



**EVENTO**

Segura peão! Vem aí a Festa do Peão de Paulínia 2025, com diversas atrações e muita diversão para todos **Página 05**

**PARKINSON**

O que é preciso saber sobre Parkinson Dia Mundial de Conscientização - 11 de Abril **Página 06**

**RELACIONAMENTO**

É difícil educar filhos nos dias de hoje? **Página 09**



## Prefeito Henrique do Paraíso anuncia o 1º Ecoponto de Sumaré no Picerno; marco histórico nos 100 dias de governo

Página 03

DIVULGAÇÃO

**GASTRONOMIA**



## Receita simples de bacalhau acompanhado de um bom vinho para o almoço de páscoa

Página 10

**MODA**

Animal Print – Como usar e combinar a estampa que nunca sai de moda

Página 07



FOTOS: DIVULGAÇÃO

**NOVIDADE!**

Spasso Cidades estreia coluna "Roteiro de Boteco" com o apaixonado por gastronomia Eduardo Eluf

Página 11



**POLITICANDO**

**Turminha "da Farmácia"**

Em Sumaré, se você quer entrar para a política, o caminho mais fácil não é ser um líder para a sua comunidade, mas sim entrando no ramo das farmácias. Os mais famosos do momento obviamente são o vice-prefeito André da Farmácia e seu pai, de quem herdou o "sobrenome", Wellington da Farmácia. Apesar de célebres, não foram os primeiros. Dirceu Dalben, ex-prefeito da cidade, também trabalhava no ramo farmacêutico, assim como o ex-vereador Décio Marmirolli, político conhecido na cidade. Além disso, o atual Secretário de Saúde de Sumaré, Rafael Virginelli também é da área. Na Câmara, fazendo companhia a Wellington, estão dois vereadores oriundos do mesmo setor: Cesar Bianchi, o "Cezão da Farmácia" e João Maioral, o "João da Farmácia". Será que esqueceremos de algum?...

**#TBT**

Em clima de #TBT e aproveitando a celebração dos 100 dias de governo de Henrique do Paraíso, o ex-prefeito Luiz Dalben resolveu relembrar seus 100 dias de governo em 2017. No post, fala em cidade "endividada, machucada e desacreditada" — como se tivesse surgido ali, do nada, sem ligação com gestões anteriores. Emoção, gratidão e Deus no meio do texto não faltaram. Só esqueceu de mencionar os muitos casos questionáveis, as polêmicas com o transporte escolar e o escândalo dos livros escolares. Mas faz parte: memória de político é igual a Wi-Fi ruim... só conecta quando quer... **pág 2**

**1 - KIT ESCOLAR**

**Distribuição de kits escolares para alunos da região reflete diferença entre cidades que reelegeram seus prefeitos e aquelas que mudaram**

Com o início do ano letivo, a distribuição de kits escolares se tornou pauta recorrente nas redes municipais de ensino. Em 2025, entre as cidades da região, destaca-se uma diferença marcante entre os municípios que reelegeram seus prefeitos e aqueles que passaram por mudança de gestão nas últimas eleições.

Hortolândia e Nova Odessa, que mantiveram suas administrações municipais na última eleição, conseguiram cumprir com o cronograma de entrega dos kits escolares aos alunos da rede pública. **pág 3**

**2 - SUMARÉ**

**Plenário da Câmara rejeita requerimento que cobra Prefeitura sobre fiscalização de serviços em vias públicas de Sumaré**

A Câmara Municipal de Sumaré rejeitou, com 15 votos contrários e cinco favoráveis, um requerimento que cobrava explicações da Prefeitura sobre a fiscalização de serviços públicos em vias da cidade. O requerimento nº 40/2025 foi apresentado na sessão desta terça-feira (8) pelos vereadores Rudinei Lobo (PSB), Lucas Agostinho (União Brasil), Geraldo Medeiros (PT), Rodrigo Digão (União Brasil) e Wellington Souza (PT). O documento cita "a detenção de 13 indivíduos que se passaram por equipe de telefonia para furar cabos subterâneos na Vila Santana, causando prejuízos estimados em R\$ 100 mil e interrupção dos serviços para cerca de mil moradores". **pág 4**

**3 - ARTESANATO**

**Feira Criativa Todos Podem: leva inclusão, arte e afeto ao Prime Mall Nova Odessa neste sábado**

Neste sábado, dia 12 de abril, das 10h às 17h, o Prime Mall Nova Odessa será palco de mais uma edição da Feira Criativa Todos Podem, um evento que une arte, empreendedorismo e inclusão em um ambiente acolhedor, pensado com carinho para toda a comunidade. **pág 5**

**4 - LEI**

**Saúde mental no trabalho: nova lei reforça responsabilidade das empresas e acende alerta para mudanças urgentes no ambiente corporativo**

A saúde mental dos trabalhadores acaba de ganhar reforço inédito na legislação brasileira. A sanção da Lei nº 14.831/2024, publicada em 28 de março, institui a Política Nacional de Direitos da Pessoa com Transtorno Mental e coloca as empresas diante de um novo compromisso: promover e proteger a saúde emocional de seus colaboradores. **pág 12**



**IMÓVEL À VENDA**

**R\$ 215.000**

**CÓDIGO: AP3586-SUM**

Parque João de Vasconcelos - Sumaré/SF

**FALE COM NOSSOS CORRETORES:**

**(19) 99116-2079**

COMPRA - VENDE - ALUGA

**WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR**

## CHARGE



## PARA REFLETIR

**As pessoas criam regras que não cumprem, impõe comportamentos que não têm, esperam o respeito que não dão, e ditam princípios que não seguem.**

## ARTIGO

## Caminhos para promover a liderança feminina nas empresas



Débora Rodrigues

A discussão sobre liderança feminina no Brasil vai muito além de uma questão de representatividade. Os dados são claros: empresas com mulheres em posições de liderança apresentam melhores desempenhos financeiros, mais inovação e melhor clima organizacional. Ainda assim, o avanço é lento. Segundo a 8ª edição “Women in the Boardroom”, pesquisa realizada pela Deloitte, empresa global de consultoria e auditoria, apenas 6% dos CEOs no mundo são mulheres, mesmo com evidências robustas

sobre os benefícios da diversidade nos cargos de decisão. Como podemos acelerar essa mudança?

**O perfil da nova liderança**

Dois conceitos ajudam a entender o que torna uma liderança eficaz nos dias de hoje: o profissional T-shaped e a liderança baseada na influência e desenvolvimento de equipes.

Profissional T-shaped: esse modelo descreve profissionais que possuem profundidade técnica em uma área (a base vertical do “T”) e, ao mesmo tempo, desenvolvem habilidades transversais como pensamento sistêmico, comunicação e colaboração (a barra horizontal do “T”). Cunhado por David Guest e popularizado por Tim Brown, esse conceito destaca a importância da versatilidade, algo que frequentemente se alinha às trajetórias das mulheres, que transitam entre diferentes funções e contextos.

Liderança que impulsiona, não sufoca: muitos líderes caem na armadilha do microgerenciamento, tentando garantir a qualidade do trabalho de forma excessivamente

controladora. Isso, no entanto, sufoca a criatividade e a autonomia das equipes. Liderar significa influenciar, orientar e confiar, permitindo que os times alcancem seu potencial máximo. Mulheres líderes têm se destacado justamente por trazerem essa abordagem mais colaborativa e empática, gerando engajamento e produtividade. Como estimular a liderança feminina? Para que a presença feminina na liderança cresça de forma consistente, é fundamental atuar em três frentes:

1. Desenvolvimento de habilidades estratégicas: além do conhecimento técnico, é essencial investir no desenvolvimento de soft skills como negociação, inteligência emocional, liderança estratégica e pensamento sistêmico.

Programas como o Sebrae Delas, que têm como objetivo capacitar e fortalecer o protagonismo feminino nos negócios, são fundamentais nesse processo. A iniciativa oferece formações, mentorias e acesso a redes de apoio, preparando mulheres para assumirem posições estratégicas e supe-

rarem desafios do mercado.

2. Criação de redes de apoio e mentorias: ambientes corporativos carregam vieses inconscientes que dificultam a ascensão feminina. Redes de networking e mentorias com líderes experientes ajudam a quebrar essas barreiras, proporcionando suporte e compartilhamento de experiências.

3. Compromisso das empresas com mudanças estruturais: não basta apenas incentivar mulheres a assumirem liderança, é preciso que as organizações revisem suas políticas de promoção e cultura corporativa, garantindo processos mais transparentes e equitativos. A equidade na liderança não é apenas uma pauta social, mas também uma estratégia inteligente para o crescimento das empresas e da economia. O mercado já reconhece os benefícios da presença feminina na liderança, agora o desafio é transformar essa consciência em ação.

Por: Débora Rodrigues, analista de negócios do Sebrae-SP

## SPASSO REFLEXÃO

## Se eu pudesse viver de novo...

Eu teria ficado na cama quando estava doente, em vez de achar que o mundo iria desabar se eu não fosse trabalhar naquele dia.

Eu teria acendido a vela cor-de-rosa esculpida em forma de flor antes que ela derretesse por estar guardada.

Eu teria falado menos e escutado mais. Teria convidado amigos para jantar, mesmo que meu tapete estivesse manchado ou que o sofá estivesse desbotado.

Eu teria comido pipocas na sala “boa” e me preocupado bem menos com a sujeira quando alguém quisesse acen-

der a lareira.

Eu teria escutado com mais atenção as histórias que meu Pai contava sobre a sua juventude.

Eu teria dividido mais responsabilidades com meu marido.

Eu jamais iria insistir para que as janelas do carro fossem fechadas num dia de verão porque meu cabelo estava bem penteado.

Eu teria gargalhado e chorado menos na frente da televisão e mais enquanto observava a vida.

Eu teria me sentado na relva/grama mesmo que ficasse

com a roupa manchada.

Eu jamais teria comprado algo apenas por ser prático, disfarçar a sujeira ou com garantia de duração por toda a vida.

Em vez de desejar que passassem logo os nove meses de gravidez, eu teria apreciado cada momento e compreendido que a maravilha que estava crescendo dentro de mim era minha única chance na vida de ajudar Deus a fazer um milagre.

Quando minhas crianças me beijassem impetuosamente, eu jamais iria dizer: “Depois. Agora, vá lavar as mãos para o jantar”. Haveria mais “Eu te amo”. Mais “Desculpe”.

Porém, mais do que tudo, se eu tivesse outra chance, aproveitaria cada minuto, prestaria realmente atenção, viveria intensamente.

Pare de preocupar-se com coisas insignificantes. Não dê importância a quem não gosta de você, a quem tem mais, ou quem está fazendo o quê. Em vez disso, aprecie e valorize os relacionamentos que você tem com aqueles que lhe querem bem.

Vamos pensar sobre as bênçãos que recebemos, e o que fazemos todos os dias para melhorarmos mentalmente, fisicamente, emocionalmente.

## PALAVRAS DE VIDA

José, não precisou se autopromover para chegar a ser governador do Egito. Eliseu, não precisou ser um puxa saco de Elias para receber a porção dobrada do Espírito. Davi, não precisou se apresentar pedindo o

trono, ele estava no pasto e o trono foi até ele. Nenhum puxa saco, lambe botas será respeitado. Se você cresce bajulando pessoas, nunca terá um lugar de autoridade, será sempre o bobo da corte. As pessoas que que-

rem você por perto, é porque você alegre o ambiente. Mas para as salas importantes, salas de decisões, puxa sacos, bajuladores, lambe botas, não são chamados. É o Senhor quem vai te promover.

Seja fiel no pouco que Deus te coloca sobre o muito. Faça um bom trabalho que é Deus quem dá o crescimento. Faça o seu bom trabalho e não puxe o saco de ninguém, Deus vai honrar você.

# Politicand

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

## #TBT

Em clima de #TBT e aproveitando a celebração dos 100 dias de governo de Henrique do Paraíso, o ex-prefeito Luiz Dalben resolveu lembrar seus 100 dias de governo em 2017. No post, fala em cidade “envidada, machucada e desacreditada” — como se tivesse surgido ali, do nada, sem ligação com gestões anteriores. Emoção, gratidão e Deus no meio do texto não faltaram. Só esqueceu de mencionar os muitos casos questionáveis, as polêmicas com o transporte escolar e o escândalo dos livros escolares. Mas faz parte: memória de político é igual a Wi-Fi ruim... só conecta quando quer.

## Roubos institucionalizados

O absurdo aconteceu em Sumaré: uma quadrilha especializada no furto de cabos de telefonia, oriunda do Rio de Janeiro, foi presa após enganar um órgão da Prefeitura. Os criminosos, se passando por prestadores de serviço legítimos, conseguiram apresentar documentos falsos e, com a autorização de uma repartição pública, realizaram o roubo de fios de cobre. O mais estupefacente foi que, até o momento da prisão, ninguém suspeitou da fraude — um erro gravíssimo de fiscalização que, além de permitir o crime, prejudicou centenas de moradores que ficaram sem telefone. Agora, a Prefeitura está correndo contra o tempo para apurar a falha interna e evitar que cenas como essa se repitam. O caso destaca a urgência de uma revisão dos processos internos e um alerta para a vulnerabilidade dos sistemas de controle da cidade.

## 100 dias

O Prefeito Henrique do Paraíso está se preparando para a prestação de contas dos primeiros 100 dias de governo e a expectativa nos bastidores é alta. Tem gente correndo contra o relógio para mostrar serviço, pois, dependendo dos resultados apresentados, algumas cabeças podem rolar. O governo tem se empenhado em colocar a cidade nos eixos, com desafios pela frente, mas também com muito trabalho sendo feito para reverter a situação. Esses primeiros 100 dias não serão apenas uma vitrine do que foi feito, mas uma verdadeira avaliação de como os colaboradores estão cumprindo seus papéis. O prefeito sabe que a cobrança será pesada, e, por isso, a pressão para entregar resultados concretos nunca foi tão grande. Resta saber se o esforço será suficiente para atender às expectativas da população e garantir a confiança nas futuras ações do governo.

## Turminha “da Farmácia”

Em Sumaré, se você quer entrar para a política, o caminho mais fácil não é ser um líder para a sua comunidade, mas sim entrando no ramo das farmácias. Os mais famosos do momento obviamente são o vice-prefeito André da Farmácia e seu pai, de quem herdou o “sobrenome”, Wellington da Farmácia. Apesar de célebres, não foram os primeiros. Dirceu Dalben, ex-prefeito da cidade, também trabalhava no ramo farmacêutico, assim como o ex-vereador Décio Marmirolli, político conhecido na cidade. Além disso, o atual Secretário de Saúde de Sumaré, Rafael Virginelli também é da área. Na Câmara, fazendo companhia a Wellington, estão dois vereadores oriundos do mesmo setor: Cesar Bianchi, o “Cézão da Farmácia” e João Maioral, o “João da Farmácia”. Será que esquecemos de algum?

**SUSTENTABILIDADE**

# Prefeito Henrique do Paraíso anuncia o 1º Ecoponto de Sumaré no Picerno; marco histórico nos 100 dias de governo

O prefeito de Sumaré, Henrique do Paraíso, apresentou ontem o mais novo marco do município: o 1º Ecoponto, localizado na Regional do Picerno. Este projeto, que visa promover a sustentabilidade e a preservação ambiental, é considerado um dos maiores avanços no município nos primeiros 100 dias de governo e representa um passo importante na transformação da cidade.

“Com a implementação do Ecoponto, estamos criando uma cidade mais limpa, autossustentável e que está olhando para o futuro. A utilização de tecnologias de ponta, como o georefe-

renciamento e a inteligência artificial, nos permitirá otimizar o processo de coleta de resíduos e garantir uma gestão mais eficiente. Este é um investimento que traz não apenas benefícios ambientais, mas também uma economia significativa para os cofres públicos. Estimamos uma redução de R\$ 1 milhão em gastos com o manejo de resíduos. Um marco que reflete nosso compromisso com o progresso e o bem-estar de Sumaré”, afirmou o prefeito Henrique do Paraíso.

O projeto foi desenvolvido com tecnologia de ponta, utilizando sistemas de georeferenciamento para identificar as áreas de maior demanda e otimizar a localização dos

ecopontos. Além disso, o uso de Inteligência Artificial (IA) contribuirá para o gerenciamento eficaz do fluxo de materiais recicláveis e entulhos, oferecendo soluções inovadoras para os problemas de lixo e descarte irregular no município.

O vice-prefeito, André da Farmácia, também comemorou os avanços do projeto e destacou a economia gerada pelo Ecoponto. “Estamos muito satisfeitos com o impacto positivo que essa iniciativa está trazendo para a cidade. A economia de R\$ 1 milhão aos cofres públicos é apenas o começo. Outros bairros também serão contemplados com a instalação de ecopontos, ampliando ain-

da mais os benefícios para nossa população”, afirmou André.

Com capacidade para receber mais de 5 mil metros cúbicos de entulho, o Ecoponto é uma solução eficiente para o descarte correto de resíduos, evitando a acumulação de materiais de construção e outros itens nos bairros. A medida faz parte do compromisso da atual administração em transformar Sumaré em uma cidade mais moderna, organizada e sustentável.

Para mais informações entre em contato com a Regional do Picerno pelo contato: (19) 9.8185-5792

SECOM



O projeto, visa promover a sustentabilidade e a preservação ambiental, está sendo considerado um dos maiores avanços no município buscando a transformação da cidade

**INAUGURAÇÃO**

# Prefeitura de Sumaré inaugura Biblioteca Infantil Myrella Rossi Mobilon com acessibilidade para autistas

A Biblioteca Municipal Infantil Myrella Rossi Mobilon foi reinaugurada nesta quinta-feira (10), em Sumaré, após passar por reformas que visam tornar o ambiente mais moderno e acessível para toda a população. O espaço é acessível para crianças com autismo.

O evento, que contou com a presença de autoridades locais, como o prefeito Henrique do Paraíso e o vice-prefeito André da Farmácia, marcou o retorno de um espaço para o incentivo à leitura e ao aprendizado em Sumaré. Com a implementação de um novo sistema de catalogação, estrutura inovadora e novos espaços dedicados à inclusão, a biblioteca se reafirma como um ponto de encontro para a educação e a cultura, além de homenagear uma das figuras mais importantes da história da cidade: Myrella Rossi Mobilon.

Durante a cerimônia, a secretária de Cultura e Turismo, Cecília Teixeira, enfatizou o impacto profundo que a renovação terá na vida das crianças e das famílias de Sumaré. “A Biblioteca Infantil Myrella Rossi Mobilon é um símbolo de dedicação

à educação e ao aprendizado. Com sua nova estrutura, buscamos criar um ambiente acolhedor, inclusivo e moderno, onde nossas crianças possam se desenvolver intelectualmente e emocionalmente. Este projeto também reflete nosso compromisso com a memória de Myrella Rossi Mobilon, uma mulher que, mesmo tendo nos deixado precocemente, deixa um legado imenso para nossa cidade e para a educação. Hoje, reafirmamos a importância de investir em espaços que formam cidadãos mais críticos e conscientes”, disse.

O prefeito Henrique do Paraíso ressaltou a relevância da reinauguração não apenas para o presente, mas também para o futuro de Sumaré. “A reinauguração desta biblioteca é mais do que uma obra física, é a materialização do nosso compromisso com a educação, a cultura e a inclusão social. Este é um espaço renovado, que não só proporciona melhores condições de leitura e aprendizado para nossas crianças, mas que também preserva a memória de uma grande educadora, Myrella Rossi Mobilon. Temos o compromisso de continuar



A Biblioteca Municipal Infantil Myrella Rossi Mobilon foi reinaugurada nesta quinta-feira (10), em Sumaré, após passar por reformas que visam tornar o ambiente mais moderno e acessível para toda a população, inclusive acessível para crianças com autismo

investindo em nossa cidade para garantir um futuro mais próspero e cheio de oportunidades para nossos jovens.”

O vice-prefeito André da Farmácia também se manifestou sobre o impacto positivo do novo espaço. “É com grande alegria que participamos deste momento histórico para Sumaré. A reinauguração da biblioteca reflete uma cidade que não para de crescer e investir no bem-estar da sua população. Cada melhoria feita aqui visa um objetivo com-

um: o desenvolvimento e a formação de nossos jovens. Esse espaço, mais acessível, moderno e inclusivo, é a prova de que estamos no caminho certo, oferecendo oportunidades para todos.”

**Inclusão**

Além das reformas, o novo projeto da biblioteca inclui um espaço acessível dedicado aos autistas, uma gibiteca repleta de quadrinhos e um espaço para jogos, que prometem transformar a experiência do público, tornando

a leitura ainda mais atrativa e interativa. O novo sistema de catalogação também traz mais agilidade no acesso aos livros, proporcionando uma navegação mais prática e eficiente.

Durante a tarde, as crianças se encantaram com o show de magia de Braid, fotos com personagens como Stitch e Angel, teatro com o espetáculo Todos Somos e atrações como pipoca, algodão doce e pintura facial.

“Com este novo espaço, reafirmamos nosso com-

promisso com a cultura e a educação de Sumaré”. E, com certeza, o legado de Myrella Rossi Mobilon, registrado neste lugar de aprendizado e crescimento, segue inspirando as futuras gerações, que agora têm à disposição um ambiente mais moderno, inclusivo e acolhedor para descobrir o prazer da leitura e do conhecimento”, frisou a secretária de Cultura e Turismo de Sumaré, Cecília Teixeira.

SECOM

**KIT ESCOLAR**

# Distribuição de kits escolares para alunos da região reflete diferença entre cidades que reelegeram seus prefeitos e aquelas que mudaram

Com o início do ano letivo, a distribuição de kits escolares se tornou pauta recorrente nas redes municipais de ensino. Em 2025, entre as cidades da região, destaca-se uma diferença marcante entre os municípios que reelegeram seus prefeitos e aqueles que passaram por mudança de gestão nas últimas eleições.

Hortolândia e Nova Odessa, que mantiveram suas administrações municipais na última eleição, conseguiram cumprir com o cronograma de entrega dos kits escolares aos alunos da rede pública. Ambas as cidades iniciaram a distribuição já nos primeiros dias de aula e, em Nova Odessa, o processo foi concluído no dia 10 de março, beneficiando os 5.400 estudantes da rede municipal — incluindo creches, pré-esco-

las e ensino fundamental. Em Hortolândia, além dos materiais escolares, os alunos também receberam uniformes de verão, e a entrega dos uniformes de inverno já está em andamento.

Já em Monte Mor, onde houve troca de governo, a Prefeitura informou que o processo está em fase de licitação, com previsão de distribuição ainda indefinida. Sumaré, que também passou por mudança administrativa, respondeu afirmando que apesar do atraso os kits serão distribuídos. Segundo a Secretária Municipal de Comunicação, os kits escolares encontram-se em fase final do processo de aquisição, com previsão de início da logística de distribuição ainda neste mês.

Mais de 22 mil alunos da rede pública municipal de



Hortolândia e Nova Odessa, que mantiveram suas administrações municipais na última eleição, conseguiram cumprir com o cronograma de entrega dos kits escolares aos alunos da rede pública

Sumaré serão contemplados com os kits, abrangendo a Educação Infantil, o Ensino Fundamental I e II, a única unidade de Ensino Médio do município, além dos estudantes do Programa de Educação de Jovens e Adultos (EJA). “A composição dos kits foi

cuidadosamente definida pela equipe pedagógica da Secretaria de Educação, com base em estudos técnicos fundamentados nas reais necessidades de cada etapa de ensino”, informou a prefeitura. Ainda segundo a nota, o fornecimento do material é essencial para

garantir equidade no acesso aos recursos escolares e promover melhores condições de aprendizagem desde o início do ano letivo.

A correlação entre a continuidade de gestão e a execução do programa de distribuição de materiais es-

colares chama a atenção. A ausência de planejamento por parte das gestões anteriores, aliada à necessidade de reestruturação administrativa nos novos mandatos, tem refletido diretamente no atraso da entrega dos kits em algumas cidades.

A situação reforça a importância da previsibilidade na gestão pública, especialmente em ações que impactam diretamente a rotina de alunos, famílias e escolas. Enquanto isso, comunidades escolares em Monte Mor e Sumaré aguardam com expectativa a regularização da distribuição dos materiais essenciais para o andamento do ano letivo.

A Prefeitura Municipal de Paulínia foi procurada, mas não obtivemos resposta.

Da redação

## SUMARÉ

# Plenário da Câmara rejeita requerimento que cobra Prefeitura sobre fiscalização de serviços em vias públicas de Sumaré

*No documento, vereadores citam furto de cabos de telefonia e dizem que “suspeitos receberam acompanhamento do Departamento de Trânsito da Prefeitura”*

A Câmara Municipal de Sumaré rejeitou, com 15 votos contrários e cinco favoráveis, um requerimento que cobrava explicações da Prefeitura sobre a fiscalização de serviços públicos em vias da cidade. O requerimento nº 40/2025 foi apresentado na sessão desta terça-feira (8) pelos vereadores Rudinei Lobo (PSB), Lucas Agostinho (União Brasil), Geraldo Medeiros (PT), Rodrigo Digão (União Brasil) e Wellington Souza (PT). O documento cita “a detenção de 13 indivíduos que se passaram por equipe de telefonia para furtar cabos subterrâneos na Vila Santana, causando prejuízos estimados em R\$ 100 mil e interrupção dos

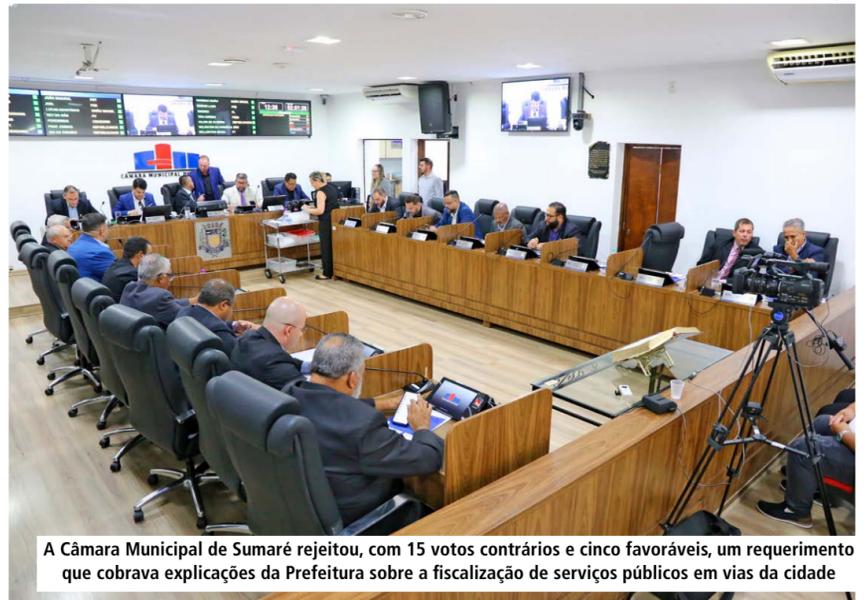
serviços para cerca de mil moradores”. Ainda conforme o requerimento, “os suspeitos receberam acompanhamento do Departamento de Trânsito da Prefeitura, o que levanta dúvidas sobre os procedimentos de autorização e fiscalização desses serviços”. A ocorrência de furtos de cabos telefônicos foi registrada pela Polícia Militar na noite do dia 5 de fevereiro.

Diante do fato, os vereadores que assinam o requerimento questionam a Prefeitura sobre quais os procedimentos adotados pelo Executivo para verificar a autenticidade das solicitações de acompanhamento do departamento de trânsito em serviços realizados em vias públicas. Os

parlamentares também perguntam quem foi o responsável pela autorização do acompanhamento da equipe de trânsito no caso ocorrido na Vila Santana e se existe documentação formal desta autorização.

“Como é realizada a fiscalização das empresas que solicitam apoio do Departamento de Trânsito, a fim de assegurar que estejam devidamente regularizadas perante os órgãos competentes?”, cobra o requerimento. Por fim, os vereadores perguntam se houve reunião entre representantes da empresa investigada e da Prefeitura para tratar sobre a autorização.

Fonte: Câmara de Sumaré



A Câmara Municipal de Sumaré rejeitou, com 15 votos contrários e cinco favoráveis, um requerimento que cobrava explicações da Prefeitura sobre a fiscalização de serviços públicos em vias da cidade

## SEGURANÇA

## Base do BAEP será instalada em Sumaré, integrada ao batalhão da Polícia Militar

Sumaré se prepara para reforçar a segurança pública com a implantação de uma base do Batalhão de Ações Especiais de Polícia (Baep), que será integrada ao batalhão local da Polícia Militar. A iniciativa visa aprimorar o policiamento ostensivo e especializado na região, atendendo a uma demanda crescente por maior presença policial e resposta rápida a ocorrências complexas.

O Baep é conhecido por atuar em situações de alta complexidade, como combate ao crime organizado, operações de controle de distúrbios civis e ações táticas especiais. A instalação desta base em Sumaré representa um avanço significativo na estratégia de segurança, proporcionando uma resposta mais ágil e eficiente às necessidades da comunidade.

O prefeito de Sumaré, Henrique do Paraíso, destacou a importância desta conquista

para a cidade:

“A instalação do Baep em nossa cidade é uma grande conquista para a segurança pública de Sumaré. Essa base permitirá uma resposta mais rápida e eficaz no combate à criminalidade, trazendo mais tranquilidade para nossa população.”

A medida reflete o compromisso das autoridades municipais e estaduais em fortalecer a segurança na região, promovendo um ambiente mais seguro e protegido para todos os cidadãos de Sumaré.

### Desafios persistentes na segurança

A chegada do BAEP acontece em um momento em que a segurança pública tem sido tema constante de preocupação para os moradores. O tráfico de drogas e outros crimes correlatos continuam sendo um desafio recorrente nas diferentes regiões da cidade.

Em outubro de 2024, uma operação do próprio BAEP resultou na prisão de seis indivíduos no Parque Itália, com a apreensão de mais de oito quilos de cocaína, além de porções de crack, maconha e dinheiro em espécie. Poucas semanas depois, em novembro, uma ação conjunta entre a Polícia Militar e o Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado (Gaeco) apreendeu mais de R\$ 138 mil em dinheiro no bairro Matão, evidenciando a movimentação financeira expressiva do tráfico na cidade.

A instalação da nova base do BAEP, portanto, representa mais do que uma ampliação da estrutura policial: trata-se de uma medida concreta para intensificar o enfrentamento ao crime. Com uma unidade especializada atuando diretamente em Sumaré, espera-se uma resposta mais rápida e eficaz às atividades ilícitas, especialmente



Viaturas do BAEP

aquelas relacionadas ao tráfico de drogas. A presença reforçada da polícia tende a inibir a ação de criminosos e proporcionar maior sensação de segurança à população.

Além disso, a colaboração entre as forças de segurança e a comunidade é essencial para

o sucesso dessas iniciativas. O secretário de Segurança Pública de Sumaré, General Petemelli, ressaltou:

“Sumaré segura com participação de todos. Então, é muito importante a participação da população no contexto da segurança pública.”

Com a implementação da base do BAEP e o engajamento ativo da população, Sumaré dá um passo importante rumo ao fortalecimento da segurança pública e ao bem-estar de seus cidadãos.

Da redação

## ARTIGO

## Regulamentação das BETS e a estrutura da SAF

Os advogados Pedro Quagliato e Ana Luísa Murback, que atuam nas áreas do Direito do Consumidor e Direito Desportivo, no Quagliato Advogados, apresentaram em evento, os principais aspectos da regulamentação das apostas on-line – a chamada Lei das Bets e a estrutura da Sociedade Anônima do Futebol – a lei da SAF e seus efeitos no futebol brasileiro.

Pedro Quagliato abordou os impactos da Lei das Bets no mercado brasileiro, especialmente para apostadores e alguns “públicos sensíveis”, que a legislação precisa resguardar.

“Uma das maiores preocupações do setor e da regulamentação das Bets é a proteção com a população mais vulnerável. Sabemos que o mercado das Bets traz vantagens, como o volume de arrecadação (o Tesou-

ro Nacional estimou para o setor arrecadação de R\$ 3,4 bilhões em 2024). Tem potencial para gerar muitos empregos, mas também tem seus pontos sensíveis. Um deles é justamente essa proteção. São pessoas que têm uma pré-disposição para desenvolver a compulsão para o jogo – a ludopatia, o menor de idade e a população mais idosa. Todos esses grupos necessitam de mecanismos que os protejam. Ações que a legislação determina que as próprias empresas de Bets devem tomar, para proteger ou minimizar esses efeitos negativos, nessa população mais vulnerável”, explicou.

O advogado também abordou os percentuais de arrecadação das Bets, destinados aos setores mais impactados pelos jogos. Cerca de 1% a lei determina



Ana Luísa Murback e Pedro Quagliato

para a área de saúde e 10% para educação, enquanto o esporte receberá 36% e o turismo 28%.

“Acho que faltou na elaboração desse projeto as autoridades ouvirem todos os lados envolvidos ou impactados. A saúde é um setor altamente impactado, mas não foi ouvido ou consultado com a devida atenção. Acredito que se tivesse tido a oportunidade, o Ministério da Saúde poderia expor o que aconteceu em outros países com esses impactos (das Bets), com problemas psiquiátricos que podem ser desenvolvidos pelos apostadores. Assim o Ministério da Saúde deveria ter um percentual maior. Isso poderá ser revisto”, explicou.

A advogada Ana Luísa Murback afirmou que dentro do contexto atual do mercado brasileiro de futebol

com relação a Lei da SAF, tem pontos críticos e algumas vantagens que a adoção desse modelo traz para os times de futebol. A advogada afirmou que não é a solução dos problemas financeiros dos times do futebol brasileiro, mas é uma alternativa para eles se reestruturarem e saírem das dívidas.

“Com a adoção do modelo da SAF vêm os investidores que fazem aportes financeiros. Estamos falando na casa de milhões e bilhões de reais, trazendo uma nova reestruturação para o clube, além de uma legislação específica para esse tipo de sociedade, determinando uma gestão e uma governança, como se fosse uma empresa do setor privado”, acrescentou.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

MARKETING  
POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES  
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS  
PARA COMEÇAR A INVESTIR  
EM MARKETING POLÍTICO

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

## EVENTO

# Segura peão! Vem aí a Festa do Peão de Paulínia 2025, com diversas atrações e muita diversão para todos

Prepare-se para quatro dias de pura emoção, música e tradição! A Festa do Peão de Paulínia 2025 está chegando e promete ser inesquecível. De 10 a 13 de abril, o Parque Brasil 500 será o palco deste grandioso evento que celebra a cultura sertaneja com atrações para toda a família.

Além das tradicionais competições de rodeio, como montaria em touros, prova dos três tambores e team penning, a festa contará com shows de grandes nomes da música brasileira.

No dia 10 de abril (quinta-feira), o cantor Daniel abre o evento com um show especial. A entrada para este dia é gratuita no setor pista/arquibancada. Para garantir

seu ingresso, basta retirá-lo antecipadamente em uma das lojas do Supermercado Poupe Real em Paulínia.

Já no dia 11 de abril (sexta-feira) quem fará a festa serão os cantores Luan Santana e Lauana Prado, que subirão ao palco para animar a noite.

Em 12 de abril (sábado) é a vez de Zé Neto & Cristiano e do Dennis DJ agitem o público.

E para fechar o evento, no domingo 13 de abril, Ana Castela encerrará a festa com chave de ouro.

## Ingressos e Setores

Os ingressos estão disponíveis para compra online através do site oficial da festa ou nos pontos de venda físicos. No Supermercado Poupe Real,

tanto na loja 1 quanto na loja 2, e também no Paulínia Winner Mall.

A festa oferece diferentes setores para atender a todos os públicos:

**Arquibancada e Pista:** Acesso às arquibancadas, pista, praça de alimentação e áreas comuns.

**Área VIP:** Localizada próxima ao palco, com bares e banheiros exclusivos.

**Camarote Platinum:** Setor premium com open bar e open food completos, acesso ao front stage, entrada exclusiva e serviços VIP. Proibida a entrada de menores de 18 anos.

## Localização e Acessos

O evento acontece no Parque Brasil 500, em Paulínia. Há



dois acessos principais. Pista/Arquibancada/Área VIP tem a entrada e estacionamento pela Av. José Lozano Araújo,

1551. Já os Camarotes Corporativos, Familiar, Patrocinadores e Camarote Platinum terão a entrada e estacionamento pela

Av. Pres. Juscelino Kubitschek de Oliveira.

Da redação

## PROGRAMAÇÃO

## Festas de rodeios na região faz aumentar procura por hospedagem em Hotel de Sumaré

Em 20 anos de operação, o Fildi hotel & eventos se consolida a cada ano como um dos maiores e melhores hotéis da Região Metropolitana de Campinas. Com uma excelente estrutura e localizado nas margens da Rodovia Anhanguera, que liga muitas cidades do interior paulista, o hotel é rota de tradicionais festas de rodeios, que movimentam milhões de apaixonados por todo o Brasil.

Com o grande número de festas de rodeios na região, principalmente em cidades como Limeira, Paulínia, Hortolândia, Americana, Indaiatuba e Jaguariúna, a procura por hospedagens tem aumentado significativamente. "Com o setor de festas e eventos cada vez mais em alta na região, a projeção para esse ano é de que tenhamos um aumento de pelo menos 10% em relação aos números do ano anterior, tanto em hospedagens quanto em eventos", aponta Rogério Marani, gerente geral do Fildi hotel & eventos.

Vale destacar que o Fildi hotel & eventos está com uma promoção especial. Para quem

fizer a reserva até o dia 27 de abril, o hotel está oferecendo 5% de desconto na diária. Para garantir o preço promocional, acesse <https://book.omnibeas.com/hotelresults?c=4953&q=8837&NRooms=1&CheckIn=09042025&CheckOut=10042025&ad=1&ch=0&Code=RODEIO25&lang=pt-BR&currencyId=16&version=4>

## FILDI HOTEL & EVENTOS

Fundado em 2005, na cidade de Sumaré, interior do Estado de São Paulo, como Matiz Sumaré (Hotelaria Brasil), dois anos depois passou a se chamar Fildi hotel & eventos, tornando-se um dos melhores e principais hotéis da Região Metropolitana de Campinas. O Fildi hotel & eventos possui 128 quartos e um complexo para eventos com sete salas, com capacidade que varia de oito até 500 pessoas em formato auditório.

Para conhecer mais sobre o Fildi hotel & eventos, acesse o site <https://www.fildihotel.com.br/>

Fonte: Diego Vivan / Estratégia Assessoria e Comunicação



O Fildi hotel & eventos se consolida a cada ano, com excelente estrutura e localizado nas margens da Rodovia Anhanguera, que liga muitas cidades do interior paulista, sendo rota de tradicionais festas de rodeios, que movimentam milhões de apaixonados por todo o Brasil

## ARTESANATO

## Feira Criativa Todos Podem: leva inclusão, arte e afeto ao Prime Mall Nova Odessa neste sábado

Neste sábado, dia 12 de abril, das 10h às 17h, o Prime Mall Nova Odessa será palco de mais uma edição da Feira Criativa Todos Podem, um evento que une arte, empreendedorismo e inclusão em um ambiente acolhedor, pensado com carinho para toda a comunidade.

A feira é uma iniciativa que surgiu como extensão do Projeto Todos Podem, dedicado à inclusão produtiva de mulheres, jovens e pessoas em situação de vulnerabilidade. À frente da organização está a empreendedora e artesã Fernanda De Nadai Lorençatto, fundadora da Academia do Artesanato. Com sensibilidade e dedicação, ela explica a essência do projeto:

"Mais do que um evento comercial, a feira é um espaço de pertencimento, de fortalecimento da autoestima e de valorização da economia local."

Com uma curadoria cuidadosa e parcerias locais, a feira reunirá expositores de marcas autorais e produtos

**FEIRA CRIATIVA TODOS PODEM**

**12 DE ABRIL DAS 10H ÀS 17H**  
Prime Mall Nova Odessa

**DECORAÇÃO | ARTESANATO | KIDS | ACESSÓRIOS | FOODTRUCKS | PLANTAS**

**OFICINA DE PINTURA**  
**RODA DE CONVERSA COM MÃES ATÍPICAS**

AV. RODOLFO KIVITZ, 1900

Projeto Todos Podem, Artesanato, PRIME, GRUMAA GRUPO DE MÃES ACOLHEDORAS DO AUTISMO

criativos: artesanato, papeleria, decoração, itens de autocuidado, plantas e uma saborosa praça de alimentação com foodtrucks. A programação ainda contará com música ao vivo e atividades interativas para toda a família.

Nesta edição, uma novidade especial torna o evento ainda mais significativo: o lançamento do 1º Conecta Autismo, promovido pelo Grumaa – Grupo Multiprofissional de Atendimento ao Autismo. A ação contará com uma roda de conversa com especialistas, além de atividades lúdicas e sensoriais para crianças atípicas e típicas, fortalecendo o compromisso da feira com a inclusão e o acolhimento.

Eventos como este são fundamentais para dar visibilidade aos talentos da economia criativa, promovendo o consumo consciente e o apoio ao pequeno produtor. Além disso, oferecem à comunidade um momento de encontro, empatia e troca de experiências.

A Feira Criativa Todos Po-

dem acontece todo segundo sábado do mês, mas cada edição traz algo novo — e, neste fim de semana, o convite está feito: venha prestigiar, apoiar e se encantar com um evento feito por e para pessoas que acreditam no poder da criatividade e da convivência respeitosa.

Da redação



Organizadora, empreendedora e artesã Fernanda De Nadai Lorençatto, fundadora da Academia do Artesanato

## BEM ESTAR

# Bom dia! 10 dicas para acordar cedo e bem-disposto

Uma das suas resoluções de ano novo é acordar mais cedo para cumprir todas as outras? Vamos reunir algumas dicas para vencer a preguiça matinal (que é normal e faz parte da inércia do sono) e acordar com disposição.

Qual é o seu cronotipo?

Você já ouviu falar em cronotipo? Basicamente, é a predisposição da pessoa a ter picos de energia ou cansaço de acordo com a hora do dia.

Assim, temos pessoas mais matutinas (que dormem normalmente das 22h às 6h), vespertinas (que preferem dormir das 3h às 11h) ou intermediárias (que costumam dormir das 00h às 8h).

Acordar cedo faz bem

Um estudo da Universidade de Educação de Heidelberg, na Alemanha, confirma: quem cedo madruga tende a ser mais proativo, ou seja, tem mais disposição para se antecipar e propor soluções. E, sim, isso pode se refletir na melhor per-

formance profissional.

Acordar cedo e aproveitar o tempo, antes das atividades comerciais, para fazer algo pelo próprio bem-estar, é apontado por muitos como o “segredo do sucesso”. Este hábito também está associado a menores índices de depressão. Mas é possível mudar o nosso cronotipo e passar a acordar mais cedo?

Com um pouco de esforço inicial é possível mudar o hábito.

## Confira 10 dicas para acordar cedo e bem-disposto

As dicas para levantar cedo e bem-disposto começam na noite anterior. Afinal, para acordar bem, é preciso dormir bem. O cérebro precisa desse descanso para funcionar adequadamente.

### Antes de dormir

Rotina: busque deitar e levantar sempre no mesmo horário, inclusive nos finais de semana, para acostumar o seu corpo à nova rotina

Desligue as telas e luzes cla-



Acordar cedo e aproveitar o tempo, antes das atividades comerciais, para fazer algo pelo próprio bem-estar, é apontado por muitos como o “segredo do sucesso”

ras: aposte em atividades relaxantes antes de dormir, uma música calma, meditação ou um bom livro – com uma luz amarela. As telas de celular e computador prejudicam a produção natural de melatonina, o hormônio indutor do sono. Por isso, o ideal é que sejam evitadas duas ou três horas antes de dormir, ou pelo menos que se use o filtro de luz azul para amenizar o problema

Planeje o dia seguinte: se estiver com muitas preocupações, faça uma lista de prioridades para resolver no dia seguinte.

Com a mente descansada pela manhã, as soluções ficam mais claras

Hora de acordar! Vencer a preguiça. É normal sentir preguiça logo ao acordar, mas vencer esse pensamento será a primeira vitória do seu dia. Pense em uma coisa boa que você quer para o seu dia. Levante-se para conquistá-la!

Vencer o modo soneca. O despertador é seu aliado nessa mudança de hábito. Mas o modo soneca pode atrapalhar mais que ajudar. Isso porque, ao longo da noite, você passa

por ciclos de sono com cerca de 90 minutos cada. Se você acordar e pressionar “só mais cinco minutinhos”, seu cérebro pode entrar em um novo ciclo de sono e levantar se torna ainda mais difícil. Dica? Experimente deixar o despertador longe da cama com uma música agradável. Assim, você precisará levantar para desligar, mas não será um som desesperador

6 - Faça a luz do dia entrar: ao deixar a cortina, uma parte da janela ou a porta do quarto aberta, você permite que a luz do dia entre no seu quarto e desperte seu corpo de forma gradativa e mais tranquila. Mas, se você trabalha à noite e precisa dormir pela manhã, vale apostar em cortinas blackout para ajudar seu corpo a descansar melhor

7 - Arrume a cama: é uma boa forma de mexer o corpo logo cedo e ter uma sensação de realização logo nos primeiros minutos do dia. Isso ajuda a ter disposição para as próximas atividades

8 - Café da manhã: seu corpo passou cerca de oito horas em jejum, um café da manhã completinho fornecerá a energia necessária para sua jornada

9 - Exercícios físicos pela manhã: além de ser bom para o corpo, a atividade física libera hormônios responsáveis pelo sentimento de prazer, traz energia, reduz ansiedade e depressão

10 - Ler ou tentar aprender algo novo: ajuda a despertar o cérebro para pensamentos não rotineiros e estimula a criatividade

Se, apesar do número de horas dormidas e das tentativas de aplicar essas dicas, o cansaço ainda for uma constante, pode ser um sinal de alerta. A fadiga excessiva pode estar associada a problemas hormonais ou a distúrbios do sono. Nesse caso, é importante procurar um médico para avaliar o caso. Combinado?

Fonte: Unimed

## TÉCNICA

## Burnout e Saúde Mental no Trabalho: Como a Terapia Ortomolecular Pode Ser a Chave para o Equilíbrio

O esgotamento mental no ambiente de trabalho nunca esteve tão em evidência. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que os transtornos psicológicos causam a perda de 12 bilhões de dias de trabalho por ano, impactando a economia global em US\$ 1 trilhão. No Brasil, os números são igualmente alarmantes: 149,3 mil afastamentos por transtornos mentais em 2023, segundo o Ministério da Saúde.

Diante desse cenário, a partir de 28 de maio de 2025, entra em vigor uma nova legislação que obriga as empresas a avaliar e gerenciar riscos psicossociais, como estresse ocupacional, assédio moral e sobrecarga de trabalho.

Mas como as empresas podem agir para evitar esse colapso emocional? A Terapia Ortomolecular surge como uma abordagem inovadora e eficaz para prevenir e tratar o estresse crônico e o burnout, ajudando profissionais a manterem o equi-

líbrio físico e mental.

### Terapia Ortomolecular: um aliado contra o Burnout

“A sobrecarga emocional e física impacta diretamente a saúde do colaborador. A Terapia Ortomolecular busca restaurar o equilíbrio do organismo, fornecendo os nutrientes essenciais para minimizar os efeitos do estresse e fortalecer o sistema imunológico”, explica Vera Lúcia Silva, esteticista ortomolecular, especialista em saúde integrativa e proprietária da Clínica Vida + Odontologia Avançada e Estética, clínica referência em bem-estar e saúde multidisciplinar (vida mais campinas).

Segundo a especialista, a abordagem não trata apenas os sintomas, mas a causa do problema. “O estresse crônico leva ao esgotamento físico e mental porque o corpo perde nutrientes essenciais no processo. Com a suplementação adequada e ajustes metabólicos, conseguimos

devolver energia, disposição e foco aos profissionais”, destaca Vera.

### Como funciona a Terapia Ortomolecular?

Avaliação Completa: Análise dos sintomas físicos e emocionais, histórico de saúde, hábitos alimentares e nível de estresse.

Mapeamento Metabólico: Investigação de desequilíbrios hormonais, inflamações silenciosas e déficits nutricionais.

Plano Terapêutico Personalizado: Suplementação específica com vitaminas, minerais e nutracêuticos, além de estratégias nutricionais e mudanças no estilo de vida.

Acompanhamento Contínuo: Retorno entre 30 e 60 dias, com ajustes conforme evolução do paciente.

### Para quem a Terapia Ortomolecular é indicada?

Profissionais com cansaço extremo, estresse e insônia

Pessoas com desequilíbrios intestinais, compulsão alimentar ou dificuldades para emagrecer

Quem sofre com ansiedade, queda capilar ou problemas de pele como acne e dermatites

“A saúde emocional não pode ser negligenciada. Investir no bem-estar dos colaboradores não é custo, é estratégia para o sucesso das empresas. Profissionais saudáveis produzem mais, se relacionam melhor e reduzem índices de afastamento”, reforça Vera.

Com a nova legislação exigindo que as empresas assumam essa responsabilidade, a Terapia Ortomolecular se apresenta como uma solução prática e eficiente para evitar que o ambiente corporativo se torne um gatilho para doenças emocionais.

A prevenção é o melhor caminho. Sua saúde e sua empresa agradecem!

Fonte: Daniela Nucci



Vera Lúcia Silva, esteticista ortomolecular, especialista em saúde integrativa e proprietária da Clínica Vida + Odontologia Avançada e Estética



A Terapia Ortomolecular busca restaurar o equilíbrio do organismo, fornecendo os nutrientes essenciais para minimizar os efeitos do estresse e fortalecer o sistema imunológico

## DIA MUNDIAL DE CONSCIENTIZAÇÃO - 11 DE ABRIL

# O que é preciso saber sobre Parkinson

A doença de Parkinson foi descrita em 1817 por James Parkinson, médico britânico e aos poucos apresentada como uma condição razoavelmente comum, afetando cerca de 2% dos idosos. Desta maneira, qualquer pessoa que conheça mais de 100 pessoas irá com certeza conhecer uma ou duas com Parkinson quando alcançarem certa idade. Apesar disso, ainda existe muito desconhecimento e até mesmo preconceito sobre a condição. O Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença de Parkinson é celebrado anualmente em 11 de abril e busca esclarecer mentes e unir esforços dos diferentes setores da sociedade em torno do tema.

A doença afeta o sistema nervoso levando a várias manifestações, dentre as quais o tremor é a mais conhecida e a bradicinesia (lentificação dos movimentos) é a mais frequente. Essa palavra vem do grego lento (bradi) e movimento (kinesia), semelhante a bradicardia (batimentos lentos do coração).

A pessoa passa a andar mais devagar e pode ficar mais curvada para frente, balançando pouco os braços ao caminhar. Fala mais baixo e algumas vezes pode apresentar uma espécie de gagueira, repetindo as sílabas várias vezes no começo das palavras. A face fica menos expressiva e a aparência cansada.

Ocorrem dificuldades para executar tarefas do dia a dia, como abotoar botões, lidar com utensílios domésticos e escrever. Notadamente, a letra pode ficar pequena e a assinatura pode se modificar. Essas manifestações, assim como o tremor e rigidez (enrijecimento dos músculos por contração involuntária) podem ocorrer em outras doenças também, por isso esse conjunto de manifestações pode ser chamado de parkinsonismo.

Apesar de ser associada ao envelhecimento, em mais de 10% dos casos pode ocorrer antes dos 45 anos e ainda mais raramente, antes dos 21 anos. Afeta tanto os homens como as mulheres, embora existam evi-



O Parkinson não é contagioso e na maioria dos casos também não é genético

dências científicas mostrando que mulheres ainda tem mais dificuldade no acesso a saúde, muitas vezes recebendo diagnóstico de depressão ou fadiga, quando na verdade estão lentas devido ao parkinsonismo e poderiam melhorar com o tratamento adequado. O tratamento do Parkinson melhora significativamente a qualidade de vida e muitos portadores continuam muito produtivos por décadas após o diagnóstico.

O principal medicamento é a levodopa, que constitui a

base para os principais fármacos usados na condição e está disponível tanto no SUS, como no programa Farmácia Popular, em todos os estados do Brasil. Além dela, outros medicamentos como os agonistas dopaminérgicos, anticolinérgicos, inibidores da enzima MAO-B e COMT e a amantadina, podem ser usados em casos selecionados. Em outros, tratamentos mais invasivos, como bombas de infusão, cirurgia por ultrassom focado ou por estimulação cerebral profunda podem ser benéficos.

Em todos os casos se recomenda além do acompanhamento médico também o multiprofissional, incluindo quando necessário o auxílio de preparador físico familiarizado com a condição, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, nutricionista e psicólogo. O tratamento não farmacológico da condição é de extrema importância, assim como o apoio da família e da sociedade.

Infelizmente, mesmo nos dias atuais com todos os esforços de inclusão, ainda existe muito preconceito sobre a doença. O Parkinson não é contagioso e na maioria dos casos também não é genético. Muitos pacientes se sentem isolados socialmente, por terem vergonha de aparecer em público com tremores, lentificados e frequentemente parecendo mais envelhecidos, cansados e tristes do que realmente estão!

A doença causa alterações na aparência, que em uma sociedade que prima pelo esforço antienvhecimento e por disfar-

çar a idade, são frequentemente motivo de baixa autoestima e isolamento social. Porém, uma quantidade muito grande de dados de pesquisa científica demonstra claramente que o isolamento social (amplamente estudado devido a pandemia) é prejudicial às funções neurológicas, e pode levar a piora dos sintomas de Parkinson.

Laura Moriyama é médica neurologista e atua como voluntária na Associação Campinas Parkinson (ACP).

A ACP foi fundada em 15 de setembro de 2007 e é uma entidade sem fins lucrativos e declarada de utilidade pública municipal. Sua missão é ajudar e compreender o tratamento e os recursos existentes para a melhoria da qualidade de vida da pessoa com Parkinson e seus familiares. <https://campinasparkinson.org.br/>

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

## MODA

# Animal Print – Como usar e combinar a estampa que nunca sai de moda

“**A**bra suas asas, solte suas feras...” Chegou a hora de aprender a usar uma das estampas que nunca saem de moda: o animal print. Onças, leopardos, zebras, dalmatas e cobras. As possibilidades são várias, e essa padronagem pode ser uma opção perfeita para dar um up no visú! Não importa a época do ano ou se o look é pro dia ou pra noite, a estampa com pegada selvagem é sempre sucesso, e já se tornou um clássico do closet feminino.

Para muitas mulheres o animal print ainda é algo complicado na hora de montar um look, e é por isso que a gente juntou um apinhado de dicas babadeira para você arrasar investindo na estampa que é sucesso. Então vem com a gente conferir esse guia completinho que preparamos para você!

## 1 – Como combinar?

Há diversas maneiras de combinarmos o animal print em um look, mas a mais simples, e que não tem erro, é: eleger uma peça da composição com a estampa, e combiná-la com outras mais basiquinhas. Cores neutras como o branco, preto e cinza, são ideais

para trabalhar as padronagens de animal em um look equilibrado e super cool.

## 2 – Total look!

O animal print pode também dominar o look todo, dos pés a cabeça, e ser o protagonista do visual. Aposte em acessórios neutros para não pesar o look e trazer uma composição mais elegante. Para quem gosta de uma pegada mais fun descolada, os acessórios podem vir em versões mais coloridas, trazendo mais alegria para o look selvagem.

## 3 – Peça chave

Se você tá começando agora, vá com calma! Não precisa se jogar de cara nas estampas e encher seu closet de animal print. Vamos começar com uma peça chave que pode compor vários looks. E se tem uma que faz sucesso em várias ocasiões, é a saia midi. Fácil de combinar, traz um visual feminino e super moderno. Não é novidade que o comprimento é o queridinho entre as fashionistas, não é mesmo?!

## 4 – Animal Color Print

Para as fashion girls mais ousadas, e que querem trazer



um toque mais moderno para o animal print, as opções de color são perfeitas. Elas trazem uma padronagem menos fiel à estampa, mas ao mesmo tempo super cool e bafônica!

## 5 – Acessórios

Para as gatas que ainda não

criaram intimidade com o animal print ao ponto de investir em peças mais amplas com a estampa, podem lançar mão de acessórios com a pegada selvagem. Bolsas, sapatos, lenços, entre outros, todos são válidos para entrar na trend.

## 6 – Leopard

A padronagem que vem forte pra essa temporada e tem aparecido bastante no street style das fashionistas é a de leopardo. Ela que vem estampando os vestidos poderosos, as camisarias, e as saias midi

das fashionistas mais hype do momento.

Tá na dúvida ainda de como montar um look com a pegada animal print? Use as referências que montamos para você inspirar.

Divulgação

## ACESSÓRIOS

# Tendências de Bolsas para 2025: Os Modelos que vão dominar o ano



Desfiles da Chanel, Louis Vuitton e Fendi Outono/Inverno 25 mostraram que cores pastel serão tendência para as Bolsas em 2025



Fendi, Ferragmo e Gucci avisam: bolsas felpudas serão tendência em 2025



O Desfile da Balmain, Michael Kors e Tod's confirmam a aposta: a pelúcia vai invadir as bolsas neste ano



O cinza marcou presença nos Desfiles de Outono/Inverno 2025 da Miu Miu, Michael Kors e Hermès mostrando que a cor é tendência para as bolsas em 2025



Chloé, Victoria Beckham e Gucci também apostaram no cinza para os seus modelos de bolsas neste ano, confirmando a aposta



Textura de pele de avestruz nas bolsas da Dior e Tod's e Crocodilo na Louis Vuitton confirmando a tendência para as bolsas neste ano

Se você é apaixonada por moda, já sabe que as bolsas são muito mais do que simples acessórios — elas carregam personalidade, contam histórias e, claro, tendências que ditam o rumo do estilo a cada temporada. Com os desfiles de outono 2025 encerrados, fica evidente que algumas apostas vieram para ficar. Mas afinal, quais modelos vão dominar as ruas e os closets das fashionistas nos próximos meses?

Para 2025, vemos um equilíbrio entre o clássico e o ousado, com materiais luxuosos, cores surpreendentes e texturas irresistíveis. Dos tons pastel inesperados às bolsas felpudas que remetem ao conforto, passando pela valorização

de materiais alternativos e sustentáveis, há opções para todos os estilos. Então, prepare-se para se apaixonar pelas bolsas mais desejadas do ano!

Essas são as 4 principais tendências para as bolsas em 2025 que as grandes marcas de luxo mostraram em seus desfiles:

## 4. Texturas exóticas em versões sustentáveis

O visual das peles exóticas está de volta, mas de uma maneira repaginada e mais responsável. Muitas marcas apostaram em imitações sofisticadas de cobra, crocodilo, avestruz, enguia e lagarto, utilizando materiais sintéticos e técnicas inovadoras para recriar a aparência e textura des-

ses couros sem recorrer ao uso de animais. Valentino, Fendi e Gucci estão entre as grifes que vêm explorando alternativas sustentáveis, garantindo o luxo sem culpa e promovendo uma moda mais ética.

## 3. Cinquenta Tons de Cinza (ou Mais)

O cinza é um clássico atemporal, mas em 2025 ele se consolida como a cor queridinha das bolsas. Dos tons mais claros e sofisticados aos grafites mais profundos, essa tonalidade neutra conquistou as passarelas e já começa a invadir o street style. Miu Miu, Michael Kors e Hermès apostaram forte em modelos que provam que o cinza é sinônimo de ele-

gância. E o melhor? É um investimento certo, já que combina com tudo e nunca sai de moda.

## 2. Pelúcia e Fuzz: O Retorno das Bolsas Felpudas

Em 2025, prepare-se para ver muitas bolsas felpudas desfilando por aí! A tendência das bolsas de pelúcia e com texturas fofas está voltando com força total, garantindo aquele toque de conforto e fashionismo. Marcas icônicas como, por exemplo, Fendi, Ferragmo e Gucci trouxeram modelos que lembram um abraço quentinho, perfeitos para os dias frios. Além disso, muitas dessas bolsas estão sendo produzidas com

materiais reciclados e fibras sintéticas sustentáveis, provando que é possível unir estilo e consciência ambiental (o EU ama!).

## 1. Cores Pastel

Quem disse que tons pastel são exclusivos da primavera? Para 2025, as bolsas em cores suaves como, por exemplo, rosa pálido, azul celeste e amarelo claro surgem como uma aposta certa. O contraste entre os tons vibrantes e as cores neutras do outono cria um efeito sofisticado e moderno. Louis Vuitton e Chanel foram algumas das marcas que trouxeram essa cartela de cores refrescante para suas coleções. Portanto, se você quer um acessório delicado e estiloso para

iluminar seus looks, essa tendência é perfeita!

## Resumindo as principais tendências de bolsas para 2025

O que podemos esperar das tendências de bolsas para 2025? Um mix irresistível entre luxo, conforto e inovação, mas com um olhar cada vez mais sustentável. Se você adora acessórios que fazem a diferença no look, fique de olho nesses estilos que apresentamos pois eles prometem bombar nos próximos meses. Seja você fã do minimalismo ou dos modelos ousados e texturizados, há uma nova aposta para cada personalidade.

Divulgação

## CASA

# Grupo Elettromec traz o conceito do novo morar para a Mostra Campinas Decor

O Grupo Elettromec, referência nacional em eletrodomésticos de alto padrão e soluções para ambientes gourmet, marca presença como Patrocinador Master da Campinas Decor 2025, uma das mais renomadas mostras de arquitetura, decoração e design do interior paulista. O evento acontece de 11 de abril a 8 de junho e promete uma verdadeira imersão no universo do design e do lifestyle contemporâneo.

Com o tema "Raízes: Onde as raízes do passado se fundem com a essência do futuro", a mostra busca resgatar tradições enquanto aponta para o amanhã — uma narrativa alinhada à trajetória do Grupo Elettromec. Fundado em Campinas, o grupo se consolidou nacionalmente como sinônimo de inovação no mercado de eletrodomésticos de alto padrão e, agora, apresenta suas marcas Elettromec, Invita e Falmec em uma experiência que abrange diversos espaços da casa, da garagem à suíte principal.

Segundo Bruno Hofman, CEO do Grupo, a decisão de

investir na Campinas Decor 2025 como patrocinador master foi pautada por uma análise estratégica que considerou o público da região — um dos mais exigentes e consumidores de alto padrão do país —, além do prestígio da mostra e sua capacidade de amplificar a presença da marca no mercado. O patrocínio também reflete o movimento do grupo de reforçar sua atuação no interior paulista, um dos principais polos econômicos e de desenvolvimento imobiliário do Brasil.

A participação das marcas se destaca em 13 ambientes projetados por nomes de peso da arquitetura e do design, como Alessandra Scatolin, Franciele Rosa, Henrique Prata e Matheus Dupas, Graziella Dolfi, Janaína Ramanho, Laressa Moscatelli, Maycon Flamarion, Rita Diniz, Netto Figueiredo, entre outros. O luxo, presente em cada detalhe, ganha ainda mais força com a presença dos eletrodomésticos do Grupo Elettromec, que oferecem tecnologia de ponta e elegância funcional.

Entre os destaques, a Elettromec apresenta soluções que

combinam sofisticação e praticidade, como Beer Centers, adegas climatizadas, coifas, churrasqueiras e cooktops, reforçando a diversidade de seu portfólio e seu compromisso com a criação de lares acolhedores e de alto padrão.

A edição de 2025, intitulada Campinas Decor Experience, será uma plataforma para explorar tendências, fortalecer conexões e vivenciar o que há de mais inovador no mercado de interiores e decoração. A participação do Grupo Elettromec reafirma seu papel de liderança e sua visão de futuro, ancorada na fusão entre design, tecnologia e conforto.

**Sobre o Grupo Elettromec:** Com mais de 25 anos de história, o Grupo Elettromec é referência em eletrodomésticos de luxo no Brasil e reconhecido por unir tecnologia, design e funcionalidade superior.

Detentor das marcas Elettromec e Invita, além de distribuidor exclusivo das italianas Falmec e Fulgor Milano e da

norte-americana Viking, o Grupo reafirma seu compromisso com a excelência e a inovação. Com uma ampla quantidade de produtos, as marcas levam alta performance e design único para cozinhas e ambientes gourmets, estando presente em diversos setores, como o residencial, comercial, hoteleiro, náutico, entre outros.

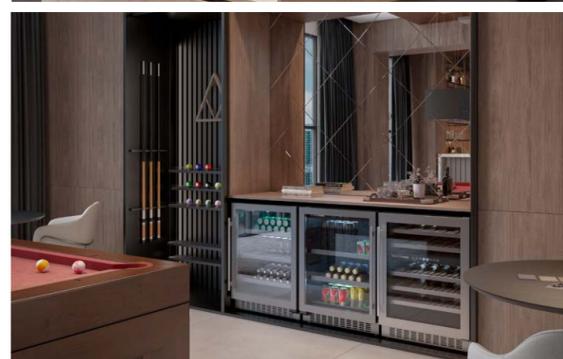
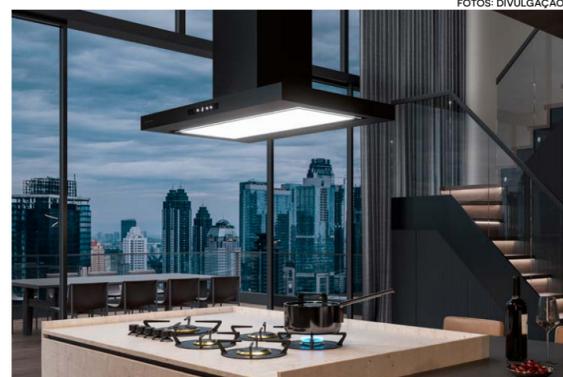
Estamos presentes nas mais conceituadas boutiques de eletrodomésticos por todo país, além de contar com 11 lojas próprias nas cidades de Campinas (SP), Piracicaba (SP), Barueri (SP), Santo André (SP), Rio de Janeiro (RJ), Curitiba (PR), Balneário Camboriú (SC), Porto Alegre (RS), Recife (PE), Salvador (BA) e Fortaleza (CE).

**SAC:**

Visite o site <https://elettromec.com.br/> para conhecer mais sobre as marcas do grupo.

Acesse o site da Invita e descubra a revenda mais próxima de você: <https://invitacasa.com.br/onde-encontrar>

Fonte: Suporte Comunicação



A Elettromec apresenta soluções que combinam sofisticação e praticidade, como Beer Centers, adegas climatizadas, coifas, churrasqueiras e cooktops, reforçando a diversidade de seu portfólio e seu compromisso com a criação de lares acolhedores e de alto padrão

## DECORAÇÃO

## Páscoa: ideias para uma decoração criativa e barata

Ainda dá tempo de pensar numa decoração de casa para aproveitar a Páscoa. Se a ideia é decorar sem gastar muito e com um toque artesanal, elaborar uma composição sustentável é uma ótima escolha. Assim é possível reaproveitar materiais e transformá-los em enfeites lindos e criativos. Para quem ainda está na dúvida do que fazer, selecionamos algumas sugestões fáceis para pôr em prática. Confira!

**Ovos decorados**

Um dos principais símbolos da decoração de Páscoa são os ovos pintados. Dessa forma, as cascas de ovos servem como opções delicadas de enfeites. Vale usá-las como suporte para pequenas suculentas, por exemplo. Para incrementar, pinte as cascas (peça ajuda das crianças, elas vão amar!) com tinta, papel crepom molhado, ou ainda com corantes naturais à base de cúrcuma ou beterraba. Vale também colorir o ovo inteiro e colocar em um pequeno cesto ou bandeja. Uma outra opção é fazer ovos de papel machê. Para isso, você vai precisar de jornal e cola para moldar



Galhos secos com ovos pendentes

os ovos. Após, pode cobri-los com tinta ou tecido.

**Centros de mesa e arranjos naturais**

Se deseja uma decoração mais pontual, vale investir em um arranjo de mesa bonito, que pode até ser o centro de mesa do almoço no domingo de Páscoa.

Galhos secos com ovos pendentes – Inspiração europeia,

a árvore de Páscoa traz leveza e rusticidade à decoração. Aqui te ensino a montar uma criativa Osterbaum de forma simples e charmosa.

Velas e frutas secas – Em uma bandeja acomode algumas velas pequenas com cascas de laranja ou limão desidratadas. Além de criar uma estética bonita, essa ideia ainda dá um toque aromático especial.



No estilo DIY (faça você mesmo)

Cestas de papelão ou fibras naturais – Em vez de comprar novas cestas, que tal reaproveitar caixas e cobri-las com tecido ou juta? Também é possível criar uma composição com tecido temático.

**Fazendo os próprios enfeites**

No estilo DIY (do it yourself com tradução de faça você mesmo), é possível pôr em prática



Ovos decorados

umas ideias. Uma delas é criar coelhinhos de pano com retalhos de tecido. Outra ideia é montar uma guirlanda de papel kraft, por exemplo. Esse tipo de papel é mais resistente e pode ser usado em artesanato. Nesse sentido, desenhe ovos e coelhos no papel, pintados ou na cor natural do papel. Recorte-os e depois eles podem ser unidos em um cordão decorativo para

portas e janelas. Da mesma forma, rolinhos de papel higiênico podem ser pintados e decorados com orelhinhas e carinha de coelho. Com essas ideias, você consegue ter uma decoração de Páscoa charmosa, sustentável e cheia de personalidade — e o melhor —, sem precisar de grandes investimentos.

Divulgação

## CANTINHO DAS PLANTAS

## 5 ideias de presentes para quem ama plantas

Hoje, listamos algumas ideias de presente de jardinagem para quem ama plantas e gosta de cultivar o verde em casa. Confira nossa lista completa:

**Cachepots pendentes**

O presente é uma ótima escolha para quem tem pouco espaço em casa ou mora em apartamento. Feitos de cimento e com detalhes no design, esses cachepôs dão um toque mais colorido ao lar.

**Kit para jardinagem**

Jardinagem e paisagismo requerem ferramentas adequadas, que facilitam a rotina de plantio e cultivo. Algumas são indispensá-

veis, outras apenas otimizam e tornam a atividade ainda mais interessante. Itens como: pá, regador, pulverizador, tesoura, rastelo e luvas são alguns dos itens que podem compor o kit, por exemplo.

**Livros sobre jardinagem**

Os livros são fontes de conhecimento que servem de guia para a jardinagem, por exemplo. Os mais comuns apresentam fatos, dicas, ideias e curiosidades sobre o universo do plantio, enquanto versões mais modernas possuem espaço para comentários e anotações.

**Sementes**

Outra alternativa de presente para amantes da natureza



Cachepots pendentes



Itens de decoração

são as sementes — uma ótima oportunidade de acompanhar o crescimento da planta desde sua semente. Além disso, antes de comprar, considere a estação do ano e as neces-

sidades para o desenvolvimento da planta, algumas, por exemplo, não germinam em locais ou ambientes frios.

**Itens de decoração**

Almofadas, quadros, xícaras, cadernos, caixas, bandejas são algumas das infinitas opções criativas de presentes para decorar diferentes ambientes. Aparadores e tri-

pés para vasos também são ótimas opções para quem gosta de integrar plantas aos ambientes internos.

Divulgação



Livros de jardinagem

FOTOS: DIVULGAÇÃO

## COMPORTAMENTO

# Sinais para buscar terapia: você sabe quando é o momento certo?

Para muitas pessoas, dar o primeiro passo para procurar terapia pode ser um grande desafio – seja por medo, vergonha, preconceitos vindos da família ou de amigos, ou do próprio paciente. De fato, buscar ajuda profissional pode ser desafiador, mas é preciso estar atento a alguns sinais. No artigo a seguir, veja quando é o momento ideal para pedir ajuda.

## Existe um momento certo para procurar terapia?

Em primeiro lugar, vale destacar que não existe um momento ideal para procurar um psicólogo. Algumas vezes, pode ser indicação de outro profissional de saúde, por exemplo.

Além disso, a psicoterapia é um caminho para se conhecer melhor, quando há qualquer tipo de sofrimento ou questão emocional específica atrapalhando.

Contudo, alguns sinais e acontecimentos são mais frequentes no consultório dos terapeutas. A seguir, veja alguns

exemplos comuns e saiba se você deve buscar ajuda.

### 1- Sentimento de angústia constante

Caso você se sinta preocupado e angustiado constantemente, este é um sinal de que a terapia pode ser necessária. O profissional de psicologia irá auxiliar no processo de autoconhecimento e manejo das emoções.

### 2- Perda de uma pessoa querida

O luto pela morte de um ente querido é um dos momentos mais difíceis que uma pessoa passa ao longo da vida. Nessa fase, a psicoterapia pode atuar como uma ferramenta eficaz para lidar com os sentimentos que irão surgir, ajudando o paciente a superar a dor de forma saudável.

### 3- Apego ao passado

O apego aos acontecimentos do passado pode prejudicar a sua vida presente. Você pode, por exemplo, ter dificuldade para fazer novas amizades ou iniciar um relacionamento



Por mais que o luto seja um processo natural, lidar com a morte de uma pessoa próxima, além de ser difícil para muitos, é diferente para cada um

amoroso. Se você não consegue se desligar do que já passou, considere procurar a terapia para aprender a viver no presente.

### 4- Dúvidas sobre a vida profissional

Dúvidas profissionais são uma das pautas mais comuns na psicoterapia, devido a insatisfação com as funções exercidas e o mercado de trabalho de determinada profissão. Assim como acontece com os conflitos pessoais, é preciso encarar esses questionamentos com o auxílio do terapeuta.

### 5- Busca por mudança de padrões

Uma das maneiras mais eficazes de mudar comportamentos é através da terapia. Isso porque, o psicólogo vai auxiliar o paciente a identificar quais padrões de pensamento e comportamento que estão causando a insatisfação, e como ele pode agir para mudá-la, se assim desejar.

Divulgação

## RELACIONAMENTO

# É difícil educar filhos nos dias de hoje?

Filhos que desde pequenos comandam a dinâmica familiar despertando nos pais dúvidas e conflitos sobre como devem agir a cada situação em que são testados. Mas há uma conduta certa, uma espécie de cartilha para cada situação? Para cada filho? Qual o caminho para os pais que realmente se importam com a função e responsabilidade de que lhes foi dada?

Segundo a Life Coach especializada em comportamento, Stella Azulay, educar filhos é o maior desafio de todos os tempos. E mesmo pais que não são de primeira viagem têm dificuldades para enfrentar todo tipo de situação. “Quando se trata de educar filhos, os pais contam muito com o instinto e o amor que sentem por eles. Porém, é preciso capacitar esses pais.

Somente o conhecimento, treinamento e técnica podem potencializar o sucesso na educação em casa”, enfatiza. De acordo com a profissional, que é mãe de quatro filhos e, por isso, têm experiência pessoal própria no assunto, cada família é um mundo, cada filho traz peculiaridades. Portanto, deve-se aprender a entender e lidar com cada um de uma maneira.



Quando se trata de educar filhos, os pais contam muito com o instinto e o amor que sentem por eles, porém, é preciso capacitar esses pais

“Não devemos delegar a função de pais a profissionais ou escolas. Precisamos retomar o papel de mentores e influenciadores de nossos filhos urgente”.

Para tal, Stella trabalha com pilares que moldam os comportamentos dos filhos desde a mais tenra idade: limites, empatia e autonomia, considerados pontos diferenciais na formação das habilidades socioemocio-

nais dos futuros adultos.

Além de aplicar seus conhecimentos em coaching, análise de perfil e neurociência na hora de orientar e treinar os pais, Stella ensina técnicas fundamentais de comunicação e assim consegue como resultado um elemento importante neste processo: devolver a autoconfiança dos pais.

“Os anos chamados pela neu-

rociência de ‘Período Crítico’ são de 0 a 8 anos de idade. Nesta fase crucial de formação de comportamento da criança, os pais têm pouco conhecimento e poucas ferramentas para desenvolverem os filhos de acordo com suas capacidades.

Nosso treinamento tem como foco a segurança que somente o conhecimento e a consciência são capazes de promover.

O desenvolvimento dos pais é crucial para os resultados positivos no relacionamento deles com os filhos e também para a construção e amadurecimento dos pequenos de forma saudável e consistente”, explica Stella.

Uma das técnicas que mais faz sucesso no treinamento de pais é a análise de perfil, onde ela mapeia, detalhadamente, o perfil de cada filho e, consequentemente, como lidar com ele criando uma comunicação mais efetiva, respeitando seus limites e impulsionando seus pontos fortes.

A life coach lança, ainda neste semestre, o livro “Educar é para quem tem coragem”, onde aborda, com profundidade, essas questões sob seu ponto de vista profissional, permeando todos os tópicos com sua própria história pessoal e sua experiência como mãe. “É muito importante, como pais e educadores, buscarmos nossa melhor performance para que possamos formar adultos seguros e saudáveis em uma sociedade carente de referências e valores”, finaliza Stella.

Fonte: Terra

## CINEMA

## ESTREÍAS DA SEMANA

**Operação Vingança**  
10 de abril de 2025 | Drama  
Elenco: Rami Malek, Laurence Fishburne, Rachel Brosnahan  
Título original The Amateur  
Após a trágica morte de sua esposa em um ataque terrorista em Londres, Charles Heller (Rami Malek), um criptógrafo altamente capacitado da CIA, completamente desesperado por justiça e com a dor da perda a consumi-lo, Heller toma uma decisão radical.

**Não Entre**  
10 de abril de 2025 | Terror  
Direção: Hugo Cardozo  
Título original No Entres  
Uma dupla de aspirantes a Youtubers acabam presos numa mansão maligna após descobrirem a casa durante uma transmissão ao vivo.

**Drop: Ameaça Anônima**  
10 de abril de 2025 | Suspense  
Direção: Christopher Landon  
Uma mãe viúva finalmente toma coragem para marcar o encontro romântico com o charmoso rapaz com quem tem conversado online. Durante o jantar luxuoso, porém, a mulher começa a receber ameaças anônimas em seu celular.

**Malês**  
10 de abril de 2025 | Drama  
Malês retrata a Revolta dos Malês, uma revolução organizada por negros escravizados na Bahia sob o pano de fundo da história de um casal de muçulmanos separados pela violência da escravidão.

**Seto**  
Título original Kaiju No. 8: Mission Recon  
O mundo humano está sendo invadido pelos “Kaijus”, gigantes criaturas ameaçadoras. Por isso, Kafka Hibino, um jovem corajoso, decide abandonar seu trabalho e reacender a chama do seu desejo de infância: entrar para a Força de Defesa do Japão.

**Força Bruta: Punição**  
10 de abril de 2025 | Ação, Policial, Suspense  
Após a morte de um grande desenvolvedor de aplicativos, o detetive Ma Seok-do precisa arquitetar um plano para entender a relação do assassinato com um homem envolvido com casas de apostas da Filipinas. Desse modo, será preciso criar um esquema ainda maior.

**Perfeitos Desconhecidos**  
10 de abril de 2025 | Comédia  
A trama conta sobre Carla e Gabriel, um casal que decide fazer um simples churrasco para receber os amigos como uma inauguração de casa nova. No entanto, o que era para ser um encontro casual e sem grandes emoções, serve como palco para mudar a vida toda do casal quando a filha deles, Alice, uma adolescente cheia de opinião e influenciar das...

**As aventuras de uma francesa na Coreia**  
10 de abril de 2025 | Drama  
Título original Yeohaengjaui pilyo  
Uma mulher francesa vive sem rumo em Seul e, para ultrapassar suas dificuldades financeiras, começa a dar aula de francês para duas sul coreanas.

**Rosario**  
10 de abril de 2025 | Terror, Suspense  
Quando sua avó morre de forma repentina, Rosario tem que passar a noite com o corpo enquanto espera a chegada da ambulância.

**Antônio Bandeira - O Poeta das Cores**  
10 de abril de 2025 | Documentário  
No filme “Antônio Bandeira - O Poeta das Cores” é documentada a vida do pintor cearense, biografada pelo sobrinho dele, Francisco Bandeira.

## Abril Azul: Mês da Conscientização sobre o Autismo



### TAMME ALMEIDA

Psicanalista e hipnoterapeuta

(19) 98118-9105

@tammealmeidaoficial

www.tammealmeida.com.br

Rua dos Cedros, 462

Jd. São Paulo - Americana

Abril é um mês de grande importância para milhões de famílias ao redor do mundo. Conhecido como “Abril Azul”, este período é dedicado à conscientização sobre o Transtorno do Espectro Autista

(TEA), uma condição que afeta o desenvolvimento neurológico e impacta a comunicação, a interação social e o comportamento de muitas pessoas.

A data foi instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2007, com o objetivo de ampliar a visibilidade sobre o autismo e promover a inclusão e o respeito às pessoas no espectro. No Brasil, estima-se que mais de 2 milhões de pessoas sejam autistas, segundo dados do IBGE, o que reforça a necessidade de ampliar o diálogo sobre o tema.

**Entendendo o Autismo:** O autismo não é uma doença, mas sim uma condição neuro divergente com diferentes níveis de suporte. Algumas pessoas autistas possuem grandes dificuldades de comunicação e necessitam de assistência contínua, enquanto outras conseguem levar uma vida independente, necessitando apenas de

pequenas adaptações.

Os sinais do TEA costumam surgir nos primeiros anos de vida e podem incluir dificuldades na comunicação verbal e não verbal, padrões de comportamento repetitivos e sensibilidade sensorial intensa. O diagnóstico precoce é essencial para que a criança receba o suporte adequado e possa desenvolver suas habilidades ao máximo.

**A Importância da Inclusão** A conscientização sobre o autismo vai muito além do diagnóstico. É fundamental que a sociedade esteja preparada para oferecer um ambiente inclusivo e acolhedor para pessoas no espectro. Isso envolve desde a adaptação de escolas e espaços públicos até a sensibilização de empresas para a inclusão de profissionais autistas no mercado de trabalho.

Além disso, o apoio às famílias é essencial. Muitas enfrentam desafios diários para garantir o tratamen-

to e a educação adequada de seus filhos, além do preconceito ainda presente na sociedade. Promover políticas públicas que garantam direitos e assistência é um passo essencial para um mundo mais justo e igualitário.

Como Podemos Contribuir? Cada um de nós pode fazer a diferença. Algumas atitudes simples incluem:

Buscar informação sobre o autismo para combater mitos e preconceitos;

Incentivar a inclusão e o respeito no ambiente escolar e profissional;

Apoiar iniciativas e organizações que trabalham pela causa;

Sensibilizar amigos e familiares sobre a importância da empatia e do acolhimento.

Neste Abril Azul, reforçamos nosso compromisso com a inclusão e o respeito às pessoas autistas. A conscientização é o primeiro passo para construirmos uma sociedade mais acessível e justa para todos.

## GASTRONOMIA

# Receita de massa prática e fácil para fazer em casa

Já está pensando no almoço de páscoa com a família? Bom, então já pode preparar a lista dos principais ingredientes, pois nossa equipe separou uma receita incrivelmente saborosa, prática e com sabor bem diversificado.

Já deu para sentir água na boca com esta comida deliciosa? Então desce mais um pouco para ver a receita e bom apetite!

## Arroz Cremoso com Bacalhau

1 colher (sopa) de azeite de oliva  
meia cebola pequena cortada em tiras;  
2 dentes de alho fatiado;  
120 g de bacalhau em lascas dessalgado;  
5 buquês de brócolis aferventados;  
1 xícara e meia (chá) de arroz cozido;  
Meia xícara (chá) de água;  
3 colheres (sopa) cheias de maionese;  
Meia colher (sopa) de salsi-

nha picada;  
5 azeitonas pretas.

Modo de Preparo:

Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione o bacalhau e os brócolis e refogue por mais alguns minutos.

Adicione o arroz cozido e a água. Misture.

Agora, o toque especial: adicione a maionese e misture até ficar homogêneo.

Retire do fogo, adicione a salsinha e as azeitonas. Sirva em seguida.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

## Qual é o vinho certo para acompanhar bacalhau?

Estrela das mesas na páscoa e no natal, o bacalhau é um peixe que permite brincar com a harmonização. Não existe vinho certo para o bacalhau, mas sim muitas opções que vão do branco ao tinto, passando por espumante. A característica mais marcante da bacalhoadada é o uso abundante do azeite de oliva extravirgem, portanto o vinho deve encarar, em primeiro lugar, esse desafio. Importante é também ter rótu-

los versáteis ao ponto de não brigarem ou serem mascarados por uma variedade de ingredientes com sabores marcantes, como tomates, pimentões, azeitonas e ovos.

De maneira geral, o bacalhau combina com vinhos brancos não muito frutados, mas com corpo médio ou até bem estruturados, como Chardonnay ou Encruzado, e brancos jovens e com bastante frescor como os Vinhos Verdes, estilo elaborado

na região do Minho, no norte de Portugal. Tintos jovens e leves, como os Pinot Noir e os elaborados com cortes de uvas portuguesas, também são uma ótima opção. Não é de se estranhar: vinhos tintos são a preferência dos portugueses para acompanhar as bacalhoadas. Rosé estruturados e não muito frutados, assim como espumantes são verdadeiros coringas para harmonizar com bacalhau. Um brinde ao almoço!



A Páscoa é uma data que inspira renovação e união, muitas famílias brasileiras se reúnem no domingo de Páscoa para compartilhar o almoço. O costume, nesta data, é não consumir carne vermelha, por isso, o prato principal geralmente é composto por carne branca, como as de aves e de peixe. E o vinho é o acompanhamento ideal para o almoço de Páscoa



**100**  
**DIAS**  
**DE GOVERNO**

100 dias de trabalho,  
100 dias de mudança.

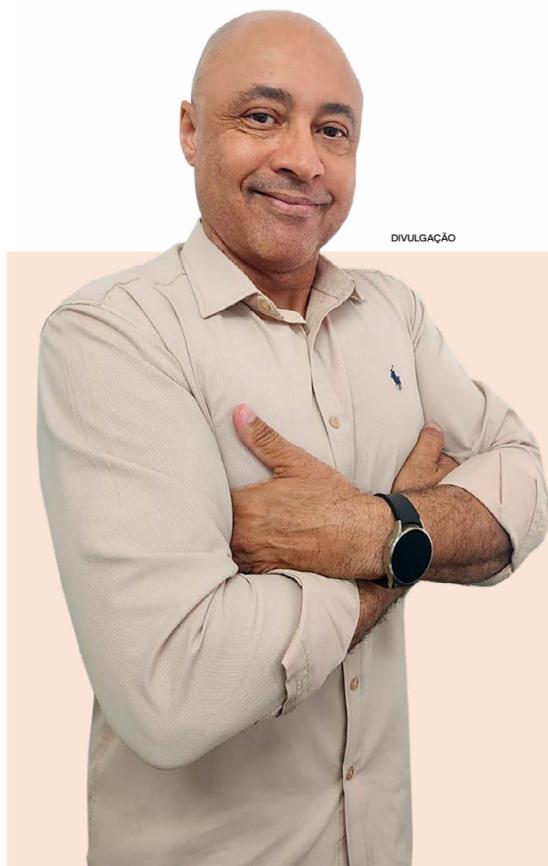
Sumaré já sente  
a **diferença!**

PREFEITURA DE  
**SUMARÉ**  
DE TODOS

NOVIDADE!

# Spasso Cidades estreia coluna “Roteiro de Boteco” com o apaixonado por gastronomia Eduardo Eluf

## Roteiro *de Boteco* com Eduardo Eluf



DIVULGAÇÃO

**T**em novidade quentinha chegando aqui! A partir da próxima semana, nossos leitores ganharão um saboroso presente: a coluna “Roteiro de Boteco”, que vai explorar semanalmente os melhores bares e restaurantes da cidade e região. E para conduzir esse passeio gastronômico, o novo colunista: Eduardo Eluf.

Morador de Sumaré há mais de 50 anos, Eduardo é um verdadeiro entusiasta da boa comida e da cultura de boteco. Ele já foi proprietário dos estabelecimentos Arabian CD e Seo Jorge Pizzas & Cia, além de ter participado do renomado concurso

Comida di Boteco por três edições consecutivas (2012, 2013 e 2014). Com um currículo de dar água na boca, ele promete trazer conteúdo saboroso e útil para todos os nossos leitores.

“Sou apaixonado pela culinária e frequentador de inúmeros bares e restaurantes pelo Brasil e também em outros países. Dessas experiências surgiu a ideia de compartilhar com o público uma coluna voltada para os bares e restaurantes da nossa região, com o intuito de valorizar o comércio local”, conta Eduardo.

A coluna será publicada semanalmente e vai avaliar os

pratos, o atendimento, a temperatura das bebidas e os preços praticados nos estabelecimentos. Tudo com o olhar crítico e generoso de quem realmente entende — e ama — o universo da gastronomia.

“Com certeza será de grande utilidade para os frequentadores conhecerem novas opções e terem uma avaliação sincera de cada local”, garante o colunista.

Prepare-se para descobrir sabores, conhecer lugares incríveis e, quem sabe, encontrar seu novo boteco preferido. O “Roteiro de Boteco” está só começando — e a gente mal pode esperar para dar essa primeira garfada!

LEI

## Saúde mental no trabalho: nova lei reforça responsabilidade das empresas e acende alerta para mudanças urgentes no ambiente corporativo

A saúde mental dos trabalhadores acaba de ganhar reforço inédito na legislação brasileira. A sanção da Lei nº 14.831/2024, publicada em 28 de março, institui a Política Nacional de Direitos da Pessoa com Transtorno Mental e coloca as empresas diante de um novo compromisso: promover e proteger a saúde emocional de seus colaboradores.

A legislação representa um avanço ao reconhecer que saúde mental é parte essencial das condições adequadas de trabalho. De acordo com o texto, empregadores deverão adotar medidas que assegurem ambientes inclusivos, respeitosos e psicologicamente seguros. Ações de prevenção ao adoecimento mental, canais de escuta ativa e apoio psicológico agora passam a ser exigências legais.

Para comentar a importância da nova lei, convidamos o psicanalista Levy Corrêa, especialista em Gestão de Pessoas e mentor de líderes, que destacou o potencial transformador da medida. “Cuidar da saúde mental agora é dever das empresas. Mas, para além da obrigação legal, talvez o mais importante seja enxergar o quanto isso é também uma oportunidade”, afirma.

Investir em saúde emocional impacta diretamente em produtividade, engajamento e retenção de talentos. “Quando uma empresa investe genuinamente na saúde emocional de sua equipe, ela colhe mais do que bem-estar: colhe inteligência emocional coletiva, menos afastamentos, menos conflitos, mais criatividade e decisões mais conscientes”, explica.

A legislação também institui o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental,

que pode ser concedido a empresas que cumprirem as diretrizes previstas. Para Pedro Lazani Neto, advogado do Sindicato dos Empregados no Comércio de Sumaré e Hortolândia (Sincomerciários), essa iniciativa representa ganhos para todos os lados.

“Para os empregados, significa ter acesso a apoio psicológico e psiquiátrico, trabalhar em um ambiente que valorize suas habilidades e combata o assédio e a discriminação. Para os empregadores, é uma oportunidade de melhorar a imagem da empresa, reduzir afastamentos e construir um ambiente de trabalho mais humano e positivo”, avalia.

A presidente do sindicato, Nanci T. Felipe, lembra que muitas das queixas recebidas pela entidade estão diretamente ligadas ao descaso com o bem-estar mental e físico dos trabalhadores do comércio. “Recebemos denúncias sobre proibição do uso de garrafinhas de água, acesso restrito ao banheiro, barulho excessivo no ambiente, locais inadequados para refeição, pressão para cumprir metas e até casos extremos de assédio moral”, relata.

Ela cita, com preocupação, casos graves em que funcionárias do setor de caixas foram forçadas a usar fraldas para não se ausentarem durante o expediente. “Isso é uma humilhação. Causa afastamentos por estresse e compromete a dignidade dos trabalhadores. Precisamos de mais respeito e cuidados. Qualidade de vida é bom para todos: empregados e empregadores. Deixando claro que isso acontece em algumas empresas, em nossa base a maioria são idôneas em relação aos seus empregados”, complementa.



Nova lei coloca as empresas diante de um novo compromisso: promover e proteger a saúde emocional de seus colaboradores

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Dr. Pedro Lazani Neto



Nanci T. Felipe



Levy Corrêa

Com a nova legislação, espera-se uma reestruturação nas práticas de gestão de pessoas, com foco em relações de trabalho mais humanas e saudáveis. Treinamentos voltados à saúde emocional, combate ao assédio, canais de escuta e revisão da cultura organizacional passam a ser medidas urgentes — e legais.

Com expectativas de dias

melhores, seguimos na defesa de todos. “Se essa nova lei for o empurrão que faltava para construirmos ambientes mais humanos, colaborativos e saudáveis, talvez estejamos diante de uma revolução silenciosa — uma revolução que começa dentro de cada empresa” resume Levy

Da redação

**SERVIÇO:**  
Levy Corrêa  
Psicanalista, especialista em Gestão de Pessoas e mentor de líderes. Transformo equipes, desenvolvo comportamentos e levo inteligência emocional para dentro das empresas.  
@correa.Levy - Instagram  
Levy Corrêa - LinkedIn

Nanci T. Felipe  
Presidente do Sindicato dos Empregados no Comércio de Sumaré e Hortolândia

Dr. Pedro Lazani Neto  
Dep. Jurídico do sindicato

Sincomerciários  
R: Ipiranga, 491 - Centro - Sumaré  
Tel: 3828-5545

## EMPRESAS

# Nova decisão do STJ pode mudar exclusão de sócio nas empresas

**É** interessante aos empresários sócios de sociedades limitadas que tomem conhecimento da recente e relevante decisão da 3ª Turma do Superior Tribunal de Justiça (STJ), que validou a exclusão extrajudicial de um sócio minoritário mesmo sem autorização prevista em Contrato Social, mas em documento apartado (não levado a registro), assinado por todos os sócios e com previsão de matérias típicas de Contrato Social. A decisão, ainda que pioneira e, de certa forma, “inovadora”, pode influenciar diretamente os rumos dos não raros litígios societários que envolvam a temática da exclusão de sócios nas sociedades limitadas.

Segundo a 3ª Turma do STJ, ainda que fora do Contrato Social e não levado à registro, o documento apartado assinado por todos os sócios e com previsão de matérias típicas de Contrato Social serviria como uma espécie de aditamento deste, e teria, ainda, atingido a finalidade do legislador que, ao exigir previsão no Contrato Social, pretendeu levar ao conhecimento prévio dos sócios as regras e riscos de saída da sociedade, e especialmente dos minoritários (que são aqueles passíveis de exclusão nesta modalidade).

Até então, prevalecia a interpretação literal do artigo 1.085 do Código Civil, que exige a previsão expressa da possibilidade de exclusão extrajudicial no próprio contrato social da sociedade. A recente decisão, no

entanto, pode servir como um precedente favorável à flexibilização à interpretação restritiva que se vinha sendo atribuída até o momento, observados os demais elementos autorizativos da exclusão.

## Não é, contudo, um cheque em branco!

A decisão certamente não servirá de respaldo para exclusões arbitrárias. A 3ª Turma do STJ reconheceu a validade do documento apartado justamente por conter os elementos essenciais da exclusão e garantir a ciência prévia dos sócios — finalidade visada pelo legislador. Assim, embora haja certa flexibilização, é indispensável observar os requisitos do procedimento extrajudicial, como a existência de falta grave e a assinatura unânime do documento autorizativo.

A exclusão extrajudicial é permitida em sociedades limitadas, desde que observados requisitos rigorosos, como a deliberação pela maioria do capital social, comprovação de falta grave que ameace a continuidade da empresa, convocação regular de reunião ou assembleia de sócios e garantia do direito de defesa ao sócio acusado — salvo em sociedades com apenas dois sócios, onde a reunião poderá ser dispensada.

Na prática, a principal falha cometida pelos sócios é tentar acelerar o processo e deixar de cumprir os trâmites legais. A exclusão de sócio é sempre um momento delicado e que requer muito cuidado, especialmente porque a maioria das exclusões são revertidas no poder

judiciário ou tribunais arbitrais justamente pela não observância aos procedimentos formais.

O advogado ainda destaca que um dos maiores problemas é a tentativa de valer-se do instituto da exclusão como forma de resolver conflitos pessoais. A exclusão é um remédio para proteger os interesses da própria sociedade, não um instrumento de retaliação para controvérsias pessoais entre os sócios.

A decisão do STJ é aplicável especificamente às sociedades limitadas, não alcançando, portanto, as sociedades anônimas, que são regidas por legislação especial. Isso porque, em linhas gerais, as limitadas são sociedades de pessoas, nas quais a relação entre os sócios é mais sensível e pessoal. Já nas anônimas, mais importa o capital investido, do que quem o investe, não sendo seu modelo “encaixável” ao instituto da exclusão extrajudicial.

Apesar da decisão do STJ, a principal lição sobre a exclusão de sócios permanece a mesma: a importância do planejamento jurídico preventivo. A decisão não diminui a necessidade de cláusulas bem estruturadas, que reflitam a realidade da sociedade e não sejam meramente replicadas de outros contratos. Mais do que isso, é essencial saber que nosso Direito Societário oferece diversos mecanismos alternativos à exclusão — muitas vezes mais eficazes e econômicos — desde que previamente pactuados entre os sócios. Por isso, a assessoria jurídica preventiva e especializada é indispensável.

## Sobre o advogado

Rafael Jubilut Bilton é sócio da área de Direito Societário e Fusões & Aquisições (M&A) do Ferreira Pires Advogados. Especialista em Direito Societário, possui LL.M em Direito Societário pelo INSPER. É membro das Comissões de “Direito Societário e Mercado de Capitais” e “Contencioso Societário e Resoluções de Disputas” do IBRADEMP. Possui ampla experiência em operações de M&A e Societárias, Governança Corporativa para empresas familiares e em geral, Joint Ventures, Acordos de Investimento e Desinvestimento, Disputas Societárias e implementação de Planejamentos Patrimoniais e Sucessórios. Experiência acumulada ao longo nas principais bancas de advocacia do Brasil, com atuação em Direito Societário e M&A, acumulando ainda anos de atuação em questões societárias voltada para Companhias Abertas e em operações de alta relevância para o Mercado de Capitais, abrangendo também questões regulatórias e implementação de estruturas de Governança Corporativa em segmentos especiais de listagem da B3 S.A. – Brasil, Bolsa, Balcão.

Informações: @ferreira-piresadvogados

Roncon&Graça Com

Rafael Jubilut Bilton, sócio da área de Direito Societário e Fusões & Aquisições do Ferreira Pires Advogados

MATHEUS CAMPOS

# FEIRÃO

## PENSE AUTO

25/04 a 27/04

## ESTÁ CHEGANDO EM SUMARÉ!

Compre veículos com as MELHORES CONDIÇÕES!



Aprovação na hora pelo Santander



Variedade de lojas reunidas em um só lugar



SHOPPING PARKCITY SUMARÉ

APOIO: Santander

REALIZAÇÃO: STYLLUS EVENTOS