



VEGANO

Dia Mundial do Veganismo inspira escolhas conscientes e sustentáveis na hora de comer
Página 05

NOVEMBRO AZUL

Um olhar sobre a saúde masculina
Página 06

RELACIONAMENTO

Relacionamentos e o nascer do "nós"
Página 09



Ataques ao Jornal Spasso Cidades escancaram lado obscuro da política sumareense

Página 03

1 - POLITICANDO

Violência Política

Só em 2024, a violência política no Brasil fez 76 vítimas fatais. Em Sumaré, essa onda também chegou, com tentativas de assassinato, ameaças, coação e intimidação. É uma vergonha que nossa sociedade tenha chegado nesse estado. Goste ou não, o resultado das urnas é soberano. Aqui, onde acreditamos existir civilidade, está virando uma cena de coronelismo, onde quando mandam e não obedecem, matam. Não existe coronelismo mais por aqui. As oligarquias não mandam mais. Vivemos numa democracia, quer queiram ou não...

E o futuro?

Com a derrota de Dirceu em Paulínia, com Eder não indo para o segundo turno em Sumaré e com o apoio da família ajudando a afundar o barco de Willian, qual será o destino dos Dalben na política? Viverão de cargos menores, como vereadores ou resistirão na esperança de um governo fraco para conseguirem um cargo comissionado? Será que Dirceu se reelegerá deputado estadual? E se o patriarca conseguir manter sua posição, o que será do resto da família? Nunca se é tarde para procurar um emprego... **pág 2**

2 - QUEDA

Em 2024 em toda eleição que os Dalben colocaram suas mãos, perderam

Este não foi um bom ano para a família Dalben. O ano eleitoral de 2024 não trouxe bons resultados para eles, e onde quer que colocassem suas mãos, o resultado foi de derrota. O deputado estadual Dirceu Dalben acumula uma longa trajetória na política sumareense. O político já foi vereador, prefeito e atualmente ocupa o cargo de deputado na Alesp. Após deixar a prefeitura no início dos anos 2000, Dirceu deixou como sucessor seu então vice-prefeito, José Antônio Bacchim. Após os oito anos de Bacchim, Dirceu uniu forças com Paulino Carrara, numa tentativa de colocar o nome das famílias mais uma vez na chefia do executivo. Com isso, Cristina Carrara foi eleita prefeita e o filho de Dirceu, Luiz Dalben, foi eleito vice... **pág 3**

3 - DEMOCRACIA

Crimes políticos crescem na região e eleição vira disputa de vida ou morte

O número de crimes políticos vem aumentando na região, e a eleição, que deveria ser uma disputa democrática pela liderança, se transformou em uma luta entre a vida e a morte. Em 2021, a região presenciou um crime sem precedentes. Em Nova Odessa, o Secretário Municipal de Governo, Marco Antonio Barion, mais conhecido como Russo, foi executado na porta de sua casa. O político, muito querido e respeitado pela população, foi morto com 13 tiros. Ele foi fundador do PT em Americana, e a coincidência entre o número de tiros e o número do partido não passou despercebida... **pág 4**

4 - NATAL

Shopping ParkCity Sumaré celebra chegada do Papai Noel com atrações especiais e gratuitas

Bom velhinho abre a temporada natalina no próximo domingo, 3/11; programação também marca o início das celebrações do aniversário de 5 anos do empreendimento. O Natal está chegando e com ele toda a magia e encantamento desta época do ano, aguardada com expectativa por muitas famílias que aproveitam o clima natalino para renovar as esperanças e celebrar o amor. Para comemorar o início deste período mágico e marcante, o Shopping ParkCity Sumaré preparou uma programação especial e gratuita. **pág 5**

5 - COMPORTAMENTO

Hábitos para conectar pais e filhos

Na rotina dos pais, há correria com os deslocamentos, com as responsabilidades do trabalho e, muitas vezes, até com os afazeres de casa e os cuidados com a família. Na dos filhos, tanto crianças como adolescentes, estão os estudos, as aulas extracurriculares de inglês, natação, balé ou futebol, e também as lições de casa e estudo para as provas da escola. No fim do dia, é comum que cada um fique em um canto da casa navegando pelo celular ou computador ou assistindo televisão até o sono chegar. **pág 6**

6 - GASTRONOMIA

Almoço de Verão - 10 receitas leves para receber a família e os amigos!

Que tal aproveitar os dias de sol e preparar aquele almoço saboroso para reunir a família e amigos? Separamos uma receita, que promete deixar o cardápio a cara da riqueza e da estação... **pág 9**

TENDÊNCIA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Blazer e saia: descubra os melhores looks com a combinação

Página 07

CASA

5 dicas de limpeza e organização descomplicada para quem mora sozinho

Página 08



FOTOS: DIVULGAÇÃO

PET

Cuidando da saúde do amigo de quatro patas

Página 04



O primeiro e único Shopping de Sumaré

As melhores lojas no melhor ponto da cidade

- LOJAS DE GRANDES MARCAS
- PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO COMPLETA
- SUPERMERCADO
- POUPE TEMPO E DETRAN
- CINEMA E MUITO MAIS!



ACESSE NOSSAS REDES SOCIAIS

ADMINISTRAÇÃO:



WWW.ADSHOPPING.COM.BR

COMERCIALIZAÇÃO:



WWW.ADMALL.COM.BR (11) 5508-4500



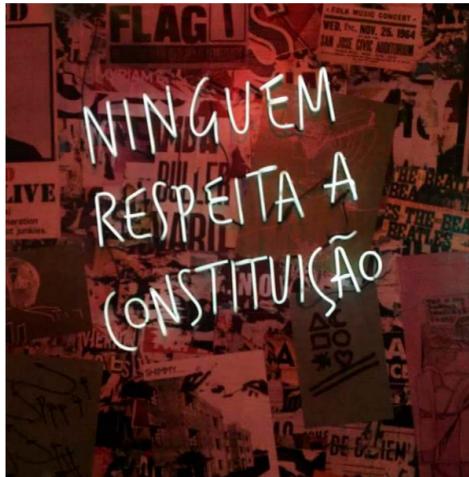
WWW.ALUGUEON.COM.BR (11) 94060-6666



CHARGE



PARA REFLETIR



ARTIGO

Eleições mostraram que o mercado está aberto para novas figuras antissistema, diz analista



Leonardo Desideri

Um ponto emblemático do fortalecimento do centro foi a aproximação de Bolsonaro com os partidos que o compõem, especialmente em São Paulo, onde ele apoiou a candidatura de Ricardo Nunes, do MDB,

em vez de buscar nomes da direita.

O cientista político Leonardo Barreto observa que esse movimento abriu espaço para que figuras como Marçal se identificassem como antissistema e ganhassem projeção.

“Ao caminhar para o centro, ele abriu um espaço na direita, e esse espaço foi ocupado pelo Pablo Marçal”, diz. “Hoje, a direita é um mercado muito dinâmico. Ao contrário da esquerda, que tem uma fadiga de material, no lado da direita, o mercado de oferta está pulsante, não existe ninguém que domine. Aliás, o Bolsonaro descobriu isso. Embora ele mante-

nha uma influência muito forte – e o desempenho do PL nas grandes cidades atesta exatamente isso –, ele não domina”, acrescenta.

Para Barreto, Bolsonaro “abriu um flanco para que os votos antissistema fossem para outro candidato”. Por outro lado, diz ele, “embora [o eleitorado antissistema] seja um eleitorado importante, a gente está falando de cerca de 30% no caso de São Paulo e de 40% no caso de Curitiba”. “É um eleitorado que não tem força para ganhar a eleição majoritária. Então, é uma franja do universo ideológico que deve fazer muito sucesso para o Legislativo”, destaca.

Para as eleições majoritárias, Barreto acredita que o eleitorado antissistema tem um teto, “e a existência desse teto inclusive é o que justifica o Bolsonaro ir para o centro”. “E esse é o desafio que está lançado para o Bolsonaro [para as eleições de 2026], de ele achar o ajuste fino, sabendo que, com essa caminhada para o centro, ele tende sempre a perder alguma coisa de eleitores. Mas ele não tem outra opção se quiser se constituir como uma candidatura viável, competitiva, seja com ele como titular da chapa, seja com alguém apoiado por ele”, afirma.

Por: Leonardo Desideri

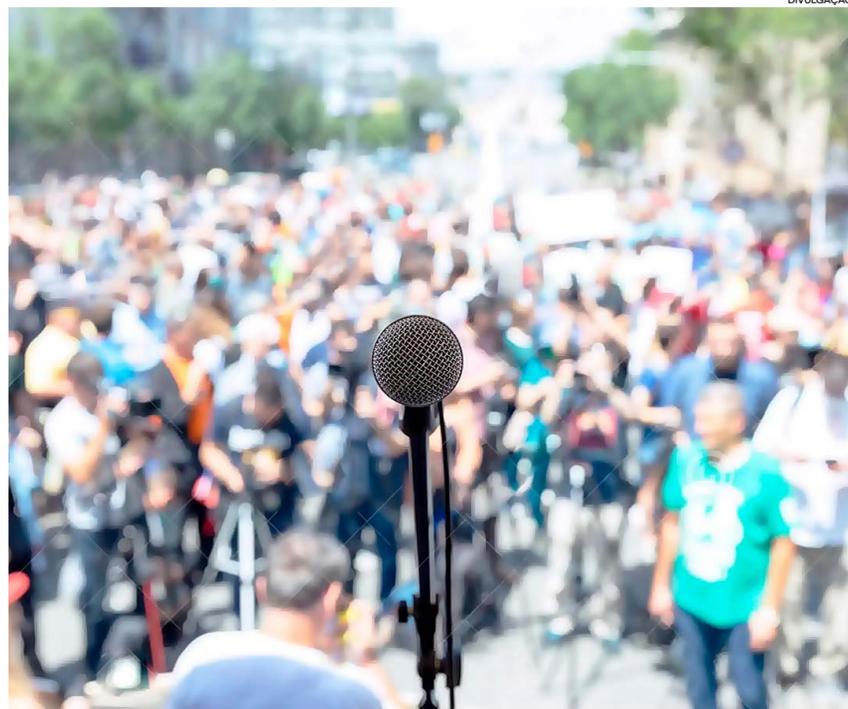
SPASSO REFLEXÃO

Somos pobres mas temos consciência política

E se ainda fôssemos uma monarquia estaríamos da forma como estamos hoje?

Palhaços são eleitos, corruptos têm apoio do governo, pessoas sem nenhuma condição política e totalmente desconhecidas das causas públicas são nossos representantes, ladrões são taxados de heróis e bandidos enriquecem seus filhos e familiares às custas do dinheiro público que deveria ser investido em escolas, saúde, segurança e bem-estar social (a verdadeira bolsa família que todo o Brasil merece).

Precisamos de uma reforma política profunda e urgente... Não precisamos de paliativos e maquiagens do governo para enganar a população. Todos que me conhecem sabem que não gosto de política, no entanto, me sinto na obrigação de me manifestar, pois também vivo neste país, sou cidadão, sou mãe de 3 filhos, avó de 2 netinhos e não posso admitir que lhes roube o direito de viver uma vida melhor com direito a todas as riquezas desta nossa tão maravilhosa



terra chamada de Brasil!

Não sou nenhuma famosa ou filiada a algum partido político e nem mesmo tenho retenções políticas, este meu grito é um grito por socorro.

O grito de uma mãe que não quer sua família entregue ao infortúnio dos que as querem aliciar com sutileza para os caminhos pífidos de uma vida obscura e de um padrão educacional que ja-

mais se viu em qualquer país desenvolvido. Sim, escrevo o meu protesto, a minha repugnância, o meu desabafo...

O desabafo de uma cidadã que cansou desse sistema corrupto que nos rouba o direito a vivermos uma vida de fato melhor...

Seja a monarquia parlamentarista, seja um golpe militar, seja uma reforma da democracia

republicana... Não importa, queremos um Brasil, um estado, uma cidade melhor.

Se você concorda comigo, passe adiante e vamos provar para os nossos governantes que podemos ser pobres e muitos semialfabetizados, porém temos uma consciência política amadurecida para as conquistas que nos são por direito.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Violência Política

Só em 2024, a violência política no Brasil fez 76 vítimas fatais. Em Sumaré, essa onda também chegou, com tentativas de assassinato, ameaças, coação e intimidação. É uma vergonha que nossa sociedade tenha chegado nesse estado. Goste ou não, o resultado das urnas é soberano. Aqui, onde acreditamos existir civilidade, está virando uma cena de coronelismo, onde quando mandam e não obedecem, matam. Não existe coronelismo mais por aqui. As oligarquias não mandam mais. Vivemos numa democracia, quer queiram ou não.

E o futuro?

Com a derrota de Dirceu em Paulínia, com Eder não indo para o segundo turno em Sumaré e com o apoio da família ajudando a afundar o barco de Willian, qual será o destino dos Dalben na política? Viverão de cargos menores, como vereadores ou resistirão na esperança de um governo fraco para conseguirem um cargo comissionado? Será que Dirceu se reelegerá deputado estadual? E se o patriarca conseguir manter sua posição, o que será do resto da família? Nunca se é tarde para procurar um emprego...

Assassinato na Villa Soma

Um corpo foi encontrado carbonizado em meio à pneus na Villa Soma. Sem testemunhas e sem filmagens, o caso deve ser arquivado como tantos outros. A onda de violência que vem tomando Sumaré fica cada vez mais assustadora. Casos que antes só víamos na televisão agora fazem parte da nossa realidade. Não é Rio de Janeiro, não é São Paulo e muito menos Faixa de Gaza, essa é a realidade em Sumaré. Bandidos invadindo casas e executando seus moradores, tiros disparados contra políticos, ameaças contra imprensa e agora essa execução como aconteceu no filme Tropa de Elite acontecendo bem na famosa Villa Soma... Que situação estamos...

Assassinato no Baile Funk

Na região do Bom Retiro, um rapaz foi cruelmente assassinado durante um Baile Funk. O evento que deveria ser de lazer para jovens e adultos, com música e dança, virou palco de um crime brutal. Infelizmente acontecimentos como este não são raros em Bailes Funk. Apesar do intuito ser de confraternização e lazer, muitas vezes a situação sai fora do controle. A polícia ainda não tem ideia do que levou à execução ou seus executores e a população continua com medo. Medo, essa é a sensação de quem mora em Sumaré.

Agressão

Em vídeo postados nas redes sociais, uma moradora da região do Bom Retiro em Sumaré afirma que seu esposo foi vítima de violência praticada pelo candidato derrotado à prefeitura, Willian Souza. No vídeo a moradora afirma que seu marido fez boletim de ocorrência e que espera que a justiça apure os fatos. Não é a primeira denúncia de violência contra Willian que aparece por aí, é bom que a justiça investigue os fatos e esclareça de uma vez o ocorrido.

INFORMAÇÃO NA PALMA DA SUA MÃO

FAÇA PARTE DA COMUNIDADE SPASSO CIDADES NO WHATSAPP

PERSEGUIÇÃO



Sob alegações falsas de que o jornal estaria fazendo fake news, os envolvidos tentaram impedir a distribuição do jornal, e a equipe de um candidato da cidade foi vista recolhendo os jornais já distribuídos em residências do matão

Ataques ao Jornal Spasso Cidades escancaram lado obscuro da política sumareense

Há 18 anos atuando na cidade como imprensa livre e democrática, pela primeira vez em sua história o Jornal Spasso Cidades foi alvo de ataques, perseguição política e ameaças.

Na semana que antecedeu o primeiro turno, a equipe de distribuição deste jornal foi emboscada por dois veículos, e seus integrantes ameaçaram a equipe de distribuição.

Sob alegações falsas de que o jornal estaria fazendo

fake news, os envolvidos tentaram impedir a distribuição do jornal, mas sem sucesso. No mesmo dia uma equipe de um candidato da cidade foi vista recolhendo os jornais já distribuídos em residências do matão.

Na semana que sucedeu o segundo turno, novamente um grupo abordou de forma agressiva os entregadores. Na ocasião, militantes do PT sob ordem de Roberto Vensel, coordenador de campanha de Willian Souza, afirmaram

que havia uma ordem judicial para o recolhimento do jornal e chamaram a Guarda Municipal.

A GM de Sumaré encaminhou os entregadores para a Delegacia de Polícia Civil do Matão, onde ficaram detidos por mais de seis horas e os jornais foram apreendidos.

Após uma decisão judicial, os jornais foram liberados. O mais chocante é que nunca houve ordem judicial nenhuma ordenando a apreensão do material, que foi feita de

forma arbitrária, contrariando a lei, a justiça e a liberdade de imprensa.

Com o apoio da lei e da justiça, o jornal pode ser distribuído mais uma vez.

Na semana que antecedeu o segundo-turno, mais uma vez a equipe foi abordada por meliantes. Desta vez a abordagem foi muito mais agressiva, os trabalhadores foram ameaçados de morte, foram agredidos e tiveram armas apontadas para suas cabeças. A eles foi dito que se

não cessassem a distribuição, seriam mortos.

O ocorrido se passou na região central, perto do comitê eleitoral de Willian Souza. O caso segue investigado pela polícia.

A redação do Jornal Spasso Cidades repudia veementemente os episódios de violência, ameaça e de censura que vem sendo imposto por criminosos ao veículo de imprensa. Desde a sua fundação os princípios democráticos são fator fundamental para

o jornal, e a crença na liberdade de imprensa segue inabalada.

É triste saber que uma empresa local, que gera empregos e receita na cidade, seja vítima de atitudes covardes de criminosos sem escrúpulos numa escala nunca antes vista na cidade. Acreditamos que a justiça será feita e que os responsáveis prestarão contas junto à justiça e à sociedade. Não nos calaremos.

Da Redação

ELEIÇÕES

PT fez apenas 4 prefeituras em SP, PSDB perdeu 152 e PSD de Kassab foi o grande vencedor

Com o fim do segundo turno, os resultados finais das eleições chegaram e, em SP, a situação de Lula e do PT não foi nada favorável.

Em 2008, o partido tinha 11 prefeituras apenas na Grande São Paulo, enquanto na última eleição conquistou apenas 4 prefeituras em todo o estado. Isso representa uma grande derrota para o partido, que enfrenta muita rejeição, principalmente nas regiões sul e sudeste do país.

Para o PSDB, a derrota foi ainda maior. Seu reduto eleitoral mais importante sempre foi São Paulo, estado que governou por quase três décadas, começando com Mário Covas e terminando com João Dória. O partido de centro-direita perdeu espaço para siglas mais à direita, como PL e Republicanos, do governador

Tarcísio Freitas, que encerrou o governo do PSDB no estado ao derrotar Rodrigo em 2022.

Em 2020, o PSDB elegeu 173 prefeituras, mas na última eleição conseguiu apenas 21, marcando o fim do chamado "tucanistão", apelido pelo qual São Paulo era conhecido devido à sua tradição psdbista.

Os grandes vencedores desta eleição em SP foram, na verdade, Gilberto Kassab, Bolsonaro e Tarcísio. A sigla do ex-presidente elegeu em 2020 40 prefeitos em SP e neste ano conquistou 104 prefeituras, ficando em segundo lugar no estado. Já a sigla do governador Tarcísio subiu de 23 prefeitos em 2020 para 84 no último pleito.

O maior vencedor foi o PSD de Kassab, que passou de 64 prefeitos em 2020 para 206 eleitos em SP nas últimas eleições.

Apesar da derrota do PT, partido de centro-esquerda, a vitória do PSD, que é aliado de Lula a nível nacional, mostra que a população está em busca de opções mais ao centro, que saibam dialogar com os dois lados.

O extremismo visto na última década está em declínio, e o crescimento do PSD simboliza isso. O prefeito de Nova Odessa, por exemplo, é do PSD. Leitinho não fecha as portas para o presidente Lula, de esquerda, e muito menos para o governador Tarcísio, de direita. O foco é governar para o povo, e se a ajuda vem da direita ou da esquerda, isso não importa. Isso resume bem as decisões que a maioria das cidades tomou ao eleger mais prefeitos de centro e cada vez menos prefeitos de esquerda ou direita.

Da Redação



Willian Souza é o nome forte do PT na região

QUEDA

Em 2024 em toda eleição que os Dalben colocaram suas mãos, perderam

Este não foi um bom ano para a família Dalben. O ano eleitoral de 2024 não trouxe bons resultados para eles, e onde quer que colocassem suas mãos, o resultado foi de derrota.

O deputado estadual Dirceu Dalben acumula uma longa trajetória na política sumareense. O político já foi vereador, prefeito e atualmente ocupa o cargo de deputado na Alesp.

Após deixar a prefeitura no início dos anos 2000, Dirceu deixou como sucessor seu então vice-prefeito, José Antônio Bacchim. Após os oito anos de Bacchim, Dirceu uniu forças com Paulino Carrara, numa tentativa de colocar o nome das famílias mais uma

vez na chefia do executivo. Com isso, Cristina Carrara foi eleita prefeita e o filho de Dirceu, Luiz Dalben, foi eleito vice.

Com os desentendimentos aumentando entre os Dalben e os Carrara, os dois clãs romperam antes do final do mandato de Cristina. Na disputa pela reeleição, Cristina perdeu para seu então vice, Luiz Dalben, que foi eleito prefeito.

A reeleição de Luiz foi bem mais fácil do que seu primeiro mandato. Ele ganhou com ampla diferença, aparentemente consolidando ainda mais o poder da família na cidade. O cunhado de Dirceu, irmão de sua esposa, até então conhecido como Eder Ruzza, disputou para vereador em 2020, mas



não conseguiu se eleger.

Ao falhar na entrada na Câmara, Eder acabou se tornando secretário municipal de seu sobrinho. No cargo, fez sua carreira política. A família preparou Eder com muito

cuidado para suceder Luiz.

Para a última eleição, Dirceu resolveu alçar voos mais altos. Deixando a cidade onde construiu sua carreira, o político voltou seus olhos para a rica Paulínia. Com uma

campanha grandiosa e muito investimento, Dirceu tentou se tornar prefeito da cidade vizinha. Apesar dos esforços, saiu derrotado das eleições, não alcançando sequer 4 mil votos.

Em Sumaré, a fim de capitalizar com o sobrenome, Eder mudou seu nome eleitoral, abandonou o sobrenome do pai, Alfredo Ruzza, e adotou Dalben, tornando-se Eder Dalben nas urnas e no material de campanha.

Apesar do amplo investimento, que aumentou ainda mais quando Dirceu percebeu que sairia derrotado em Paulínia, Eder não conseguiu ir para o segundo turno, deixando a disputa entre Henrique do Paraíso e Willian Souza.

Numa tentativa de não perder seu lugar no governo municipal, a família Dalben decidiu apoiar o petista Willian. A esperança era que o nome Dalben ajudasse a aumentar os votos de Willian e vencer o anti-petismo.

Apesar dos esforços, a família saiu derrotada mais uma vez. Willian perdeu a eleição no segundo turno, e o eleito foi Henrique do Paraíso.

Amargurando três difíceis derrotas, a família Dalben entrou numa maré de azar nunca antes vista. Agora, o futuro da família fica em xeque, e a reeleição de Dalben para a Alesp permanece uma incógnita que só será resolvida em 2026.

Da Redação

DEMOCRACIA

Crimes políticos crescem na região e eleição vira disputa de vida ou morte

O clima assustadoramente divertido do Halloween vai invadir o Shopping ParkCity Sumaré. No próximo sábado, dia 26 de outubro, uma programação especial promete animar a criançada que gosta de curtir as tradicionais comemorações do Dia das Bruxas. As atividades são gratuitas e serão realizadas no lounge próximo à loja Zanini Kids, das 13h às 16h.

Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, explica que a programação do Halloween terá muitas atrações para os pequenos, como a brincadeira "Gosturas ou Travessuras", pintura facial temática, desfile de fantasias, Quiz de Halloween Itinerante e sorteio de brindes.

"O Halloween está cada vez mais popular no Bra-



Luan Vitorelli na ocasião do tiro

sil e o Shopping ParkCity Sumaré abre espaço para esta festa, com uma tarde repleta de atividades divertidas para as famílias aproveitarem ao máximo", comenta Gisele. Todas as atividades são gratuitas, mas as vagas são limitadas.

Além de proporcionar uma programação espe-

cial em comemoração ao Dia das Bruxas, o Shopping ParkCity Sumaré também é uma excelente opção para quem procura fantasias e acessórios temáticos para curtir o Halloween com uma produção especial. O empreendimento tem várias lojas que comercializam fantasias para crianças,



Residência do irmão do vereador eleito Tavares



Carro de Marco Antônio Russo

acessórios, adereços e itens para enfeitar a casa e deixar tudo no clima da festa.

E para garantir as guloseimas dos pequenos que saem de porta em porta em busca de gosturas, as lojas e o Supermercado Savegnago têm uma infinidade de doces, balas e chocolates, entre outros.

"Ao oferecer uma experiência completa de compras e de entretenimento aos clientes, o Shopping ParkCity Sumaré se consolida como referência para as famílias que buscam diversão e serviço em um só ambiente", comenta Leila Dada, Coordenadora de Administração Geral da AD Shopping.

SERVIÇO:

Halloween no Shopping ParkCity Sumaré

Quando: 26 de outubro, sábado.

Horário: das 13h às 16h.

Local: Lounge próximo à loja Zanini Kids.

Vagas limitadas.

Evento gratuito.

Fonte: ImPauta Comunicação

PROJETO DE LEI

Médicos da rede pública de Sumaré poderão denunciar maus tratos e violência doméstica sofrida por pacientes

Os médicos de Sumaré poderão comunicar suspeitas ou confirmação de maus tratos e violência doméstica cometidas contra pessoas atendidas na rede pública de saúde. A proposta consta no Projeto de Lei nº 41/2023, de autoria do vereador Alan Leal (PRD), aprovado no plenário da Câmara Municipal de Sumaré nesta terça-feira (29). O texto foi votado durante a sessão ordinária e agora

segue para sanção do prefeito Luiz Dalben.

Caso o projeto entre em vigor, os médicos da rede pública, ao constatarem a suspeita de ocorrência de violência doméstica contra o paciente, indicarão no formulário específico os motivos que os levaram a essa conclusão, como a presença de hematomas e sinais de agressão e outras suspeitas durante a anamnese do paciente.

Conforme o texto do projeto, no formulário deverá haver campo específico contendo autorização do paciente para que haja comunicação aos órgãos competentes da suspeita de maus tratos e violência doméstica.

"Este projeto tem como objetivo primordial resguardar as vítimas de violência doméstica e maus tratos, na identificação e punição dos culpados, já

que muitas vezes a pessoa que sofre tal tipo de violência não tem iniciativa para as ações que possam deter o agressor", explica Alan Leal, na justificativa do projeto. "Dessa forma, a iniciativa passa a ser do poder público através do envio do formulário próprio com a indicação da suspeita de ocorrência de violência doméstica e maus tratos aos órgãos competentes, para provi-

dências legais e punição dos agressores. Para que esta punição seja aplicada, é indispensável que as autoridades competentes tomem conhecimento da violência, e tal comunicação passa a ser um importante instrumento para esse fim", conclui o vereador.

Uma vez que o médico preenche os dados, a Secretaria de Saúde encaminhará cópia do formulário para a autoridade compe-

tente de segurança pública e para a Secretaria de Inclusão Social para que a vítima seja atendida pelos programas assistenciais, se for o caso.

Caso a lei seja sancionada, o Poder Executivo regulamentará o texto no prazo máximo de 90 dias contados da data de sua publicação.

Fonte: Câmara de Sumaré

PET

Cuidando da saúde do amigo de quatro patas

O Novembro Azul, tradicionalmente dedicado à saúde do homem, também se estende aos nossos queridos companheiros de quatro patas. A campanha Novembro Azul Pet, abraçada por clínicas veterinárias como o Hospital Veterinário Taquaral, em Campinas, busca conscientizar os tutores sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer em cães e gatos machos, como o de próstata, tumores testiculares, tumores de bolsa escrotal e a hiperplasia prostática benigna.

De acordo com a Dra. Clarisse Teixeira, veterinária oncologista do Hospital Veterinário Taquaral, a incidência de câncer prostático em cães é baixa. Chega, em média, a 1% das neoplasias, e em gatos, é bem rara. No entanto, quando diagnosticada precocemente, apresenta fator prognóstico favorável. Ela explica que condições como idade, genética, histórico familiar e estilo de vida podem influenciar no desenvolvimento da doença.

marcação de território, proporcionando mais bem-estar ao animal", acrescenta.

A castração em cães não é uma forma preventiva para o câncer prostático como é nas cachorras. O câncer mamário está diretamente relacionado ao estímulo hormonal.

Fique atento aos sinais

Os tutores desempenham um papel crucial na detecção precoce do câncer. Mudanças no apetite, peso, comportamento, hábitos urinários e presença de nódulos são alguns dos sinais que merecem atenção. "Ao notar qualquer alteração, é fundamental procurar um médico veterinário", ressalta a Dra. Clarisse.

A veterinária atesta que o diagnóstico precoce aumenta consideravelmente as chances de sucesso do tratamento. Exames de sangue, urina (marcador molecular no exame de urina para câncer prostático), radiografias, ultrassonografias e biópsias auxiliam na identificação da doença em estágios iniciais.

Tratamento e recuperação: um caminho de esperança

O tratamento do câncer em animais de estimação pode incluir cirurgia, quimioterapia, radioterapia e imunoterapia,

variando de acordo com o tipo e o estágio da doença. A Dra. Clarisse destaca que o acompanhamento veterinário durante e após o tratamento é essencial para garantir a recuperação e o bem-estar do animal.

"O processo de recuperação exige atenção e cuidados especiais. Os tutores devem estar preparados para oferecer uma dieta balanceada, administrar medicamentos, monitorar os sintomas e proporcionar um ambiente acolhedor para o seu pet", observa.

Mitos e verdades

Mito: Câncer é sempre sinônimo de morte.

Realidade: Com o diagnóstico precoce e tratamento adequado, muitos animais superam o câncer e têm uma boa qualidade de vida.

Mito: Só animais idosos desenvolvem câncer.

Realidade: O câncer pode afetar animais de qualquer idade, inclusive os mais jovens.

Mito: A castração aumenta o risco de câncer.

Realidade: A castração é uma importante medida de prevenção contra diversos tipos de câncer.

Mito: A quimioterapia é sempre muito sofrida para o animal.

Realidade: Os avanços na



Clarisse Teixeira durante consulta com cão

medicina veterinária permitem que a quimioterapia seja administrada com o mínimo de desconforto para o animal.

Equívocos que podem prejudicar a saúde do pet

Ignorar os sinais da doença: mudanças no comportamen-

to devem ser sempre investigadas;

Deixar de fazer exames preventivos: consultas e exames regulares são fundamentais para a saúde do pet;

Subestimar a importância da castração: a castração previne doenças e contribui para

o bem-estar do animal;

Recorrer a tratamentos caseiros sem orientação veterinária pode ser prejudicial à saúde;

Serviço: Hospital Veterinário Taquaral – Campinas SP

NATAL

Shopping ParkCity Sumaré celebra chegada do Papai Noel com atrações especiais e gratuitas

Programação também marca o início das celebrações do aniversário de 5 anos do empreendimento

O Natal está chegando e com ele toda a magia e encantamento desta época do ano, aguardada com expectativa por muitas famílias que aproveitam o clima natalino para renovar as esperanças e celebrar o amor. Para comemorar o início deste período mágico e marcante, o Shopping ParkCity Sumaré preparou uma programação especial e gratuita para receber a estrela principal da festa. A chegada do Papai Noel será no próximo domingo, 3/11, na Alameda ParkCity.

Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, conta que diversas atrações irão envolver o público já antes da chegada do bom velhinho. A partir das 15h, a Parada Natalina vai circular pelo empreendimento, espalhando a alegria das festividades. Às 16h, tem apresentação do Espetáculo Musical de Natal. O Papai Noel desembarca no Shopping ParkCity Sumaré às 16h45 e seguirá conduzindo o Cortejo Natalino pelo empreendimento.

“O Natal é sempre esperado com muita expectativa pelas

famílias e o Shopping ParkCity Sumaré preparou uma celebração com diversas surpresas para surpreender e cativar o público de todas as idades”, comenta Gisele.

O Papai Noel permanecerá no Shopping ParkCity Sumaré durante os meses de novembro e dezembro, na Praça de Alimentação, onde os clientes poderão aproveitar para fazer pedidos e tirar fotos. Em novembro, o Papai Noel estará no empreendimento a partir do dia 7, de quinta-feira a sábado, das 13h às 21h, e aos domingos e feriados, das 14h às 20h.

Em dezembro, o bom velhinho estará no Shopping ParkCity Sumaré a partir do dia 3, de terça-feira a sábado, das 13h às 21h, e aos domingos, das 14h às 20h. Lembrando que o Papai Noel realiza uma pausa para alimentar as renas: de terça a sábado, das 17h às 18h, e aos domingos e feriados, das 16h30 às 17h.

Na semana do Natal, o horário será diferenciado. Na segunda-feira, dia 23 de dezembro, o bom velhinho recebe o público das 13h às 21h, com pausa entre 17h e



A chegada do Papai Noel será no próximo domingo, 3/11, na Alameda ParkCity

18h. Na terça-feira, dia 24 de dezembro, véspera de Natal, o Papai Noel estará no empreendimento das 10h às 16h, com pausa das 12h30 às 13h.

Aniversário de 5 anos

Além de marcar o começo da temporada natalina, a chegada do Papai Noel também dará início às celebrações dos 5 anos do Shopping ParkCity Sumaré. A partir do dia 3 de novembro, o empreendimento contará com uma decoração exclusiva de Natal em comemoração ao aniversário, com

iluminação especial e diversos outros itens decorativos nas áreas interna e externa, como corredores, Praça de Alimentação, fachada e Alameda ParkCity, entre outros.

O público poderá contemplar a ambientação especial até o dia 5 de janeiro de 2025, desfrutando dos cenários para registrar fotos dos momentos vividos no empreendimento durante o período.

“O Shopping ParkCity Sumaré é o primeiro e único centro de compras da cidade. Faz parte da história do

município e tem uma forte conexão com moradores de Sumaré e região. A celebração do aniversário de 5 anos é um momento especial e único, que traduz a ligação e o compromisso do empreendimento com seu público”, comenta Leila Dada, Coordenadora de Administração Geral da AD Shopping.

SERVIÇO:

Chegada do Papai Noel no Shopping ParkCity Sumaré Quando: 3 de novembro, domingo.

Programação:

15h - Parada Natalina.
16h - Espetáculo Musical de Natal.
16h45 - Chegada do Papai Noel.
17h15 - Cortejo Natalino.
Local: Alameda ParkCity.
Evento gratuito.

Horários de visita ao Bom Velhinho:

Novembro, a partir do dia 7:
De quinta a sábado, das 13h às 21h.
Aos domingos e feriados, das 14h às 20h.

Dezembro, a partir do dia 3:

De terça a sábado, das 13h às 21h.
Aos domingos, das 14h às 20h.
Lembrando que o Papai Noel realiza uma pausa para alimentar as renas: de terça a sábado, das 17h às 18h e, aos domingos e feriados, 16h30 às 17h.

Horários especiais:

Segunda-feira, dia 23 de dezembro, das 13h às 21h.
O Papai Noel alimenta as renas das 17h às 18h.
Terça-feira, dia 24 de dezembro, das 10h às 16h.
O Papai Noel alimenta as renas das 12h30 às 13h.

ARTIGO

Outubro Rosa e o direito à saúde das mulheres



Dr. Samir Eberlin

O Outubro Rosa é uma das campanhas mais conhecidas no mundo e a cada ano alcança uma participação maior de pessoas, empresas e instituições engajadas em ampliar a conscientização sobre a importância da prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama, segundo

tipo mais comum entre as mulheres.

Dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA) mostram que o Brasil deve registrar 73,6 mil novos casos de câncer de mama em 2024. Embora seja raro em mulheres com menos de 35 anos, a incidência cresce drasticamente após essa idade, especialmente depois dos 50.

Felizmente, uma parte desses casos pode ser prevenida. O Ministério da Saúde aponta que cerca de 17% dos casos poderiam ser evitados por meio de hábitos de vida saudáveis, como adoção de uma dieta balanceada, prática de atividades físicas e realização de exames de rotina, principalmente

a mamografia, indicada anualmente para mulheres a partir dos 40 anos. Este é o exame mais eficaz para o diagnóstico precoce, crucial para aumentar as chances de cura.

O tratamento do câncer de mama varia de acordo com o estágio da doença. Em muitos casos, a mulher precisa se submeter à mastectomia – a cirurgia de remoção de parte ou de toda a mama. É uma intervenção que afeta diretamente a autoestima e a saúde emocional. A reconstrução mamária é uma cirurgia plástica reparadora realizada após a retirada da mama em decorrência do tratamento contra o câncer.

No Brasil, a reconstrução

mamária é um direito garantido por lei desde 2013, com a sanção da lei 12.802. Essa legislação assegura que as mulheres submetidas à mastectomia tenham direito à reconstrução imediata da mama, caso apresentem condições clínicas favoráveis. Além de ser parte integral do tratamento contra o câncer, a reconstrução é fundamental na recuperação emocional e mental das mulheres. Pesquisas revelam que pacientes que passam pela reconstrução têm menos chance de desenvolver depressão e até de reincidência da doença, devido ao impacto positivo no equilíbrio emocional.

A reconstrução mamá-

ria pode ser feita de diferentes maneiras, utilizando próteses, expansores de tecido ou até tecido retirado de outras partes do corpo da própria paciente.

O ideal é que a cirurgia reconstrutiva ocorra logo após a mastectomia, desde que o quadro clínico permita. Em alguns casos, o cirurgião plástico acompanha o procedimento de retirada do tumor, buscando preservar ao máximo a mama, o que facilita a reconstrução.

Um tumor detectado no início tem até 90% de chance de cura, muitas vezes sem a necessidade de remover a mama. Isso reforça a importância de cuidar da saúde e de manter os exames em dia.

No mês do Outubro Rosa, além de se engajar em campanhas de conscientização, vale refletir sobre como podemos, como sociedade, garantir que cada mulher tenha acesso ao seu direito à saúde e à dignidade, desde o diagnóstico até a recuperação completa. Uma conscientização que deve durar o ano todo.

Samir Eberlin é cirurgião plástico membro titular da SBCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica) e especialista em cirurgia plástica pela Associação Médica Brasileira.

Fonte: ImPauta Comunicação

VEGANO

Dia Mundial do Veganismo inspira escolhas conscientes e sustentáveis na hora de comer

O Dia Mundial do Veganismo, comemorado em 1 de novembro, é uma data que não se resume apenas a uma forma diferente de comer, mas sim a um estilo de vida. Baseado no respeito aos animais e ao cuidado com o meio ambiente, o veganismo reflete em todas as escolhas de consumo.

Assim, a alimentação vegana é uma excelente alternativa para quem busca adotar hábitos mais saudáveis e equilibrados. “Os produtos veganos são ricos em nutrientes essenciais, como fibras, vitaminas e minerais, que ajudam a manter o bom funcionamento do organismo e prevenir doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. Além disso, ao priorizar ingredientes de origem vegetal,

a alimentação se torna mais leve e naturalmente menos processada, promovendo um equilíbrio maior para o corpo,” explica Gláucia Renata Balardini, nutricionista do GoodBom Supermercados.

Pensando nisso, a nutricionista elaborou algumas receitas veganas saborosas e ideias para quem deseja explorar e conhecer um estilo de vida mais sustentável.

Talharim ao Molho Pesto

500g talharim (massa sem ovos e sem leite)
200g espinafre em folhas
4 nozes
1 dente de alho
Azeite
Suco de ½ limão tahiti
Sal
Pimenta do reino

Modo de preparo:

Cozinhe o talharim em água com um pouco de sal até que fique al dente. Escorra e reserve. No liquidificador ou processador, coloque todos os ingredientes do molho e bata até ficarem bem triturados. Despeje o molho sobre o talharim e já pode servir.

Estrogonofe de Legumes

550g abobrinha
600g batata
130g cebola
600g cenoura
500g vagem macarrão
1,4kg abóbora cabotiã
600g brócolis
Sal
1 litro de leite vegetal
200g de farinha de trigo
Óleo de coco
2 colheres de catchup vegano
2 colheres de mostarda vegana

Batata palha (frita em óleo de palma)

Modo de preparo

Corte os legumes em cubos e cozinhe cada um separadamente em água. Reserve. Em seguida, refogue a cebola picada no óleo de coco, acrescente a farinha e o leite vegetal e ajuste o sal. Adicione os legumes, deixando a abóbora e o brócolis por último. Coloque catchup e mostarda a gosto e, na hora de servir, finalize com batata palha por cima.

Com essas receitas, você poderá experimentar e explorar um pouco do universo vegano, quem sabe adotando uma opção mais equilibrada, saborosa e que promova um estilo de vida mais saudável e consciente.

Fonte: Vira Comunicação



A alimentação vegana é uma excelente alternativa para quem busca adotar hábitos mais saudáveis e equilibrados

BEM ESTAR

Afinal, por que estamos tão estressados?

Trânsito, trabalho, faculdade ou casa: o estresse é alto e em tantos momentos do cotidiano que, imersos na correria, é difícil até se dar conta da sua presença frequente. O sentimento é normal e quando esporádico, por si só, não carece de investigação, mas a frequência constante é um mau sinal. Nesta reportagem especial, Carla Ramalho (@notrabalho) e Aline Barbosa (@maecrespa) contam seus relatos sobre burnout e estresse.

Em busca de entender a questão em nível nacional, a pesquisa Stress no Brasil 2022: a herança da pandemia da Covid-19 mapeou os índices na população brasileira. Em 2020, mais de 60% dos respondentes sinalizaram problemas com estresse. Já em 2022, 1/4 da população vivia estressada. Apesar da melhora, o número segue próximo à média anterior à pandemia, quando a pesquisa foi realizada em 2013 e 2017. Os motivadores mais citados foram instabilidade política, finanças, medo da falta de controle do futuro e sobrecarga de trabalho e família.

No mundo, a piora dos números com a pandemia, em 2020, é alarmante, mas a questão é antiga. Desde 2010, preocupação e estresse estão em crescimento na população. Os dados são do levantamento Gallup Global Emotions que, há 15 anos, analisa sentimentos negativos em diferentes países.

Segundo os dados brasileiros, é possível que a sensação acompanhe outros problemas, como ansiedade e pânico — na pesquisa, ambos apareciam

mais em pessoas que sinalizaram o estresse. Além da possibilidade de estar em companhia, esse pode ser um dos sinais de que há algo maior errado, como depressão e burnout. Com um sentimento que se tornou tão rotineiro e comum, surge a necessidade de questionar: afinal, por que nos estressamos?

Problema comum

É preciso levar as crianças à escola, responder e-mails, gravar, organizar a casa e fazer o almoço. Tudo em pouco tempo, ao mesmo tempo e a todo tempo. Quando algo quebra a lógica programada, estresse e irritabilidade surgem. A aceleração do cotidiano esgota física e emocionalmente e não abre brechas: é necessário produzir muito e de forma ininterrupta.

A rotina de Aline Barbosa, de 34 anos, é um exemplo disso. Mãe solo de quatro filhos, influenciadora digital, podcaster e palestrante, ela compartilha o dia a dia nas redes sociais para cerca de 25 mil seguidores. “Eu sempre falo: nem eu sei como dou conta”, comenta.

A equação de educar os filhos desbalanceada não é uma exclusividade da história de Aline. A sobrecarga feminina é comum e as mulheres dedicam quase o dobro de tempo em relação aos homens aos cuidados de pessoas e afazeres domésticos — são 11,7 horas semanais deles, enquanto elas dedicam 21,3 horas. Os dados são da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua 2022, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).



Sem direito à pausa

O pensamento de que não poderia parar levou Aline ao esgotamento mental há três anos. “Por ser mãe solo, eu não negava trabalho. Todas as demandas que me eram apresentadas eu aceitava, pois precisava manter a casa e quatro crianças. Isso me gerou um estresse muito grande e veio o burnout”, relata.

Voltada à carreira, desenvolver a síndrome é um dos riscos da rotina estressante. Segundo estimativas da International Stress Management Association (Isma-BR), 32% da população economicamente ativa no Brasil sofre de sintomas de burnout.

Cansaço excessivo, negatividade constante, isolamento e sentimentos de fracasso e desesperança são alguns dos sinais mentais do problema. A lista, elaborada pelo Ministério da Saúde, se estende ainda a questões físicas como pressão alta, dor de cabeça e alteração de batimentos cardíacos.

Para Aline, foi preciso reorganizar o que sentia para conciliar

as múltiplas funções sem gerar sobrecarga. Na época, parar não era uma possibilidade, mas agora ela busca alternativas para diminuir o estresse — e, conseqüentemente, as chances de reviver o episódio que marcou seu passado.

“Busco ver o lado positivo, me cobrar menos e entender que imprevistos e contratempos acontecem, tanto na maternidade, quanto no trabalho”, sintetiza. Como ferramenta no cotidiano, Aline procura organizar o dia para evitar problemas e, para isso, mantém a agenda atualizada e os alarmes do celular ligados para marcar compromissos.

Cuidar de si

A lucidez com a criação dos filhos e com a necessidade de reorganização do trabalho não veio aleatoriamente. Foi preciso a virada de chave com os problemas de saúde para que cuidar de si se concretizasse como uma prioridade no cotidiano.

Hoje, na rotina, a profissional inclui sessões de terapia e exer-

cícios físicos. Sair para tomar um café sozinha ou encontrar os amigos e ser “apenas a Aline” também auxilia a equilibrar o dia a dia. “Se toda mãe tiver um tempo pra si, a maternidade pode ser menos pesada”, comenta.

Em família

O estresse não é um sentimento restrito aos adultos e pode surgir em qualquer fase da vida, inclusive na infância. Com quatro filhos de idades distintas — Laura, de 14, Vicente, de 9, Joaquim, de 7, e Antônia, de 4 anos —, Aline enfrenta a situação em fases particulares. Aprender a lidar com a frustração na infância é um desafio para as famílias. A reação natural, por vezes, é de não aceitar que a criança expresse aquela emoção. O caminho contrário, no entanto, é mais benéfico para ambos: os filhos expressam o que sentem e os pais melhoram o vínculo afetivo familiar. “Eu aprendi que as crianças também têm esses momentos e que a melhor forma de ministrar esse sentimento é a conversa”, conta.

Esgotamento mental

Carla Ramalho construiu uma carreira consolidada no marketing de empresas de beleza. Com o tempo, cansaço e sobrecarga sinalizavam que algo estava errado. Em uma consulta médica, a indicação de buscar um psiquiatra veio e, então, recebeu o diagnóstico: burnout. A profissional optou por pedir demissão para que pudesse se reestruturar novamente.

Por meses, mesmo após o desligamento da empresa, as sequelas foram intensas e os

gatilhos eram vários — o som da ligação de vídeo-chamada era suficiente para despertar reações ruins. Foi preciso tempo para que os recursos terapêuticos e os sentimentos se organizassem. Hoje, familiares e amigos auxiliam na tarefa de sinalizar quando o limite está sendo extrapolado. A sensação é de que o problema pode se repetir e, por isso, a atenção aos sinais do corpo é fundamental.

Em um de seus vídeos, Carla comenta que falar sobre o burnout é doloroso, mas necessário para alertar outras pessoas. Nas redes sociais, com o @notrabalho, a profissional totaliza mais de 450 mil seguidores. Lá, compartilha conteúdo sobre beleza, marketing e carreira e chegou a marca de três milhões de curtidas no TikTok.

Consciência e limite

A construção de carreira passa por vários sacrifícios: às vezes é necessário morar longe do lugar dos sonhos, o tempo livre não é tanto quanto você gostaria e, em alguns momentos, acumular horas extras pode ser preciso. Para Carla, o fundamental é entender qual a meta profissional está por trás das decisões.

Após a jornada pessoal de esgotamento, o caminho do meio, para ela, parece ser o mais correto: é imprescindível alinhar expectativas e ambições de carreira para que os resultados não desapontem e as concessões, desde que conscientes e saudáveis, possam valer a pena.

Divulgação

NOVEMBRO AZUL

Um olhar sobre a saúde masculina

A saúde masculina no Brasil ainda enfrenta desafios significativos. Homens, em geral, tendem a negligenciar os cuidados com a saúde, o que resulta em altas taxas de morbidade e mortalidade associadas a doenças evitáveis e tratáveis. Entre as principais causas estão o câncer de próstata, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias e diabetes.

As ações nacionais de prevenção e conscientização têm incentivado a adesão dos homens aos cuidados médicos, embora, muitas vezes, as consultas sejam agendadas por esposas atentas. A campanha Novembro Azul desempenha um papel essencial para transformar essa realidade, destacando a importância do cuidado com a saúde masculina, espe-

cialmente no que se refere ao câncer de próstata.

Nos estágios iniciais, o câncer de próstata pode ser assintomático, o que torna os exames preventivos, como o PSA (Antígeno Prostático Específico) e o toque retal, fundamentais para a detecção precoce. Quando a doença avança, sintomas como dificuldade para urinar, jato urinário fraco ou

interrompido e presença de sangue na urina ou no sêmen podem surgir. Contudo, esses sinais também podem estar associados a outras condições benignas, reforçando a importância das consultas regulares para uma avaliação abrangente.

Importância do diagnóstico precoce

O diagnóstico precoce é um dos fatores mais decisivos no tratamento do câncer de próstata. Quando a doença é detectada nos estágios iniciais, as chances de cura podem superar 90%, reduzindo os efeitos adversos e o custo do tratamento. Isso garante uma melhor qualidade de vida para o paciente e evita intervenções mais invasivas que podem causar desconforto.

Apesar disso, muitos homens ainda evitam exames preventivos devido a questões culturais e estigmas. A falta de informação, o medo do diagnóstico e a limitação de serviços de saúde especializados também são barreiras que impedem a realização regular desses exames. O Novembro Azul busca exatamente combater esses obstáculos e promover uma cultura de autocuidado, incentivando os homens a reconhecerem que cuidar da saúde é um ato de coragem e responsabilidade.

Avanços no tratamento

Felizmente, o tratamento do câncer de próstata tem avançado de forma expressiva. Técnicas de radioterapia, como a radioterapia de intensidade modulada, e o uso de cirurgia robótica são alternativas mais precisas e com menos efeitos colaterais. Além disso, novos medicamentos que bloqueiam a via hormonal do câncer de próstata e o uso de terapias-alvo e imunoterapia têm mostrado resultados promissores, representando um grande avanço no combate à doença.

Além do câncer de próstata, outras condições que afetam a saúde masculina também merecem atenção durante o Novembro Azul. Doenças cardiovasculares, como hipertensão e infarto, doenças respiratórias relacionadas ao tabagismo e problemas de saúde mental, como depressão, são questões recorrentes que exigem uma abordagem preventiva. Assim como no caso do câncer de próstata, a adoção de um estilo de vida saudável é fundamental para reduzir o risco dessas doenças.

Estilo de vida e prevenção

Mudanças simples no dia a dia podem ter um grande impacto na saúde masculina. Uma alimentação rica em frutas, legumes, grãos integrais e com baixo teor de gorduras saturadas ajuda a reduzir o risco de câncer e doenças cardiovasculares. A prática regular de atividades físicas contribui para manter o peso corporal adequado e melhora a saúde mental, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade. Não fumar e limitar o consumo de álcool também são medidas que promovem uma vida mais saudável, longa e com maior

qualidade de vida.

Sobre o Dr. Paulo Pizão

O oncologista Dr. Paulo Eduar do Pizão é um profissional global. Por ser docente em faculdade, gestor em instituições de saúde, atuar no atendimento clínico e por ter sido pesquisador na indústria farmacêutica, tem uma visão geral do setor e conhece o mecanismo desse segmento.

Suas atividades profissionais atuais:

Pesquisador no Centro de Pesquisa Clínica São Lucas (PUC-Campinas), coordenador da disciplina de Oncologia Clínica no Curso de Medicina da Faculdade São Leopoldo Mandic, Campinas-SP; oncologista no Instituto do Radium.

Suas especializações:

Especialista em Oncologia Clínica pela Sociedade Europeia de Oncologia Médica (ESMO); Especialista em Cancerologia (Oncologia Clínica) pela Associação Médica Brasileira; PhD em Medicina (Oncologia) pela Universidade Livre de Amsterdam, Holanda.

Fonte: AMZ Comunicação



HÁ MAIS DE 30 ANOS PRESTANDO EXCELÊNCIA EM SERVIÇOS

- ABERTURA, ALTERAÇÃO E ENCERRAMENTO DE EMPRESAS
- CONSULTORIA FISCAL E TRIBUTÁRIA
- CONSULTORIA TRABALHISTA E PREVIDENCIÁRIA
- HOLDING FAMILIAR E PATRIMONIAL
- IMPOSTO DE RENDA
- ASSESSORIA JURÍDICA



SILVIO COLTRO

Central de Processamentos Contábeis

Rua Paschoal Marmiroli, 260
Parque Ongaro, Sumaré | SP
13171-700

+55 19 99777 3892
@central_processamentos
cpescritorio.com.br



Dr. Paulo Pizão, oncologista

MODA

Look com slingback: inspirações práticas para testar o calçado tendência

Caracterizado pela abertura traseira do calcanhar, o slingback é um dos calçados mais amados do momento. Inclusive, é um modelo clássico que retornou à moda em composições sofisticadas e marcantes. Pensando nisso, confira opções práticas de look com slingback.

Embora o slingback siga a estética elegante e formal — apostas predominantes em 2024 — é possível desenvolver looks casuais. Para isso, combine com aquela calça jeans que serve para diversas ocasiões.

Confortável, o slingback tem o potencial de destacar o visual, por isso, é um modelo de calçado perfeito para quem possui uma rotina de trabalho agitada.

Cores clássicas + slingback

Seguindo as inspirações clássicas, não poderíamos deixar de fora as cores neutras, como branco e preto. O monocromático, por exemplo, pode ser uma maneira simples e perfeita para montar uma combinação clássica e moderna. Tendência que se consolidou em peças que estão em alta, escolher por uma só cor é uma forma de deixar o look sofisticado, minimalista e, com o slingback, ainda mais elegante.

Por fim, este modelo de sapato é um dos mais encontrados em editorias da primavera 2024 e nas coleções de lojas de departamento, afinal, combina muito com a estação, sendo o meio-termo que procuramos para os dias de temperatura agradáveis. Aposte sem medo e arrase.

Fonte: Like Magazine



Inspirações de looks com slingback

BELEZA

Cabelo chocolate: 3 dúvidas mais comuns e 5 inspirações que você precisa conhecer



O cabelo chocolate é aveludado, quente e luminoso

O cabelo chocolate é aveludado, quente e luminoso. O tom é considerado um castanho-claro e tem nuance suave, com reflexos que mesclam dourado e cobre. Para 2025, ele se confirma como tendência por empregar naturalidade e sutileza aos fios — aqui você confere mais opções em alta na temporada. Quer saber como? Então confira as três dúvidas mais comuns

e inspire-se na seleção que preparamos.

Preciso descolorir o cabelo?

Em geral, a resposta é não, mas é preciso analisar cada caso individualmente. Em um cabelo escuro intenso, é provável que a tintura na coloração chocolate não faça efeito como o planejado, por exemplo. No entanto, é possível escolher um tom mais claro que o desejado, que tende

a atingir o efeito chocolate — como a tonalidade de loiro com número oito usada no vídeo a seguir. A matemática por trás desta decisão é complexa e precisa ser feita considerando a opinião do cabeleireiro escolhido para tingir os fios.

Se o tom atual do cabelo não for intenso como o preto, a tarefa é bem mais fácil e não costuma ser necessário descolorir. Ainda assim, avalie

com o profissional escolhido e faça um teste para garantir que não terá problemas com a escolha! E não esqueça: entender o histórico do cabelo e contextualizar o que já foi feito evita problemas e grandes arrependimentos, ok?

Qual tonalidade escolher para atingir o cabelo chocolate?

A numeração certa depende do tom atual dos fios. É provável

que seja necessário mesclar diferentes tonalidades para atingir o castanho-chocolate, mas a base costuma ser a tintura de número 6.7. Considere integrar à pintura os tons 7.3 ou 7.35, por exemplo. Não tome a decisão sem conversar com o cabeleireiro!

Como dar brilho ao cabelo com tom chocolate?

Para manter o cabelo brilho-

so, é preciso intensificar a rotina de cuidado do cabelo. Use protetor térmico sempre que for aplicar fonte de calor e adicione ao cotidiano um óleo para fortalecer a etapa de nutrição. Se foi necessário descolorir, entenda com o profissional a intensidade do processo e quais novos hábitos são fundamentais.

Fonte: Like Magazine

TENDÊNCIA

Blazer e saia: descubra os melhores looks com a combinação

Sem dúvidas, o blazer é a terceira peça mais amada da moda. Não à toa, está presente em desfiles globais e, também, nos looks casuais. Em combinação à saia, a composição transparece muito estilo, jovialidade e um toque de formalidade. [dução/Pinterest](#)

As cores neutras estão em alta ao longo de toda a primavera 2024, principalmente em combinação à paleta de tons pastel e terrosos, como o azul e o laranja. Embora o blazer ofereça sofisticação ao look, as tonalidades claras e vibrantes acabam abrindo o visual e, assim, servem perfeitamente para composições criativas e ocasiões diurnas.

Em 2019 o blazer retornou, aos poucos, a pertencer os looks das it-girls, porém, passou a ser marcante em 2022 e alcançou seu auge em 2023/2024. Com isso, as no-

vas propostas começaram a surgir, como com a saia, por exemplo, que também é uma tendência atemporal.

Grifes como a Valentino, recentemente estreadam coleções em que blazer e saia estiveram presentes, com o foco em elegância, no entanto, em peças oversized, o que traz conforto e criatividade ao visual. Portanto, para quem deseja inovar, uma das alternativas é apostar em roupas com a modelagem ampla.

Paletas escuras? Sim!

Para quem precisa montar um look com o objetivo de transparecer sofisticação, como uma reunião de trabalho, aposte em cores fechadas. Bem como, o preto monocromático, ou então, para dar uma leve suavizada, teste uma das peças com uma tonalidade suave.



Inspirações de looks com blazer e saia

DECORAÇÃO

Tendências para áreas gourmet, cozinha e sala de jantar

Preparar um almoço ou jantar especial tem ganhado outros olhares e atenção para além do cardápio escolhido e dos ingredientes. A apresentação da mesa posta e itens selecionados especialmente para a ocasião, hoje já não são apenas detalhes, são tendências. Desde a pandemia, as pessoas estão valorizando mais os momentos em casa, com a família e amigos para jantares íntimos, e isso tem influenciado no crescimento no mercado de tableware, ou seja, louças e itens para servir refeições, e nas reformas para transformar espaços gourmet, salas de jantar e cozinhas em locais mais aconchegantes e atrativos.

Escolher talheres, pratos, copos, xícaras e taças ganhou outra conotação, hoje esses elementos não são comprados apenas pela necessidade e funcionalidade. Mas, também – e tem aumentado cada vez mais o interesse –, pela decoração. Assim, compor uma mesa com intenção é também uma forma de carinho com os convidados, e até para si. Afinal, podemos montar uma mesa linda e agradável para nosso próprio – e individual –, café da manhã, por exemplo.

Cresce a procura por itens para casa

Uma pesquisa realizada pela

associação ABCasa aponta que o setor de itens para casa movimentou R\$ 96,3 bilhões no Brasil em 2022. Mas, os números devem aumentar, conforme dados da KPMG, organização global que presta serviços de auditoria e consultoria. Até 2025, a estimativa é que o mercado de itens de design cresça a uma taxa média de 8% ao ano. Dessa forma, o faturamento deve chegar a R\$ 22,5 bilhões.

Diretor de marketing e vendas da Brazil Electronics (distribuidora exclusiva no Brasil da marca italiana Guzzini), Fernando Perfeito, preparou uma lista de seis tendências para incrementar os espaços gourmet, sala de jantar e cozinha. Confira!

1 – Atenção às tendências mesa posta

Tradição em países da Europa, principalmente a Itália, a mesa posta por lá não é uma decoração exclusiva de ocasiões comemorativas. Para os italianos se reunir em família ou com amigos para comer e beber é sempre um momento especial. Por isso, investem em montar uma mesa posta harmônica. Esses detalhes são tão importantes como a própria refeição, e esse comportamento está se tornando uma prática constante entre os brasileiros.

“Uma mesa posta como



Atenção às tendências mesa posta



Invista em cores



Movimento de sustentabilidade

experiência é uma tendência não só para quando tem visita em casa, mas para o dia a dia, ou seja, aquelas peças mais especiais não ficam guardadas esperando a ocasião certa. Hoje, em uma casa moderna não pode faltar uma bela mesa posta, envolvendo pratos, talheres, copos, jarras e demais utensílios de qualidade, cores e alta beleza”, destaca Perfeito.

2 – Movimento de sustentabilidade

A urgência pela sustentabilidade tem ganhado movimentos de mais força e despertado o interesse das pessoas, que desejam contribuir para a construção de um mundo mais saudável. Assim, Perfeito afirma que é possível aderir ao movimento verde (como vem sendo chamado) também na escolha dos itens e utensílios para casa, ao adquirir materiais feitos por empresas

que se comprometam com os cuidados ao meio ambiente.

Segundo ele, no mercado já existem produtos ecologicamente sustentáveis, feitos de acrílicos reciclados pós-consumo e bio acrílicos produzidos a partir de biomassa vegetal, itens produzidos 100% no conceito de economia circular a partir de garrafas pet pós-consumo. “É preciso valorizar as empresas que possuem certificação B, ou seja, são consideradas companhias que priorizam o impacto social e ambiental, transparência e responsabilidade”, afirma.

3 – Mais do que decorativo

Perfeito aponta que, moradias compactas exigem otimização constante. Portanto, vale investir em itens e acessórios que tenham mais do que um design interessante, mas que apresentem funcionalidade também, como um enfeite de

mesa que seja um suporte para vinho, por exemplo. “Existem diversos exemplos que unem beleza com eficiência, o que traz a sensação de pessoas estarem comprando algo dois em um.”

4 – Estilo retrô

Um movimento que a cada dia ganha mais destaque na decoração é o retrô. Seja em determinados elementos, como um filtro de água feito de barro, o estilo retrô está muito presente nos projetos de interiores. Nas cozinhas pode ser visto em eletrodomésticos, talheres e objetos que trazem a estética de outros tempos. Para Perfeito, o retrô tem ganhado atenção de gerações passadas pela conexão com a nostalgia e familiaridade, e nas gerações mais novas pelo contato com designs vistos apenas em fotografias antigas. Além disso, é

inegável que o estilo tem um charme encantador.

5 – Invista em cores

Se antes as louças e itens eram predominantemente brancos, hoje a procura é por itens de cozinha com outras cores. Ainda que o branco seja atemporal e combine com todos os estilos de decoração, as cores vibrantes têm conquistado espaço também nos elementos de servir as refeições. “Colorir o momento das refeições tem se tornado uma forma de colorir ainda mais a vida e dar luz a todos os momentos”, avalia Perfeito. “Explorar apenas uma cor ou brincar com várias tem surgido como uma experiência interessante. Além disso, ambientes coloridos podem gerar mais inspiração e criatividade.”

Divulgação

LIMPEZA

5 dicas de limpeza e organização descomplicada para quem mora sozinho

Morar sozinho é uma experiência que traz autonomia e independência, mas também exige atenção redobrada em relação à limpeza e outras tarefas domésticas. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad) de 2022, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 11,8 milhões de lares no Brasil eram habitados por apenas uma pessoa, o que corresponde a 15,9% dos 74,1 milhões domicílios no país. Para essas pessoas, manter a casa organizada e limpa pode ser um desafio, mas algumas dicas práticas podem tornar o dia a dia

Escolha certa dos produtos para a limpeza

Priscila Castro, especialista em limpeza da Ecoville, sugere

que o primeiro passo é escolher bem os produtos a serem utilizados: álcool, detergente, sabão neutro ou de coco, limpador multiuso, desinfetante, e luvas de borracha são essenciais. Com o kit de limpeza em mãos, ela recomenda seguir algumas estratégias simples, mas eficazes.

1 – Organização diária

A vivência solo significa que a responsabilidade pela organização da casa é totalmente sua. Portanto, a dica é manter a rotina em dia. “Lave a louça e tire o lixo diariamente, e varra os ambientes com frequência. Isso evita o acúmulo de sujeira”, sugere Priscila. Uma dica para manter a sensação de limpeza e frescor é utilizar aromatizadores de ar e pastilhas no vaso sanitário.

2 – Tire o pó regularmente

A limpeza mais pesada pode ser dividida em etapas. Assim, a cada 15 dias, limpe as janelas com produtos específicos para vidro. Use pincéis para tirar o pó das estruturas. Já a limpeza de estofados e tapetes deve ocorrer a cada dois ou três dias, passando o aspirador em sofás, almofadas e carpetes. Por fim, passe o pano no chão, mas não esqueça de trocar a água, e finalize a faxina com um limpador perfumado para dar aquele toque final.

3 – Limpe um cômodo por vez

Para não se perder em meio à faxina, Priscila sugere um truque simples: ao entrar no cômodo, faça a limpeza no sentido horário. Assim, você

garante que todos os cantos serão limpos sem esquecer nenhum detalhe. Essa técnica ajuda a manter a organização e otimiza o tempo.

4 – Cada coisa em seu lugar

Manter a casa em ordem também requer disciplina. Uma regra de ouro para quem mora sozinho é: ‘usou, limpou, guardou’. Dessa forma, se cada objeto tiver o seu lugar, a organização se torna mais fácil e prática. Priscila também recomenda que o morador se desfaça de objetos que acumulam poeira e não têm utilidade.

5 – Dedique 15 minutos por dia à limpeza

A especialista destaca a importância de manter uma rotina diária de cuidados com o lar, e reservar 15 minutos



Manter a casa organizada e limpa pode ser um desafio, mas algumas dicas práticas podem tornar o dia a dia

diariamente é suficiente para realizar pequenas tarefas e não deixar acumular serviço. “Se você pega 15 minutos hoje e 15 minutos só na outra semana, você não vai conseguir ver o resultado e isso vai te desanimar. Limpar um cômodo por vez, cada dia um pouquinho, deixa a ação mais fácil e prá-

tica”, conclui Priscila.

Com essas dicas você divide a faxina em pequenas etapas diárias, e a limpeza se torna mais prática e menos cansativa. Então, qual sua melhor estratégia de limpeza e organização?

Fonte: Like Magazine

CANTINHO DAS PLANTAS

Plantas para cozinha: Algumas dicas e espécies para um ambiente elegante

Quem disse que o jardim deve ser fora de casa? As plantas para cozinha mostram que as verdinhas deixam qualquer lugar ainda mais charmoso! Escolhendo as espécies corretas e com um pouco de organização, você poderá transformar esse espaço em um lugar cheio de cor e energia.

O local onde se prepara as refeições é considerado por muitos o coração da casa. E justamente por isso merece uma decoração de primeira. Continue lendo para conhecer 8 tipos de plantas para cozinha.

1. Suculentas

Charmosa e muito adaptável, a suculenta é uma ótima opção de decoração com plantas para cozinha. Conhecidas por armazenarem água em seu interior, as suculentas não precisam de regas tão frequentes, o que dá a elas uma resistência extra. Além de sobreviverem

um bom tempo sem água, elas ainda não reclamam de espaço.

Seja em um vaso pequeno ou em um grande, a suculenta sempre encontra um jeito de se desenvolver. Como as cozinhas, na maioria das vezes, não possuem espaço aberto, a recomendação é deixá-las próximas à janela ou em outro local iluminado.

É importante que a suculenta receba bastante iluminação, mesmo que indireta. Regando a plantinha uma vez a cada 15 dias, ela ficará contente e retribuirá com belas folhas verdes!

2. Cactos

Outro campeão na categoria sobrevivência, os cactos também são ótimas plantas para ter na cozinha. Naturais de regiões áridas, os espinhudos conseguem sobreviver um bom tempo sem rega, por isso são tão indicados para jardineiros iniciantes e pessoas mais distraídas.

Como são originários de regiões ensolaradas, os cactos precisam de muita luz. Por esse



motivo, deixe essas plantas na janela da cozinha ou em áreas com boa iluminação. Regar o cacto uma vez a cada 15 ou 20 dias é o suficiente para mantê-lo feliz.

3. Manjeriço

Para aqueles que gostam de se arriscar no fogão, o manjeriço não pode faltar na lista de quem quer uma cozinha decorada com plantas. Originária da Ásia e do norte da África, essa erva aromática faz sucesso em diversos pratos mediterrâneos, como massas, molhos e carnes.

Além disso, tem coisa mais charmosa que preparar um belo molho pesto com folhas tiradas na hora, diretamente do seu jardim pessoal? Com as condições

adequadas, é possível, sim, ter um manjeriço como uma das plantas para cozinha. Basta lembrar de que essa erva gosta de muito Sol e água.

Em um espaço bem iluminado, de preferência com iluminação direta, o manjeriço poderá produzir todos os seus nutrientes. Quanto à rega, deve ser realizada diariamente ou a cada dois dias, dependendo das temperaturas. A dica é verificar sempre se a terra está úmida.

4. Alecrim

Outra erva com sabor forte e marcante, o alecrim também entra na lista de plantas para cozinha. Originário da Região Mediterrânea, ele possui um perfume muito característico e vai bem em carnes e vegetais. Assim como o manjeriço, é uma planta que precisa de luz direta.

A rega, entretanto, deve ser mais regulada. Coloque água duas ou três vezes por semana, dependendo da estação. O alecrim costuma se adaptar bem a diferentes vasos, mas

pode crescer demais, não sendo adequado em recipientes pequenos. Caso isso ocorra, basta podar a planta, aproveitando para criar novas mudas e presentear amigos e familiares.

5. Cebolinha

Completando nossa lista de temperos que são excelentes plantas na cozinha, temos a cebolinha! Uma das ervas favoritas nos pratos brasileiros, a cebolinha possui um sabor suave e versátil. Assim, pode complementar desde o arroz de cada dia até um prato mais elaborado.

Além de muita iluminação, a cebolinha também precisa do calorzinho da luz solar. Nesse caso, é recomendado que ela esteja disposta em locais que recebem luz direta. E, como gosta de um ambiente úmido, precisa de regas regulares — uma vez a cada dois dias deve ser o suficiente.

Na dúvida, observe se o solo está muito seco. Um cuidado na hora de colher sua erva: as folhas devem ser cortadas

bem próximo à base, mas sem remover a raiz da terra. Assim, novas folhas poderão crescer e temperar suas criações culinárias!

6. Violetas

Quando o assunto é plantas para ambiente interno, não podemos nos esquecer das violetas. Essas belas e delicadas flores são excelentes, pois gostam de luz indireta e adoram um espacinho perto da janela. As violetas se destacam por suas belas flores, que podem vir em tons variados, como branco, roxo e lilás.

Precisam de água e devem ser regadas uma vez a cada dois ou três dias. A dica é sempre observar se o solo está úmido. Quando estiver seco, é hora de regar. Com cuidado e carinho, as violetas retribuem com flores durante todo o ano.

Divulgação

COMPORTAMENTO

Hábitos para conectar pais e filhos

Refleta sobre alguns hábitos que você pode cultivar junto com o seu filho

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

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

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

Exercitem-se juntos

Se o filho é pequeno e gosta de futebol, vale programar um período do fim de semana



para, juntos, baterem uma bolinha no campo de futebol do condomínio ou do bairro. Chegou mais cedo do trabalho? Por que não aproveitar esse tempinho livre para vocês darem uma volta de bicicleta no quarteirão ou apenas fazerem uma caminhada e conversarem um pouco sobre como foi o dia ou sobre algum assunto importante? A filha prefere outros tipos de exercícios? Então, vale vôlei ou basquete na quadra mais próxima. Jogo de amarelinha, pular corda e andar de patinete são outras atividades que as crianças pequenas adoram. Ao colocar essas

atividades nas brechas da rotina ou no fim de semana, o vínculo afetivo é fortalecido e, além disso, pai e filho saem ganhando já que se exercitar traz muitos benefícios para a saúde.

Lazer e conversas longe do celular

Como são mil e uma atividades no dia a dia, não é raro um pai conversar com o filho ao mesmo tempo em que responde a uma mensagem pelo celular ou que procura o canal da TV que quer assistir. Para que isso não ocorra e não faça com que

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

Momentos de leitura

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

Abraços e beijos

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

Fonte: Unimed

RELACIONAMENTO

Relacionamentos e o nascer do "nós"

Hoje vamos falar sobre problemas de relacionamento, e compartilho aqui com vocês a minha opinião sobre questões que envolvem o psiquismo de cada ser humano: suas crenças, dificuldades, desejos, enfim, um emaranhado de fatores que tornam as relações interpessoais tão incríveis quanto complexas.

Quando imaginamos uma relação, seja ela qual for, esperamos pelo menos duas pessoas em conexão, com universos pessoais únicos, compartilhando um determinado espaço e tempo juntos. Tudo normal até aí, não é mesmo?

Sim, se não fosse a bagagem emocional de cada um, ou seja, tudo o que a pessoa vivenciou desde o útero materno até hoje, incluindo-se aí diversos fatores sócio ambientais, que assim como uma teia, formam a nossa história de vida, com a qual convivemos sem muitos questionamentos até o momento em que outro universo, tão diverso, começa a fazer parte da nossa vida e a chacoalhar essa história e, junto com ela as nossas ilusões.

Num relacionamento amoroso, por exemplo, não é raro nos depararmos com escolhas afetivas que "casam" perfeitamente com essa bagagem que trazemos dentro de nós, nos dando notícias de que nossas escolhas não acontecem por acaso,

pois captam de forma inconsciente, na maioria das vezes, alguma semelhança na história do outro.

E é tão interessante quando começamos a conhecer a dinâmica do nosso psiquismo num processo terapêutico – esta possibilitada através de um contato mais profundo com a nossa origem, vínculos e primeiras relações vivenciadas – pois assim, tudo vai fazendo mais sentido.

Com o começo do ano traçamos metas, fazemos promessas e, no meio de tantos pedidos, o amor está sempre ali, sendo bem-vindo na vida de todas as pessoas. É quase inédito saber de alguém que nunca colocou uma fitinha cor-de-rosa de Nossa Senhora do Bonfim no pulso e perdeu um amor que inundasse o coração.

Mas você já parou para pensar que tem uma pegadinha aí? Porque para que um amor nasça, temos que considerar o outro, esse universo estranho, diferente do que estamos acostumados a viver, com toda a sua particularidade, outro "timing", e é aí que os problemas podem começar a aparecer.

É aí que você pensa: "ei perai, eu só fiz um pedido de ano novo, não sabia que daria tanto trabalho". Você pediu para amar e ser feliz, mas não tinha ideia do impacto que esse "universo diferente" poderia causar na sua vida.

Tudo isso não parece tão confuso quando pensamos que, para o amor nascer, é preciso lidar com o não, com a frustração que esse timing que não é nosso nos causa, com desejos que não foram

sonhados por nós e necessidades que nem sempre foram verdadeiras em nossas vidas.

Quando nos relacionamos, um incômodo, que antes não existia, começa a fazer parte da nossa vida. Tudo isso é natural, já que nossos valores, até aí tidos como dogmas, são ameaçados por uma nova forma de viver, fazendo-nos olhar o mundo através de outra dimensão.

Toda relação amorosa exige confiança, humildade, compaixão e empatia, porém, sempre geram um conflito, pois dizemos "sim" para uma nova forma de viver e o "não" para a forma com a qual estáva-

mos acostumados, que mesmo não sendo tão cheia de vida, era bem menos assustadora. Apesar de tudo, toda essa situação se torna um aprender e reaprender constante, um desafio pro ego, que insiste em assumir o controle de tudo, quando na verdade, esse controle é pura ilusão.

Aí você se pergunta: "então todo relacionamento tem problema e não tem final feliz?". Tudo isso depende do quanto cada um cria espaço para "nós" na relação.

E como se faz isso? A verdade é que não existe uma fórmula pronta, cada um é cada um, cada história tem

suas verdades, mas o que realmente nos capacita dar início nesse "jogo da vida" da melhor maneira possível é clarear nossos pontos cegos, para que assim possamos conhecer o nosso mundo interno. Dessa maneira, nos aproximamos de nossa essência e temos chances de compreender o outro com toda sua particularidade, pois não adianta esperar que alguém nos compreenda, quando nós mesmos não conseguimos nos compreender.

FONTE: zenklub

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Terrifier 3
31 de outubro de 2024 | 2h 05min | Terror
Direção: Damien Leone
Elenco: Lauren LaVera, David Howard Thornton, Jason Patric
Art, o Palhaço, está pronto para espalhar o caos sobre os moradores inocentes do Condado de Miles enquanto eles dormem pacificamente na véspera de Natal.

Som da Esperança - A História de Possum Trot
31 de outubro de 2024 | 2h 15min | Drama
Direção: Joshua Weigel
Elenco: Nika King, Demetrius Grosse, Elizabeth Mitchell
Inspirado em uma história real, Som da Esperança - A História de Possum Trot retrata a emocionante jornada de uma comunidade no leste do Texas que transformou a vida de dezenas de crianças. O filme acompanha Donna e o Reverendo WC Martin, que, movidos por uma profunda fé e compaixão, convencem os membros de sua pequena igreja a adotar 77 crianças do sistema de adoção, muitas delas rejeitadas por outras famílias.

Todo Tempo Que Temos
31 de outubro de 2024 | 1h 44min
Comédia dramática, Drama, Romance
Direção: John Crowley
Elenco: Andrew Garfield, Florence Pugh, Adam James
Em Todo Tempo Que Temos, Almut (Florence Pugh), uma chefe de cozinha espirituosa e indomável, e Tobias (Andrew Garfield), um recém-divorciado, têm suas vidas mudadas para sempre após um encontro inesperado. Cultivando um amor que logo se transforma em uma família, o casal é abalado por uma verdade escondida por anos, colocando em risco toda a história que construíram.

Não Solte!
31 de outubro de 2024 | 1h 42min
Terror, Suspense
Direção: Alexandre Aja
Elenco: Halle Berry, Percy Daggs IV, Anthony B. Jenkins
Uma família atormentada por um espírito maligno durante anos precisa se manter unida o tempo todo para tentar vencer este mal.

Megalópolis
31 de outubro de 2024 | 2h 18min
Drama, Ficção Científica
Direção: Francis Ford Coppola
Elenco: Adam Driver, Giancarlo Esposito, Nathalie Emmanuel
Um arquiteto que quer reconstruir a cidade de Nova York como uma utopia após um desastre devastador, um épico ambientado nos tempos modernos.

A Vila das Nove
31 de outubro de 2024 | 1h 43min
Comédia
Direção: Teodoro Poppovic
Elenco: Karine Teles, Alice Wegmann, Amílã Márdia
Em A Vila das Nove, Roberta (Karine Teles) está finalmente vivendo a melhor fase de sua vida. Recém-divorciada e desfrutando de uma nova liberdade ao lado de sua filha, Nara (Laura Pessoa), Roberta se sente revitalizada e pronta para abraçar novas oportunidades.

A Última Invocação
31 de outubro de 2024 | 1h 50min
Terror, Suspense
Direção: Hideo Nakata
Elenco: Kanna Hashimoto, Daiki Shigeoka, Megumi
Após visitar um amigo que perdeu a esposa, uma mulher começa a ser assombrada por fenômenos macabros.

Continente
31 de outubro de 2024 | 1h 55min
Terror
Direção: Davi Pretto
Elenco: Olívia Torres, Ana Flávia Cavalcanti, Corentin Fila
Em Continente, após 15 anos vivendo no exterior, Amanda (Olívia Torres) retorna ao Brasil acompanhada de seu namorado francês, Martin (Corentin Fila).

Malu
31 de outubro de 2024 | 1h 40min
Drama
Direção: Pedro Freire
Elenco: Yara de Novaes, Carol Duarte, Juliana Carneiro da Cunha
Malu, longa dirigido e escrito por Pedro Freire, conta a narrativa de Malu (Yara de Novaes), uma atriz desempregada no auge dos seus 50 anos que vive em uma casa precária dentro de uma periferia no Rio de Janeiro.

O Dia da Posse
31 de outubro de 2024 | 1h 10min
Documentário
Direção: Allan Ribeiro
Elenco: Brendo Washington
Um jovem baiano sonha em ser presidente, mas enquanto não consegue, continua sonhando e cultivando sua rotina em meio à pandemia de covid-19.

Ramona - Uma História de Amor à Primeira Vista
31 de outubro de 2024 | 1h 20min
Comédia, Romance
Direção: Andrea Bagny
Elenco: Lourdes Hernández, Bruno Lastra, Francesco Carril
Título original Ramona
Ramona se muda com seu namorado para Madri, capital da Espanha, para conseguir mais oportunidades na vida.

Lubo
31 de outubro de 2024 | 2h 55min | Drama
Direção: Giorgio Diritti
Elenco: Franz Rogowski, Christophe Sermet, Valentina Belle
Lubo é um nômade que perde sua família em razão de uma política eugenista. Ele, então, busca por justiça numa trama que lhe traz implicações inesperadas, fazendo-o reconsiderar as linhas tênues entre o bem e o mal.

The Ascent
31 de outubro de 2024 | 1h 42min | Ação, Terror, Ficção Científica
Elenco: Bentley Kalu

GASTRONOMIA

Almoço de Verão - 10 receitas leves para receber a família e os amigos!

Que tal aproveitar os dias de sol e preparar aquele almoço saboroso para reunir a família e amigos? Separamos uma receita, que promete deixar o cardápio a cara da riqueza e da estação.

Camarão internacional

Coco Bambu

Ingredientes:

500g de camarão limpo;
Suco de 1 limão;
60g de manteiga sem sal;
Creme branco;
1 litro de leite;
60g de manteiga sem sal;
60g de farinha de trigo;
200g de creme de leite;
Noz moscada, pimenta do reino

e sal à gosto;
3 xícaras de arroz branco pronto;
150g de presunto cru em fatias e cortado em quadradinhos;
150g de mussarela em fatias e cortado em quadradinho;
4 fatias de mussarela;
100g de ervilha crua ou congelada;
1 pacote de batata pilha (140g).

Modo de Preparo:

Aqueça uma panela e derreta a manteiga. Adicione a farinha e misture bem até formar uma massa homogênea. Adicione aos poucos 1 litro de leite e misture sempre para não formar grumos. Adicione o creme de leite. Deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo,

mexendo sempre.

Tempere com noz moscada, pimenta do reino e sal à gosto. Tempere o camarão com sal, limão e deixe marinar por 15 minutos.

Numa panela grande derreta a manteiga e acrescente o camarão. Refogue até começar a ficar rosado. Reserve.

Sobre o camarão adicione o creme branco. Adicione o presunto, o queijo, a ervilha e o arroz. Misture bem. Transfira para um refratário e cubra com as 4 fatias de mussarela. Gratine por aproximadamente 15 minutos. Antes de servir acrescente a batata palha e boa apetite!

Divulgação



DIVULGAÇÃO

Pepis Indaiatuba lança projeto sertanejo inédito aos domingos



Reconhecida como uma das maiores e melhores casas de show do interior do Estado de São Paulo, a Pepis Indaiatuba em parceria com o Grupo Reduzino lança no dia 17 de novembro, a partir das 18h, o projeto "Violada das Patroas". O evento marca um novo momento na história de uma das casas de eventos mais tradicionais da cidade de Indaiatuba.

Quem comanda a festa que promete ser um novo ponto de encontro dos amantes da música sertaneja é a dupla Kaio & Bertine que irá convidar para dividir o palco grandes artistas da cena sertaneja como a dupla Lucas & Breno, Ramon & Adriano, Germano & Geovany, Julia de Paula, entre outros.

O evento que tem a promoção da rádio Clip FM, conta também com o apoio da Rede P5 de Combustíveis, Grupo Best Business, Fox Rodas, Reduzino Climatizadores, Alexia Gastaldello Interiores, Agrocoq e Vinicius Basso Esculturas.

PEPIS INDAIATUBA

Em 1979, nasceu em Indaiatuba,



FOTOS: DIVULGAÇÃO

cidade do interior do Estado de São Paulo, a Pepis Lanchonete. Após seis anos, em 1985, com a chegada de Daniel e seu filho Ricardo Pires, iniciava uma nova e longa relação de respeito e amizade com os indaiatubanos. Ao longo desses 44 anos, a Pepis veio se reinventando e agregando novos serviços, como pizzaria, casa dançante com shows ao vivo.

Em 2024, a Pepis vem com um novo conceito. A casa irá abrir as portas para diversos tipos de eventos, como aniversários, despedida de solteiros, chá bar, batizados, casamentos, shows, stand-up, almoços temáticos, festas e aniversários de empresas, treinamentos corporativos, lançamentos de produtos, entre outros, oferecendo expertise e toda infraestrutura privilegiada.

Com localização de fácil acesso, estacionamento próprio e serviço de valet, amplos ambientes, conforto, bar completo, cozinha industrial com semi câmara e câmara frigorífica, forno a lenha, palco, som e iluminação de última geração, telões, televisores, black drop hi tech, gerador de 65 kws, plataforma 360° que grava vídeos e tira fotos em torno do convidado, e envia em tempo real para as redes sociais, área Garden, área para fumantes, espaço kids e pet reversível, quatro toaletes divididos em dois ambientes, duas saídas de emergência frontal e três laterais.

Além da estrutura, a Pepis Indaiatuba também oferece todo serviço de mão de obra qualificada com equipe totalmente preparada, formada por

seguranças, garçons, cozinheiros e ajudantes, barman, caixas, limpeza, técnico de som e iluminação.

Para ficar por dentro das novidades e conhecer mais da Pepis Indaiatuba, acesse <https://www.instagram.com/pepisingaiatuba>.

KAIO & BERTINE

Nathan Fernando de Almeida Vieira (Kaio), é natural de Pereira Barreto, cidade do interior do Estado de São Paulo. Iniciou muito cedo na música, com apenas dez anos de idade. Aos 13 anos, começou a cantar em barzinhos e pubs da região de sua cidade. Ao completar 16 anos, gravou seu primeiro CD autoral profissional e sempre cantou com bandas pela Secretaria da Cultura do Governo do

Estado de São Paulo.

Com localização de fácil acesso, estacionamento próprio e serviço de valet, amplos ambientes, conforto, bar completo, cozinha industrial com semi câmara e câmara frigorífica, forno a lenha, palco, som e iluminação de última geração, telões, televisores, black drop hi tech, gerador de 65 kws, plataforma 360° que grava vídeos e tira fotos em torno do convidado, e envia em tempo real para as redes sociais, área Garden, área para fumantes, espaço kids e pet reversível, quatro toaletes divididos em dois ambientes, duas saídas de emergência frontal e três laterais.

Além da estrutura, a Pepis Indaiatuba também oferece todo serviço de mão de obra qualificada com equipe totalmente preparada, formada por seguranças, garçons, cozinheiro e ajudantes, barman, caixas, limpeza, técnico de som e iluminação.

Para ficar por dentro das novidades e conhecer mais da Pepis Indaiatuba, acesse <https://www.instagram.com/pepisingaiatuba>.

Pablo Queiroz Araújo (Bertine), nasceu em Cassilândia, município do interior do Es-

tado do Mato Grosso do Sul. Bacharel em Direito, vive com a música há mais de 20 anos. Desde criança gostava de violão e admirava a música. Hoje é conhecido como um dos melhores produtores musicais da região e possui um vasto conhecimento do mercado musical.

A dupla Kaio & Bertine tem apenas seis anos de existência, porém com uma vasta carreira de muitos shows e projetos. A dupla, formada em Cassilândia, é conhecida por sua irreverência e qualidade em suas apresentações. De uma mega produção musical e audiovisual, Kaio & Bertine sempre se preocuparam em entregar um show de extrema animação e com músicas para agradar a todo o público. No projeto, Kaio & Bertine, gravaram dois DVDs, em 2021 e 2024, ambos na cidade de Chapadão do Sul/MS.

Ambos moram em Chapadão do Sul, no Estado do Mato Grosso do Sul, devido à grande aceitação do público local. Kaio & Bertine são conhecidos como um dos melhores shows do país no quesito animação e diversidade em repertório, sempre com músicas autorais e projetos inovadores.

FOTOGRAFIA & FILMAGEM
PARCELADO EM ATÉ

12X*

NO BOLETO

ML FOTOS
ESTABELECIDO HOJE

SEJA FELIZ COM SUAS FOTOS

mlfotosoficial
mlfotosoficial
(19) 9.9142-4292

*CONSULTE PACOTES E CONDIÇÕES

INFORMAÇÃO NA PALMA DA SUA MÃO

FAÇA PARTE DA COMUNIDADE SPASSO CIDADES NO WHATSAPP



SOBRADO À VENDA

R\$ 1.530.000,00

CÓDIGO: SO1383-SUM

Res. Jardim de Mônaco - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 98277-3082

COMPRA - VENDE - ALUGA
WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR