



CÂMARA

Base governista barra requerimentos e acirra debate sobre acesso a informações em Monte Mor **Pág. 04**

TRUQUES NA COZINHA

O segredo simples que deixa comida de ontem com gosto de nova **Pág. 13**

RELACIONAMENTO

Conheça os quatro tipos de parentalidade **Pág. 14**



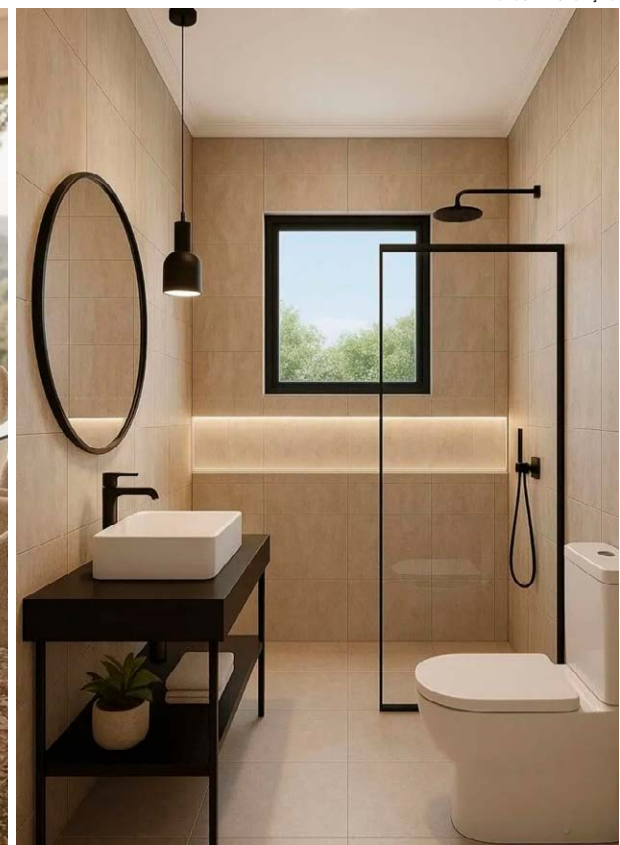
Hospital que governo Tarcísio tentou privatizar é eleito o melhor hospital público do Brasil

Página 03

FOTOS: DIVULGAÇÃO



DECOR



Sua decoração combina com sua rotina? Tendências bonitas que pedem manutenção extra

Página 12

ELEIÇÕES 2026

Outubro promete disputa histórica entre projetos opostos para o Brasil

Página 05



FOTOS: DIVULGAÇÃO

FESTA JUNINA

Comidas de festa junina para consumir ou fazer uma renda extra

Página 15



POLITICANDO

Triste ironia

Na mesma semana em que um esquema de exploração sexual de crianças foi desmontado em Sumaré, o senado federal, encabeçado por lideranças de extrema-direita, acabou com o direito da criança ou adolescente de encerrar uma gravidez proveniente de estupro. Pior ainda, caso o perpetrador do crime seja pai ou responsável da criança (o que ocorre com frequência nesses casos hediondos), o próprio estupro é que irá decidir sobre o futuro da criança. Enquanto em Sumaré a inteligência das forças policiais se desdobravam para resgatar e proteger crianças vítimas da exploração sexual, no senado alas conservadoras se uniam para proteger estupradores e atacar crianças vítimas de estupro. É muita loucura.

Estratégia

Para conseguir se eleger, os nomes que disputarão em Sumaré precisarão buscar votos em outras cidades. Nessa lógica, é muito fácil perceber quem realmente quer uma cadeira na Alesp ou no Congresso e quem está usando o pleito apenas para mídia, a fim de chegar mais projetado em 2028. O que vem mais forte fora da cidade é o próprio Dalben. Por já ser deputado, tem entrada em diversos outros municípios onde tentará conquistar os votos que faltaram para ser reeleito. Para os demais, é preciso esperar o período de campanha eleitoral. **pág 2**

SUMARÉ

Sumaré acelera geração de vagas e assume vice-liderança regional no mercado de trabalho

Sumaré encerrou o primeiro quadrimestre de 2026 com um dos melhores desempenhos da Região Metropolitana de Campinas na geração de empregos formais. Dados do Novo CAGED, compilados pela administração municipal, apontam saldo positivo de 2.973 vagas entre janeiro e abril, resultado de 16.347 admissões e 13.374 desligamentos. O desempenho colocou o município na segunda posição da RMC em criação de postos de trabalho e no 12º lugar entre todas as cidades paulistas... **pág 3**

MONTE MOR

Câmara barra pedidos de informação e amplia dúvidas sobre gastos públicos em Monte Mor

Mais uma sessão da Câmara Municipal de Monte Mor foi marcada por discussões envolvendo fiscalização dos gastos da Prefeitura. A diferença desta vez é que os pedidos de esclarecimento sequer terão a chance de ser respondidos. Por nove votos contra quatro, os vereadores rejeitaram requerimentos que solicitavam informações sobre contratos que somam aproximadamente R\$1 milhão em recursos públicos... **pág 4**

PAULÍNIA

Nota Oficial - Residencial Belvedere do Lago

A Prefeitura Municipal de Paulínia informa que não reconhece a regularidade da implantação das obras de infraestrutura, bem como as edificações no Residencial Belvedere do Lago, localizado na região do Parque da Represa. **pág 6**

HORTOLÂNDIA

Hortolândia terá novo mutirão de castração do Programa "Castrar+São Paulo" Ação do Governo do Estado, em parceria com a Prefeitura, disponibilizará 300 vagas em julho deste ano

O "Castrar+São Paulo", programa de castração pública e gratuita de cães e gatos no estado de São Paulo, estará de volta à Hortolândia em breve. O próximo mutirão será nos dias 18 e 19 de julho. **pág 6**

NOVA ODESSA

Festa Ligo celebra raízes letãs e reforça identidade cultural de Nova Odessa neste fim de semana

Nova Odessa volta a celebrar neste fim de semana uma das tradições mais importantes de sua história. Nos dias 6 e 7 de junho, o Centro Cultural Leto recebe mais uma edição da Festa Ligo, evento que mantém viva a cultura dos imigrantes letões que participaram da fundação do município e ajudaram a construir a identidade cultural da cidade. **pág 8**

PROMOÇÃO DIA DOS NAMORADOS

amor que aproxima

Shopping ParkCity Sumaré

DE 29/05 A 14/06

A CADA R\$200 EM COMPRAS

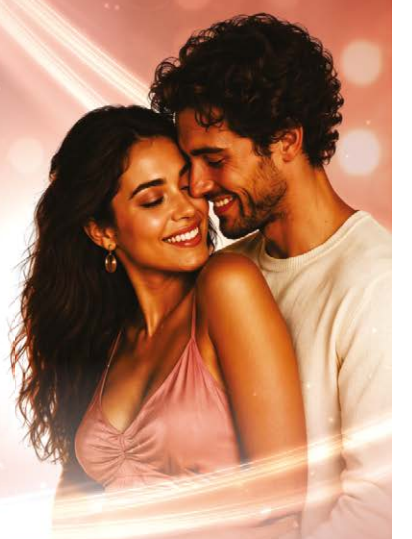
= 01 NÚMERO DA SORTE PARA CONCORRER A 3 PRÊMIOS especiais



01 Smart TV LG 50"



02 Motos elétricas NXT Gataka



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

Shopping ParkCity SUMARÉ

Imagens meramente ilustrativas. Promoção autorizada pelo Ministério da Fazenda/SPA nº 04.05054/2026, válida de 29/05/2026 a 14/06/2026. Consulte descrição, valor dos prêmios, período e condições de participação, lojas participantes, regulamento completo e outras informações no site.

PARA REFLETIR

Jesus continua preferindo o perfume da prostituta sincera a adoração do fariseu hipócrita!

PARA RIR



ARTIGO

O esvaziamento dos centros urbanos e os desafios do comércio tradicional



Sérgio Rosa

Durante décadas, os centros urbanos representaram o verdadeiro coração econômico, social e cultural das cidades. Era nesses espaços que se concentravam as principais atividades comerciais, financeiras e de convivência social. Grandes lojas, bancos, cinemas, restaurantes, escritórios e diversos serviços atraíam diariamente milhares de pessoas, transformando o centro em um local de intensa movimentação e interação humana.

Frequentar o centro da cidade significava muito mais do que realizar compras. Era ali que a população resolvia questões do cotidiano, encontrava amigos, participava da vida cultural e mantinha contato direto com a dinâmica urbana. O comércio tradicional exercia papel fundamental na geração de empregos, circulação de renda e fortalecimento da economia local.

Entretanto, nas últimas décadas, essa realidade sofreu profundas transformações. O avanço da tecnologia, aliado à expansão do comércio eletrônico e às mudanças nos hábitos de consumo da população, provocou um gradual esvaziamento dos centros comerciais tradicionais. Muitas empre-

sas encerraram suas atividades, imóveis comerciais ficaram vazios e o fluxo de consumidores diminuiu de forma significativa.

A popularização das compras online constitui um dos principais fatores responsáveis por essa mudança. Atualmente, o consumidor pode adquirir praticamente qualquer produto sem sair de casa, com facilidade, rapidez e, muitas vezes, pagando preços mais baixos. Além disso, os grandes marketplaces oferecem ampla variedade de produtos, múltiplas formas de pagamento e entregas rápidas, características que dificultam a concorrência por parte do comércio físico tradicional.

Somado a isso, a ausência de planejamento urbano eficiente em muitos municípios agravou ainda mais a situação. Diversos centros urbanos passaram a enfrentar problemas relacionados à insegurança, escassez de vagas de estacionamento, trânsito intenso, degradação dos espaços públicos e falta de áreas adequadas de convivência. Esses fatores afastam consumidores, reduzem o interesse de investidores e contribuem para a perda da vitalidade econômica dessas regiões.

Por outro lado, observa-se o crescimento de pólos comerciais em bairros periféricos, que passaram a absorver parte significativa do movimento antes concentrado nas áreas centrais. Nessas regiões, o comércio frequentemente se desenvolve impulsionado por custos mais acessíveis, proximidade com os consumidores e maior facilidade de deslocamento. Como consequência, surgem novos centros de consumo e desenvolvimento econômico, promovendo oportunidades em

áreas antes menos valorizadas.

Os impactos desse processo recaem diretamente sobre os pequenos comerciantes. Muitos empreendedores tradicionais, que durante anos sustentaram suas famílias por meio do comércio local, enfrentam grandes dificuldades para competir com as plataformas digitais. Sem recursos suficientes para modernização ou adaptação tecnológica, inúmeros estabelecimentos acabam encerrando suas atividades, gerando desemprego e enfraquecendo a economia urbana.

Em Sumaré, já é possível perceber algumas iniciativas voltadas à valorização da região central, como a suspensão da Zona Azul e melhorias em determinados espaços públicos. Embora importantes, tais medidas ainda representam apenas parte das ações necessárias para fortalecer o comércio tradicional e revitalizar o centro urbano. Nesse contexto, a união entre a municipalidade e a iniciativa privada torna-se fundamental para a construção de soluções eficientes, capazes de estimular investimentos, atrair consumidores e promover o desenvolvimento sustentável da região central.

Apesar desse cenário desafiador, o esvaziamento dos centros urbanos não é um processo irreversível. Existem medidas capazes de revitalizar essas regiões e torná-las novamente atrativas para comerciantes, investidores e consumidores.

Uma das principais soluções consiste na revitalização urbana. Investimentos em infraestrutura, calçadas adequadas, iluminação pública eficiente, segurança reforçada, paisagismo e limpeza urbana são essenciais para proporcionar conforto e segurança

à população. Espaços públicos bem cuidados estimulam a circulação de pessoas e favorecem a retomada das atividades econômicas.

Além disso, a promoção de eventos culturais, feiras, apresentações artísticas e atividades gastronômicas podem transformar os centros urbanos em ambientes de convivência e lazer. Quando o espaço urbano oferece experiências além do simples consumo, ele recupera sua capacidade de atrair famílias, turistas e visitantes.

Outra medida importante é o apoio ao pequeno comerciante. Programas de incentivo fiscal, linhas de crédito acessíveis e políticas de modernização digital podem auxiliar os empreendedores locais a se adaptarem às novas exigências do mercado. O comércio físico não precisa ser visto como adversário do comércio eletrônico; ao contrário, ambos podem atuar de forma complementar, integrando canais digitais e presenciais para ampliar oportunidades de negócio.

Dessa forma, o futuro dos centros urbanos depende de planejamento, investimentos e da capacidade de adaptação às novas dinâmicas econômicas e sociais. Preservar a vitalidade dos centros das cidades significa também preservar a identidade urbana, a convivência social e a história construída ao longo de gerações.

Por: Sérgio Rosa - Advogado Presidente da OAB/Sumaré (2004-2006, 2007-2009, 2010-2012) Vereador (2017-2020)

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

SPASSO REFLEXÃO

O silêncio de quem percebeu tudo

Não é porque eu te trato bem que eu não sei da sua falsidade.

Algumas pessoas confundem educação com ingenuidade, confundem silêncio com falta de perceber o que está acontecendo, confundem respeito ao próximo com cegueira.

Eu vi, vi mudança no tom,

vi conversa atravessada, vi o sorriso na frente e a crítica atrás.

Eu só escolhi não viver em guerra por causa disso, porque maturidade é saber de muita coisa e ainda sim, não perder tempo com tudo isso.

Nem todo mundo que permanece perto de você é amigo.

Nem todo mundo que te

elogia de fato está torcendo por você.

E nem todos que te decepcionam merecem uma explicação.

Às vezes, o maior castigo que você pode dar a uma pessoa falsa, é continuar vivendo bem sem ela, porque gente inteligente não gasta tempo tentando desmascarar à todos,

ela apenas muda a distância.

Lembre-se, posso saber exatamente quem você é e ainda sim, te tratar com respeito, não por sua causa, mas por minha causa.

Então não confunda a minha educação com falta de inteligência.

Só decidi que você não vale a minha paz.

PALAVRAS DE VIDA - Nem todas as respostas são necessárias quando Deus está no controle

Bom dia Deus, hoje quero te agradecer por não me contar tudo. Obrigada por não responder todas as minhas perguntas.

Obrigada por ter paciência comigo e no meio das minhas angústias e destemperos, ficar em silêncio.

Porque tem coisas que quero saber, que não preciso. Tem respostas que queria muito que o Senhor desse, mas que essas

respostas não me ajudariam em nada.

Agradeço pela Tua fidelidade, por me conduzir todos os dias.

Agradeço por aquilo que eu tanto queria, lutei tanto e não deu certo, fiquei revoltada, nervosa. Passou o tempo e percebi que o Senhor tinha algo muito maior p mim.

Me perdoe Pai por eu muitas vezes não confiar no Senhor

como deveria.

Me perdoe por quantas vezes falar que iria morrer de uma coisa que o Senhor disse que eu aguentava, me perdoe pelos escândalos e chiquetes.

E pergunto para a minha alma hoje, porque está abatida? Espera em Deus, porque eu ainda o louvarei.

Agradeço por Tua fidelidade, pelas pessoas que o Senhor per-

mite ficar na minha vida e pelas muitas que o Senhor retira. Uns não entendo no momento, mas logo percebo que nem todos poderiam estar na nova estação.

Agradeço ao Espírito Santo por ser o meu Deus, por se o meu companheiro, meu amigo.

E no dia de hoje, peço que assim como faz comigo, faça com todos aqueles que lêem esta mensagem.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Triste ironia

Na mesma semana em que um esquema de exploração sexual de crianças foi desmontado em Sumaré, o senado federal, encabeçado por lideranças de extrema-direita, acabou com o direito da criança ou adolescente de encerrar uma gravidez proveniente de estupro. Pior ainda, caso o perpetrador do crime seja pai ou responsável da criança (o que ocorre com frequência nesses casos hediondos), o próprio esturador é que irá decidir sobre o futuro da criança. Enquanto em Sumaré a inteligência das forças policiais se desdobravam para resgatar e proteger crianças vítimas da exploração sexual, no senado alas conservadoras se uniam para proteger esturadores e atacar crianças vítimas de estupro. É muita loucura.

Corrida maluca

A corrida para a Alesp e para o Congresso Nacional já chegou na região. Em diversas cidades nas redondezas, políticos de outras regiões do estado já abriram seus escritórios políticos. Serão deles que as campanhas irão se organizar. Já os nomes locais começaram a formalizar suas pré-candidaturas. Dalben, Willian, Décio, Virginielli... E ainda virão outros. A realidade é que disputando forte com nomes forasteiros, e disputando também entre si, os nomes locais terão grande dificuldade em se eleger. Com todos esses desafios, esse monte de candidato pode resultar em zero deputados eleitos em Sumaré.

Estratégia

Para conseguir se eleger, os nomes que disputarão em Sumaré precisarão buscar votos em outras cidades. Nessa lógica, é muito fácil perceber quem realmente quer uma cadeira na Alesp ou no Congresso e quem está usando o pleito apenas para mídia, a fim de chegar mais projetado em 2028. O que vem mais forte fora da cidade é o próprio Dalben. Por já ser deputado, tem entrada em diversos outros municípios onde tentará conquistar os votos que faltarão para ser reeleito. Para os demais, é preciso esperar o período de campanha eleitoral. Por enquanto, ninguém pode pedir voto, mas quando a corrida for iniciada, quem não sair de Sumaré para pedir voto não está disputando de verdade.

E o asfalto?

O que vem acontecendo com o asfalto da nossa região? Cada vez mais a malha viária está pior. Até cidades que não tinham esse problema, como Nova Odessa, estão uma vergonha. Americana parece a própria superfície lunar. Sumaré, com a ajuda da BRK, parece cada vez mais a cidade deixada por Cristina Carrara. Nas avenidas principais, apesar de não estarem perfeitas, não estão destruídas (mas podia melhorar), agora quando saímos delas, está um caos perfeito: buracos, buracos e mais buracos. Não há suspensão, pneus e afins que aguentem! Como se o IPVA fosse barato. E dá-lhe radar! Radar não falta na cidade, e agora não aparece ninguém para tirar, para chutar, apenas para colocar. E o asfalto? Mais parece uma farofa.

Invasão

Nova Odessa está presenciando uma invasão oportunista. Leitinho tem um governo repleto de falhas, e que vem sendo devidamente cobrado por lideranças locais e pela população. O problema é que a cidade foi invadida por uma série de forasteiros, querendo fazer populismo raso e barato, a fim de angariar votos para um novo partido e seus candidatos, e que logo após outubro irão esquecer da existência de Nova Odessa. O pior: não tem proposta, não tem projeto, não tem plano para a cidade. Apenas fazem críticas populistas para ganhar votos. Enquanto isso, na cidade temos diversos nomes fazendo oposição firme e séria contra o governo e que serão ofuscados pelos forasteiros com zero interesse na cidade. Abre o olho, Nova Odessa.

SAÚDE

Hospital que governo Tarcísio tentou privatizar é eleito o melhor hospital público do Brasil

O Hospital Estadual de Sumaré acaba de conquistar um reconhecimento que reforça seu papel dentro do Sistema Único de Saúde. A unidade foi eleita o melhor hospital público do Brasil em um levantamento nacional que avaliou mais de 5 mil instituições que atendem pacientes do SUS.

Apesar do excelente desempenho, o governo Tarcísio de Freitas tentou de todas as formas privatizar a unidade e tirar das mãos da Unicamp. Depois de muita pressão da sociedade, dos funcionários do hospital e de militâncias da área, a privatização falhou e hoje a população de Sumaré pode celebrar o fato de ter em sua cidade o melhor hospital público do país.

O resultado foi divulgado pelo Instituto Brasileiro das Organizações Sociais de Saúde (Ibross), em parceria com a

Organização Pan-Americana de Saúde (Opas), após uma ampla análise que levou em consideração indicadores de qualidade assistencial, eficiência operacional, segurança do paciente, disponibilidade de leitos, taxa de mortalidade ajustada, complexidade dos atendimentos e satisfação dos usuários.

A conquista ganha relevância adicional diante das discussões que envolveram o hospital nos últimos anos. A unidade esteve entre os equipamentos públicos de saúde incluídos nos planos do governo estadual para ampliar a participação da iniciativa privada na gestão hospitalar, proposta que gerou reações de entidades, profissionais da saúde, representantes da comunidade acadêmica e setores ligados à defesa do SUS. O Hospital Estadual de Sumaré é administrado pela Unicamp e se consolidou ao longo das últimas décadas como

uma das principais referências hospitalares do interior paulista.

Entre os 10 melhores hospitais públicos do país, oito estão localizados no estado de São Paulo, evidenciando a força da rede paulista de saúde. Ainda assim, o Hospital Estadual de Sumaré superou unidades especializadas e centros hospitalares de grande porte para alcançar o primeiro lugar nacional.

O processo de avaliação começou com 5.279 hospitais que atendem ao SUS em todo o Brasil. Após a aplicação dos critérios técnicos, a seleção foi reduzida para 100 unidades, das quais saíram os dez melhores colocados. A análise final contou com apoio de pesquisadores da Universidade Federal de Minas Gerais e incorporou critérios relacionados à eficiência na utilização de recursos, governança institucional e experiência dos pacientes.



O resultado reforça a posição do Hospital Estadual de Sumaré como uma das principais referências do SUS no país e transforma a unidade em símbolo de um sistema público que, quando estruturado e bem administrado, alcança níveis de excelência reconhecidos nacionalmente

Além dos indicadores técnicos, a premiação também considerou pesquisas de satisfação realizadas com usuários do sistema público de saúde. O objetivo, segundo os organizadores, foi identificar hospitais capazes de combinar qualidade assistencial, eficiência administrativa e

atendimento humanizado.

O reconhecimento nacional coloca novamente Sumaré em evidência no cenário da saúde pública brasileira. Em um período marcado por debates sobre modelos de gestão, o resultado reforça a posição do Hospital Estadual de Sumaré como uma

das principais referências do SUS no país e transforma a unidade em símbolo de um sistema público que, quando estruturado e bem administrado, alcança níveis de excelência reconhecidos nacionalmente.

Da redação

EMPREGO

Sumaré acelera geração de vagas e assume vice-liderança regional no mercado de trabalho

Sumaré encerrou o primeiro quadrimestre de 2026 com um dos melhores desempenhos da Região Metropolitana de Campinas na geração de empregos formais. Dados do Novo CAGED, compilados pela administração municipal, apontam saldo positivo de 2.973 vagas entre janeiro e abril, resultado de 16.347 admissões e 13.374 desligamentos. O desempenho colocou o município na segunda posição da RMC em criação de postos de trabalho e no 12º lugar entre todas as cidades paulistas.

Os números revelam um avanço expressivo em relação ao mesmo período do ano passado. Em 2025, Sumaré havia registrado saldo de 1.658 empregos formais. O resultado atual representa crescimento de 79,3%, indicando uma aceleração significativa da atividade econômica local em diferentes segmentos.

O setor de serviços foi o principal responsável pelo desempenho. Das 2.973 vagas criadas, 2.393 tiveram origem na área, concentrando mais de 80% do saldo total. Construção civil, indústria, agropecuária e comércio também encerraram o período com números positivos, ainda que em escala menor. O cenário reforça a consolidação do setor de serviços como principal motor da economia sumareense, acompanhado pela retomada gradual de atividades ligadas à produção e infraestrutura.

Outro dado que chama atenção é a participação feminina no mercado de trabalho. Segundo os números divulgados, as mulheres ocuparam 2.949 das vagas criadas no quadrimestre, representando praticamente a totalidade do saldo registrado na cidade. A maior presença ocorreu em áreas como serviços, comér-



No contexto regional, Sumaré respondeu sozinha por quase cinquenta por cento das mais de sete mil vagas formais geradas na Região do Polo Têxtil durante os quatro primeiros meses do ano

cio, saúde, educação e administração pública, segmentos que seguem concentrando boa parte das oportunidades formais de emprego.

O levantamento também mostra que trabalhadores com Ensino Médio completo lideraram o preenchimento das vagas, somando 2.054

contratações líquidas. Na distribuição por faixa etária, o mercado apresentou equilíbrio entre jovens de 18 a 24 anos e profissionais entre 50 e 64 anos, demonstrando absorção tanto da mão de obra que ingressa no mercado quanto de trabalhadores mais experientes.

No contexto regional, Sumaré respondeu sozinha por 41,05% das 7.242 vagas formais geradas na Região do Polo Têxtil durante os quatro primeiros meses do ano. O dado evidencia o peso econômico do município na dinâmica regional e reforça sua posição estra-

tégica dentro do corredor industrial e logístico que conecta cidades da região.

Ao final de abril, a cidade alcançou um estoque de 67.409 trabalhadores com carteira assinada. Mais uma vez, o setor de serviços liderou o total de vínculos ativos, com 26.557 empregos formais. Apenas no mês de abril, o saldo foi de 83 novas vagas, resultado de 3.472 admissões e 3.389 desligamentos.

Os indicadores mostram uma economia local aquecida e sustentada principalmente pelo setor de serviços, que segue absorvendo a maior parte da força de trabalho. O desafio agora será manter o ritmo de crescimento ao longo do segundo semestre em um cenário econômico que continua exigindo competitividade, qualificação profissional e capacidade de atração de investimentos.

Da redação

SEGURANÇA

Operação da Polícia Civil resgata adolescentes e desarticula esquema de exploração sexual em Sumaré

Uma operação da Polícia Civil realizada em Sumaré resultou no resgate de três adolescentes vítimas de exploração sexual e na prisão de um homem e uma mulher suspeitos de integrar uma rede criminosa que atuava na região de Nova Venéza. A ação foi desencadeada após uma investigação iniciada por denúncia feita pela mãe de uma das vítimas.

As adolescentes resgatadas têm 14 e 17 anos e são moradoras de Nova Odessa. Segundo a Polícia Civil, elas não possuem parentesco com os suspeitos presos. De acordo com as investigações, a mulher detida era responsável pelo aliciamento das jovens, enquanto o homem organizava os encontros e disponibilizava um bar e sua residência, localizados no bairro Parque Santo Antônio, para a

prática dos crimes.

A apuração teve início há cerca de um mês, quando a mãe de uma das adolescentes procurou as autoridades e apresentou vídeos que ajudaram a comprovar a existência do esquema. Com o avanço das investigações, outras adolescentes também procuraram a polícia relatando situações semelhantes, fortalecendo as evidências reunidas pelos investigadores.

Durante o cumprimento dos mandados, os policiais encontraram e apreenderam materiais eletrônicos e conteúdos pornográficos que, segundo a corporação, podem contribuir para a identificação de outros envolvidos. Nos aparelhos das vítimas também foram localizados vídeos que, conforme a investigação, eram utilizados para divulgar as adolescentes a possíveis clientes.



Após a negociação dos encontros, os abusos aconteciam em outro imóvel ligado ao suspeito preso

Segundo o delegado Edson Antônio dos Santos, responsável pelo caso, as provas reunidas permitiram comprovar a atuação dos suspeitos na exploração sexual das ado-

lescentes. Conforme relatado pela polícia, as jovens eram inicialmente levadas para a residência da mulher investigada e, posteriormente, encaminhadas ao estabelecimento

utilizado para contato com clientes. Após a negociação dos encontros, os abusos aconteciam em outro imóvel ligado ao suspeito preso.

A Polícia Civil também in-

formou que a mulher utilizava a própria filha no esquema de aliciamento. A identidade e a idade da adolescente não foram divulgadas para preservar a vítima.

Agora, a investigação entra em uma nova fase. Os policiais buscam identificar outras possíveis vítimas e localizar os clientes que participaram dos encontros. Segundo a corporação, as pessoas que contrataram os serviços também poderão responder criminalmente pelos fatos apurados.

A ocorrência foi registrada na Delegacia de Polícia de Nova Odessa, que segue conduzindo as investigações. A análise dos materiais apreendidos poderá levar à identificação de novos envolvidos e ao aprofundamento das apurações sobre a extensão da rede criminosa.

Da redação

CIDADES

CÂMARA

Base governista barra requerimentos e acirra debate sobre acesso a informações em Monte Mor

A sessão da Câmara Municipal de Monte Mor desta segunda-feira (1º) escancarou um embate que vem se tomando cada vez mais frequente no município: de um lado, vereadores da oposição cobrando informações sobre gastos públicos; do outro, a base governista se organizando para impedir que esses questionamentos avancem.

Por nove votos a quatro, foram rejeitados os Requerimentos 24 e 25, que solicitaram informações sobre dois contratos da Prefeitura que juntos somam aproximadamente R\$1 milhão. Um deles trata da compra de alimentos como pão francês, açúcar, adoçante e margarina. O outro envolve a contratação de um software para a área da Saúde, ao custo de R\$898 mil.

O episódio vai muito além dos contratos em si. O que chamou atenção foi o esforço da maioria governista para impedir que a Prefeitura sequer fosse obrigada a respon-

der perguntas formuladas por vereadores eleitos justamente para fiscalizar o Executivo.

A justificativa apresentada pelo líder do governo, professor Adriel, foi a de que muitas das informações já estariam disponíveis no Portal da Transparência e que a sequência de requerimentos estaria criando “narrativas” e uma falsa impressão de irregularidades. Mas o argumento levanta um questionamento inevitável: se as informações já estão disponíveis de forma clara, organizada e acessível, qual o problema em respondê-las oficialmente? Afinal, os requerimentos não acusam ninguém de crime, não apontam desvios, não condenam contratos, apenas pedem documentos, pareceres, justificativas técnicas e explicações sobre gastos públicos. Se não há irregularidades, por que impedir que os esclarecimentos sejam fornecidos?

A vereadora autora dos requerimentos, Wal da Farmácia, afirmou durante a sessão que muitos dados publicados pela

administração são superficiais e incompletos. Já o vereador Bruno Leite, outro parlamentar favorável aos pedidos, declarou que ofícios e protocolos encaminhados diretamente à Prefeitura sequer recebem resposta.

Se os vereadores encontram dificuldades para obter informações da administração municipal, o que acontece com o cidadão comum?

O acesso à informação é um direito garantido por lei. A transparência não deveria depender de votações, maioria política ou autorização da base governista. Muito menos transformar-se em uma disputa entre situação e oposição.

Outro trecho do debate também chamou atenção. Durante a discussão, foi mencionado que jornais estariam divulgando reportagens afirmando que a Câmara estaria “apertando o cerco” contra a Prefeitura. O Jornal Spasso Cidades orgulhosamente cobriu com profundidade e coerência esta situação desde o início, se aten-



Professor Adriel, Bruno Leite e Wal da Farmácia

do sempre aos fatos.

O papel da imprensa é justamente noticiar o que é de interesse público. Se os vereadores protocolam requerimentos questionando contratos, isso é notícia. Se a Câmara rejeita esses requerimentos, isso também é notícia. Os jornais não criam os fatos, apenas relatam os acontecimentos. A preocupação, portanto, talvez não devesse estar na cobertura jornalística, mas sim no motivo pelo qual pedidos de

informação acabam gerando tanto desconforto político.

O episódio também expõe uma discussão maior sobre o próprio papel do Legislativo. Os vereadores não são eleitos apenas para aprovar projetos ou homenagens. Uma das suas principais funções é fiscalizar os atos do Executivo. Quando pedidos de informação passam a ser tratados como ataques políticos, corre-se o risco de transformar a fiscalização em exceção e a falta de

respostas em regra.

Se a Prefeitura não tem nada a esconder e se as informações já estão disponíveis, por que a base governista mobilizou nove votos para impedir que a administração respondesse oficialmente questionamentos sobre gastos públicos? Em uma democracia saudável, transparência deveria ser motivo de tranquilidade, nunca de preocupação.

Da redação

TRANSPARÊNCIA

Câmara barra pedidos de informação e amplia dúvidas sobre gastos públicos em Monte Mor

Mais uma sessão da Câmara Municipal de Monte Mor foi marcada por discussões envolvendo fiscalização dos gastos da Prefeitura. A diferença desta vez é que os pedidos de esclarecimento sequer terão a chance de ser respondidos. Por nove votos contra quatro, os vereadores rejeitaram requerimentos que solicitavam informações sobre contratos que somam aproximadamente R\$1 milhão em recursos públicos.

As matérias arquivadas pediam detalhes sobre uma ata de registro de preços para aquisição de alimentos como pão francês, açúcar, adoçante e margarina, no valor de R\$ 159,5 mil, além de um contrato de R\$ 898 mil para fornecimento de software destinado à área da Saúde, incluindo manutenção e suporte técnico.

A rejeição chama atenção porque não se trata de um episódio isolado. Nos últimos meses, a Câmara de Monte Mor tem aprovado sucessivos requerimentos cobrando explicações da Prefeitura sobre contratos, despesas e proce-

dimentos administrativos.

Recentemente, vereadores solicitaram esclarecimentos sobre contratos firmados sem licitação que somavam R\$351 mil, envolvendo aquisição de raspa de asfalto para manutenção de vias públicas e compra de curativos especializados para a rede municipal de saúde. Na ocasião, também foram solicitados pareceres jurídicos, cópias dos contratos e explicações sobre os critérios utilizados para dispensar ou inexigir licitações.

Também foram apresentados pedidos de informações sobre gastos com kits de lanche destinados a eventos municipais e sobre a compra de alimentos para o café da manhã dos servidores públicos. Os requerimentos buscavam entender quantitativos, formas de controle e documentos que justificassem as aquisições.

Em outra frente, vereadores cobram informações sobre o pagamento de licenças-prêmio atrasadas de servidores municipais, questionando valores pendentes,

cronogramas de quitação e planejamento financeiro da administração.

O volume de requerimentos apresentados ao longo dos últimos meses evidencia que a busca por informações sobre contratos e despesas públicas se tornou uma constante no Legislativo montemorense.

Por isso, a rejeição dos pedidos desta semana levanta questionamentos inevitáveis.

Se as informações solicitadas realmente estão disponíveis de forma clara, organizada e acessível nos canais oficiais da Prefeitura, por que há necessidade de tantos requerimentos? E se os vereadores, que possuem prerrogativa constitucional de fiscalização, enfrentam dificuldades para obter determinados dados, qual é a realidade enfrentada pelo cidadão comum que deseja acompanhar a aplicação dos recursos públicos?

Durante a sessão, a justificativa apresentada pela base governista foi de que grande parte das informações já estaria disponível no portal oficial da Prefeitura. Parlamentares



A rejeição de requerimentos que buscam esclarecer contratos em recursos públicos gerou novos questionamentos sobre a transparência na gestão municipal de Monte Mor. A decisão reacende o debate sobre o papel do Legislativo na fiscalização dos gastos públicos e o direito da população de acompanhar como o dinheiro público está sendo utilizado

favoráveis aos requerimentos, porém, argumentaram justamente o contrário, afirmando que nem sempre os documentos necessários podem ser localizados de maneira simples e que os pedidos fazem parte da atividade fiscalizadora dos vereadores.

A questão central talvez não seja apenas a existência ou não das informações, mas

o caminho necessário para acessá-las.

Em uma administração verdadeiramente transparente, dados sobre contratos públicos, pareceres técnicos, critérios de contratação e mecanismos de fiscalização deveriam estar facilmente disponíveis não apenas para vereadores, mas para qualquer cidadão interessado.

Afinal, quando informações sobre gastos públicos precisam ser buscadas repetidamente por meio de requerimentos formais, surge uma pergunta que permanece sem resposta: por que o acesso à informação continua sendo tratado como uma exceção, e não como uma regra?

Da redação

CÂMARA

Pets foram o centro dos debates e dos projetos aprovados nesta semana na Câmara de Sumaré

Os “pets” estiveram entre os principais temas da última sessão ordinária da Câmara Municipal de Sumaré. Na reunião realizada nesta terça-feira (2), os vereadores aprovaram dois projetos de lei centrados nos animais domésticos, ambos por unanimidade.

O primeiro deles foi o Projeto de Lei nº 327/2025, de autoria do vereador Alan Leal, que cria o Selo Condomínio Amigo dos Animais. A proposta busca reconhecer condomínios resi-

denciais que adotem práticas voltadas ao bem-estar animal e à convivência harmoniosa entre moradores e seus pets.

O projeto recebeu ainda uma emenda modificativa apresentada pelos vereadores Wellington Souza, Lucas Agostinho, Rodrigo Digão e Rudinei Lobo. A alteração prevê visitas técnicas periódicas aos condomínios certificados para verificar se as condições que justificaram a concessão do selo

continuam sendo mantidas.

Também foi aprovado o Projeto de Lei nº 44/2026, de autoria do vereador Professor Edinho, que institui a Semana Municipal de Incentivo à Adoção de Pets. A campanha deverá ser realizada anualmente na segunda semana de outubro, sob coordenação da Secretaria Municipal de Proteção e Bem-Estar Animal.

As duas propostas receberam os 19 votos favoráveis dos parlamentares presentes, de-

monstrando amplo consenso em torno das pautas relacionadas à proteção animal.

A sessão evidenciou o espaço que a causa pet vem conquistando no Legislativo sumareense. Nos últimos anos, temas ligados à adoção responsável, combate aos maus-tratos e promoção do bem-estar animal passaram a ocupar cada vez mais espaço nas discussões públicas.

Da redação



Na última sessão na Câmara Municipal de Sumaré, os vereadores aprovaram dois projetos de lei centrados nos animais domésticos, ambos por unanimidade

CIDADES

ELEIÇÕES 2026

Outubro promete disputa histórica entre projetos opostos para o Brasil

As eleições de outubro de 2026 caminham para se tornar uma das mais polarizadas e decisivas da história recente do país e, curiosamente, parte do desgaste enfrentado pela direita não parece estar vindo dos acertos da esquerda, mas de crises, contradições e polêmicas produzidas dentro do próprio campo conservador.

Um dos temas que mais mobilizam o debate nacional é a jornada de trabalho.

A chamada PEC do fim da escala 6x1, aprovada na Câmara dos Deputados e agora em tramitação no Senado, prevê a redução da jornada semanal de 44 para 40 horas, sem redução salarial, além da garantia de dois dias de descanso por semana. A proposta foi abraçada por partidos de esquerda e por movimentos sindicais como uma atualização necessária das relações de trabalho brasileiras.

Embora a votação tenha reunido apoio amplo de diversos partidos, os votos

contrários concentraram-se principalmente em parlamentares ligados ao campo liberal e conservador, que defendem menor intervenção estatal nas relações entre patrões e empregados.

O tema tende a ganhar ainda mais espaço na campanha, já que atinge diretamente milhões de trabalhadores brasileiros.

Outro assunto que promete continuar influenciando o debate eleitoral é a discussão sobre projetos relacionados à interrupção da gravidez em casos de estupro.

Relatado pela senadora Damare Alves, um dos mais proeminentes nomes da direita conservadora do Brasil, o PDL 3/2025 obriga que crianças e adolescentes vítimas de estupro levem adiante a sua gravidez, proibindo o aborto. Muitas pessoas, apesar de serem de direita, vêm o fato de obrigar uma criança a dar a luz como uma grave violação dos direitos humanos.

A discussão tornou-se um dos símbolos da divisão ideológica

entre os grupos que defendem ampliação de direitos reprodutivos e aqueles que defendem restrições mais rígidas.

A visita de lideranças bolsonaristas aos Estados Unidos também gerou forte repercussão política.

Após encontros de Flávio Bolsonaro com integrantes do círculo político de Donald Trump, o governo norte-americano anunciou novas tarifas sobre produtos brasileiros. A medida provocou reação do governo federal e abriu uma intensa disputa narrativa no país.

Além das tarifas, documentos do governo americano voltaram a questionar o sistema PIX, apontando supostas vantagens competitivas concedidas pelo Banco Central brasileiro ao sistema público de pagamentos. O tema rapidamente ganhou dimensão política, com críticas vindas de diferentes setores da sociedade brasileira.

Para adversários da direita, a sequência de acontecimentos fortaleceu a percepção



A corrida eleitoral de 2026 já movimentou os bastidores da política nacional e promete uma disputa marcada por visões distintas de país

de alinhamento excessivo a interesses estrangeiros. Para apoiadores, trata-se apenas de uma tentativa de desgaste eleitoral promovida pelos adversários políticos.

Outro desafio para setores da direita tem sido a dificuldade de sustentar o discurso de combate à corrupção como principal bandeira eleitoral.

Nos últimos anos, empresários, banqueiros e grupos econômicos que tradicionalmente mantiveram relações com diferentes espectros políticos passaram a ocupar espaço no

debate público, enfraquecendo a narrativa de que a corrupção seria um problema exclusivo de um único campo ideológico.

O caso mais recente, envolvendo Daniel Vercaro do Banco Master e o pedido de doação milionária por parte de Flávio Bolsonaro deixou muito conservador abalado.

A consequência prática é que temas econômicos, trabalhistas e sociais começam a ganhar protagonismo sobre o discurso moralizante que marcou eleições anteriores.

A menos de cinco meses da

votação, o cenário indica que os eleitores estarão diante de escolhas que vão muito além dos nomes que aparecerão nas urnas.

De um lado, propostas ligadas à redução da jornada de trabalho, fortalecimento de direitos sociais e maior presença do Estado na economia.

Do outro, pautas relacionadas à flexibilização econômica, redução da intervenção estatal e valores conservadores nos costumes.

Se as tendências atuais se confirmarem, outubro de 2026 poderá marcar não apenas a escolha de um novo presidente, mas a definição de qual projeto de país os brasileiros desejam seguir na próxima década.

E, até aqui, muitos dos principais desafios enfrentados pela direita não parecem ter surgido dos sucessos da esquerda, mas das próprias controvérsias que seus líderes acumularam ao longo da pré-campanha.

Da redação

ELEIÇÕES

União Brasil oficializa pré-candidatura de Décio Marmirolli e disputa por vagas na Alesp começa a ganhar força na região



Décio Marmirolli e o presidente estadual do partido União Brasil oficializou, Alexandre Leite

O cenário político de Sumaré para as eleições de 2026 começa a tomar forma. O União Brasil oficializou nesta semana a pré-candidatura de Décio Marmirolli a deputado estadual, colocando mais um nome da cidade na disputa por uma vaga na Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp).

O anúncio foi feito pelo presidente estadual do partido, Alexandre Leite, durante encontro realizado nesta semana. Segundo a legenda, Décio terá o respaldo da estrutura partidária para construir sua candidatura em Sumaré e na Região Metropolitana de Campinas.

Figura conhecida pela política sumareense, Décio possui uma longa trajetória na vida pública da cidade. Ao longo dos anos, representou Sumaré por diversos mandatos na Câmara Municipal e se consolidou como um dos políticos mais tradicionais do município.

Sua participação mais recente em uma disputa majoritária ocorreu nas eleições de 2024, quando integrou como candidato a vice-prefeito a chapa encabeçada por Willian Souza. A dupla terminou a eleição na segunda colocação, atrás do atual prefeito Henrique do Paraíso.

O movimento também reforça uma tendência que vem se

desenhando nos bastidores políticos da cidade. Willian Souza é apontado como um dos nomes que deverá disputar uma vaga de deputado pelo Partido dos Trabalhadores (PT), o que pode levar para a eleição estadual dois dos principais nomes da chapa que ficou em segundo lugar no último pleito municipal.

Com as articulações partidárias avançando e as pré-candidaturas começando a ser oficializadas, o espaço eleitoral na região tende a ficar cada vez mais disputado. Além dos nomes locais que já se movimentam, a Região Metropolitana de Campinas tradicionalmente atrai candidatos de diferentes

municípios em busca dos votos do eleitorado sumareense.

Ao receber a oficialização da pré-candidatura, Décio agradeceu a confiança da direção estadual do União Brasil e afirmou que pretende construir um projeto voltado ao desenvolvimento de Sumaré, da região e do Estado de São Paulo.

A pouco mais de um ano das eleições, os primeiros movimentos indicam que a corrida por uma cadeira na Assembleia Legislativa já começou e promete mobilizar importantes lideranças políticas de Sumaré.

Da redação

ELEIÇÕES EM ALERTA

Infiltração do crime organizado nas campanhas eleitorais desafia instituições brasileiras

O avanço da infiltração do crime organizado nas campanhas eleitorais brasileiras exige uma revisão profunda das estruturas de fiscalização e inteligência do Estado. O alerta é do advogado e especialista em Direito Penal e Processo Penal Fauzi Hassan Choukr, que avalia que a atual legislação eleitoral não é suficiente para impedir a entrada de recursos ilícitos nos processos eleitorais.

Segundo o professor, o principal problema está na lógica de fiscalização adotada atualmente pela Justiça Eleitoral, baseada majoritariamente na análise posterior das contas de campanha.

“A prestação de contas, que hoje é o grande mecanismo pelo qual o dinheiro que entra na campanha eleitoral é fiscalizado, não ocorre concomitantemente ao pleito e se prolonga por muito tempo após a finalização das próprias eleições”, afirma Fauzi Choukr.

Para o especialista, o país necessita de um modelo preventivo e integrado de inteligência institucional, envolvendo órgãos como Receita Federal,

Banco Central, Polícia Federal, Ministério Público Federal, Ministérios Públicos Estaduais e o próprio Judiciário. “O que precisamos efetivamente é da criação de um mecanismo proativo, o que implica uma estrutura de inteligência integrada”, destaca.

Fauzi explica que a presença do crime organizado nas eleições ocorre de diferentes formas, variando conforme a atuação das organizações criminosas nos territórios brasileiros. Em algumas regiões, além do financiamento ilegal de campanhas, há intimidação de eleitores e exclusão de adversários políticos ligados aos grupos criminosos.

“A presença do crime organizado nos pleitos se dá de várias maneiras. Há organizações voltadas para uma administração territorial explícita e, nesses casos, não apenas o financiamento em si, mas também a intimidação de eleitores durante todo o percurso eleitoral são estratégias bastante visíveis”, ressalta.

Outro ponto destacado pelo jurista é a infiltração das facções criminosas na economia formal, o que amplia as possibilidades de lavagem de dinheiro dentro das



O advogado Fauzi Hassan Choukr

campanhas eleitorais.

“Desde a gráfica contratada até a estamperia e os eventos realizados durante a campanha, todas essas situações aparentemente normais não ficam de fora da potencial inserção do crime organizado”, explica.

De acordo com Fauzi Choukr, os reflexos dessa infiltração já podem ser percebidos no cotidiano político e institucional do país.

“Hoje temos, cotidianamente, na imprensa brasileira, notícias sobre o envolvimento de pessoas ligadas ao poder público com o crime organizado. Isso nada mais é do que um

gravíssimo sintoma da potencial inserção de organizações criminosas no Estado brasileiro. Evidentemente, isso corrói a democracia por dentro”, afirma.

O especialista também defende a retomada do debate sobre o modelo de financiamento eleitoral e os altos custos das campanhas no Brasil. Para ele, discutir novas formas de representatividade pode ajudar a reduzir a circulação excessiva de dinheiro durante os pleitos.

“Precisaríamos pensar em que medida votos distritais ou setoriais poderiam enxugar os custos de campanha e propiciar um melhor controle sobre o processo eleitoral”, pontua.

Para Fauzi, o tema precisa voltar ao centro das discussões jurídicas e políticas no país.

“As soluções jurídicas e políticas encontradas até agora não chegaram a um resultado concreto satisfatório. Tanto é assim que hoje estamos ainda mais preocupados com a inserção do crime organizado nos processos eleitorais”, conclui.

Fonte: Ricardo Silveira Comunicação

CER
CENTRO EDUCACIONAL REBOÇAS

**NESTE INVERNO
DOE AMOR**

SABE AQUELE COBERTOR QUE VOCÊ NÃO USA MAIS???

Temos 100 famílias esperando por ele!

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

Chave PIX: 03.595.838/0001-63

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

CIDADES

PLANEJAMENTO URBANO

Prefeitura realiza Audiência Pública dia 11 de junho para debater Lei de Uso e Ocupação de solo na cidade

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Planejamento e Controle Urbano, realiza na próxima quinta-feira, 11 de junho, a partir das 18h30, Audiência Pública da adequação do Plano Diretor, da Lei de Uso e Ocupação do Solo, da Lei de Parcelamento do Solo, da Lei de Mobilidade e da revisão da Lei De Parcelamento do Solo.

A reunião será no Auditório Carlos Tontoli, localizado dentro do Paço Municipal

(Avenida Prefeito José Lozano Araújo, 1551 - Parque Brasil 500) e contará com a apresentação da inclusão do Programa RECONECTA e adequação no Plano Diretor Municipal, inclusão da regulamentação de "Uso Rural", adequações na Lei de Uso e Ocupação do Solo, da Lei de Parcelamento do Solo e ajustes do Anexo 2 do Plano de Mobilidade Urbana do município de Paulínia.

Os documentos para download referentes às ade-

quações das Leis do Plano Diretor, Lei de Uso e Ocupação do Solo e Lei de Parcelamento do Solo estarão disponíveis aqui.

Para garantir a ampla participação dos interessados, o evento será transmitido ao vivo, através do canal oficial do Youtube da Prefeitura Municipal de Paulínia (<https://www.youtube.com/prefeituradepauliniasp>).

Prefeitura de Paulínia



A Prefeitura de Paulínia promove, audiência pública para discutir temas fundamentais para o desenvolvimento da cidade, o encontro será uma oportunidade para que a população acompanhe e participe das decisões que irão orientar o crescimento e a organização urbana do município nos próximos anos

Nota Oficial - Residencial Belvedere do Lago

A Prefeitura Municipal de Paulínia informa que não reconhece a regularidade da implantação das obras de infraestrutura, bem como as edificações no Residencial Belvedere do Lago, localizado na região do Parque da Represa.

A Administração recomenda cautela na compra de imóveis no local, haja vista a existência de investigação de irregularidades em trâmite junto a Polícia Civil e ao Ministério Público do Estado de São Paulo, autuados sob os números SIS MP nº 0368.0000381/2024 e SIS MP nº 0368.0000142/2025.

Com o objetivo de acompanhar o caso, promover a integração entre os órgãos municipais e adotar

as providências cabíveis no âmbito de suas competências, foi instituído o Comitê Intersecretarial para Acompanhamento e Adoção de Providências Relativas às Irregularidades Urbanísticas e Ambientais Relacionadas ao Loteamento Belvedere do Lago, por meio do Decreto Municipal nº 9.055, de 7 de maio de 2026.

Nesta página serão disponibilizadas informações sobre as ações, providências e encaminhamentos adotados pelo Comitê, garantindo transparência à população quanto às medidas que vêm sendo desenvolvidas pela Administração Municipal.

Orientações à população

- Neste momento, diante do imbróglgio jurídico, a Prefeitura orienta que eventuais interessados na aquisição de lotes no empreendimento não firmem nenhum tipo de compromissos comerciais até que haja a devida regularização da situação do loteamento perante os órgãos competentes.

- Aqueles que já tenham celebrado contratos, realizado pagamentos ou firmado qualquer tipo de acordo comercial relacionado ao empreendimento deverão protocolar toda a documentação pertinente junto à Prefeitura Municipal, por meio de processo administrativo, para que as informações sejam analisadas pelo Comitê Intersecretarial.

- A Prefeitura reafirma seu



A Prefeitura Municipal de Paulínia informa que não reconhece a regularidade da implantação das obras de infraestrutura, bem como as edificações no Residencial Belvedere do Lago, localizado na região do Parque da Represa

compromisso com a legalidade, a transparência e a proteção dos interesses da coletividade, permanecendo

à disposição para prestar informações por meio dos canais oficiais.

Mais informações acesse:

www.paulinia.sp.gov.br/belvederedolago

Prefeitura de Paulínia

BEM-ESTAR ANIMAL

Hortolândia terá novo mutirão de castração do Programa "Castrar+São Paulo"

O "Castrar+São Paulo", programa de castração pública e gratuita de cães e gatos no estado de São Paulo, estará de volta à Hortolândia em breve. O próximo mutirão será nos dias 18 e 19 de julho. A ação contará com o apoio da Prefeitura, por meio da Secretaria de Meio Ambiente, Desenvolvimento Sustentável e Assuntos Climáticos.

Segundo o DPBEA (Departamento de Proteção e Bem-estar Animal), serão disponibilizadas desta vez 300 vagas. Em abril passado, foram 360.

As inscrições já estão abertas e devem ser feitas por meio do site do Programa, disponível neste link. Para ter a participação validada, é preciso preencher todas as etapas do cadastramento. Ao final, o tutor inscrito receberá a confirmação do dia e horário. A ação acontecerá na sede do DPBEA, localizado na Rua Athanázio Gigo, 60, no bairro Chácaras

Recreio 2.000.

Caso haja algum imprevisto, é importante cancelar o agendamento. Segundo o DPBEA, no mutirão anterior, a taxa de ausências foi elevada. No próprio site do "Castrar+São Paulo" existe a opção de cancelar o agendamento, se não for possível comparecer no dia e horário agendado. Veja abaixo.

Além desta ação, a previsão da Prefeitura é, ao longo de 2026, realizar aproximadamente 1.700 castrações de animais domésticos na cidade.

O DPBEA esclarece que a castração é uma medida benéfica para a saúde dos pets, porque evita o surgimento de doenças. A castração também previne o crime de abandono dos animais, pois evita que o animal tenha crias das quais o tutor porventura não possa cuidar.

Fonte: Prefeitura Municipal de Hortolândia



Moradores de Hortolândia terão uma nova oportunidade de garantir a castração gratuita de cães e gatos por meio do programa Castrar+São Paulo



SPASSO CIDADES
ONLINE ONDE VOCÊ QUISER
[@JORNALSPASSOCIDADES](http://WWW.JORNALSPASSOCIDADES.COM.BR)

CIDADES

TRADIÇÃO

Corpus Christi une fé, história e manifestações culturais em celebração centenária

Celebrado pela Igreja Católica em diversos países, o feriado de Corpus Christi é uma das datas religiosas mais tradicionais do calendário cristão. A solenidade tem como principal objetivo homenagear a Eucaristia, sacramento que representa o corpo e o sangue de Jesus Cristo, simbolizados pelo pão e pelo vinho consagrados durante a missa.

A origem da celebração remonta ao século XIII. A instituição oficial da festa ocorreu em 1264, quando o papa Urbano IV determinou sua realização em toda a Igreja Católica por meio da bula papal "Transiturus de Hoc Mundo". A decisão foi influenciada por relatos de manifestações religiosas e pelo fortalecimento da devo-

ção à Eucaristia entre os fiéis.

A data é celebrada sempre 60 dias após a Páscoa ou na quinta-feira seguinte ao Domingo da Santíssima Trindade. A escolha da quinta-feira faz referência à Quinta-Feira Santa, quando, segundo a tradição cristã, Jesus realizou a Última Ceia com seus discípulos e instituiu o sacramento da Eucaristia.

Ao longo dos séculos, Corpus Christi tornou-se uma das principais expressões públicas da fé católica. Em muitas cidades, a celebração é marcada por procissões que percorrem ruas e avenidas, levando o ostensório com a hóstia consagrada, considerado um dos símbolos centrais da data. O ato representa a presença de Cristo entre os fiéis e reforça o caráter

comunitário da celebração.

No Brasil, uma das tradições mais conhecidas é a confecção dos tapetes coloridos que decoram o trajeto das procissões. Produzidos por voluntários, comunidades religiosas e moradores, os desenhos costumam retratar símbolos cristãos, passagens bíblicas, mensagens de paz e temas sociais. Para a elaboração dos tapetes são utilizados materiais como serragem colorida, areia, flores, sal, pó de café, cascas de ovos e outros elementos que transformam as ruas em verdadeiras obras de arte temporárias.

A tradição dos tapetes tem origem em costumes portugueses trazidos ao Brasil durante o período colonial. Com o passar do tempo, ganhou características próprias e se tornou uma

das manifestações culturais mais marcantes da celebração em diversas regiões do país.

Embora seja uma festividade essencialmente religiosa, Corpus Christi também possui forte dimensão cultural e comunitária. Em muitas cidades, a preparação dos tapetes e das procissões mobiliza paróquias, escolas, entidades e famílias inteiras, fortalecendo laços sociais e preservando costumes transmitidos entre gerações.

Mais do que um feriado no calendário nacional, Corpus Christi permanece como uma data de reflexão espiritual, devoção e convivência coletiva, reunindo tradição, fé e participação popular em uma celebração que atravessa séculos de história.

Da redação



Fiéis participam das celebrações de Corpus Christi, marcadas por procissões e pelos tradicionais tapetes confeccionados nas ruas em homenagem à Eucaristia.

LIDERANÇA NA CONSTRUÇÃO

Secretário Marcelo Coluccini destacou as inovações mostradas no Encontro de Líderes do SindusCon-SP

Na abertura do Encontro de Líderes do SindusCon-SP realizado em Campinas, nesta terça (2), o Secretário Municipal de Planejamento e Desenvolvimento Urbano, Marcelo Coluccini, destacou a importância da apresentação de novas tecnologias na área de concreto. O Encontro é uma realização do SindusCon-SP em parceria com a Supermix e promove o conhecimento técnico e atualizações, com abordagens sobre materiais, tecnologia e negócios no setor de construção civil.

O secretário afirmou que muitas dessas novas tecnologias e inovações não são amparadas pelas leis existentes. "Estamos aqui para entender um pouco mais sobre isso e verificar de que forma a Prefeitura pode in-

corporar na legislação, para poder adotar essas novas tecnologias e inovações, nos nossos procedimentos", explicou Coluccini.

Para o diretor da Regional Campinas do SindusCon-SP, Marcio Benvenuti, o Encontro de Líderes é muito importante para a construção da região, porque traz debates com as construtoras sobre novas técnicas que podem ser utilizadas nas obras. "São tratados assuntos diversos, como novas tecnologias para os todos os segmentos como, comercial, residencial, edifícios e indústrias", acrescentou.

Aline Cardoso, da área de estratégia comercial do SindusCon-SP, apresentou perfil de atuação do SindusCon-SP e seus departamentos. Maior associação de empresas da in-

dústria da construção na América Latina, a entidade congrega aproximadamente 300 construtoras associadas e representa cerca de 50 mil empresas do setor estado de São Paulo.

No evento, o engenheiro e especialista em soluções para pavimento urbano, Álvaro Barbosa, abordou o futuro concreto dosado em central (CDC), a sua eficiência e a descarbonização como pilares de qualidade. Ele é mestre em Engenharia pela Unicamp, com temas de tecnologia de materiais e 30 anos de experiência na indústria da construção,

Com 20 anos de atuação nacional no dimensionamento, controle e gestão de concreto e argamassa, o engenheiro civil e superintendente técnico da Supermix, Allyson Paulo Schiavinato,



Encontro de Líderes do SindusCon-SP realizado em Campinas

falou sobre as vantagens e diferenciais do concreto de alto desempenho (CAD).

Participaram também do Encontro de Líderes pela

Regional Campinas, a diretora-adjunta, Marina Benvenuti, a diretora adjunta de Incorporação, Elena Figueiredo e o supervisor comer-

cial da Supermix, Márcio Antônio Silva.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Investimento bilionário: região vai receber quatro novos data centers

A região de Campinas vem se consolidando cada vez mais como polo de atração de data centers. Nesta quarta-feira, 27, a Ascenty, um dos maiores grupos de data center no Brasil e na América Latina, divulgou que vai ampliar suas operações com a construção de quatro novas operações em cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC). O investimento previsto é de US\$1,2 bilhão (cerca de R\$6 bilhões). Os novos projetos somam 150 MW de capacidade, o equivalente a 40% de tudo o que foi construído pela empresa em 15 anos de operação.

Sumaré e Vinhedo são as cidades escolhidas Segundo a Ascenty, o maior

projeto dentro do pacote será erguido na cidade de Sumaré, chamado Sumaré 3. Ele terá capacidade inicial de 90 MW, com possibilidade de expansão para mais 90 MW adicionais. As obras começaram em março deste ano e a entrega está prevista para o terceiro trimestre de 2027. As outras três operações serão na cidade de Vinhedo. O plano inclui a expansão do data center Vinhedo 2, de 50 MW para 80 MW, além da construção de outras três unidades. O Vinhedo 3, terá 80 MW dedicados a operações de IA.

Construtoras tiram o pé do freio e seguram lançamentos

Outro fator que demonstra a insegurança do comprador é o lançamento de novos projetos. Diante do quadro de queda nas vendas, as construtoras da região decidiram tirar o pé do acelerador e segure lançamentos de novos produtos na região. De acordo com o Secovi, os lançamentos tiveram uma queda de 47,19% no acumulado de janeiro a março.

Grupo estuda construção de nova pista em Viracopos

Em meio às negociações que se arrastam desde o ano passado sobre o futuro do Aeroporto Internacional de Viracopos, o empreendimento virou centro das atenções em dois projetos que vão exigir grandes investimentos. Um grupo formado pela Agência Nacional de Aviação Civil (Anac), Ministério de Portos e Aeroportos (MPor) e a concessionária Aeroportos Brasil Viracopos (ABV) deve concluir até o próximo dia 10 de junho estudo sobre a construção da segunda pista de pouso e decolagem no aeroporto, para ampliar as alternativas de tráfego aéreo e evitar um possível colapso do sistema aeroportuário paulista nos próximos anos.

Administradora também pode assumir controle de aeródromo no Acre

A renegociação e manutenção do contrato de administração do Aeroporto Internacional de Viracopos pela concessionária Aeroportos Brasil Viracopos também pode incluir no contrato uma outra obrigação. A empresa atual poderá assumir a administração do Aeródromo de Tarauacá, no

Acre, dentro do Programa de Investimentos Privados em Aeroportos Regionais (AmpliAR), do Ministério de Portos e Aeroportos. Segundo o site Aero In, no último dia 23 de maio representantes da concessionária fizeram uma visita técnica no aeródromo acreano.

Toyota fecha fábrica em Indaiatuba no final do mês e demite 1.500 funcionários

Construída há 28 anos, a fábrica da montadora japonesa Toyota em Indaiatuba, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), encerra seu ciclo oficialmente no dia 30 de junho. A linha de produção do Corolla vai ser integralmente transferida para a unidade de Sorocaba, como já havia sido anunciado pela montadora no final do ano passado. A mudança faz parte de um plano de investimento de R\$11 bilhões que a Toyota quer executar no Brasil até 2030. Com o apagar das luzes da unidade de Indaiatuba, cerca de 1,45 mil funcionários deverão ser desligados.

Abras apoia mudança da escala 6x1

Na contramão da maioria das entidades de classe, a Associação Brasileira de Supermercados (ABRAS), presidida pelo empresário de Campinas João Galassi, anunciou apoio à adoção da escala 5x2 nos supermercados. Mas a entidade defende que a discussão sobre o fim da jornada 6x1 seja acompanhada de modelos mais flexíveis de contratação para evitar impactos sobre o emprego e o abastecimento. Segundo a entidade, o setor conta com mais de 300 mil vagas abertas no País e defende que o regime horista pode ajudar a preencher parte dessas lacunas, ao oferecer maior flexibilidade para trabalhadores e empresas.

São Vicente adota escala 5x2 em Nova Odessa

Enquanto a discussão da mudança de escala segue no Congresso Nacional, várias empresas do setor supermercadista da Região Metropolitana de Campinas (RMC) estão se antecipando ao processo. O grupo São Vicente acaba de anunciar a implantação da escala de trabalho 5x2 em sua loja de Nova Odessa. O novo modelo

estabelece duas folgas semanais, mantendo a carga horária semanal. A empresa irá acompanhar os indicadores de desempenho, como melhoria do turnover, redução do absenteísmo e desempenho operacional, avaliando a viabilidade de expandir o modelo para as demais unidades do grupo.

Nova Campinas: novo polo gastronômico regional

Com uma alta concentração de moradores de alto poder aquisitivo e em forte expansão comercial e imobiliário, o bairro Nova Campinas também começa a atrair investimentos e se fortalecer como polo gastronômico da cidade. Com diversas casas de alta gastronomia, o bairro se prepara para receber nos próximos meses a primeira unidade do Outback fora de centros comerciais em Campinas. Com cinco unidades nos shoppings Iguatemi, Parque Dom Pedro, Galleria, Campinas Shopping e Parque das Bandeiras, a rede iniciou a construção da sexta loja na Avenida Jesuino Marcondes Machado.

ROTEIRO

SORTEIO

Shopping ParkCity Sumaré celebra o Dia dos Namorados com sorteio de 2 motos elétricas e uma TV

O clima de romance está no ar e no Shopping ParkCity Sumaré a data mais apaixonante do ano é celebrada com três sorteios de prêmios especiais. É a campanha Amor que Aproxima, que vai sortear duas motos elétricas NXT (modelo Gataka) e uma Smart TV LG de 50 polegadas, perfeita para assistir aos jogos da Copa.

Para participar, basta realizar R\$200,00 em compras nas lojas participantes e trocar os cupons fiscais (obrigatoriamente identificados pelo CPF) por um número da sorte. As compras realizadas nos dias 12 de junho (Dia dos Namorados) e 13 de junho, estreia do Brasil na Copa com transmissão no Shopping, valem números da sorte em dobro.

“O amor merece ser celebrado. E com esta iniciativa, o Shopping ParkCity Sumaré

quer exaltar ainda mais as comemorações para que os casais vivam intensamente cada momento que cerca o Dia dos Namorados, começando pela escolha do presente”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do empreendimento.

Os cupons fiscais são cumulativos - quanto mais comprar, mais chances de ganhar. Os clientes podem cadastrá-los na loja de autoatendimento, localizada ao lado da Riachuelo, ou pelo site promocao.parkcitysumare.com.br. Serão válidos para participação os cupons fiscais de compras realizadas no período de 29 de maio a 14 de junho. A apuração dos três sorteios acontece no dia 18 de junho.

“O Shopping ParkCity Sumaré tem vários atrativos que são um convite aos casais que buscam um ambiente romântico, seguro e acolhedor para

celebrar o Dia dos Namorados. Com esta campanha, queremos ampliar esta experiência, transformando o momento da compra em uma ocasião ainda mais especial e com a possibilidade de ganhar grandes prêmios”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Campanha Amor que Aproxima – Shopping ParkCity Sumaré

Quando: de 29 de maio até 14 de junho.

Ponto de troca dos cupons fiscais: loja de autoatendimento ao lado da Riachuelo ou pelo site promocao.parkcitysumare.com.br.

Prêmios sorteados: duas motos elétricas NXT (modelo Gataka) e uma Smart TV LG de 50 polegadas.

Apuração dos sorteios: 18 de junho.

Fonte: *ImPauta Comunicação*



Os cupons fiscais são cumulativos - quanto mais comprar, mais chances de ganhar e os clientes podem cadastrá-los na loja de autoatendimento, localizada ao lado da Riachuelo

TRADIÇÃO

Festa Ligo celebra raízes letãs e reforça identidade cultural de Nova Odessa neste fim de semana

Nova Odessa volta a celebrar neste fim de semana uma das tradições mais importantes de sua história. Nos dias 6 e 7 de junho, o Centro Cultural Leto recebe mais uma edição da Festa Ligo, evento que mantém viva a cultura dos imigrantes letões que participaram da fundação do município e ajudaram a construir a identidade cultural da cidade.

Aberta ao público, a programação reúne apresentações artísticas, gastronomia típica, atividades culturais e a tradicional corrida Ligo Running, transformando o espaço em um ponto de encontro entre passado e presente.

Mais do que uma festa, o evento representa um resgate das origens de Nova Odessa. Embora a cidade tenha recebido ao longo de sua história influências de

diversos povos, a imigração letã ocupa um lugar especial na formação da comunidade local. Foram essas famílias que trouxeram costumes, tradições, músicas e celebrações que atravessaram gerações e continuam presentes até os dias atuais.

No sábado, a programação começa às 15h com oficinas e rodas de conversa. A partir das 17h, terão início as apresentações culturais e o funcionamento da praça de alimentação. Entre as atrações estão músicos vindos diretamente da Letônia, apresentações de danças folclóricas, o Coral Leto do Brasil, além de debates sobre a imigração letã e sua contribuição para a formação de Nova Odessa.

Também será realizada uma oficina de coroas de flores, tradição típica das

festividades de Jii, celebração popular da Letônia que marca a chegada do verão europeu.

A Festa Ligo tem origem justamente nessa tradição. Na Letônia, os festejos acontecem entre os dias 20 e 23 de junho, período que marca o solstício de verão e a noite mais curta do ano. No Brasil, a celebração foi adaptada ao calendário local, mas preservando seus principais elementos culturais.

Durante décadas, a festividade permaneceu restrita às famílias descendentes de letões. A partir de 2014, passou a ser aberta ao público, ampliando o acesso da população à cultura que ajudou a moldar a história da cidade.

No domingo, a programação continua com a realização da 4ª edição da Ligo Running, corrida



A Festa Ligo passou a integrar o calendário oficial de eventos da cidade, consolidando-se como um dos principais eventos culturais

que une esporte e tradição cultural. Após a prova, os participantes poderão acompanhar um almoço típico com galetto e apresentações musicais.

A importância da celebração para o município ganhou reconhecimento oficial neste ano. Em abril,

a Festa Ligo passou a integrar o calendário oficial de eventos de Nova Odessa, consolidando-se como um dos principais eventos culturais da cidade.

Em um município que nasceu da união de diferentes povos e tradições, a Festa Ligo segue

cumprindo um papel importante: preservar a memória dos pioneiros, valorizar a herança cultural letã e apresentar às novas gerações um capítulo fundamental da história de Nova Odessa.

Da redação

EXPERIÊNCIA GOURMET

X-Bolo viral das redes sociais chega ao Shopping ParkCity Sumaré em ação especial



Sucesso nas redes sociais, o bolo em formato de sanduíche chega ao Shopping ParkCity Sumaré, nesta sexta-feira, 5/6, em uma ação especial que promete aguçar os fãs da confeitaria criativa. É o “X-Bolo Day”, evento que levará ao público uma das sobremesas mais comentadas das redes sociais nas últimas semanas. A partir das 10h, os visitantes poderão conhecer e adquirir o famoso bolo que conquistou milhares de internautas.

Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, explica que a iniciativa é

uma parceria com a confeitaria sumareense Jardim de Açúcar. Na sexta-feira, a loja montará um ponto de venda em frente ao cinema do empreendimento. As unidades do X-Bolo serão limitadas e a comercialização acontecerá enquanto durarem os estoques.

“Será uma oportunidade para o público conhecer os diferenciais da receita e apreciar esta delícia que viralizou na internet”, comenta Gisele.

A receita do X-Bolo substitui os ingredientes salgados por versões doces: o pão dá lugar ao bolo, o hambúrguer é feito de brigadei-

ro, a maionese é preparada com creme de leite em pó e os tomates são representados por morangos.

O sucesso desta versão de bolo ultrapassou as vitrines da confeitaria e ganhou projeção nacional nas redes sociais. Apenas na última semana, um vídeo publicado pela Jardim de Açúcar ultrapassou a marca de 11 milhões de visualizações e somou mais de 600 mil curtidas, transformando o doce em uma verdadeira sensação da internet.

“Com esta ação, o Shopping ParkCity Sumaré reforça sua proposta de

oferecer experiências que unem entretenimento, gastronomia e conveniência, conectando o público com as principais tendências”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Serviço:

X-Bolo Day no Shopping ParkCity Sumaré

Quando: 5 de junho, sexta-feira.

Horário: a partir das 10h (as vendas acontecem até durarem os estoques).

Local: em frente ao cinema.

Fonte: *ImPauta Comunicação*

VARIEDADES

ECONOMIA

Receita Federal faz alerta para consumidores que informam o CPF em compras de mercado

Você passa pelo caixa e informa o CPF na nota fiscal por reflexo, sem pensar muito nas consequências diárias. O medo de que o governo rastreie cada pacote de arroz ganha força na internet, mas a realidade do sistema financeiro funciona de um jeito bem diferente.

O governo cria um dossiê das suas compras cotidianas?

A ideia de que fiscais analisam sua lista de mercado para bloquear contas gera um pânico totalmente desnecessário. O sistema público não avalia se o cidadão comprou itens básicos de sobrevivência, pacotes de leite ou uma televisão de última geração para aplicar punições tributárias.

Fique tranquilo, pois a máquina governamental não tem o objetivo de monitorar os itens do seu carrinho de supermercado. O Conselho Administrativo

de Recursos Fiscais já consolidou a jurisprudência que proíbe autuações baseadas apenas nesses registros de baixo valor do varejo.

O que realmente dispara o alerta de inconsistência patrimonial?

O mito urbano espalha que um gasto alto em lojas físicas acende uma luz vermelha automática na sua declaração anual de renda. Na prática, a origem do cruzamento de informações ocorre muito antes do balcão da loja, concentrando-se nos grandes volumes bancários.

A verdadeira verificação acontece por meio da comunicação digital obrigatória entre as grandes instituições financeiras e o órgão regulador. A seguir, os pontos que realmente importam:

Faturas de cartão de crédito com pagamentos totais extremamente elevados

Transferências de valores massivos entre contas correntes pessoais

Aquisição de bens rastreáveis como imóveis com registro em cartório

Movimentações de dinheiro não declaradas na origem do ganho

Existe risco ao comprar medicamentos ou combustível para terceiros?

Inúmeras pessoas evitam fornecer os dados na farmácia ou no posto de gasolina com medo de criar uma distorção financeira grave no próprio nome. Essa atitude ignora o fato de que esses consumos específicos não entram na conta de abatimentos do imposto anual.

Colocar sua identificação no sistema da loja para conseguir um desconto simples em remédios não gera nenhuma exposição negativa ao seu perfil econômico.

Como o sistema financeiro se comunica com os órgãos oficiais?

A engrenagem eletrônica foca estritamente no fluxo financeiro que transita pelas suas contas digitais e físicas ao longo de um ano inteiro. O seu próprio banco envia relatórios de ofício quando as transferências ultrapassam os limites legais, revelando sua real capacidade de pagamento.

Essa dinâmica prova que pagar milhares de reais em espécie no mercado sem envolver o banco não aciona o radar imediatamente. A malha fiscal eletrônica concentra seus esforços modernos em identificar disparidades extremas de patrimônio acumulado e movimentado nos grandes sistemas integrados.

Qual é a melhor atitude ao passar pelo caixa de pagamento?

Você pode e deve continuar



Receita Federal faz alerta para consumidores que informam o CPF em compras de mercado

participando dos tradicionais programas estaduais de prêmios, exigindo sempre os descontos que as grandes redes oferecem aos clientes fidelizados. O fornecimento dos seus dados básicos no ambiente comercial fechado traz benefícios palpáveis, mantendo a sua integridade financeira íntegra.

A preocupação válida do

cidadão contemporâneo deve envolver apenas o cuidado contra os vazamentos de dados por fraudadores na internet. Preserve a clareza do seu orçamento familiar e aproveite as vantagens do varejo com tranquilidade, pois a malha invisível trabalha focada em montantes muito maiores.

Fonte: O antagonista

DE OLHO NA LEI

Jogar óleo de cozinha na pia é crime por causar danos ao meio ambiente e à saúde, alerta advogado

A vida corrida nas cidades muitas vezes desconecta as pessoas dos impactos que suas ações causam na natureza. Na pressa da rotina, é fácil adotar a lógica do “longe dos olhos, longe da mente” na hora de jogar algo fora. Terminar uma fritura e despejar o óleo usado no ralo da pia, ou acender uma pequena fogueira no quintal de casa para queimar folhas e lixo doméstico, parecem atitudes inofensivas. No entanto, o que muita gente não sabe é que essas práticas, aparentemente banais, vão muito além da simples falta de consciência ecológica: elas entram na esfera penal e configuram crimes ambientais.

O óleo de cozinha descartado de forma inadequada em residências ou em estabelecimentos comerciais pode causar sérios danos ao meio ambiente e à saúde pública, e a lei brasileira prevê punições para quem não segue as regras.

“O problema começa dentro do próprio lar, causando o entupimento crônico dos canos, e avança para a rede pública de esgoto, o que torna o tratamento da água muito mais caro e complexo”, afirma o advogado criminalista Rodolfo Nóbrega Luz, sócio do escritório Cardella Advogados. “Quando esse óleo chega aos rios e oceanos, o desastre é ainda maior: a substância cria uma película impermeável na superfície da água que bloqueia a luz solar e impede a oxigenação, sufocando peixes e plantas aquáticas”, explica.

Segundo o advogado, a Lei de Crimes Ambientais (Lei 9.605/1998) é categórica: causar poluição de qualquer natureza é crime. “As punições tanto para as pessoas como estabelecimentos comerciais são rigorosas e podem chegar a anos de reclusão, principalmente quando a poluição é causada pelo lançamento de óleos ou substâncias oleosas fora das exigências

legais”, alerta Nóbrega Luz.

O Direito Ambiental atua de forma preventiva. Isso significa que não é preciso esperar acontecer um desastre ecológico de grandes proporções para que o cidadão seja responsabilizado. “O Poder Judiciário reforça que crimes dessa natureza são classificados como de perigo abstrato. Ou seja, o delito acontece pela mera prática da conduta irregular — como o simples ato de despejar o óleo na pia —, independentemente de haver uma comprovação de dano imediato à saúde humana ou ao meio ambiente naquele exato momento. A lei pune o risco intolerável que essa atitude gera para toda a coletividade”, conta.

Nóbrega Luz lembra que o Tribunal de Justiça de São Paulo (TJSP) já consolidou o entendimento de que os delitos de poluição são crimes instantâneos de efeitos permanentes. “Em termos simples: a infração se con-

suma no exato momento do descarte, mas as suas consequências nocivas e a degradação da natureza se prolongam no tempo, o que torna a conduta ainda mais grave”, explica o advogado.

Além do óleo na pia, outras práticas comuns do cotidiano também são alvo das autoridades e dos tribunais, como a queima de lixo doméstico. “fogueirinha” no quintal para queimar folhas secas, plásticos ou restos de lixo. Além de poluir a atmosfera e liberar gases tóxicos que provocam doenças respiratórias, ela causa incômodo aos vizinhos e traz o risco de incêndios. Descarte irregular de resíduos sólidos: Jogar entulho de reformas, móveis velhos ou lixo eletrônico em terrenos baldios, calçadas e áreas verdes também é considerado uma infração grave.

“Precisamos urgentemente de uma mudança de postura. O desconhecimento da lei não serve de desculpa para ninguém, e o pensamento de



Dr. Rodolfo Nóbrega Luz alerta sobre descarte incorreto de óleo na pia da cozinha

que “só um pouquinho não faz mal” é justamente o que alimenta a destruição silenciosa dos nossos recursos naturais”, defende o especialista.

Ele também dá dicas para que as pessoas ou empresas sejam punidas, como armazenar o óleo usado em garrafas PET e entregá-lo em

postos de coleta ou cooperativas de sabão; separar o lixo doméstico adequadamente; contratar caçambas regulamentadas para recolher entulhos; eliminar o hábito de queimar resíduos.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

ARTIGO

O futebol vai além do esporte, ele influencia a forma como falamos!

Sem dúvida, a palavra GOAL, é uma das primeiras palavras que os alunos aprendem em inglês corporativo.

Outra expressão é o KICK OFF, pontapé inicial, que para o mundo dos negócios significa o início de um projeto, daí a frase KICK OFF MEETING, reunião inicial de um projeto.

OWN GOAL, que é gol contra também se usa quando algo deu errado nos negócios.

E claro FAIR PLAY que é jogo justo, o que se busca em competições de negócios, assim este olhar mais

amplo traz à prática do dia a dia das empresas muito mais do que imaginamos...

Curiosidade: Por que falamos: Copa do Mundo?

Bom, em inglês falamos WORLD CUP, literalmente TAÇA do mundo, mas CUP se deve ao fato de que se entrega este objeto (taça) ao ganhador.

Esta tradição veio da Europa, onde reis, nobres e organizadores entregavam taças decorativas como prêmio.

Mas em português também se deve ao fato da palavra COPA vir do latim, (cuppa) ou seja recipiente.

E afinal é SOCCER ou FOOTBALL?

Os Britânicos dizem: I LOVE FOOTBALL, porque amam o futebol brasileiro.

Já nos Estados Unidos e Canadá existem o AMERICAN FOOTBALL, daí chamam o nosso futebol de SOCCER.

E vamos falar do famoso VAR?

Curioso é que VAR não é uma palavra inglesa tradicional, é uma sigla: VIDEO ASSISTANT REFEREE, Árbitro Assistente de Vídeo.

E na vida corporativa ou não, antes de tomar decisões, quem não gostaria

de um VAR para revisar as imagens antes de tomar decisões, no trabalho, nas finanças, nos relacionamentos!

Conclusão

Assim como aprender uma língua, a Copa do Mundo reúne pessoas de países diferentes que nem sempre compartilham as mesmas palavras, mas conseguem compartilhar emoções.

Pois é o Gol no esporte ou na vida que almejamos!

Por: Jurema Valente - professora de idiomas @professorajuremavalente



O FUTEBOL VAI ALÉM DO ESPORTE: ELE INFLUENCIA MUITOS TERMOS NO INGLÊS!

SAÚDE | BEM ESTAR

JUNHO VIOLETA

Doença ocular ainda é pouco conhecida entre os jovens

Criada para conscientizar a população sobre o ceratocone e a importância do diagnóstico precoce, a campanha Junho Violeta vem ganhando espaço nos últimos anos entre entidades médicas e profissionais da oftalmologia. A iniciativa busca ampliar o conhecimento sobre a doença, que ainda é pouco conhecida pela população, apesar de atingir principalmente adolescentes e adultos jovens. O movimento também chama atenção para hábitos que podem agravar o quadro, como coçar os olhos com frequência.

Alterações constantes no grau dos óculos, visão borrada e dificuldade para enxergar à noite podem ser sinais de ceratocone, doença ocular que afeta a córnea — estrutura transparente localizada na parte da frente do olho. Apesar de relativamente comum, a condição ainda costuma ge-

rar dúvidas e, muitas vezes, demora para ser identificada.

“O ceratocone é uma doença da córnea em que ela vai ficando mais fina e assumindo um formato irregular, parecido com um cone. Isso provoca distorção da visão e dificuldade para enxergar com qualidade”, explica o oftalmologista Dr. Rodrigo Carvalho.

Segundo o especialista, um dos desafios é que os sintomas iniciais frequentemente são confundidos apenas com aumento do grau. “Muitos pacientes passam anos trocando os óculos sem imaginar que existe uma doença por trás dessa piora visual”, afirma.

Entre os principais sinais de alerta estão visão embaçada, sensibilidade à luz, imagens duplicadas, dificuldade para dirigir à noite e mudanças frequentes na prescrição dos óculos. Em alguns casos, mesmo com correção, a visão continua insatisfatória.

Crianças e adolescentes

O médico destaca que crianças e adolescentes também podem desenvolver a doença — e justamente nessa faixa etária ela tende a evoluir mais rapidamente. “Quanto mais jovem o paciente, maior costuma ser o risco de progressão. Por isso, o diagnóstico precoce faz toda a diferença”, enfatiza.

Além da predisposição genética, um hábito bastante comum está diretamente associado ao agravamento do quadro: coçar os olhos. “Hoje sabemos que o atrito repetitivo pode enfraquecer ainda mais a córnea e acelerar a evolução do ceratocone, principalmente em pessoas predispostas”, explica Dr. Rodrigo. Casos de rinite, alergias respiratórias e alergia ocular também merecem atenção, já que aumentam a coceira e, conseqüentemente, o atrito na região dos olhos.



O diagnóstico é feito por meio de avaliação oftalmológica e exames específicos da córnea. Tecnologias mais modernas permitem identificar alterações precoces, antes mesmo de sintomas mais intensos aparecerem.

“Com exames como a tomografia de córnea, conseguimos detectar sinais iniciais e acompanhar a progressão com muito mais precisão”, afirma.

Atualmente, os tratamentos disponíveis permitem

controlar a progressão da doença e preservar a qualidade visual na maioria dos casos. Dependendo do estágio, podem ser indicados óculos, lentes especiais, anéis intracorneanos e o crosslinking — procedimento que fortalece a córnea e ajuda a impedir a evolução do quadro.

“O principal objetivo do crosslinking é estabilizar a doença. Hoje, graças ao diagnóstico precoce e aos tratamentos modernos, conseguimos reduzir bastante a necessidade de transplante de córnea”, destaca o oftalmologista.

Serviço:

Alpha Oftalmologia Avançada
End: Av. José de Souza Campos (Norte-Sul), 550, conjunto 91, Campinas.
Instagram: @dr_rodrigotcarvalho e site

Fonte: AMZ Comunicação e Eventos

GESTÃO EM SAÚDE

Hospitais da região de Campinas mudam modelo cirúrgico e ampliam contratação de estruturas especializadas

Hospitais da região de Campinas vêm mudando a forma de organizar suas equipes cirúrgicas. Em vez do modelo tradicional baseado em profissionais independentes e escalas descentralizadas, instituições têm recorrido à contratação de estruturas cirúrgicas especializadas para garantir cobertura contínua de urgência, emergência e cirurgias eletivas.

Um levantamento realizado pelo Grupo Surgical, o primeiro do país especializado em cirurgias de urgência e emergência, ajuda a ilustrar essa transformação observada no setor hospitalar nos últimos anos. Entre 2013 e 2025, o volume anual de cirurgias realizadas pela equipe saltou de cerca de 400 para 8.438 procedimentos — crescimento aproximado de 21 vezes no período. Ao longo de 12 anos, foram contabilizadas mais de 42 mil cirurgias e 222 mil consultas ambulatoriais.

O novo formato ocorre por meio da contratação de estruturas médicas especializadas que passam a assumir a cobertura assistencial e a

gestão operacional dentro de determinadas linhas cirúrgicas. Na prática, essas equipes se tornam responsáveis pelas escalas médicas, plantões, protocolos assistenciais, utilização de recursos e realização dos procedimentos.

“Uma das grandes dificuldades dos hospitais atualmente é contratar médicos especialistas, já que temos uma defasagem no número de vagas de residência. Essa dificuldade, muitas vezes, deixa áreas descobertas ou atendidas por profissionais sem treinamento estruturado voltado à cirurgia de urgência e emergência”, afirma Rafael Ruano, vice-presidente do Grupo Surgical.

Além do impacto assistencial ao paciente, também existem reflexos operacionais e financeiros para os hospitais, como aumento de desperdício de materiais, solicitação excessiva de exames e prolongamento de internações. “O cenário ideal é oferecer o melhor atendimento com o menor custo. É isso que os hospitais buscam nesse modelo de atendimento. Por isso,

é importante que o serviço médico seja acompanhado de gestão. Temos casos de hospitais que, em cinco meses, conseguiram registrar um aumento de 30% da eficiência e uma redução de 10% nos custos”, exemplifica Ruano.

Embora os dados representem a realidade de um único grupo, os números, que abrangem mais de 20 hospitais distribuídos em cidades do interior paulista e também em Belém, no Pará, ajudam a mostrar como o crescimento dessas estruturas ocorreu acompanhado de uma nova demanda hospitalar relacionada à cobertura contínua, organização de escalas e integração assistencial.

“Fomos evoluindo de acordo com as necessidades dos serviços hospitalares”, explica o presidente do Grupo Surgical, Bruno Pereira. “Durante muitos anos, a cirurgia hospitalar funcionou em um modelo mais fragmentado, baseado em profissionais independentes e equipes descentralizadas. Com o aumento da complexidade hospitalar, necessidade de cobertu-



ra contínua e exigência de maior integração assistencial, os hospitais passaram a buscar estruturas cirúrgicas organizadas, com cobertura permanente, protocolos assistenciais e integração multiprofissional”, afirma.

O grupo, que começou com cinco médicos e foco em cirurgias de emergência em um único hospital de Campinas, hoje conta com cerca de 70 médicos que atuam em 17 áreas, incluindo cirurgia geral, trauma, cirurgia torácica, vascular, cabeça e pescoço, plástica,

urologia e otorrinolaringologia.

Os dados do levantamento também ajudam a mostrar como cidades médias passaram a absorver demandas cirúrgicas cada vez mais complexas fora dos grandes centros tradicionais. Entre os hospitais com maior volume cirúrgico acumulado no histórico analisado estão Beneficência Portuguesa de Campinas, Hospital Santa Tereza e Hospital e Maternidade Galileo.

Entre os procedimentos mais realizados ao longo da

série histórica aparecem colecistectomias abertas e videolaparoscópicas, com 7.526 casos, hérnias de parede abdominal, com 6.617 procedimentos, e apendicectomias videolaparoscópicas, com 3.993 cirurgias realizadas.

Segundo Pereira, a consolidação desse modelo exige treinamento contínuo, padronização assistencial e atualização permanente das equipes, especialmente em áreas de alta complexidade e urgência.

Esse tipo de gestão tem sido utilizado inclusive por hospitais com saúde verticalizada, modelo que vem ganhando espaço no país. “A contratação de estruturas cirúrgicas especializadas não substitui a verticalização. Na prática, funciona como uma complementação operacional para garantir cobertura assistencial e organização das linhas cirúrgicas”, finaliza Pereira.

Fonte: Capovilla Comunicação

SAÚDE DO IDOSO

O lado pouco falado da demência

Quadros de agitação, confusão mental e ansiedade que se intensificam no fim da tarde e durante a noite podem ser sinais da chamada Síndrome do Entardecer, condição comum em pessoas com demência, mas ainda pouco discutida fora do ambiente médico. O problema impacta diretamente a qualidade de vida dos pacientes e também provoca forte desgaste emocional e físico em familiares e cuidadores.

Segundo o médico de família e paliativista Dr. Gustavo Bruno Gonçalves, da Palliative Care, o fenômeno, conhecido internacionalmente como “sundowning”, costuma surgir principalmente em fases moderadas e avançadas da demência. “O paciente pode apresentar aumento importante da confusão, irritabilidade, agitação e alterações do sono nesse período

do dia. Muitas vezes, a família acredita que houve uma piora definitiva do quadro, quando, na verdade, existe um padrão comportamental relacionado ao entardecer e ao período noturno”, explica.

Embora seja mais associada à Doença de Alzheimer, a síndrome também pode ocorrer em outros tipos de demência, como vascular, frontotemporal e por corpos de Lewy. Entre os fatores que agravam os sintomas estão dor, infecções, constipação intestinal, desidratação, ambientes escuros, excesso de estímulos e alterações na rotina.

O especialista alerta que muitas situações passam despercebidas porque idosos com comprometimento cognitivo têm dificuldade de expressar desconfortos físicos. “Uma infecção urinária, dor ou noites

mal dormidas podem aumentar muito a desorganização cerebral e desencadear crises de agitação”, afirma.

Além dos impactos no paciente, a síndrome costuma afetar profundamente quem participa do cuidado diário. Privação de sono, exaustão, ansiedade e sensação de impotência estão entre os relatos mais frequentes de familiares e cuidadores.

Como contornar?

Para reduzir os episódios, orientações simples podem ajudar, como manter rotina organizada, estimular exposição à luz natural durante o dia, evitar cochilos prolongados e reduzir estímulos no período noturno. Ambientes mais tranquilos e iluminados também contribuem para diminuir a desorientação.

A diretora da Palliative Care, a fisioterapeuta Daniele Chaves, destaca que o acolhimento à família faz parte do cuidado. “Quando a família entende o que está acontecendo e recebe orientação adequada, consegue lidar melhor com as crises e oferecer mais segurança ao paciente. O suporte multiprofissional ajuda não apenas no controle dos sintomas, mas também na preservação da qualidade de vida de todos os envolvidos”, ressalta.

O Dr. Gustavo Bruno também chama atenção para os riscos da automedicação e do uso inadequado de calmantes. “Mudanças abruptas de comportamento do idoso com demência sempre merecem avaliação médica. O uso indiscriminado de medicações pode aumentar risco de quedas, sedação excessiva e piora



cognitiva”, alerta.

Na avaliação dos especialistas, ampliar a discussão sobre a Síndrome do Entardecer é importante para que famílias identifiquem sinais precoces, compreendam o comporta-

mento do paciente e busquem apoio especializado antes do agravamento do desgaste físico e emocional.

Fonte: AMZ Comunicação e Eventos

MODA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Clássicas e atemporais, as sapatilhas continuam relevantes, em uma nova geração de sapatos inspirados no universo da dança que começou a conquistar as passarelas

Os sapatos inspirados em dança que prometem substituir as sapatilhas em 2026

Clássicas e atemporais, as sapatilhas continuam relevantes, mas já não estão sozinhas: Em 2026, uma nova geração de sapatos inspirados no universo da dança começou a conquistar as passarelas, o street style e os looks das fashionistas ao redor do mundo. Dos clássicos ballet flats repaginados aos jazz shoes e às polêmicas sneakerinas, esses modelos unem conforto, estilo e uma dose extra de personalidade. Abaixo, listamos os principais sapatos inspirados em dança que prometem dominar a temporada e mostramos como usar cada um deles no dia a dia. Vem conferir!

1. Jazz shoes: os queridinhos das fashionistas

Se existe um modelo que está ganhando espaço rapidamente, é o jazz shoe. Inspirado nos calçados usados por dançarinos de jazz, ele mistura características das sapatilhas e dos sapatos oxford, criando um visual minimalista, elegante e moderno. Os modelos mais desejados

costumam ter:
Couro macio
Cadaços finos
Solado flexível
Bico levemente alongado
Design discreto e sofisticado

Como usar:
Com jeans retos e camiseta branca
Com vestidos românticos para criar contraste
Com bermudas de alfaiataria

Com conjuntos de alfaiataria oversized
É uma excelente opção para quem gosta de sapatilhas, mas procura algo mais contemporâneo.

2. Sneakerinas: metade tênis, metade sapatilha

As sneakerinas dividiram opiniões quando surgiram, mas rapidamente se transformaram em uma das tendências mais comentadas de 2026. O modelo mistura a estrutura confortável dos tênis com a delicadeza das sapatilhas, criando um visual esportivo e feminino ao mesmo

tempo.

Suas principais características incluem:
Solado esportivo
Perfil baixo
Tiras ou elásticos aparentes
Silhueta inspirada nas sapatilhas de ballet

Como usar:
Com calças amplas
Com saias plissadas
Com vestidos minimalistas

Com conjuntos esportivos sofisticados
A dica é deixar o sapato ser o destaque da produção.

3. Ballet flats esportivas

As tradicionais sapatilhas também passaram por uma atualização. As novas versões incorporam referências esportivas e materiais mais modernos, resultando em modelos com uma aparência mais casual e urbana. Entre os detalhes mais comuns estão:

Solados mais robustos
Mesh e tecidos tecnológicos
Elásticos aparentes
Acabamentos esportivos

Como usar:
Com jeans barrel
Com calças cargo sofisticadas
Com saias midi

Com produções monocromáticas
São perfeitas para quem quer aderir à tendência sem sair muito da zona de conforto.

4. Ballet mules

As ballet mules unem a delicadeza das sapatilhas à praticidade dos mules. Com o calcanhar aberto, elas trazem leveza e versatilidade para os looks do dia a dia, especialmente em cidades de clima quente.

Como usar:
Com vestidos amplos
Com peças de linho
Com jeans claros
Com conjuntos monocromáticos
O resultado é elegante sem es-

forço.

5. Ballet sneakers

Apesar do nome parecido com as sneakerinas, os ballet sneakers seguem uma proposta diferente. Eles têm aparência mais próxima dos tênis tradicionais, mas incorporam elementos inspirados no ballet, como linhas delicadas, amarrações finas e silhuetas mais leves.

Como usar:
Com jeans e camisa oversized
Com vestidos casuais
Com conjuntos de moletom refinados
Com peças esportivas e alfaiataria
São ideais para quem prioriza conforto, mas não abre mão de informação de moda.

6. Mary Jane ballet

As clássicas sapatilhas com tira sobre o peito do pé continuam fortes, mas agora aparecem com referências mais evidentes ao universo da dança. As versões de 2026 surgem com: Múltiplas tiras
Fivelas delicadas

Acabamentos acetinados
Solados ultrafinos

Como usar:
Com meias aparentes
Com minissaia
Com vestidos fluidos
Com jeans cropped

É uma das apostas favoritas para quem ama o estilo romântico, mas com uma leitura mais atual.

Qual modelo combina mais com você?

A verdade é que os sapatos inspirados em dança chegaram para ampliar as opções além das sapatilhas tradicionais. Mais do que uma tendência passageira, eles refletem um movimento cada vez mais forte na moda: o desejo por peças confortáveis, versáteis e cheias de personalidade! Dos jazz shoes às sneakerinas, passando pelas ballet flats esportivas e pelas Mary Janes, há opções para todos os estilos e ocasiões.

Fonte: Patio Hype

DICA DE MODA

Como achar roupas estilosas e baratas em brechós

DIVULGAÇÃO



Com opções para todos os gostos, bolsos e níveis de experiência, os brechós se tornaram sucesso, afinal, garimpar é quase uma arte

Embora a moda seja uma das indústrias que mais incentivam o consumo, os brechós vêm ganhando espaço como uma alternativa mais consciente e, sobretudo, econômica. Com opções para todos os gostos, bolsos e níveis de experiência (afinal, garimpar é quase uma arte!), os brechós se popularizaram no Brasil, especialmente na última década. Continue a leitura e veja como comprar peças de roupa, calçados e acessórios por um preço bacana e sem dor de cabeça.

Vá com tempo

Antes de mais nada, lembre-se que, muitas vezes, garimpar boas peças e calçados demanda tempo e dedicação. Isso porque muitos brechós não são tão organizados quanto as lojas de roupas comuns, exigindo mais atenção. O ideal é abraçar a experiência e

fazer dela um momento prazeroso! Garimpar vai muito além de sempre encontrar um item para chamar de seu. É preciso ter a mente aberta e entender que nem toda a ida ao brechó renderá um look novo — e não há problema algum nisso!

Veja além

Ao garimpar em brechós, vale olhar para o potencial das peças, e não apenas para a aparência imediata. Muitas vezes, um item aparentemente simples pode ganhar uma nova cara com pequenos ajustes, uma customização ou até mesmo uma combinação diferente na hora de montar o look.

Priorize peças atemporais e curingas

Sabe aquela camisa branca que combina com tudo? Ou aquele blazer preto que nunca sai de

moda? Essas são as peças que mais valem a pena comprar no brechó. Em geral, elas podem ser combinadas com diferentes estilos.

Atenção às medidas

Não tenha preguiça de provar as roupas. Como os brechós costumam reunir peças de diferentes marcas, modelagens e épocas, os tamanhos podem variar bastante — e nem sempre correspondem ao que está indicado na etiqueta. Para evitar surpresas e garantir um bom caimento, sempre experimente as peças antes de levar.

Não compre só porque está barato

Não é porque a peça é super legal, de uma marca incrível, está com um preço atrativo que você precisa levar. O brechó também está ligado ao consumo consciente, então as esco-

lhas devem seguir essa lógica. Antes de comprar, vale pensar se a peça realmente combina com o seu estilo, será usada no dia a dia e faz sentido para o seu guarda-roupa.

Qual a diferença entre bazar e brechó?

Embora possam parecer a mesma coisa e muita gente confunda, bazar e brechó são coisas diferentes. O bazar de marca (ou de um coletivo de marcas) costuma ser um evento pontual, que acontece durante alguns dias para vender roupas novas de coleções antigas. Por outro lado, o brechó funciona como uma loja de peças de segunda mão, vintage ou seminovas, oferecendo itens únicos, com preços variados e um forte apelo sustentável.

Fonte: Like Magazine

BELEZA E BEM ESTAR

Uma pausa que acalma: 3 chás para relaxar corpo e mente

Em meio à correria do dia a dia, criar pequenos rituais de pausa pode fazer toda a diferença para o bem-estar. E poucos hábitos são tão simples — e eficazes — quanto preparar uma xícara de chá. Assim, além de aquecer o corpo, algumas ervas têm propriedades naturais que ajudam a desacelerar, aliviar tensões e preparar a mente para momentos de descanso. Conheça três opções de chás que podem transformar sua rotina.

Camomila

A camomila é uma das ervas mais conhecidas quando o assunto é tranquilidade. Seu chá tem efeito calmante suave, ajudando a reduzir a ansiedade e promovendo um sono mais tranquilo. Então, é ideal para o final do dia, ele convida a desacelerar e criar um clima de aconchego.

Erva-cidreira

Também chamada de melissa, a erva-cidreira é ótima para quem sente a mente

agitada. Seu aroma delicado e sabor suave ajudam a aliviar o estresse e proporcionam uma sensação de leveza, perfeita para aqueles momentos em que é preciso reorganizar os pensamentos.

Lavanda

Mais conhecida por seu aroma marcante, a lavanda também pode ser consumida em forma de chá. Suas propriedades relaxantes auxiliam na redução da tensão, no alívio do estresse e da ansiedade, e ajudam

a melhorar a qualidade do sono.

Pausa para o autocuidado

Mais do que bebidas, esses chás podem se tornar parte de um ritual de autocuidado. Nesse sentido, escolher sua xícara favorita, reservar alguns minutos de silêncio e apreciar o momento são atitudes simples que ajudam a reconectar corpo e mente. Além disso, é um lembrete de que o bem-estar também está nas pausas.

Divulgação

DIVULGAÇÃO



Mais do que bebidas, esses chás podem se tornar parte de um ritual de autocuidado

CASA

DECOR



Algumas tendências de decoração encantam, mas exigem mais manutenção, organização e cuidados do que parecem, essas opções decorativas merecem um olhar mais atento para unir estética, funcionalidade e praticidade

Sua decoração combina com sua rotina? Tendências bonitas que pedem manutenção extra

Os projetos de interiores que costumam durar mais unem estética + manutenção possível + hábitos reais da casa. É comum querer decorar de forma bonita, com algumas tendências. Mas, embora sejam bonitas nas imagens do Pinterest, nem todas elas são funcionais no dia a dia.

Por isso, selecionamos algumas escolhas decorativas que exigem mais manutenção do que parecem. E a ideia não é desencorajar você a não inserir em casa ou no apartamento. Apenas trazemos um olhar mais crítico sobre cada uma delas.

1 – Prateleiras abertas na cozinha

Bonitas, leves visualmente e ótimas para expor louças. Na prática? Acúmulo de poeira e gordura, exigindo limpeza frequente. @wolycasa

2 – Cozinhas totalmente brancas

Passam sensação de amplitude e sofisticação, mas marcas de mãos, respingos e desgastes aparecem com facilidade.

3 – Mesa de vidro

Elegante e ajuda ambientes pequenos a parecerem maiores. Em compensação, evidencia dedos, poeira e manchas quase o tempo todo.

Além disso, é preciso ter cuidado no manuseio de painéis e outros itens pesados para evitar quebrá-la ou trincar o vidro.

4 – Muitas almofadas na cama ou sofá

Quem não gosta de uma cama ou sofá confortáveis com diversas almofadas? É uma imagem linda para revista. Mas, a rotina pede por tirar, reorganizar e guardar diariamente.

5 – Tapetes muito claros em áreas de circulação

Eles são acolhedores e sofisticados, porém podem demandar limpeza constante

em casas com crianças, pets ou muito movimento.

6 – Banheiros com nichos e muitos itens expostos

A ideia dos nichos deixa tudo esteticamente organizado. Porém, na realidade, produtos variados criam sensação de bagunça rapidamente. tura

7 – Estantes decoradas com excesso de objetos pequenos

O visual fica interessante, colorido, com objetos afetivos, por exemplo. Mas, limpar peça por peça pode virar tarefa recorrente e cansativa.

8 – Closet aberto

Funciona bem para quem mantém organização frequente. Mas, qualquer acúmulo de poeira ou itens fica visível.

9 – Metais e revestimentos pretos no banheiro

Tendência nos projetos atuais, esses elementos trazem modernidade e elegância, mas ao custo das manchas de água e resíduos aparecerem mais.

10 – Tijolinho aparente ou superfícies muito texturizadas

São charmosos e criam personalidade. Porém, podem acumular pó em alguns contextos.

11 – Plantas pela casa

O resultado visual fica incrível – desde que haja tempo para poda, rega, troca de vasos e observação da luminosidade.

12 – Ambientes totalmente minimalistas

Parecem impecáveis nas fotos porque tudo está no lugar. Na rotina, exigem disciplina para manter a sensação de ordem.

13 – Iluminação decorativa

A luz quente indireta fica linda em imagens, mas pode faltar iluminação funcional para cozinhar, estudar ou trabalhar.

Fonte: Like Magazine

INVERNO

Chega de passar frio! 5 dicas para aquecer a casa no inverno

A maioria das casas brasileiras não é projetada para enfrentar os dias frios. Quando as temperaturas caem, os ambientes ficam mais gelados e até realizar tarefas simples do dia a dia se torna mais difícil. Aquecer a casa vai muito além de criar um espaço mais confortável, também ajuda a prevenir resfriados e problemas respiratórios, que tendem a piorar nessa época. Confira soluções simples, acessíveis e realmente eficientes para aquecer a casa no inverno e deixar os espaços mais quentes e agradáveis nos dias mais frios do ano.

Tapetes para pisos frios

Pisos de cerâmica e porcelanato são comuns no Brasil, mas no inverno, eles ficam gelados e podem incomodar bastante, principalmente os pés descalços. Um tapete bem posicionado, seja na sala, cozinha ou até no ba-

nheiro, ajuda a isolar o frio do piso e torna o ambiente mais acolhedor. O tapete traz uma sensação imediata de aconchego e conforto para os pés, além de adicionar personalidade e estilo ao ambiente. Optar por peças com cores quentes ou texturas macias amplia ainda mais a sensação de calor.

Toalheiro térmico

Sair do banho quente e encerrar uma toalha fria pode ser muito desconfortável. Para algumas pessoas, esse choque térmico pode até prejudicar a saúde, especialmente quem tem mais sensibilidade. O toalheiro térmico é um investimento pequeno, que mantém as toalhas aquecidas e prontas para usar. Além disso, evita a proliferação de ácaros e fungos, eliminando o mau cheiro da toalha úmida. Para quem vive em regiões muito frias, essa solução faz toda a diferença no

inverno e pode até melhorar a rotina da família, tornando a hora do banho um momento mais gostoso e relaxante.

Lareira portátil ou aquecedor

Uma lareira portátil ou um aquecedor são ótimas opções para aumentar a temperatura do ambiente de forma rápida e sem complicação. Eles esquentam o ambiente em poucos minutos e podem ser levados de um espaço para outro conforme a necessidade. E o melhor, você nem precisa de reformas ou mudanças na estrutura da casa, basta ligar e aproveitar. Só é importante escolher modelos com sistemas de segurança, como desligamento automático em caso de superaquecimento, para garantir que todo mundo fique confortável e seguro em casa.

Mantas para o sofá

Uma manta sobre o sofá, ou



Uma lareira portátil é uma ótima opção para aumentar a temperatura do ambiente de forma rápida e sem complicação

até dobrada em um cesto por perto, faz toda a diferença nos dias frios. É uma solução simples, econômica e eficiente para deixar a sala mais aconchegante e, de quebra, ainda valorizar a decoração. Além de ajudar a manter o corpo quentinho, a manta transforma o espaço em um cantinho mais convidativo e relaxante, perfeito para dias preguiçosos de inverno ou noites de filme.

Enxoval reforçado na cama

No frio, a cama precisa ser um verdadeiro refúgio. Apostar em um enxoval reforçado é fundamental para garantir noites mais quentinhas e confortáveis. Use lençóis de algodão, que são macios e ajudam a segurar o calor, e escolha um edredom dupla face ou cobertor pesado para colocar por cima. Prefira materiais como microfibrã ou fleece, que mantêm o

calor e são suaves ao toque. Uma manta extra, dobrada no pé da cama, é perfeita para dar aquele reforço quando a temperatura cair ainda mais durante a noite. Além do conforto, um enxoval caprichado deixa o quarto mais acolhedor, perfeito para recarregar as energias e afastar aquele friozinho incômodo.

Manter os ambientes quentinhos no inverno não precisa ser complicado ou caro. Pequenas mudanças fazem toda a diferença no dia a dia e garantem que você aproveite os momentos dentro de casa com o conforto que merece. Com essas soluções simples, é possível transformar os ambientes e passar pelos meses mais frios com mais aconchego e saúde. Leve o calor e o conforto também para fora de casa! Confira ideias incríveis de lareira externa para aquecer todos os espaços do seu lar.

Fonte: Tua casa

ESTILO

Aparador com espelho: combinação clássica que transforma a decoração

Poucos elementos conseguem mudar tanto a percepção de um ambiente quanto a dupla aparador e espelho. Elegante, funcional e versátil, essa composição atravessa tendências e continua sendo uma das escolhas favoritas em projetos de decoração – seja em halls de entrada, salas de jantar, corredores ou até quartos.

Onde usar aparador com espelho

A composição é extremamente democrática e pode ser adaptada para diferentes espaços da casa.

Hall de entrada

Esse é um dos locais mais clássicos para apostar na dupla. O aparador serve de apoio para

objetos do dia a dia, como chaves e bolsas, enquanto o espelho traz sensação de amplitude logo na chegada. Para completar, vale investir em bandejas, vasos, livros decorativos e luminárias.

Sala de jantar

Na sala de jantar, o espelho ajuda a refletir sobre a mesa posta e a iluminação do ambiente, criando sensação de profundidade e sofisticação. O aparador pode servir como apoio para louças, bebidas ou objetos decorativos.

Corredores e ambientes compactos

Em espaços estreitos, o conjunto ajuda a criar leveza visual. Modelos suspensos ou aparadores mais finos funcionam muito bem

em apartamentos pequenos.

Como escolher o espelho ideal

O formato do espelho influencia diretamente no estilo da decoração. Assim, os espelhos redondos deixam o ambiente mais contemporâneo e suave. Modelos retangulares trazem elegância clássica. Espelhos orgânicos acompanham propostas modernas e descontraídas. Molduras douradas ou trabalhadas ajudam a criar um visual sofisticado, e os modelos minimalistas combinam perfeitamente com decorações escandinavas ou modernas.

O que colocar sobre o aparador

Uma das principais vantagens dessa peça está a liberdade na decoração. O segredo está em equilibrar alturas, texturas e volumes. Entre os itens mais usados estão: vasos com flores ou folhagens, livros decorativos, velas aromáticas, esculturas e objetos afetivos, bandejas organizadoras, luminárias de mesa e quadros apoiados no móvel. Para um resultado harmonioso, vale evitar excessos e manter uma composição visual leve.

Dica importante para acertar na composição

Um truque simples é escolher um espelho proporcional ao tamanho do aparador. Em geral, o espelho costuma ter largura um pouco menor que o móvel, crian-



Além de valorizar o ambiente, ampliar a sensação de espaço e refletir melhor a iluminação, a dupla cria um ponto focal sofisticado sem exigir grandes reformas

do equilíbrio visual. Outra dica é posicionar o centro do espelho em uma altura confortável para refletir a iluminação e valorizar a decoração ao redor. Além disso, o espelho pode ser fixado à

parede, apoiado no aparador ou colocado atrás do móvel. Alguns modelos, por exemplo, encostam a base no chão.

Divulgação

DO LAR**DICAS****Segredos de vovó: dicas simples e eficazes para dizer adeus às formigas e proteger sua cozinha**

As formigas invadem nossas cozinhas, mas a solução pode estar escondida nos seus armários. Entre técnicas da vovó e reflexos naturais, você está pronto para lidar com isso sem o uso de produtos químicos? As formigas declararam guerra às nossas cozinhas, e parece que têm um plano de invasão bem planejado. Mas antes de levantar a bandeira branca ou recorrer à artilharia química, você já revisitou seus armários? Você pode encontrar aliados inesperados. Entre truques de avós e soluções ecológicas, a batalha contra esses pequenos invasores pode se voltar a seu favor. Pronto para descobrir como repelir o inimigo com armas 100% naturais?

Quando as formigas invadem nossas cozinhas

As formigas sabem como se tornar quase invisíveis aos nossos olhos. No entanto, assim que descobrem uma fonte de alimento, organizam uma verdadeira cadeia logística entre

as migalhas esquecidas e seu ninho. Essa invasão discreta, mas bem orquestrada, se intensifica especialmente na primavera e no verão, estações em que sua atividade atinge o auge. A cozinha, com seus aromas e restos de alimentos, se torna o alvo favorito delas.

Frente a essa situação, como reagir? Se os produtos químicos parecem frequentemente a solução mais rápida, eles apresentam um problema de segurança, especialmente na presença de crianças ou animais de estimação. Felizmente, existem alternativas naturais, testadas e aprovadas por gerações. Essas dicas, embora simples, podem ser surpreendentemente eficazes. Não é preciso ser um cientista para aplicá-las, apenas um pouco de engenhosidade!

Quando o químico rivaliza com a natureza

As prateleiras dos supermercados estão repletas de soluções químicas que prometem uma eliminação rápida das formigas:

sprays, géis, pós, tantas opções que atraem pela eficácia instantânea. Mas esses produtos não são isentos de consequências. Eles frequentemente deixam resíduos tóxicos nas superfícies, impactam o meio ambiente e apresentam um risco potencial para os mais jovens ou animais que exploram a casa.

Frente a esses inconvenientes, as alternativas naturais merecem toda nossa atenção. Originadas de tradições familiares, oferecem uma maneira suave, mas eficaz, de combater as invasões. Além disso, utilizam ingredientes comuns da casa e não possuem o odor desagradável dos produtos químicos. Por que abrir mão de uma solução mais respeitosa e frequentemente mais econômica?

Truques de avós para afastar as formigas de forma natural

Sua cozinha certamente está cheia de produtos que, além de seu uso habitual, podem se transformar em repelentes contra as formigas. Esses truques,

transmitidos de geração em geração, combinam simplicidade e eficácia. Aqui estão algumas soluções indispensáveis para experimentar hoje mesmo:



DIVULGAÇÃO

Com esses truques naturais, é perfeitamente possível proteger sua cozinha das invasões de formigas sem recorrer a produtos químicos

O limão: Sua acidez e perfume perturbam o sistema de comunicação das formigas. Coloque rodelas ou aplique suco perto dos pontos de entrada.

A borra de café: Além de reciclar seus resíduos, ela também age como uma barreira natural. Coloque no caminho delas.

Os óleos essenciais: Menta-pimenta ou árvore do chá, diluídos em água, afastam efetivamente devido ao seu odor potente. Algumas gotas em um algodão ou em spray são suficientes.

O vinagre branco: Além de limpar e desinfetar, afasta as formigas. Borrife nas superfícies que elas circulam ou ao redor das janelas e portas.

O bicarbonato de sódio misturado com açúcar: Essa combinação atrai as formigas com

o açúcar, mas o bicarbonato perturba seu sistema digestivo. Coloque essa mistura em pequenas tigelas em seu caminho.

Uma luta simples e eficaz

Com esses truques naturais, é perfeitamente possível proteger sua cozinha das invasões de formigas sem recorrer a produtos químicos. Essas soluções, além de respeitarem seu ambiente doméstico, são fáceis de incorporar à sua rotina diária. Algumas gotas de óleo essencial, um pouco de borra de café, ou ainda um spray de vinagre, e sua casa se torna pacífica novamente.

Esses pequenos gestos, acessíveis a todos, transformam uma batalha por vezes desesperadora em uma tarefa rápida e eficiente. Não é preciso complicar as coisas: com ingredientes do dia a dia, você pode dizer adeus às formigas e desfrutar novamente do seu espaço com total tranquilidade. Então, pronto para agir?

Fonte: *PetitCHEF*

TRUQUES DA COZINHA**O segredo que deixa comida de ontem com gosto de nova**

Abriu a geladeira e encarar aquela comida de ontem nem sempre é animador. Muitas vezes, o prato que parecia delicioso perde o sabor, a textura e até a aparência depois de algumas horas.

Mas o problema quase nunca está na comida. Está na forma como ela é reaquecida. Existe um segredo simples que muda completamente o resultado e pode fazer qualquer refeição parecer recém-preparada. E o mais curioso é que quase ninguém usa esse método do jeito certo.

Por que a comida perde qualidade de um dia para o outro

Quando a comida esfria e vai para a geladeira, ela passa por algumas mudanças naturais.

A umidade se redistribui, o amido endurece e as proteí-

nas mudam de estrutura. Isso faz com que arroz fique seco, carnes fiquem duras e massas percam a textura.

Ao reaquecer da forma errada, esses problemas só pioram.

O erro mais comum ao esquentar comida

O maior erro é usar calor alto direto, principalmente no micro-ondas.

Isso aquece rápido demais por fora e não dá tempo de recuperar a umidade interna. O resultado é comida seca, borrachuda ou sem sabor.

O segredo simples que muda tudo

O segredo está em controlar a umidade e o tempo.

Adicionar um pouco de umidade antes de esquentar faz toda a diferença. Pode ser algumas gotas de água, um fio de azeite ou até cobrir o prato.



DIVULGAÇÃO

A comida de ontem não precisa ser sinônimo de refeição sem graça. Com um ajuste simples na forma de aquecer, é possível recuperar sabor, textura e até a sensação de comida fresca

Isso cria vapor durante o aquecimento, ajudando a devolver maciez e textura ao alimento.

Como aplicar na prática

Para arroz, adicione um pouco de água, misture levemente e cubra antes de aquecer.

Para carnes, use um fio de azeite ou manteiga para evitar que ressequem.

Para massas, um pouco de água ou molho ajuda a recuperar a textura original.

Outro detalhe importante é usar potência média no

micro-ondas e aquecer em etapas, mexendo no meio do processo.

O detalhe que quase ninguém percebe

Evitar excesso de tempo é fundamental.

Muita gente deixa a comida tempo demais achando que isso resolve, mas na verdade piora. Aquecer aos poucos mantém o controle da textura.

Dá para recuperar qualquer comida

Na maioria dos casos, sim.

Com o método certo, é possível melhorar muito o resultado. Claro que nem tudo volta a ficar perfeito, mas a diferença entre fazer errado e fazer certo é enorme.

Divulgação

SUSTENTABILIDADE DOMÉSTICA**6 formas práticas de reaproveitar óleo de cozinha usado em casa + dicas de descarte seguro**

Você sabia que o óleo de cozinha que sobra após a fritura pode deixar de ser um problema e virar uma solução útil no seu dia a dia? Além de causar danos ambientais quando descartado de forma incorreta, entupindo tubulações, poluindo solo e água, ele guarda grande potencial de reaproveitamento.

Segue seis ideias práticas para transformar óleo usado em algo valioso, com segurança, criatividade e economia.

Abaixo formas testadas, simples de aplicar, para dar nova vida ao óleo usado. Sempre coe bem e armazene em recipientes limpos antes de qualquer uso.

1- Velas ou tochas artesanais

Misture óleo limpo com cera, adicione essência ou corante, insira pavio e molde suas velas. Também é possível adaptar frascos ou potes para fazer tochas externas. Ótimo para

dar charme, funcionalidade e reaproveitar resíduos.

2- Lubrificante doméstico / manutenção leve

Em pequenas quantidades, óleo usado filtrado pode servir para lubrificar dobradiças rangendo e fechaduras ou correntes metálicas. Basta aplicar com moderação e limpá-lo bem para evitar acúmulo de sujeira.

3- Proteção e polimento de madeira

Madeira sem verniz ganha vida com uma camada fina de óleo usado, que ajuda a hidratar, proteger contra umidade e realçar os veios naturais. Pode ser aplicado em bancos de jardim, móveis rústicos ou superfícies externas. Só tenha cuidado com o cheiro, que pode permanecer.

4- Esfoliantes naturais para pele

Misture óleo filtrado com café moído, açúcar ou sal marinho para criar uma pasta esfoliante suave. Melhora a textura da pele, estimula a circulação e reutiliza resíduos que seriam descartados — uma alternativa econômica e sustentável aos produtos industrializados.

5- Descarte e reciclagem responsável

Se não quiser reutilizar em casa ou quando o óleo estiver muito degradado, coloque-o em garrafas PET bem fechadas e leve a pontos de coleta. Organizações e cooperativas podem transformá-lo em biodiesel ou em produtos de limpeza. Isso evita a poluição e contribui para a economia circular.

Cuidados importantes

Evite reutilizar óleo para frituras muitas vezes: ao perceber espuma, cheiro forte ou co-

loração escura, descarte ou reaproveite de outra forma. Use equipamentos de proteção (luvas, óculos) especialmente se for manusear soda cáustica.

Para usos estéticos ou de contato com a pele, sempre teste uma pequena área antes.

Nunca despeje óleo na pia



DIVULGAÇÃO

Depois de usado na cozinha, o óleo não precisa virar problema — nem ir pelo ralo. Com algumas ideias práticas, é possível reaproveitar o ingrediente em tarefas domésticas e ainda evitar impactos ao meio ambiente

ou no vaso sanitário, pois isso prejudica redes de esgoto e cursos d'água.

O óleo de cozinha usado pode ser muito mais que um resíduo incômodo — ele pode se transformar em sabão, vela, proteção para madeira e muito mais. Com atenção simples, bons hábitos de filtragem e

descarte consciente, você contribui para um lar mais sustentável, reduz custos e cuida do planeta. Que tal começar hoje mesmo? Escolha uma dessas ideias, reúna os materiais e vire esse "lixo" em algo valioso.

Fonte: *Patio Hype*

COMPORTAMENTO

Produtivos, cansados e insatisfeitos: o retrato de uma geração que não consegue parar



Juliana Santana

A sensação de estar sempre cansado deixou de ser pontual para se tornar estrutural. Relatórios recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) já classificam o burnout como um fenômeno ocupacional ligado ao estresse crônico no trabalho. No mesmo sentido, análises da Organização Internacional do Trabalho (OIT) e de institutos globais de pesquisa em comportamento e trabalho indicam o avanço da sobrecarga mental e do esgotamento emocional, especialmente entre mulheres que acumulam múltiplas funções.

Na prática, isso se traduz em uma rotina em que a produtividade deixou de ser sinônimo de realização e passou a representar, muitas vezes, esgotamento. É nesse contexto que a escritora e mentora Juliana Santana começa a ganhar espaço no mercado editorial brasileiro: não por ensinar a fazer mais, mas por

questionar o modelo que levou a esse cenário.

Autora dos livros “O Poder da Organização”, “Organização na Prática” e “NÃO na Prática”, Juliana construiu sua trajetória a partir de uma virada pessoal. Entre a maternidade, desafios de saúde e uma transição de carreira inesperada, passou a investigar, na prática, novas formas de viver e trabalhar com mais equilíbrio, e chega a conclusões que vão na contramão do discurso dominante. “Percebi duas coisas importantes: a dificuldade de criar uma rotina diferente, como se o modelo de segunda a sexta, das 8h às 18h, estivesse impregnado em nós e, ao mesmo tempo, a falta de referência do que poderia ser melhor do que o contexto atual. Falta repertório de uma rotina que seja flexível, produtiva e, sobretudo, saudável”, explica Juliana.

Sua abordagem parte de um ponto central: a desorganização não está na agenda, mas nas escolhas que evitamos fazer. “Existe uma tentativa constante de organizar o tempo, quando, na verdade, o que precisa ser organizado são os critérios de decisão”, afirma.

Com formação pela UFSC e atuação consolidada na educação, Juliana foi uma das pioneiras no ensino à distância no Brasil, ainda nos anos 2000. Mas foi fora do ambiente acadêmico que sua principal contribuição ganhou forma.



Imagem gerada com Google Imagen 3 - IA

A partir da própria experiência, que inclui rotina intensa, intercâmbios internacionais e perdas pessoais profundas, desenvolveu uma metodologia baseada em quatro pilares: visualizar, definir, trabalhar e compartilhar.

Nesse contexto, a proposta da autora se aproxima de uma mudança mais ampla na forma como especialistas vêm tratando produtividade: menos foco em gestão de tempo e mais atenção aos critérios que orientam decisões, como prioridades, limites e valores, fatores diretamente ligados à sobrecarga mental.

O crescimento de conteúdos sobre rotina, organização e autocuidado nas redes não acontece por acaso. Ele reflete uma tentativa coletiva de

lidar com um problema ainda não resolvido: o excesso. Hoje, especialistas discutem não apenas gestão de tempo, mas também fadiga decisória, sobrecarga mental e a dificuldade de sustentar uma vida funcional diante de estímulos constantes.

É nesse ponto que o trabalho de Juliana encontra relevância. Sua escrita aborda temas como culpa, sobrecarga, luto e recomeços sem promessas irreais, e propõe uma mudança de perspectiva: organização não como controle, mas como ferramenta de liberdade.

Em 2026, a autora lança Vai Dar Tudo Certo!, pela Heloisa Belluzzo Editora, de São Paulo. Mais íntima, a obra transforma experiên-

cias pessoais em base para um método que se propõe a funcionar justamente quando a vida foge do controle. No livro, a ideia de que “vai dar tudo certo” deixa de ser um otimismo automático e passa a ser apresentada como construção.

Em um momento em que estar ocupado virou regra e não exceção, cresce o interesse por caminhos que não reforcem a lógica da exaustão. Mais do que ensinar a fazer mais, Juliana Santana entra em uma discussão mais profunda e cada vez mais urgente: o que realmente merece espaço na vida e o que já custa energia demais para continuar.

Fonte: Gracioli Comunicação

RELACIONAMENTO

Conheça os quatro tipos de parentalidade

A educação dos filhos pode ser um desafio complexo para o qual não existe manual de instruções.

Cada família possui uma rotina, valores e circunstâncias de vida diferentes.

Nesse processo de convivência e aprendizado, a psicologia identifica 4 tipos de parentalidade, também chamados de estilos parentais: autoritário, democrático, permissivo e negligente.

O objetivo não é apontar erros e acertos, mas entender como cada estilo influencia o desenvolvimento das crianças.

Na prática, esses modelos tendem a se misturar no dia a dia, muitas vezes guiados pelas circunstâncias.

Conhecer esses perfis é um convite à reflexão sobre os padrões que cada família carrega e sobre como construir conexões no dia a dia.

Como funciona a parentalidade autoritária?

A parentalidade autoritária é um modelo centrado na obediência.

Os adultos definem regras claras e esperam que elas sejam seguidas sem questionamentos. A comunicação tende a ser unilateral, e a explicação dos motivos por trás das regras fica em segundo plano.

Esse estilo tende a estabelecer limites de forma consistente.

Por outro lado, quando o cumprimento das regras é orientado pelo receio das consequências, pode haver dificuldades para a criança expressar sentimentos e desenvolver autoconfiança.

Na prática, esse modelo apresenta alguns sinais comuns:

Aplicação de punições no lugar de orientações educativas;

Pouca ou nenhuma flexibilidade para negociar as regras

da casa;

Expectativas elevadas em relação ao comportamento da criança.

Com o tempo, esses padrões podem inibir a curiosidade, reduzir a autoestima e criar distância na relação entre pais e filhos.

O que define a parentalidade permissiva?

A parentalidade permissiva é marcada por muito afeto e poucas cobranças. Os adultos evitam impor regras e oferecem ampla liberdade à criança.

Esse padrão pode gerar alguns reflexos ao longo do tempo: Sentimento de solidão e baixa autoestima;

Dificuldades no rendimento escolar e na socialização;

Maior tendência a comportamentos impulsivos.

O suporte emocional contínuo é apontado como fundamental para que a criança se sintam vista e segura durante o seu desenvolvimento.

Como a parentalidade democrática atua?

A parentalidade democrática equilibra limites firmes com escuta ativa e afeto.

Os adultos têm expectativas claras, mas explicam os motivos por trás das regras e abrem espaço para o diálogo. Quando há erros, o foco está no aprendizado, não apenas na punição.

Esse estilo é associado a melhores resultados em saúde emocional, autoconfiança e competências sociais das crianças.

No cotidiano, algumas práticas sustentam esse equilíbrio: Definição de limites justos e adequados à idade da criança;

Estímulo à participação dos filhos nas pequenas decisões da rotina;



Conhecer os modelos ajuda a compreender comportamentos, fortalecer vínculos e refletir sobre práticas que contribuem para o desenvolvimento saudável das crianças

saúde mental podem limitar a energia disponível para a interação com os filhos.

Esse padrão pode gerar alguns reflexos ao longo do tempo:

Sentimento de solidão e baixa autoestima;

Dificuldades no rendimento escolar e na socialização;

Maior tendência a comportamentos impulsivos.

O suporte emocional contínuo é apontado como fundamental para que a criança se sintam vista e segura durante o seu desenvolvimento.

Como a parentalidade democrática atua?

A parentalidade democrática equilibra limites firmes com escuta ativa e afeto.

Os adultos têm expectativas claras, mas explicam os motivos por trás das regras e abrem espaço para o diálogo. Quando há erros, o foco está no aprendizado, não apenas na punição.

Esse estilo é associado a melhores resultados em saúde emocional, autoconfiança e competências sociais das crianças.

No cotidiano, algumas práticas sustentam esse equilíbrio: Definição de limites justos e adequados à idade da criança;

Estímulo à participação dos filhos nas pequenas decisões da rotina;

Uso de reforços positivos e conversas sinceras para corrigir erros.

Esse ambiente ajuda a criança a compreender o mundo com mais segurança e a construir sua autonomia de forma gradual.

Quais os desafios da parentalidade democrática?

Embora a parentalidade democrática seja considerada por muitos especialistas um modelo equilibrado, ela não é uma fórmula perfeita e possui seus próprios desafios.

O principal deles é o desgaste, já que exige uma dose considerável de esforço, tempo e paciência dos adultos.

Afinal, manter o diálogo aberto, garantir que a criança seja sempre ouvida e explicar o porquê de cada regra demanda energia no dia a dia.

Além disso, como há espaço para o diálogo, regras e limites às vezes precisam ser reavaliados e ajustados, o que pode ser exaustivo tanto para os pais quanto para os filhos.

Vale lembrar que nenhum estilo parental pode proteger as crianças de falhas, frustrações ou de problemas de comportamento.

Como apoiar e melhorar o

relacionamento familiar?

Na teoria, é simples separar os quatro tipos de parentalidade. Na prática, todas elas acabam se misturando.

Dependendo do nível de cansaço, da rotina ou dos desafios do dia a dia, pais e mães tendem a constantemente transitar entre esses múltiplos perfis.

O importante não é buscar um modelo ideal de parentalidade, mas acolher as oscilações.

Reconhecer os próprios limites como adulto e ter disposição para ajustar a rota são atitudes que podem ajudar a fortalecer o relacionamento familiar.

Para buscar esse equilíbrio de forma mais leve, algumas atitudes apoiam esse processo:

Escute as dificuldades e os sentimentos do filho com atenção;

Explique os motivos por trás das regras e decisões da casa;

Reconheça que adultos também erram e que aprender junto é possível;

Busque o apoio de pediatras e psicólogos diante de conflitos persistentes.

Fonte: Unimed

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Todo Mundo em Pânico 6
4 de junho de 2026 | Comédia, Terror
Direção: Michael Tiddes
Elenco: Marlon Wayans, Shawn Wayans, Anna Faris
Título original Scary Movie

Mestres do Universo
4 de junho de 2026 | Ação, Fantasia
Direção: Travis Knight
Elenco: Nicholas Galitzine, Camila Mendes, Alison Brie
Título original Masters Of The Universe
O príncipe Adam deve salvar o reino de Eternia de uma ameaça mortal e se tornar o guerreiro lendário conhecido como He-Man.

Dia D
10 de junho de 2026 | Ficção Científica, Suspense
Direção: Steven Spielberg
Elenco: Emily Blunt, Josh O'Connor, Colin Firth
Título original Disclosure
Day
Com fenômenos estranhos cada vez mais próximos do planeta, as autoridades precisam lidar com a ideia de uma sociedade que nunca esteve sozinha.

100 Noites de Desejo
4 de junho de 2026 | Fantasia, Romance
Direção: Julia Jackman
Elenco: Emma Corrin, Nicholas Galitzine, Maika Monroe
Título original 100 Nights Of Hero
Num mundo alternativo controlado por uma figura controladora, uma esposa inocente acaba desenvolvendo sentimentos proibidos por um amigo de seu marido e pela empregada em quem confia sua vida.

E Seus Filhos Depois Deles
4 de junho de 2026 | Drama
Direção: Ludovic Boukherma, Zoran Boukherma
Elenco: Paul Kircher, Angelina Woreth, Sayyid El Alami
Título original Leurs Enfants après eux
E Seus Filhos Depois Deles se passa em agosto de 1992, no leste da França. A vida na pequena cidade de Mosela é marcada pela estagnação e pelo desespero. Anthony (Paul Kircher), um jovem de 14 anos, está entediado com sua rotina monótona. Tudo muda quando ele conhece Steph (Angelina Woreth)

Alpha
4 de junho de 2026 | Drama
Direção: Julia Ducournau
Elenco: Mélissa Boros, Tahar Rahim, Golshifteh Farahani
Um rumor e um tabu destroem a vida de uma jovem adolescente que passa a ser rejeitada por seus colegas de classe.

Labirinto dos Garotos Perdidos
4 de junho de 2026 | Terror
Direção: Matheus Marchetti
Elenco: Gabriel Muglia, Giuliano Garutti, Lucas Bocalon
Tentando encontrar um amor na cidade grande, a vida de um garoto do interior muda completamente quando ele descobre que um assassino em série está a solta pela metrópole.

Dolores
4 de junho de 2026 | Drama
Direção: Marcelo Gomes, Maria Clara Escobar
Elenco: Carla Ribas, Naruna Costa, Ariane Aparecida
Dolores é uma mulher de 65 anos que, na véspera do seu aniversário, tem um sonho premonitório: ela será dona de um cassino de sucesso. Seu vício em jogos de azar, porém, já lhe causou diferentes problemas no passado.

The Amazing Digital Circus: O Último Ato
4 de junho de 2026 | Animação, Aventura
Direção: Gooseworx
Elenco: Lizzie Freeman, Michael Kovach, Marissa Lenti
Título original The Amazing Digital Circus: The Last Act
Em The Amazing Digital Circus: The Last Act, o universo caótico e imprevisível do circo digital chega ao seu desfecho definitivo.

Cordélicos: A origem do Cabra da Peste
4 de junho de 2026 | Animação
Direção: Alê McHaddo
Elenco: Bruno Garcia (I), Tadeu Mello, Marcelo Mansfield
Em Cordélicos - A Origem do Cabra da Peste, um grupo de aventureiros irreverentes do sertão brasileiro vê suas vidas virarem de cabeça para baixo ao roubar os misteriosos planos de uma máquina do tempo.

8 Décadas de Amor
4 de junho de 2026 | Drama, Romance
Direção: Julio Medem
Elenco: Javier Rey, Ana Rujas, Álvaro Morte
Título original 8
Adela e Octavio vivem um amor proibido durante décadas, com oito reencontros essenciais para a história de suas vidas.

GASTRONOMIA

Sugestão para comidas de festa junina para consumir ou fazer uma renda extra



Quer matar a vontade de comemorar o São João? Tem um restaurante e vai fazer uma festança? Precisa de uma renda extra e decidiu preparar comidas de festa junina para vender? Aposte em bolos caseiros, receitas com milho-verde, pé de moleque, pastéis, pipoca e assim por diante. EITA, QUE TÁ BOM DEMAIS, SÔ!

A lista de comidas típicas juninas doces e salgadas – e de outras não tão típicas, mas igualmente deliciosas – que vem adiante, assim como as imagens e até o menu temático ilustrado no final da página podem servir de inspiração.

1. Bolos caseiros

Receitas com maçã ou banana e canela, daquelas com gosto de casa de vó, fazem muito sucesso nos cardápios sabores de bolos de festa junina.

Além delas, você pode preparar um bolo de liquidificador cremoso de milho-verde, um bolo de fubá com goiabada, um bolo de mandioca (aipim) ralada, com coco e leite condensado ou um bolo de paçoca com cobertura de doce de leite.

2. Milho cozido

E aproveita que vai comprar espigas de milho-verde para fazer o clássico “milho cozido” com manteiga. Não tem quem não goste!

Depois de cozinhar as espigas, se quiser mantê-las quentinhas, use uma panela elétrica ou isopor térmico. Pensando em deixar a ocasião ainda mais especial, ofereça acompanhamentos, como manteiga temperada, pães ralados, páprica ou ervas finas.

3. Canjica

Feita com grãos de milho branco (cozidos até ficarem macios), leite, leite condensado e outros ingredientes juninos, a canjica é um abraço no estômago de quem gosta dessa receita. Então, ela não pode faltar no seu arraiá. Tem quem consuma quente, mas tem quem prefira fria ou gelada, com canela ou paçoca por cima ou sem nenhum complemento!

E ela é ótima de vender num menu temático de festa, porque rende muito e custa pouco para preparar. Dicas: sirva em potinhos com tampa, ofereça versões “gourmet” e faça combos com mais de um sabor.

4. Pamonha

A pamonha pode ser doce e ou salgada e a base para seu preparo vai ser, mais uma vez, o milho-verde.

Essa receita dá um pouco mais de trabalho e leva mais tempo, além de exigir mais cautela na hora de embalar, mas é um clássico absoluto das festas juninas e uma excelente ideia de comida junina para restaurantes.

Se você estiver fazendo para vender, aproveite e ofereça algumas congeladas ou resfriadas já prontinhas! Todo mundo ama praticidade de hoje em dia.

5. Curau

“Primo” da pamonha, o curau é mais cremoso e, geralmente, consumido em versão doce (que leva leite, açúcar e até leite condensado no preparo). Ele tem textura de mingau, pode ser servido quente ou gelado e é uma boa pedida para uma sobremesa individual.

Tem quem faça versões com coco e paçoca para vender além da tradicional!

6. Pé de moleque

Feito com amendoim torrado e rapadura ou açúcar caramelizado, o pé de moleque passa de geração para geração e o segredo da receita não está na mistura dos ingredientes, mas em encontrar o ponto certo na hora de derreter o açúcar.

As possíveis histórias que narram a origem do nome do doce chamam tanta atenção quanto sua textura e seu sabor.

Há quem diga que, antigamente, os meninos das ruas ficavam espiando as mulheres dentro das casas enquanto elas preparavam a receita, só para roubar um pedaço quando estivesse pronto. Elas, então, gritavam “PEDE, MOLEQUE” (em vez de roubar). Será?

7. Amendoim crocante

O amendoim crocante, também conhecido como amendoim doce, açucarado ou caramelizado, é bom, bonito e barato: leva amendoim, açúcar e um pouquinho de água.

Juntando tudo no fogo baixo e mexendo sempre até obter a casquinha crocante, seu preparo estará pronto para venda ou consumo.

Aí, vai ser só deixar secar bem, aromatizando-o com canela ou chocolate, se quiser.

8. Paçoca de rolha

A famosa “paçoquinha”, também feita com amendoim (e açúcar e um toque de sal) é outra presença garantida nas festas juninas. E, como quem não tem cão, caça com gato, se você quiser fazê-las em casa, basta usar uma tampa de garrafa PET para modelar!

Faltou “liga”? Experimente acrescentar leite em pó ou leite condensado antes de concluir a receita.

9. Arroz-doce

O arroz-doce é um clássico de sabor aconchegante: arroz cozido com leite, açúcar e especiarias como canela e cravo. Cremoso e perfumado, o arroz cozido com leite, açúcar e especiarias, pelo menos, não pode faltar nas festas juninas.

Assim como outros preparos típicos, ele pode ser consumido quente ou frio.

Tem até quem coloque geleia de frutas por cima! Mas o mais comum é ver a galera pedindo leite condensado para acompanhar essa iguaria.

10. Maçã do amor

Ícone visual das festas juninas, a maçã do amor é uma fruta mergulhada numa calda de açúcar caramelizado tingido de vermelho. Se quiser se arriscar no preparo, seque bem suas maçãs e espete-as em palitos firmes antes de começar.

Coberturas de chocolate e granulados ou confeitos caem bem, principalmente para as vendas. Outra ideia é usar uma maçarandinha pequeninha e fazer versões “mini”!

Obs.: embale bem em celofane.

11. Caldos

Os melhores caldos para festa junina são o caldo verde, o mungunzá, o caldo de mandioca (foto), o de feijão, o de milho-verde e o de abóbora (com frango, carne ou gengibre, por exemplo).

Caso queira vender seus preparos em forma de pratos juninos para delivery, num buffet de sopas, numa feira específica no mês de junho ou como parte de um menu sazonal, ofereça, à parte, queijo ralado, torresmo, torradinhas em formato de “croutons”, cebolinha e outros adicionais. O lucro vem!

12. Cachorro-quente

Pão, salsicha cozida, molho de tomate temperado e tudo o que tiver direito em termos de acompanhamentos: milho, ervilha, purê de batata em algumas regiões do país,

queijo ralado em outras, vinagre, ketchup, mostarda, maionese... Eis o verdadeiro cachorro-quente.

13. Cuscuz

Feito com farinha de milho hidratada e cozida no vapor, o cuscuz entra na lista de delícias juninas que podem ser doces ou salgadas.

Geralmente, sua versão salgada acompanha manteiga (foto) e/ou queijo e/ou ovos, enquanto sua versão doce ganha o acréscimo de coco ralado e/ou leite condensado.

Um cuscuz e um cafézinho coado na hora são tudo de bom.

14. Pipoca

Barata e irresistível, doce ou salgada, “Nutella” ou “raiz”, a pipoca conquista todas as idades, desde que preparada num óleo de cozinha de qualidade e com milho próprio.

São ideias de sabores de pipoca para festas juninas: Natural

Manteiga

Queijo

Açúcar e canela
Caramelizada

15. Pastéis assados ou fritos

Seus pastéis juninos podem ter recheio de queijo, frango com catupiry, carne, pizza, palmito ou calabresa com cebola, dentre outros, e ser fritos em óleo quente ou assados em forno preaquecido.

Lembre-se de armazená-los e servi-los em embalagens que aguentem o calor e preservem a crocância!

16. Quentão

Tradicionalmente preparado com cachaça, gengibre, açúcar e especiarias como canela e cravo-da-índia, o quentão é a bebida quente e aromática que não pode faltar nas festas juninas, perfeita para aquecer as noites frias e animar os encontros.

Para preparar um bom quentão, deixe ferver o gengibre e as especiarias e, só

depois, adicione a cachaça e o açúcar. Experimente várias vezes durante o processo, garantindo uma bebida equilibrada e agradável.

Se quiser e puder, faça uma versão sem álcool também.

17. Vinho quente

Diferente do quentão porque leva vinho tinto no lugar da cachaça e frutas cítricas no preparo, o vinho-quente é outra pedida “de lei” nas festas juninas.

Aqueça a bebida base da receita sem deixá-la ferver, senão o álcool evapora, hein! E use suco de uva no lugar se quiser uma versão permitida para menores de 18 anos.

Exemplo de cardápio de festa junina

Fique à vontade para usar ao vender receitas típicas, levar na quermesse da vila, do bairro, da academia ou imprimir e fazer uma festança em casa!

Divulgação

Acesse mais informações

26ª Festa da Mandioca

Assentamento I - Sumaré

19 JUNHO

SEXTA

Moda de Viola
Comidas típicas de mandioca
Doces e salgados
Diversão para toda a família

A partir das 18h

20 JUNHO

SÁBADO

Noite de Música e Tradição
Comidas típicas de mandioca
Doces e salgados
Ambiente familiar e muita animação

A partir das 18h

21 JUNHO

DOMINGO

Show ao vivo
Tradicional Show de Prêmios
Comidas típicas
Leilão e muito mais...

A partir das 12h

Não será permitido a entrada de coolers

festadamandioca_assentamento1

Festa da Mandioca - Sumaré

Patrocínio:

Apoio:

Divulgação:

Realização:

Guindolla

COOPASUL

SUMARÉ

Associação da Agricultura Familiar do Assentamento I de Sumaré

Mídia NatTV

Promoção: ROTA ARRÁIA

EPTV

42º Aniversário Assentamento I de Sumaré

Local: Estrada João Calixto da Silva - Assentamento I - Taquara Branca