

**Trilhas do Cuidar**  
 PROJETO CAPACITAÇÃO E APOIO  
 PARA FAMILIARES/CUIDADORES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

**CIDADANIA**

Projeto Trilhas do Cuidar oferece capacitação para cuidadores de pessoas com deficiência  
 Página 04

**PET**

Participe da arrecadação de ração e do picnic pet na Network em Nova Odessa  
 Página 05

**BEM ESTAR**

Beber colágeno é o segredo para ter uma pele bonita?  
 Página 06



## Quilombo limpo: Henrique e BRK firmam compromisso para investir R\$ 351 milhões para tratamento de esgoto em Sumaré

Página 03

**POLITICANDO**

**Para onde foi o lixo?**  
 Quando Dalben mostra suas fotos limpando a cidade, o político esquece de dizer para onde foi o lixo recolhido. A realidade é que para limpar as ruas, o lixo na realidade foi escondido da população, sendo acumulado nas administrações regionais. Com anos de negligência, o lixo se acumulou nas administrações, e a pilha cresceu tanto que podia ser vista até mesmo atrás dos muros. É como uma montanha que compõe a paisagem, mas em vez de rochas e calcário, a montanha é feita de puro lixo. A pura definição de "varrer para debaixo do tapete".

**Voltou atrás**

A Câmara Municipal de Sumaré votou na última sessão um projeto de lei um tanto quanto polêmico. No último ano, no apagar das luzes, a casa aprovou um projeto que reduzia de 20% para 5% o limite de abertura de crédito adicional por parte da prefeitura. Isso significa que Henrique teria um orçamento mais limitado que seu sucessor para governar a cidade. A decisão era claramente uma retaliação contra o vencedor das eleições, já que Dalben governou 8 anos com o valor antigo. Acontece que na última sessão a Câmara aprovou um outro projeto que volta o índice ao valor anterior, aumentando de 5% para 20%. O que será que fez os vereadores mudarem de ideia, já que boa parte deles foram reeleitos e estavam na casa durante a primeira decisão?...pág 2

**1 - CONTRADIÇÃO**

**Ex-prefeito Luiz Dalben posta fotos antigas fazendo limpeza urbana, diz sentir falta de ser prefeito, mas é pego na contradição**

Para Luiz Dalben, ex-prefeito de Sumaré, o clima do momento é de nostalgia. Nas redes sociais o político postou fotos de sua participação em um mutirão de limpeza pública em 2017 e disse sentir falta da "rotina intensa" de quando era prefeito. pág 3

**2 - CÂMARA**

**Câmara reverte decisão polêmica da última legislatura e volta a definir em 20% o limite de crédito adicional para prefeitura**

Em uma decisão surpreendente, a Câmara Municipal de Sumaré aprovou por 12 votos contra 8 o Projeto de Lei nº 144/2025, que aumenta para 20% o limite para abertura de créditos adicionais suplementares do total do orçamento de 2025. pág 4

**3 - SAÚDE**

**Hormônios fora de controle é motivo de alerta**

Você sabia que pequenos hábitos do dia a dia podem estar desregulando sua saúde hormonal? No conteúdo a seguir, veja como identificar os sinais, restaurar o equilíbrio e recuperar sua energia e bem-estar. pág 6

**4 - EVENTO**

**Campinas Decor inicia obras de preparação da edição 2025**

Principal mostra de arquitetura, decoração e paisagismo do interior paulista acontecerá de 11 de abril a 8 de junho e terá antigo convento como cenário

Já estão em andamento as obras de preparação da edição 2025 da Campinas Decor, principal mostra de arquitetura, decoração e paisagismo do interior paulista. Tendo como cenário a Casa de Nossa Senhora, prédio da década de 1940 que abrigou o antigo convento das Irmãs Missionárias de Jesus Crucificado, o evento será realizado de 11 de abril a 8 de junho e mais uma vez deixará como legado a recuperação de um edifício histórico do município. pág 8

**5 - COMPORTAMENTO**

**Regra 10-10-10 - Saiba como ela pode ajudar nas suas decisões**

O alarme tocou, o desânimo toma conta de você só de lembrar que vai ter que ir para o seu emprego atual. Você toma um banho bem demorado e um café bem reforçado, tudo para suportar a rotina que você não aguenta mais. O que fazer? Se você faz parte da turma que pensa e repensa milhões de vezes antes de fazer uma escolha, a regra 10-10-10 foi feita para você. Com o objetivo de ajudar nas melhores decisões de pessoas comedidas, ou seja, cautelosas demais, ao ponto de travar só de pensar em ter que decidir algo. pág 9



FOTOS: DIVULGAÇÃO

**CASA**

## Decore sua casa com Marrs Green, a cor favorita do mundo

Página 8

**BELEZA**

Alongamento de unha: 4 inspirações perfeitas para quem ama unhas grandes e lindas

Página 07



FOTOS: DIVULGAÇÃO

**GASTRONOMIA**

Almoço de Verão – receita leve de camarão para receber a família e os amigos

Página 10



**FACULDADES NETWORK**  
 EXCELÊNCIA EM EDUCAÇÃO DESDE 1986

**Administração  
 Educação Física  
 Pedagogia**

[nwk.edu.br](http://nwk.edu.br)

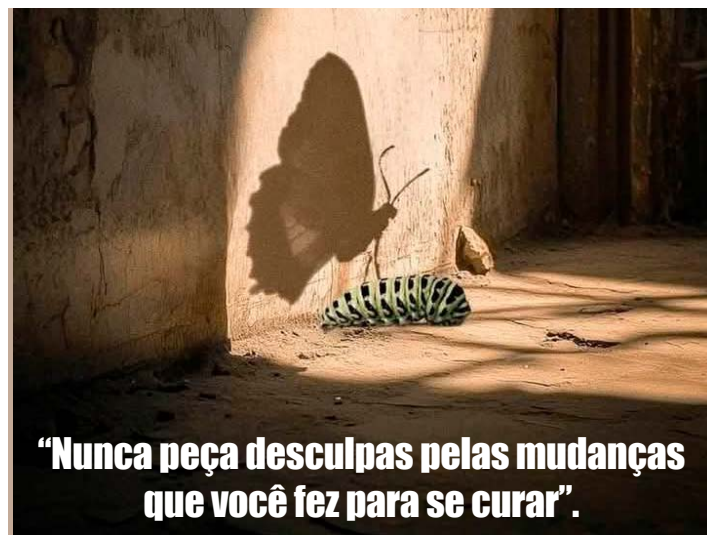
**BOLSAS DE ESTUDOS**  
**12/Fev**

**(19) 98339-4818**  
**(19) 3476-7676**

## CHARGE



## PARA REFLETIR



## ARTIGO

## Nova regra exige monitoramento de riscos psicológicos e sociais pelas empresas



Adriana de Oliveira Saltarini

Portaria do Ministério do Trabalho entra em vigor a partir de 26 de maio, alterando norma com exigência de acompanhamento das atividades desenvolvidas pelas corporações

A Norma Regulamentadora 01 – NR-01 traz disposições relativas à segurança e saúde no trabalho, com diretrizes e requisitos para o gerenciamento de riscos ocupacionais e medidas de prevenção em Segurança e Saúde no Trabalho.

Em 27/08/2024 foi publicada Portaria 1419 do

Ministério do Trabalho e Emprego, que atualiza as disposições da NR-01 no que tange ao gerenciamento dos riscos ocupacionais pelas empresas, passando a incluir a necessidade de monitoramento dos riscos psicossociais. Ou seja, além dos riscos que decorrem dos agentes físicos, químicos, biológicos, riscos de acidentes e riscos relacionados aos fatores ergonômicos, as empresas deverão monitorar os impactos psicológicos e sociais da atividade ou do ambiente na vida do trabalhador. As atualizações passam a ser exigidas a partir de 26/05/2025.

A NR-01 se aplica a todas as empresas e empregados, urbanos e rurais, bem como a outros tipos de relações jurídicas, como Pessoas Jurídicas, por exemplo.

O tratamento diferenciado dispensado às Empresas de Pequeno Porte - EPP, Microempresas - ME e Microempreendedores

Individuais) – MEI no que tange à documentação a ser elaborada para documentar o gerenciamento dos riscos, não as desobriga de cumprir as determinações da NR-01.

A necessidade desta alteração legislativa advém dos crescentes números de adoecimento dos trabalhadores em decorrência de transtornos mentais relacionados ao trabalho. Este fator vem sendo identificado e estudado a nível internacional, com recomendações pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e Organização Internacional do Trabalho (OIT). No Brasil, os transtornos mentais são a terceira causa de afastamento do trabalho, segundo dados do Observatório de Segurança e Saúde do Trabalho.

O objetivo desta alteração na NR-01 é a identificação, o monitoramento e a prevenção de doenças mentais no ambiente de trabalho através de ações concretas a serem efetiva-

mente implementadas pelas empresas. Sua não observância poderá impactar diretamente em fiscalizações do Ministério do Trabalho e aplicação de multas; indenizações trabalhistas; aumento do RAT/SAT; aumento da sinistralidade em planos de saúde etc.

O Ferreira Pires Advogados está à disposição para auxiliar a sua empresa na revisão e adequação do Programa de Gerenciamento de Riscos Ocupacionais, bem como na criação e implementação de Políticas e Programas que tragam conformidade aos seus procedimentos, minimizando os impactos psicossociais no ambiente de trabalho e reduzindo o risco de multas e condenações.

Por: Adriana de Oliveira Saltarini – Sócia no escritório Ferreira Pires, responsável pelas áreas Trabalhista, Compliance, Direito Digital, Privacidade e Proteção de Dados.

### PALAVRAS DE VIDA

Há duas formas para viver a sua vida:

Uma é acreditar que não existe milagre.

A outra é acreditar que todas as coisas são um milagre.

O milagre pode aconte-

cer em uma palavra de obrigada, de um eu te perdoo, de um eu te amo. Um gesto de gentileza, uma ajuda com as compras do supermercado, um bilhetezinho carinhoso, uma mensa-

gem atenciosa no waths, num sentar para ouvir o outro.

Nas ações como um beijo sincero, um abraço acolhedor e em tantas outras atitudes...

O milagre está dentro

de nós, à nossa frente, ao nosso redor, basta abrir os olhos do coração para enxergarmos. Faça a experiência. Que nossa sexta-feira seja abençoada e cheia de milagres, amém!

## SPASSO REFLEXÃO

## Para você mulher...

Você NÃO deve terminar todas as tarefas da casa em um dia. As que fizeram isso estão estressadas e algumas já estão enterradas. As tarefas são DA CASA, não sua e todos devem ajudar, inclusive crianças a partir de 2 anos.

TIRE TEMPO PARA DESCANSAR, não é imoral sentar-se, colocar as pernas em cima da mesa e comer algo que você gosta, mexer no celular.

DURMA se necessário para que a dor de cabeça desapareça. Aquelas que se recusam a tirar férias, ir embora, tirar tempo livre ou tempo de descanso, suas famílias vão sentir saudades porque se foram prematuramente para a viagem sem retorno.

PARE de tomar sedativos para dormir, você está destruindo seu cérebro e seus órgãos. Em algum momento você vai começar a esquecer as coisas. Relaxe o cérebro, se preocupe menos, saia pra caminhar, ria,



sorria mais, tudo passará com o tempo.

SINTA-SE em algumas ocasiões, fora de sua casa em silêncio, sozinho; não diga nada, respire ar fresco com calma, agradeça por tudo, não se apresse.

Fique em frente ao seu espelho, sorria para si mesma, veja sua beleza interior e exterior, seu conhecimento e sabedoria, isso acende uma aura positiva ao seu redor, para que você possa brilhar com luz própria.

VÁ comprar um lanche, sushi ou algo para beber. Simplesmente faça algo por si mesma, mesmo que seu parceiro não o faça por você... Faça você, para que você possa baixar as coisas na sua cabeça.

OBTENHA os eletrodomésticos necessários para facilitar o seu trabalho e evitar o estresse, pois ele é o maior assassino silencioso das mulheres.

DIGA quando não estiver se sentindo bem, faça algo sobre

isso, vá para o centro de saúde, hospital ou chame algum médico próximo, não se sente a esperar que alguém compre medicamentos para você, eles podem voltar tarde e sua vida importa.

CONTROLE SUA PRESSÃO E NÍVEL DE AÇÚCAR OCASIONALMENTE, quer você esteja doente ou não. Fazer isso salvou muitas mulheres no passado. Confie nesta boa dica que eu te dou e dê o valor que você merece, ame-se e cuide-se, você é uma grande mulher e não esqueça que você é... Instrumento precioso para DEUS. E por último e, não menos importante

AFASTE-SE de pessoas que só te criticam, não reconhecem suas conquistas, só te procuram para falar de problemas ou quando precisam de algo.

Sua saúde, física, emocional é mais importante do que as outras coisinhas do dia-a-dia.

## Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

### Saudosismo

Depois de tentar a carreira de web influencer, o ex-prefeito de Sumaré, Luiz Dalben, foi às redes sociais dizer que está com saudades da correria de ser prefeito. Na postagem ilustrou com fotos suas “ajudando” na limpeza pública quando ainda era prefeito. Tentando comover a população, Luiz acabou gerando um questionamento. Escolhendo justamente fotos de limpeza pública, a postagem gerou um bafafá, já que o ex-prefeito teve seu mandato marcado pelas imensas pilhas de lixo que ainda assombram a cidade...

### Para onde foi o lixo?

Quando Dalben mostra suas fotos limpando a cidade, o político esquece de dizer para onde foi o lixo recolhido. A realidade é que para limpar as ruas, o lixo na realidade foi escondido da população, sendo acumulado nas administrações regionais. Com anos de negligência, o lixo se acumulou nas administrações, e a pilha cresceu tanto que podia ser vista até mesmo atrás dos muros. É como uma montanha que compõe a paisagem, mas em vez de rochas e calcário, a montanha é feita de puro lixo. A pura definição de “varrer para debaixo do tapete”.

### Algoritmo

Nas redes sociais em Sumaré o que está ‘bombando’ no algoritmo é a hipocrisia. O presidente da Câmara, vereador Hélio Silva, também posou ao lado do lixo. O político fez fotos com lixo em locais públicos e culpou o atual prefeito pelo descaso. Henrique é sim o responsável pela cidade, mas o problema do lixo é herança Dalben. Será que Hélio se esqueceu que a culpa era do antigo chefe da cidade?

### Voltou atrás

A Câmara Municipal de Sumaré votou na última sessão um projeto de lei um tanto quanto polêmico. No último ano, no apagar das luzes, a casa aprovou um projeto que reduzia de 20% para 5% o limite de abertura de crédito adicional por parte da prefeitura. Isso significa que Henrique teria um orçamento mais limitado que seu sucessor para governar a cidade. A decisão era claramente uma retaliação contra o vencedor das eleições, já que Dalben governou 8 anos com o valor antigo. Acontece que na última sessão a Câmara aprovou um outro projeto que volta o índice ao valor anterior, aumentando de 5% para 20%. O que será que fez os vereadores mudarem de ideia, já que boa parte deles foram reeleitos e estavam na casa durante a primeira decisão?

### Esgoto

Finalmente Sumaré está agindo no tratamento de esgoto. A BRK anunciou um investimento de R\$ 351 milhões no saneamento básico em Sumaré, e garantiu que até 2030 100% do esgoto da cidade será tratado. Isso só aconteceu depois de Henrique deixar claro que não irá se meter nos negócios da BRK, como Luiz havia tentado. Quem sabe daqui alguns anos passar ao lado do Ribeirão Quilombo não será mais uma experiência tão desagradável quanto é atualmente? Estaremos aqui para acompanhar e a concretização ou não deste projeto...

## SPASSO cidades

Fundadora e Diretora Executiva: Elaine Amaral  
Tiragem: 5 mil exemplares semanais  
Atendimento ao leitor: (19) 97407-9091  
contato.spassocidades@gmail.com

## MEIO AMBIENTE

# Quilombo limpo: Henrique e BRK firmam compromisso para investir R\$ 351 milhões para tratamento de esgoto em Sumaré

A BRK, concessionária de água e esgoto de Sumaré, anunciou o grandioso investimento de R\$ 351 milhões para o saneamento, o que deverá garantir que até 2030 todo o esgoto da cidade seja tratado antes de ser descartado no Ribeirão Quilombo.

O anúncio do investimento acontece depois que o prefeito Henrique do Paraíso se reuniu com a empresa e deixou claro seu reconhecimento de que a concessionária é a responsável pelo saneamento básico de Sumaré e de que terá uma relação de respeito e institucionalidade com a empresa.

O ex-prefeito Luiz Dalben tinha uma relação tumultuada com a empresa. Ex-presidente do extinto

DAE pouco antes da concessão à iniciativa privada, Luiz tentou reverter a privatização sem sucesso, o que gerou mal-estar entre as partes.

A prefeitura garantiu que irá acompanhar, fiscalizar, cobrar, incentivar, facilitar e proporcionar as condições documentais e institucionais para que as obras sejam realizadas.

“Com esgoto tratado, o índice de algumas doenças irá diminuir, como a dengue, que sempre impactam negativamente o sistema de saúde, irá diminuir. Doenças intestinais, hepatites A e B, leptospirose, gastroenterite, e viroses, por exemplo, também irão diminuir. Logo de início, haverá menos gente doente, em filas das unidades de saúde. A comunidade ficará mais saudável. Assim, have-



Além da ETE Tijuco Preto também serão construídas mais duas estações de tratamento de esgoto, o que permitirá a universalização dos serviços de esgotamento sanitário do município

rá mais recursos para serem aplicados em outras áreas, como Educação e Cultura, por exemplo. A autoestima também irá melhorar, com a cidade mais limpa, sem odores ruins e cenas desagradá-

veis, como a de esgoto a céu aberto, ou sendo lançado em cursos d' água”, comenta o prefeito Henrique do Paraíso.

Esse investimento inclui obras essenciais, como a construção da Estação de

Tratamento de Esgoto (ETE) Tijuco Preto, que já está em andamento e contará com a tecnologia NEREDA®, a mais moderna e eficiente para o tratamento de efluentes. Quando estiver operando ple-

namente, a ETE beneficiará diretamente 93 mil moradores de 54 bairros do município. Atualmente, as obras seguem dentro do cronograma previsto. A previsão é que a estação entre em operação no último trimestre de 2026, trazendo impactos positivos para o meio ambiente e para a qualidade de vida da população.

Além da ETE Tijuco Preto também serão construídas mais duas estações de tratamento de esgoto, o que permitirá a universalização dos serviços de esgotamento sanitário do município. Atualmente, a BRK já coleta e afasta cerca de 95% dos esgotos gerados e trata 28% destes esgotos, e, em 2030, 100% serão devidamente tratados.

Da redação

## QUALIDADE

## Vinte e três mil alunos da rede municipal já estão recebendo merenda mais saudável

Vinte e três mil crianças e adolescentes da Rede Municipal de Sumaré já estão recebendo uma merenda mais saudável para o ano letivo de 2025. As aulas voltaram na segunda-feira (10). Além de as refeições serem de melhor qualidade, a economia será de R\$ 500 mil, em comparação com o contrato anterior.

Dentre as alterações estão a substituição de embutidos e alimentos ultraprocessados, como salsichas e sucos em pó, por alimentos com melhor qualidade nutricional.

A margarina foi trocada por manteiga, e o suco em pó por suco integral sem aditivos. O novo cardápio também diminuiu a oferta em

excesso de pães, bolachas e bolos, atendendo às diretrizes do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). Outras mudanças abrangem a renovação dos utensílios utilizados na merenda e a oferta do jantar, para que as crianças tenham refeições completas na escola.

O prefeito de Sumaré, Henrique do Paraíso, acompanhou a recepção dos alunos e destacou a importância de uma alimentação de qualidade. “Cuidar bem da alimentação das nossas crianças é fundamental. Todo o cardápio passa por nutricionista, com muita oferta de frutas frescas e produtos e utensílios de qualidade. É uma nova história

na alimentação das nossas crianças”, explicou

### Alimentação balanceada e educação de qualidade

O Secretário de Educação de Sumaré, Danilo de Azevedo, que também esteve presente na volta às aulas, afirma que a gestão tem como prioridade oferecer uma alimentação balanceada aos estudantes da rede municipal. “Nosso compromisso é assegurar uma merenda escolar nutritiva, de qualidade e dentro dos padrões legais. A nova gestão segue monitorando constantemente para manter e aprimorar a qualidade da alimentação oferecida aos alunos”.

Henrique reforçou a importância de cuidar da



Vinte e três mil crianças e adolescentes da Rede Municipal de Sumaré já estão recebendo uma merenda mais saudável para o ano letivo de 2025

saúde, bem-estar e educação dos estudantes do município. “Estamos trabalhando para transformar

o ensino da nossa cidade. As crianças são o nosso futuro e merecem uma alimentação de qualidade e

uma estrutura adequada nas escolas”, disse.

Fonte: Prefeitura de Sumaré

## CONTRADIÇÃO

## Ex-prefeito Luiz Dalben posta fotos antigas fazendo limpeza urbana, diz sentir falta de ser prefeito, mas é pego na contradição

Para Luiz Dalben, ex-prefeito de Sumaré, o clima do momento é de nostalgia. Nas redes sociais o político postou fotos de sua participação em um mutirão de limpeza pública em 2017 e disse sentir falta da “rotina intensa” de quando era prefeito.

Nas fotos postadas é possível ver Luiz, ao lado de seu pai, o atual Deputado Estadual

Dirceu Dalben, auxiliando os trabalhadores da prefeitura com a limpeza pública. Nas imagens é visto recolhendo entulho e descartando num caminhão.

A postagem saiu algumas semanas depois que o presidente da Câmara, Hélio Silva, fez duras críticas ao lixo acumulado em locais públicos da cidade. Na ocasião, o ve-

reador culpou a atual gestão pelo descaso, mas a população apontou que o problema é uma herança da gestão anterior. Hélio é do mesmo partido do ex-prefeito Luiz Dalben.

Ainda no ano passado, fizemos matérias exclusivas expondo a situação que se encontrava a limpeza pública da cidade.

Além dos diversos pontos em ruas, terrenos baldios e áreas verdes, onde havia grande acúmulo de lixo, imagens obtidas com exclusividade por este jornal mostraram enormes pilhas de rejeitos que se acumulavam nas administrações regionais.

As ações como as postadas por Luiz Dalben tiravam o lixo das ruas e escondiam

nas administrações regionais. Como a pilha de lixo ficou imensa, ficou difícil de esconder, principalmente após moradores relatarem infestação de moscas, baratas, ratos e escorpiões nas proximidades das administrações. Apesar da tentativa de esconder o problema, o lixo continua sendo um transtorno por toda a cidade.

Apesar do problema ter atingido níveis críticos durante a gestão de Luiz, o mesmo parece não ter feito a auto-crítica necessária. As fotos postadas nas redes sociais podem alimentar uma nostalgia no político, mas na memória do povo a lembrança é bem diferente.

Da redação



Nas fotos postadas é possível ver Luiz, ao lado de seu pai, o atual Deputado Estadual Dirceu Dalben, auxiliando os trabalhadores da prefeitura com a limpeza pública



Além dos diversos pontos em ruas, terrenos baldios e áreas verdes, onde havia grande acúmulo de lixo, imagens obtidas com exclusividade por este jornal, mostraram enormes pilhas de rejeitos que se acumulavam nas administrações regionais

## CÂMARA

# Câmara reverte decisão polêmica da última legislatura e volta a definir em 20% o limite de crédito adicional

Em uma decisão surpreendente, a Câmara Municipal de Sumaré aprovou por 12 votos contra 8 o Projeto de Lei nº 144/2025, que aumenta para 20% o limite para abertura de créditos adicionais suplementares do total do orçamento de 2025.

No ano passado, a Câmara havia aprovado um Projeto de Lei que reduzia dos então 20% para apenas 5% o limite para abertura de crédito.

Isso significa que a atual gestão teria um orçamento muito mais limitado do que a gestão anterior para governar a cidade.

Devido a Luiz Dalben desfrutar de uma oposição quase nula na Câmara, a atitude tomada pela casa no ano passado soou como uma forma de retaliação a Henrique pela sua vitória contra o candidato dos Dalben.

Com a reversão da decisão fica claro que a casa de leis está disposta a trabalhar em harmonia com o poder executivo, demonstrando que a preocupação com a população sobrepõe os jogos políticos.

A nova decisão garante a Henrique do Paraíso um espaço maior no orçamento para governar a cidade e assegurar que os serviços prestados à população se-



Com a reversão da decisão fica claro que a casa de leis está disposta a trabalhar em harmonia com o poder executivo, demonstrando que a preocupação com a população sobrepõe os jogos políticos

jam cada vez melhores.

A proposta foi apresentada pelos vereadores Alan Leal (PRD), Rai do Paraíso (Republicanos), Tião Cor-

rea (PSDB), Wellington da Farmácia (MDB), Professor Edinho (Republicanos), Valdir de Oliveira (Republicanos), João Maioral (PDT),

Joel Cardoso (PSD), Tavares (PL), Allan Sangalli (PSB), Cesar Bianchi (PP) e Fabinho (PSD). O projeto tramitou em regime de urgência especial e foi aprovado com 12 votos favoráveis e 8 contrários.

Conforme a justificativa do documento, o "Projeto de Lei tem como objetivo promover ajustes pontuais na legislação municipal, visando garantir maior eficiência na execução orçamentária do Município de Sumaré para o exercício de 2025. As alterações propostas visam adequar os percentuais de abertura de créditos adicionais suplementares ao limite de 20%

do total do orçamento da despesa afixada, permitindo maior flexibilidade na gestão financeira e execução de programas essenciais. Além disso, a modificação do artigo 7º da Lei nº 7.363/2024 estabelece que o Poder Executivo poderá realizar operações de crédito até o limite de 20% da receita total estimada para o exercício de 2025, observando as diretrizes da Lei de Responsabilidade Fiscal. Essa medida possibilita a captação de recursos para investimentos estratégicos e o equilíbrio fiscal do Município".

Da redação

## CONQUISTA

## Motoboys terão pontos de apoio em cada sub-região de Sumaré

Os motoboys que atuam em Sumaré terão um ponto de apoio em cada sub-região da cidade. A proposta consta no Projeto de Lei nº 01/2025, de autoria do vereador Rai do Paraíso (Republicanos), que cria o "Espaço Motoboy". A medida, aprovada com 20 votos favoráveis na sessão ordinária desta terça-feira (11), visa oferecer maior comodidade e segurança aos profissionais, que desempenham um papel essencial na logística e no transporte de mercadorias na cidade. A implementação do projeto aprovado na Câmara é um passo a mais em direção à valorização dos

trabalhadores e ao desenvolvimento urbano inclusivo.

De acordo com o texto da matéria, o "Espaço Motoboy" será um local estratégico destinado exclusivamente para a parada desses profissionais enquanto aguardam entregas. Os espaços, que serão implementados nas sub-regiões do Centro, Píccerno, Nova Veneza, Maria Antônia, Matão e Área Cura, contarão com estrutura para que os motoboys possam descansar, proteger-se das chuvas, carregar celulares e utilizar banheiros.

O projeto estabelece que os locais serão definidos pelo Poder Executivo Mu-

nicipal, conforme a necessidade de cada sub-região. Além disso, a lei prevê que o Executivo regulamentará a proposta no prazo de 90 dias após sua aprovação.

O vereador Rai do Paraíso destacou a importância da iniciativa: "A implantação dos referidos espaços irá beneficiar dezenas de profissionais da área, uma vez que será um local de apoio e suporte para todos que fazem uso de motos para trabalhar e se locomover", justifica o parlamentar no projeto de lei.

Fonte: CÂMARA MUNICIPAL DE SUMARÉ



A implementação do projeto aprovado na Câmara é um passo a mais em direção à valorização dos trabalhadores e ao desenvolvimento urbano inclusivo

## CIDADANIA

## Projeto Trilhas do Cuidar oferece capacitação gratuita para cuidadores de pessoas com deficiência

Estão abertas as inscrições para o Projeto Trilhas do Cuidar – Apoio e Capacitação Profissional, iniciativa gratuita voltada a familiares e cuidadores profissionais de pessoas com deficiência. O objetivo é criar um espaço de acolhimento emocional, troca de experiências e capacitação técnica para enfrentar os desafios diários do cuidado.

Promovido pelo Grupo de Apoio NISFRAM, em parceria com a Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência e o Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania, o projeto ocorrerá por meio de cinco encontros online ou presenciais, cada um com duas horas de duração. Os temas abordados incluem Bem-estar Emocional, Primeiros Socorros, Alimentação Adequada, Cuidados Básicos no Dia a Dia e Direitos e Cidadania, visando fortalecer a autonomia dos participantes e melhorar a qualidade de vida de quem recebe os cuidados.

A iniciativa busca não apenas capacitar, mas também conscientizar a sociedade sobre as demandas específicas das pessoas com deficiência e de seus cuidadores. As inscrições são gratuitas e podem ser realizadas por meio do site oficial do projeto ou via contato direto pelos canais de comunicação disponibilizados.

**PROJETO**  
**Trilhas do Cuidar**  
CAPACITAÇÃO E APOIO

**PARA FAMILIARES/CUIDADORES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

Encontros de acolhimento emocional e com oferta de técnicas voltadas aos cuidadores diários das pessoas com deficiência.

**PROGRAMAÇÃO:** 5 ENCONTROS DE 2H  
**INÍCIO:** 19 DE FEVEREIRO

**TEMÁTICAS:**

- Bem Estar Emocional
- Primeiros Socorros
- Alimentação Adequada
- Cuidados Básicos dia-a-dia
- Direitos e Cidadania

**INFORMAÇÕES:** (19) 3838-5631

**INSCREVA-SE EM:** bit.ly/trilhas-dc

Realização: NISFRAM, MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E DA CIDADANIA, GOVERNO FEDERAL, APOIO INSTITUCIONAL: PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMARÉ

Termo de Fomento nº 947483/2023 junto à Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência e Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania

www.trilhasdocuidar.nisfram.org.br

**Serviço**  
Projeto Trilhas do Cuidar  
Inscrições abertas: Gratuitas, para familiares e cuidadores profissionais  
Informações:  
WhatsApp: (19) 3838-5631  
Site: <https://trilhasdocuidar.nisfram.org.br>  
E-mail: [trilhasdocuidar@nisfram.org.br](mailto:trilhasdocuidar@nisfram.org.br)

Realização: OSC Grupo de Apoio NISFRAM, com apoio do Governo Federal. A ação é financiada por meio do Termo de Fomento nº 947483/2024 e reforça o compromisso com políticas públicas inclusivas voltadas à garantia de direitos e cidadania.

Da redação

## DIREITO DO CONSUMIDOR

## Fraudes crescem no país, prevenção e medidas para reparação

As fraudes são um problema crescente, afetando áreas como o setor financeiro, relações pessoais e jurídicas. Com o avanço das tecnologias digitais, os golpes tornaram-se mais sofisticados, explorando a instantaneidade das transações e a criação de identidades falsas convincentes. De acordo com o Indicador de Tentativas de Fraude da Serasa Experian, houve quase 4 milhões de tentativas de fraude de identidade no Brasil em 2022, resultando em uma vítima a cada 9 segundos. Já esse mesmo indicador, registrou em 2023 quase 10 milhões de tentativas de fraude de identidade.

A fraude, tipificada como crime no Código Penal brasileiro, envolve atos de má-fé para obter vantagens ilícitas em prejuízo de outrem. No entanto, a complexidade desses crimes dificulta a identificação e punição dos fraudadores. A falta de informação e conscientização agrava o problema, tornando essencial a adoção de medidas preventivas. Entre elas, destacam-se a verificação da idoneidade de empresas e indivíduos antes de realizar transações, o uso de ferramentas de segurança digital e o cuidado ao compartilhar informações pessoais em plataformas não confiáveis. É importante desconfiar de propostas que pareçam "boas demais para ser verdade".

Um exemplo preocupante ocorre em situações de vulnerabilidade, como processos judiciais envolvendo medica-

mentos ou tratamentos de saúde. Nesses casos, golpistas se passam por advogados ou escritórios, utilizando informações públicas para solicitar transferências de valores ou dados confidenciais. Verificar a regularidade do profissional junto à Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) é uma medida eficaz para evitar esse tipo de golpe.

No caso de quem já foi vítima de fraude, o primeiro passo é registrar um boletim de ocorrência, essencial para formalizar a denúncia e iniciar a investigação policial. Em seguida, é fundamental reunir todas as evidências relacionadas ao caso, como e-mails, mensagens e comprovantes de transações. Esses elementos serão fundamentais para embasar eventuais ações judiciais. A busca por orientação jurídica especializada é crucial, pois permite avaliar o caso e indicar as medidas cabíveis, como a abertura de ações cíveis para reparação de danos materiais e morais. Outros tipos de golpes incluem o uso de inteligência artificial, pelo WhatsApp, fraudes do Pix, phishing e golpes de investimento.

Outra medida importante é a denúncia aos órgãos competentes, como o Procon ou à Delegacia de Crimes Cibernéticos. Em casos de fraudes envolvendo meios de pagamento, especialmente golpes realizados por meio do Pix, é fundamental que a vítima entre em contato com o seu banco o mais rápido possível. O pedido de devolução deve ser feito através do Mecanismo

Especial de Devolução (MED), criado pelo Banco Central para casos de transações fraudulentas. O MED permite que as instituições financeiras bloqueiem e devolvam valores indevidamente transferidos.

Por fim, é essencial que as vítimas de fraude não se sintam culpadas ou envergonhadas. Os golpistas agem de forma persuasiva e exploram situações de vulnerabilidade. Para enfrentar essa realidade, é fundamental adotar medidas preventivas, como verificar a idoneidade dos profissionais e desconfiar de pedidos suspeitos. Quando a fraude ocorre, registrar um boletim de ocorrência, reunir provas e buscar orientação jurídica são passos cruciais para responsabilizar os envolvidos e reparar danos. Somente com esforços coletivos será possível reduzir os índices de fraudes e promover um ambiente mais seguro para todos.

Roncon & Graça Comunicações



A advogada Giulia Golfieri atua na área do Direito do Consumidor, no Quagliato Advogados.

## ENCONTRO

# Shopping ParkCity Sumaré promove segunda edição do Encontro de Fãs Harry Potter

Depois do sucesso do primeiro evento, atração gratuita volta com novidades para animar ainda mais o público

O mundo mágico da saga Harry Potter está de volta ao Shopping ParkCity Sumaré. Depois do sucesso da primeira edição, realizada no final do ano passado, vem aí o II Encontro de Fãs Harry Potter. O evento é gratuito e acontece neste final de semana, dias 15 e 16 de fevereiro.

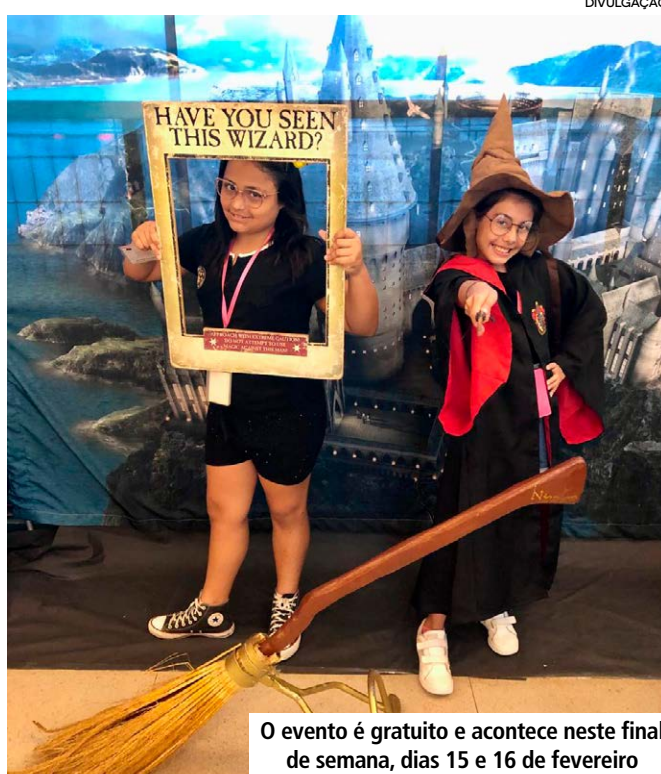
Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, explica que a ação será realizada em parceria com o projeto All Stars F.C, contará com o apoio da banda cover do Capital Inicial e a presença de Marco Casarin. “O público vai poder conferir diversos produtos oficiais do personagem, como varinhas mágicas, Mapa do Maroto, fâmulas, canecas e muito mais”, comenta. E esta edição chega com uma novidade: bebidas e drinks especiais, como a famosa

cerveja amanteigada, que poderá ser adquirida no local.

O evento também terá espaço para trocar figurinhas. Os fãs de Harry Potter que têm álbuns de figurinhas adquiridos na promoção de aniversário da rede de supermercados Savegnago poderão aproveitar para fazer trocas com outros fãs.

Além dos stands no local, o público vai encontrar ainda um espaço especialmente instagramável, que contempla vídeo com a Capa da Invisibilidade, para fazer muitas fotos e registrar cada momento. O II Encontro de fãs de Harry Potter é uma ação beneficente. Todo o valor arrecadado na feira será revertido para ações assistenciais.

“O mundo Harry Potter encanta pessoas de todas as idades e o Shopping ParkCity Sumaré está sempre buscando eventos e ações que promovam experiências inesquecíveis aos clientes. A



O evento é gratuito e acontece neste final de semana, dias 15 e 16 de fevereiro

primeira edição foi um sucesso e este segundo encontro chega com novidades para entreter ainda mais as famílias”, comenta Leila Dada,

Coordenadora de Administração Geral da AD Shopping.

**Serviço:**  
II Encontro de Fãs Harry



**Potter**  
**Quando:** 15 e 16 de fevereiro, sábado e domingo.  
**Horário:** das 10 às 22h.  
**Local:** no lounge próximo

à loja Kings Sneakers.  
**Evento gratuito**

Fonte: ImPauta Comunicação

## CAMPANHA

## Floricultura nacional enxerga oportunidade de expandir o mercado com o Valentine's Day

Desde 2021, o Ibraflor - Instituto Brasileiro de Floricultura - tem incentivado toda a cadeia da floricultura nacional - do produtor ao lojista - a comemorar a data como o Dia do Amor e da Amizade, sem a substituir pelo Dia dos Namorados, conforme já acontece em alguns países. A orientação é para que as campanhas foquem as relações importantes e destaquem todas as formas de amor, sejam entre pais e filhos, parentes, amigos ou colegas de trabalho.

O Ibraflor tem apostado no potencial do Valentine's Day e vem trabalhando, desde 2021 para consolidá-lo como uma data estratégica para o setor de flores e plantas no Brasil. Em 2019, uma pesquisa realizada em parceria com a ESPM Jr revelou a relevância dessa data para as flores e plantas, destacando sua conexão emocional com o consumidor. Embora muitas vezes confundido

com o Dia dos Namorados, o Valentine's Day tem um conceito mais amplo: celebrar todas as formas de amor, incluindo gratidão, amizade e reconhecimento. Com base nessa visão, o Instituto direciona suas campanhas para ir além do romantismo e explorar o amor em suas diversas manifestações.

A campanha de 2025, recém-lançada, reforça essa abordagem e busca engajar o público. O setor acredita que a persistência é essencial para consolidar a data. Vale lembrar que, há 15 anos, o Dia da Mulher era considerado inexpressivo para o mercado de flores e, hoje, já representa 8% das vendas anuais. O Valentine's Day tem um grande potencial de crescimento e pode se tornar um marco importante no calendário do consumo de flores e plantas. “É a ocasião perfeita para valorizar as relações que tornam



O Valentine's Day tem um conceito mais amplo: celebrar todas as formas de amor, incluindo gratidão, amizade e reconhecimento

a vida mais especial. Por isso, buscamos unir toda a cadeia produtiva em campanhas institucionais que incentivem homenagens a ‘todas as formas de amor’ no dia 14 de fevereiro. Afinal, essa data é uma excelente oportunidade para expressar afeto por alguém especial, como já acontece em

diversos países”, explica Jorge Possato, presidente do Ibraflor.

É preciso considerar que muitos países latinos já celebram esta data como o Dia do Amor e da Amizade. “Também somos um povo simpático, atencioso, afetuoso e carinhoso com aqueles que nos cercam. Por isso,



queremos aproveitar para valorizar e celebrar essas relações que são essenciais para a nossa vida”, acrescenta. O diretor de Marketing do Ibraflor, Renato Opitz, destaca que as flores são o presente ideal para demonstrar carinho e afeto, pois transmitem vida, beleza e provocam emoções. “Nossas

campanhas visam incentivar que as pessoas presenteie um amigo querido, um colega de trabalho, um professor, um vizinho, ou qualquer pessoa que nos receba com carinho e atenção. É preciso reconhecer e prestigiar as pessoas”, diz.

Fonte: Ateliê da Notícia

## PET

## Mantenha Vivo o Legado de Willian: Participe da arrecadação de ração e do picnic pet na Network em Nova Odessa

Familiares e amigos de Willian Chaibub Bassani Cecilio convidam a comunidade para um gesto de amor que transcende o tempo: a 4ª edição da Arrecadação Anual de Ração para Cães e Gatos de Rua, em homenagem ao aniversário de quem deixou como legado a generosidade e o cuidado com os animais.

Este ano, o evento

acontece no sábado, 22 de fevereiro, com um Picnic Pet repleto de atividades, e sua participação é essencial para continuar espalhando a luz que Willian tanto cultivou em vida.

Doações de ração (para cães ou gatos) podem ser entregues até o dia 22 de fevereiro, no ponto de coleta: Network Educational (Av. Ampelio Gazzetta, 200 - Lopes Iglesias), das 8h às 22h.

No dia da entrega das doações à ONG Viralati-

nhas, o local se transformará em um ponto de encontro para todas as idades. Terá brinquedos para as crianças, food trucks com opções gastronômicas, música ao vivo para animar o dia e também interação com animais resgatados, reforçando o impacto da sua doação.

Venha com sua família, amigos e pets! Traga sua doação, participe das atividades e ajude a transformar o amor por animais em

esperança para quem mais precisa. Sua presença é o melhor presente.

**SERVIÇO:**

Data: Sábado, 22 de fevereiro  
Horário: Durante todo o dia (ações concentradas a partir das 10h)

Local: Network Educational - Av. Ampelio Gazzetta, 200 - Lopes Iglesias - Nova Odessa  
Mais informações: (19) 99999-9999 - Raquel Bassani

Da redação

In Loving memory... Memory of an...  
Willian Chaibub Bassani Cecilio  
help us feed the animals

**PROGRAMAÇÃO**  
dia 22/02 das 09h às 13h

REUNIÃO amigos do WILLIAN | ENCONTRO DE CARROS | PIT STOP de arrecadação de ração animal | BRINQUEDOS infláveis | ADOTE um pet | FOOD TRUCKS

Local: Network (Av. Ampelio Gazzetta, 200 - Lopes Iglesias, Nova Odessa/SP)

Vida Latínas | NETWORK FACULDADES COLÉGIO E TÉCNICOS | AAANO

## SAÚDE

# Hormônios fora de controle é motivo de alerta

*Você sabia que pequenos hábitos do dia a dia podem estar desregulando sua saúde hormonal? No conteúdo a seguir, veja como identificar os sinais, restaurar o equilíbrio e recuperar sua energia e bem-estar*

Fatores simples podem estar interferindo o funcionamento natural dos seus hormônios, mesmo que acabe não percebendo. Entre os sintomas aparentes estão fadiga constante, ganho de peso, insônia e alterações de humor. Aliás, o surgimento desses sinais, embora pareçam comuns, não devem ser ignorados.

O médico Dr. Francisco Saracuzza, especialista em saúde hormonal, explica que nosso organismo funciona como uma engrenagem ajustada, e os hormônios são peças importantes no mecanismo. Inclusive, se eles param de trabalhar da forma correta, o restante do

organismo começa a sair do controle. Mas como você pode restaurar esse equilíbrio? Explicamos melhor!

## Causas de um bem-estar hormonal afetado

### Uso prolongado de anticoncepcionais hormonais

Os anticoncepcionais hormonais são muito utilizados para regular o ciclo menstrual e prevenir a gravidez, mas será que eles são inofensivos? A verdade é que, ao suprimir a produção natural de estrogênio e progesterona, os remédios podem desequilibrar o ciclo hormonal e causar efeitos colaterais como baixa libido, enxaque-

ca e até alterações de humor.

### Alimentação inadequada

Alimentos ricos em açúcar e gorduras trans não apenas aumentam o risco de problemas de saúde, como também desregulam hormônios importantes, como a insulina. Isso gera picos e quedas bruscas de glicose no sangue, resultando em uma "montanha-russa" hormonal que pode causar a fadiga e, até mesmo, a resistência à insulina.

### Sedentarismo ou excesso de exercício:

O exercício é ótimo para a saúde, porém, assim como tudo na vida, equilíbrio é a

melhor escolha para a nossa rotina. A falta de atividade física pode reduzir a produção de hormônios essenciais, como a testosterona e o hormônio do crescimento, prejudicando o ganho de massa muscular e levando ao acúmulo de gordura.

Contudo, o excesso de exercício, especialmente treinos de alta intensidade sem recuperação adequada, pode aumentar os níveis de cortisol, levando ao esgotamento físico e hormonal. Isso, em mulheres, pode até causar a interrupção do ciclo menstrual, um sinal claro de que algo não está bem.

Fonte: Like Magazine



Entre os sintomas aparentes estão fadiga constante, ganho de peso, insônia e alterações de humor

## BEM ESTAR

# Beber colágeno é o segredo para ter uma pele bonita?

Seja em cápsulas, misturas em pó ou até como balinhas, com certeza você já deve ter ouvido falar sobre o colágeno. Ele é conhecido por ser um tratamento ao envelhecimento precoce da pele, além de ajudar a minimizar rugas e linhas de expressão. Mas afinal, beber colágeno é o segredo para ter uma pele bonita e hidratada?

O colágeno é uma proteína produzida pelo corpo, e que corresponde a aproximadamente 30% de todas as proteínas presentes no organismo. E ao contrário do que muita gente pensa,

ele não está presente apenas na pele, mas também nos ossos e músculos. Na pele, especificamente, ele é responsável por manter sua estrutura e firmeza.

Com o envelhecimento, a produção de colágeno acaba diminuindo. Sendo assim, é comum rugas, marquinhas e flacidez aparecerem. Com essa baixa, o ato de ingerir a proteína se tornou mais comum, mas será que é realmente eficaz?

Na prática, beber colágeno só é eficiente quando associado a outros tratamentos, como peelings, lasers e microagulhamento. Além

disso, por ser um suplemento com alto custo, não é indicado para quem 'não precisa' dele.

Se você quer manter a pele linda e saudável durante muito tempo, o indicado é se prevenir. Nesse sentido, se proteja da exposição solar, não fume, mantenha uma dieta equilibrada, se hidrate e tenha uma boa rotina de sono. Agora, se você já apresenta linhas finas, rugas ou manchas na pele, invista em produtos que tenham componentes que te ajudarão a tratar esses pontos.

Da redação



Na prática, beber colágeno só é eficiente quando associado a outros tratamentos, como peelings, lasers e microagulhamento

## ESTILO DE VIDA

# DNP: A perigosa pílula que promete queimar gordura

Diante da grande preocupação com a estética corporal na sociedade atual, muitos jovens são capazes de fazer qualquer loucura para se manter dentro do padrão de beleza determinado pela mídia. Assim, as pessoas passam a ser escravos da beleza e não há mais espaços para aqueles que não se enquadram em tais exigências.

A polêmica da vez gira em torno do aumento do consumo de um perigoso composto que promete "queimar" a gordura do corpo. A perigosa pílula está preocupando autoridades de saúde pública em todo o mundo.

Mais conhecida como DNP, a substância 2,4-dinitrofenol era usada originalmente para a fabricação de explosivos, mas já faz um

tempo que é cada vez mais comercializada, de forma ilegal, pela Internet em forma de cápsulas, pó ou creme, sendo procurada por pessoas que querem emagrecer ou reduzir a porcentagem de gordura em seu corpo.

O uso do DNP como emagrecedor não é novo. Já na década de 30 foi descoberto que essa substância aumentava a taxa metabólica e permitia a perda de peso. Entretanto, o alto número de efeitos colaterais e mortes fez com que a Food and Drug Administration (FDA), órgão regulador de alimentos e medicamentos dos Estados Unidos, proibisse o composto em 1938 e ele acabou catalogado como uma "substância extremamente perigosa e não apta para o consumo humano".

A modinha do uso do DNP, no entanto, parece estar crescendo novamente. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a substância "já causou doenças graves e mortes em vários países nos últimos anos".

Em 2015, apenas na Grã-Bretanha foram 30 casos de intoxicação pela substância (contra nove casos em 2014). E dos intoxicados, cinco acabaram morrendo.

Por isso, o Departamento de Saúde Pública da Inglaterra decidiu fazer um alerta no dia 11 de dezembro do mesmo ano, advertindo sobre o "ressurgimento" desse tipo de intoxicação, principalmente entre adolescentes e jovens.

Outro fator preocupante é que de acordo com a Agência Espanhola de Consumo, Segurança Alimentar



Já faz um tempo que é cada vez mais comercializada, de forma ilegal, pela Internet

e Nutrição (Aecosan), muitas páginas na web que vendem o DNP se passam por empresas farmacêuticas. A OMS e a Interpol (a agência interna-

cional de polícia criminal) também emitiram informes alertando sobre o aumento do consumo desse composto. Existem tantas formas

saudáveis de se manter em forma. Então para quê arriscar a saúde, não é mesmo?

Divulgação



**IMÓVEL  
À VENDA**

**R\$ 350.000**

**CÓDIGO: CA7556-SUM**

Jardim dos Ipês - Sumaré/SP

**FALE COM NOSSOS  
CORRETORES:**

**(19) 98356-7985**

COMPRA · VENDE · ALUGA

[WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR](http://WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR)

## ACESSÓRIOS

## 5 escolhas que toda fashionista precisa ter

**T**oda amante de moda não dispensa um bom truque de styling, não é mesmo?! E os acessórios estão entre as principais escolhas para transformar qualquer produção. Afinal de contas você há de concordar que eles são a cereja do bolo de todo look. Então vem conferir quais foram os acessórios escolhidos para entrar na nossa lista de indispensáveis para toda e qualquer fashionista.

**1 – Lenços**

Começando pela cabeça, os lenços são ótimos acessórios para quem precisa passar por um #badhairday e sair ilesa. Não acordou nada bem? Sem problemas, ele inclusive apareceu aqui, aqui e aqui. Ainda resta alguma dúvida de que ele terá sucesso?!

**2 – Bucket hat**

O bucket hat, ou chapéu cata ovo como é popularmente conhecido pelas terras brasileiras, não é novidade nenhuma por aqui. Antes de figurar nesta lista de acessórios indispensáveis para qualquer amante de moda, ele apareceu na nossa lista de modelos de chapéus que merecem a sua atenção. Em tons vibrantes, estampados ou num pretinho

básico, o modelo deixa a produção mega fashionista.

**3 – Presilhas**

E ainda te ajudando a sobreviver a um #badhairday, outro acessório que cumpre bem a missão são as presilhas. Coloridas, com pérolas ou em versões mais clássicas, elas ajudam a deixar tudo no lugar da forma mais interessante possível. Aliás, falamos mais delas aqui.

**4 – Mix de colares**

Quer levantar um visual ba-siquinho até demais? O mix de colares é perfeito para essa função. Com uma grande variedade de modelos, é fácil ditar o mood da produção combinando diversos colares. A composição pode ir facilmente do mais casual para o hiper chique e elegante, como na imagem abaixo.

**5 – Pochete**

Sério que elas ainda são polêmicas? As fashionistas estão aí pra provar que não existe mais tabu para incorporar as pochetes ao look. Tem opções pra todo gosto e pra te acompanhar nos mais diferentes visuais. Qual dos acessórios da nossa lista que também é indispensável para você?

*Divulgação*



Pochete



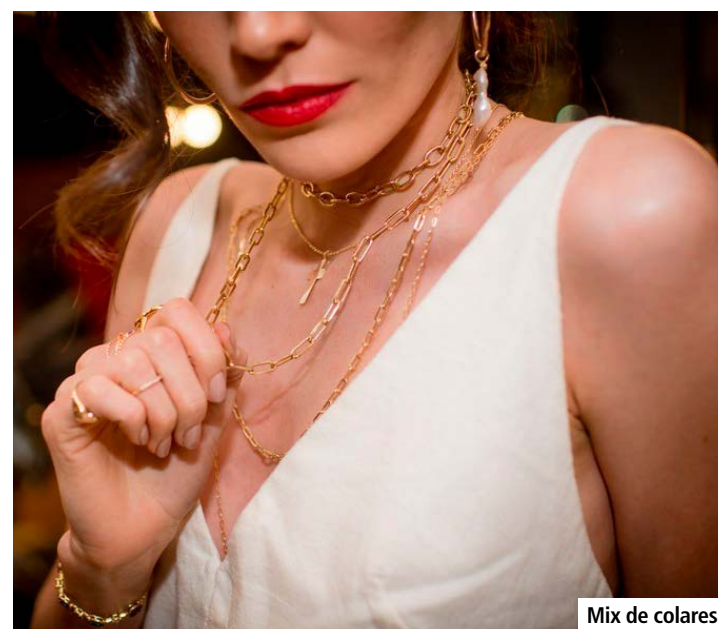
Bucket hat



Lenços



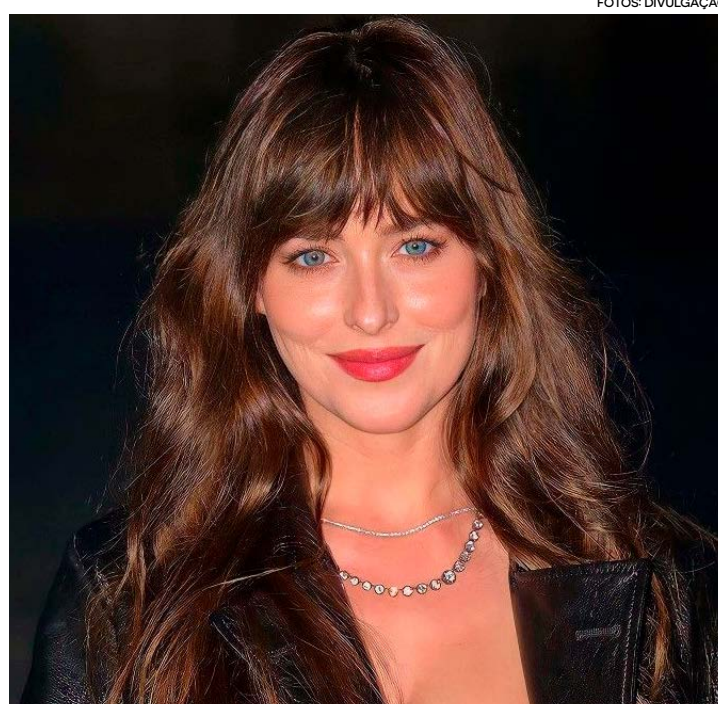
Presilhas



Mix de colares

## TENDÊNCIAS

## Esses são os cortes de cabelo mais desejados de 2025



## Estes são os cortes mais desejados do momento

Ano novo é o momento perfeito para renovar o visual, seja mudando a tonalidade ou o comprimento do cabelo. Para 2025, os cortes de cabelo prometem equilibrar a ousadia e naturalidade, além de voltar com os cabelos longos e saudáveis. Nesse sentido, se você está pensando em mudar o corte de cabelo, precisa continuar

lendo a matéria e descobrir o que vai estar em alta durante este ano.

**Qual é o corte de cabelo tendência de 2025?**

“Os cortes que devem dominar o ano são os bob clássicos e long bobs, que são opções versáteis e elegantes. Estilos ousados, como o pixie cut e cortes assimétricos,

também estarão em alta, mas sempre com a proposta de personalização, assim como os cortes mais texturizados, como os shag cuts e camadas que oferecem movimento e leveza, ideal para quem busca praticidade sem perder o estilo”, explica a especialista e hairstylist do Mega Studio Be Emotion, Fabiola Gonçalves.

Além disso, as franjas também estarão em alta neste ano – como sempre – e são ótimas opções para repaginar o visual. “As franjas longas e desfiadas, que se adaptam aos diferentes formatos de rosto, estarão em destaque. Também veremos variações de franjas laterais, que trazem um toque de leveza e modernidade ao visual.”

Para cabelos cacheados, a profissional indica cortes em camadas, afinal eles ajudam a manter a definição dos cachos. Já para os fios lisos, os cortes retos ou com camadas sutis são os mais recomendados. “Quanto aos formatos de rosto, os rostos ovais podem apostar em qualquer estilo, enquanto os rostos redondos se benefi-

ciam de cortes que criam altura e alongam a silhueta”, revela a profissional.

Por fim, para escolher o corte de cabelo perfeito, Fabiola recomenda analisar o próprio estilo de vida e personalidade. Nesse sentido, se a sua rotina for agitada, prefira cortes fáceis de manter.

*Divulgação*

## BELEZA

## Alongamento de unha: 4 inspirações perfeitas para quem ama unhas grandes e lindas

As soap nails ganharam o coração das famosas nos últimos anos e prometem dominar 2025. Essa técnica deixa as unhas longas e coloridas de lado e mergulha no estilo minimalista, neutro e versátil, a melhor escolha para o dia a dia.

**O que são as soap nails?**

Chamadas de unhas de

sabão em português, elas se caracterizam por ter um visual limpo e fresh. Além disso, esse design imita unhas naturais e bem cuidadas. É definitivamente a escolha perfeita para quem busca uma manicure leve, versátil e atemporal.

Para alcançar o efeito, profissionais recomendam utilizar esmaltes com tons

sutis e discretos, como branco, nude ou rosa-claro. Além disso, como o objetivo é criar um look natural e sem extravagância, os produtos com acabamentos leitosos ou transparentes são os mais indicados.

Além da tonalidade escolhida, o tamanho das unhas também recebe

destaque nesta tendência. Bem polidas e lixadas, com um comprimento menor e com as cutículas bem hidratadas são alguns dos pré-requisitos das soap nails. Por fim, aplique um top coat para um acabamento brilhoso e lustroso.

*Divulgação*



A ombré nail se destaca por um efeito suave de transição entre cores, prezando por um visual moderno e elegante

## CASA



Quartos



Salas



Cozinhas



Banheiros



Escritórios

FOTOS DIVULGAÇÃO

## Decore sua casa com Marrs Green, a cor favorita do mundo

**M**arrs Green é uma tonalidade que combina o frescor do azul com a tranquilidade do verde. A cor foi eleita como a favorita do mundo em uma pesquisa online que obteve mais de 30 mil respostas de mais de 100 países diferentes. Versátil e sofisticada, essa cor foi sugerida pela artista plástica escocesa Annie Marrs, que se inspirou na coloração dos rios na Escócia. O tom pode transformar ambientes, trazendo elegância para a decoração. Veja como incorporar a cor Marrs Green em seus espaços e dar um toque moderno e acolhedor ao seu lar.

### Como usar o Marrs Green na decoração

Essa cor pode ser utilizada na decoração de paredes, revestimentos, em móveis ou objetos decorativos nos diferentes ambientes da casa. É uma cor que

transmite sossego e traz os ares da natureza com sofisticação. Confira algumas ideias:

#### Cozinhas

Com seu tom entre o azul e o verde, a cor transmite sensações de tranquilidade, frescor e conexão com a natureza. Ideal para um ambiente que valoriza acolhimento e funcionalidade, como a cozinha. É uma escolha excelente para cozinhas contemporâneas, rústicas ou até minimalistas. Pintar uma parede no ambiente ou apostar em armários nessa tonalidade é uma forma de criar um destaque elegante e moderno. Combine com branco, cinza, marrom ou bege para criar um visual equilibrado e atemporal.

#### Banheiros

Marrs Green é uma cor que proporciona frescor e tranquilidade, o que faz dela uma ótima esco-

lha para decorar banheiros e lavabos. O tom pode ser usado em uma única parede para dar destaque ou em todo o espaço para um efeito imersivo. Cubas, armários, nichos ou prateleiras nessa cor trazem um toque moderno sem exageros. Combine com cores neutras para um banheiro clean e contemporâneo. Já para uma decoração mais ousada, combine com elementos em preto ou grafite, garantindo um visual impactante.

#### Escritórios

O tom esverdeado é ideal para a decoração de escritórios ou home offices, pois inspira criatividade, estimula a concentração e torna o ambiente mais agradável e produtivo. É possível pintar uma parede com o tom para criar um ponto focal ou dar personalidade ao espaço com a tonalidade na marcenaria. Combine com detalhes em

branco ou cinza para manter o equilíbrio visual. Caso prefira um toque mais sofisticado, aposte na combinação com detalhes em dourado ou prata.

#### Salas

Essa cor é perfeita para transformar a sala em um ambiente elegante e convidativo. Use o Marrs Green em uma ou mais paredes para criar profundidade visual, especialmente em salas integradas e com boa iluminação natural. Sofás, poltronas ou pufes nessa tonalidade são opções modernas e sofisticadas para o ambiente. Prefira tecidos aveludados para destacar a riqueza da cor. Adicione cores vibrantes, como mostarda, coral ou terracota, em detalhes como almofadas ou quadros, para criar contrastes no ambiente. A combinação com móveis de madeira deixa o ambiente mais aconchegante.

#### Quartos

Essa tonalidade é ideal para transformar o quarto em um verdadeiro refúgio de descanso e conforto. Nesse ambiente, a cor funciona muito bem especialmente na parede de destaque atrás da cama ou na cabeceira, seja para um quarto feminino, masculino ou de casal. Roupas de cama são uma forma simples e prática de incluir o tom e deixam o ambiente mais acolhedor. Para que o espaço fique mais relaxante, mescle com tons neutros ou terrosos. Cômodas, mesas de cabeceira ou bancadas com a cor são ótimas para quartos infantis ou de hóspedes.

#### Varandas

O tom Marrs Green é uma excelente escolha para a decoração da varanda, trazendo frescor, serenidade e um toque natural ao ambiente. Experi-

mente criar uma decoração com a sobreposição de diferentes tons de verde, especialmente da vegetação. Use a cor em vasos, redes, cadeiras ou almofadas para um toque confortável e convidativo. Para um ambiente vibrante e cheio de vida, combine com tons de amarelo, terracota ou laranja.

Por ser considerada a cor favorita do mundo, Marrs Green é uma escolha certa para ser incluída na sua decoração. Seja na cozinha, no quarto, na sala ou até na varanda, suas possibilidades de uso são variadas e podem compor diversos estilos. Aposte nessa tonalidade inspirada na natureza para transformar sua casa. E para acertar nas composições, veja cores que combinam com verde para usar nos seus ambientes.

Fonte: tuacasa

## ORGANIZAÇÃO

# Declutter: A cultura do descarte para organizar a casa

Em nossas vidas estamos o tempo todo formando muitas conexões e alianças. Tudo bem, as conexões com pessoas, objetos, lugares e situações são importantes e fazem parte daquilo que somos. O problema é quando acumulamos coisas demais e, devido ao apego, não nos permitimos nos livrarmos de tudo aquilo que já deixou de ser útil e importante há bastante tempo.

Sim, é importante falar sobre a mudança de hábitos, sobre reavaliar suas prioridades. É válido celebrar a con-

quista de ter uma vida menos sobrecarregada, de ter menos coisas no armário... Afinal, desapegar está em alta! Não é à toa que a guru japonesa Marie Kondo vem fazendo sucesso ao ensinar um método defendido como eficaz: o declutter único.

“A mágica da arrumação”

Menos correria e complicação no dia-a-dia e mais tempo para gastar no que realmente importa. Quem não almeja tudo isso? Em seu livro, Marie defende que para nos livrarmos de vez da tarefa diária

de arrumar e organizar, temos que fazer uma limpeza geral e definitiva nos nossos pertences, jogando fora tudo o que não precisamos e que não mais nos traz alegria.

Vale a pena se questionar quantas vezes você entrou e saiu do círculo vicioso do consumo de coisas desnecessárias, refletir sobre a quantidade de dinheiro que foi desperdiçado em coisas que se acumulam e atrapalham o fluxo da energia em sua casa. O declutter é necessário para manter a organização em prol de uma vida mais simples.

Verdade ou não, a prática vem ganhando cada vez mais adeptos em todo o mundo. E como amamos tudo o que promete simplificar a vida, decidimos compartilhar o declutter com vocês. A dica, portanto, é praticar o desapego. Mas, se o que te impede é a ideia de jogar dinheiro no lixo, saiba que os itens podem ser vendidos, trocados, doados ou reciclados. Com certeza você será mais feliz criando, usando, vivenciando, conquistando... do que apenas acumulando.

Divulgação



Para nos livrarmos de vez da tarefa diária de arrumar e organizar, temos que fazer uma limpeza geral e definitiva nos nossos pertences

DIVULGAÇÃO

## EVENTO

# Campinas Decor inicia obras de preparação da edição 2025

Já estão em andamento as obras de preparação da edição 2025 da Campinas Decor, principal mostra de arquitetura, decoração e paisagismo do interior paulista. Tendo como cenário a Casa de Nossa Senhora, prédio da década de 1940 que abrigou o antigo convento das Irmãs Missionárias de Jesus Crucificado, o evento será realizado de 11 de abril a 8 de junho e mais uma vez deixará como legado a recuperação de um edifício histórico do município.

Iniciadas nas últimas semanas e com duração de cerca de dois meses, as obras envolvem um verdadeiro exército de profissionais – arquitetos, paisagistas, engenheiros, artistas plásticos, pedreiros, pintores, jardineiros, carpinteiros e entregadores. Além da montagem dos ambientes, os trabalhos incluem a recuperação de pisos e revestimentos e o conserto de estruturas como telhados, portas e janelas, além da modernização das redes hidráulica e elétrica da propriedade.

Em horários de pico, o cenário de uma Campinas Decor chega a concentrar cerca de 500 pessoas trabalhando ao mesmo tempo. No total, a mostra irá gerar cerca de 1.500 empregos durante a fase de preparação e outros 150 durante seu funcionamento.

“Além de muito intenso, o processo de preparação de uma mostra de arquitetura e decoração é extremamente interessante, pois reúne, simultaneamente, mais de 40 projetos diferentes, cada um com suas equipes e fornecedores, em um mesmo imóvel”, explica Fernando Pentead Filho, diretor do evento.

Com mais de 6.200 metros quadrados de terreno e 3.600 metros quadrados de área construída, o imóvel localizado na Rua Bernardo de Souza Campos, 42, Praça Dom Barreto, no Bairro Ponte Preta, irá abrigar 44 ambientes internos e externos, que serão preparados por renomados profissionais do setor na cidade e região, mostrando as tendências e novidades em artigos para decoração e construção, revestimentos, mobiliário, luminotécnica, automação residencial e tudo o que

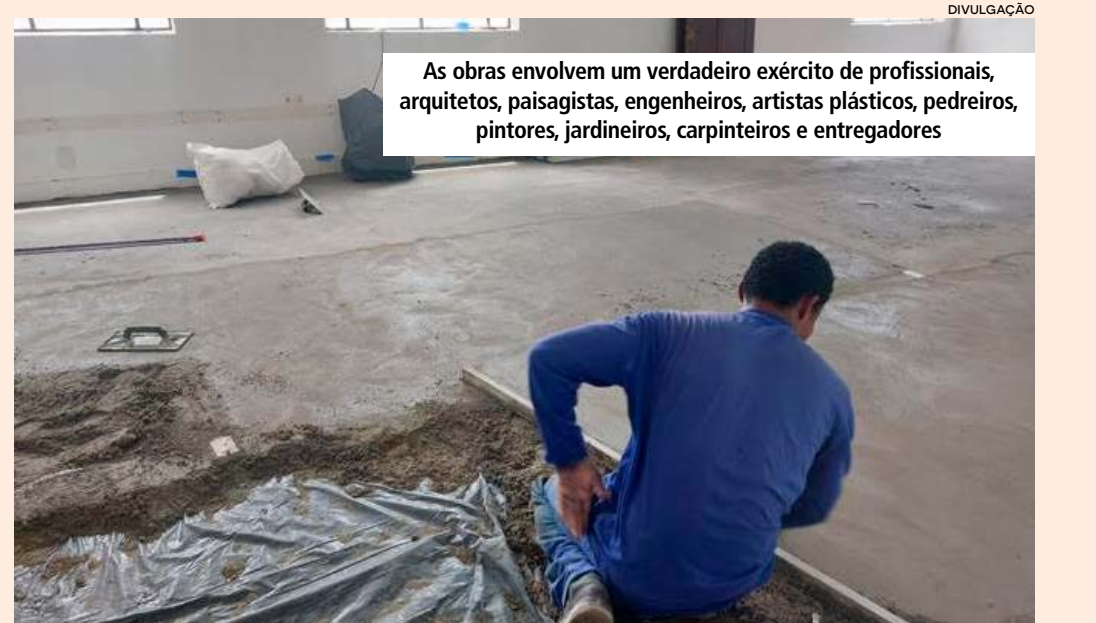
envolve esse universo.

Serão diversas salas, suítes, estúdios, lofts, corredores, varandas e banheiros, além de jardins e ambientes comerciais e de uso dos visitantes, como restaurante, espaço wine, bar, café e loja, distribuídos em três pisos e com fácil acessibilidade. Em sua 27ª edição, a mostra deste ano traz alguns diferenciais, como um cinema e, assim como em 2024, conta ainda com um amplo espaço para a realização de eventos paralelos, como palestras, coquetéis e exposições de arte.

“Estamos cuidando de todos os detalhes para que a edição da Casa de Nossa Senhora seja uma das mais belas e impactantes da trajetória da Campinas Decor. Vale ressaltar que todo o trabalho, tanto de revitalização do imóvel, quanto de preparação dos ambientes, irá respeitar a essência do prédio, valorizando e preservando seus detalhes arquitetônicos únicos”, complementa a diretora Hebe Fontenele.

#### Serviço

Campinas Decor 2025  
Onde: Casa de Nossa Senhora



As obras envolvem um verdadeiro exército de profissionais, arquitetos, paisagistas, engenheiros, artistas plásticos, pedreiros, pintores, jardineiros, carpinteiros e entregadores

DIVULGAÇÃO

Endereço: Rua Bernardo de Souza Campos, 42, Praça Dom Barreto, Bairro Ponte Preta, Campinas (SP)  
Data: de 11 de abril a 8 de junho  
Horários de visitação: de terça a sexta-feira, das 14h às 22h (bilheteria fecha às 21h); sábados, das 11h às 22h (bilheteria fecha às 21h); domingos e feriados, das 11h às 21h (bilheteria fecha às 20h)  
Ingressos: R\$ 70,00 (inteira); R\$ 100,00 (inteira + revista);

R\$ 35,00 (meia-entrada); R\$ 65,00 (meia-entrada + revista); R\$ 50,00 (ingresso promocional, exclusivamente às terças-feiras, com flyer); R\$ 80,00 (ingresso promocional, exclusivamente às terças-feiras, com flyer + revista); R\$ 150,00 (passaporte Campinas Decor com visitas ilimitadas, exceto para eventos fechados); R\$ 180,00 (passaporte Campinas Decor com visitas ilimitadas, exceto para eventos fecha-

dos + revista); crianças até 12 anos não pagam  
Serviço: estacionamento com manobrista, restaurante, espaço wine, café, bar, loja e espaço de eventos (disponível para locação por terceiros)  
Telefone para informações: (19) 99378-7008  
Site: www.campinasdecor.com.br  
Instagram: @campinasdecor

Fonte: Macchina



## RELACIONAMENTO

# Bons relacionamentos são a chave para uma vida longa, aponta estudo

A felicidade e a realização pessoal estão na lista de objetivos de praticamente todas as pessoas do mundo. Por isso, em 1938, pesquisadores de Harvard resolveram iniciar um estudo com 268 veteranos da universidade a fim de investigar quais fatores contribuem para uma vida mais saudável e feliz. Contudo, após cerca de 80 anos de pesquisa, eles conseguiram mais informações do que esperavam.

Atualmente, de todos os 268 participantes originais — todos homens, pois na época a universidade ainda não aceitava mulheres —, apenas 19 estão vivos. Contudo, à medida em que o tempo passou, o estudo passou a abranger também as esposas e filhos dos participantes originais, totalizando mais 1300 participantes e, na década de 70, foram incluídos também 456 cidadãos residentes em Boston.

Colhendo dados a respeito da saúde física e mental de todas as pessoas ao longo dos anos, os pesquisadores perceberam que o maior preditor para uma vida longa e saudável é a qualidade dos relacionamentos durante a meia idade. De acordo com Robert Waldinger, atual diretor do estudo, quando uma pessoa cuida de seus relacionamentos, ela também está cuidando de si mesma.

O estudo revela que, mais do que fama e dinheiro, são os relacionamentos próximos que mantêm as pessoas felizes ao longo da vida. Essas conexões ajudam as pessoas a lidar com dificuldades, retardam o declínio físico e mental e são um preditor melhor de uma vida longa e feliz quando comparadas a fatores como classe social, inteligência (QI) e até mesmo a genética. Esses resultados foram consistentes em toda a amostra, desde os universitários originais até os

cidadãos inseridos no estudo posteriormente.

Esses resultados foram obtidos por meio de históricos médicos, centenas de questionários e entrevistas feitas com os participantes. Analisando os dados, foi possível perceber que existe uma correlação entre a prosperidade na vida das pessoas e a qualidade dos seus relacionamentos com a família, amigos e comunidades.

A satisfação com os relacionamentos aos 50 anos de idade se mostrou um fator mais importante para prever a saúde física do que os níveis de colesterol no sangue (frequentemente relacionados a doenças cardiovasculares). O estudo mostrou que as pessoas mais contentes com seus relacionamentos aos 50 anos de idade eram também os idosos mais saudáveis aos 80 anos. Enquanto isso, os participantes mais solitários faleceram mais cedo. De acordo com Waldinger, a solidão é tão prejudicial quanto o álcool e o cigarro.

Embora o estudo fale sobre relacionamentos em geral, é provável que certos tipos de relacionamento tenham influência maior do que outros. Um exemplo é o casamento. O próprio estudo mostrou que pessoas que eram felizes em seus casamentos sofriam menos quando precisavam lidar com dores físicas, enquanto aquelas que tiveram casamentos infelizes sofriram dores físicas e emocionais com mais frequência.

Vale ressaltar que é a partir dos 30 anos de idade que é possível prever, até certo ponto, como será a saúde de uma pessoa ao envelhecer.

## O que caracteriza bons relacionamentos?

Relacionamentos são complexos e, por isso, nem sempre sabemos identificar o que é um relacionamento bom. De



O estudo mostrou que pessoas que felizes em seus casamentos sofrem menos quando precisam lidar com dores físicas

acordo com Waldinger, mesmo relacionamentos bons não são tranquilos o tempo todo.

De fato, muitas vezes as pessoas tinham seus conflitos, mas o que realmente importava era se as pessoas podiam contar umas com as outras em momentos de necessidade.

De forma resumida, mesmo que houvessem brigas, se houvesse confiança, esses maus bocados não afetariam a saúde dos indivíduos.

## Evolução do estudo ao longo do tempo

Por se tratar de um estudo longitudinal de quase 80 anos, é de se esperar que ele tenha sofrido algumas alterações ao longo do tempo.

De fato, quando o estudo começou em 1938, o foco era muito maior em fatores como o determinismo biológico. Ou seja, os primeiros pesquisadores acreditavam que a biologia isoladamente continha as respostas para as suas perguntas.

Contudo, à medida em que o tempo foi passando, o estudo também foi dirigido por outros pesquisadores e, apenas

em 1972, quando o psiquiatra George Vaillant assumiu a liderança do estudo, é que o foco mudou para os relacionamentos. Isso porque Vaillant seguia a linha da psicanálise, que foca bastante no papel dos relacionamentos interpessoais na saúde mental das pessoas.

De acordo com Vaillant, no início do estudo, ninguém se preocupava com fatores como empatia e apego. Contudo, ele firmemente acreditou que os relacionamentos interpessoais tinham alguma influência na felicidade e longevidade das pessoas, o que se provou verdadeiro após mais alguns anos de estudo.

Ainda de acordo com ele, outros fatores que influenciam na longevidade são atividade física, abstinência do álcool e do tabaco, a capacidade de lidar com os altos e baixos da vida de maneira saudável, um peso corporal saudável e um casamento estável. A educação também entraria como um fator, tendo em vista que pessoas com maior nível educacional tendem a levar uma dieta mais saudável, bem como usar dro-

gas como álcool e tabaco com moderação.

Apesar do fato de que o estudo já foi expandido e passou a abranger mais participantes anteriormente, o atual diretor do estudo, Robert Waldinger, deseja expandir ainda mais o estudo para outras gerações. A ideia, segundo Waldinger, é tentar descobrir como situações difíceis na infância conseguem ultrapassar décadas e ainda influenciar na saúde de uma pessoa de meia idade ou mais velha.

Os relacionamentos são de grande importância para a nossa saúde mental, mas aparentemente eles também são um fator chave para uma vida feliz e longa. Por isso, não se esqueça de estar sempre em contato com as pessoas que ama, sejam elas amigos ou familiares.

Se você acredita que sua saúde mental pode estar sofrendo por algum motivo, não hesite em entrar em contato com um psicólogo ou psiquiatra de confiança.

Divulgação

## COMPORTAMENTO

# Regra 10-10-10 – Saiba como ela pode ajudar nas suas decisões

O alarme tocou, o desânimo toma conta de você só de lembrar que vai ter que ir para o seu emprego atual. Você toma um banho bem demorado e um café bem reforçado, tudo para suportar a rotina que você não aguenta mais. O que fazer? Se você faz parte da turma que pensa e repensa milhões de vezes antes de fazer uma escolha, a regra 10-10-10 foi feita para você. Com o objetivo de ajudar nas melhores decisões de pessoas comedidas, ou seja, cautelosas demais, ao ponto de travar só de pensar em ter que decidir algo.

Quer entender como essa técnica pode te dar uma mãozinha? Então desce mais um pouquinho que iremos explicar.

## 1. O que a Regra 10/10/10

Criada pela escritora Suzy Welch e publicada em seu livro “10-10-10: Hoje, Amanhã e Depois”, a autora explica que a técnica nasceu para ajudar você a tomar decisões de maneiras mais rápidas e possibilitar que visualize o cenário da decisão em três pontos de vista. Ou seja, 10 minutos, 10 meses e 10 anos. Assim os 10 minutos seriam o prazo curto ou curtíssimo, os 10 meses, o médio prazo e os 10 anos, o longo prazo.

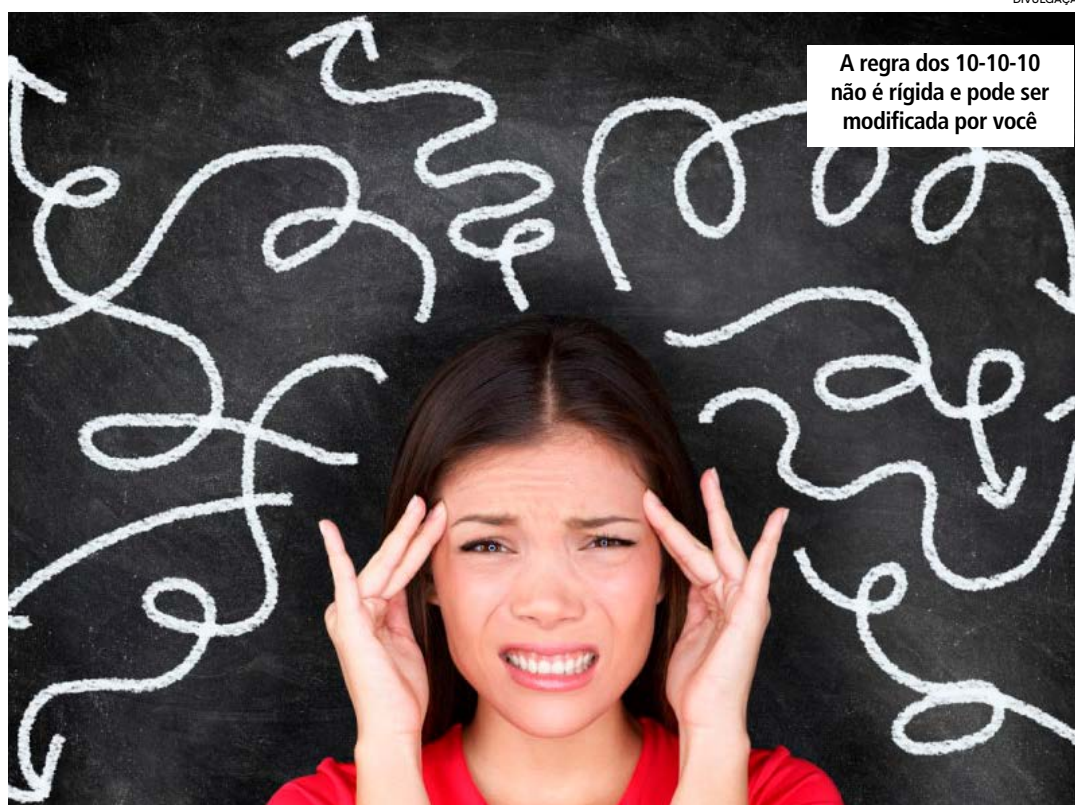
Esclarece também que, a regra dos 10-10-10 não é rígida e pode ser modificada por você. Se você quiser substituir os 10, por 20, vale a sua escolha. Essa prática possibilita que você pense nas consequências de suas decisões.

## 2. Como usá-la

Por exemplo, que tal refletir sobre como ela pode ser eficaz quando trata-se de saúde. Se você precisa emagrecer alguns quilos, por causa da sua saúde, e aparece uma tentação de um bolo recheado com brigadeiro. A regra 10-10-10 pode ser usada assim, supere os primeiros 10 minutos resistindo, quando você conseguir, se sentirá satisfeito com o resultado.

Agora reflita, quais os resultados daqui a 10 meses? Você com certeza já terá alcançado a sua meta, se não, estará bem próximo. E quando se trata de 10 anos, a sua saúde terá ganho benefícios como a prevenção de diabetes, hipertensão, obesidade e até mesmo alguns tipos de câncer. Porém, ela só irá funcionar se você seguir a regra e der prioridade às escolhas saudáveis.

Assim como na sua vida profissional, Você está no seu emprego atual, ganhando o



A regra dos 10-10-10 não é rígida e pode ser modificada por você

seu salário, porém insatisfeita. Essa é a sua avaliação de curto prazo, agora imagine daqui a 10 meses, você continuará insatisfeita, fazendo com que o seu desempenho caia e quando se trata de longo prazo, você poderá pensar que daqui a 10 anos, será tarde demais para investir em uma nova carreira.

Porém, se você pretende investir em uma mudança na sua carreira, por exemplo, uma

nova formação, imagine: você irá pedir demissão, estará se livrando de um peso que era o seu antigo emprego e cheia de entusiasmo para investir nos seus novos planos. Daqui a dois ou três anos, as chances de você estar iniciando um novo caminho, com novas oportunidades o fará repensar na sua escolha.

E para finalizar, em 10 anos, é bem provável que você esteja

satisfeita com a sua decisão e tenha certeza que a sua carreira anterior não iria fazê-la feliz. A regra 10-10-10 não é uma bola de cristal para fazer você enxergar o que acontecerá no seu futuro, mas pode fazer você enxergar as consequências das suas escolhas, o que auxiliará no processo de decisão. Está pronta para testar essa técnica?

Divulgação

## CINEMA

## ESTREÍAS DA SEMANA

### Capitão América: Admirável Mundo Novo

13 de fevereiro de 2025 | Ação, Aventura, Fantasia  
Direção: Julius Onah  
Elenco: Anthony Mackie, Harrison Ford, Danny Ramirez

Título original Captain America: Brave New World

Capitão América: Admirável Mundo Novo é o próximo filme do famoso herói da Marvel. Desta vez, o filme dá continuidade à minissérie de televisão Falcão e o Soldado Invernal, onde o escudo está nas mãos de Sam Wilson (Anthony Mackie), após Steve Rogers (Chris Evans) o entregar em Vingadores: Ultimato.

### Bridget Jones: Louca pelo Garoto

13 de fevereiro de 2025 | Comédia, Romance  
Direção: Michael Morris  
Elenco: Renée Zellweger, Chiwetel Ejiofor, Leo Woodall

Título original Bridget Jones: Mad About the Boy  
A vida de mãe solteira e viúva de Bridget Jones está prestes a mudar. Encorajada a voltar a namorar, Bridget irá viver novas aventuras enquanto tenta conciliar seu trabalho, sua vida amorosa e suas obrigações domésticas e maternas.

### As Cores e Amores de Lore

13 de fevereiro de 2025 | Documentário  
Direção: Jorge Bodanzky  
Um retrato dos últimos anos de vida de Eleanore Koch, uma das artistas mais influentes da arte contemporânea brasileira.

### Aos Pedacos

13 de fevereiro de 2025 | Drama, Suspense  
Direção: Ruy Guerra  
Elenco: Emílio de Mello, Simone Spoladore, Christiana Ubach  
Um bilhete anônimo anuncia a morte de Eurico Cruz, fazendo-o suspeitar de todos ao seu redor.

### Ernest Cole: Achados e Perdidos

13 de fevereiro de 2025 | Documentário  
Direção: Raoul Peck  
Elenco: Lakeith Stanfield, Raoul Peck  
Título original Ernest Cole: Lost and Found  
O filme mergulha na trajetória de Ernest Cole, fotógrafo da África do Sul e o primeiro a expor ao mundo inteiro os horrores do apartheid.

### Frevo Michiles

13 de fevereiro de 2025 | Documentário  
Direção: Helder Lopes  
Um dos maiores compositores vivos de frevo Jota Michiles é apresentado nesse documentário que esmiuça seu legado, sua história e sua mente criativa que transformaram o ritmo e gênero musical pernambucano.

## GASTRONOMIA

# Almoço de Verão – receita leve para receber a família e os amigos



FOTOS: DIVULGAÇÃO

O Camarão Internacional é um dos pratos mais famosos do Coco Bambu e servido com um bom vinho branco, surpreende os sabores

Que tal aproveitar os dias de sol e preparar aquele almoço saboroso para reunir a família e amigos? A Yoki, marca que está sempre presente no dia a dia dos brasileiros, separou uma opção rápida e fácil, que promete deixar o cardápio a cara da estação e claro que não poderíamos deixar de compartilhar com vocês.

**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 Palha Tradicional (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. Adicio-

ne 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.

O vinho branco é a melhor opção para acompanhar este prato.

Vinhos brancos que combinam com camarão:

Sauvignon Blanc: leve, refrescante, aromático, seco e elegante, com aromas

de toques cítricos e herbáceos.

Chardonnay: complementa os sabores delicados e suaves do camarão.

Riesling: complementa os sabores delicados e suaves do camarão.

Airén: combina bem com frutos do mar.

Considerações para harmonizar vinho e camarão:

os temperos utilizados, o tipo de receita, a acidez do

vinho, a leveza dos vinhos rosés, e o frescor dos espumantes secos.

## SUMARÉ CONTRA A DENGUE



Coloque areia no prato das plantas.



Embale objetos que acumulem água.



Seque área que acumulem água.



Mantenha a caixa d'água tampada e as calhas limpas.