



JARDINAGEM

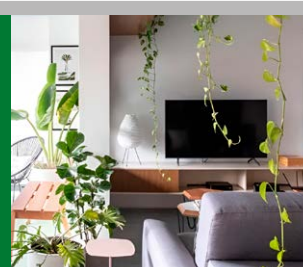
Oficina de Jardineiros Mirins faz grande sucesso e já prepara a sua segunda edição
Página 05

NEGÓCIOS

Clube de Permuta faz 7 anos em Campinas em 2025
Página 06

CANTINHO DAS PLANTAS

Dicas de plantas para refrescar a casa e amenizar o calor
Página 08



Henrique do Paraíso e André da Farmácia anunciam investimentos de R\$ 5 bilhões de empresa de tecnologia em Sumaré

Página 03

POLITICANDO

Blogueiro

Tem político no congresso que iniciou sua carreira nas redes sociais. Nikolas Ferreira, Artur do Vale (Mamãe Falei) e vários outros são exemplos, mas em Sumaré a história se inverteu e um político de carreira acabou por virar blogueiro. Estamos falando do ex-prefeito Luiz Dalben, que após deixar o executivo municipal com a derrota de seu tio, agora posta vídeos relatando o seu dia-a-dia nas redes sociais. Em um vídeo foi visto fazendo pequenos reparos, em outro fazia a sua refeição.

Bem-estar

Alan Leal denunciou na Câmara a situação deplorável em que se encontra o Departamento de Bem-Estar Animal na cidade. A denúncia originariamente foi feita pela atual primeira-dama do município, que depois de reclamações de servidores foi ao local e gravou a situação. Nas redes, Alan foi questionado por que só resolveu denunciar após o final do governo Dalben, já que as irregularidades vinham acontecendo desde então. Será que o protetor dos animais não sabia o que acontecia no Bem-Estar Animal? Estranho demais... **pág 2.**

1 - SUMARÉ

Os maiores desafios das três secretarias mais estratégicas do governo de Henrique do Paraíso

Henrique do Paraíso governa Sumaré a pouco mais de duas semanas e já encontra grandes desafios à frente da prefeitura. Após o resultado da eleição, ainda no ano passado, a Câmara Municipal aprovou com aval do ex-prefeito Luiz Dalben projetos de lei questionáveis e que limitam de forma obscena o vindouro governo de Henrique. **pág 3**

2 - CAUSA ANIMAL

Alan Leal é cobrado nas redes sociais após pedido de sindicância no Departamento de Bem-Estar Animal

O vereador Alan Leal (PRD) foi cobrado nas redes sociais após apresentar pedido de abertura de sindicância para apurar possíveis irregularidades no Departamento de Bem-Estar Animal.

No pedido apresentado pelo parlamentar, Alan solicita que sejam investigadas denúncias de irregularidades no departamento, entre elas medicamentos vencidos e condições inadequadas de funcionamento.

A solicitação aconteceu depois que a atual gestão assumiu. Pessoas ligadas ao novo governo usaram as redes sociais para denunciar a situação em que encontraram o órgão, apresentando diversos problemas que podem representar sérios riscos aos animais atendidos... **pág 4**

4 - SAÚDE

Janeiro Branco: suporte emocional é essencial ao tratamento oncológico

A campanha Janeiro Branco tem especial importância na oncologia por promover a necessidade da atenção emocional e incentivar a busca pela ajuda profissional para lidar com emoções e sentimentos. A relação entre saúde mental e câncer é complexa e bidirecional. Estudos indicam que o estresse severo e a depressão podem influenciar o curso do tratamento e comprometer a resposta do paciente, além de interferir na detecção precoce da doença.

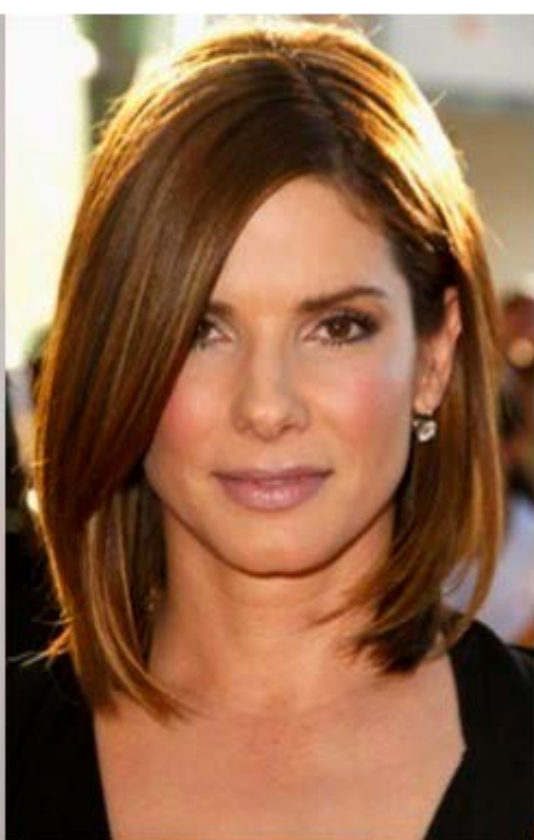
A revista News-Medical publicou um artigo em maio passado destacando que pacientes com transtornos psicológicos tendem a realizar menos exames de rastreio, o que atrapalha a identificação da doença em fase inicial e afeta negativamente o prognóstico... **pág 9**

5 - RELACIONAMENTO

Violência digital nos relacionamentos: por que é tão difícil de identificar?

Na era da internet, o virtual e o real estão separados por linhas cada vez mais frágeis. É nesse contexto que a violência digital nos relacionamentos emerge. Ela acontece quando uma das partes da relação usa a tecnologia para atacar, censurar, intimidar, constranger, perseguir, controlar... **pág 9**

TENDÊNCIA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Os anos 90 estão de volta – Veja 9 tendências que voltaram à moda

Página 7

DECORAÇÃO

Cristaleira: suas louças em um móvel digno da realeza

Página 08



FOTOS: DIVULGAÇÃO

COMPORTAMENTO

Autoestima feminina: incidências e desafios

Página 09



IMÓVEL À VENDA

R\$ 329.000

CÓDIGO: AP3438-SUM

Residencial Viva Vista - Sumaré/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 98356-7985

COMPRA - VENDE - ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

CHARGE



PARA REFLETIR

A forma arrogante como algumas pessoas estudadas tratam pessoas que não estudaram, demonstra que estudar não garante educação.

ARTIGO

Desafios do marco regulatório em 2025



Rafael Cervone

O Congresso Nacional terá missão e responsabilidades muito expressivas neste ano novo, pois o Brasil ainda apresenta vasta agenda a ser cumprida na modernização e melhoria do ambiente regulatório. É imprescindível a mobilização de deputados federais e senadores na aprovação das medidas mais relevantes para promover o desenvolvimento.

Depois da aprovação da regulamentação da reforma tributária no apagar das luzes de 2024, a votação da administrativa não pode continuar adormecida em 2025. Aliás, como sempre defendemos, ela deveria ser tratada em primeiro lugar, já que temos um Estado imenso, lento e ineficiente. De todo modo, ter obtido a tributária trata-se de avanço determinante para

a modernização e equilíbrio do setor público, com reflexos no fluxo orçamentário e na qualidade dos serviços prestados à sociedade, em especial na educação, saúde, habitação, saneamento básico, segurança pública e infraestrutura. Cabe lembrar que o déficit fiscal tem sido causa histórica da grande dívida e diminuição do poder de investimento do Estado, da pressão inflacionária e sobre a taxa de juros, de insegurança quanto aos rumos da economia e desestímulo do aporte de capital privado nos empreendimentos produtivos.

Outra iniciativa que classifico como fundamental no ano novo é a busca por um modelo eficaz para racionalizar em caráter definitivo nossos encargos trabalhistas, uns dos mais elevados do mundo. É urgente criar um sistema menos dispendioso para as empresas e seus colaboradores. Ademais, é necessário abordar outros itens no marco regulatório que atenuem o "Custo Brasil", destravando a burocracia e aumentando a segurança jurídica. Para a indústria, em particular, o ônus de se produzir e operar em nosso país representam um fator crítico. Nosso setor é o mais afetado pelo proble-

ma, pois está muito exposto à concorrência internacional, tanto competindo com importações no mercado doméstico, quanto nas exportações.

Também considero crucial na agenda legislativa a ratificação pelo Congresso Nacional do tratado entre o Mercosul e a União Europeia, cuja conclusão foi anunciada no final de 2024. Afinal, trata-se de um avanço significativo, principalmente quanto à redução de tarifas, regulamentações de propriedade intelectual, sustentabilidade e compras governamentais de bens e serviços. São muitas as oportunidades para todos os ramos de atividade.

No caso da indústria, o acordo tem especial significado, pois possibilitará ganhos de competitividade para bens brasileiros de maior valor agregado e acesso a um dos maiores mercados mundiais e com alta renda per capita. Isso terá impacto positivo em toda a economia nacional, dado o peso do setor, que, apesar das barreiras enfrentadas nas últimas quatro décadas, responde por 66,6% das exportações de bens e serviços, 66,8% dos investimentos nacionais em P&D e 24,4% da arrecadação previdenciária. Mantém mais de 11 milhões de postos de trabalho, emprega 21,2% dos trabalhadores

formais do Brasil e paga os melhores salários. Além disso, apresenta o maior fator de multiplicação, gerando R\$ 2,44 para cada R\$ 1,00 produzido.

Diante dos muitos desafios a serem enfrentados, é necessário que deputados e senadores deem a devida atenção às pautas prioritárias. Nesse contexto, 2025 é estratégico, pois precede um ano eleitoral, período em que tradicionalmente há dificuldade para a votação de matérias mais complexas, embora isso não se justifique, pois deveriam prevalecer sempre os interesses maiores do País. É inadmissível continuar adiando medidas estruturais necessárias para impulsionar o crescimento sustentável, inclusão e bem-estar da população. Que o ano novo contemple mais avanços no exercício da democracia como instrumento do progresso e da justiça social.

*Rafael Cervone é presidente do Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp) e primeiro vice-presidente da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp).

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

PALAVRAS QUE DÃO VIDA

O reino de Deus requer pessoas que almejam coisas grandes

Neste mês de janeiro estamos fazendo um movimento de semeadura onde projetamos o que esperamos e almejamos colher durante o ano todo.

É uma palavra que me impactou e quero compartilhar com você.

Uma dessas palavras dizia que para sermos grandes temos que almejar coisas grandes.

O reino de Deus requer

pessoas que almejam coisas grandes e Deus para que alcance seus objetivos, realize seus sonhos..

Para Moisés, Deus deu um cajado para que tirasse o povo do Egito.

Para Elias, Deus deu uma capa para exterminar os feitos de Baal e posteriormente Eliseu recebeu a capa de Elias para que continuasse a missão

de Elias.

Para Jesus, Deus deu a toalha pra que Ele salvasse a humanidade.

Jesus era Deus e se fez homem.

Ao invés de cajado ou capa, Jesus lavou os pés dos discípulos e os enxugou com uma toalha. O maior servindo o menor.

Neste ano Deus está nos

entregando a unção da toalha e de posse desta bênção, desejo que 2025 seja repleto de bênçãos e que mesmo sendo gigantes, sejamos pequenos feito Jesus Cristo, que hoje domina o mundo e habita junto a Deus no céu.

No ano da superação profetizo muita superação na vida de todos..

Que Deus abençoe sempre.

SPASSO REFLEXÃO

A cura do abraço

Há um poder de cura no abraço que muitos ou desconhecem ou desvalorizam.

Um abraço cura o ódio. Um abraço cura o ressentimento. Cura o cansaço. Cura as tristezas.

Quando abraçamos soltamos as amarras.

Perdemos por instantes as coisas que nos têm feito perder a calma, a paz, a alma.

Quando abraçamos baixamos defesas e permitimos que o outro se aproxime do nosso coração. Os braços se abrem e os corações se aconchegam de uma forma única.

E nada como o abraço...

Os abraços dizem coisas sentidas sem qualquer som, "eu amo-te", "que bom que estás aqui", "ajuda-me", "até breve", "que saudade!".

Abraços são mágicos.

Quando abraçamos somos mais do que dois, somos família, somos planos, somos sonhos possíveis.

O abraço cura melhor que qualquer medicação, rejuvenesce a alma e o corpo.

Desejo um abraço longo a você!



DIVULGAÇÃO



Sabedoria para

Amor e Cura

Daniela Carvalho

3074 - 01094

- Terapia holística em

- mesa quântica estelar

- Cura prânica

- Radiestesia

- Hipnoterapia

- Fitoenergética

- Apometria

- Reiki fitoterápico

- Aromaterapia

(19) 99441-8856

prajna.terapiaholistica

prajna.terapiaholistica@gmail.com

prajna terapia holística

Conhecer-se para melhor se Cuidar

O Tarot pode te ajudar a:

- Encontrar o seu caminho
- Alcançar o autoconhecimento
- Enxergar as possibilidades
- Trabalhar a sua vida

30 minutos

R\$ 35,00

60 minutos

R\$ 50,00

SPASSO cidades

Fundadora e Diretora Executiva: Elaine Amaral

Tiragem: 5 mil exemplares semanais

Atendimento ao leitor: (19) 97407-9091

contato.spassocidades@gmail.com

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR

WWW.

JORNAL SPASSOCIDADES

.com.br

INVESTIMENTO

Henrique do Paraíso e André da Farmácia anunciam investimentos de R\$ 5 bilhões de empresa de tecnologia em Sumaré

Em quatorze dias de governo, o prefeito de Sumaré, Henrique do Paraíso, anunciou nesta terça-feira (14) o investimento de R\$ 5 bilhões da Aurea Finvest, que prepara e organiza estruturas para empresas de tecnologia. Com o investimento, milhares de empregos diretos e indiretos serão gerados, além de tributos para o município, que serão revertidos em mais serviços para a população. O vice-prefeito André da Farmácia também esteve presente na reunião de trabalho.

No encontro, Henrique adiantou que sua equipe já trabalha para facilitar a instalação da Aurea Finvest, que irá construir estruturas para atender a demanda de

empresas ligadas à datacenters. O chefe do Executivo informou que atua para desburocratizar a vinda de firmas para o município, proporcionando incentivos fiscais para empreendedores. “Estamos anunciando um investimento de R\$ 5 bilhões para Sumaré. Na região em que a empresa vai montar a estrutura, vamos criar um novo polo industrial, tecnológico, de informação e de desenvolvimento para a nossa cidade”, afirmou Henrique do Paraíso.

O coordenador da Aurea Finvest, Paulo Succar, relatou agradeceu o apoio do prefeito. “Queremos essa parceria para fazermos esse importante desenvolvimento”, disse.

A área escolhida pela

Aurea Invest tem 500 mil metros quadrados, e fica próxima da subestação da CPFL e da Rodovia dos Bandeirantes (SP-348). No total, serão 300 mil metros de área construída.

A Aurea Finvest está na fase de entrega da documentação, para que a Prefeitura de Sumaré possa dar o retorno sobre quais diretrizes a empresa deverá seguir para a implantação do empreendimento. O secretário de Comunicação João Cleto, o superintendente da Secretaria de Planejamento, Fernando Luís Pereira e os representantes da investidora Marcelo Andrade e Vânia Rezende também participaram da reunião.

Divulgação



Em fase de entrega de documentos, participaram da reunião, o secretário de Comunicação João Cleto, o superintendente da Secretaria de Planejamento, Fernando Luís Pereira e os representantes da investidora Marcelo Andrade e Vânia Rezende

SUMARÉ

Os maiores desafios das três secretarias mais estratégicas do governo de Henrique do Paraíso

Henrique do Paraíso governa Sumaré a pouco mais de duas semanas e já encontra grandes desafios à frente da prefeitura.

Após o resultado da eleição, ainda no ano passado, a Câmara Municipal aprovou com aval do ex-prefeito Luiz Dalben projetos de lei questionáveis e que limitam de forma obscena o vindouro governo de Henrique.

Ao assumir, o prefeito encontrou uma cidade repleta de problemas, com o orçamento comprometido com dívidas milionárias e com uma recente limitação orçamentária amplamente aprovada pela Câmara.

Apesar dos problemas serem diversos, três secretarias estratégicas da cidade enfrentaram os desafios mais importantes, ao menos no início deste mandato.

A primeira das secretarias estratégicas é a Secretaria de Mobilidade Urbana e Rural. A cidade padece nessa área, com três principais focos: manutenção do asfalto, obras paradas ou atrasadas e transporte

público.

Na questão da manutenção do asfalto, ruas esburacadas, manutenção malfeita e a morosidade da BRK em fechar os buracos que abrem estão entre os maiores problemas.

Outro grande problema são as obras paradas, como a do viaduto da Mancini que ligará o Centro à Nova Venéza. A obra prometida por diversas gestões ao longo das décadas finalmente começou, mas Luiz Dalben foi incapaz de dar andamento e finalizar a obra. Cabe à Henrique entregar esse importante marco para a cidade.

Já em relação ao transporte público, o problema é ainda maior. Ônibus superlotados, longa espera pelo coletivo e falta de linhas que integrem as diversas regiões, além do preço da tarifa são problemas que exigirão muita competência e profissionalismo do novo secretário William Martoni.

A segunda secretaria chave é a de saúde. Sumaré enfrenta uma com-



Um futuro desafiador à frente para os secretários William Martoni, Rafael Virginelli e Ademir Teruel

pleta calamidade quando o assunto é saúde pública. Obras eleitoreiras da última gestão entregaram UPAs e UBS bonitas por fora mas ineficientes por dentro. A ausência de um Hospital Municipal também é motivo de vergonha para a cidade e deixam os cidadãos vulneráveis.

Outro problema que o secretário Rafael Virginelli

terá de enfrentar são as filas para médicos especialistas, procedimentos médicos e exames. Diversos pacientes estão há cinco anos esperando na fila, sem serem atendidos. Virginelli já foi secretário no passado, e alguns dos problemas listados já eram realidade durante a sua gestão.

A terceira secretaria estratégica será a mais

importante de todas para Henrique. A Secretaria de Finanças, que é chefiada por Ademir Teruel, terá em suas mãos o maior desafio de todos: colocar as contas de Sumaré em dia e fazer a cidade funcionar com o orçamento limitado.

A equipe de transição do prefeito Henrique afirmou que a cidade herdou de Dalben R\$ 1,4 bilhão em

dívidas, o que compromete 93% do orçamento de 2025. Além disso, projetos aprovados pela Câmara no ano passado limitaram ainda mais o orçamento disponível para fazer a cidade funcionar.

Além da imensa dívida, Dalben também deixou pagamentos dos servidores em aberto, para serem pagos por Henrique. Décimo-terceiros, férias e até horas extras estão atrasadas para milhares de servidores. Caso não consiga dinheiro para esses pagamentos, Henrique pode enfrentar até mesmo a paralisação de diversos serviços. Por isso que a Secretaria de Finanças terá o maior desafio de todos em suas mãos.

Apesar de muitas das responsabilidades recaírem sobre os secretários, será Henrique que colherá os louros da vitória caso os secretários sejam bem-sucedidos ou receberá as vaias caso falhem.

Da redação

POLÍTICA

Sumaré, Paulínia e Monte Mor: Novos governos representam anseio da população pela mudança ou continuidade

Com as últimas eleições, as cidades da região definiram os governantes para os próximos 4 anos. Algumas optaram pela continuidade do projeto de cidade vigente, outras optaram pela renovação e apostaram no novo.

Na vizinha Paulínia, Danilo Barros (PL) foi eleito para ocupar o cargo pela primeira vez. Apesar de ser estreante na chefia do executivo, Danilo foi o candidato do ex-prefeito Du Cazellato. A sua eleição foi um claro sinal de que Paulínia aprovou a gestão passada e espera por continuidade.

Nos próximos anos, Danilo fará o seu próprio governo, com suas características particulares. Se a continuidade

eleita nas urnas será consolidada, ainda não se sabe, bem como novos desafios podem exigir uma mudança de rumo por parte do atual prefeito.

Se em Paulínia a continuidade venceu, em Monte Mor o recado foi claro: o povo clama por mudança rápida e urgente.

Na última eleição, o montemorense se deparou com o nome de velhos conhecidos nas urnas eletrônicas. Edivaldo Brischi (PSD) estava disputando a reeleição e tentava permanecer no cargo de prefeito. O ex-prefeito Thiago Assis (PSB) era outro conhecido. O político tentava voltar ao cargo que exerceu por dois mandatos.

Thiago Assis é ainda mais conhecido na política local,

já que é filho do ex-prefeito Nabih Assis, que ocupou o cargo em três ocasiões: entre 1977 e 1983, 1993 e 1996 e 2001 e 2004.

Apesar dos nomes familiares, o povo escolheu Murilo Rinaldo (PP), que ocupa pela primeira vez a cadeira de prefeito na cidade. A rejeição de dois nomes consolidados na política local por ampla vantagem mostra que o povo espera por uma grande mudança em como a cidade é administrada.

Em Sumaré, Henrique do Paraíso (Republicanos) derrotou o clã Dalben e tornou-se prefeito pela primeira vez. Apesar da posição de chefia ser novidade, Henrique foi vice do ex-prefeito Luiz



Os novos prefeitos eleitos: Danilo Barros (PL), Murilo Rinaldo (PP) e Henrique do Paraíso (Republicanos)

Dalben. No segundo turno venceu Willian Souza (PT), que foi chefe de governo de Luiz na Câmara municipal no passado.

O resultado na cidade mostra que a população anseia

por mudanças, mas cabe a Henrique mostrar ao povo que o elegeu que as alianças do passado não ditarão a forma como a cidade será governada no presente e no futuro.

Nas três cidades a vontade

do eleitor foi clara e objetiva, cabe agora aos eleitos honrar com suas palavras e fazerem o governo que o povo quer.

Da redação

CAUSA ANIMAL

Alan Leal é cobrado nas redes sociais após pedido de sindicância no Departamento de Bem-Estar Animal

O vereador Alan Leal (PRD) foi cobrado nas redes sociais após apresentar pedido de abertura de sindicância para apurar possíveis irregularidades no Departamento de Bem-Estar Animal.

No pedido apresentado pelo parlamentar, Alan solicita que sejam investigadas denúncias de irregularidades no departamento, entre elas medicamentos vencidos e condições inadequadas de funcionamento.

A solicitação aconteceu depois que a atual gestão assumiu. Pessoas ligadas ao novo governo usaram as redes sociais para denunciar a situação em que encontraram o órgão, apresentando diversos problemas que podem representar sérios riscos aos animais atendidos.

Após o pedido de Alan, moradores de Sumaré foram às redes sociais questionar

por qual motivo o vereador esperou tanto tempo para fazer a denúncia. Apesar dos fatos terem sido tornados públicos pela atual gestão, questionou-se o porquê de Alan, que usa da causa animal como pauta política, não ter conhecimento da situação do departamento.

Em uma das postagens encontradas no Facebook, uma moradora reclama: “Depois de todo bafafá feito, descoberto tantas coisas no Bem-Estar (Animal) de Sumaré, o sr. manda ‘off’ (sic) para se livrar dos erros? Uai, não atuava lá, não era vereador?”, questiona a publicação.

Outro comentário diz: “Pois é, precisou mudar a gestão e a primeira dama filmar e mostrar aí vai fazer requerimento pra justificar. Pra quem é da causa e já estavam fazendo denúncias a tempos e ninguém tomava providência”.

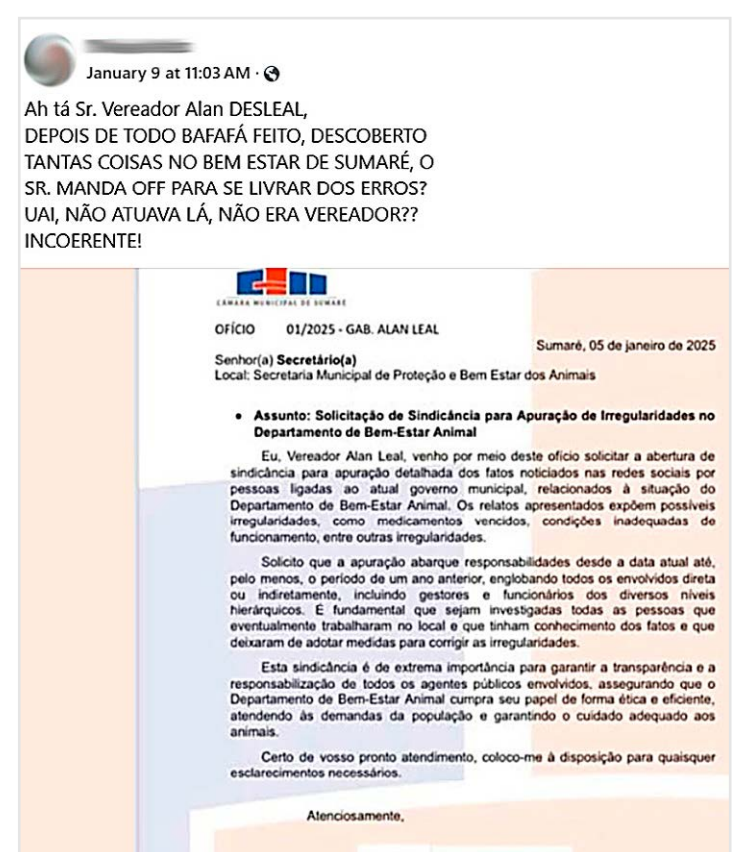


Alan Leal

Em sua última campanha para a Câmara, Alan Leal fez forte uso da pauta dos direitos dos animais. Em seu material de

campanha, assim como nas redes sociais, sua foto é vista ao lado da imagem do Deputado Bruno Lima (PP).

Bruno Lima é idealizador



do projeto Cadeia Para Maus-Tratos, que atua na conscientização da população para os bons-tratos aos animais e averiguando situações de risco.

Este projeto foi amplamente usado por Alan durante a sua campanha.

Da redação

POLÍTICA

Governo errou no começo e no fim da polêmica do PIX, avaliam interlocutores de Lula

O governo errou no começo e no fim da polêmica do PIX. Errou ao lançar a medida sem explicá-la e calcular o impacto que ela teria sobre a população.

Também falhou ao tentar encerrar a polêmica por demorar a reagir de forma definitiva e insistir inicialmente num caso que já havia se transformado numa batalha perdida para a administração do petista.

Governo revoga norma da Receita que aumentava fiscalização sobre o PIX

Essa avaliação é feita por interlocutores do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) sobre o episódio que deu munição a golpistas e à oposição para desgastar a imagem do governo.

A instrução normativa da Receita não tributava o PIX e até trazia melhoras no sistema,

ao elevar de R\$ 2 mil para R\$ 5 mil as transações financeiras, incluindo o PIX, que passariam a ser monitoradas de perto pelo órgão federal. E seu objetivo era pegar sonegadores, não pequenos empreendedores.

O recuo do governo acabou se transformando na única saída possível para acabar com as fake news sobre a medida.

Assessores de Lula defendiam o ato da Receita como forma de combater sonegadores, mas reconheceram que ela deu munição para oposição e golpistas desgastarem a imagem do governo. Criticam, porém, a demora em tomar uma medida definitiva.

Segundo interlocutores do presidente, “ficou ruim no anúncio e pior na demora do recuo”. Segundo a equipe de Lula, o governo precisa ter

cuidado redobrado em suas decisões para evitar explorações políticas.

Testar e discutir

Um assessor defende que tudo seja testado e discutido internamente, principalmente em áreas sensíveis como a de tributos.

Além do recuo, outra decisão acertada, que demorou, foi acionar a Polícia Federal para investigar os autores das fake news e dos golpes financeiros.

Uma medida provisória será editada para garantir que o Pix se equiva a dinheiro vivo e não pode sofrer nenhuma tributação como meio de pagamento, e os contribuintes terão seu sigilo preservado.

O presidente Lula avaliou nesta quarta-feira (15) que não dava apenas para ficar remediando a crise do Pix. Ele de-



Nova regra do Pix foi revogada

cidou chamar sua equipe econômica para colocar um ponto final na polêmica.

Vídeo incômodo

A irritação atingiu o ponto máximo com um vídeo do deputado bolsonarista Nikolas Ferreira

(PL-MG), que ultrapassou as mais de cem milhões de visualizações. E um vídeo que insinuava que o governo poderia estar tramando algo contra os trabalhadores.

“O governo Lula vai monitorar seus gastos. E o Pix não

será taxado, mas é sempre bom lembrar. A comprinha da China não seria taxada, mas foi. Não ia ter sigilo, mas teve. Você ia ser isento do Imposto de Renda, não vai”, afirmou o deputado do PL de Minas.

“O Pix não será taxado, mas não duvido que possa sim. Quem mais será afetado por esta medida serão os trabalhadores, que serão monitorados como se fossem grandes sonegadores”, prosseguiu Nikolas Ferreira.

Esse tipo de informação estava viralizando principalmente em grupos de trabalhadores informais, um segmento que votou em Bolsonaro e o governo Lula tenta atrair.

Por: Valdo Cruz - Comentarista de política e economia da GloboNews.

EXPECTATIVA

Termômetro de Negócios da Amcham aponta otimismo moderado dos empresários para 2025

A Amcham Brasil lançou o Termômetro de Negócios BR-EUA, um indicador inédito desenvolvido em parceria com a Tendências Consultoria, que medirá as expectativas empresariais sobre o comércio e os investimentos entre Brasil e EUA. Na sua estreia, o Termômetro registrou 58,2 pontos, indicando uma perspectiva moderadamente otimista para o ano de 2025. O índice utiliza uma escala de 1 a 100, na qual valores acima de 50 sinalizam mais otimismo, enquanto abaixo disso refletem menos otimismo.

O indicador é baseado em levantamentos com empresas que participam ativamente do comércio ou realizam investimentos entre os dois países. Ele mensura expectativas para o aumento de trocas de bens e serviços e para os fluxos de investimento ao longo dos próximos 12 meses, além de

capturar prioridades e desafios que moldam as decisões empresariais.

O Termômetro de Negócios é calculado a partir da média ponderada de respostas a perguntas sobre investimentos e sobre comércio. Com um resultado parcial de 71,3 pontos, o eixo de investimentos foi o maior destaque.

“Com o lançamento do Termômetro de Negócios BR-EUA, a Amcham oferece uma ferramenta periódica para monitorar o pulso do comércio e dos investimentos entre as duas maiores economias das Américas. Este primeiro levantamento aponta para uma expectativa de crescimento moderado em 2025, especialmente no eixo de investimentos”, destaca Abrão Neto, CEO da Amcham Brasil.

Investimentos

Empresas americanas: 52,9%



O indicador inédito medirá as expectativas empresariais sobre o comércio e os investimentos entre Brasil e EUA

pretendem ampliar ou iniciar investimentos no Brasil, sendo fatores como estabilidade macroeconômica, sistema tributário e clareza regulatória apontados como decisivos.

Empresas brasileiras: 50% pretendem expandir suas operações nos EUA, destacando

como prioridades a redução de barreiras comerciais, incentivos fiscais e financiamento competitivo.

Comércio bilateral aponta crescimento moderado

No eixo do comércio, o Termômetro registrou 53,9 pontos, indicando uma ex-

pectativa de expansão mais contida:

Exportações: 34,3% das empresas planejam aumentar as vendas de bens e serviços aos EUA nos próximos 12 meses.

Importações: 27,1% indicaram intenção de ampliar aquisições de produtos ame-

ricanos nesse período

Os fatores prioritários destacados incluem redução de custos tributários, estímulo ao comércio bilateral e manutenção de uma taxa de câmbio competitiva.

Perfil da Pesquisa

O levantamento contou com 95 respostas válidas, com as seguintes características: 91% de grandes empresas. Setores representados: 53,7% industrial, 34,7% serviços e 7,4% agro.

Participação em comércio bilateral: a maioria atua em exportações ou importações, enquanto cerca de 1/3 possuem operações de investimento, principalmente empresas americanas com operações no Brasil.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

LAZER

Férias no Shopping ParkCity Sumaré tem programação gratuita com bichinhos de pelúcia

De 16 de janeiro a 2 de fevereiro, crianças poderão adotar e personalizar ursinhos ou dinossauros com roupinhas, acessórios e até certidão de nascimento

O universo fofo dos bichinhos de pelúcia vai tomar conta do Shopping ParkCity Sumaré nestas férias. Para encantar e divertir a criançada, o empreendimento preparou uma programação especial e gratuita que promete uma experiência única. São as "Férias no Shopping ParkCity Sumaré – Adote Um Ursinho".

A atração estará no empreendimento de 16 de janeiro a 2 de fevereiro, de quinta-feira a domingo, das 14h às 17h, na Praça de Alimentação. As crianças terão a oportunidade de adotar um ursinho ou um

dinossauro, ambos de pelúcia, e customizar a roupinha, produzir adereços e criar até a certidão de nascimento.

Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, explica que haverá sessões a cada uma hora e, para participar, basta se inscrever no local. Mas as vagas são limitadas. A brincadeira é indicada para crianças de 4 a 12 anos.

"Além de entreter os pequenos, a ideia da atração é estimular o vínculo das crianças com os bichinhos, fortalecendo a relação de carinho e cuidado com o outro",

comenta Gisele.

Além da programação especial para estas férias, o empreendimento tem várias outras atrações para divertir as famílias, como o cinema, a loja Happy Kids, com brinquedos e estações de jogos, o ParkCity Play, playground gratuito disponível para os pequenos, e o quiosque Stop&Go, com uma frota de mini veículos para as crianças passearem.

"O período de férias é sempre um momento de aproximar e reforçar os laços entre pais e filhos. No Shopping ParkCity Sumaré, o público tem várias opções de lazer para divertir e

criar memórias inesquecíveis com toda a família", comenta Leila Dada, Coordenadora de Administração Geral da AD Shopping.

Serviço:

"Férias no Shopping ParkCity Sumaré – Adote Um Ursinho". Quando: de 16 de janeiro a 02 de fevereiro (de quinta-feira a domingo).

Horário: das 14h às 17h, com sessões a cada 01 hora com vagas limitadas.

Local: Praça de Alimentação. Evento gratuito.

Fonte: ImPauta Comunicação



JARDINAGEM

Oficina de Jardineiros Mirins faz grande sucesso e já prepara a sua segunda edição

A jardinagem é uma atividade lúdica que pode trazer inúmeros benefícios para o desenvolvimento e bem-estar das crianças. Quando os pequenos mergulham no mundo das plantas, descobrem muito mais do que apenas botões de flores e aromas encantadores. Foi com esse pensamento que Fernanda Rodrigues idealizou o projeto Oficina de Jardinagem de Jardineiros Mirins.

Em seu primeiro encontro, a oficina reuniu crianças e adolescentes de 4 a 14 anos e foi um grande sucesso. "O objetivo da Oficina é de se distanciar das telas de celulares, tablets, videogame e voltar às tradições de cultivar plantas em casa, sujar a mão, fazer a rega... O evento foi demais. Essas crianças deixaram um pouco delas comigo e levaram um pouco de mim, e assim vamos criando memórias juntos. Amei cada minuto que passamos



FOTOS: DIVULGAÇÃO

juntos", comentou a idealizadora do projeto, Fernanda Rodrigues.

Com o sucesso da primeira edição, a segunda já tem data marcada: 25 de janeiro. "O contato com a natureza pode ser um grande aliado no desenvolvimento mental e físico dos seus filhos e as-

sim teremos o nosso segundo encontro com o tema: Minha Primeira Jardineira de Flores. É a melhor escolha para quem busca alternativas à tecnologia e valoriza as experiências que estimulam o desenvolvimento e curiosidade das crianças. Ao cuidar das plantinhas, a criança viven-

ciará momentos de calma, aprendizado e diversão, longe das telas de celular, tablet, videogame e TV. E com isso a natureza pode ajudar a promover uma saúde equilibrada e um crescimento mais tranquilo", diz Fernanda.

Serviço:

Fernanda Rodrigues – Personal Gardening
Sábado, 25 de Janeiro de 2025
Das 14h às 17h
Crianças e adolescentes de 4 a 14 anos
Turmas limitadas a 10 Jardineiros Mirins
Inscrições até 23/01
Investimento R\$ 100,00

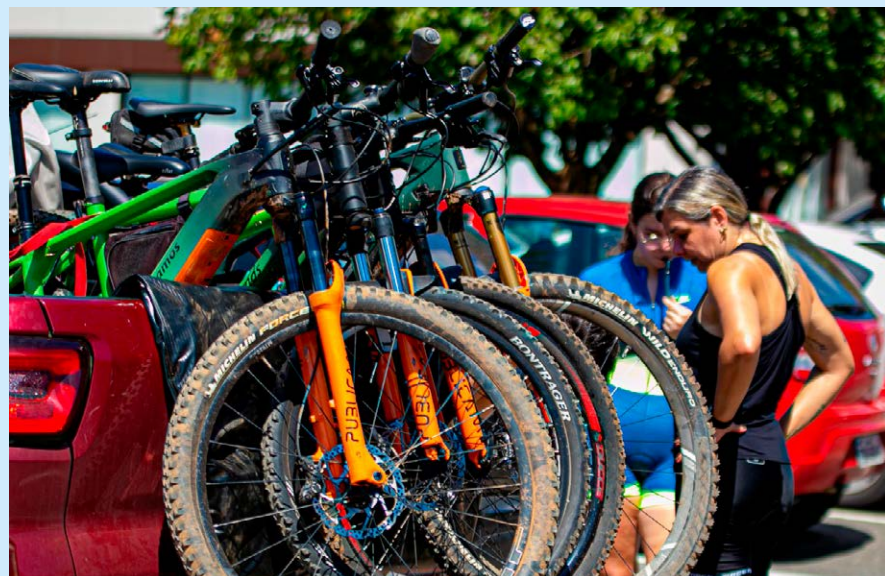
Levará para casa: Jardineira com as mudinhas plantadas e suas ferramentinhas.
Endereço: Rua Antônio Denadaí 173, Jardim Puche, Sumaré -SP.
Ponto de referência: Igreja Católica da Av. Ivo Trevisan
Informações: 19-9.9304-2933

EVENTO

Galleria Shopping promove 5ª edição do Pedal Sense

O Galleria Shopping realiza no dia 26 de janeiro a 5ª edição do seu passeio de bicicleta, o Pedal Sense, voltado aos amantes de ciclismo, em parceria com a S2 Bike Shop de Campinas, Paulínia e Indaiatuba, maior loja conceito da marca no país que entrega tecnologia e design com bicicletas e acessórios feitos de carbono, e o Ciclo Ativo de Campinas, associação de ciclistas de Campinas e Região.

O evento gratuito conta com trajetos voltados tanto para pessoas iniciantes, como para aqueles que já têm mais habilidade no ciclismo e buscam desafios e, principalmente, a oportunidade de participar de um momento intenso com outros amantes do esporte e acompanhamento de instrutores profissionais. Antes do início do pedal, os participantes poderão



O evento gratuito conta com trajetos voltados tanto para pessoas iniciantes, como para aqueles que já têm mais habilidade no ciclismo e buscam desafios

participar de uma sessão de alongamento oferecida pela Cia Athletica.

O Pedal Sense também inclui diversas atividades paralelas: ações de lojistas com exposição de produtos, gastronomia, cerveja, além de test drives com bicicletas da Sense, proporcionando uma experiência completa

para os participantes.

"O Pedal Sense é um evento que reflete a identidade do Galleria Shopping, que valoriza a qualidade de vida, o bem-estar e a conexão com a natureza. Essa iniciativa é uma oportunidade única para reunir nossos clientes em um ambiente saudável e dinâmico, incentivando a prática

esportiva e proporcionando experiências diferenciadas", afirma João Timm, gerente de marketing do empreendimento.

O evento é gratuito e o acesso se dá mediante resgate pelo app Iguatemi One. Confira abaixo os percursos disponíveis:

Mountain Bike Interme-

diário - Rota de 30km | Início: 09h30
Será uma rota destinada para ciclistas intermediários que buscam mais desafios, com um percurso mais extenso, que passará por trilhas e pela cidade.

Mountain Bike Iniciante - Rota de 10km | Início: 10h15
Será uma rota destinada para

a diversão das famílias e ciclistas iniciantes, com um percurso mais curto e com menos subidas, que passará por trilhas e pela cidade. Para mais informações, acesse o site <https://iguatemi.com.br/campinas/>

Fonte: FSB Comunicação e Macchina



FOTOS: DIVULGAÇÃO

ECONOMIA

O medo das mudanças no Pix é real? Entenda as novas regras e por que você não deve se preocupar

Com as recentes alterações nas regras do Pix, cartões de crédito e operações de crédito em conta, muitos brasileiros têm demonstrado preocupação. Especulações sobre maior controle financeiro, com um suposto “Big Brother” monitorando as contas dos cidadãos, têm gerado medo e desconfiança. No entanto, especialistas garantem: essas mudanças foram feitas para proteger o consumidor e não representam ameaça para quem age de forma honesta.

Renan Farah, advogado criminalista, esclarece que as alterações têm como objetivo aumentar a segurança das transações financeiras e combater fraudes, lavagem de dinheiro e crimes bancários. “O brasileiro honesto não precisa temer as mudanças. Elas foram pensadas para proteger o sistema financeiro e os consumidores, garantindo maior transparência e dificultando abusos”, afirma.

Entre as principais novida-

des nas regras do Pix estão a identificação obrigatória de beneficiários em transações superiores a R\$ 1.000, a definição de limites diários e a exigência de autenticação para transações mais altas. No caso de cartões de crédito e operações de crédito em conta, foram implementadas notificações em tempo real e um monitoramento mais rigoroso das transações.

Essas medidas visam, sobretudo, dificultar fraudes e proteger os consumidores contra práticas abusivas. “Antes dessas mudanças, o sistema apresentava algumas vulnerabilidades. Agora, os limites e a obrigatoriedade de autenticação aumentam significativamente a segurança nas operações”, explica Farah.

Uma das principais preocupações da população é a ideia de que as novas regras representem uma invasão de privacidade. Contudo, Farah garante que não há motivo para pânico. “As mudanças não afetam quem age de forma correta.



Renan Farah - advogado

O foco é combater crimes financeiros. Trabalhadores, sejam registrados ou autônomos, não terão sua privacidade violada”, ressalta.

Além disso, o advogado lembra que o princípio da bagatela, que prevê a insignificância de valores abaixo de R\$ 20.000 em crimes tributários, continua sendo aplicado. Ou seja, casos menores não mobilizam todo o aparato judicial, o que



As alterações têm como objetivo aumentar a segurança das transações financeiras e combater fraudes, lavagem de dinheiro e crimes bancários

reforça o caráter proporcional das medidas.

Tanto para trabalhadores registrados quanto autônomos, as novas regras do Pix e dos cartões de crédito trazem maior controle e transparência. No entanto, o impacto é limitado e não interfere na rotina de quem utiliza os sistemas de forma regular. Enquanto CLTs recebem a maioria dos pagamentos diretamente em conta, os autônomos

lidam com um volume maior de transações variadas, todas protegidas pelas novas regras de segurança.

Renan Farah reforça que as mudanças representam um avanço no combate a fraudes e crimes financeiros. “Os limites de transação, a identificação obrigatória e o monitoramento mais rígido garantem que o sistema financeiro brasileiro continue evoluindo, protegendo

os consumidores e empresas contra riscos”, conclui.

As novas regras, portanto, são um reflexo do esforço para tornar as operações financeiras mais seguras. O brasileiro honesto pode ficar tranquilo: essas medidas não são uma ameaça, mas uma proteção contra práticas ilícitas que comprometem a segurança de todos.

Fonte: Juliana Freitas

NEGÓCIOS

Clube de Permuta faz 7 anos em Campinas em 2025

A unidade do Clube de Permuta em Campinas completa sete anos em 2025. O objetivo do Clube de Permuta, uma organização nacional distribuída em sistema de franquias, é fomentar o relacionamento entre empresários e promover trocas multilaterais de serviços e produtos diversos.

A plataforma do Clube de Permuta oferece vários privilégios aos associados, como aumento de lucro, conservação de caixa, escoamento de estoque, diluição do custo fixo e abertura para novos negócios. “É o mais antigo – e ao mesmo tempo mais moderno – meio de transações comerciais do mundo”, destaca Leonardo Bortolotto, fundador

do Clube de Permuta.

Na modalidade de franquia, a unidade de Campinas engloba representantes de múltiplos setores, como academias, agências de publicidade e de marketing, bares e restaurantes, casa e decoração, construção civil, engenharia, paisagismo, logística e transporte, viagens, óticas, spa, barbearia, serviços jurídicos, contábeis, veterinários e de odontologia, tecnologia da informação, curso de inglês, eventos, mídia, moda, joalheria, e vigilância patrimonial.

De acordo com Bortolotto, é possível realizar muitos modelos de negociações. “Dá pra trocar, por exemplo, projeto de esquadrias de alumínio

por consulta e procedimentos veterinários. Permutar um serviço de contabilidade por colchão, e o que é melhor, em momentos distintos. Permitir transações flexíveis é um diferencial porque facilita os negócios e movimentação do mercado”, ressalta.

Ao contrário da troca bilateral, o Clube de Permuta possibilita operações multilaterais ao trabalhar com interesses, intensidades e momentos diferentes, de acordo com a necessidade de cada um.

O pagamento é realizado na moeda exclusiva do Clube de Permuta, o permutz (PZ\$), e as transações funcionam como uma conta corrente em que os clientes acumulam cré-



Associados do Clube de Permuta participam de eventos diversos ao longo do ano

ditos ou débitos que podem ser consultados no site da plataforma. “Por não precisar de dinheiro, as trocas facilitam as negociações entre

as empresas, que precisam ter apenas a moeda virtual”, assegura Bortolotto.

O empresário explica ainda que o cerne do Clube de

Permuta é aproximar, intermediar e organizar as trocas entre empresas e empresários – de todos os portes – sem comercializar nada em si mesmo. Cada franquia atua junto aos associados da sua unidade. Por este apoio, o Clube de Permuta recebe uma comissão por negócio. Cada associado pode pertencer a quantas franquias quiser, dependendo do perfil e das vantagens que vislumbrar.

Informações

Clube de Permuta site <https://sitenoovo.clubedepermuta.com.br/>

Fonte: AMZ Comunicação

SAÚDE

Janeiro Branco: suporte emocional é essencial ao tratamento oncológico

A campanha Janeiro Branco tem especial importância na oncologia por promover a necessidade da atenção emocional e incentivar a busca pela ajuda profissional para lidar com emoções e sentimentos. A relação entre saúde mental e câncer é complexa e bidirecional. Estudos indicam que o estresse severo e a depressão podem influenciar o curso do tratamento e comprometer a resposta do paciente, além de interferir na detecção precoce da doença.

A revista News-Medical publicou um artigo em maio passado destacando que pacientes com transtornos psicológicos tendem a realizar menos exames de rastreio, o que atrapalha a identificação da doença em fase inicial e afeta negativamente o prognóstico.

O oncologista Fernando Medina, do Centro de Oncologia Campinas, reforça que o estresse e a depressão são capazes de afetar o sistema imunológico e alterar a resposta do organismo ao tratamento, tendo como uma das consequências o risco aumentado de complicações.

“O diagnóstico de câncer e o tratamento geram uma série

de desafios físicos e emocionais, como ansiedade, medo e tristeza. A incerteza sobre o futuro, as mudanças físicas e as dificuldades do tratamento influenciam a saúde mental do paciente, de seus familiares e dos cuidadores”, observa o médico.

A campanha Janeiro Branco ajuda os pacientes oncológicos de diferentes maneiras, aponta Medina. “Ao promover a importância de cuidar da saúde mental, a ação incentiva a busca por ajuda profissional e o diálogo aberto sobre emoções e sentimentos. Uma campanha criada para combater o estigma associado às doenças mentais motiva pacientes com câncer a buscar apoio sem medo de julgamentos”, detalha.

Como enfrentar a doença?

Fernando Medina destaca as principais orientações para ajudar as pessoas com câncer a superar a pressão psicológica e os dilemas emocionais que acompanham a doença. A principal delas, diz, é buscar apoio profissional.

“Psicólogos e psiquiatras podem oferecer suporte emocional e ajudar a lidar com os desafios do câncer. Também



Fernando Medina - oncologista

converse com seus familiares e amigos. Compartilhe seus sentimentos e preocupações com pessoas de confiança. Participe de grupos de apoio. Conecte-se com outras pessoas que passam por experiências semelhantes pode ser reconfortante e encorajador”, orienta.

O oncologista recomenda ainda a prática de atividades relaxantes como ioga, meditação, exercícios de respiração e outras técnicas de relaxamento que colaboram com a redução do estresse e da ansiedade. Medina aponta também uma rotina de saúde

como sendo essencial. “Mantenha hábitos saudáveis: alimente-se bem, durma o suficiente e pratique exercícios físicos regularmente”.

Psico-oncologia

A psico-oncologia, direcionada ao atendimento de pacientes com câncer, integra a lista de especialidades do atendimento multidisciplinar oferecido pelo Centro de Oncologia Campinas. Dentre as atribuições do profissional estão dar suporte emocional para o paciente expressar seu sofrimento diante do diagnóstico da doença, com-

prender o momento e lidar da melhor forma com as mudanças e adaptações impostas.

Segundo a Sociedade Brasileira de Psico-Oncologia, a assistência do psico-oncologista deve ser disponibilizada em todas as fases do acompanhamento ao paciente, incluindo intervenções relacionadas à prevenção, ao diagnóstico, aos tratamentos, à reabilitação e, nos casos de doença sem possibilidade de cura, aos cuidados paliativos e processo de finitude.

A psico-oncologista Ana Luiza Nobile Cassiani, do Cen-

tro de Oncologia Campinas, salienta que cuidar da saúde mental durante o tratamento oncológico é fundamental tanto para o paciente quanto para a sua rede de apoio. “O câncer tem grande impacto no corpo. Afeta a autoestima e promove mudanças psicológicas que exigem cuidados e envolvem também os que estão em volta”, observa.

“Quando um paciente é diagnosticado, aquele mundo presumido, o mundo que era conhecido até então, desaparece. Surgem a relação entre o câncer e as perdas e a sensação de que tudo aquilo que estava previsto para a vida está ameaçado”, prossegue.

A saúde mental vai além de aliviar sintomas emocionais, destaca Ana Luiza. Ela conecta o cuidado físico ao emocional. Promove uma base sólida para que o paciente se sinta amparado e fortalecido. “É esse equilíbrio que mantém viva a esperança e contribui para uma jornada mais leve e humana, mesmo nos momentos mais desafiadores”, acrescenta.

Fonte: Sigma Press Assessoria de Comunicação

TENDÊNCIA

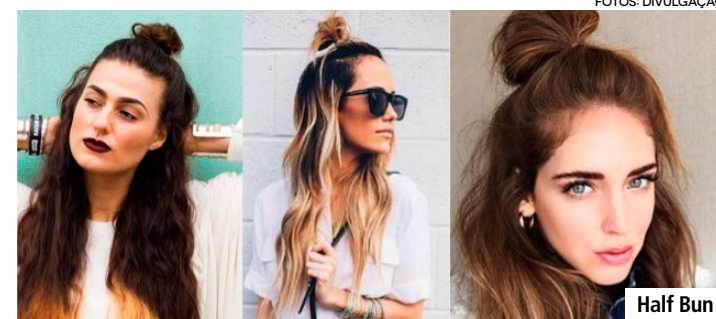
Os anos 90 estão de volta – Veja 9 tendências que voltaram à moda



Batom metalizado



Corte Chanel



Half Bun



Floral Dark



Pochetes



Jaqueta jeans



Vestido + T-shirt

Que a moda é cíclica a gente já está quase cansada de saber. O que uma hora está em alta, de repente não está mais e o mesmo pode-se dizer de peças e tendências que achávamos que nunca mais íamos ver e de repente aparecem com força total. E no mundo da moda, a bola da vez são as tendências vindas direto dos anos 90. Isso mesmo, seja nos cabelos, no look ou nos acessórios, os anos 90 estão de volta com força total, nas passarelas, no street style e no visual de famosas pelo mundo todo! Então é hora de tirar do fundo do armário aquelas peças que você achou que não ia usar tão cedo e “atualizar” o look com carinho de nostalgia. Selecionamos 9 tendências dos anos 90 que estão de volta em suas versões repaginadas para você investir sem medo. Vem ver!

CABELOS

1- Half Bun

Ele voltou dos anos 90 para literalmente fazer a cabeça das famosas e antenadas do mundo da moda. O penteado conhecido como Half Bun, uma espécie de meio coque alto, é versátil, rápido e fácil de fazer, não demanda muito esforço e é uma ótima opção para dias quentes, além de disfarçar em um bad hair day. Outra coisa bacana sobre o Half bun, é que este estilo meio coque funciona para todos os tipos de cabelo, desde os longos, aos curtos, lisos ou cacheados. entre nessa já!

Corte Chanel

Se na década de 90 o corte chanel fazia muito sucesso com um visual mais alinhado, de cabelos mais pesados que criavam uma produção refinada e glamourosa, os looks que hoje estão em alta pedem um toque de naturalidade. Para adotar o visual sem perder o tom mais moderno, vale trocar a textura rígida por um look cheio de bossa, com

ondas desestruturadas e volume contido. A versão atualizada e moderninha do corte anos 90 O estilo já caiu no gosto de famosas como Emma Roberts, Camilla Belle, e Zosia Marnet, que resolveu entrar com tudo nas tendências da década dos agasalhos de moletom, tops cropped e sapatos com plataforma, e deixou de lado o corte long bob – que tanto faz sucesso entre as celebridades – para eleger um visual mais curto.

Batom metalizado

Depois de longos meses apostando na tendência dos batons com acabamento matte parece que as tendências estão dando uma guinada e tudo indica que os queridinhos do momento podem dar espaço para algo que há algum tempo não vem sendo usado: os batons metalizados! Sucesso absoluto nos anos 90, eles estão de volta e prometem deixar a make mais divertida e impactante! Um ponto super positivo dos batons metalizados são os efeitos que eles trazem à boca, podendo trazer a ilusão de que os lábios são bem maiores. Nas cores, fazem mais sucesso os tons de marrom e laranja. Pode investir sem medo!

Make monocromática

Se é para investir em uma tendência de beleza que voltou com tudo dos anos 90, essa tendência é a do make monocromático. O look combina a mesma cor nos lábios, olhos e até no blush. Além de super atual, esse visual tem sido grande aposta de celebridades como Demi Lovato e Kourtney Kardashian quando a ideia é conseguir um ar mais “rocker” em eventos especiais. Exatamente como nos anos 90, os tons favoritos para quem quer investir em uma maquiagem monocromática são os tons de vermelho/vinho, ameixa e marrom. Aproveite para abusar do bronzer e iluminador, trazendo um aspecto

mais “fresh” para o make da temporada!

Pochetes

Que atire a primeira pedra quem nunca usou uma pochete básica! hahaha! O acessório típico dos anos 90, que por muitos anos foi sinônimo de cafonice total, não só está de volta, como virou acessório desejo da estação! Indo muito além da função de guardar dinheiro ou o celular, a bolsinha presa a cintura tem ganhado versões cada vez mais sofisticadas e trabalhadas, que podem ser usadas até mesmo em eventos mais formais. Vale a pena descolar uma!

Coturnos

Sim, eles também estão de volta com força total! As botas estilo coturno, como as utilizadas por militares em combate, caíram novamente no gosto da mulherada e ganharam diversas versões nesta estação. Feitos com couro, eles ganham um novo visual neste ano: eles estão mais pesados, em geral presos por cadarços e fivelas. O sapato, sinônimo de conforto, evita possíveis torções, mantém os pés quentinhos e bem estáveis. Mais duráveis que as botas comuns, elas ficam com aparência vintage, o que deixa ainda mais elegante o visual que irá compor.

Se antes eram populares como vestimenta nas subculturas do gótico, punk, grunge, heavy metal e skinhead, agora, eles ganham os pés das fashionistas de plantão. Para atualizar a peça ainda mais, opte por modelos com detalhes em borracha ou plástico ou acabamento em vinil, além de turbinar sua bota com um modelo com salto. Está super em alta!

Vestido + T-shirt

A sobreposição parece coisa vinda diretamente de um filme com pegada fashion dos anos 90, no melhor estilo “Patrículas de Beverly Hills”. Mas a



Coturnos

sobreposição de t-shirt básica com vestido tem feito muito sucesso desde o ano passado, tanto em releituras de desfiles de marcas renomadas, como em looks estilosos de celebridades e blogueiras de moda! O segredo aqui é dar equilíbrio aos looks, combinando camisetas em cor sólida e modelagem mais coladinha com vestidos mais soltinhos ou fluidos. Aposte no Hi-Lo brincando com texturas diferentes, tecidos brilhosos e opacos e misturas de cores que têm tudo a ver, como o preto e branco ou azul e amarelo!

Floral Dark

Lembra daqueles vestidinhos florais e maxi florais que faziam sucesso e eram peça must-have no armário de toda fashionista durante o finalzinho dos anos 90? Pois eles estão de volta

com força total! Os vestidos fluidos com carinho de anos 90 ganharam ar atualizado e modernex com algumas pequenas mudanças. Primeiro, os florais diminuíram para padrões menores, quase no estilo Liberty. Outra dica para apostar na repaginada da tendência é investir em vestidos com florais em fundos escuros, em tons de azul marinho e preto. Na modelagem, aposte nos modelos mais soltinhos e leves, no máximo com um recorte na altura do peito. Aí é só combinar com botinhas ankle boots ou tênis casual e você está prontinha para arrasar no look casual chique!

Jaqueta jeans

A jaqueta jeans tem mesmo provado ser uma peça atemporal! Volta e meia ela está dando o ar

de graça nas novas tendências, e acabam nunca saindo de moda. Era sucesso na década de 90, voltou com tudo nas últimas tendências e arrasou corações juntamente com os patches, que você pode escolher de diversos modelos e customizar a jaqueta do jeito que preferir, tem diversas opções e sem dúvida dá um toque único no visual. Mesmo que você more em lugares de clima mais quente, vale investir na tendência, ainda que seja só pra fazer aquela foto super bacana e dar um up fashionista no look, utilizando a jaqueta sobre os ombros.

Agora que você já tem o guia completo e muita inspiração, que tal levar seu closet em uma verdadeira viagem pelo túnel do tempo? Ficam as dicas!

Divulgação

CASA

Reforma sem quebra-quebra: transformação colorida e de baixo custo

Toques de cor e reaproveitamento de móveis antigos guiaram a reforma de um pequeno apê. Após a renovação, liderada pela Sertão Arquitetos, o apartamento Lua ganhou um living amplo e super colorido. E tudo isso feito com soluções simples, criativas e de baixo custo. Segundo os profissionais, Maria Raquel Rangel e Julio De Luca, o desafio do projeto era “ocupar uma sala com portas dos quatro lados”, outra questão importante, “era aproveitar todo mobiliário que fosse possível e ainda fazer uma transformação sem precisar de obra nem quebradeira”.

Com isso, os arquitetos decidiram iniciar a transfor-

mação pela entrada do apartamento: “o ambiente foi inteiramente pintado de uma única cor escolhida a dedo, a Palmier, da Suvinil. O antigo rack da tv foi transformado em banco e sapateira, que, junto com o cabideiro, dão apoio para as chegadas e partidas”.

Na sala, a transformação se baseou na aposta de trazer cor para o teto. “Como a cor principal do apartamento era o bege, e ele seria mantido, montamos junto com a moradora uma paleta de cores com tons terrosos e claros”, explicam. Além disso, segundo os arquitetos, a intenção era que a cor da sala se destacasse, sem escurecer demais o ambiente. A proposta foi, então, aplicar cor apenas no teto e rodapés.



Com soluções criativas, econômicas e sem quebra-quebra, é possível renovar totalmente o visual de qualquer ambiente

Para resolver a questão da sala com porta nos quatro cantos, Maria Raquel e Julio definiram uma integração funcional, na qual “o layout proposto organiza as atividades de jantar, estar e TV no mesmo ambiente, sem atrapalhar a circulação”. Nesse espaço, os arquitetos também criaram uma estante que vai desde a entrada até a sala, setoriza os ambientes e cria um local para armazenar os diversos livros da moradora, plantas e TV. “Uma ideia para economizar recursos foi fazer o fundo da estante com uma pintura setorizada, ao invés de MDF”, explicam.

A decoração afetiva e cheia de memórias também

está presente nas paredes, que ganharam objetos de Belém, do Pará, terra natal da moradora. Para completar, a varanda ganhou uma pintura em meia parede, seguindo a mesma paleta de tons do apartamento. E, para deixar o ambiente mais aconchegante e acolhedor, foram colocadas novas poltronas Acapulco e plantas.

Com soluções criativas, econômicas e sem quebra-quebra, foi possível renovar totalmente o visual desse apartamento. Aproveite e veja também várias sugestões de cores de parede para transformar de forma simples o seu espaço!

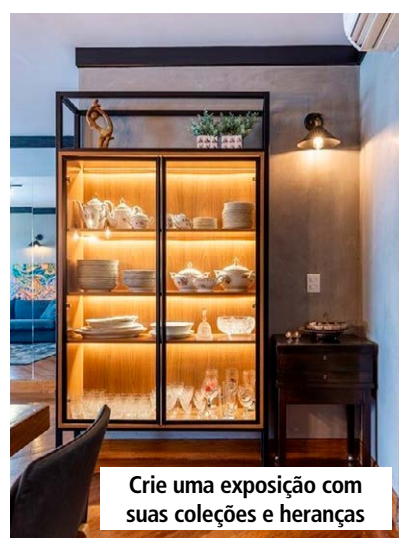
Divulgação

DECORAÇÃO

Cristaleira: suas louças em um móvel digno da realeza



A cristaleira de madeira é um clássico e se destaca na decoração



Crie uma exposição com suas coleções e heranças



E agrega ainda mais requinte ao móvel



Esta cristaleira antiga criou uma atmosfera afetiva



Uma ideia elegante para ambientes grandes

A cristaleira é uma peça de destaque na decoração. Além de ser um móvel para organizar louças e outros objetos de valor, permite que os itens fiquem em exposição. Seu design pode ser uma atração e fazer parte da composição do ambiente. Das cristaleiras antigas às modernas, há muitos modelos para você escolher! Confira algumas dicas e modelos para se inspirar na sua.

Dicas para usar cristaleira na decoração

A cristaleira moderna fica um

luxo em ambientes cleans e contemporâneos. Se você gosta de uma decoração rústica, pode apostar em um móvel de madeira. A seguir, confira dicas que te ajudarão a escolher a peça perfeita para a sua casa!

Onde colocar: o mobiliário pode ser colocado em um canto na sala de estar ou jantar, na cozinha ou no hall de entrada. É importante respeitar a área de circulação sem esconder a cristaleira, pois ela precisa se destacar no ambiente.

Estilo: escolha uma cristaleira

que combine com a decoração do ambiente. Existem diversos modelos que oferecem um visual incrível. A característica principal do móvel é a porta de vidro, pois garante que as louças fiquem em exposição.

O que colocar: o móvel desempenha o papel de organizar e exibir louças finas, cristais e outros objetos de valor. Entretanto, você pode utilizá-lo para armazenar outros itens, como vasos decorativos e bebidas. O interessante é criar uma exposição ordenada e atraente.

Profundidade: a profundidade comum para a maioria das cristaleiras é entre 30 cm a 40 cm. Para uma metragem personalizada, você pode optar por um móvel feito com marcenaria planejada. Antes de comprar o móvel, considere a altura dos objetos que você guardará nele.

Iluminação: para deixar a composição ainda mais charmosa e destacar os itens da cristaleira, que tal incluir uma iluminação embutida? A dica é investir em fitas de LED.

Para aproveitar cada cantinho

do espaço, você pode fazer um móvel sob medida. A cristaleira de madeira, por exemplo, é uma peça que passará de gerações para gerações. Conserve as características clássicas do mobiliário e escolha materiais de qualidade.

Verifique se o tamanho do móvel é compatível com o espaço em que ele ficará. Se você gosta de mudar a decoração frequentemente, a cristaleira de vidro é uma ótima aquisição, pois ela combina com todos os estilos.

Seja tradicional ou contemporânea, a cristaleira chama a

atenção na decoração! Procure projetos que apostam na beleza do móvel para deixar o ambiente mais completo e bonito.

Além de seu papel funcional, a cristaleira é uma peça de luxo. Escolha a sua e crie uma exposição com seus itens preferidos! Sabe as panelas bonitas e os eletrodomésticos que ninguém vê? Com uma estante para cozinha, você pode inovar a decoração, organizar o ambiente e mostrar suas coleções.

Fonte: tuacasa

PAISAGISMO

Dicas de plantas para refrescar a casa e amenizar o calor

Refrescar a casa em dias de calor intenso pode ser um desafio. Mas, existe uma solução barata, sustentável e que ainda deixa qualquer ambiente mais agradável: a decoração com plantas. Existem espécies vegetais que, por meio de processos naturais, como a transpiração e a evaporação, ajudam a reduzir a temperatura ambiente, liberam umidade e melhoram a qualidade do ar. Confira uma lista de plantas para refrescar a casa e deixar os ambientes mais agradáveis, mesmo nos dias mais quentes.

1. Espada-de-são-jorge (Dracaena trifasciata)

A espada-de-são-jorge é uma planta fácil de cuidar e uma boa opção para refrescar os ambientes. Suas folhas em formato alongado são eficazes em liberarem vapores d'água e, dessa forma, ajudam a aumentar a umidade do ar. Além disso, por ser uma planta que se adapta a diferentes níveis de iluminação, é perfeita para decorar qualquer cantinho

da casa, seja no quarto, sala ou varandas.

Iluminação: sol pleno, meia-sombra ou luz indireta; Regas: 1 vez por semana.

2. Samambaia americana (Nephrolepis exaltata)

Conhecida por sua folhagem frondosa, a samambaia americana é uma planta que traz frescor e tropicalidade para qualquer espaço. É uma boa opção para amenizar o calor pois apresenta alta taxa de transpiração, liberando grandes quantidades de vapor d'água pelas folhas. Exige cuidados simples e fica ótima cultivada de forma pendente ou em locais altos. Espaços com sol pleno ou muita corrente de vento devem ser evitados.

Iluminação: luz indireta; Regas: 3 vezes na semana. Borrife também água em suas folhas.

3. Costela-de-adão (Monstera deliciosa)

A costela-de-adão é uma excelente escolha para refrescar áreas internas com estilo tropical. Suas folhas grandes apresentam uma intensa capa-



Cultivar plantas é uma ótima forma de amenizar o calor nos ambientes e deixar a casa mais fresca durante os meses mais quentes do ano

cidade de liberar umidade no ar e amenizar as temperaturas elevadas. É de fácil cultivo e ideal para decorar ambientes internos, com luz indireta. Iluminação: meia-sombra ou luz indireta; Regas: 2 a 3 vezes na semana.

4. Lírio-da-paz (Spathiphyllum wallisii)

O lírio-da-paz encanta com suas flores brancas que contrastam com sua folhagem verde-escura. Mas, além de sua beleza, essa espécie contribui de forma natural para aumentar a umidade do ar, ajudando a aliviar problemas respiratórios, especialmente em locais secos. Também é uma planta com grande capacidade de purificar

e filtrar impurezas e toxinas. Apresenta rápido crescimento e é de fácil cultivo, ideal para ornamentar jardineiras em varandas ou vasos pela casa. Iluminação: meia-sombra; Regas: 2 a 3 vezes na semana;

5. Jiboia (Epipremnum pinnatum)

Quem tem pouca habilidade

com jardinagem, mas procura uma planta aliada no combate ao calor, pode apostar na jiboia. Suas folhas se espalham por paredes ou suportes, o que potencializa sua ação de purificação e ajuda a regular a temperatura no ambiente. Além disso, seu visual e sua grande área de folhagem ampliam a sensação de frescor e deixam a atmosfera mais agradável.

Iluminação: luz indireta; Regas: 2 vezes na semana. Borrife também água em suas folhas.

Cultivar plantas é uma ótima forma de amenizar o calor nos ambientes e deixar a casa mais fresca durante os meses mais quentes do ano. Apenas fique de olho em relação às necessidades de iluminação e rega de cada espécie. Confira também indicações de plantas para sombra que vão decorar qualquer cantinho do seu lar.

Divulgação

COMPORTAMENTO

Autoestima feminina: incidências e desafios

A autoestima feminina vai além da experiência individual de cada mulher, refletindo questões profundas de igualdade, justiça e empoderamento. Historicamente, as mulheres têm sido submetidas a padrões irreais de beleza, comportamento e sucesso, resultando em um ciclo de autojulgamento e auto exigência.

No entanto, é importante reconhecer que a construção da autoestima está relacionada com experiências passadas e com a forma como fomos tratados na infância, mas também é um processo contínuo e mutável. Isso nos dá a oportunidade de aprimorar essa percepção pessoal. E para nós mulheres isso nunca foi fácil.

A autoestima feminina em questão

De acordo com uma pesquisa global conduzida pela Dove em 2019, 60% das mulheres em todo o mundo relataram evitar atividades importantes devido à insegurança sobre sua aparência. Além disso, a mesma pesquisa revelou que 8 em cada 10 mulheres experimentam momentos em que não se sentem bem em relação à própria imagem corporal.

Uma revisão de estudos conduzida por Neff e Suizzo (2006) constatou que, em média, as mulheres têm uma autoestima ligeiramente mais baixa do que os homens. Isso pois, o sexismo estrutural e as desigualdades de gênero podem minar a autoestima das mulheres.

Todavia, a discriminação baseada no gênero pode levar as mulheres a internalizar mensagens negativas sobre seu valor e capacidade, resultando em uma autoimagem prejudicada.



A busca por uma autoestima mais robusta é um investimento inestimável em nós mesmas, que proporciona não apenas uma sensação de valor próprio, mas também uma base sólida para o crescimento e realização pessoal

Evoluímos e ainda podemos evoluir

No entanto, nos últimos anos, o mundo passou por uma série de mudanças contínuas e transformadoras. Estas mudanças abrangem não apenas avanços tecnológicos, mas também transformações sociais e no mundo do trabalho, que eram inimagináveis há algumas décadas atrás.

Antes, as pessoas evitavam discutir certas ideias e muitos sonhos pareciam fadados ao esquecimento. Hoje, embora o mundo ainda enfrente desafios, certos progressos nos permitiram pelo menos ser mais autênticos.

Agora é possível priorizar, dedicar atenção e carinho a nós mesmas, sentindo orgulho de quem somos e do que fazemos, investindo nossos

talentos e vivendo de acordo com nossos próprios valores, assim reescrevendo nossa própria história.

As causas da baixa autoestima feminina

As causas da baixa autoestima feminina muitas vezes estão enraizadas nas experiências que vivemos. Frequentemente, a maneira como nos enxergamos é moldada pelos olhares e julgamentos alheios, em vez de ser reflexo de nosso próprio conceito de nós mesmas.

Por essa razão, a autenticidade e a conexão com nossos valores e princípios se tornam aspectos essenciais para elevar nossa autoestima e nos permitir viver de maneira mais plena e satisfatória. Além disso, é crucial alte-

rar a maneira como nos tratamos, adotando uma postura mais gentil e compassiva conosco, enquanto buscamos compreender as mensagens subjacentes às nossas emoções mais desafiadoras.

Como se amar mais?

Para aprender a se amar mais, considerar a terapia e investir no autoconhecimento são abordagens eficazes que podem promover uma mudança significativa na relação consigo mesma. É fundamental lembrar que todos nós somos seres em constante evolução, e, portanto, você, como qualquer outro, merece cuidar de com amor e compaixão.

Nesse processo, é essencial olhar para si mesma com compaixão e buscar compreender como

a baixa autoestima pode influenciar negativamente as decisões que tomamos, nossa autoimagem e nossos relacionamentos com o mundo ao nosso redor.

Além disso, reconhecer que temos dentro de nós diversos papéis, como o de mãe, amiga, namorada, entre outros, nos permite exercer o papel de adulta ao nos ouvirmos, nos entendermos e nos oferecermos amor e apoio.

Podemos ir além e nos incentivar a buscar um futuro diferente do que temos nos permitido até então. Fazer um compromisso consigo mesma e considerar o autoconhecimento, incluindo a possibilidade da psicoterapia, pode ser um passo transformador.

Divulgação

RELACIONAMENTO

Violência digital nos relacionamentos: por que é tão difícil de identificar?

Na era da internet, o virtual e o real estão separados por linhas cada vez mais frágeis. É nesse contexto que a violência digital nos relacionamentos emerge. Ela acontece quando uma das partes da relação usa a tecnologia para atacar, censurar, intimidar, constranger, perseguir, controlar.

Uma expressão dessa violência é o "stalkerware". Nome dado aos programas de espionagem que são instalados no celular da vítima, sem que ela perceba. Com ele no aparelho, dados como localização, sites visitados, buscas feitas, mensagens trocadas, ligações, entre outras coisas, são, imediatamente, informados ao espião.

Foi o caso da estudante de pedagogia Gabriela Lessa. Na primeira noite morando junto com o marido em uma nova cidade, ela se viu pressionada a transar. Não queria, porque a filha de 4 anos estava no quarto. Inconformado com a negativa, ele começou uma briga. Assustada com a situação, ela desabafou com a mãe numa conversa pelo celular. Dias depois ela descobriu que a conversa não tinha sido privada. O então marido tinha acompanhado tudo por meio de um aplicativo.

PERSEGUIÇÃO NÃO PARA DE CRESCER

Em 2022, o Brasil ocupava a segunda posição no ranking global de vítimas desse crime. E os casos de stalkerware não param de crescer. Em 2023, esse tipo de espionagem aumentou 358% no país. As infor-

mações são de uma pesquisa feita pela Avast, empresa de segurança digital e privacidade.

Além do stalkerware, a violência digital nos relacionamentos também ocorre de outras formas, algumas delas são:

o seu parceiro decide quem você pode ou não adicionar nas redes sociais. E também quem você deve excluir;

exige as senhas do seu telefone, contas de e-mail e outros aplicativos;

controla quais são as fotos que você pode postar, vigia suas conversas e suas chamadas telefônicas;

insiste para mandar nudes e tenta te convencer a entrar em conversas eróticas pelo celular com ele;

cria contas falsas para te monitorar;

envia textos ou mensagens o tempo todo e fica irritado se você não responde no tempo que ele quer;

acessa suas contas bancárias e faz transações sem o seu consentimento;

No caso de Gabriela Lessa, a descoberta do programa espião aconteceu por causa de "problemas" inesperados no celular. Ao clicar nos aplicativos que usava com frequência, como Facebook e Whatsapp, o aparelho desligava. Foi quando ela viu no histórico de download um programa que ela não lembrava de ter instalado. Jogando o nome no Google, percebeu o que estava acontecendo.

A VIOLÊNCIA NÃO FICA SOMENTE NO DIGITAL

Mesmo que aconteça no meio



A perseguição compulsiva feita com um programa de monitoramento é mais uma manifestação de uma cultura que confunde relação amorosa com posse e controle

digital, a advogada Gabriela Souza explica que esse tipo de violência pode avançar para muitas áreas da vida da vítima. "Ela tem um caráter híbrido, mistura as violências patrimonial (financeira), psicológica (assédio, ameaça) e moral (difamação)".

Uma pesquisa feita com mais de 2.000 estudantes nos Estados Unidos, em 2020, descobriu que 28% deles já foram vítimas de violências assim. Eles contaram que caso não respondessem rápido às mensagens de seus parceiros, eram punidos com violência física e xingamentos. Em alguns desses relacionamentos o acordo era baixar um aplicativo de GPS para mostrar onde estavam.

Muitas pessoas, no entanto, têm dificuldade de perceber quando estão sendo vítimas, porque entendem que a violência é algo físico. E, nesse caso, as agressões nem sempre estão

presentes.

Quando as vítimas são mulheres há, ainda, outro obstáculo: a ideia de que controle é cuidado. Que é tudo por ciúmes e amor. Muitas vítimas tendem a amenizar "por acharem que é pouca coisa", diz a advogada. E isso atrasa o pedido de ajuda, aumentando a situação de vulnerabilidade. "Há uma crença de que só mulheres que apanham devem pedir socorro. Mas não é assim, os riscos desse crime (digital) também são grandes", comenta Gabriela Souza.

Cuidados necessários

A advogada feminista Gabriela Souza acrescenta mais uma dica: desconfie se o celular ficou lento e pesado, repentinamente. E se o seu parceiro parece saber de coisas que só foram ditas em conversas privadas pelo celular. Ele também pode dar sinais disso, aparecendo em lugares que você

está, mesmo que essa informação não tenha sido passada a ele.

Caso identifique o aplicativo espião, a advogada recomenda não apagar ou desinstalar de imediato. O agressor pode ser avisado pelo app e reagir. O melhor caminho é procurar uma delegacia. Eles têm condições de fazer perícia e identificar se, de fato, há uma espionagem. Vá acompanhada se possível.

No Brasil não há legislação específica para violência digital nos relacionamentos. Mas há leis para alguns crimes cibernéticos, como compartilhamento de imagens e perseguição, e é assim que esses casos são julgados e punidos. No aplicativo de enfrentamento à violência doméstica d'AzMina, o PenhaS, você também encontra informação, orientação e acolhimento.

Fonte: ASIMinina

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Aqui

16 de janeiro de 2025 | Drama, Fantasia

Em *Aqui*, produção do diretor Robert Zemeckis, se ambienta em um único lugar: a sala de uma casa. Acompanhando diversas famílias ao longo de gerações, todas conectadas por este espaço tempo que um dia chamaram de lar. Usando esse espaço único para ilustrar as transformações ocorridas em diversas eras, desde os primórdios da humanidade.

O Homem do Saco

16 de janeiro de 2025 | Terror

Uma criatura mitológica conhecida como o Homem do Saco parece não ser apenas uma lenda e retorna na vida de Patrick, agora adulto, assumindo a sua família, principalmente seu filho Jake.

MMA - Meu Melhor Amigo

16 de janeiro de 2025 | Ação, Comédia dramática

Max Machadada (Marcos Mion) é um grande campeão de MMA que está afastado dos ringues enquanto se recupera de uma lesão séria no ombro. Quando descobre que é pai de um menino autista de 8 anos, sua vida muda completamente.

Maria Callas

16 de janeiro de 2025 | Biopic

A cinebiografia da cantora de ópera, Maria Callas (Angelina Jolie), é baseada em fatos reais e vai passar pela história bela, porém conturbada e trágica da cantora durante seus últimos dias em Paris dos anos de 1970.

Lobisomem

16 de janeiro de 2025 | Terror, Suspense

A lua está cheia e o terror está à solta. *Lobisomem*, a mais recente criação de Blumhouse e do diretor e roteirista Leigh Whannell, conhecido por seu trabalho em *O Homem Invisível*, promete levar o público a um novo nível de pavor. Neste arrebatador conto de horror, um homem deve lutar para proteger a si mesmo e sua família.

The Moon: Sobrevivente

16 de janeiro de 2025 | Drama, Drama Coreano, Ficção Científica

Após um infeliz acidente, o único membro sobrevivente de uma tripulação espacial (*Do Kyung-Soo*) é deixado para trás, sozinho no espaço. Enquanto isso, na Terra, no centro de controle, o ex-chefe da Estação (*Sol Kyung Gu*) não mede esforços para conseguir resgatá-lo.

Luiz Melodia - No Coração do Brasil

16 de janeiro de 2025 | Documentário

Luiz Melodia - No Coração do Brasil é um documentário que busca celebrar a vida e obra do cantor e compositor brasileiro Luiz Melodia.

Sol de Inverno

16 de janeiro de 2025 | Drama

O jovem Takuya tem sentimentos por Sakura, uma atleta de patinação artística e quando tem a oportunidade de forma uma dupla com ela em uma competição, eles criem um vínculo harmonioso.

Misericórdia

16 de janeiro de 2025

Comédia, Policial

A narrativa acompanha Jérémie (Félix Kysyl), um homem de 30 e poucos anos que volta para a sua cidade natal para prestar seus últimos agradecimentos ao seu antigo patrão e padroeiro da aldeia. No entanto, o que era para ser uma visita breve se transforma em uma trama mais interessante quando eventos misteriosos começam a se desenrolar.

Redenção

16 de janeiro de 2025 | Biopic, Drama

Em *Redenção*, onze anos após o assassinato de seu marido pelo grupo basco ETA, Maixabel Lasa (Blanca Portillo) se vê diante de uma escolha difícil: aceitar o pedido de perdão de um dos assassinos, Luis Carrasco (Urko Olazabal). Enquanto isso, Ibon Etxezarreta (Luis Tosar), outro dos assassinos, enfrenta o isolamento e a rejeição dos ...

Família

16 de janeiro de 2025 | Drama

Aos 20 anos, Luigi Celeste entra para um grupo fascista em busca de pertencimento e uma maneira de extrair a raiva de um passado abusivo causado por seu pai Franco. Luigi vive com sua mãe Lúcia e seu irmão Alessandro em Roma. Um dia, depois de 10 anos sumido, Franco retorna com o desejo de reconstruir a família nos mesmos moldes violentos e ...

SPASSO CAIPIRA

por Elaine Amaral

“Entre Tapas e Beijos” revela os curiosos bastidores da música sertaneja

Com quase três décadas de vivência no segmento sertanejo, sendo mais de dez primaveras atuando como assessor de imprensa, Carlos Guerra abre seu baú de memórias e nos proporciona relatos esclarecedores, e por vezes estarrecedores, daquilo que acontece nos bastidores do meio. São passagens bizarras, hilárias, tensas, vexatórias e inacreditáveis, vistas diretamente do olho do furacão. O cantor convidado, que subiu ao palco embriagado e constrangeu o anfitrião. O apresentador que vetou a participação agendada da dupla no programa, pois a mesma não aceitou a sua extorsão. O primeiro voz que dedicou, ao vivo, uma música de duplo sentido, “singela homenagem” ao presidente do seu...

Irmãs Barbosa lançam a primeira parte do projeto “Pra Cantar Histórias”

As Irmãs Barbosa – Edna e Dinah – lançam nesta sexta-feira (17) o EP 1 do aguardado projeto “Pra Cantar Histórias” nas principais plataformas digitais. O trabalho audiovisual foi gravado em agosto de 2024

na charmosa Estância Punta del Este, localizada em Sertaneja, Paraná.

A faixa de destaque do EP, “Passarinho Voa” (Marco Aurélio, Danimar e Victor Gregório), chega acompanhada de videoclipe, disponível no canal oficial das Irmãs Barbosa no YouTube. A partir de segunda-feira (20), os demais vídeos do projeto serão lançados diariamente.

Além de “Passarinho Voa”, o EP inclui as músicas “De Mala e Cuia” e os medleys: * “Amanhã” | “Você Sabe Disso” * “Perdoa” | “Foi a Primeira Vez” * “Coração de Pedra” | “Amor Perigoso”

“Escolhemos ‘Passarinho Voa’ como destaque por ser uma das duas inéditas deste projeto. Cada música carrega um valor pessoal enorme e reflete aspectos profundos da nossa essência familiar e das memórias que construímos ao longo dos anos. Por exemplo, ‘Coração de Pedra’ e ‘Amanhã’ foram escolhas feitas pelo nosso pai, o que torna tudo ainda mais especial”, explica Edna.



Dinah complementa: “O EP também traz a faixa ‘De Mala e Cuia’, que é uma homenagem à nossa mãe, uma mulher nordestina que teve um papel fundamental na nossa relação com a música e com as raízes culturais que carregamos.”

O projeto “Pra Cantar Histórias” conta com 15 faixas, sendo duas inéditas – “Passarinho Voa” e “Coincidência” – e 13 releituras, das quais seis estão em formato de medley. A produção musical ficou a cargo de Orlando Baron, e a direção de vídeo foi assinada

pela Caverna Filmes.

Setlist e datas dos vídeos do EP 1:

Passarinho Voa (vídeo disponível dia 17/01)
Compositores: Marco Aurélio, Danimar e Victor Gregório

De Mala e cuia (vídeo disponível dia 20/01)
Compositores: Flávio Leandro e Enok Virgolino

Amanhã | Você Sabe Disso (vídeo disponível 21/01)
Compositores: Gene Araújo

e Joran | Compositores: Danimar e Marcos Pajé

Perdoa | Foi a Primeira Vez (vídeo disponível 22/01)
Compositores: José Augusto e Paulo Sérgio Valle | Compositores: César Augusto e Piska

Coração de Pedra | Amor Perigoso (vídeo disponível 23/01)
Compositores: Belmiro e J.P. Silva | Compositores: Xororó, Bekeke e Darci Rossi

IRMÃS BARBOSA

As Irmãs Barbosa – Edna e Dinah – conquistaram seu espaço no coração do público sertanejo, com talento, carisma e um estilo único que mistura tradição, qualidade e intensidade. Naturais da capital paulista, começaram a cantar ainda jovens e rapidamente sua paixão pela música as levou aos palcos de todo o Brasil. Com total apoio do pai, suas vozes harmoniosas começaram a fazer sucesso e conquistaram uma presença cada vez mais cativante.

As artistas trazem em suas canções temas variados de amor e paixão. A música “Sanfona Xonada” (José Feli-

pe e Paulo Gaúcho), destaque do primeiro disco, abriu as portas da gravadora Continental (Warner). De lá pra cá, só aumentaram sua história.

Ao longo da trajetória, as artistas acumularam momentos marcantes, como apresentações em grandes festivais de músicas sertanejas e parcerias com artistas consagrados do gênero. Além disso, se destacam por serem uma das poucas duplas femininas tradicionais em um gênero predominantemente dominado por homens, sempre valorizando a qualidade sonora e o cuidado primoroso em suas letras.

Juntas, Edna e Dinah abriram caminhos e inspiraram outras mulheres no sertanejo. Sempre na estrada, seguem conquistando novos fãs. Em agosto de 2024, gravaram o primeiro DVD da carreira e, em breve, trarão novidades ao público. Sem dúvida, são artistas comprometidas, respeitadas e promissoras, destacando-se como uma das grandes apostas do sertanejo.

Fonte: ESTRATEGIC ASSESSORIA E COMUNICAÇÃO

FERIADOS NACIONAIS EM 2025

Governo divulga lista para todo o ano

O governo federal publicou, na segunda-feira (30), no Diário Oficial da União, a portaria com a lista oficial de feriados e pontos facultativos para o ano de 2025. Entre os destaques, o calendário conta com quatro feriados, que podem garantir aos trabalhadores longos períodos de descanso.

Em meio à constante agitação do mundo moderno, essas pausas não são apenas oportunidades para celebrar aspectos culturais e se reunir com a família, mas também momentos essenciais para o nosso bem-estar pessoal e para desconectar da rotina de trabalho e das obrigações cotidianas.

O primeiro feriado de 2025 será durante a Páscoa, com a Paixão de Cristo em 18 de abril (sexta-feira) e o Dia de Tiradentes no dia 21 de abril (segunda-feira), formando um intervalo de quatro dias de folga.

Outros feriados, que caem nas quintas-feiras, incluem o

Dia do Trabalhador (1º de maio), o Dia da Consciência Negra (20 de novembro) e o Natal (25 de dezembro). Esses feriados podem ser emendados com a sexta-feira e o fim de semana, dependendo da decisão de cada empresa.

Esta seleção equilibrada de datas comemorativas tradicionais e intervalos prolongados oferece uma oportunidade perfeita para aqueles que almejam aventuras de viagens prolongadas ou simplesmente desejam momentos tranquilos na companhia de seus entes queridos.

A lista completa de feriados é um convite para planejar com antecedência, uma chance de aproveitar ao máximo cada momento de lazer que o próximo ano nos reserva.

Desde os feriados prolongados que se prestam a explorar destinos turísticos até as pausas mais curtas que proporcionam um merecido alívio, cada data comemorativa representa a promessa de descanso e re-

vitalização. Acompanhe a seguir e já comece a planejar sua próxima viagem.

Calendário de feriados para 2025

Janeiro
1º de janeiro – quarta-feira – Ano Novo 2025 – Confraternização Universal (feriado nacional)

Março
3 de março – Segunda-feira – Carnaval 2025 (ponto facultativo)

4 de março – Terça-feira – Carnaval 2025 (ponto facultativo)

5 de março – Quarta-feira – Quarta-feira de Cinzas (ponto facultativo até 14h)

Abril
18 de abril – Sexta-feira – Sexta-feira Santa 2025 – Paixão de Cristo (feriado nacional)
20 de abril – Domingo – Páscoa (data comemorativa da Semana Santa 2025)
21 de abril – Segunda-feira – Tiradentes (feriado nacional)

Mai
1º de maio – Quinta-feira – Dia do Trabalhador (feriado nacional)

Junho
19 de junho – Quinta-feira – Corpus Christi 2025 (ponto facultativo)

Setembro
7 de setembro – Domingo – Independência do Brasil (feriado nacional)

Outubro
12 de outubro – Domingo – Nossa Sra. Aparecida (feriado nacional)

Novembro
2 de novembro – Domingo – Finados (feriado nacional)
15 de novembro – Sábado – Proclamação da República (feriado nacional)

20 de novembro – Quinta-feira – Dia de Zumbi e da Consciência Negra (feriado nacional)

Dezembro
24 de dezembro – Quarta-feira – Véspera de Natal (ponto facultativo após 14h)

25 de dezembro – Quinta-feira – Natal (feriado nacional)

31 de dezembro – Quarta-feira – Véspera do Ano Novo 2026 (ponto facultativo após 14h). Este é o panorama dos feriados que 2025 nos reserva, proporcionando diversas

oportunidades para planejar momentos especiais e merecidos períodos de descanso ao longo do ano.

Fonte: O trabalhador



O calendário proporciona diversas oportunidades para planejar momentos especiais e merecidos períodos de descanso ao longo do ano

HÁ 5 ANOS TRANSFORMANDO O PRESENTE E MOLDANDO O FUTURO.

- Praça de Alimentação completa
- Supermercado
- Academia 24 horas
- Poupatempo e Detran
- Cinema
- Estacionamento com + de 600 vagas
- ABL com + de 17mil m²

AS GRANDES MARCAS ESTÃO AQUI!

Av. Rebouças, 3400, Jardim Paulista, Sumaré/SP

ADMINISTRAÇÃO:

WWW.ADSHOPPING.COM.BR

COMERCIALIZAÇÃO:

WWW.ADMALL.COM.BR

Siga nossas redes sociais

WWW.ALUGUEON.COM.BR

O "FELIZES PARA SEMPRE" COMEÇA ANTES DO "SIM"

Escolha bem seu fotógrafo e seja feliz para sempre com suas fotos

mfotosoficial
19 99142-4292

MLFOTOS

AQUI VOCÊ TEM ESPAÇO!

O nosso lado é o lado da verdade! Faça denúncias, sugestões e ajude a cuidar cada vez mais de Sumaré!

(19) 97407-9091