

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  <div><div>RECONHECIMENTO</div><div>Global Turismo de Sumaré é premiada pela Azul Viagens como uma das 10 maiores agências do Brasil. <b>Página 05</b></div></div> | <div><div>ESPORTE E INCLUSÃO</div><div>Ponte Preta S21 recebe Seleção Brasileira de Futsal Down em evento histórico <b>Página 06</b></div></div> | <div><div>COLUNA ROTEIRO</div><div>Tuga's: Um lugar com tradição, sabor e alma portuguesa em Sumaré <b>Página 07</b></div></div> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

# Prefeitura de Sumaré realiza entrega de kits e uniformes escolares para alunos da rede municipal

Página 03



## A reinauguração da loja Pernambucanas em Sumaré é sucesso

Página 07

### POLITICANDO

#### Feriado

No feriado ninguém gosta de trabalhar, e em feriado prolongado é ainda pior. Graças ao acaso do destino, tivemos um feriado na sexta e outro na segunda. Isso significa que a coisa pública andou em marcha lenta por 14 dias consecutivos. A Câmara, por exemplo, se preocupou mais em moções do que com projetos válidos. A situação incerta do Hospital Estadual, a questão dos pedágios, e a casa de leis se permitiu a um regime mais “folgado” por duas semanas. Que emprego bom deve ser o de vereador!

#### HES

Enquanto Sumaré luta para ter um hospital municipal para chamar de seu, a cidade corre o risco de perder o HES, pelo menos como o conhecemos. A saída da Unicamp da administração do HES não foi confirmada, mas o silêncio geral que paira sobre a situação mostra que é provável que hajam mudanças. Não existe um cenário em que a saída da administração de excelência da Unicamp do HES não seja prejudicial para o hospital, para Sumaré e para todo o estado de São Paulo. Como Tarcísio adora uma privatização, ainda corre-se o risco do Hospital ir para as mãos da iniciativa privada, o que irá aumentar os custos do hospital e diminuir drasticamente a qualidade do serviço prestado. Há pouco tempo a Câmara barrou um pedido de explicação ao governador, mostrando o seu compromisso com quem segura o cabresto. Além de não ter conquistado um hospital, Sumaré corre o risco de perder o que já tem. Seria o maior golpe que a cidade sofrerá após o fim do Conceição Imaculada e do desmembramento de Hortolândia... **pág 2**

### 1 - SAÚDE

#### Cejusc Saúde é a nova ferramenta do TJ-SP que promete agilizar acesso a medicamentos em todo o estado

O Tribunal de Justiça de São Paulo (TJ-SP) lançou o Cejusc Saúde, uma plataforma digital inovadora que visa facilitar o acesso da população a medicamentos fornecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A iniciativa busca atender, de forma mais rápida e eficiente, às demandas judiciais relacionadas à saúde pública. Os cidadãos podem preencher um formulário online, anexando documentos como receita médica e relatório clínico. **pág 3**

### 2 - TRABALHO

#### 5 dicas para tornar as manhãs mais produtivas

Para algumas pessoas acordar cedo, é algo natural e super fácil. Porém, para outras, essa é uma das tarefas mais difíceis e ainda assim, depois de despertar, somente após algumas horas realmente começam a produzir. O que fazer? Seleccionamos cinco dicas para ajudar na missão de aproveitar cada minuto das suas manhãs. **pág 11**

FEIRÃO

PENSE-AUTO

25/04

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

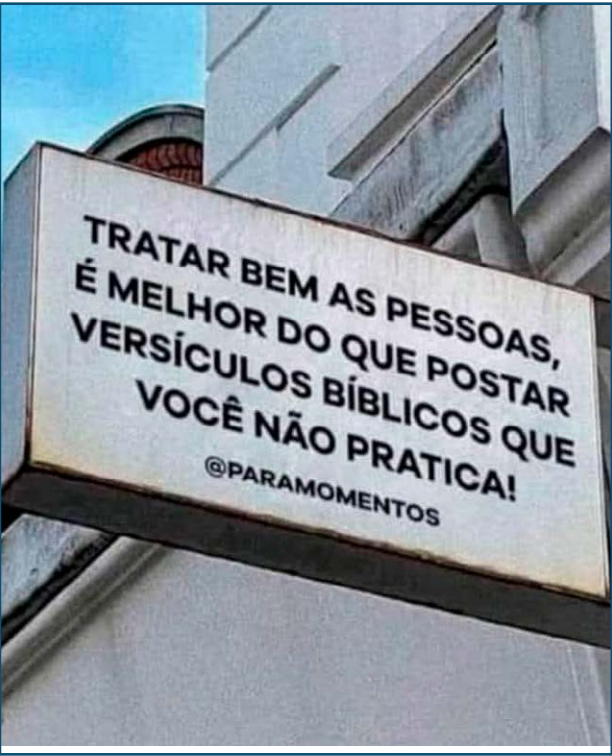
APOIO:  Santander

REALIZAÇÃO: STYLLUS EVENTOS

CHARGE



PARA REFLETIR



EDITORIAL

Papa Francisco

O Papa Francisco morreu e o mundo segue girando, como se nada tivesse acontecido. Mas será que estamos entendendo o tamanho dessa perda? Ele não era só um religioso não, era um dos últimos líderes que falava de amor com a verdade no olhar, que defendia o amor, o pobre, o

excluído, o sujo da rua que ninguém quer ver. Enquanto o sistema só queria lucro, ele falava de alma. Enquanto uns construíam catedrais para o ego, ele pisava no chão da favela, visitava presidiários, abraçava doentes, ouvia quem ninguém ouvia. Isso é coragem, isso é

missão de verdade e não palco. O Papa se foi e a pergunta que fica é: quem vai ter peito para continuar? Quem vai falar a verdade sem medo de ser cancelado pelo sistema? Quem vai lembrar o mundo que fé sem atitude não é só teatro. O Papa morreu mas a luta

não e se o povo esquece rápido, nós devemos manter a memória viva. Homens assim não nascem todos os dias e quando vão embora, deixam um vazio, mas também um chamado. Descanse em paz Francisco, porque quem é do bem, nunca morre de verdade.

ARTIGO

Importância da conformidade digital: Segurança, Privacidade e Estratégia Empresarial



Adriana Garibe

A era digital trouxe avanços significativos para as empresas, mas também impôs desafios cada vez mais complexos. A privacidade e a segurança da informação passaram a ocupar um papel central nas estratégias corporati-

vas, exigindo que as organizações adotem práticas sólidas de proteção de dados. Atender às normas de proteção de dados, como a LGPD (Brasil), GDPR (Europa) e CCPA (Estados Unidos), além de evitar sanções, garante a credibilidade e a sustentabilidade do negócio em um ambiente altamente regulamentado. Empresas que negligenciam a segurança digital ficam expostas a riscos que vão desde ataques cibernéticos até a perda da confiança de clientes e parceiros. Vazamentos de dados e incidentes de segurança podem causar impactos financeiros irreversíveis e prejudicar a reputação da organização no mercado. Para evitar essas vulnerabilidades é essencial adotar

uma abordagem estratégica, integrando políticas de proteção de dados ao dia a dia da empresa e capacitando equipes para lidar com ameaças digitais. A implementação de um programa de conformidade eficaz depende de uma combinação de tecnologia, processos bem estruturados e conscientização interna. Um dos maiores desafios das organizações é garantir que seus colaboradores compreendam a importância da proteção de dados e saibam identificar riscos. A segurança digital começa dentro da empresa, com treinamentos regulares, boas práticas de governança e um compromisso contínuo com a privacidade das informações. Ao incorporar a confor-

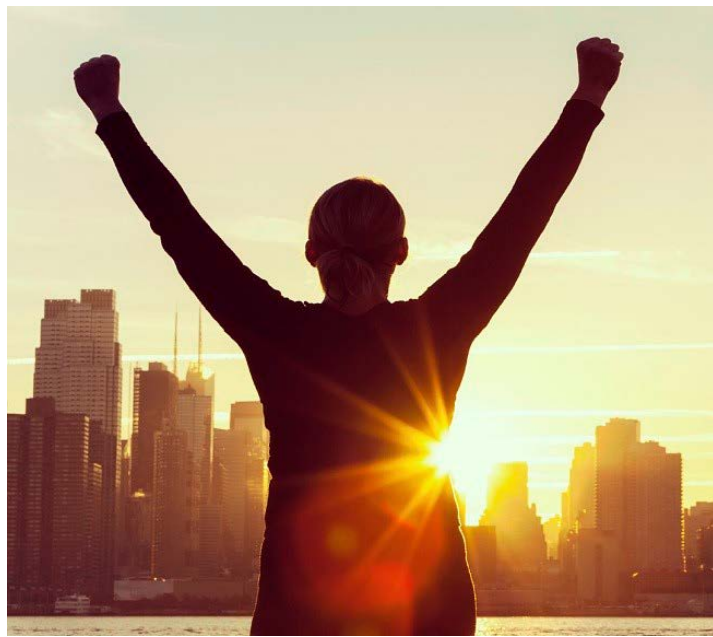
midade digital à sua cultura organizacional, as empresas reduzem vulnerabilidades e se posicionam de maneira mais competitiva no mercado. Privacidade e segurança da informação deixam de ser apenas requisitos legais e passam a representar um compromisso com a transparência e a confiança nas relações comerciais, resultando em um ambiente corporativo mais sólido e preparado para os desafios do mundo digital. A advogada Adriana Garibe é sócia e coordenadora da área de Direito Digital do Lemos Advocacia Para Negócios. Fonte: Roncon & Graça Comunicações

SPASSO REFLEXÃO

Seguir em frente e fazer dar certo

Essa frase - “Ao chegar na ilha, queimem seus barcos e afundem eles” carrega uma poderosa metáfora sobre comprometimento total e decisão sem volta. Ela remete à ideia de que, ao eliminar todas as rotas de fuga, a única opção que resta é seguir em frente e fazer dar certo. Queimar os barcos é um ato simbólico de coragem. Significa que você está tão comprometido com um objetivo que não permitirá a si mesmo recuar. É abrir mão da segurança do “plano B” e mergulhar de cabeça no propósito que escolheu. Em vez de olhar para trás, você olha para frente com foco,

determinação e criatividade porque agora, o sucesso não é uma escolha: é uma necessidade. Na vida, muitas vezes hesitamos porque sabemos que podemos voltar. Mantemos os “barcos” ancorados: um emprego seguro que não nos satisfaz, uma relação morna, um sonho adiado. Queimá-los não é uma atitude inconsequente, mas sim um chamado à ação: confie em si mesmo o suficiente para não precisar de uma rota de escape. A pergunta que fica: quais barcos você ainda mantém ancorados por medo de não dar certo?



DIVULGAÇÃO

Politicand

Filho de quem?

Quando o governo muda, sempre há uma discussão ante obras, bens ou serviços entregues pela nova administração. Quem é o pai da criança? Seria ele o antecessor que planejou mas não entregou? Seria o vereador ou deputado que intercedeu pela conquista, apesar de não ser ele quem executa? Ou seria o atual chefe do executivo (prefeito, governador ou presidente) que de fato concretizou a entrega? É uma pergunta muito complexa, e a realidade é que quando o filho é bonito todo mundo quer assumir, mas quando é feio não aparece pai nenhum para pôr o nome na certidão...

O primeiro pai

Em Sumaré está assim. Três pais disputam a paternidade de várias “crianças” na cidade. O primeiro é o atual prefeito, Henrique do Paraíso. O político é quem comanda a cidade, e para todos os efeitos, o que foi entregue a partir de janeiro, é de sua responsabilidade. Como o governo ainda é recente, alguns projetos da gestão anterior estão sendo entregues. A questão é: se o pai é outro, por que quem está entregando é ele? Projetos todo tem, mas o que importa é entregar, não? Se deputado mandou, vereador conquistou, isso não tira o valor de quem executou.

O segundo pai

O segundo que disputa o título é o ex-prefeito Luiz Dalben. Como ele foi o antecessor de Henrique, acaba procurando assumir muita obra que foi idealizada em seu governo, mas que ele foi incapaz de entregar. É como o pai ausente, que só aparece nas festas para tirar foto com a criança. Nesse caso vale a máxima: pai é quem fez (idealizou o projeto) ou quem criou (executou o projeto)?

O terceiro pai

O terceiro é Willian Souza. O ex-vereador é o sagrado intercessor do presidente Lula. Tudo que o governo manda para Sumaré é por causa da sua boa relação com o PT. Se veio de Brasília, foi ele quem mandou. A questão que fica é: o governo federal propositalmente prejudica as cidades que não têm aliados seus no governo? A mensagem de Willian pode ser positiva para ele, mas dá a entender que o governo federal pode estar mais preocupado com picuinhas políticas do que em governar para os que mais precisam...

Feriadão

No feriado ninguém gosta de trabalhar, e em feriado prolongado é ainda pior. Graças ao acaso do destino, tivemos um feriado na sexta e outro na segunda. Isso significa que a coisa pública andou em marcha lenta por 14 dias consecutivos. A Câmara, por exemplo, se preocupou mais em moções do que com projetos válidos. A situação incerta do Hospital Estadual, a questão dos pedágios, e a casa de leis se permitiu a um regime mais “folgado” por duas semanas. Que emprego bom deve ser o de vereador!

HES

Enquanto Sumaré luta para ter um hospital municipal para chamar de seu, a cidade corre o risco de perder o HES, pelo menos como o conhecemos. A saída da Unicamp da administração do HES não foi confirmada, mas o silêncio geral que paira sobre a situação mostra que é provável que hajam mudanças. Não existe um cenário em que a saída da administração de excelência da Unicamp do HES não seja prejudicial para o hospital, para Sumaré e para todo o estado de São Paulo. Como Tarcísio adora uma privatização, ainda corre-se o risco do Hospital ir para as mãos da iniciativa privada, o que irá aumentar os custos do hospital e diminuir drasticamente a qualidade do serviço prestado. Há pouco tempo a Câmara barrou um pedido de explicação ao governador, mostrando o seu compromisso com quem segura o cabresto. Além de não ter conquistado um hospital, Sumaré corre o risco de perder o que já tem. Seria o maior golpe que a cidade sofrerá após o fim do Conceição Imaculada e do desmembramento de Hortolândia.

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

SPASSO cidades

Fundadora e Diretora Executiva: Elaine Amaral

Tiragem: 5 mil exemplares semanais

Atendimento ao leitor: (19) 97407-9091

contato.spassocidades@gmail.com

EDUCAÇÃO

# Prefeitura de Sumaré realiza entrega de kits e uniformes escolares para alunos da rede municipal

A Prefeitura de Sumaré iniciou, nesta quinta-feira (24), a entrega oficial dos kits escolares e uniformes aos estudantes da rede municipal de ensino. A iniciativa contempla cerca de 22 mil alunos da Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA).

A cerimônia de lançamento da distribuição aconteceu no Anfiteatro de Nova Veneza e contou com a presença do prefeito Henrique do Paraíso, do vice-prefeito André da Farmácia, do secretário de Educação, Danilo de Azevedo, além de vereadores, secretários municipais e representantes da comunidade escolar.

Os kits foram organizados de forma personalizada, considerando as necessidades pedagógicas de cada etapa de ensino, com base em estudos técnicos realizados



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Além dos materiais escolares, os alunos receberam novos uniformes de verão e inverno, garantindo conforto e padronização para o ano letivo

pela equipe da Secretaria Municipal de Educação. Além dos materiais escolares, os alunos receberam novos uniformes de verão e inverno, garantindo conforto e padronização para o ano letivo.

Durante o evento, o prefeito Henrique do Paraíso destacou a importância do

investimento na educação pública. “Educação é prioridade para nossa gestão. Estamos trabalhando para oferecer igualdade de condições e mais dignidade às nossas crianças e jovens”, afirmou.

O vice-prefeito André da Farmácia reforçou o com-

promisso da administração municipal com a formação das futuras gerações. “Cuidar da educação é investir no futuro de Sumaré. Seguimos atentos às necessidades das nossas crianças e jovens, para que tenham uma base sólida de ensino”, ressaltou.

Na ocasião, o secretário Danilo de Azevedo apresentou um balanço das ações da pasta nos primeiros meses de governo, como a entrega de kits completos, o fortalecimento de projetos pedagógicos e o início das melhorias na infraestrutura das unidades escolares.

A iniciativa integra o conjunto de ações planejadas pela Prefeitura de Sumaré para valorizar a educação e oferecer melhores condições de aprendizagem para todos os estudantes da rede municipal.

SECOM

ASSISTÊNCIA

# Prefeito Henrique do Paraíso visita a APAE de Sumaré e destaca investimentos em inclusão e acessibilidade

O prefeito de Sumaré, Henrique do Paraíso, realizou uma visita na manhã desta quarta-feira (23) à unidade da APAE (Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais) do município, acompanhado pelo vice-prefeito, André da Farmácia, e pelo secretário de Educação, Danilo de Azevedo. A visita teve como objetivo acompanhar de perto os serviços oferecidos à instituição por meio da parceria com a Prefeitura.

Durante a visita, o prefeito conferiu os novos ônibus escolares recentemente disponibilizados para o transporte dos alunos da entidade. Os veículos, operados pela empresa Rhema Transportes, são totalmente adaptados para garantir a acessibilidade dos usuários. Equipados com ar-condicionado, sistema de GPS com acompanhamento via aplicativo e conduzidos por motoristas

capacitados, os ônibus representam um importante avanço na mobilidade e segurança dos alunos.

Além disso, o chefe do Executivo também verificou de perto a alimentação especial servida aos estudantes da APAE. As refeições são fornecidas pela Prefeitura e planejadas para atender às necessidades nutricionais dos alunos. A Secretaria de Educação é responsável pelo atendimento de 180 alunos da instituição, reforçando o compromisso com a educação inclusiva no município.

“O trabalho da APAE é essencial para a nossa cidade, e a Prefeitura é parceira dessa missão tão importante. Estamos investindo em acessibilidade, transporte de qualidade e alimentação adequada, porque a inclusão se faz com ações concretas”, destacou o prefeito Henrique



DIVULGAÇÃO

O prefeito de Sumaré, Henrique do Paraíso, realizou uma visita na manhã da última quarta-feira (23) à unidade da APAE (Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais)

do Paraíso.

Já o vice-prefeito destacou a importância do trabalho realizado pela APAE. “Essa parceria com a instituição é fundamental para

os alunos e familiares. A APAE realiza um trabalho de excelência em Sumaré”, disse André.

O secretário de Educação, Danilo de Azevedo,

também ressaltou a importância do apoio às famílias atendidas: “Temos recebido um retorno muito positivo dos pais e responsáveis. Eles estão satisfeitos com

a qualidade da alimentação e do transporte oferecido, e isso nos mostra que estamos no caminho certo”.

SECOM

FACILITADOR

# Cejusc Saúde é a nova ferramenta do TJ-SP que promete agilizar acesso a medicamentos em todo o estado

O Tribunal de Justiça de São Paulo (TJ-SP) lançou o Cejusc Saúde, uma plataforma digital inovadora que visa facilitar o acesso da população a medicamentos fornecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A iniciativa busca atender, de forma mais rápida e eficiente, às demandas judiciais relacionadas à saúde pública.

Através do site oficial do TJ-SP, os cidadãos podem preencher um formulário online, anexando documentos como receita médica e relatório clínico. Após o envio, o sistema encaminha a solicitação ao órgão

de saúde competente, que deve responder em até 72 horas sobre a disponibilidade do medicamento ou fornecer justificativas para a eventual negativa.

Em Sumaré, a falta de medicamentos em unidades de saúde tem sido uma preocupação constante. Relatos de escassez de remédios essenciais foram destacados em reportagens locais, evidenciando a necessidade de soluções eficazes para o problema.

O prefeito Henrique do Paraíso tem implementado medidas para melhorar o abastecimento das farmácias

municipais. Em declarações recentes, ele reconheceu os desafios enfrentados e reafirmou o compromisso de sua gestão em garantir o fornecimento adequado de medicamentos à população.

“Quando assumimos a gestão, encontramos a rede com mais de 180 dias de atraso nos pagamentos aos fornecedores de medicamentos. Isso causou um efeito dominó no abastecimento. Mas com muito empenho e trabalho sério, conseguimos reverter esse cenário: hoje já temos mais de 90% dos medicamentos que antes esta-

vam em falta nas unidades”, afirmou Henrique em suas redes sociais.

A introdução do Cejusc Saúde representa um avanço significativo na busca por soluções ágeis e eficazes para os problemas enfrentados pelos cidadãos no acesso a medicamentos. Com a colaboração entre o Judiciário e os órgãos de saúde, espera-se que a população de Sumaré e de outras cidades paulistas tenha suas necessidades atendidas de forma mais célere e eficiente.

Da redação



Falta de medicamentos já foi problema grave em Sumaré

MONTE MOR

# Anota na agenda! Sábado tem DIA D de vacinação contra a Influenza

A Campanha de vacinação contra a Influenza terá um dia inteiro de ação voltado à vacinação dos montemorenses. É o Dia D de combate à Influenza que acontecerá no próximo sábado, dia 26.

A Prefeitura, por meio da Secretaria de Saúde, vacinará a população contra a doença em todos os postos de saúde, das 8h às 16h, e no Centro de Apoio Integrado à Saúde (CAIS) do São Sebastião, das 8h às 12h.

Devem ser imunizadas as crianças que têm de 6 meses

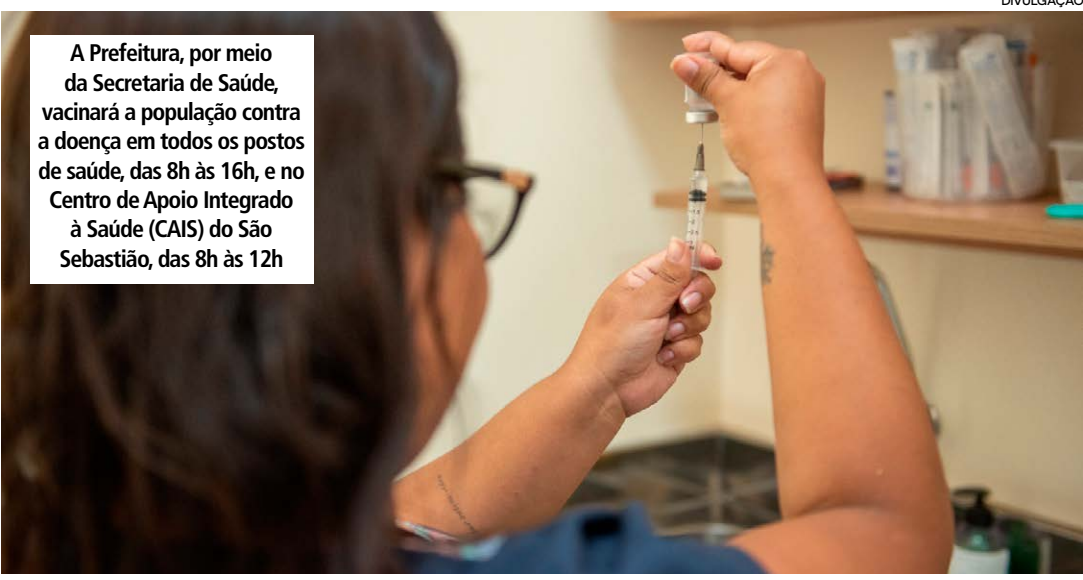
completos até 6 anos de idade (5 anos, 11 meses e 29 dias), gestantes e idosos com mais de 60 anos. Para isso basta apresentar um documento de identificação e o cartão do Sistema Único de Saúde (SUS).

Segundo a Secretaria de Saúde, até semana passada, mais de mil pessoas haviam sido vacinadas contra a gripe. Com o Dia D de vacinação a expectativa é que este número aumente ainda mais. Além disso, durante a ação também haverá aplicação das vacinas contra a Febre Amarela, dengue e Covid-19 para

que todos possam aproveitar para atualizar as carteirinhas de vacinação.

O secretário de Saúde, Wagner Tegon, explica que quem não puder comparecer no sábado ainda poderá se vacinar nos próximos dias. “A campanha seguirá acontecendo na nossa cidade e a população poderá tomar a vacina nos postos de saúde de segunda a sexta-feira, das 7h às 16h. É muito importante que todos sejam imunizados”, disse o secretário.

Fonte: Prefeitura de Monte Mor



NOVA ODESSA

# Parque das Crianças de Nova Odessa tem cinema grátis do ‘CineSolarzinho’ da CPFL nesta 6ª-feira, às 18h30

Cinema ao ar livre, pipoca, diversão em família, tudo de graça, com sustentabilidade, Ciências e Tecnologia. O encanto do CineSolarzinho – a versão destinada ao público infantil do primeiro cinema itinerante movido a energia solar do Brasil – poderá ser vivenciado em Nova Odessa gratuitamente nesta sexta-feira (25/04/2025), a partir das 18h30, no Parque Municipal das Crianças da Avenida Brasil, com atividades para as crianças de todas as idades.

Na telona do projeto, serão exibidos curtas-metragens ambientais e a animação “O Reino dos Elfos”. A entrada é livre, não precisa de ingresso, os filmes contam com recursos de acessibilidade e tem distribuição de pipoca.

A 1ª edição do CineSolarzinho é viabilizada pelo ProAC (Programa de Ação Cultural), com patrocínio do Grupo CPFL Energia (que tem a State Grid como acionista majoritária) e apoio do Instituto CPFL e Prefeitura de Nova Odessa, por meio do Departamento de Cultura e Turismo. A ação é realizada pela Brazucah Produções e

Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas.

“O CineSolarzinho, um projeto pensado especialmente para o público infantil, é essencial para a democratização da produção audiovisual no Brasil, considerando que apenas 9% das cidades brasileiras possuem salas de cinema. Além disso, ir ao cinema pode ser uma atividade cara para as famílias, que gastam com ingressos, transporte e pipoca”, disse Cynthia Alario, idealizadora do CineSolar.

“Nesse contexto, o CineSolarzinho surge como uma alternativa cultural gratuita e ao ar livre para toda a família proporcionando uma experiência divertida e acessível. Pensado especialmente para as crianças, o CineSolarzinho não só oferece filmes que ampliam o imaginário infantil, mas também cria novas possibilidades de visão de mundo para os pequenos, que são o nosso futuro. E, no primeiro cinema do Brasil movido por energia limpa e renovável, essa experiência

é ainda mais enriquecedora”, completou Cynthia.

**COMO FUNCIONA**

O cinema opera através de um furgão: uma estação móvel de Ciências, arte, Tecnologia, Sustentabilidade e Cultura de Paz que é o protagonista responsável pela magia do CineSolarzinho. O veículo é adaptado com as placas fotovoltaicas no teto e carrega todo o cinema: as cadeiras e banquetas, os sistemas de conversão de energia e armazenamento, de som e projeção, incluindo a tela.

Suas luzes coloridas, a decoração de material reciclado e os objetos com princípios de magnetismo e eletricidade (laser e bola de plasma) ensinam, de forma lúdica, como a luz do sol se transforma em energia elétrica.

O Circuito CPFL 2025 está sendo realizado no estado de São Paulo. As sessões de cinema também contam com filmes que aproximam o Brasil da interessante e milenar cultura chinesa.

“As atividades do CineSolarzinho, apoiado por nós por meio da frente Circuito



CPFL, democratiza o acesso à cultura para as nossas comunidades. Além de poder vivenciar a alegria que as telonas proporcionam, a iniciativa também desperta a consciência para um desenvolvimento mais sustentável ao disponibilizar oficinas de educação ambiental para as crianças e jovens ali presentes”, completou Daniela

Ortolani Pagotto, head do Instituto CPFL.

**PROGRAMAÇÃO**

CineSolarzinho em Nova Odessa/SP

Sessões de cinema gratuitas

Filmes com recursos de acessibilidade

Data: Sexta-feira (25/04)

Horários: 18h30 - 1ª sessão: curtas-metragens am-

bientais

19h30 - 2ª sessão: animação “O Reino dos Elfos”

Local: Parque Municipal das Crianças (Avenida Brasil, nº 525, Parque Fabrício)

Entrada: gratuita

Classificação: livre

Atrações: pipoca de graça e visita ao furgão do CineSolar

Divulgação

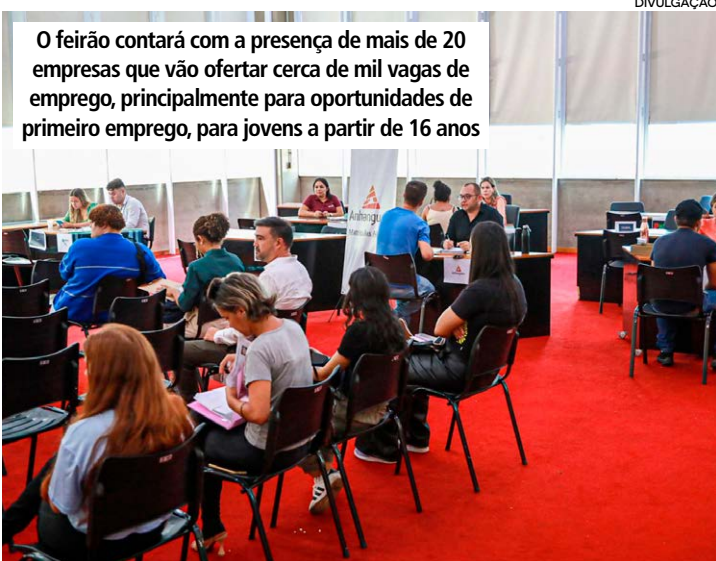
PAULÍNIA

# Prefeitura realiza 1º Feirão do Emprego no próximo sábado, 26 de abril

A Prefeitura de Paulínia realiza o 1º Feirão do Emprego de 2025, no próximo dia 26, a partir das 9h. A ação é promovida pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico e vai acontecer no Paço Municipal com a presença de mais de 20 empresas que vão ofertar cerca de mil vagas de emprego, principalmente para oportunidades de primeiro emprego, para jovens a partir de 16 anos.

O Feirão também vai ofertar vagas para todos os níveis de escolaridade e idade em diversas funções, desde administrativas até operacionais, mas todas elas são exclusivas para residentes de Paulínia.

Além das vagas, o evento vai contar ainda com parcerias com o CIEE (Centro de Integração Empresa Escola) e o CISA (Centro de Integração Social e Aprendizagem), que vão dar orientação aos jovens a partir de 14 anos que



querem ingressar no mercado de trabalho.

O SEST/SENAT também marca presença no Feirão e vai explicar aos presentes como eles podem participar de cursos de capacitação oferecidos pela entidade e que garantem mais qualificação ao mercado de trabalho.

**Serviço:**

1º Feirão de oportunidade para o Primeiro Emprego

Data: 26 de abril - 9h às 15h

Local: Paço Municipal – acesso pela entrada de funcionários

Presença de Food Trucks durante todo o dia

Fonte: Prefeitura de Paulínia

SUMARÉ

# O mundo se despede do Papa Francisco, um símbolo de humildade e compaixão

O mundo amanheceu mais silencioso nesta segunda-feira com a notícia do falecimento do Papa Francisco, líder da Igreja Católica e um dos mais importantes defensores dos direitos humanos e da justiça social de nosso tempo. Aos 88 anos, o pontífice argentino encerra uma trajetória marcada pela humildade, pelo acolhimento aos marginalizados e pela incansável luta por uma Igreja mais próxima dos pobres.

Desde que foi eleito, em 2013, Jorge Mario Bergoglio — o primeiro papa latino-americano e o primeiro jesuíta a ocupar o trono de Pedro — conquistou o mundo com gestos simples, mas carregados de significado. Recusou os luxuosos aposentos do Palácio Apostólico para viver na modesta Casa Santa Marta, no Vaticano.

Em Sumaré, a comoção

tomou conta da comunidade católica e também do Legislativo municipal. A Câmara de Vereadores aprovou, nesta quarta-feira (23), uma moção de pesar pelo falecimento do pontífice. A proposta foi apresentada pelo vereador Dudu Lima (Cidadania), que destacou a importância do legado deixado por Francisco. O documento será encaminhado a todas as paróquias da cidade como gesto de respeito e reconhecimento.

Logo no início da sessão, o presidente da Casa, vereador Hélio Silva (Cidadania), pediu um minuto de silêncio e decretou luto oficial de sete dias no Legislativo. Em sua moção, Dudu Lima resumiu o sentimento coletivo: “Com a partida do Papa Francisco, o mundo perde não apenas um líder religioso, mas um profeta da compaixão em tempos de divisão.”



O Papa Francisco partiu, mas sua voz — firme, terna e humana — continuará ecoando em cada gesto de solidariedade, em cada atitude de amor ao próximo. Ficam o exemplo, a coragem e a fé inabalável em um mundo mais justo e fraterno.

Da redação

PRÊMIOS

# Shopping ParkCity Sumaré celebra o Dia das Mães e o Dia dos Namorados com sorteio de iPhones e vales-compras

O Shopping ParkCity Sumaré celebra o Dia das Mães e o Dia dos Namorados com a campanha Amor Sempre Presente, que vai sortear iPhones 16 e até R\$ 20 mil em vales-compras. A ação especial começa nesta sexta-feira, 25 de abril, e segue até 15 de junho, com sorteios semanais que tornam as compras ainda mais vantajosas.

“O Dia das Mães e o Dia dos Namorados estão entre as datas mais comemoradas do ano, pois simbolizam o poder do amor e do afeto em suas diferentes formas. Mais do que premiar nossos clientes, a campanha exalta a importância da presença do amor nas diferentes relações - seja entre mães e filhos ou entre casais apaixonados”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing

do empreendimento.

Durante o período da promoção, a cada R\$ 250 em compras nas lojas participantes, os clientes poderão participar dos sorteios. Ao todo, serão sorteados 2 iPhones 16 e 4 vales-compras de R\$ 5 mil, distribuídos em sorteios semanais a partir de 15 de maio.

Os cupons fiscais são cumulativos e podem ser cadastrados no ponto de trocas, localizado na loja ao lado da Lana’Ro Cosméticos, ou pelo site [promocao.parkcitysumare.com.br](http://promocao.parkcitysumare.com.br). Compras realizadas de segunda a quinta-feira, que atingirem o valor de R\$ 250, garantem números da sorte em dobro.

Leila Dada, Coordenadora de Administração Geral da AD Shopping, destaca que o empreendimento oferece um mix completo de lojas

e marcas, com uma grande variedade de presentes para agradar a todos os estilos e perfis. “O Shopping ParkCity Sumaré é o local de compras perfeito para encontrar o presente ideal para cada data. E mais uma vez, abrimos a temporada de celebração ao amor com uma campanha única, que promete envolver o público nas próximas semanas”, comenta.

**Serviço:**  
**PROMOÇÃO “AMOR SEMPRE PRESENTE” DO SHOPPING PARKCITY SUMARÉ**  
*Quando: de 25 de abril a 15 de junho.*  
*Sorteios semanais*  
*Pontos de trocas dos cupons: na loja ao lado da Lana’Ro Cosméticos ou pelo site [promocao.parkcitysumare.com.br](http://promocao.parkcitysumare.com.br)*



Os cupons fiscais são cumulativos e podem ser cadastrados no ponto de trocas, localizado na loja ao lado da Lana’Ro Cosméticos, ou pelo site

FEIRÃO

# Começa hoje(25) o Feirão Pense Auto de veículos seminovos em Sumaré (SP)

Sumaré (SP) recebe, hoje (25), o Feirão Pense Auto - Santander, uma grande feira de venda de carros e motos seminovos, com preços imperdíveis e condições facilitadas de financiamento. O evento acontece durante o final de semana, no Shopping ParkCity Sumaré: de sexta a sábado, das 9h às 21h, e no domingo (27), das 9h às 18h.

O Feirão vai reunir diversas concessionárias e revendas do setor automotivo, startups do ramo e instituições financeiras, como o parceiro Santander, que oferecerá condições especiais para a aquisição dos veículos.

Serão mais de 500 carros seminovos à venda,

desde utilitários até SUVs, nacionais e importados, atendendo a diferentes perfis e orçamentos, além de motos diversas. Com a facilidade do financiamento, os visitantes poderão sair do evento já dirigindo seu veículo novo, com seguro garantido pela financeira.

A empresária Rita Merício, da Stylus Comunicação e Eventos, agência organizadora do Feirão, destaca que essa é uma oportunidade única para quem deseja trocar de carro ou adquirir o primeiro veículo. “Estamos trazendo condições especiais, com prazos maiores e taxas de financiamento reduzidas, tornando a compra ain-

da mais acessível. Com o apoio do Santander, essa é, sem dúvida, a melhor oportunidade do ano para realizar essa conquista”, afirma.

O Feirão Pense Auto - Santander acontece no Shopping ParkCity Sumaré, localizado na Avenida Rebouças, 3.400, Jardim Paulista, Sumaré/SP.

**SERVIÇO:**  
**Feirão Pense Auto - Sumaré/SP**  
*Local: Shopping ParkCity Sumaré*  
*Data: 25 e 26 de abril, das 9h às 21h, e no dia 27, das 9h às 18h*  
*Endereço: Avenida Rebouças, 3.400 - Jardim Paulista, Sumaré/SP*

Divulgação



Serão mais de 500 carros seminovos à venda, desde utilitários até SUVs, nacionais e importados, atendendo a diferentes perfis e orçamentos, além de motos diversas, com financiamento no local

RECONHECIMENTO

# Global Turismo de Sumaré é premiada pela Azul Viagens como uma das 10 maiores agências do Brasil em vendas de pacotes em grupo

A excelência no atendimento, a confiança conquistada ao longo de décadas e o compromisso com experiências de viagem inesquecíveis renderam à Global Viagens e Turismo, de Sumaré, um reconhecimento nacional. A empresa acaba de conquistar o prêmio Top 10 Agência de Maior Faturamento em Grupos, concedido pela Azul Viagens — uma das principais empresas do setor de turismo no Brasil.

Com atuação desde 1990, a Global Turismo se orgulha de ter sido a primeira agência da cidade de Sumaré, e até hoje se mantém como uma referência na região. A trajetória da empresa é marcada por inovação, proximidade com os clientes e uma sólida estrutura que une tradição e modernidade.

“Receber esse prêmio reforça a parceria construída ao longo do tempo e nos motiva ainda mais a continuar o nosso compromisso em oferecer experiências de viagens cada vez mais personalizadas e sempre com qualidade e confiança”, comemora a proprietária Helena



A empresa acaba de conquistar o prêmio Top 10 Agência de Maior Faturamento em Grupos, concedido pela Azul Viagens — uma das principais empresas do setor de turismo no Brasil



Pereira Rosário.

Hoje com sede própria no Centro de Sumaré, a Global conta com uma equipe de sete colaboradores fixos e promotores autônomos em cidades vizinhas como Hortolândia, Nova Odesa, Paulínia e Campinas. Atua com venda de passagens aéreas nacionais e internacionais,

pacotes turísticos, cruzeiros, aluguel de veículos, assistência de viagem e toda assessoria necessária para quem deseja viajar tranquilo, seja dentro ou fora do país.

A empresa tem se especializado especialmente no atendimento a grupos da melhor idade, com roteiros que aliam conforto, segurança e experiên-

cias únicas. Segundo Helena, para o fim de 2025, a aposta está nos cruzeiros nacionais e caribenhos, com saídas especiais organizadas pela própria Global. “Como sempre, teremos guias especializados acompanhando nossos clientes durante toda a viagem”, reforça.

Mais que uma agência, a Global Viagens e Turismo se firma

como uma parceira de confiança para quem busca explorar o mundo com tranquilidade e encantamento. E esse prêmio nacional é apenas mais uma prova de que Sumaré tem, sim, uma das melhores agências de viagens do Brasil.

**Serviço:**  
Global Viagens e Turismo – Seu

agente de viagens desde 1990  
Rua Antonio do Valle Melo nº 1575 - Centro – Sumaré/SP  
(19) 3873-1028 / WhatsApp (19) 99786-6128  
Atendimento: segunda a sexta das 9h às 18h e sábado das 9h às 12h.  
Instagram: [global\\_turismo](https://www.instagram.com/global_turismo)

Da redação



Fachada da Global Viagens e Turismo com sede própria no Centro de Sumaré

CELEBRAÇÃO

# ACIAS promove evento especial em comemoração aos 4 anos do grupo de networking ION

O próximo encontro presencial do grupo de networking da ACIAS (Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Sumaré), na terça-feira, 29 de abril, será especial e com diferentes atrações para celebrar o aniversário de 4 anos. O encontro será no Sumaré Park Hotel, a partir das 18h30. Empresários, comerciantes, profissionais liberais e empreendedores interessados já podem adquirir os convites.

A programação vai contar com um coquetel especial de abertura, duas palestras, rodadas de negócios e sorteio de brindes. As palestras fazem parte do momento de educação empresarial oferecido pelo grupo. Os temas do próximo evento são “IA na Prática: Lucro, Agilida-

de e Inovação”, com Aldo Batista dos Santos Junior, consultor de negócios do Sebrae (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas), e “Sabotadores Emocionais: Como Impactam Nossa Vida e Negócios”, com o consultor de negócios e especialista em treinamentos Rodrigo Ruiz.

Selma Koshiji, presidente da ACIAS, destaca a importância do ION. “O grupo de networking da ACIAS se consolidou como uma importante ferramenta de divulgação dos negócios da cidade. A iniciativa incentiva e promove a aproximação entre empresas de diferentes segmentos, impulsionando oportunidades de negócios em todas as áreas e fortalecendo, principalmente, os pequenos



Durante os encontros presenciais, os empresários têm a oportunidade de reforçar o networking com outras empresas, ampliar a rede de contatos e fazer conexões para a promoção de negócios

empresários”, comenta.

O ION é um dos serviços mais procurados na ACIAS e foi criado com o objetivo de integrar empresários, empreendedores e profissionais liberais para gerar oportunidades de negócios e reforçar as relações comerciais entre os partici-

pantes.

Durante os encontros presenciais, os empresários têm a oportunidade de reforçar o networking com outras empresas, ampliar a rede de contatos e fazer conexões para a promoção de negócios. Toda a dinâmica do evento segue uma estru-

tura leve para aproximar os participantes de forma natural e espontânea.

As reuniões do grupo de networking ION são realizadas às terças-feiras, de forma virtual, entre 7h30 e 8h45. Uma vez por mês, integrantes do grupo e convidados se reúnem presencialmente.

**Serviço:**

**ACIAS ION – 4 anos**  
Quando: 29 de abril, terça-feira.  
Horário: das 18h30 às 22h.  
Onde: Sumaré Park Hotel, na Avenida Vereador Antônio Pereira de Camargo Neto, 303, Jardim Dall’Orto, Sumaré.  
Convite: R\$ 70,00 por pessoa ou R\$ 100,00 (promocional para duas pessoas). Convites: Inscrições pelo link: [https://www.sympla.com.br/evento/evento-comemorativo-4-anos-do-programa-de-networking-acias-ion/2909952?fbclid=pa-zxh0bgnhzw0cmteaaafpeizq-z8desn9susarbv0nlzjai\\_1ol2b-cleuddsjpzewjrc0ulnlfassfw\\_aem\\_rwcafsqlmajkc1hdnuoydw&referrer=1.instagram.com](https://www.sympla.com.br/evento/evento-comemorativo-4-anos-do-programa-de-networking-acias-ion/2909952?fbclid=pa-zxh0bgnhzw0cmteaaafpeizq-z8desn9susarbv0nlzjai_1ol2b-cleuddsjpzewjrc0ulnlfassfw_aem_rwcafsqlmajkc1hdnuoydw&referrer=1.instagram.com)

Mais informações: [acias@acias.com.br](mailto:acias@acias.com.br)

ESPORTE E INCLUSÃO

# Ponte Preta S21 recebe Seleção Brasileira de Futsal Down em evento histórico de inclusão e esperança

Entre os dias 25 e 27 de abril, Campinas será palco de um encontro especial que une esporte, inclusão e transformação social. A equipe Ponte Preta S21 Futsal Down receberá, pela segunda vez, a Seleção Brasileira de Futsal Down, tricampeã mundial, para uma série de atividades e jogos no Ginásio da Ponte Preta – Unidade Paineiras, com direito a visita oficial ao Estádio Moisés Lucarelli, o Majestoso.

O evento faz parte da Clínica da Seleção Brasileira CBDI de Futsal Down, que integra o calendário de preparação para o 5º Mundial de Futsal Down, previsto para 2026, no México. A programação inclui treinos conjuntos, sessões de integração e um amistoso emocionante entre a seleção e a equipe campineira, no domingo (27).

A recepção da delegação será possível graças ao apoio do Jaguarí Hotel Sumaré, que, por meio do gerente geral Douglas Marcondes, um dos primeiros parceiros do projeto, oferece estrutura e acolhimento. Douglas também atua

como Diretor de Hotelaria do site [www.visitecampinas.com.br](http://www.visitecampinas.com.br) e é membro ativo do Comtur – Conselho Municipal de Turismo de Sumaré.

Embora o projeto Ponte Preta S21 seja relativamente recente, sua semente foi plantada em 2015, durante uma conversa entre amigos no tradicional Café Regina, em Campinas. Os idealizadores — José Antônio de Oliveira, educador físico e fisioterapeuta; Marcos Ribolli, fotojornalista e pai de João Pedro, e Maurício Carvalho, coordenador do projeto Maravilha MáXXIma e pai de Rafael Atkinson — compartilhavam um mesmo sonho: criar um time de futebol para pessoas com síndrome de Down.

Com apoio inicial do departamento de marketing da Ponte Preta, realizaram o primeiro jogo oficial em março de 2016, no próprio Moisés Lucarelli. Em 2019, com o respaldo do diretor social da Macaca, André Luiz Carelli Nunes, o projeto ganhou casa e nome: surgia oficialmente a Ponte Preta S21 Futsal Down, com treinos no

Ginásio Paineiras.

Hoje, o projeto atende gratuitamente mais de 100 atletas, homens e mulheres, a partir dos 4 anos de idade — sendo a primeira equipe do Brasil com divisão de base. E mais do que formar jogadores, a iniciativa transforma vidas.

Para Maurício Carvalho, pai de Rafael e um dos fundadores do S21, o objetivo é claro: causar um “incômodo positivo” na sociedade. “Nosso projeto não transforma só as pessoas com síndrome de Down. Ele transforma famílias, profissionais e a sociedade. É uma chamada para que os pais saiam da espera por políticas públicas e assumam o protagonismo. Uma hora e meia por semana pode mudar tudo”, afirma.

Além do impacto físico e emocional do esporte, os resultados sociais e cognitivos são notáveis. Rafael, por exemplo, hoje integra a Seleção Brasileira Masculina de Futsal Down. O projeto também revelou Emily, Ariane e Júlia, atletas da Seleção Brasileira Feminina, e Gabriel Dal Poguetto, treinador

da equipe nacional. O próprio professor José Antônio — o “Peixotão” — atua na comissão técnica da seleção.

**Um evento para celebrar o futuro**

A visita da Seleção Brasileira de Futsal Down não é apenas um evento esportivo — é um símbolo do que o futuro pode ser quando inclusão, esporte e amor caminham juntos. Durante três dias, o ginásio será palco de treinos, trocas, emoções e, principalmente, esperança.

A programação é gratuita e aberta ao público:

Sexta-feira (25/04) – 15h: Visita da Seleção ao Estádio Moisés Lucarelli

Sábado (26/04) – 9h às 11h30: Treino da Ponte Preta S21 com a Seleção

14h às 17h: Treino da Seleção Brasileira

Domingo (27/04) – 9h às 11h30: Amistoso entre Seleção Brasileira x Ponte Preta S21

A história de Mauricio e



Campinas será palco de um encontro especial que une esporte, inclusão e transformação social. A equipe Ponte Preta S21 Futsal Down receberá, pela segunda vez, a Seleção Brasileira de Futsal Down

Rafael, assim como a de dezenas de famílias envolvidas, é a prova viva de que quando se sonha junto, vai-se longe. E como bem dizem os idealizadores: “Diferente é o mundo

que queremos!”  
Mais informações: [www.pontepretas21.com.br](http://www.pontepretas21.com.br) | Instagram: @s21futsal

Da redação

CARIDADE

# Jantar beneficente celebra 60 anos da Sociedade São Judas Tadeu e convida a comunidade para participar da transformação social em Sumaré

Na noite do dia 26 de abril, às 20h, o tradicional Clube Recreativo de Sumaré será palco de uma celebração especial: o jantar beneficente em comemoração aos 60 anos da Sociedade Beneficente São Judas Tadeu. Com buffet e bebidas incluídas, o evento convida toda a população para brindar essa trajetória de solidariedade e transformação social. Os ingressos custam R\$190,00 por pessoa, e o traje é esporte fino.

A Sociedade São Judas Tadeu nasceu da coragem e sensibilidade da Irmã Rita Barroso de Albuquerque, cearense de alma generosa, que escolheu Sumaré como palco de sua missão de vida. Primeira mulher do Ceará a conquistar o brevê de aviadora civil, ela também foi dentista e religiosa, e se dedicou a melhorar as condições de vida no então empobrecido bairro São Judas. De visitas às casas e catequeses nos finais de semana, Irmã Rita passou à ação: conquistou um consultório odontológico da Alemanha, trouxe energia elétrica para a comunidade, e fundou, em 1965,

a Sociedade que hoje continua firme no propósito de servir.

Atualmente presidida pelo Dr. José Dalton Gomes de Moraes e coordenada por Lilian Regina Scrocca Menuzzo, a instituição atua com três grandes programas sociais, atendendo diretamente mais de 600 pessoas por mês, número que chega a quase 2 mil com os impactos indiretos.

Entre os serviços estão o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, que promove a autonomia e o protagonismo de crianças, adolescentes e idosos; o Programa de Inclusão Produtiva, que oferece cursos de geração de renda para adultos em vulnerabilidade; e o Programa Abrindo Portas, voltado à formação profissional de adolescentes.

“Nós acreditamos que o jovem pode ser o agente transformador da própria vida e da realidade da sua família. Nosso objetivo é mostrar a eles que são protagonistas da sua história”, afirma Mirela Hernandes Cia Medeiros, coordenadora do Abrindo Portas.

Os programas são realizados em parceria com a Prefeitura de Sumaré, por meio da SMIADS, e com o apoio do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA).

Além de ser uma oportunidade de confraternização, o jantar do dia 16 também é uma forma concreta de apoiar esses projetos que têm feito a diferença na cidade. A renda será revertida para a manutenção das atividades da entidade, que há seis décadas escreve um capítulo bonito de solidariedade em Sumaré.

Participe! Sua presença é mais do que bem-vinda – é essencial para que essa história continue sendo escrita com dignidade, acolhimento e esperança.

**Serviço**  
**Data:** 26 de abril de 2025  
**Horário:** 20h  
**Local:** Clube Recreativo de Sumaré  
**Ingresso:** R\$ 190,00  
**Traje:** Esporte fino

Da redação

## SOCIEDADE BENEFICENTE SÃO JUDAS TADEU CONVIDA

# 60 ANOS

## JANTAR DE ANIVERSÁRIO

Uma noite de muita festa e alegriaa!

# 26

ABRIL

20H

CLUBE RECREATIVO – SUMARÉ

BUFFET COM BEBIDAS INCLUSAS

OBRIGATÓRIO TRAJE ESPORTE FINO

**SOMENTE VENDA ANTECIPADA!**

**VALOR UNITÁRIO: R\$190,00**

ADQUIRA JÁ O SEU CONVITE!

INFORMAÇÕES: (19) 98397-8619 / (19) 99578-1382

(19)99258-2780

COLUNA EDUARDO ELUF

# Tuga's: Um lugar com tradição, sabor e alma portuguesa em Sumaré



O colunista Eduardo Eluf na foto com Fernando..., esteve visitando o local para nos trazer mais informações e destacou que a casa oferece variados drinks, porções, alacarte, várias bebidas, inclusive o é chopp Brahma, espaço kids e um ambiente aconchegante, interno e externo para acomodar melhor seus clientes



Quem passa pelo Centro de Sumaré logo percebe: ali está um dos pontos mais animados e acolhedores da cidade. O Tuga's Bar é daqueles lugares que conquistam de cara — seja pelo chopp Brahma sempre gelado, pelo deck charmoso com música ao vivo nos fins de semana, ou pelo atendimento que mistura profissionalismo com aquele jeitinho de casa.

De segunda a sábado, das 17h30 às 20h, o Happy Hour do Tuga's é parada obrigatória. E para quem curte um bom whisky, vale destacar o Clube do Whisky da casa, que oferece uma seleção variada

de rótulos que agradam desde o iniciante curioso até o apreciador mais exigente. É o tipo de lugar onde a conversa flui, o copo não esvazia e a experiência vai muito além do cardápio. E lógico, sempre inovando, com jantares temáticos, além dos eventos marcantes, como a tradicional feijoada e as churrascadas, com o apoio de profissionais renomados.

Mas o que muita gente talvez não saiba é que o Tuga's carrega uma história que começou lá em 2002. Antes de ser o que é hoje, o local abrigava o Villa Gourmet, um restaurante sofisticado que nasceu da

paixão das irmãs Daniela e Damaris pela gastronomia. Elas trouxeram pratos do mundo inteiro para Sumaré, sempre com técnica, criatividade e carinho — e com isso criaram memórias que até hoje fazem parte da vida de muitos sumareenses.

O Villa brilhou por quase uma década, sendo palco de eventos marcantes como feijoadas, jantares, réveillons e encontros que deixaram saudade. Em 2011, as portas se fecharam, mas a paixão pela boa mesa nunca foi embora. Em 2016, Damaris voltou ao jogo, agora ao lado do marido Fernando, o querido “português”, e juntos fundaram o Tuga's — nome que vem da abreviação de “portugas”.

Desde então, o bar só cresceu, mantendo a tradição de bem servir, mas com uma pegada mais des-



contraída. Aniversários, casamentos e grandes comemorações já fazem parte do currículo da casa. E o tão sonhado deck — chamado carinhosamente por Fernando de “a princesinha dos olhos” — virou o ponto alto do ambiente: aconchegante, vibrante e sempre pronto para receber quem quer brindar à vida.

Quer conhecer mais? Dá uma passadinha lá.

**Serviço:**  
R. Marcelo Pedroni, 446  
- Vila Miranda, Sumaré  
- SP  
Tel: 19 98182-4805  
Instagram: @tugasbar

## OFERTAS

# A reinauguração da loja Pernambucanas em Sumaré é sucesso

A reinauguração da Pernambucanas de Sumaré foi um verdadeiro sucesso! A loja da Sete de Setembro voltou com tudo, de cara nova, ambiente renovado e cheia de novidades que encantaram os clientes logo nos primeiros dias.

Centenas de pessoas passaram pela loja durante a reinauguração e aproveitaram os descontos especiais para renovar o guarda-roupa e também dar aquele toque especial na casa. Com um espaço mais moderno, aconchegante e organizado, a nova fase da Pernambucanas promete uma experiência de compras ainda mais agradável.

E se você ainda não passou por lá, dá tempo! As ofertas continuam até sábado (26/04) com 20% de desconto em todas as seções de moda e lar — incluindo moda feminina, masculina,

infantil, cama, mesa, banho e decoração — para quem comprar com o Cartão Pernambucanas.

Além da oferta de reinauguração, a Pernambucanas também está com a campanha do dia das mães em pleno funcionamento, o que significa mais promoções e preços excelentes para todos os seus clientes.

A loja está mais bonita, mais completa e preparada para receber os clientes com ainda mais conforto, variedade e aquele atendimento que só quem já é freguês conhece. Seja para descobrir uma tendência nova ou garimpar aquele item especial para casa, a hora é agora.

Aproveite! A Pernambucanas fica na Avenida 7 de Setembro, 337, no Centro de Sumaré.

*Da redação*



# ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

# O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

BEM ESTAR

# Descubra o que é a arteterapia e como ela impacta a vida dos idosos

Processo natural da vida, o envelhecimento pode chegar acompanhado de desafios significativos, como a solidão. Um estudo publicado na revista Nature Mental Health em outubro de 2024, revela que se sentir sozinho na velhice pode aumentar em 31% o risco de desenvolver demências e em 15% as chances de comprometimento das funções cognitivas. Nesse contexto, práticas como a arteterapia ganham destaque por promover benefícios emocionais, cognitivos e sociais para pessoas da terceira idade.

O que é a arteterapia?

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e prevista na legislação brasileira, a arteterapia estimula o autoconhecimento por meio da expressão criativa. Por isso, ela é bastante praticada em residências sênior, hospitais, clínicas e outros espaços de cuidado. Conforme a arteterapeuta da 3i Residencial Sênior, Sheila Kruger, a pintura, colagem e

escultura são algumas formas de arteterapia, e importantes na rotina dos idosos. “É recomendada para pessoas de todas as faixas etárias, especialmente para aquelas que enfrentam condições crônicas ou que passaram por traumas”, afirma. No caso dos idosos, a arteterapia ajuda a lidar com as transições da velhice de forma mais leve e confiante.

Por que é importante adotar a arteterapia na terceira idade?

Sheila explica que a arteterapia é uma ferramenta poderosa para promover um envelhecimento mais saudável, com dignidade e qualidade. Nesse sentido, é uma forma de minimizar os desafios físicos, emocionais, cognitivos e a vulnerabilidade, além de ajudar a manter o bem-estar mental em dia. Pensando nisso, a profissional indica quatro benefícios da arteterapia, confira:

1 – Ajuda a expressar sentimentos

A arte é uma forma segura e

acolhedora de expressar emoções. Para muitos idosos, falar sobre angústias, medos ou frustrações pode ser difícil, e a arteterapia oferece meios alternativos, como a pintura ou o trabalho com argila, para liberar essas emoções. “É uma válvula de escape para emoções intensas”, afirma a arteterapeuta.

2 – Promove bem-estar mental

Práticas artísticas regulares aumentam a autoestima, promovem o autoconhecimento e proporcionam uma sensação de realização. Sheila aponta que atividades com artes são capazes de reduzir pensamentos negativos, aliviando sentimentos de tristeza e solidão, sendo especialmente benéfica para a saúde mental, conforme dados da OMS.

3 – Previne doenças cognitivas

Estudos da American Journal of Geriatric Psychiatry apontam que idosos que praticam atividades cognitivas com frequência têm até 30% menos risco de desenvolver demên-



A arteterapia com seus múltiplos benefícios, se firma como uma prática completa para o cuidado integral da pessoa idosa, estimulando corpo, mente e emoções de forma lúdica e significativa

cia. A arteterapia estimula o cérebro e atua como aliada importante na prevenção de doenças neurodegenerativas.

4 – Estabelece interação social

Manter uma vida social ativa é essencial também na terceira idade. Ao participar

de sessões de arteterapia em grupo, os idosos compartilham experiências, memórias e histórias, fortalecendo vínculos e combatendo o isolamento. Segundo Sheila, é um momento de conexão, não só com os outros, mas também com sua própria trajetória de vida.

Em resumo, com seus múltiplos benefícios, a arteterapia se firma como uma prática completa para o cuidado integral da pessoa idosa, estimulando corpo, mente e emoções de forma lúdica e significativa.

Da redação

COMO LIDAR COM O BULLYING

# Educação digital na escola requer preparo emocional

Com a experiência de mais de 20 anos como diretora de escola, a professora Roberta Guimarães, pedagoga, mestre em Educação e com MBA em Tecnologias Educacionais, avalia que a educação digital para crianças e adolescentes requer o preparo emocional delas, especialmente em relação ao bullying e cyberbullying, que sai do ambiente físico do período escolar para o tempo integral do ambiente digital.

Como diretora do Colégio Adventista do Taquaral em Campinas, Roberta sugere um olhar cuidadoso e humanizado com o aluno e uma equipe de profissionais atenta na escola. “A nossa geração – gestores de educação, pais e avós é formada por ‘imigrantes digitais’, que têm algumas dificuldades em

lidar com as tecnologias atuais, enquanto a nova geração nasceu com o celular na palma da mão. É preciso entender essa enorme diferença”, explicou.

Roberta avalia que as partes espiritual, cognitiva e física devem ser valorizadas nesse processo de educação digital dos alunos, que deve ser integral. Em relação ao bullying na escola, a diretora afirma quer o olhar atento dos profissionais da escola é fundamental. Verificado algum caso, o caminho é sempre resolver através do diálogo com todos os envolvidos. “A pergunta que faço é, como se sentiria no lugar do outro – a vítima do bullying? Essa reflexão leva o grupo a entender como isso é errado e modificar o seu comportamento. A emo-

ção precisa ser verbalizada”.

Como resultado desse processo de reflexão, a diretora Roberta afirma que todos devem repensar essas emoções dentro de situações que ocorrem na escola, inclusive com apoio da disciplina de Inteligência Emocional, que faz parte do conteúdo do Colégio Adventista. “Como nomeamos essas emoções para que possamos ter consciência delas e nos colocar no lugar do outro. Assim poderemos aprender a entender a realidade de forma consciente e clara, como o bullying e o cyberbullying e com uma educação integral do aluno”, recomenda a educadora.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações



Roberta Guimarães - Diretora de escola, professora, pedagoga, mestre em Educação e com MBA em Tecnologias Educacionais

IMPOSTO

# Isenção de IR para quem ganha até dois salários mínimos é mantida para 2025

A Medida Provisória 1.294/25, publicada no Diário Oficial da União nesta segunda-feira (14), atualiza a tabela mensal do Imposto de Renda (IR) e mantém, em 2025, a isenção para quem recebe até dois salários mínimos — o equivalente a R\$ 3.036 atualmente.

Com a mudança, o limite da alíquota zero sobe de R\$ 2.259,20 para R\$ 2.428,80. A correção foi necessária após o reajuste do salário mínimo no início do ano e a sanção do Orçamento de 2025 na semana passada.

Para o contador Anderson Marioto, sócio da Marioto Associados Contabilidade Empresarial (@marioto.contabilidade), a atualização vem em boa hora e protege os contribuintes de menor

renda.

“Essa atualização é importante para evitar que trabalhadores de baixa renda passem a pagar imposto por causa de aumentos salariais que, na prática, apenas acompanham a inflação. É uma medida de justiça fiscal e de preservação do poder de compra”, avalia Marioto.

A tabela do Imposto de Renda no Brasil é progressiva, com alíquotas que variam de acordo com a faixa salarial, podendo chegar a 27,5% para os rendimentos mais altos.

Já pensando em 2026, o governo federal enviou ao Congresso o Projeto de Lei 1.087/25, que propõe ampliar ainda mais a faixa de isenção: para quem recebe até R\$ 5 mil por mês. Se aprova-



Contador Anderson Marioto

da, a mudança poderá beneficiar milhões de brasileiros, especialmente das classes mais afetadas pela inflação



A correção foi necessária após o reajuste do salário mínimo no início do ano e a sanção do Orçamento de 2025

e pelo custo de vida elevado. “Além de aliviar o orçamento das famílias, essa proposta pode estimular o

consumo e movimentar a economia em um momento em que o país ainda busca equilíbrio fiscal e crescimen-

to sustentável”, completa Marioto.

Fonte: Daniela Nucci

MODA

# 3 tendências de moda para testar este ano



**P**rocurando atualizar o seu look? Você veio ao lugar certo! Aqui, vamos falar sobre três tendências de moda que estão em alta em 2025 e que valem a pena experimentar. De estampas ousadas às estéticas queridi-

nhas do momento, o mundo fashion está cheio de novidades. Confira e inspire-se:

**Boho chic**  
O boho chic é um estilo de moda e decoração que mistura elementos boêmios e hippies de maneira so-

fisticada. Após aparecer nas passarelas, foi a vez da estética entrar para as principais lojas de departamento. Aposte em bolsas de franja, cintos com grandes fivelas e blusas com bordados, que são característicos da estética.

**Animal print**  
O animal print está em alta neste ano. A estampa de leopardo é uma das favoritas da vez, assim como a de vaca, conhecida como cow print. Você pode usar a tendência diretamente nas peças de roupa, para um visual mais

ousado, ou em acessórios e calçados, para um look mais discreto.

**Burgundy**  
Por fim, para finalizar nossas sugestões de tendências, que tal usar a cor burgundy? Depois da febre do vermelho-

-cereja, a versão mais fechada do tom roubou o coração das it-girls. Resultado da combinação entre vermelho e púrpura, o burgundy é uma aposta certa para compor um visual poderoso e moderno.

*Divulgação*

CABELO

# Como ter um cabelo longo e saudável? Veja dicas

Um cabelo longo e saudável é um desejo bem recorrente entre as brasileiras. Há um empecilho, no entanto: os problemas que atrasam esse crescimento são igualmente comuns. Apesar disso, existem soluções que ajudam a acelerar o processo e, consequentemente, manter as madeixas no comprimento sonhado.

**Pausa na química**  
Manter o cabelo longo e saudável passa, necessariamente, por

evitar procedimentos que danificam a estrutura do fio. Então, a sugestão inicial é não realizar processos que envolvam a descoloração, por exemplo.

**Corte certo**  
Sem o formato certo é impossível ter um cabelo cheio e longo. Por isso, quem deseja esse resultado deve fugir de cortes repicados ou com camadas longas. O ideal costuma ser manter a base reta ou em U.

**Reconstrução**  
A reconstrução é fundamental para quem busca um cabelo longo, saudável e com aquela sensação de cheio, sabe? Um dos pilares do cronograma capilar — juntamente com a hidratação e a nutrição —, a etapa é responsável por repor a queratina do fio. Assim, as madeixas ficam encorpadas e equilibradas. Para isso, aplique a cada 15 dias uma máscara reconstitutora — o uso pode ser semanal se o dano for intenso.

**Cortar é preciso**  
Não, diferentemente do que é disseminado, cortar não faz o cabelo crescer mais. No entanto, ao remover as pontas duplas e danificadas, você mantém a parte saudável do fio e não alonga o problema que existia anteriormente, mantendo a saúde da fibra. Ou seja, fios saudáveis por mais tempo!

*Divulgação*



TESTE

# Descubra sua paleta de cores: um guia definitivo para valorizar sua beleza

Você já se pegou usando uma cor que, em vez de realçar sua beleza, pareceu deixá-la um pouco apagada? Isso pode acontecer quando não conhecemos nossa paleta de cores pessoal. Cada pessoa tem tons que a valorizam e outros que não favorecem tanto. Mas não se preocupe, estamos aqui para te ajudar a descobrir os tons que fazem você brilhar.

**Paleta de Cores Importa?**  
A escolha das cores certas pode realçar sua pele, cabelo e olhos, dando um brilho natural à sua aparência. Por outro lado, cores erradas podem fazer você parecer cansada e sem vida. A paleta de cores pessoal é como uma ferramenta mágica que te ajuda a escolher roupas, maquiagem e acessórios que te deixam deslumbrante.

**Identifique a temperatura da sua pele**  
O primeiro passo para descobrir sua paleta de cores é determinar a temperatura da sua pele. Você tem uma pele quente ou fria?

**Pele Quente: Se suas veias**



no pulso parecem mais verdes e suas características têm tons dourados, você provavelmente tem uma pele quente. Cores como tons de terra, dourado e pêssego são suas amigas.

**Teste de Cores**  
Vá às compras (ou faça compras online) e pegue roupas de diferentes cores. Vá para

casa e experimente cada peça em frente a um espelho bem iluminado. Observe como cada cor afeta sua tez. As cores que fazem você parecer mais radiante e saudável são provavelmente parte da sua paleta de cores pessoal.

**Não Ignore as Cores Neutras**  
Além das cores que valorizam sua tez, é importante ter algumas cores neutras em seu guarda-roupa. Preto, branco, cinza e nude são cores versáteis que combinam com tudo e podem servir de base para seus looks.



**Mantenha sua paleta de cores em mente nas compras**  
Agora que você conhece sua paleta de cores pessoal, use esse conhecimento ao fazer compras. Procure roupas, maquiagem e acessórios que estejam alinhados com os tons que te favorecem.

**Experimente e divirta-se!**

Lembre-se, a moda é uma forma de expressão pessoal, então não tenha medo de experimentar com diferentes cores. Às vezes, a moda está em quebrar as regras.

Descobrir sua paleta de cores pessoal pode ser um verdadeiro jogo de transformação. Você ficará surpresa com o quanto as cores certas

podem realçar sua beleza natural. Portanto, vá em frente, teste, divirta-se e arrase em grande estilo!

Esperamos que este guia tenha ajudado você a descobrir sua paleta de cores e a valorizar ainda mais sua beleza no mundo da moda e beleza.

*Divulgação*

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

CASA

# Cozinha modulada vale a pena? Entenda as vantagens e desvantagens

Não há uma resposta certa quando o assunto é escolher entre uma cozinha modulada, pronta ou sob medida. Todas as possibilidades apresentam vantagens e desvantagens e, por isso, reunimos tudo que você precisa saber se deseja a versão modulada para o cômodo.

Como o nome sugere, a cozinha modulada é dividida em módulos. As peças são comercializadas soltas e, assim, os moradores podem posicioná-las com mais liberdade — algo que não é tão simples no modelo pronto, vendido em lojas.

Vantagem 1: o preço

A fabricação em série torna o valor da cozinha modulada mais atrativo em comparação aos móveis planejados. Por isso, a escolha é ideal para quem quer economizar nesta etapa da construção ou reforma sem abrir mão da estética e da personalização.

Vantagem 2: ideal para o aluguel

Com a fabricação de itens pré-definidos e soltos, é mais fácil aproveitar os módulos em um novo lar. Por isso, o formato é perfeito para quem mora de aluguel ou pretende se mudar nos próximos anos.

Vantagem 3: estilos diferentes

Com a popularização das cozinhas moduladas, novos estilos, cores e acabamentos surgiram. Consequentemente, com uma gama de possibilidades cada vez mais ampla, é mais fácil adaptar o formato ao cômodo e ao estilo dos moradores, por exemplo.

Desvantagem 1: é preciso ceder

Imagine um cômodo com 3,24 metros de comprimento. Ao escolher as peças modulares que fazem sentido para a sua família, a medida máxima atingida é de 3 metros. Sobram, então, 24 centímetros que ficariam sem mobília.

Caso isso gere incômodo, existem formas de contornar a situação: é possível adicionar um item decorativo ou, então, adquirir um nicho sob medida para posicionar no espaço vago.

Desvantagem 2: variedade

Ao optar por móveis modulados os moradores precisam, em alguns casos, adaptar o que desejam. Nem sempre é possível, por exemplo, escolher puxadores específicos ou portas com fechamentos personalizados — como escamoteável, basculante ou de correr.

Divulgação



Como o nome sugere, a cozinha modulada é dividida em módulos

CANTINHO DAS PLANTAS

## Plantas para iniciantes: melhores espécies + dicas de cuidados

Já diria uma antiga música brasileira: as flores de plástico não morrem! Mas se você quer investir nas versões vivas, é necessário ter cuidados básicos para que elas se mantenham bonitas e saudáveis.

E para te ajudar a dar o pontapé nessa sua missão “louca das plantas”, separamos as melhores opções para iniciantes e dicas práticas para facilitar o seu dia. Confira!

Plantas para iniciantes: como começar?

Ter as plantinhas em casa vai além de simplesmente comprar um vaso e colocá-lo no lugar

que achar mais bonito. Se você não tem muita ideia de onde começar, o ideal é planejar antes de colocar a mão na massa — ou melhor, na terra!

Leve em consideração o tempo que tem disponível para cuidar delas e quais espaços os vasos vão ocupar. Isso vai ajudar a decidir qual o melhor tipo para viver no seu lar.

Você vai encontrar plantas para iniciantes que precisam de doses diferenciadas de luz e água, que precisam ficar no alto ou no chão, que pedem vasos grandes e pequenos. Ou seja, não adianta nada escolher uma folhagem sem colocar es-

ses pontos em pauta, afinal, as chances de não conseguir oferecer os elementos que ela necessita são grandes.

Escolha a sua!

Existe uma grande variedade de flores e folhagens para dar vida à sua casa, apartamento ou escritório. Mas algumas espécies são mais fáceis de cultivar e se tornam ótimas aliadas de quem não tem muita prática. Veja quais são:

Rosa de Pedra

A Rosa de Pedra, assim como as suculentas em geral, é uma das plantas para iniciantes mais

fáceis de cuidar. Ela vai muito bem em vasos pequenos, necessita de poucos cuidados e você não precisa regá-la constantemente.

Dica de cultivo: ela é capaz de se adaptar a diferentes temperaturas e ambientes, mas não se esqueça de deixá-la próxima de uma boa fonte natural de luz, ok?

Espada de São Jorge

Além de ser cultivada tanto em jardins abertos quanto em vasos, a Espada de São Jorge é bem resistente, não exige muita luz ou água. Para os mais supersticiosos, ela também ajuda a tirar as energias negativas do espaço e é uma excelente umidificadora de ar.

Dica de cultivo: você só precisa regá-la uma vez na semana, mas é bom evitar encharcar demais a terra em que ela estiver plantada.

Samambaia

Essa é uma planta muito popular e que consegue dar uma nova cara para qualquer cômodo. Geralmente, elas ficam em vasos suspensos, mas é claro que você pode adicioná-la à decoração de outra maneira. Diferente das opções anteriores, ela já pede um pouco mais de água, cerca de duas vezes por semana. Ou seja, os mais esquecidos precisam redobrar a atenção caso resolva ter uma samambaia.

Dica de cultivo: ela possui uma folhagem mais delicada, então, evite deixar exposta ao sol ou em lugares com forte corrente de vento. Luminosidade indireta é o ideal!

Jibóia

Parte da família das trepadeiras, a Jibóia também deixa um aspecto lindo no seu espaço. Os cuidados são semelhantes ao da samambaia, mas ela precisa de suportes para conseguir crescer, como estacas, madeiras, treliça ou outros itens de apoio que tiver por aí.

Dica de cultivo: a frequência da rega é de duas vezes na semana e as folhas sinalizam quando estão com falta de água — mas nada de chegar a esse ponto, hein?

Lírio da Paz

Agora, se você quer um toque diferenciado e charmoso na sua decoração, nada melhor do que o Lírio da Paz. Ele já prefere sombra e lugares úmidos, então, apartamentos pequenos podem aliar o uso ao visual do banheiro, por exemplo.

Dica de cultivo: ele se adapta muito bem aos vasos e precisa de água uma vez na semana! Caso as flores fiquem com um



Costela de Adão



Jibóia



Lírio da Paz



Rosa de Pedra

aspecto esverdeado, é porque está faltando luz — assim, considere mudá-lo de lugar.

Costela de Adão

Apesar de precisar de uma rega mais constante, ela é uma super queridinha. O solo deve estar sempre úmido e ela pode tanto ficar em vasos quanto em canteiros. Ah, você ainda consegue aliar a beleza dela com a de outras plantas no mesmo recipiente, formando um arranjo maravilhoso!

Dica de cultivo: A Costela de Adão é linda, mas não é inofensiva. A folha e o caule apresentam toxicidade e é necessário ter cuidado durante o manuseio.

Bromélia

A bromélia é uma alternativa para dar uma cor diferente ao seu ambiente. Ela gosta de luz e calor, pedindo que você coloque água com frequência. Só que tudo deve ser feito com bastante cuidado e não é recomendado deixá-la exposta ao sol diretamente.

Dica de cultivo: em vez de regar só as raízes, coloque a água também nas folhas, ajudando na distribuição.

Materiais essenciais para as plantinhas

Depois de te dar várias opções de plantas para iniciantes, chegou a hora de te contar sobre as ferramentas utilizadas no cultivo.

Ter vasos adequados para o tamanho de cada espécie é importante para que ela tenha uma longa vida. De nada adianta ter todos os cuidados, mas

não colocá-la no compartimento correto, né? Outro material fundamental é o regador ou borrifador, pois eles vão ajudar a direcionar a água sem exageros.

E é claro que você pode usar as mãos para mexer nos vasos ou no canteiro, mas se preferir investir em diferentes materiais, uma tesoura de poda, um garfo e uma colher de jardineiro dão um upgrade na atividade.

Dicas para otimizar os cuidados

- > Tire um tempinho no dia para fazer as regas da semana e, caso algum dos seus vasos peça mais frequência de água, não deixe de dar essa atenção especial;
- > Coloque-as em recipientes que fazem a drenagem adequada da água. Isso evita que o acúmulo do líquido danifique as folhas e flores;
- > Se a sua plantinha pede bastante luz e você tem pouco espaço com luminosidade natural, escolha um momento do dia para movimentá-la e deixá-la receber a energia que tanto precisa! Depois é só voltar o vaso para o canto original;
- > Sempre que sentir a necessidade, faça a poda das folhagens que estiverem secas ou doentes;
- > Atente-se para a terra e, se necessário, faça adubações ou perfurações para que ela trabalhe da maneira correta;
- > Seja um verdadeiro observador: muitas vezes, a planta vai dar indícios se algo está faltando, então, a melhor opção é ir testando e adaptando à sua rotina.

Divulgação

REINAUGURAÇÃO

PERNAMBUCANAS SUMARÉ

venha celebrar com a gente e aproveite:

20%

DE DESCONTO

em moda, cama, mesa, banho e decoração.\*

\*Oferta válida de 24 à 26/04, para compras realizadas com o Cartão Pernambucanas.

Av. Sete de Setembro,

Nº 337

Centro - Sumaré

Venha nos visitar e

aproveite as novidades!

PERNAMBUCANAS

COMPORTAMENTO

# Como ajudar seu filho adolescente com depressão?

De um dia para o outro, seu filho adolescente, normalmente comunicativo e cheio de energia, começa a ficar mais calado, se isolando de amigos e abandonando as atividades que antes adorava. Apesar de parecer só mais uma mudança da adolescência, esses comportamentos também podem ser sinais de algo mais sério, como a depressão.

Para os pais, é fundamental entender o que está acontecendo e descobrir como agir. Neste artigo, vamos explorar os principais sintomas, as possíveis causas e como você pode ajudar seu filho a superar essa fase desafiadora.

**Quais são os sinais de depressão em adolescentes?**

A depressão pode afetar vários aspectos da vida de um adolescente, como o rendimento na escola, os relacionamentos em casa e as amizades.

Preste atenção a estas mudanças:

Emoções: tristeza constante, crises de choro sem motivo aparente, sensação de vazio e baixa autoestima.

Comportamento: irritação frequente, perda de interesse

em atividades de lazer, dificuldade para se concentrar, impaciência, isolamento social, descuido com a aparência, uso de drogas ou álcool, automutilação e queda no desempenho escolar.

Pensamentos: pessimismo sobre o futuro, pensamentos repetitivos e negativos, excesso de culpa, autocrítica severa e até pensamentos sobre morte.

Físico: problemas para dormir (insônia ou dormir demais), mudanças no apetite (comer mais ou menos do que o normal), cansaço constante e dores sem explicação.

**Quando é hora de procurar ajuda profissional?**

Se você perceber que esses comportamentos estão atrapalhando a rotina do adolescente ou persistem por semanas, é importante buscar ajuda de um psicólogo ou psiquiatra.

Se o próprio adolescente pedir ajuda, ouça com atenção e sem julgamentos, mostrando apoio e incentivando o tratamento.

Agora, se você observar comentários e comportamentos suicidas, é hora de agir rápido, entrando em contato com serviços de emergência ou redes



A depressão pode afetar vários aspectos da vida de um adolescente

de apoio. Não deixe o jovem sozinho e acompanhe-o até um hospital ou pronto-socorro especializado em saúde mental.

**O que pode causar depressão em adolescentes?**

Há quem diga que adolescente não tem problema, então não tem por que ter depressão. Isso não é verdade! A depressão pode ter várias causas, que geralmente estão interligadas. Entre elas estão:

Alterações biológicas, como desequilíbrios nos hormônios e neurotransmissores;

Fatores familiares, como histórico de depressão ou outras condições psiquiátricas;

Experiências difíceis, como bullying, problemas em casa, abuso ou perdas significativas;

Dificuldades na escola, seja no desempenho acadêmico ou nas relações sociais;

Condições de saúde, como doenças crônicas ou transtornos alimentares.

**Quais são os sinais de depressão em adolescentes?**

O melhor que você pode fazer para ajudar um adolescente com depressão é estabelecer um diálogo aberto e praticar a empatia. Escute-o com atenção, sem julgamentos, e procure entender como ele se sente, mostrando que você está ao lado dele para enfrentar os desafios juntos. Algumas estratégias incluem:

Criar um ambiente acolhedor: mostre que você realmente se importa com os sentimentos e experiências do adolescente.

Pergunte como ele está, escute com atenção e evite julgamentos.

Estabelecer rotinas saudáveis: encoraje refeições equilibradas, atividades físicas regulares e tempo para descanso e lazer.

Monitorar o tempo de tela: muito tempo no celular ou computador pode aumentar o isolamento e agravar os sintomas de depressão. Incentive atividades fora das telas que o adolescente goste.

Apoiar no tratamento: participe ativamente das consultas e sessões de terapia. Isso mostra que ele não está sozinho e que você está comprometido com a recuperação dele.

A depressão não tratada pode causar sérios impactos na vida de um adolescente, mas é importante lembrar que isso não é uma sentença definitiva e os pais e responsáveis não precisam lidar com isso sozinhos: psicólogos, psiquiatras e redes de apoio estão preparados para ajudar. Com o suporte certo, é possível superar os desafios e proporcionar ao jovem a chance de construir um futuro mais saudável e feliz.

Fontes: Unimed

RELACIONAMENTO

# Como fortalecer o vínculo entre irmãos

Ao lidar com diferenças de idade, personalidade ou interesses, ou mesmo nas brigas, tão comuns em uma relação saudável entre irmãos, um ajuda no desenvolvimento emocional do outro.

É comum que haja algumas incompatibilidades entre os irmãos em determinadas fases da vida. Especialmente quando as idades são mais distantes – um deles já está na adolescência enquanto o outro ainda está na primeira infância, por exemplo.

Ainda assim, onde houver respeito às individualidades e carinho, o vínculo fraterno só evolui.

Confira a seguir algumas dicas para incentivar essa relação.

Qual é o impacto da diferença de idade entre irmãos?

Irmãos de idades muito próximas têm a vantagem de poder compartilhar itens de enxoval, roupas, brinquedos, brincadeiras e amigos. Por outro lado, o ciúme em relação à atenção dos pais pode ser maior. O mais velho, dependendo da idade em que ganha um irmãozinho, pode se sentir preterido quando as atenções da família se voltam para o recém-nascido.

Mas, calma: é possível encontrar um equilíbrio.

Quando a diferença de ida-



Irmãos que crescem juntos, compartilhando experiências familiares, a atenção e o amor dos pais geram um vínculo incomparável: o da fraternidade

de é superior a 5 anos, o mais velho tende a sentir menos o fim da exclusividade, e pode até se envolver em alguns cuidados. Apesar de não gostarem necessariamente das mesmas brincadeiras, é comum que ele vire uma espécie de referência para o caçula.

O cuidado, aqui, deve ser tomado para não sobrecarregar o primogênito com responsabilidades ou esperar dele uma inteligência emocional incompatível com a idade. Outro ponto de atenção é estimular que cada um tenha suas próprias amizades, de faixas etárias próximas, para cuitarem cada fase da vida plenamente.

Se a diferença é superior a 8 anos, os pais tendem a ter um desafio maior na tarefa de agra-

dar aos dois filhos num passeio, por exemplo. O mais velho pode assumir um papel de guardião e agir quase como um segundo cuidador – mas aqui também é importante ter cuidado para não exagerar na dose de responsabilidade. Também é comum que o caçula “temporão” (ou seja, que nasceu muito tempo depois dos outros) seja criado quase como um filho único, já que há muitos “grandes” para cuidá-lo.

**Atividades para fazer junto**

Mesmo com idades diferentes, irmãos podem se divertir juntos! Confira 10 brincadeiras que agradam a crianças grandes e pequenas. Na verdade, são legais para a família toda! Mímica Esconde-esconde

Blocos de montar Quebra cabeças Futebol Leitura Desenho Pintura Desfile de looks Caça ao tesouro

As tarefas de organização do quarto também podem ser compartilhadas, bem como os cuidados com um animal de estimação – sempre observando, é claro, as habilidades de cada faixa etária.

O mais velho pode ainda ajudar o mais novo nos deveres de casa e ser um estímulo involuntário na aquisição da fala, nos primeiros passos e até na alfabetização. Ao mesmo tempo, o mais novo também desperta no mais velho o aprendizado da empatia, cuidado e responsabilidade. Todo mundo ganha!

**Respeitar a individualidade de cada um**

Apesar de ser muito legal que irmãos passem tempo juntos para compartilhar momentos e memórias, também é importante que cada um tenha sua individualidade respeitada. Isso não significa apenas ter um quarto para cada, o que nem sempre é possível.

A seguir, reunimos 5 dicas importantes para garantir es-

paços próprios:

Ser justo e imparcial quando for necessário intervir em conflitos. Não tratar o mais velho sempre como culpado para proteger o caçula. Com esse cuidado, cada criança estabelece uma relação forte de confiança com você.

Evitar comparações como “olha, seu irmão tirou 10”, “veja como o caderno da sua irmã é caprichado”. Isso gera uma competição desnecessária.

Não forçar para que todas as atividades sejam feitas em conjunto. Nem sempre os dois estão com vontade de fazer a mesma coisa ao mesmo tempo.

É muito legal ter amigos em comum, mas também vale estimular que cada um tenha sua própria turma de amigos, tanto para receber em casa quanto para visitar – especialmente se notar que os interesses deles são muito diferentes.

Reservar momentos para passar com cada um dos filhos separadamente. Quando um for na casa de um amiguinho, que tal aproveitar para levar o outro a um passeio só com você?

Um ótimo lugar para reunir todos os irmãos é em volta da mesa – e até antes, no preparo dos alimentos.

Fontes: BBC

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

**O Contador 2**  
24 de abril de 2025 | Ação, Drama, Suspense  
Direção: Gavin O'Connor  
Elenco: Ben Affleck, Jon Bernthal, J.K. Simmons  
Título original The Accountant 2  
Uma agente do tesouro americano contacta o brilhante Christian Wolff para solucionar o mistério da morte de seu ex-chefe assassinado por criminosos desconhecidos.

**Until Dawn: Noite de Terror**  
24 de abril de 2025 | Terror  
Direção: David F. Sandberg  
Elenco: Ella Rubin, Michael Cimino (II), Odessa A'zion  
Título original Until Dawn  
Um grupo de amigos adolescentes decide passar um fim de semana em uma cabana isolada. No entanto, o que era para um feriado descontraído, acaba se tornando uma verdadeira cena de terror, pois um serial killer começa a rondar as proximidades por onde eles estão, colocando a vida do grupo em risco.

**Looney Tunes - O Filme: O Dia que a Terra Explodiu**  
24 de abril de 2025 | Aventura, Animação, Comédia  
Direção: Peter Browngardt  
Elenco: Eric Bauza, Eric Bauza, Candi Milo  
Título original The Day the Earth Blew Up: A Looney Tunes Movie  
Gaguinho e Patolino lideram uma batalha contra alienígenas para salvar a Terra de uma tentativa secreta de controle mental. No entanto, eles precisam encarar outros desafios além dos extraterrestres.

**Serra das Almas**  
24 de abril de 2025 | Ação, Drama  
Direção: Lírio Ferreira  
Elenco: Julia Stockler, Mari Oliveira, Pally Siqueira  
Um plano para roubar joias leva um grupo de amigos a enfrentarem seus passados e a si mesmos enquanto vivem uma cilada sem precedentes.

**Betânia**  
24 de abril de 2025 | Drama  
Direção: Marcelo Botta  
Elenco: Diana Mattos, Ulysses Azevedo, Nádia de Cássia  
Depois da morte de seu marido, as filhas de Betânia a convencem a voltar para a aldeia próximo ao resto da família.

**12.12: O Dia**  
24 de abril de 2025 | Drama  
Direção: Sung-su Kim  
Elenco: Jung-Min Hwang, Woo-Sung Jung, Sung-min Lee  
Título original Seoul Spring  
12.12: O Dia retrata o golpe de Estado que abalou a Coreia do Sul em dezembro de 1979, após o assassinato do presidente Park. Em meio a traições, hesitações e o desaparecimento de líderes-chave, o destino de Seul é decidido. O filme é um tenso drama sobre poder, lealdade e luta pela democracia.

**Sobreviventes**  
24 de abril de 2025 | Drama  
Direção: José Barahona  
Elenco: Miguel Damiano, Anabela Moreira, Roberto Bomtempo  
Perdidos em algum lugar do Oceano Atlântico e sem contato algum com outras pessoas do mundo, a convivência entre senhores e escravos pode ser capaz de alterar os valores morais e sociais da realidade daquele tempo.

**June e John**  
24 de abril de 2025 | Comédia, Romance  
Direção: Luke Besson  
Elenco: Luke Stanton Eddy, Matilda Price, Ryan Shoos  
Título original June and John  
John é um homem comum com uma vida tediosa. Quando esbarra com a linda e enigmática June, a dupla engata um romance vibrante e apaixonado que leva John a descobrir um propósito em sua vida.

**Noel Rosa - Um Espírito Circulante**  
24 de abril de 2025 | Biopic, Documentário  
Direção: Joana Nin  
Elenco: Dori Caymmi (II), Mart'Nália, Edu Krieger  
O documentário musical Noel Rosa – Um Espírito Circulante busca por rastros deixados pelo compositor no bairro de Vila Isabel, no Rio de Janeiro. O artista morreu aos 26 anos em 1937 e deixou um legado de quase 250 músicas.

TRABALHO

# 5 dicas para tornar as manhãs mais produtivas

Para algumas pessoas acordar cedo, é algo natural e super fácil. Porém, para outras, essa é uma das tarefas mais difíceis e ainda assim, depois de despertar, somente após algumas horas realmente começam a produzir. O que fazer?

Selecionamos cinco dicas para ajudar na missão de aproveitar cada minuto das suas manhãs. Dá só uma olhada logo a seguir:

**1. Não enrole**

Abandone a opção soneca do despertador! Ao escolher mais cinco minutos de sono, você acordará sem disposição, além de que não conseguirá dormir

novamente. Portanto, apesar de ser uma tarefa complicada levantar no instante em que o despertador toca, essa sempre será a alternativa mais efetiva.

**2. Agradeça**

Lembre-se de pelo menos três coisas que você é grato em sua vida. Essa atitude faz com que o seu dia comece bem e é essencial para evitar energias negativas ao longo do seu dia, fazendo com que você lide de maneira mais leve e positiva com as tarefas do dia a dia.

**3. Exercícios**

Caminhe, faça alongamentos ou tente ir à academia pela manhã,

pois fazer exercícios matinais muda a sua disposição, torna o dia mais produtivo, além de oferecer benefícios para a sua saúde também.

**4. Beba água**

O corpo humano possui aproximadamente 65% de água nos homens e 60% nas mulheres, ou seja, a maior parte do seu corpo é composto de água, o que torna esse hábito algo indispensável para a motivação diária. Portanto, pela manhã, beba no mínimo quatro copos de água, combinado?

**5. Mantenha uma programação**



Para ter manhãs mais produtivas, comece criando uma rotina matinal e estabeleça metas diárias

Manter uma rotina faz com que o seu corpo se acostume com certos horários e exercícios, tornando as suas tarefas diárias cada vez mais naturais e menos

cansativas. O resultado? Você será uma pessoa ainda mais produtiva.

Da redação

GASTRONOMIA

# Dicas para montar a tábua de queijos e vinhos

Quetal montar uma tábua de queijos e vinhos de forma harmoniosa para receber seus amigos e familiares em casa?

Esse tipo de reunião é sempre um momento especial, e não há nada mais charmoso e sofisticado do que preparar uma tábua de queijos e vinhos para esses encontros. Esta combinação clássica não apenas agrada os paladares, mas também cria uma atmosfera acolhedora e convidativa.

Montar a tábua de queijos e vinhos ideal pode parecer um desafio, mas com algumas dicas simples, você será capaz de encantar seus convidados e deixar a noite ainda mais especial. Continue sua leitura e descubra.

Escolhendo os queijos

O primeiro passo para uma tábua de queijos e vinhos memorável é a seleção dos queijos. É importante oferecer uma variedade que permita diferentes texturas e sabores para agradar a todos os gostos. Veja algumas sugestões:

1. Queijos frescos:

- Mozzarella de búfala: suave e cremosa, é ideal para iniciar a experiência gustativa.
- Ricotta: leve e neutra, pode ser apresentada com mel ou geleias.

2. Queijos Moles:

- Brie ou Camembert: são queijos cremosos com uma casca macia, perfeitos para acompanhar com frutas frescas ou secas.

3. Queijos semi-Duros:

- Emmental ou Gouda: queijos levemente adocicados, ótimos para contrastar com vinhos mais frutados.

4. Queijos Duros:

- Parmesão ou Pecorino: apresentam sabores mais intensos e são ideais para serem saboreados em pequenos pedaços.

5. Queijos Azuis:

- Gorgonzola ou Roquefort: queijos de sabor marcante e textura cremosa, que harmonizam bem com vinhos de sobremesa ou mais encorpados.

Selecionando os Vinhos Assim como na escolha dos queijos, é importante oferecer uma variedade de vinhos para atender os diferentes paladares. Aqui estão algumas sugestões de harmonização:

1. Vinhos Brancos:

- Sauvignon Blanc: fresco e ácido, harmoniza bem com queijos de cabra e queijos frescos.
- Chardonnay: mais encorpado, com notas de maçã verde, ideal para queijos como o Brie.

2. Vinhos Tintos:

- Merlot: suave, com taninos moderados, combina bem



Montar a tábua de queijos e vinhos perfeita não precisa ser uma tarefa intimidadora, só seguir as dicas

com queijos semi-duros.

- Cabernet Sauvignon: rico e encorpado, é uma ótima escolha para queijos duros e envelhecidos.

3. Vinhos Rosés:

- São versáteis e casam bem com uma ampla gama de queijos, especialmente os de textura mais macia.

4. Vinhos Espumantes:

- Espumantes brut são excelentes para limpar o paladar entre diferentes tipos de queijo.

Complementos para a Tábua

Ao montar sua tábua de queijos e vinhos, considere adicionar alguns comple-

mentos que ajudarão a realçar os sabores dos queijos e dos vinhos, como:

- Frutas frescas: uvas, morangos, peras e maçãs são escolhas clássicas.
- Frutos secos: nozes, amêndoas e castanhas adicionam crocância.
- Geléias e mel: adoçam e complementam queijos mais salgados ou pungentes.
- Pães e biscoitos: ofereça uma variedade como baguetes, grissinis e bolachas de água e sal.
- Azeitonas e encurtados: acrescentam um sabor salgado e picante.

Montagem e apresentação

A apresentação é uma parte essencial da montagem da tábua. Aqui estão algumas dicas para garantir que sua tábua seja visualmente atraente:

- Tábua: escolha uma base que contraste com os alimentos e realce suas cores.
- Disposição dos queijos: agrupe queijos de texturas semelhantes e separe-os por tipo. Deixe espaço suficiente entre cada grupo para que os sabores não se misturem.
- Diversidade de formatos: alterne cortes de queijos em cubos, fatias e triângulos para uma aparência mais interessante.
- Cor e textura: use fru-

tas e ervas para adicionar cor e vitalidade à tábua.

Montar a tábua de queijos e vinhos perfeita não precisa ser uma tarefa intimidadora. Ao seguir essas dicas, você criará uma experiência gastronômica que será a estrela do seu próximo encontro. Experimentar diferentes combinações pode revelar novas e emocionantes harmonias de sabor.

Além de ser uma atividade divertida, compartilhar esses momentos com amigos e familiares, fortalece laços e cria memórias inesquecíveis.

Divulgação

PORTAL<sup>DO</sup>  
CIDADÃO

SOLUÇÃO NA  
PALMA DA MÃO!

+DE 40 SERVIÇOS

Facilidade para você **solicitar**  
suas **demandas** e fazer **SUMARÉ**  
**MELHOR PARA TODOS!**

BAIXE AGORA!

DISPONÍVEL NO  
Google Play

Disponível na  
App Store

PORTAL  
156

PREFEITURA DE  
**SUMARÉ**  
DE TODOS

SELECIONE O SERVIÇO

 156 Sumaré

 Credencial

 Bem Acessível

 Capacitação

 Avaliação

 Suporte