respostas rápidas, para tomadas de decisões", conta.

Apesar das grandes vantagens e dos benefícios que a inteligência artificial agrega na rotina das empresas, os empresários são unânimes em um ponto. "A IA é importante, mas não dispensa a presença dos humanos em nosso escritório", diz Basco. O proprietário da Mapple tem a mesma linha de pensamento. "A IA nos ajuda, mas não substitui o processo criativo das pessoas na hora de fazer uma campanha", afirma Baracat.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

MARKETING  
POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES  
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS  
PARA COMEÇAR A INVESTIR  
EM MARKETING POLÍTICO

- Redes sociais  
- Planejamento  
- Identidade visual  
- Assessoria de imprensa

**CIDADES**

ARTICULAÇÃO

**Barros Munhoz inaugura escritório político em Nova Odessa e amplia presença parlamentar na região**

Momento de oração com todas as autoridades presentes



O deputado estadual Barros Munhoz inaugurou um escritório político em Nova Odessa, com a presença da população e lideranças políticas

A cidade de Nova Odessa passou a contar oficialmente com uma extensão política da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo. Na última sexta-feira, o deputado estadual Barros Munhoz inaugurou seu escritório político no município, reunindo vereadores, ex-prefeitos, lideranças regionais e moradores em um evento que marca uma nova etapa de articulação política na cidade.

O espaço foi instalado na Avenida Carlos Botelho, no

Jardim Santa Rosa, e deve funcionar como um canal direto entre a população da região e o gabinete parlamentar na capital, atendendo não apenas Nova Odessa, mas também lideranças de cidades vizinhas.

Durante o evento, o vereador André Faganello destacou o caráter inédito da iniciativa. “Pela primeira vez na história de Nova Odessa um deputado traz uma extensão do seu gabinete da Assembleia para o município”, afirmou.

Com uma das trajetórias mais longas da política paulista, Barros Munhoz acumula décadas de vida pública. O parlamentar foi prefeito de Itapira por três mandatos, deputado constituinte estadual, secretário estadual da Agricultura e também ministro da Agricultura no governo de Itamar Franco em 1993. Também presidiu a Assembleia paulista por dois biênios, consolidando influência no Legislativo estadual.

Atualmente em seu sétimo mandato parlamentar, em março de 2025, voltou a ocupar posição de destaque ao ser eleito segundo secretário da

Mesa Diretora da Casa, uma das funções estratégicas da estrutura legislativa paulista.

A chegada de um escritório político permanente em Nova Odessa reforça a movimentação de lideranças locais em busca de maior proximidade com o Legislativo estadual, especialmente em um momento em que cidades médias do interior disputam recursos, convênios e investimentos públicos em áreas como saúde, infraestrutura e mobilidade.

Da redação



O deputado Barroz Munhoz



O vereador André Faganello discursando

**SEGURANÇA PÚBLICA****Diálogo, troca de informações e orientações marcam reunião sobre segurança**

A ACIAS (Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Sumaré) recebeu na noite desta segunda-feira, 11/5, a reunião mensal do Conseg (Conselho Comunitário de Segurança) Sumaré/Picerno. Com a participação de moradores, empresários e representantes das forças de segurança do município, a reunião foi marcada pelo diálogo e troca de informações entre a comunidade e autoridades.

A reunião contou com a presença do secretário municipal de Segurança Pública, Jeverson Eclair Soares, da comandante da Guarda Municipal, Magali Alcântara, do capitão Everson

Morais, da 1ª Cia da Polícia Militar, do delegado da Polícia Civil Yan Loui Adania de Queiroz e do presidente do Conseg, Sebastião Filho.

“A segurança pública é um tema complexo, que depende do envolvimento de todos. É uma honra recebê-los na ACIAS e participar deste movimento importante e que vai incentivar mais pessoas da nossa comunidade”, comentou Selma Koshiji, presidente da ACIAS.

Durante o encontro, os participantes tiveram a oportunidade de apresentar questões relacionadas à segurança, como reforço no patrulhamento e melhorias de sinalização

e iluminação. As autoridades ouviram as reivindicações, esclareceram dúvidas e compartilharam orientações para ajudar a segurança dos moradores no dia a dia.

O secretário municipal de Segurança informou que os 50 novos agentes contratados para reforçar o efetivo da Guarda Municipal devem começar a trabalhar em dois meses. “Com a chegada dos novos guardas, a segurança da nossa cidade vai melhorar bastante”, comentou o secretário. Hoje, a GM conta com cerca de 30 guardas.

Fonte: ImPauta Comunicação



A reunião realizada na ACIAS, promoveu diálogo entre moradores, empresários e representantes das forças de segurança

**ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira****Campinas tem quatro dos dez bairros mais caros do Estado**

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), Campinas tem o 11º maior Produto Interno Bruto (PIB) do país. A riqueza produzida na sede da Região Metropolitana de Campinas (RMC) serve como motor de negócios para diversos setores da economia. Um deles é o imobiliário, com atração de investimentos em novos lançamentos, elevando a valorização dos imóveis em algumas regiões da cidade. Levantamento realizado pelo Diário do Litoral coloca quatro bairros campineiros entre os dez mais caros do Estado de São Paulo.

**Cambuí lidera o ranking dos mais valorizados**

De acordo com o ranking, o bairro mais caro do Estado de São Paulo é o Cambuí, com o metro quadrado avaliado em R\$13,5 mil. Na segunda posição está o Jardim Olhos d'Água, em Ribeirão Preto (R\$10.040). O Alphaville Campinas aparece na terceira posição, com o m2 cotado em R\$9.150. O Swiss Park vem na nona colocação, com o m2 valendo R\$8,4 mil. O Mansões Santo fecha a lista dos bairros mais caros, em décimo lugar, cotado em R\$8,3 mil o metro quadrado.

**BNDES aprova financiamento de R\$ 29,7 milhões para a Bosch**

Após anunciar, no final de abril, investimento de R\$ 1 bilhão no Brasil até o final do ano, a Bosch do Brasil, com sede e fábrica em Campinas, teve aprovado na semana passada um pedido de financiamento junto ao Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES), no valor de

R\$ 29,7 milhões. O recurso vai apoiar um plano de investimento do grupo voltado para a pesquisa e o desenvolvimento de soluções tecnológicas.

**Recurso será utilizado em dois projetos**

Segundo a multinacional alemã, o recurso oriundo do BNDES será utilizado em dois projetos. Um voltado para a descarbonização e conta com tecnologia para adaptar motores de veículos pesados, que passam a operar com uma mistura de diesel e etanol, sem comprometer seu desempenho. O segundo envolve soluções digitais personalizadas, sob demanda. Esse projeto busca atender as necessidades específicas dentro do próprio Grupo Bosch e, também, de clientes externos.

Saúde de sobra: EMS vai investir R\$ 1 bi em nova fábrica Nem deu tempo para a EMS digerir a compra da concorrente Medley por R\$3,5 bilhões, ainda em fase de aprovação pelo Cade, e o grupo farmacêutico

de Hortolândia já começa a pensar em mais investimentos. Segundo o site NeoFeed, a companhia se prepara para investir R\$1 bilhão a partir do próximo ano em uma nova planta em Manaus (AM), onde já tem operações. A obra deve ser entregue no final de 2028. A meta é elevar a produção para 24 bilhões de comprimidos nos próximos anos.

**Turismo de negócios acelera no Brasil**

O turismo de negócios está em forte alta no Brasil neste ano de 2026, com impacto direto em diversos setores na Região Metropolitana de Campinas (RMC). No setor hoteleiro regional, 80% do faturamento vem desse segmento de negócios. No mês de março, o segmento movimentou R\$1,47 bilhão no Brasil, alta de 31% em relação ao mesmo período de 2025, segundo levantamento da Associação Brasileira das Agências de Viagens (Abraviv). No acumulado do primeiro trimestre, o setor somou R\$3,57 bilhões, crescimento de

12% sobre os R\$3,18 bilhões registrados no mesmo período do ano anterior.

**Transporte aéreo lidera crescimento**

Segundo a entidade setorial, o setor de transporte aéreo puxa a fila de faturamento. No primeiro trimestre, as vendas com passagens movimentaram R\$2,16 bilhões, avanço de 16,3% na comparação anual. Em março, o crescimento foi de 39%, alcançando R\$899,7 milhões. Já a hotelaria, teve impacto na ordem de R\$1,04 bilhão no trimestre, alta de 7,58%. Em março, o avanço foi de 19%, totalizando R\$401,7 milhões.

**Gastos em bares e restaurantes da RMC devem chegar a R\$ 7,8 bi**

Mesmo que pese o momento de aperto financeiro no bolso das famílias e o número recorde de inadimplência, o potencial de consumo fora do lar (bares, restaurantes e outras empresas do segmento de alimentação fora do domicílio)

na Região Metropolitana de Campinas (RMC) para 2026 é positivo. A nova Pesquisa IPC Maps, especializada em potencial de consumo dos brasileiros, estima que os gastos nas vinte cidades da região devem saltar 11,8% neste ano em comparação ao ano passado e atingir a soma de R\$7.669 bilhões.

**Classe A lidera potencial de consumo**

De acordo com o levantamento, a maior variação percentual de potencial de consumo está na classe A, com alta de 29,1%. Na classe B, o aumento estimado é de 11,6%, seguido pelas classes D e E (11,3%). Na classe C, o aumento da intenção de consumo deve ficar em 2,1%. “O aumento do potencial de consumo na região, constatado pelo IPC Maps é um indicador positivo para o setor, que vive um momento de preocupação com o cenário econômico nacional e o alto índice de famílias endividadas”, afirma André Mandetta, presidente da Abrasel RMC.

## ROTEIRO

## ENTRETENIMENTO

## Le Cirque é a nova atração do Shopping ParkCity Sumaré

O Shopping ParkCity Sumaré está com uma novidade que promete encantar e divertir toda a família. É o tradicional Le Cirque, nova opção de lazer e entretenimento que chega com espetáculos repletos de humor e performances surpreendentes.

Reconhecido por suas apresentações de excelência, o Le Cirque tem uma estrutura moderna e confortável. Seus tradicionais números circenses, como dança, artes cênicas e teatro, proporcionam ao público uma experiência única desse universo que atravesse gerações.

“O Le Cirque traz artistas de ponta, como malabaristas, palhaços e contorcionistas, que envolvem o público em shows diversos. São artistas de diferentes nacionalidades e premiados internacionalmente que promovem um verdadeiro resgate da magia do circo”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

Para completar as atrações, há apresentações de musicais especialmente para o público infantil e inspirados em grandes sucessos do cinema. Todas sempre acompanhadas de efeitos especiais e muita

interatividade com o público. Fundado há mais de 150 anos, na França, pelos irmãos Stevanovich, o Le Cirque chegou ao Brasil em 1999 e hoje está na 6ª geração de artistas circenses.

“O circo é uma forma de entretenimento que desperta diferentes sensações e cria memórias afetivas. Ao receber o Le Cirque, o Shopping ParkCity Sumaré reafirma seu compromisso de promover ações que levam diversão e momentos inesquecíveis para toda a família”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

O Le Cirque no Shopping

ParkCity Sumaré tem sessões de quinta a sexta-feira, às 20h. E aos sábados, domingos e feriados às 16h, 18h e 20h. O circo permanece no empreendimento até o dia 31 de maio.

## Serviço:

**Le Cirque no Shopping ParkCity Sumaré**

Sessões: quinta e sexta-feira, às 20h. Sábados, domingos e feriados, às 16h, 18h e 20h.

Bilheteria: o funcionamento da bilheteria é quinta e sexta-feira, a partir das 17h. Sábados, domingos e feriados a partir das 10h.

Fonte: ImPauta Comunicação



O Shopping ParkCity Sumaré recebe o tradicional Le Cirque como nova atração de lazer para toda a família

## TURISMO E LAZER

## Royal Palm Plaza Resort une a tradição junina com lazer e gastronomia no pacote do feriado de Corpus Christi



Royal Palm Plaza Resort, em Campinas

Para quem está programando uma viagem com a família no feriado prolongado de Corpus Christi, entre os dias 4 e 7 de junho, o Royal Palm Plaza Resort, em Campinas, preparou uma agenda repleta de atrações e atividades para todas as idades. Durante os quatro dias, o complexo, localizado no interior de São Paulo, oferecerá experiências gastronômicas, programação completa de lazer e de esportes para todas as idades, festa junina e música boa ao vivo.

A principal atração do feriado de Corpus Christi será a programação temática junina, com o Arraiá do Miniville. A tradicional festa brasileira terá como cenário o castelo

do espaço infantil, com decoração temática, banda ao vivo, quadrilha e barracas com comidas e bebidas típicas. Para complementar a atmosfera caipira, o resort promoverá uma apresentação especial da Orquestra de Violas.

Além da programação especial junina, os hóspedes do resort poderão desfrutar de muitas atividades de lazer para crianças e adultos, além de ampla variedade esportiva e de aventuras.

Para as crianças, a programação contará com a Expedição Kata Kuka, que reúne labirintos, arborismo, escalada e tirolesa, além de interação com a equipe de recreação com brincadeiras diversas, ofi-

cinas criativas, teatro infantil, bingo junino animado, camarim infantil com maquiagem temática, restaurante infantil temático, lanchinho vespertino e muitas outras atrações.

Já para adultos e adolescentes, o resort terá aula de dança, oficinas de artes, torneio de arco e flecha, tênis e beach-tennis.

Na esteira da estação fria, o resort programou a abertura da temporada gastronômica de inverno de seu complexo gastronômico. Uma das atrações é a reabertura da Adega Cave do Douro, espaço que funciona apenas no inverno. Climatizado para o período, o local será palco do Festival de Inverno. Os destaques do menu são os

fondues, preparados com receitas francesas clássicas, como o Fondue Savoyarde, feito com queijo Gruyere e Emmental, com opções tradicional e vegetariana, o fondue de filet mignon e o de chocolate meio amargo ao Grand-Marnier. Todas as opções acompanhadas de um buffet de antepastos com queijos, frios, pães variados e caldos.

As cotações e reservas para o feriado de Corpus Christi estão disponíveis através do [www.royalpalmplaza.com.br](http://www.royalpalmplaza.com.br) ou por meio da central de reservas do resort: [reserva@royalpalmplaza.com.br](mailto:reserva@royalpalmplaza.com.br) ou 19 21178002.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

## GASTRONOMIA

## Restaurante Kindai, do Vitória Hotel Concept Campinas, aposta na experiência infantil e lança o Kinday Kids

O público infantil exerce cada vez mais um papel de relevância e de decisão no consumo das famílias, especialmente nos restaurantes. Pensando em oferecer uma experiência diferenciada para esse nicho de consumidores, o restaurante Kindai, de Campinas, desenvolveu um novo produto com foco no delivery: o Kindai Kids, um combo diferenciado de comidas japonesas entregue em uma caixinha personalizada do delivery da casa, desenvolvida especialmente para crianças que amam ou têm curiosidade em experimentar a culinária japonesa e inspirada no MC Lanche Feliz.

O Kindai Kids Box inclui um mini combinado japonês, suco e um brinde especial, unindo alimentação e entretenimento em uma experiência completa. Inspirado em formatos que tornam a refeição mais atrativa para o público infantil, o produto transforma o momento de comer em algo leve e divertido. Cada caixinha traz uma cartela de ade-

sivos para as crianças colorirem e guardarem.

O combo Kindai Kids Box traz um Combinado de 4 mini sashimis de salmão, 4 hossomakis de salmão e 2 hossomakis de pepino, 4 hot rolls crocantes (porção separada), e um suco Natural One, com valor de R\$ 86,00. Os itens são preparados em tamanhos e porções adaptadas para o público infantil, facilitando o consumo.

Eduardo Porto, Diretor de Vendas e Marketing da Rede Vitória Hotéis, do qual o Kindai é um dos restaurantes do grupo, conta que “o produto foi pensado como um delivery exclusivo para crianças, disponível via iFood”, diz ele. “Nossa proposta ao criar o bombo com as caixinhas personalizadas é proporcionar uma experiência divertida de culinária japonesa para crianças, inspirada no conceito do McLanche Feliz”, acrescenta.

Rodrigo Porto, diretor de Alimentos e Bebidas da Rede,

ressalta que o delivery tem um papel muito forte dentro de nossas operações e o Kindai se destaca como líder de mercado em comida japonesa na região de Campinas. “O combo Kindai Kids Box neste canal reforça a qualidade e a força da marca”.

Ele ressalta que o novo produto kids, embora tenha foco na entrega em casa, também pode ser encontrado nos restaurantes Kindai Campinas, localizado dentro do Vitória Hotel Concept, e na unidade do Vitória Hotel Convention Paulínia. “Nossa proposta com este novo produto, pioneiro em uma rede de hotelaria, é oferecer uma experiência e sabores divertidos, práticos e adaptados ao público infantil”, reforça Rodrigo.

O Kindai é um dos mais reconhecidos da região, com dez prêmios de Melhor Restaurante Japonês pelo guia “Comer & Beber”.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas



Kindai Kids: combo em caixas personalizadas

ESTÁ VENDENDO  
ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

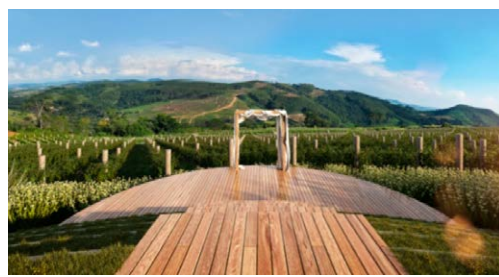
O SEU CLIENTE  
TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

# VARIEDADES

## TURISMO

# Vinícola Rio Manso estreia como vinícola boutique de altitude na Serra da Mantiqueira



FOTOS: DIVULGAÇÃO  
Fernando Medina, oncologista do Centro de Oncologia Campinas

Existe um lugar na Serra da Mantiqueira, em Jacutinga (MG), onde vinho, paisagem, gastronomia e encontros fluem no mesmo compasso. Um lugar onde o tempo desacelera, a natureza dita o ritmo e cada detalhe convida à presença.

É nesse cenário que nasce a Vinícola Rio Manso, uma marca brasileira que propõe um olhar sensível, autoral e contemporâneo sobre o vinho.

Mais do que uma vinícola, a Rio Manso se constrói como um estado de espírito. O projeto entende o vinho não apenas como bebida, mas como uma linguagem social e sensorial, capaz de conectar pessoas, ativar conversas e acompanhar encontros. Neste local, o vinho vai além da taça: manifesta-se como experiência, território e memória.

Localizada em Jacutinga, na Serra da Mantiqueira, em uma área de Mata Atlântica preservada, a propriedade abriga o Rio

Manso dentro de seus limites, elemento central do projeto. O rio não é apenas paisagem: ele desenha caminhos, molda encontros e dita o tempo das coisas. A natureza, portanto, não é cenário, é presença viva e ativa.

Em uma região reconhecida por diferentes estilos de produção, a Vinícola Rio Manso se destaca por apresentar um portfólio que foge ao óbvio local. Seus vinhos são elaborados a partir de variedades como Pinot Noir, Chardonnay e Viognier, além de castas clássicas como Cabernet Franc e Shiraz.

A proposta da vinícola valoriza uma elaboração contemporânea e precisa, que se traduz em rótulos de diferentes estilos: brancos, tintos e rosés, sempre com foco em identidade, elegância e expressão do terroir.

O projeto ocupa uma área total de 82 hectares, em meio à natureza preservada da Mantiqueira, dos quais 11 hectares são destinados aos vinhedos, posicionando a vi-

nícola entre os projetos de maior área da região.

O terroir combina altitude, biodiversidade e um clima singular, resultando em vinhos de camadas, intensidade e identidade. A produção alia tecnologia e sensibilidade, com engenharia pensada para irrigação e manejo, respeitando o ritmo natural da região e dialogando com suas características sem excessos ou intervenções desnecessárias.

A identidade da Vinícola Rio Manso se apoia na simplicidade sofisticada e na curadoria sensível. O luxo está no detalhe, no gesto, no silêncio e na atenção. Nada é óbvio, nada é exagerado. Tudo existe para transformar o simples em experiência.

Essa filosofia se reflete também na construção do portfólio. Os nomes dos vinhos não descrevem literalmente a fauna ou a flora da região, eles sugerem gestos, imagens, acontecimentos e narrativas sensoriais. São leituras do território e do tempo,

traduzidas em cada rótulo.

“Trabalhamos com precisão técnica, mas também com escuta, sensibilidade e respeito ao tempo do lugar. O vinho nasce do território, mas também da intenção”, afirma Aline Mabel, diretora de Operações e CEO da vinícola.

Aline Mabel é PhD em Viticultura, com formação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e pela Università di Bologna, na Itália. Possui certificação WSET nível 3 e atua como diretora da Associação Brasileira de Enologia (ABE) e da Anprovin. Com sólida trajetória no setor vitivinícola, foi convidada a liderar o projeto Rio Manso, trazendo uma visão que integra produção, gestão, técnica, sustentabilidade e posicionamento de marca.

### Enoturismo e experiências

Degustações, experiências gastronômicas e vivências ao ar livre integrarão o wine tour da Vinícola Rio Manso e fazem parte do projeto que busca criar conexões

genuínas entre pessoas, terroir e vinho.

A propriedade foi concebida para oferecer aos entusiastas e amantes do vinho um espaço dedicado a encontros e celebrações, sempre respeitando o ritmo do lugar e a proposta de hospitalidade autoral da marca.

As visitas à Vinícola Rio Manso acontecerão mediante agendamento e incluirão degustações conduzidas em diferentes formatos, experiências sensoriais e vivências que integram vinho, gastronomia e natureza. A vinícola abrirá suas portas ao enoturismo no segundo semestre de 2026, com uma programação gradual de experiências.

A propriedade também receberá eventos privados, encontros gastronômicos e celebrações sociais, como casamentos, noivados, aniversários de 15 anos e bodas, além de ativações de marcas e experiências autorais desenvolvidas sob medida para quem busca momentos únicos

em um cenário de natureza preservada. O espaço dedicado a eventos tem previsão de conclusão no segundo semestre, ampliando o potencial da vinícola como destino para experiências e encontros.

O objetivo da Rio Manso é construir um diferencial competitivo sólido, tornar-se referência na região e posicionar seus vinhos em um patamar premium, valorizando não apenas o produto, mas tudo o que o envolve. Mais do que vender garrafas, a marca busca criar vínculo, desejo e reconhecimento no ritmo da paisagem, do rio e das pessoas.

### SERVIÇO

Vinícola Rio Manso  
Serra da Mantiqueira – Jacutinga (MG)  
E-mail: [aline@vinicolariomanso.com.br](mailto:aline@vinicolariomanso.com.br)  
Instagram: [vinicolariomanso](https://www.instagram.com/vinicolariomanso)  
Fonte: Orantes.C Assessoria de Comunicação / AMZ Comunicação e Eventos

## CONSTRUÇÃO CIVIL

# CUB paulista registra alta de 0,57% em abril impulsionado pelos materiais de construção

O Sindicato da Indústria da Construção Civil do Estado de São Paulo (SindusCon SP) informa que o Custo Unitário Básico (CUB) global da indústria da construção paulista registrou variação positiva de 0,57% em abril de 2026. Com o resultado, o indicador acumulou elevação de 1,05% no ano e de 4,50% no acumulado de 12 meses.

No mês, os custos com materiais de construção apresentaram alta de 1,24%, acumulando elevação de 2,02% no ano e de 3,11% em 12 meses. A mão de obra registrou variação positiva de 0,11% em abril, com avanço de 0,40% no acumulado do ano e de 5,44% em 12 meses. As despesas administrativas, representadas pelos salários dos engenheiros, apresentaram variação de 0,15% no mês,

com 0,15% no ano e 6,41% no acumulado de 12 meses.

Com esse desempenho, o CUB representativo da construção paulista (padrão R8 N) foi apurado em R\$2.146,09 por metro quadrado em abril de 2026.

**Desoneração** – Nas obras incluídas na desoneração da folha de pagamentos, o CUB registrou variação positiva de 0,59% em abril. No acumulado do ano, o índice apresentou elevação de 2,89%, enquanto a variação em 12 meses foi de 6,30%. O custo médio da construção paulista (padrão R8 N) com desoneração atingiu R\$2.074,13 por metro quadrado no mês.

**Custos dos insumos** – Em abril, alguns insumos da cons-

trução civil apresentaram variações mensais superiores às do IGP M, que registrou alta de 2,73% no mês. Entre as maiores elevações mensais destacaram-se o cimento CPE 32 (saco de 50 kg), com alta de 3,34%, o tubo de ferro galvanizado com costura Ø 2 1/2”, que subiu 3,25%, e o tubo PVC R rígido para esgoto Ø 150 mm, com avanço de 2,89%. No acumulado de 12 meses, os aumentos mais expressivos foram observados no fio de cobre antichama isolado 750 V 2,5 mm², que acumulou alta de 13,86%, no cimento CPE 32 (saco de 50 kg), com variação de 11,09%, e nas esquadrias de correr em alumínio de quatro folhas (2,0 x 1,4 m), com elevação de 8,66%.

**O que é o CUB** – O CUB é o

índice oficial que reflete a variação dos custos das construtoras, sendo de uso obrigatório nos registros de incorporação dos empreendimentos imobiliários, além de ser um importante termômetro para a variação dos custos de mão de obra e serviços. O monitoramento contínuo do Custo Unitário Básico (CUB) é fundamental para o setor da construção civil, fornecendo indicadores precisos sobre a evolução dos custos e permitindo que empresas do segmento ajustem suas estratégias de acordo com as variações de mercado.

A série histórica do CUB está disponível em: <https://sindusconsp.com.br/servicos/cub/>

Fonte: Roncon & Graça Comunicações



O indicador é referência para o setor da construção civil

## PET

# Calopsitas exigem rotina, manejo correto e acompanhamento veterinário

O Dia Mundial dos Psitacídeos, lembrado em 31 de maio, reforça a necessidade de informação sobre espécies como a calopsita, presença cada vez mais comum nas casas brasileiras. Apesar da adaptação ao ambiente doméstico, a ave exige cuidados específicos e não deve ser tratada como um pet simples.

Segundo a médica-veterinária Raissa Natali, especializada em pets não convencionais do Hospital Veterinário Taquaral, a espécie se destaca pelo comportamento social. “São aves que criam vínculo, interagem e dependem da presença do tutor no dia a dia”, afirma.

Esse perfil exige atenção à rotina. A interação frequente é parte do bem-estar do animal, que pode apresentar sinais de estresse quando permanece iso-

lado por longos períodos.

No ambiente doméstico, a estrutura também faz diferença. A gaiola deve permitir movimentação adequada, com espaço suficiente para abertura das asas, e ficar em local iluminado, sem exposição constante ao sol, longe de correntes de ar e da cozinha. Momentos fora da gaiola são indicados, desde que supervisionados.

O uso de poleiros naturais, cordas e objetos para manipulação contribui para o estímulo da ave, mas o ideal é alternar esses itens ao longo do tempo para evitar desinteresse.

Outro ponto recorrente de erro está na alimentação. De acordo com Raissa, a base da dieta deve ser ração extrusada, que pode representar de 60% a 80% do consumo diário. Verduras

e legumes podem ser oferecidos com frequência, enquanto frutas devem ser limitadas a alguns dias da semana. Sementes, comuns no manejo tradicional, devem entrar apenas como petisco.

Alimentos como abacate, chocolate, produtos industrializados, temperos e cebola são contraindicados.

As aves tendem a esconder sinais clínicos, o que torna a observação um ponto central no cuidado. Alterações como apatia, penas eriçadas, perda de peso, fezes com aspecto diferente, dificuldade respiratória ou mudanças no comportamento indicam necessidade de avaliação imediata.

A recomendação é de consultas preventivas anuais. Em aves mais velhas, a frequência pode ser maior.

Grande parte dos problemas atendidos em clínica está relacionada a falhas de manejo, principalmente alimentação inadequada, que pode levar a alterações hepáticas e nutricionais.

Antes de adquirir uma calopsita, é importante considerar o tempo de vida, que pode chegar a 25 anos, e a necessidade de rotina. “É um animal que demanda presença, acompanhamento e orientação desde o início”, destaca a veterinária.

A aquisição é permitida no Brasil, já que a espécie é considerada exótica doméstica, mas deve ser feita com responsabilidade, preferencialmente de criadores regularizados.

Serviço:  
Hospital Veterinário Taquaral – Campinas SP  
YouTube



Dra. Raissa Natali, especializada em pets não-convencionais do Hospital Veterinário Taquaral, com calopsita

Instagram: @hvtcampinas  
Facebook site  
Endereço: Av. Heitor Penteado, 311, Taquaral (em frente ao portão 6 da Lagoa) – Campinas SP

Funcionamento: 24 horas, sete dias por semana  
Telefones: (19) 3255-3899 / WhatsApp: (19) 99256-5500

Fonte: AMZ Comunicação e Eventos

## SAÚDE | BEM ESTAR

## BEM ESTAR

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

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

Segundo a neuropsicóloga Dra. Leninha Wagner, pequenas ações incorporadas à rotina podem gerar impactos significativos ao longo do tempo. “Ter o seu estresse regulado não deve ser visto apenas como uma meta muito distante. É neces-

sário manter um treino diário que reorganiza o cérebro, o desacelera e reduz a sobrecarga emocional”, afirma.

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

### 1 – Estabeleça limites claros entre trabalho e vida pessoal

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

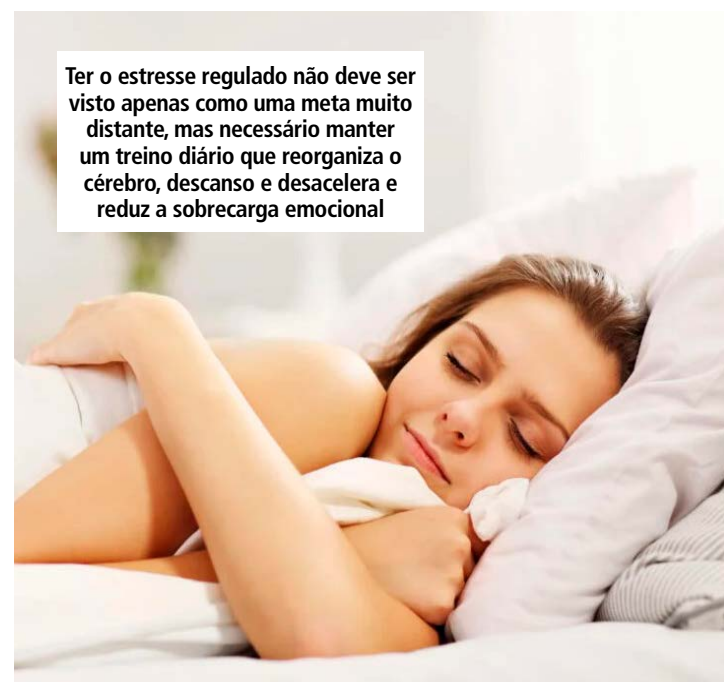
cia”, explica a especialista.

### 2 – Aposte em respirações profundas e pausas conscientes

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

### 3 – Inclua movimento na rotina, mesmo que de forma leve

Não é preciso uma rotina intensa de exercícios para sentir os benefícios. Caminhadas, alongamentos ou atividades moderadas já contribuem para a redução do estresse. O movimento estimula a liberação de



Ter o estresse regulado não deve ser visto apenas como uma meta muito distante, mas necessário manter um treino diário que reorganiza o cérebro, descanso e desacelera e reduz a sobrecarga emocional

neurotransmissores como serotonina e dopamina, diretamente ligados ao bem-estar e à estabilidade emocional.

### 4 – Reduza os excessos digitais

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

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

### 5 – Crie rituais de descanso intencionais

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

Divulgação

## SAÚDE

## O que são as doenças inflamatórias intestinais

Dores na barriga que não passam, diarreia recorrente, cansaço sem explicação. Será que é só estresse ou o corpo está tentando dar um sinal de alerta?

Quando esses sintomas se tornam frequentes, podem estar relacionados às doenças inflamatórias intestinais (DIIs), um grupo de condições crônicas que afetam o trato digestivo e têm apresentado aumento no diagnóstico no Brasil.

Um estudo da Universidade Federal do Paraná (UFPR) acompanhou esse cenário ao longo de dez anos e o resultado apontou um crescimento expressivo: a incidência das doenças inflamatórias intestinais aumentou quase sete vezes no período.

Apesar de não terem cura definitiva, as DIIs podem ser controladas com acompanhamento médico adequado, permitindo mais qualidade de vida.

Entender a doença é o primeiro passo para cuidar bem da saúde intestinal.

O que são as doenças inflamatórias intestinais?

As doenças inflamatórias intestinais são condições caracterizadas por inflamação crônica

no trato digestivo.

Em condições normais, o sistema imunológico atua para combater agentes invasores, como bactérias e vírus. Nas DIIs, essa resposta se torna desregulada, fazendo com que o organismo ataque células saudáveis do próprio intestino.

Existem dois tipos principais de DIIs:

Doença de Crohn: pode atingir qualquer parte do trato digestivo, da boca ao ânus, embora seja mais comum na parte inferior do intestino delgado (íleo) e no intestino grosso. A inflamação costuma ser profunda, afetando todas as camadas da parede intestinal.

Colite ulcerativa: acomete apenas o intestino grosso (cólon) e ao reto. Nesse caso, a inflamação atinge a camada mais superficial e pode causar úlceras na mucosa intestinal.

Apesar das diferenças, ambas apresentam sinais de alerta semelhantes e exigem acompanhamento contínuo.

Quais são os principais sintomas das doenças inflamatórias intestinais?

Os sintomas das doenças in-

flamatórias intestinais podem variar conforme a intensidade da inflamação e região afetada.

As crises podem surgir de forma repentina, durar dias ou semanas, e alternar com períodos de remissão, quando os sintomas diminuem ou desaparecem temporariamente.

Entre os principais sinais de alerta, estão:

Cólica e dor abdominal frequente;

Diarreia persistente (com presença de muco e/ou sangue);

Febre durante as crises;

Perda de apetite;

Perda de peso sem motivo aparente.

Além disso, o cansaço extremo e a fadiga persistente também são sintomas comuns e, muitas vezes, subestimados.

Doenças inflamatórias intestinais: causas e os fatores de risco

Ainda não existe uma causa exata para as doenças inflamatórias intestinais. O que se sabe por enquanto é que elas resultam de uma combinação complexa de fatores, que pode incluir:

Genética: familiares de primeiro grau diagnosticados com DIIs corre de 4 a 20 vezes mais



A incidência das doenças inflamatórias intestinais aumentou quase sete vezes nos últimos dez anos

risco de desenvolver a condição.

Idade: a maioria dos diagnósticos ocorre antes dos 30 anos, com pico entre os 14 e 24 anos.

Tabagismo: aumenta o risco da doença de Crohn, piora a evolução e eleva o risco de complicações.

Uso frequente de medicamentos: pode irritar o intestino e agravar ou aumentar o risco da doença.

Reconhecer esses fatores ajuda a identificar quando é importante uma avaliação médica mais cuidadosa.

### Como é feito o tratamento das DIIs

Embora não tenha cura, para

essas doenças, os avanços da medicina oferecem boas ferramentas para controlar a inflamação e manter os sintomas inativos.

O tratamento é sempre individualizado e definido junto com um gastroenterologista.

As abordagens mais comuns envolvem:

Tratamento medicamentoso: pode envolver anti-inflamatórios e corticosteroides para conter as crises até imunomoduladores e terapias biológicas avançadas, que atuam diretamente no sistema imunológico.

Tratamento cirúrgico: indicado em casos específicos, quando há complicações ou falha

no controle de medicamentos. Ajustes na alimentação também devem fazer parte do cuidado.

Fracionar a dieta em pequenas refeições, manter boa hidratação e seguir orientação de um nutricionista são passos fundamentais para evitar a desnutrição e ajudar no controle dos sintomas durante as crises.

### Doenças inflamatórias intestinais no dia a dia

Conviver com uma doença inflamatória intestinal exige paciência e adaptações, mas não impede a manutenção da qualidade de vida.

Hábitos saudáveis ajudam no controle da doença e na redução da frequência das crises.

Exercícios físicos leves, técnicas de relaxamento e o manejo do estresse, são aliados importantes, já que o estresse pode atuar como fator desencadeante dos sintomas.

O acompanhamento médico regular, com monitoramento e ajustes no tratamento, é essencial para manter a doença sob controle ao longo do tempo.

Fonte: Unimed

## REJUVENESCIMENTO E ESTÉTICA

## Quando o problema da pele não está na pele

Durante décadas, os tratamentos dermatológicos se concentraram majoritariamente no que é visível: manchas, rugas e flacidez. No entanto, uma abordagem mais ampla começa a ganhar espaço ao propor que a saúde da pele esteja diretamente ligada ao funcionamento do organismo como um todo. É o que defende a dermatologia integrativa, conceito que parte do princípio de que não é possível tratar a pele de forma isolada.

“A pele é o maior órgão do corpo humano e reflete o que acontece internamente. Quando falamos em tratar de dentro para fora, estamos falando em atuar sobre fatores como inflamação, estresse oxidativo, alterações hormonais, metabólicas e nutricionais”, explica a médica der-

matologista Dra. Mônica Felici.

Segundo a especialista, limitar o tratamento ao aspecto externo pode comprometer os resultados ao longo do tempo. “Sem o controle do ambiente interno, a pele até melhora, mas não sustenta. Hoje, não basta tratar, é preciso conduzir”, assegura.

### O que está por trás das alterações na aparência

Alterações metabólicas estão entre os principais fatores que impactam diretamente a qualidade da pele. Quadros como resistência à insulina, inflamação sistêmica e disfunções hepáticas tornam a pele mais sensível, reativa e menos responsiva aos tratamentos.

Os hormônios também exer-

cem papel determinante nesse processo. “Na perimenopausa e na menopausa, a queda do estrogênio altera profundamente a estrutura da pele, que perde densidade, viço e capacidade de regeneração. Muitas mulheres percebem um envelhecimento mais rápido nesse período, mas não é apenas o tempo, é a mudança hormonal”, pontua.

Além disso, deficiências nutricionais são frequentemente observadas em pacientes com queixas dermatológicas recorrentes. Baixos níveis de ferro, vitamina D e zinco, além de ingestão proteica inadequada, podem estar associados a queda de cabelo, pele opaca e dificuldade de resposta aos tratamentos.

Na prática clínica, essa

abordagem se traduz em uma avaliação mais ampla do paciente, que inclui histórico clínico, estilo de vida, fase hormonal e, quando necessário, exames laboratoriais. A partir disso, são definidos protocolos individualizados, que podem incluir tanto tratamentos dermatológicos quanto suporte nutricional e uso de fórmulas personalizadas. Embora seja frequentemente associada a pacientes que não respondem bem aos tratamentos convencionais, a dermatologia integrativa pode beneficiar diferentes perfis, especialmente em um contexto em que fatores como estresse, alimentação inadequada e alterações hormonais são cada vez mais comuns. Para a especialista, mesmo quando o



A médica dermatologista Dra. Mônica Felici com paciente em seu consultório

objetivo é estético, os melhores resultados dependem da saúde global do paciente. “Uma pele não responde da mesma forma quando o organismo está em desequilíbrio. Ajustar esses fatores é o que permite resultados mais consistentes e duradouros”, conclui.

### Serviço:

<https://dramonicafelici.com.br/dramonicafelici>

Crédito: Matheus Campos  
A médica dermatologista Dra. Mônica Felici com paciente em seu consultório

Fonte: AMZ Comunicação e Eventos

## MODA



As botas de cano alto são um clássico do guarda-roupa feminino, combinando estilo, elegância e funcionalidade

## Como usar bota de cano alto no inverno 2026

As botas de cano alto são um clássico do guarda-roupa feminino, combinando estilo, elegância e funcionalidade. Em geral, o modelo se estende até o Joelho ou logo abaixo dele. Sobretudo, a bota de cano alto é um item-chave do outono e inverno, protegendo os pés e as pernas do frio.

### Modelos em alta

Antes de mais nada, vale destacar quais são as versões de bota de cano alto que prome-

tem dominar os looks neste inverno. O calçado voltou com força total nas produções fashionistas e aparece em diferentes propostas, desde opções clássicas até versões mais modernas.

### Bota biker

A bota biker, por exemplo, segue como a queridinha das it-girls e é ideal para uma produção mais despojada. Seu visual é robusto, caracterizado por fivelas, tiras e, frequentemente, salto tratado baixo.

### Bota capa

Essa bota traz a capa sobreposta ao cano como destaque de design. Suas versões vão desde um material mais firme, como o couro, a maleável, como a camurça.

### Galocha

Com design simplificado, a galocha surge como uma opção prática e estilosa para os dias frios e chuvosos, conquistando espaço também nas produções fashionistas.

### Como usar bota de cano alto?

### Minissaia e trench coat

Se você gosta de usar saias, uma ótima ideia é combinar esse calçado com uma versão mini da peça. Por fim, para completar o look, use um suéter e um trench coat, o casaco queridinho do inverno. Se sentir necessidade, você ainda pode usar uma meia-calça para manter o conforto térmico.

### Calça leggings e bota preta

A calça leggings é perfeita para os dias frios! Quando usada com a bota de cano

alto, o resultado é um visual elegante e que, aliás, alonga a silhueta. Na parte superior do look, aposte em casacos de lã e sobretudos.

### Saia midi com bota de cano alto

As saias de comprimento midi e longo também vão super bem com a bota de cano alto. No look das fashionistas, os modelos são variados e incluem opções justas, plissadas e maxi skirts. Outra característica marcante é o xadrez, muito presente nas

produções de inverno.

### No look para a noite

A bota de cano alto é o calçado perfeito para elevar o look noturno. Seja com saias, vestidos, bermudas e calças, ela deixa o look mais poderoso, especialmente nas versões com salto alto. Outro detalhe que faz toda a diferença é o bico fino, que acrescenta ainda mais elegância.

Divulgação

## BELEZA

## Este é o corte de cabelo cacheado favorito de 2026

Alisar o cabelo ou texturizar os cachos com dedoliss são técnicas cada vez mais escanteadas. Enquanto isso, definição natural e alto volume estão entre as práticas que entram no gosto popular. O resultado disso? Para 2026, o corte de cabelo cacheado favorito traz fios volumosos, estrutura grande e um destaque especial: a franja.

Na estrutura, o comprimento varia entre médio e longo. As camadas são sutis, garantindo um degradê suave e que acomoda bem o volume natural do cabelo cacheado. O resultado é um visual que funciona bem com a definição dos cachos, mas que também é aliado de outros estilos de finalização e dos fios escovados.

Ainda que o volume seja

um dos destaques do corte de cabelo, é na franja que o visual ganha protagonismo graças à sua versatilidade. Com o comprimento menor na frente, enquadrar o rosto se torna uma tarefa simples e a estilização dos fios garante resultados diferentes. Madeixas escovadas e com risca lateral, por exemplo, garantem um estilo elegante.

Com volume natural e sem produtos finalizadores, o resultado também é um visual sofisticado. Já com fios cacheados, a franja traz juventude e delicadeza ao rosto. A referência perfeita para quem busca entender as variações do cabelo? A cantora Olivia Dean.

Divulgação



A definição natural e alto volume estão entre as práticas que entram no gosto popular

## TENDÊNCIA

## Vermelho é a cor do inverno! Veja como apostar

Já faz um tempo que os looks vermelhos ganharam um espaço especial no guarda-roupa das fashionistas. Muitas vezes, é através de detalhes sutis que o tom ganha destaque no look, deixando-o ainda mais estiloso. Continue a leitura e veja como incorporar o vermelho nas suas próximas produções.

### Meias vermelhas

Para quem quer começar a usar a cor, mas prefere looks mais discretos, uma boa dica é apostar em acessórios: meias, ca-

checóis, cintos e lenços com o tom podem elevar o outfit em instantes. A meia aparente, aliás, pode ser usada com calça, garantindo um detalhe discreto, ou com saias curtas, sendo a protagonista do look.

### Dois itens combinando

Outra tática muito adotada pelas it-girls ao explorar looks vermelhos é apostar em dois pontos de destaque na cor. Vale, por exemplo, combinar o calçado com um acessório no mesmo tom, como bolsa, cinto ou lenço.

### Suéter vermelho

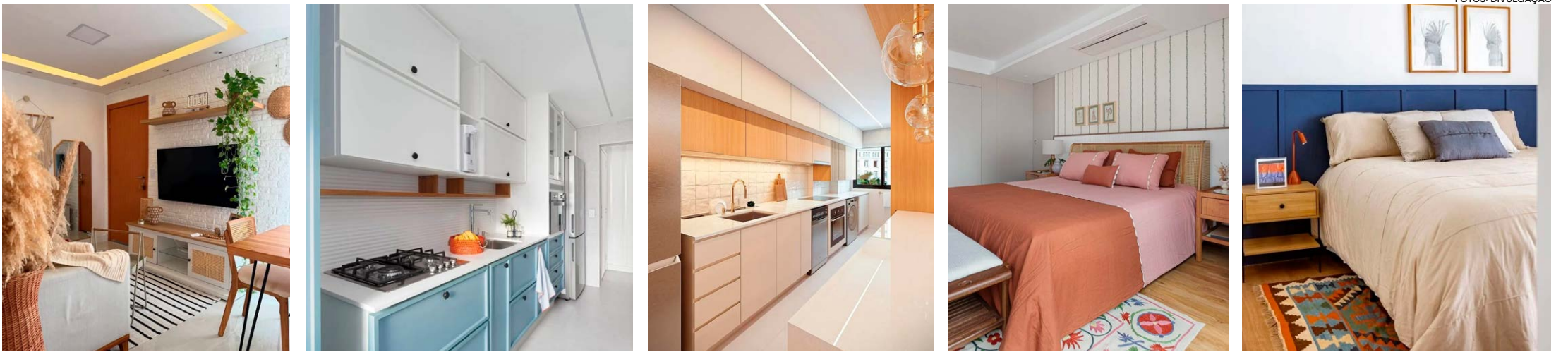
Por fim, entre as peças vermelhas que mais fazem sucesso nos dias frios, o suéter merece destaque. Além de confortável e estiloso, ele é perfeito para criar produções marcantes sem exigir muito esforço. Para deixar o visual ainda mais interessante, vale seguir a tática queridinha das it-girls e combinar o suéter vermelho com outro ponto de cor no look, como uma sapatilha, bolsa ou meia.

Fonte: Like Magazine



Os looks vermelhos ganharam um espaço especial no guarda-roupa das fashionistas

## PALETA DE CORES



As cores têm o poder de transformar completamente um ambiente — trazendo aconchego, sofisticação, amplitude ou personalidade

## Quais cores usar em cada ambiente e porquê

Encontrar as cores certas para cada ambiente depende não só do cômodo, mas do estilo pensado para a casa. Aconchegante, moderna, industrial ou maximalista são algumas das vertentes que surgem como ponto de partida e essa decisão depende da estética e das sensações que cada cômodo deve trazer. Com base nos estilos mais populares atualmente e nos desejos relacionados aos diferentes espaços, elencamos as cores mais comumente usadas. Descubra a seguir.

### Sala de estar

Já falamos por aqui sobre as cores mais usadas na sala de estar, mas vale reforçar as favoritas, que incluem neutros clássicos, tons terrosos e azul-escuro. A distribuição de tons é organizada pela regra 60-30-10. Nesta proposta, a ideia é construir uma base clássica e clean, complementada por tons terrosos aconchegantes e, por último, finalizada com um toque de cor — incorporado pelo azul-escuro, amarelo-mostarda ou verde-oliva, por exemplo. Priorizar tonalidades

relaxantes é a recomendação para um cômodo aconchegante e que promove o descanso.

### Cozinha

Nos últimos anos, as cozinhas brasileiras têm seguido a mesma lógica da inspiração anterior e priorizam, em geral, tonalidades neutras em abundância. Branco, off-white, cinza e bege dominam quando o assunto é mobília. Há espaço, porém, para cores claras como verde e azul.

O toque de cor fica a cargo de tons terrosos (presentes

nos amadeirados) e elementos em inox ou na cor preta. Não sobrecarregar visualmente o espaço (com mistura excessiva de cores e texturas, por exemplo) é a sugestão para quem preza por organização e tranquilidade no momento de cozinhar.

### Lavabo

O lavabo é uma oportunidade bem clássica de brincar no décor do lar por vários motivos. Em primeiro lugar, o cômodo não costuma ser frequentemente usado por moradores

e, por isso, sofre menos com 'cansaço visual'. Além disso, o ambiente também é uma oportunidade de adicionar outras texturas que o banheiro tradicional não comporta, como papel de parede.

Devido aos pontos anteriores, explorar estilos diferentes é uma boa saída no cômodo. Para um lavabo marcante, há espaço para tonalidades como verde-musgo, azul-petróleo, vermelho e laranja, por exemplo. Aqui, a criatividade é o limite! Quem não abre mão das cores neutras pode manter

as apostas centralizadas no branco, off-white, bege e cinza.

### Quarto

A grande maioria das pessoas deseja que o cômodo seja um ambiente relaxante, aconchegante e calmo. Por isso, é importante que as tonalidades mantenham essa ideia. Foque, então, em neutros aconchegantes, como off-white, bege, tons de cinza com fundo azul. Estas opções ampliam visualmente o espaço.

Divulgação

## PROJETOS INSPIRADORES

## 7 ideias para deixar o projeto de cozinha mais contemporâneo

Integrada, compartimentada, ampla ou compacta: há muito tempo a cozinha deixou de ser um ambiente padrão nos projetos residenciais. Hoje, recursos modernos, incluindo os eletrodomésticos e a marcenaria, até elementos que trazem praticidade e um certo ar de nostalgia e aconchego, exploram as possibilidades para projetos funcionais e personalizados.

"Cada cozinha nasce do hábito de quem usa. Quando esse entendimento existe, o projeto ganha verdade", afirma a arquiteta Cristiane Schiavoni que separou 7 destaques a partir dos seus projetos. Acompanhe:

### Geladeira mimetizada na marcenaria

Provavelmente você já tenha visto em algum filme e já se imaginou em uma cozinha onde a geladeira está oculta na marcenaria. Neste projeto realizado pela profissional, o ambiente se traduz como a perfeita união entre design inteligente e elegância atemporal.

Com a marcenaria planejada

sob medida, a torre quente foi embutida, mas o que chama a atenção é a discrição da geladeira de duas portas que entrega uma estética clean e sem interferências visuais.

Segundo ela, as geladeiras integradas demandam um projeto de marcenaria de alta qualidade de forma a garantir que as portas estejam alinhadas. "Por apresentar um sistema diferente de funcionamento, não é preciso prever os espaços de respiro nas laterais e no topo", indica.

Essa integração também corrobora com uma leitura mais fluida do espaço. "Quando conseguimos esconder os volumes técnicos, a cozinha passa a dialogar melhor com os outros ambientes da casa", destaca a profissional.

### A cozinha é integrada, mas às vezes não é

Na mesma cozinha com a geladeira camuflada pela marcenaria, a profissional agregou um outro recurso que oportuniza ao morador a possibilidade de escolha: embora integrada, em

situações especiais é possível ocultar o interior do ambiente com uma porta de correr.

"Algumas vezes é provável que tenhamos esse desejo de manter o ambiente mais reservado e isso precisa ser considerado", revela.

### Louceiro para destacar as peças especiais

Quem ama cozinhar tem apreço por suas aquisições. Pano de pratos, xícaras, taças e outros utensílios devem ter o seu espaço no projeto da cozinha, mas necessariamente precisam estar escondidos nos interiores dos armários? A arquiteta Cristiane Schiavoni responde que não.

"Eu sei bem que essas peças despertam alegria e entusiasmo de quem as compra. Além de comporem a decoração, existe a satisfação de deixá-las à vista, funcionando como um status nesse prazer de preparar receitas, principalmente aquelas mais elaboradas", diz a profissional. Em alusão aos closets, onde as pessoas gostam de ver seus objetos



Para a arquiteta Cristiane Schiavoni, a cozinha dos tempos modernos se afirma como um território de convivência e uma estrutura que atenda aos desejos e necessidades dos moradores

belíssimos, ela sugere a concepção dos louceiros como o equivalente nos projetos de cozinha.

### Bancada molhada nunca mais

A incorporação de soluções inteligentes redefine o uso da cozinha no dia a dia. Visando a economia de espaço na bancada, o tradicional escorredor tem encontrado um substituto à altura com a instalação das calhas úmidas que integram módulos para o apoio de pratos, copos e talheres.

### Recurso para ganhar espaço na bancada

Em cozinhas compactas, o de-

safio é encontrar o local para realizar todas as tarefas. Felizmente, como pontua Cristiane, alguns acessórios ajudam a deixar a vida na cozinha mais confortável.

### É hora de investir na marcenaria colorida

Segundo a arquiteta, a tendência das cozinhas coloridas veio para ficar. Deixando décadas passadas em que o off white imperava — na maioria dos casos com aquele temor de enjoar —, esse receio tem caído por terra e muitos moradores adotam a espontaneidade e

vivacidade de tons de azul, verde menta e, até mesmo o vermelho.

### Luz natural, por favor!

Venhamos e convenhamos: faz falta a entrada de luz natural na cozinha. Na reforma de um sobrado, de propriedade de um jovem casal, Cristiane incorporou os fundos para ampliar a cozinha e construir, do lado direito, a área de serviço. Muito bem pensada, a iluminação zenital inunda o ambiente, ao longo de todo dia.

Fonte: dc33 Comunicação

## ARQUITETURA

## Fachadas valorizam o imóveis e a paisagem onde estão inseridas

A fachada não se trata apenas de um plano voltado para a rua. Na arquitetura contemporânea, ela integra um sistema mais amplo que envolve percurso, permanência e relação com o entorno. Além da alcinha de cartão de visitas, a frente da casa denota escolhas projetuais que dizem respeito às formas, características do terreno e as preferências dos moradores.

Nos projetos da arquiteta Isabella Nalon, essa abordagem é evidente. A leitura da casa se constrói em camadas, onde as fachadas da frente, laterais e fundos recebem o mesmo grau de atenção. A composição privilegia proporção, materialidade e continuidade, evitando soluções isoladas.

"A fachada precisa se comunicar e acolher. Ela não é só imagem, é experiência e o primeiro impacto que qualquer pessoa recebe sobre a edificação", considera a profissional.

### Tipos de fachada

Antes de falar sobre estilos arquitetônicos, Isabella propõe o

entendimento das subdivisões do elemento. Em casas localizadas em áreas urbanas, a primeira delas é a fachada com portão — essencial para prover segurança e delimitar o perímetro do terreno onde está localizada. "O modelo escolhido deve ser condizente com a arquitetura e proporcional com as medidas, permitir a ventilação para o interior da residência e considerar uma estrutura calculada para suportar o peso do item e sua movimentação", orienta.

Seja a fachada principal, no caso de condomínios, ou aquela que marca a frente da edificação, a fachada frontal pode ser compreendida como um elo entre o espaço público e o privado. Recursos como os recuos laterais criam zonas intermediárias que ajudam a controlar a incidência solar direta, além de estabelecer hierarquia e profundidade na composição.

Isabella destaca a importância de escolher materiais adequados para uma fachada eficiente e afirma que essas definições exercem um impacto direto no comportamento térmico

da fachada. Materiais com maior inércia térmica, como concreto e alvenaria, absorvem e liberam calor de forma mais lenta, enquanto soluções mais leves respondem mais rapidamente às variações de temperatura.

Além disso, reforça que revestimentos claros na forma de concreto aparente, pedras naturais, lastras e porcelanatos ajudam a reduzir o ganho térmico. "Os brises e painéis vazados funcionam como filtros solares que controlam a incidência de luz e contribuem para uma temperatura agradável na parte interna da casa", orienta.

Segundo as normas municipais, que indicam o espaçamento mínimo para, pelo menos um recuo lateral, essa fachada interage para com o caminho rumo ao fundo da edificação.

Por último, e não menos importante, as fachadas posteriores são fundamentais, uma vez que as aberturas preenchidas pelas esquadrias — janelas ou grandes portas de vidro que dão acesso ao lado de fora da casa —, favorecem a ventilação cruzada



Para a arquiteta Isabella Nalon, as fachadas funcionam em torno de formatos, cores, paisagem e iluminação

e iluminação natural. Esse tipo de solução reduz a dependência de climatização artificial e melhora o desempenho energético da edificação.

### Melhores cores para fachadas

De acordo com Isabella, decidir da cor da fachada vai muito além da estética: interfere diretamente no bem-estar térmico.

"A cor não pode ser pensada de forma isolada, uma vez que ela faz parte de um conjunto de decisões que envolvem materiais, orientação solar, presença de beirais e o uso do paisagismo

como estratégia de sombreamento", argumenta.

Cores escuras como preto, cinza escuro, azul marinho e tons fechados de marrom possuem baixa refletância. Isso significa que absorvem maior quantidade de radiação solar, aquecem as superfícies e podem elevar a temperatura interna dos ambientes. "Esse efeito não inviabiliza seu uso, mas exige uma aplicação estratégica", pontua a profissional.

Por outro lado, tonalidades claras refletem a maior parte da radiação solar e contribuem para

cômodos mais frescos. Branco e off-white apresentam alta eficiência térmica, enquanto bege, tons de areia e cinza claro equilibram desempenho e estética. Cores como azul claro e verde claro também aparecem como alternativas, trazendo leveza visual e menor absorção de calor.

### SERVIÇO:

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

Fonte: dc33 Comunicação

**DO LAR****DICAS DE COZINHA****Esqueceu de descongelar? Esse truque simples resolve em minutos e salva qualquer refeição**

Você chega em casa depois de um dia cansativo, já pensando em preparar algo rápido. Abre a geladeira, procure alguma solução e percebe que o principal ingrediente ainda está completamente congelado.

Nesse momento, bate aquela sensação de frustração. Esperar horas não é uma opção, improvisar parece arriscado e pedir comida nem sempre compensa. É exatamente aí que muita gente toma decisões no desespero e acaba comprometendo o resultado da refeição.

Usar o micro-ondas sem cuidado, deixar o alimento fora da geladeira ou tentar cozinhar direto congelado pode até parecer solução rápida, mas quase sempre termina em textura ruim, sabor prejudicado ou um prato decepcionante.

A boa notícia é que existe

um método simples, rápido e seguro que resolve esse problema em poucos minutos e sem esforço. E o melhor, ele não serve apenas para carne. Esse truque funciona com vários alimentos do dia a dia e pode literalmente salvar suas refeições quando o tempo está contra você.

**O erro mais comum na hora de descongelar**

Quando a pressa aparece, o foco vira velocidade, não qualidade. O problema é que alguns métodos aceleram demais por fora e não resolvem por dentro.

O resultado é um alimento parcialmente cozido, com textura irregular e perda de sabor. Em alguns casos, ainda existe risco de contaminação quando o processo não é feito corretamente.

**O truque simples que resolve em minutos**

Tudo o que você precisa é água fria e um recipiente.

Coloque o alimento em um saco bem fechado, caso ele não esteja embalado, e mergulhe completamente em água fria. Troque a água a cada poucos minutos para manter o processo eficiente.

Em cerca de 15 a 30 minutos, dependendo do tamanho, o alimento estará pronto para preparo.

Por que isso funciona tão bem?

A água fria transmite temperatura de forma muito mais eficiente do que o ar. Isso permite que o alimento descongele de maneira uniforme, sem iniciar o cozimento.

Você mantém a textura, preserva o sabor e evita aquele resultado inconsistente que acontece com métodos improvisados.

Não é só para carne. Esse é um dos maiores diferenciais desse truque.



Com técnicas simples e seguras, é possível acelerar o descongelamento em poucos minutos

Ele funciona muito bem com:

Carne bovina

Frango,

Peixe

Frutos do mar,

mas também pode ser usado com hambúrgueres, pão congelado e até alguns legumes.

Isso transforma esse método em uma solução versátil para o dia a dia, especialmente quando você precisa de praticidade.

**Quando usar com mais**

**atenção**

Se o alimento for muito grande, o tempo de descongelamento será maior. Preparações prontas ou molhos também podem ser descongelados dessa forma, desde que estejam bem vedados.

O cuidado principal é evitar contato direto com a água.

**O que evitar a todo custo**

Água quente deve ser descartada, pois começa

a cozinhar o alimento antes da hora. Deixar fora da geladeira por muito tempo também não é seguro.

Esses erros são comuns e podem comprometer tanto o sabor quanto a qualidade do que você vai servir.

Um truque simples que muda sua rotina

Depois de aprender esse método, a sensação de estar sem saída na cozinha praticamente desaparece.

Você ganha tempo, evita desperdício e consegue preparar refeições de forma mais tranquila, mesmo nos dias mais corridos.

E da próxima vez que abrir a geladeira e perceber que esqueceu de descongelar, já sabe que existe uma solução rápida, prática e que realmente funciona.

*Divulgação*

**ORGANIZAÇÃO****Gavetas de cozinha: como organizar e evitar bagunça**

Saber como organizar gavetas de cozinha faz diferença na rotina da casa. Quando estão desorganizadas, elas dificultam o preparo das refeições, atrasam a limpeza e acabam acumulando itens que não deveriam estar ali. Como são usadas todos os dias, as gavetas precisam ser práticas, fáceis de manter e pensadas de acordo com o uso real da cozinha. A seguir, veja como organizar esse espaço de forma funcional e facilitar o dia a dia.

**1. Defina a função de cada gaveta**

O primeiro passo para organizar as gavetas de cozinha é definir claramente a função de cada uma. Para isso, vale observar o que faz sentido ficar em gavetas e o que funciona melhor em armários ou prateleiras. Em geral, itens menores, usados com frequência e que precisam ficar à mão são os mais indicados para as gavetas.

Também é importante considerar a posição dessas gavetas na cozinha. As gavetas mais altas e próximas à área de preparo costumam funcionar melhor para itens de uso diário,

enquanto as mais baixas podem acomodar utensílios maiores ou menos usados. Talheres, utensílios grandes, itens de preparo e panos de prato, por exemplo, devem ocupar gavetas diferentes, sempre que possível. Além disso, evite misturar itens de preparo com objetos de limpeza ou apoio. Essa divisão ajuda a encontrar tudo com mais rapidez.

**2. Avalie o que realmente deve ficar nas gavetas**

Com a função de cada gaveta definida, o próximo passo é verificar o que realmente faz sentido estar ali e o que acabou sendo guardado por falta de outro lugar. Observe quais itens são usados com frequência, quais aparecem apenas em situações específicas e quais não têm mais utilidade ou podem ficar melhor em outro espaço da cozinha. É muito fácil acumular objetos e utensílios que não fazem sentido na rotina. Utensílios repetidos, quebrados ou pouco usados podem ser descartados ou realocados, liberando espaço para o que realmente precisa ficar nas gavetas.



Separadores, categorização de utensílios e o descarte de itens sem uso estão entre as estratégias

**3. Organize de acordo com o tipo de item**

Além da função da gaveta, o tipo de item que será guardado ali também influencia na organização. Objetos com formatos, tamanhos e usos diferentes tendem a funcionar melhor quando não são misturados no mesmo espaço.

Talheres, por exemplo, exigem uma organização mais linear, enquanto utensílios grandes funcionam melhor quando ficam lado a lado, sem sobreposição. Panos de prato e acessórios flexíveis se adaptam melhor quando dobrados ou guardados em

rolinhos, enquanto itens rígidos ou maiores pedem mais espaço livre e sem divisórias.

**4. Use organizadores do jeito certo**

Os organizadores entram como apoio para manter tudo no lugar. Eles ajudam a separar os itens e evitam que a gaveta fique bagunçada com o uso diário. Divisórias, bandejas, caixas e até potes simples funcionam bem quando são escolhidos de acordo com o tamanho da gaveta e com o tipo de item que será guardado.

Esses potes podem ser novos ou reaproveitados, como

embalagens resistentes. Prefira organizadores transparentes e com medidas padrões para facilitar a visualização e o encaixe. Guardar utensílios em pé ou alinhados é uma forma de facilitar que você veja tudo de uma vez, em vez de empilhar. Gavetas de talheres funcionam melhor com divisórias que separam peças por tipo. Já utensílios maiores, como conchas, espátulas e pegadores, podem ficar alinhados lado a lado, sem sobreposição. Tampas, panelas e temperos podem ser encaixados em suportes próprios. Panos de prato, luvas térmicas e acessórios menores podem ser dobrados.

**5. Deixe o que você mais usa sempre ao alcance**

Dentro de cada gaveta, a disposição dos itens também faz diferença no dia a dia. Utensílios usados diariamente podem ficar mais à frente, enquanto itens de uso ocasional podem ser posicionados no fundo da gaveta. Essa lógica facilita a rotina e ajuda a manter a organização, já que tudo tende

a voltar para o lugar com mais facilidade após o uso. Além disso, o uso de forros no fundo da gaveta evita que os itens deslizem e se misturem mais facilmente ou saiam do local que você definiu.

**6. Ajuste e revise sempre que a rotina mudar**

Estabeleça um período para revisões para adequar o espaço para novos utensílios e descartar itens sem uso ou danificados. É importante adaptar a organização conforme o uso e a rotina, mas sempre que perceber dificuldade para guardar algo ou excesso em uma gaveta, vale revisar o seu sistema.

Organizar as gavetas de cozinha deixa a rotina mais simples. Quando cada item tem um lugar definido e faz sentido para o uso do dia a dia, fica mais fácil guardar, encontrar o que precisa e evitar que a bagunça volte. Pequenos ajustes feitos com frequência ajudam a manter a organização e tornam o preparo das refeições mais prático.

*Divulgação*

**CANTINHO DAS PLANTAS****5 ervas que vivem melhor dentro da cozinha e 5 que precisam de sol de verdade**

Muita gente começa a cultivar ervas na cozinha achando que todas vão crescer bem ali, mas é exatamente aí que mora o erro. Algumas até resistem, mas outras simplesmente não sobrevivem sem sol direto e boa ventilação, e acabam murchando rápido sem explicação aparente.

A verdade é que cada erva tem uma necessidade diferente, e entender isso muda tudo no resultado. Saber quais ficam melhor dentro da cozinha e quais precisam do lado de fora pode ser o detalhe que garante plantas mais bonitas, aromáticas e sempre prontas para usar.

**As ervas que vão melhor dentro da cozinha**

Essas são mais resistentes e se

adaptam melhor à luz indireta e ao ambiente interno:

1. Salsinha

Uma das mais fáceis de manter dentro de casa, gosta de luz, mas não precisa de sol direto o dia inteiro.

Onde? Perfeita para deixar perto da pia ou janela

2. Cebolinha

Cresce bem em vasos pequenos e não exige muito sol direto.

Dica: corte com frequência que ela volta mais forte

3. Coentro

Se adapta bem dentro de casa, desde que tenha luz natural.

Dica: Evite excesso de água (é aí que muita gente erra)

4. Hortelã

Resistente e cresce rápido — às vezes até demais.

Dica: Ideal manter em vaso

separado (ela “invade” tudo)

5. Manjericão (em meia-sombra)

Pode ficar na cozinha, desde que pegue algumas horas de luz.

Dica: Evite correntes de ar frio.

Ele é sensível

As ervas que precisam ficar do lado de fora

Essas sofrem dentro de casa e quase sempre acabam morrendo sem sol direto suficiente:

1. Alecrim

Precisa de muito sol e ambiente seco.

Dica: Dentro da cozinha, tende a apodrecer

2. Tomilho

Ama sol pleno e ventilação. Em ambiente fechado, perde aroma e enfraquece

3. Sálvia

Precisa de bastante luz e ar

circulando. Fica “triste” dentro de casa.

4. Orégano

Quanto mais sol, mais sabor ele desenvolve. Dentro da cozinha, cresce fraco e sem cheiro

5. Louro

Precisa de espaço, luz e tempo para crescer.

Não é planta de ambiente interno

O erro que faz suas ervas morrerem rápido

O maior erro é tratar todas as ervas como iguais.

Algumas são de clima mais seco e ensolarado. Outras gostam de umidade e sombra leve.

Misturar tudo no mesmo lugar (principalmente dentro da cozinha) é o caminho mais rápido para perder suas plantas.

Dica bônus simples

(e poderosa)



Cada erva tem uma necessidade diferente, e entender isso muda tudo no resultado

Se a erva:

Tem folhas mais duras geralmente prefere sol e área externa

Tem folhas mais macias costuma se adaptar melhor dentro de casa

Cuidar de ervas não preci-

sa ser complicado, às vezes, mudar o lugar já resolve tudo. E depois que você acerta isso, sua cozinha muda completamente: mais sabor, mais aroma e menos desperdício.

*Divulgação*

## COMPORTAMENTO

# O que você faz reflete na sua felicidade. Vem entender

Você já teve aquele dia em que parece que o peso do mundo está nas suas costas? Ou, pelo contrário, se viu satisfeito com momentos muito simples, como um café tranquilo ou a brisa do mar? No meio da correria do dia a dia, muitas vezes deixamos de perceber como pequenas escolhas e hábitos impactam nossa felicidade. Por isso, este texto convida você a explorar o que realmente importa, trazendo reflexões para entender como levar uma vida mais leve e significativa. Vamos juntos?

## O que é felicidade?

É difícil definir exatamente o que é felicidade, afinal essa sensação envolve uma série de fatores internos e externos, todos muito complexos. No entanto, especialistas sugerem que estar feliz tem muito a ver com encontrar equilíbrio em várias áreas da vida, como relacionamentos, trabalho e saúde. Os estudos mostram ainda que nossa percepção de felicidade muda com o tempo: jovens enfrentam muitas expectativas, a meia-idade pode trazer mais responsabilidades, e, na terceira idade, muitas

pessoas se sentem mais satisfeitas, valorizando as coisas simples.

O importante é aprender a lidar com desafios e aproveitar cada etapa da vida. Porém, no ritmo acelerado em que vivemos, muitas vezes ignoramos o impacto que nossas escolhas diárias têm sobre nosso bem-estar. Pensando nisso, aqui estão cinco pontos para você refletir:

### 1. Como está sua saúde?

Seu corpo fala quando algo não vai bem: dores de cabeça, cansaço constante ou resfriados frequentes podem ser sinais de alerta. Coma bem, durma o suficiente e invista em momentos que recarreguem suas energias.

### 2. Você se sente realizado com o trabalho que faz?

Se você passa boa parte do dia no trabalho, ele precisa ter algum significado. Não é sobre ter dias perfeitos, mas sobre sentir que o que você faz vale a pena. Se isso não acontecer, talvez seja hora de repensar ou ajustar sua carreira para algo mais alinhado aos seus valores.

### 3. Como você está gastan-



No meio da correria do dia a dia, muitas vezes deixamos de perceber como pequenas escolhas e hábitos impactam nossa felicidade

### do seu tempo?

Equilibrar tarefas e lazer é essencial. Avalie quanto tempo você gasta em atividades que não agregam, como ficar rolando o feed das redes sociais, e redirecione para o que realmente traz alegria ou crescimento.

### 4. Você consegue manter sua rotina organizada?

Rotinas desorganizadas geram estresse. Planeje-se, mesmo que de forma simples, para equilibrar obrigações e momentos de descan-

so. Pequenas pausas e tempo para você podem fazer toda a diferença.

### 5. Você está se permitindo sentir prazer?

Responsabilidades são importantes, mas, para a felicidade plena, é preciso equilíbrio. Reserve tempo para o que te faz bem – seja um filme, um hobby ou simplesmente curtir o silêncio. Esses momentos ajudam a trazer autoconhecimento e energia para os dias.

Ser feliz de verdade não

significa nunca ter problemas, mas aprender mais sobre si mesmo e fazer escolhas que combinem com quem você é. Isso pode ser desafiador, mas cada pequena mudança é um passo importante. Que tal começar hoje? Pense no que realmente importa para você e ajuste suas escolhas para ficar mais alinhado com seus valores. Lembre-se: a felicidade não é um lugar onde se chega, mas algo que se constrói todos os dias.

Fonte: Unimed

## RELACIONAMENTO

# Como fortalecer os laços entre mães e filhos

O dia já começou agitado, o despertador tocou, mas o cansaço ou a preguiça fez a criança ficar na cama um pouco mais. Preparar a lancheira e o café da manhã, ao mesmo tempo que tenta acordar o pequeno, não será fácil. No entanto, realizar todas essas tarefas ao mesmo tempo já virou rotina de muitas famílias. Mas como fazer com que a correria do dia a dia não tire a vontade de compartilhar momentos divertidos com os filhos? Como as mães – inclusive aquelas que vivem jornada dupla – podem transformar pequenas situações em grandes momentos ao lado deles?

O afeto é a base para estabelecer os vínculos familiares e fortalecer as relações. Os cuidados do dia a dia não são fundamentais para o desenvolvimento saudável, mas também para que eles cresçam emocionalmente seguros e respeitados. Veja algumas dicas para estreitar as relações e fazer com que o dia tenha momentos prazerosos, mesmo após uma longa jornada de trabalho. E lembre-se: deixe o celular de lado e aproveite cada minuto ao lado dos pequenos.

## Ler

Reserve alguns minutos antes de a criança ir dormir para ler uma história. Essa simples atividade ajuda a fortalecer o vínculo familiar, colabora para desenvolver a atenção, a concentração, o vocabulário, a memória e o raciocínio. Além disso, ajuda a criança a perceber e a lidar com os sentimentos e as emoções, auxilia no desenvolvimento da empatia, ajuda a minimizar problemas comportamentais e melhora a qualidade do sono.

## Brincar

Reserve 30 minutos do dia para brincar com o seu filho e deixe que ele escolha a brincadeira. Os benefícios vão além da diversão. Ao brincar, a criança experimenta sentimentos, aprende sobre regras e é estimulada a usar a imaginação. Ao incentivar as brincadeiras, os pais contribuem com desafios, a criança passa também a descobrir suas preferências, contribuindo para a formação de um cidadão crítico e consciente.

## Passeio surpresa

O fim de semana chegou e, com certeza, as crianças querem muita



O afeto é a base para estabelecer os vínculos familiares e

diversão. Que tal programar um passeio diferente? Fazer uma trilha, ir a um parque ecológico, passear de bicicleta, ir ao teatro ou fazer um piquenique? Atividades não faltam para transformar o fim de semana em dias divertidos e ajudar pais e filhos a saírem da rotina.

## Almoço divertido

As crianças adoram quando se sentem importantes e, certamente, gostam de saber que podem ser úteis. Convidá-las para preparar o almoço de domingo, por exemplo, pode ser tornar um momento divertido, além de ajudar na construção

da autonomia e da autoconfiança.

## Atividades esportivas

Escolha uma atividade que possa fazer junto com o seu filho. Além da companhia, vocês terão mais tempo juntos, seja para se exercitar, conversar ou se divertir. Natação, dança, ginástica, tênis e yoga são algumas opções de atividades que podem ajudar a gerar mais afeto e a estreitar os laços afetivos.

## Cinema em casa

Escolha um dia da semana para fazer uma sessão de cinema em casa. Prepare a pipoca e apro-

veite o momento. A interação será automática, mas, para isso, é preciso se desligar totalmente de eventuais problemas ocorridos no dia, bem como do celular. Esteja presente e se entregue a esse momento.

## Atividades artísticas

A possibilidade de criar faz com que a criança se sinta capaz, além de encorajar e estimular a criatividade. Ter a companhia dos pais nesses momentos eleva a autoestima e gera interação com as crianças. Vocês podem criar brinquedos ou objetos de acordo com a faixa etária. Na internet há inúmeras inspirações.

## Acampamento

Acampar não permite apenas que a família se encante com as belezas naturais do lugar escolhido para a aventura. Além de ajudar a estreitar os laços com os filhos, acampar é divertido, ensina sobre responsabilidades, a criança irá aprender sobre respeito ao meio ambiente, poderá fazer brincadeiras ao ar livre e terá mais entendimento sobre a importância do convívio social.

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 Tubaldini

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.

### 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.

### 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.

### Diamanti

21 de maio de 2026 | Drama  
Direção: Ferzan Özpetek  
Elenco: Luisa Ranieri, Jasmine Trinca, Stefano Accorsi

Acompanha a vida das irmãs Alberta (Luisa Ranieri) e Gabriella Canova (Jasmine Trinca) durante a década de 70 em Roma, na Itália. Proprietárias de um renomado ateliê de figurinos cinematográficos.

## Rastreamento veicular que cabe no seu bolso!



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



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



## GASTRONOMIA

# Menu: cenoura ao molho de mel e frango assado

**P** repare-se para uma experiência gastronômica incrível!

O menu de hoje traz uma combinação perfeita de sabores que vão encantar o seu paladar. Começamos com uma entrada leve e sofisticada: cenoura ao molho de mel e clementina, que traz um toque cítrico e adocicado, ideal para abrir o apetite. Em seguida, o prato principal é um clássico que nunca sai de moda: frango assado com batata, uma receita que reúne a família em torno da mesa, com seu aroma irresistível e sabor suculento.

## Cenoura ao molho de mel e clementina

A cenoura ao molho de mel e clementina é uma entrada que combina simplicidade e sofisticação. O segredo dessa receita está no molho, que harmoniza o dulçor do mel com o frescor cítrico da clementina. Para prepará-la, comece cozinhando as cenouras até ficarem macias, depois tempere com azeite, alho, sal e pimenta. O molho é feito com manteiga, clementinas, mel e vinagre de vinho tinto, criando uma explosão de sabores. Esta entrada é perfeita para acompanhar carnes assadas ou até mesmo como uma opção vegetariana rica em sabor. Experimente e surpreenda-se com a combinação de sabores que transforma um ingrediente simples em um prato sofisticado. Deixe-se encantar por essa

receita de cenoura ao molho de mel e clementina.

### Ingredientes

400g cenouras, azeite, 3 dentes de alho, 1 buquê aromático (ou 2 folhas de louro), sal, pimenta

Molho: 2 clementinas, 25 gr manteiga sem sal, 1 col. sopa mel, 1 col. sopa vinagre de vinho tinto, sal, pimenta.

**Preparação:** Pré-aqueça o forno a 180°C, limpe as cenouras. Técnica do hasselback: para criar o efeito sanfona, coloque 1 cenoura entre 2 tábuas (ou 2 colheres de pau, por exemplo). Faça cortes finos e paralelos. Note que as camadas ficarão ainda presas pois não foram cortadas até o final. Faça o mesmo com as demais cenouras. Unte a forma e distribua as cenouras. Regue-as com azeite. Tempere com sal e pimenta, misture, junte também os dentes de alho e o buquê aromático. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 1 hora. Retire o alumínio, misture e deixe assar por 20 minutos. Enquanto isso, prepare o molho. Raspe as clementinas e faça o suco. Derreta a manteiga. Então, numa tigela, coloque as raspas, o suco, a manteiga, o mel e o vinagre. Tempere a gosto, misture. Despeje o molho sobre as cenouras e retorne ao forno por mais 15 min ou até dourar e está pronto.

### Frango assado com batata

O frango assado com batata é um

prato principal que traz o aconchego das refeições em família. Com uma receita simples, você pode preparar um frango suculento e dourado, que é sempre um sucesso à mesa. Tempere o frango com azeite, sal, pimenta, alecrim e alho, e asse junto com batatas cortadas, que absorvem todos os sabores. O resultado é uma refeição completa, onde cada membro da família pode escolher seu pedaço favorito. Este prato é ideal para um almoço de domingo ou uma reunião especial, trazendo um aroma irresistível que vai deixar todos com água na boca. Prepare-se para um momento de união e sabor.

**Ingredientes:** 1 frango médio (1.2kg), azeite, sal, pimenta, alecrim, alho, 300 gr batatas, 200 ml água

**Preparação:** Pincele com azeite a travessa de forno e coloque o frango. Descasque alguns alhos (usamos 3) e coloque no interior do frango. Descasque e corte as batatas em dois. Distribua na travessa, acrescente os dentes de alho inteiros (usamos 5), pincele tudo com azeite, tempere com sal, pimenta e alecrim.

Despeje a água na travessa, leve ao forno pré-aquecido por cerca de 1 hora e 30 minutos a 180°C. Faça furos com o garfo e regue regularmente o frango, verifique se está cozido e está pronto!

Divulgação



Cenoura ao molho de mel e clementina



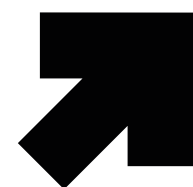
Frango assado com batata

**DESACELERE!**

**SEU BEM MAIOR**

**É A VIDA.**

**maio**



**amarelo**

**SMMUR**

SECRETARIA DE MOBILIDADE URBANA E RURAL

**PREFEITURA DE SUMARÉ**

DE TODOS