



EDITORIAL

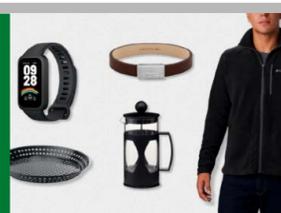
Notícia com fôlego é a proposta editorial do Jornal Spasso Cidades Pág. 02

INTERNACIONAL

Trump diz que quer a liberdade de Bolsonaro, mas na realidade quer as riquezas do Brasil Pág. 05

SUGESTÕES

Presente de Dia dos Pais: algumas ideias para quem precisa de ajuda na escolha Pág. 13



TCE põe dedo na ferida do Sumprev e escancara bomba herdada por Henrique do Paraíso

Página 03

POLITICANDO

Herança maldita

Em Sumaré, existe uma herança maldita que vem sendo passada de prefeito para prefeito. Na verdade é um conjunto de coisas: dívidas, violência, rombos no Sumprev, Hospital Municipal, etc... Em todos os momentos, foi possível ver antigos prefeitos dando um jeito de passar o problema para frente, sendo todos incapazes de resolver os problemas. Mesmo em momentos mais propícios, os problemas não foram resolvidos. Na cidade, os problemas fazem aniversário, e já são velhos conhecidos que acompanham diversas gerações de sumareenses. Henrique é o primeiro que vem tentando resolver os problemas. Quando a bomba chega em suas mãos, em vez de passar para a frente, Henrique vem tentando resolver. É difícil ter a oportunidade de elogiar um prefeito em Sumaré, mas desta vez é necessário. Mesmo que nem todos os problemas estejam resolvidos, é bom ver alguém tentando resolvê-los pela primeira vez.

Briga de cachorro grande

Enquanto Trump e Lula discutem as tarifas, o Brasil precisa decidir que rumo tomar. De um lado, podemos entregar as nossas riquezas, abrir mão de nossa soberania e assumir um papel de servidão. Podemos escolher ser o servo mais obediente de Trump e dos EUA, e recolher quaisquer migalhas que nos sobrem. Podemos também escolher manter a nossa posição, defender a nossa soberania e os interesses da população Brasileira. Desta maneira, podemos enfrentar boicotes, sanções e taxas. Toda escolha terá a sua consequência. Apesar das opiniões conflitantes, dentre os que querem ser servos numa colônia de terceiro mundo e aqueles que querem a nossa independência plena, nosso destino já foi selado nas palavras da poesia de Evaristo da Veiga: Ou ficar a pátria livre, ou morrer pelo Brasil. Para os que não estão familiarizados, este trecho faz parte do Hino da Independência, cuja melodia foi composta por Dom Pedro L... pág 2

1 - SUMARÉ

Transporte

Ouro Verde processa Prefeitura e quer cobrar tarifa de até R\$ 9

O transporte público de Sumaré, há muito tempo alvo de reclamações da população, entrou de vez na mira da Justiça. A Auto Viação Ouro Verde, concessionária responsável pelo serviço desde 2008, decidiu acionar judicialmente a Prefeitura alegando desequilíbrio financeiro no contrato de concessão. A empresa afirma que o município não tem feito os reajustes tarifários previstos em contrato, o que teria gerado um rombo milionário nos cofres da operadora... pág 3

2 - PAULÍNIA

Política & Campo

Du Cazellato prestigia Agro Mogi e reforça aliança com o agronegócio do interior paulista

O ex-prefeito de Paulínia, Du Cazellato, marcou presença na edição 2025 do Agro Mogi, realizada em Mogi Mirim, consolidando seu compromisso com o agronegócio e com o desenvolvimento regional do interior paulista. O evento, um dos maiores da região voltados ao setor, reuniu produtores rurais, empreendedores, famílias do campo e lideranças políticas em torno de debates sobre inovação, desafios e os rumos do agro no estado de São Paulo... pág 4

3 - BUCAL

Morte de jovem após extração do siso acende alerta: especialista da Unicamp reforça importância da avaliação prévia e cuidados no pós-operatório

A recente morte da jovem Isadora Belon Albanese, de 23 anos, após complicações decorrentes da extração dos dentes do siso em Porto Feliz (SP), gerou forte comoção e levantou questionamentos sobre a segurança do procedimento. Segundo informações divulgadas pela imprensa, a jovem teria desenvolvido uma infecção generalizada, um dos riscos raros, mas possíveis, quando não há os devidos cuidados... pág 8

BELEZA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Para unhas curtas e elegantes, use essas 3 cores de esmalte tendência

Página 09

ROTEIRO DE BOTECO

Verso e Prosa: um botequim de alma brasileira no coração do Bordon

Página 07



FOTOS: DIVULGAÇÃO

DECORAÇÃO

Essas são as maneiras mais fáceis de tornar a casa aconchegante

Página 10





ABBA EXPERIENCE

EM AMERICANA

SÁBADO, 09 DE AGOSTO ÀS 19H
NO TEATRO LULU BENENCASE
GARANTA JÁ O SEU INGRESSO!

Rua Gonçalves Dias, 696
Jardim Girassol, Americana - SP

PARA RIR

Sempre tem alguém olhando suas postagens assim.



PARA REFLETIR

REGRAS PARA UMA VIDA TRANQUILA: VISITE QUEM TE VISITA. LIGUE PARA QUEM TE LIGA. APOIE QUEM TE APOIA. IGNORE QUEM TE IGNORA.

ARTIGO

Doenças ocupacionais: Quando o corpo fala o Direito não deve se calar



Patricia Souza

Para muitos indivíduos, o local de trabalho tem deixado de ser um local de dignidade e realização profissional, transformando-se em um local de sofrimento físico e psicológico. A advogada Patricia Anastácio afirma que as doenças ocupacionais, ainda negligenciadas por muitos empregadores, persistem em prejudicar a saúde e os direitos de milhares de trabalhadores, particularmente mulheres negras que se encontram majoritariamente nos empregos mais vulneráveis e com menos proteção.

As enfermidades ocupacionais estão separadas em duas categorias: doença laboral (ou Tecnopatia/Ergopatia) e enfermidade relacionada ao trabalho. O primeiro tipo refere-se àquele originado ou provocado pelo desempenho de uma atividade específica, isto é, está diretamente associado à profissão em si e aos perigos inerentes a ela.

A segunda categoria refere-se à doença ocupacional adquirida ou desencadeada devido às circunstâncias especiais em que o trabalho é executado e com as quais têm uma ligação direta. Ao contrário da enfermidade ocupacional, ela não está relacionada a um cargo específico, mas sim ao ambiente ou às condições laborais que podem impactar qualquer empregado exposto a tais elementos.

Um estudo realizado pelo SESI (Serviço Social da Indústria) revelou que 81% dos administradores industriais têm a intenção de estabelecer e aprimorar programas voltados para a promoção da saúde.

Esse movimento é estimulado pelo aumento da percepção da relevância estratégica da saúde dos funcionários para a produtividade e competitividade das empresas.

De acordo com a advogada Patricia Anastácio, as companhias estão efetivamente investindo na prevenção e bem-estar do funcionário. "Sim, os estudos apontam que as companhias brasileiras estão ampliando seus investimentos em prevenção e saúde ocupacional, mesmo que ainda exista um longo caminho a ser percorrido".

Conforme informações do IBGE e do Ministério da Saúde, as mulheres afrodescendentes estão entre as mais atingidas por enfermidades ligadas ao trabalho. "O racismo estrutural, aliado ao sexismo e à desigualdade econômica, as empurra para funções sobrecarregadas, com salários reduzidos e maior exposição a riscos ergonômicos, químicos e psicossociais." finaliza a advogada.

*Patricia Souza Anastácio

é advogada, consultora, palestrante e especialista em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho pela USP. Especialista em Direito Processual Civil pela ESA. Pós-graduanda em Direitos Humanos pela PUC-Minas, MBA em Advocacia Corporativa e Governança EaD. Conselheira da AASP – Associação dos Advogados. Membro efetiva da Comissão Especial da Advocacia Trabalhista da OAB. Advogada membra da ANAN – Associação Nacional dos Advogados Negros. Sócia do Escritório Chaul, Anastácio e Carvalho Advogados e Fundadora e Vice Presidente do Instituto Black Bird.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

As opiniões expressas neste texto são de responsabilidade exclusiva do(a) autor(a) e não refletem, necessariamente, o posicionamento e a visão deste jornal

EDITORIAL

Notícia com fôlego é a proposta editorial do Jornal Spasso Cidades

Desde sua fundação, o Jornal Spasso Cidades carrega no DNA o compromisso com uma informação mais densa, contextualizada e duradoura. Como jornal semanal, sua linha editorial não segue a lógica apressada do noticiário diário, em que a velocidade dita o ritmo e o conteúdo expira no mesmo dia. Aqui, a notícia é tratada como um organismo vivo, que respira, amadurece e sobrevive ao pôr do sol.

Enquanto jornais diários cumprem com excelência o papel de informar o agora, e o fazem com agilidade admirável, nós apostamos na profundidade. Um jornal diário precisa, por definição, correr atrás dos fatos, noticiar o que acabou de

acontecer, dar voz ao calor do momento. A função é nobre, mas o produto, quase sempre, é efêmero. Como diz o ditado, jornal de ontem é notícia de anteontem.

No modelo semanal, é preciso fazer escolhas. O volume de informações é maior do que o espaço disponível. Por isso, o que entra precisa valer a pena. Uma reportagem aqui no Spasso Cidades não se limita ao que aconteceu: ela precisa responder ao porquê, ao como, ao que isso significa. É nesse esforço que a matéria ganha substância. O crime não é apenas narrado, é situado dentro de índices, de políticas públicas, de falhas estruturais. A ação política não é só registrada, é confrontada com

a história, com as promessas, com os interesses que a movem.

É claro que também há espaço para a notícia quente, o acontecimento pontual, o fato que precisa ser noticiado com urgência. Mas mesmo nesse caso, o esforço é de encaixá-lo em um panorama mais amplo, político, social, econômico ou cultural. Aqui, o factual é apenas o ponto de partida.

Essa abordagem faz com que as matérias deste jornal, tenham maior durabilidade. Um texto publicado hoje ainda será relevante na próxima semana, e em muitos casos, será referência por meses ou anos. Isso se dá porque o foco não é apenas o que aconteceu, mas o que está acontecendo há

muito tempo, e continuará a acontecer se nada mudar.

Não se trata de uma competição entre modelos. A informação diária cumpre sua missão, e o jornalismo semanal também. O que muda é a proposta. Enquanto um entrega agilidade, o outro oferece reflexão. E num país onde a informação tem sido cada vez mais acelerada, polarizada e esvaziada, é preciso também um jornalismo que desacelere, aprofunde e provoque e isso temos feito e entregue com maestria.

É esse o compromisso do Jornal Spasso Cidades. Não apenas contar o que houve, mas ajudar a entender por que aconteceu, e o que ainda pode acontecer.

SPASSO REFLEXÃO

Verdade e amor-próprio

Tem muito narcisista por aí com a imagem limpinha, posando de bom moço, porque a mulher que ele destruiu ainda tá em silêncio. Sim, aquela que ele traiu, manipulou e agora chama de louca pra justificar tudo que

fez. E não adianta você perder seu tempo valioso contando a sua versão da história. Porque quando ele contou a versão dele, todo mundo acreditou.

Já escolheram um lado. Já te deram o papel de vilã.

Então a gente silencia.

Não por medo, mas por desprezo mesmo. Porque uma hora, a máscara cai e essas pessoas vão ver com os próprios olhos quem ele sempre foi.

Enquanto isso, deixa ele se-

guir com o teatro dele. E você?

Prefira seguir sendo a vilã da história que ele mesmo inventou. Se essa dor ainda te prende, você não precisa enfrentar isso sozinha. Você merece leveza, verdade e amor-próprio.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Desafio

Para toda mídia, existe um grande desafio: a imparcialidade. Ao noticiar um fato, o jornalista precisa tomar extremo cuidado para se manter imparcial. Se um crime violento acontece, por exemplo, seria imparcial deixar de lado os problemas crônicos com segurança pública de lado? Ou seria parcial apontar as falhas, já que isso implicaria culpar determinado governo? Se falta merenda nas escolas, seria imparcial noticiar apenas o fato sem mostrar a verdadeira raiz do problema? A cada texto escrito, o jornalista precisa tomar essa decisão. O Jornal Spasso Cidades escolheu, escolhe e sempre escolherá o lado do povo. Na filosofia de nossa redação, não há imparcialidade que não seja a posição a favor do povo. Para aqueles que esperam apenas o fato noticiado, sem investigação, sem apuração de fatos e sem a análise de como isso impacta a população, não irá encontrar isso aqui. Para nós, isso é ser imparcial. Se os interesses dos poderosos forem contra os interesses da população, já sabem de que lado estaremos: o da verdade.

Briga de cachorro grande

Enquanto Trump e Lula discutem as tarifas, o Brasil precisa decidir que rumo tomar. De um lado, podemos entregar as nossas riquezas, abrir mão de nossa soberania e assumir um papel de servidão. Podemos escolher ser o servo mais obediente de Trump e dos EUA, e recolher quaisquer migalhas que nos sobrem. Podemos também escolher manter a nossa posição, defender a nossa soberania e os interesses da população Brasileira. Desta maneira, podemos enfrentar boicotes, sanções e taxas. Toda escolha terá a sua consequência. Apesar das opiniões conflitantes, dentre os que querem ser servos numa colônia de terceiro mundo e aqueles que querem a nossa independência plena, nosso destino já foi selado nas palavras da poesia de Evaristo da Veiga: Ou ficar a pátria livre, ou morrer pelo Brasil. Para os que não estão familiarizados, este trecho faz parte do Hino da Independência, cuja melodia foi composta por Dom Pedro I.

Corrida maluca

Enquanto Bolsonaro está em prisão domiciliar e inelégível, seus aliados se preparam para o cenário onde Jair não poderá ser candidato à presidência. Tarcísio, Zema, Ratinho Jr., Caiado, Eduardo e Flávio já se preparam para assumir a candidatura no lugar do ex-presidente. Apesar da abundância dos candidatos, apenas um poderá ocupar o lugar mais prestigioso. Quem irá ceder? Será que algum deles terá a humildade o suficiente para dar a bênção ao escolhido, ou será que vão levar a disputa até as urnas, com uma direita dividida? Quanto mais brigarem, melhor para a esquerda. Quanto mais se unirem, maiores as chances de vitória.

Herança maldita

Em Sumaré, existe uma herança maldita que vem sendo passada de prefeito para prefeito. Na verdade é um conjunto de coisas: dívidas, violência, rombos no Sumprev, Hospital Municipal, etc... Em todos os momentos, foi possível ver antigos prefeitos dando um jeito de passar o problema para frente, sendo todos incapazes de resolver os problemas. Mesmo em momentos mais propícios, os problemas não foram resolvidos. Na cidade, os problemas fazem aniversário, e já são velhos conhecidos que acompanham diversas gerações de sumareenses. Henrique é o primeiro que vem tentando resolver os problemas. Quando a bomba chega em suas mãos, em vez de passar para a frente, Henrique vem tentando resolver. É difícil ter a oportunidade de elogiar um prefeito em Sumaré, mas desta vez é necessário. Mesmo que nem todos problemas estejam resolvidos, é bom ver alguém tentando resolvê-los pela primeira vez.

Paulínia

Paulínia desfruta de uma posição privilegiada em nossa região. Com a maior arrecadação da região per capita, a cidade realmente se destaca, mas apenas se comparadas ao pior. É mais segura que Hortolândia, tem saúde melhor que Sumaré e é mais bonita que Campinas, mas com tanto dinheiro, ainda assim fica atrás de outras cidades. Valinhos e Vinhedo, duas cidades da região, parecem ter uma infraestrutura melhor. Das belezas visuais de Paulínia, as duas cidades também tem. Mesmo com o abismo de arrecadação, Paulínia parece não converter isso de forma eficiente. Enquanto forças políticas da região lutam para governar a cidade e o seu gordo orçamento, Paulínia aguarda um governo que faça jus às riquezas da cidade. A sensação é de que antes estava melhor do que hoje.

PALAVRAS DE VIDA - PARA INICIAR UM DIA, UMA SEMANA CHEIO DE PROTEÇÃO

Pai mais semana se iniciou, mais um dia chegou eu eu prometi a mim mesma que só vou abaixar a cabeça para orar.

Não vou mais abaixar a ca-

beça para o medo, nem para a pressão psicológica, pq enquanto o Senhor for o meu chão não há quem me derrube.

Estou crendo ó Pai, num

dia, numa semana extraordinária a qual o Senhor preparou para mim. E que este dia, esta semana venha ser incrível, que nada venha me tirar do foco.

Que nada venha me tirar o alvo e que as coisas venham fluir normalmente, sem pisar em ninguém, sem mentir e sem ultrapassar qualquer pessoa.

SPASSO cidades

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

GESTÃO PÚBLICA

TCE põe dedo na ferida do Sumprev e escancara bomba herdada por Henrique do Paraíso

A recente auditoria extraordinária do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP), que mirou os Regimes Próprios de Previdência Social (RPPS) de 218 municípios paulistas, incluindo Sumaré, escancarou uma bomba-relógio que vem sendo armada há anos, e que agora estoura no colo do atual prefeito, Henrique do Paraíso.

O relatório, aprovado por unanimidade no Tribunal Pleno, revelou que o Instituto de Previdência de Sumaré (Sumprev) realizou descontos na folha de pagamento de aposentados e pensionistas sem autorização formal ou respaldo contratual. Em outras palavras, há indícios claros de ilegalidade, com abatimentos indevidos que podem gerar devoluções milionárias, ações judiciais e até bloqueio de repasses ao município.

O cenário já seria grave por si só, mas se agrava ainda mais diante do histórico de instabilidade financeira da cidade. Em 2024, a gestão anterior atrasou salários, falhou no pagamento de horas extras e gerou protestos generalizados entre os servidores, culminando em ações judiciais e demissões em ter-

ceirizadas. Ou seja: um terreno fértil para que qualquer crise se transforme em colapso.

Crônica de um rombo anunciado

É importante lembrar que os problemas no Sumprev não surgiram agora. Já na gestão da ex-prefeita Cristina Carrara, falhas graves na estrutura e funcionamento do instituto vinham sendo apontadas. Algumas medidas foram tomadas, é verdade, mas nenhuma delas foi suficiente para resolver de forma estrutural, o problema. O que se viu nos anos seguintes foi um jogo de empurra que atravessou governos.

Luiz Dalben, prefeito por dois mandatos consecutivos, tampouco solucionou a situação. Apesar de ter tido tempo e estrutura para implementar correções profundas, preferiu ignorar o alerta crescente que se acumulava nos relatórios técnicos e nas reclamações dos servidores. O resultado dessa omissão é uma bola de neve previdenciária que só aumentou, e agora, estoura com força total nas mãos de Henrique do Paraíso.

Henrique herda o caos e tenta desarmar as bombas

Desde que assumiu, Henrique tem enfrentado uma gestão marcada por “bombeiragens”. A cada semana, um novo incêndio administrativo deixado por governos anteriores exige atenção imediata: problemas salariais, contratos irregulares, rombos financeiros e agora, o escândalo previdenciário do Sumprev. O foco da atual gestão, na prática, tem sido consertar o passado, o que dificulta a construção do futuro.

Resolver os problemas do Sumprev não é apenas uma tarefa técnica: é um teste de responsabilidade, coragem e articulação política. Henrique precisa, em poucos dias, apresentar toda a documentação dos descontos realizados, revisar folha por folha e garantir normativos internos que sequer existiam. Caso contrário, poderá ser responsabilizado por irregularidades que não cometeu, arcando com multas de até 2.000 UFESPs por infração, valor que ultrapassa R\$60 mil por caso.

Mais do que uma questão contábil, está em jogo a confiança dos servidores públicos e a estabilidade financeira do município. Com a pressão dos órgãos de controle, a possibilidade de ações na Justiça e um passivo que ameaça explodir, Henrique



O relatório, aprovado por unanimidade no Tribunal Pleno, revelou que o Instituto de Previdência de Sumaré (Sumprev) realizou descontos na folha de pagamento de aposentados e pensionistas sem autorização formal ou respaldo contratual

se vê obrigado a resolver, em tempo recorde, aquilo que foi ignorado por anos.

Enquanto isso, os culpados pela origem do caos seguem em silêncio. E Sumaré paga a conta.

Escândalo do INSS

O que acontece hoje em Sumaré guarda semelhanças gritantes com o escândalo do INSS que abalou o governo federal neste ano. A operação da Polícia Federal e da Controladoria-Geral da União revelou um esquema de fraudes em aposentadorias

e pensões que desviou R\$6,3 bilhões entre 2019 e 2024. Assim como o Sumprev, o INSS virou um terreno fértil para irregularidades silenciosas, sustentadas por falhas de controle, má gestão e omissão institucional.

Nos dois casos, o rombo é fruto de um problema antigo, que atravessou gestões sem que houvesse ação decisiva. Agora, tanto o presidente Lula quanto o prefeito Henrique do Paraíso se veem diante de passivos que não criaram, mas dos quais precisam dar conta. Ambos têm nas mãos

o desafio ingrato de consertar sistemas que foram corroídos pela negligência.

E tal como Lula, que tenta resgatar a credibilidade da Previdência Nacional, Henrique precisa reerguer a confiança no Sumprev — uma tarefa que exige tempo, habilidade política e coragem para contrariar interesses que se beneficiaram da bagunça. O custo do silêncio dos antecessores agora recai sobre quem teve a coragem de ficar.

Da redação

TRANSPORTE

Ouro Verde processa Prefeitura e quer cobrar tarifa de até R\$ 9

O transporte público de Sumaré, há muito tempo alvo de reclamações da população, entrou de vez na mira da Justiça. A Auto Viação Ouro Verde, concessionária responsável pelo serviço desde 2008, decidiu acionar judicialmente a Prefeitura alegando desequilíbrio financeiro no contrato de concessão. A empresa afirma que o município não tem feito os reajustes tarifários previstos em contrato, o que teria gerado um rombo milionário nos cofres da operadora.

Segundo a ação, o custo por passageiro chegou a R\$5,17 enquanto a tarifa cobrada era de apenas R\$3,20, um desequilíbrio que teria gerado, em março de 2020, um déficit de mais de R\$600 mil por mês. Com a chegada da pandemia e a queda brusca no número de usuários, a situação teria se agravado ainda mais. A empresa afirma que tentou negociar com

a administração municipal, solicitando subsídios e apoio emergencial, mas não obteve resposta.

A Ouro Verde argumenta ainda que, entre 2020 e 2024, apresentou propostas de reajuste tarifário com base em estudos técnicos, sugerindo valores entre R\$7,23 e R\$9 por passagem. Um preço que, convenhamos, é impraticável para qualquer trabalhador sumareense, um valor imoral, fora da realidade de uma cidade que luta para manter seu padrão de vida frente ao aumento do custo geral.

A empresa ainda quer que a Justiça obrigue a prefeitura a aplicar os reajustes automaticamente, além de indenizá-la pelos prejuízos acumulados. No processo, alega que está aberta à conciliação, mas exige garantias de que os próximos aumentos sejam feitos regularmente e que, caso a tarifa

pública continue defasada, o município banque a diferença com dinheiro público.

Mas aí mora o problema: esse subsídio exigido viria justamente em um momento em que o prefeito Henrique do Paraíso tenta reorganizar uma cidade financeiramente arrasada pelos anos de desgoverno da gestão anterior. Henrique já herdou uma série de bombas-relógio: rombo previdenciário, contratos irregulares, salários atrasados, terceirizadas sem pagamento. Agora, mais essa conta estoura em seu colo, sem que ele tenha assinado o contrato ou ignorado os alertas.

É importante lembrar que essa não é a primeira vez que a Ouro Verde leva o município à Justiça. Em outro processo, a empresa já havia vencido em primeira instância cobrando perdas entre 2014 e 2019, um período marcado pela inércia de gestões que, ao invés de



A Auto Viação Ouro Verde, concessionária responsável pelo serviço desde 2008, decidiu acionar judicialmente a Prefeitura alegando desequilíbrio financeiro no contrato de concessão

resolver o problema do transporte público, preferiram empurrá-lo para o sucessor.

A verdade é que o transporte coletivo de Sumaré nunca funcionou bem. Sempre foi um problema crônico, marcado por ônibus lotados, atrasos, itinerários precários e falta de integração. Ao invés

de abrir diálogo com a população ou buscar novos modelos, prefeitos anteriores simplesmente fecharam os olhos, até que a fatura chegasse. E ela chegou.

Agora, cabe a Henrique fazer malabarismos administrativos: ou assume um subsídio pesado em tempos de escas-

se ou permite que a tarifa vá às alturas, punindo quem depende do ônibus para trabalhar. Nenhuma das saídas é fácil. Mas a cobrança, mais uma vez, recai sobre quem teve a coragem de não fugir da responsabilidade.

Da redação

ALERTA

Atenção redobrada: período reprodutivo de escorpiões exige cuidados especiais

Os meses de agosto e setembro marcam a temporada de reprodução dos escorpiões e, com ela, cresce o alerta para a população de Sumaré. Adaptados tanto a áreas rurais quanto urbanas, esses animais encontram nos ambientes domésticos locais ideais para se abrigar.

No Brasil, há milhares de espécies, mas as mais perigosas são o escorpião-amarelo, que predomina no Sudeste e Centro-Oeste e já foi responsável por registros de óbitos, especialmente em crianças; e o escorpião-preto-da-Amazônia, comum no Norte, mas também encontrado no Centro-Oeste, que pode chegar a 9 centímetros de comprimento.

Segundo especialistas, os escorpiões são resistentes e não utilizam todo o veneno em uma única picada, podendo causar mais de um acidente em sequência. Mesmo filhotes

já nascem com veneno ativo. “É um período de maior atenção. Os escorpiões se reproduzem e tendem a se deslocar mais. A prevenção é a melhor forma de evitar acidentes”, alerta Denise Barja, diretora da Vigilância em Saúde de Sumaré.

Onde se escondem

O esconderijo preferido dos escorpiões são locais escuros e úmidos, como entulhos, pilhas de madeira, pedras, redes de esgoto, além de calçados, roupas e móveis. A orientação é manter ambientes limpos, sem acúmulo de entulhos ou restos de jardinagem, e ter atenção especial aos brinquedos das crianças e objetos que ficam próximos ao chão.

O que fazer em caso de picada

Apicada de escorpião pode causar dor intensa, ardor, queima-

ção ou formigamento no local. Pessoas alérgicas a outros venenos, como de abelhas ou marimbondos, têm risco aumentado.

Infelizmente, não existe tratamento caseiro. A vítima deve ser levada imediatamente à unidade de saúde mais próxima.

Atenção especial para crianças de até 10 anos: nesses casos, a orientação é encaminhar imediatamente ao Hospital Estadual de Sumaré (HES), unidade de referência para atendimento e aplicação do soro antiescorpiônico. O HES está localizado na Av. da Amizade, 2400 – Jardim Bela Vista, em Sumaré.

Se possível, capture o animal com segurança para auxiliar na identificação.

O que não fazer:

- * Não cortar ou furar o local da picada
- * Não aplicar gelo, água fria, querosene, amoníaco ou outras



Os meses de agosto e setembro marcam a temporada de reprodução dos escorpiões

substâncias

- * Não utilizar torniquetes
- * Não ingerir bebidas alcoólicas

Como prevenir acidentes

- * Afastar camas e móveis das paredes

- * Evitar que cortinas, roupas de cama ou mosquiteiros encostem no chão

- * Manter brinquedos e objetos longe do alcance de escorpiões

- * Vedar ou instalar telas nos

ralos e pias

- * Acondicionar lixo doméstico em sacos ou recipientes fechados

- * Manter terrenos e quintais limpos, sem entulhos ou restos de poda

- * Combater a proliferação de insetos, que servem de alimento aos escorpiões

“A Prefeitura realiza dedetização apenas em prédios públicos. Em imóveis e terrenos particulares, a responsabilidade é dos proprietários, que devem manter os cuidados preventivos”, reforça Denise Barja.

Em caso de identificação de escorpiões, a população deve acionar a Vigilância em Zoonoses por meio do 156 para avaliação e orientação, inclusive sobre possíveis focos de infestação.

SECOM

CIDADES

INCLUSÃO

Sumaré aprova programa de distribuição gratuita de aparelhos auditivos

Em uma iniciativa que representa um avanço significativo nas políticas públicas de inclusão em Sumaré, os vereadores aprovaram por unanimidade o Projeto de Lei nº 323/2025, que autoriza o Poder Executivo a instituir o Programa Municipal de Distribuição de Aparelhos Auditivos. A proposta foi aprovada com 19 votos favoráveis durante a 22ª sessão ordinária do ano, realizada nesta terça-feira (5).

O projeto prevê o fornecimento gratuito de Aparelhos de Amplificação Sonora Individual (AASI) para crianças,

adolescentes e adultos com deficiência auditiva residentes em Sumaré. Para ter acesso ao benefício, será necessário apresentar laudo médico emitido por especialista, comprovar residência na cidade e estar cadastrado no Sistema Único de Saúde (SUS). O programa dará prioridade a estudantes da rede pública e pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica, com renda familiar de até três salários mínimos.

A medida também autoriza o Executivo a firmar convênios com universidades, organizações não governamentais e ins-



Vereadores aprovaram por unanimidade lei que autoriza o Poder Executivo a instituir o Programa Municipal de Distribuição de Aparelhos Auditivos

tuições públicas ou privadas para a execução do programa, o que pode ampliar o alcance e a efetividade da iniciativa. As despesas correrão por conta do orçamento municipal, podendo

ser suplementadas conforme a necessidade.

Mais do que uma ação pontual, o projeto carrega um valor simbólico e estrutural: reafirma o papel do poder público na pro-

moção da dignidade e da inclusão social. Pessoas com deficiência auditiva enfrentam barreiras diárias que impactam não só sua comunicação, mas também sua integração na escola, no trabalho e na vida comunitária. Ao garantir o acesso a aparelhos auditivos, o município promove o direito à saúde, à educação e à cidadania plena.

Mas é importante lembrar que a inclusão não pode parar por aqui. Pessoas com deficiência são parte integral e ativa da nossa sociedade, e políticas públicas voltadas a esse público devem ser permanentes, ampliadas e atualizadas conforme as deman-

das evoluem. O mesmo se aplica a outros grupos historicamente excluídos: mulheres, negros, indígenas, LGBTQIAPN+, todos precisam de ações específicas que garantam igualdade de oportunidades, proteção de direitos e valorização da diversidade.

O projeto aprovado em Sumaré é um passo importante e necessário na direção de uma cidade mais justa, humana e acessível. Que outras ações venham na mesma direção, fortalecendo o compromisso com a inclusão como um valor essencial da vida pública.

Da redação

MEIO AMBIENTE - RESÍDUOS SÓLIDOS

Nova Odessa reforça compromisso com gestão moderna e regionalizada

Nova Odessa deu mais um passo rumo à modernização da gestão de resíduos sólidos. O prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho, participou no último dia 31 de julho de uma reunião técnica com a Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística do Estado de São Paulo (SEMIL), representada pela secretária Natália Resende, para discutir as próximas etapas do programa estadual Integra Resíduos. A iniciativa do Governo do Estado tem como objetivo integrar e regionalizar o manejo de resíduos urbanos, promovendo planejamento, economia e sustentabilidade nos municípios paulistas.

Além de prefeito de Nova Odessa, Leitinho também preside o Consimares (Consórcio Intermunicipal de Manejo de Resíduos Sólidos da Região Metropolitana de Campinas), e destacou o papel estratégico do consórcio na articulação de políticas públicas eficientes na área ambiental. "Nova Odessa está comprometida em acompanhar cada etapa e construir, junto aos demais municípios, soluções eficazes para a região", afirmou, colocando a estrutura técnica e a experiência do Consimares à disposição do Governo do Estado para colaborar com o sucesso do programa.

O encontro contou com a

presença de representantes técnicos de todos os municípios que integram o consórcio, além de prefeitos e vice-prefeitos da região, como Tato Bicudo (Elias Fausto), Professor Adriano Luko (vice-prefeito de Elias Fausto) e Professor Fio (vice-prefeito de Monte Mor). A adesão ampla mostra o interesse regional em avançar para um modelo de gestão ambiental mais eficiente, sustentável e economicamente viável.

Lançado oficialmente em junho de 2024, o Integra Resíduos aposta na união de esforços municipais por meio de consórcios e parcerias público-privadas para superar os gargalos da

destinação de lixo. Entre seus objetivos, estão a redução do uso inadequado de aterros sanitários, a ampliação das ações de reciclagem com inclusão social de catadores e cooperativas, além de atrair investimentos e promover diagnósticos técnicos que subsidiem a formulação de políticas mais eficazes.

A adesão de Nova Odessa ao programa reforça uma visão de futuro que alia sustentabilidade ambiental com gestão pública eficiente. Diante dos desafios crescentes causados pelo aumento da produção de resíduos urbanos, apostar em soluções coletivas, planejadas e sustentáveis é não apenas necessário,



Nova Odessa deu mais um passo rumo à modernização da gestão de resíduos sólidos no último dia 31 de julho

mas urgente. A participação ativa da cidade nas articulações estaduais mostra que Nova Odessa está disposta a deixar para trás velhos modelos de descarte e

se colocar na vanguarda das cidades que pensam o meio ambiente com seriedade.

Da redação

POLÍTICA & CAMPO

Du Cazellato prestigia Agro Mogi e reforça aliança com o agronegócio do interior paulista

O ex-prefeito de Paulínia, Du Cazellato, marcou presença na edição 2025 do Agro Mogi, realizada em Mogi Mirim, consolidando seu compromisso com o agronegócio e com o desenvolvimento regional do interior paulista. O evento, um dos maiores da região voltados ao setor, reuniu produtores rurais, empreendedores, famílias do campo e lideranças políticas em torno de debates sobre inovação, desafios e os rumos do agro no estado de São Paulo.

Mesmo vindo de uma cidade reconhecida nacionalmente por seu polo petroquímico, Du demonstrou estar sintonizado com a realidade diversa do interior. Ao circular entre estandes e dialogar com produtores, empresários e lideranças locais, ele destacou a importância de iniciativas como o Agro Mogi para fortalecer laços entre o campo e o poder público, além de reconhecer a relevância econômica do setor agropecuário para o estado.

"Foi um dia de aprendizado, conversa boa e muito respeito por quem trabalha de sol a sol para fazer esse país crescer. É bonito ver de perto tanta dedicação e inovação no nosso interior. Saio daqui ainda mais motivado, com a certeza de que o agro tem força e merece ser valorizado", afirmou Cazellato.

A fala do ex-prefeito de Paulínia, vai além do discurso protocolar: ela revela um



O ex-prefeito de Paulínia, Du Cazellato, marcou presença na edição 2025 do Agro Mogi, realizada em Mogi Mirim, consolidando seu compromisso com o agronegócio e com o desenvolvimento regional do interior paulista

olhar atento para a diversidade econômica do interior paulista, que não se limita às refinarias de Paulínia ou às grandes indústrias de cidades como Campinas, Hortolândia e Sumaré. O agro continua sendo um dos principais motores de geração de emprego, renda e desenvolvimento regional. E quem pretende representar o interior precisa conhecer essa realidade de perto, como fez Du, ao caminhar lado a lado com o homem do campo.

Com um histórico de gestão aprovado pela população paulinense, Du Cazellato vem se

colocando como uma das vozes emergentes da política regional. E seu envolvimento com o setor agropecuário reforça a ideia de que, mais do que bandeiras ideológicas, o que move sua atuação é o compromisso com quem produz, trabalha e sustenta a economia da base.

Ao prestigiar o Agro Mogi, Cazellato deixou claro que entende o valor estratégico do campo, não apenas como um segmento econômico, mas como parte vital da identidade e do futuro do interior paulista.

Da redação

PARA QUEM ENSINA, TRANSMITE VALORES E AMOR

Feliz Dia dos Pais PAULÍNIA



DU CAZELLATO

REGIÃO

DIA DOS PAIS

Shopping ParkCity Sumaré: presentes e atrações gratuitas para celebrar o Dia dos Pais

Se você está procurando um lugar para encontrar o presente ideal para o Dia dos Pais e ainda transformar a data em um momento especial, o Shopping ParkCity Sumaré é o destino perfeito. Além de reunir um mix variado de lojas com opções de presentes para todos os estilos de pais, o empreendimento também oferece uma programação diversificada de lazer e entretenimento para deixar o passeio em família ainda mais completo.

Moda, perfumaria, itens esportivos, eletrônicos e acessórios são algumas das opções disponíveis no Shopping ParkCity Sumaré. “O empreendimento acaba de inaugurar novas operações, ampliando as alternativas para os filhos que ainda não escolheram o presente. Esse resultado é fruto de um trabalho contínuo da nossa equipe para diversificar o mix de lojas e oferecer uma experiência cada vez mais completa aos nossos clientes”,

comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do Shopping ParkCity Sumaré. Entre as novidades, estão os quiosques Touti (perfumaria), L'Occitane au Brésil (cosméticos) e a NXT Electric, que comercializa veículos elétricos autopropeledidos.

No setor de alimentação, a novidade é a reinauguração da rede Parmeggio, especializada em massas, grelhados e saladas. Para quem aprecia boa gastronomia, o Shopping ParkCity Sumaré conta com uma variedade de restaurantes, quiosques e cafés para curtir o Dia dos Pais com muito sabor e opções para todos os gostos.

Lazer

O Dia dos Pais também representa parceria, diversão e tempo de qualidade. E para fortalecer os laços familiares e proporcionar momentos únicos nesta data especial, o Shopping ParkCity Sumaré preparou uma programação repleta de atrações.

Além do complexo de cinemas e do ParkCity Play - playground gratuito para as crianças -, até o próximo domingo, (10/8), os pequenos poderão soltar a imaginação ao lado dos pais em oficinas de criação com canetas de impressão em 3D. As oficinas são voltadas para crianças entre 4 e 12 anos e, para participar, basta se inscrever no local. As sessões são realizadas diariamente e as vagas são limitadas. O evento é gratuito.

Outra atração do Shopping ParkCity Sumaré é o Parque Inflável, instalado na Alameda ParkCity e que vai permanecer no empreendimento até o dia 15 de agosto. Com diversos brinquedos - em especial, o circuito inspirado no mundo de Jurassic Park e a atração Giro Radical -, o parque funciona todos os dias, das 12h às 22h - aos domingos e feriados, até as 20h. Os ingressos são vendidos no local.

“Com uma programação diversa, o Shopping ParkCity



O Shopping reforça sua importância como um espaço de convivência e lazer, se destacando não apenas como centro de compras, mas também como espaço de entretenimento para toda a família

Sumaré reforça sua importância como um espaço de convivência e lazer, se destacando não apenas como centro de compras, mas também como espaço de entretenimento para toda a família”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do empreendimento.

Serviço: Dia dos Pais no Shopping ParkCity Sumaré Conexão em Muitas Dimensões

Quando: até 10 de agosto.
Horário: de segunda a sexta-feira - Sessões às 18h, 19h, 20h e 21h. Sábados e domingos - Sessões às 14h, 15h, 16h e 17h.
Onde: Praça de Alimentação.

Parque Inflável no Shopping ParkCity Sumaré

Quando: até 14 de agosto.
Horário: das 12h às 22h.
Onde: Alameda ParkCity.
Bilheteria no local.

Fonte: *ImPauta Comunicação*

POLÍTICA

Sumaré recebe reunião estadual da Rede Sustentabilidade

Sumaré foi sede, no último sábado (2), da 2ª Reunião do Elo Estadual da Rede Sustentabilidade, evento que reuniu lideranças do partido de diversas regiões do Estado de São Paulo. O encontro, realizado de forma híbrida, com participação presencial e remota, teve como objetivo planejar as ações da legenda para o próximo biênio (2025-2027), com foco nas frentes institucional, ativista e eleitoral.

A reunião integra uma agenda partidária iniciada em maio deste ano, com o primeiro encontro em São Paulo. Desde então, a nova composição da executiva estadual tem se debruçado sobre a reavaliação do planejamento anterior, analisando metas, estratégias e o papel de cada coordenação. A proposta, segundo o partido, é construir coletivamente as diretrizes que nortearão as ações da Rede no

estado, com base em uma atuação descentralizada.

Entre os presentes, estavam os porta-vozes estaduais Fernando Oliveira e Bezinha Soares, além de representantes municipais e coordenadores regionais. A porta-voz de Sumaré, que também coordena ações na Região Metropolitana de Campinas e atua na Coordenação Estadual de Ações Institucionais e Políticas Públicas, destacou a importância de o município sediar um evento estadual, afirmando que o encontro reforça o compromisso do partido com a descentralização e com o fortalecimento de suas lideranças locais.

A Rede Sustentabilidade tem como base a defesa do desenvolvimento sustentável, com ênfase em responsabilidade ambiental, inclusão social, participação cidadã e transparência. O partido também promove o



Sumaré foi sede, no último sábado (2), da 2ª Reunião do Elo Estadual da Rede Sustentabilidade, evento que reuniu lideranças do partido de diversas regiões do Estado de São Paulo, e teve como objetivo planejar as ações da legenda para o próximo biênio (2025-2027)

fortalecimento de movimentos sociais e o incentivo à presença de mulheres em espaços de poder, além de políticas voltadas para a educação de qualidade e o aprofundamento democrático.

Com os olhos voltados para 2026, o planejamento definido no encontro em Sumaré visa

preparar o partido para os desafios eleitorais e institucionais do próximo ciclo político, ampliando sua atuação nos municípios paulistas e fortalecendo suas bases em regiões estratégicas, como a RMC.

Da redação



Ana Cléia Menguetti e os Porta Vozes da REDE Estadual, Fernando Oliveira e Bezinha Soares

LAZER

Food Park de Paulínia tem programação especial para o fim de semana

Nesta quinta, sexta e sábado, 7 a 9 de agosto, o Food Park de Paulínia vai oferecer uma programação especial para valorizar os artesãos da cidade e também proporcionar momentos de conexão com a população.

Além dos mais de 30 food trucks, a programação vai contar com uma área especial

para a feira de artesanato e também atrações musicais nos três dias.

Confira:

Quinta-feira, 7 de agosto
20h - Grupo de Viola Matreira
Sexta-feira, 8 de agosto
19h - Banda Colcheia - Pop Rock
Sábado, 9 de agosto
19h - Fernanda Luz - Sertanejo

O local conta com bolsão de estacionamento gratuito (acesso pela Rua Antônio Ferro, 75), além de banheiros com acessibilidade. O Food Park está localizado na Rua Oscar Seixas de Queiroz, S/N, no Centro, ao lado da Igreja São Bento.

Divulgação



O Food Park de Paulínia vai oferecer uma programação especial para valorizar os artesãos da cidade e também proporcionar momentos de conexão com a população



DRA. LARISSA C. B. RAVAGNANI
BIOMÉDICA ESTETA E MASSOTERAPEUTA

Super promoção!

Pacote de Emagrecimento

4 Sessões de Detox Corporal;
4 Sessões de Drenagem Linfática;
4 Sessões de Lipocavitação;
4 Sessões de Radiofrequência.

R\$980,00

8 Semanas de tratamento.
Parcela em 4x de R\$: 245,00.

Fechando o Pacote de Emagrecimento, no final do tratamento ganhará **1 SPA CORPORAL** (Esfoliação corporal + massagem relaxante com reflexologia podal e polimar e pedras quentes)

(19) 99973-1138

@dra.larissacbravagnani

Rua Luiz de Freitas, 193
Pq. Res. da Floresta - Sumaré

GERAL

INTERNACIONAL

Trump diz que quer a liberdade de Bolsonaro, mas na realidade quer as riquezas do Brasil

A recente movimentação de Donald Trump em defesa de Jair Bolsonaro, em meio ao julgamento que pode levá-lo à prisão, não é apenas um gesto de solidariedade entre os líderes da direita. Trata-se, antes de tudo, de uma tentativa explícita de interferência nos rumos da política brasileira, com interesses econômicos e estratégicos muito bem definidos. Trump não está preocupado com o destino de Bolsonaro. Está preocupado com o destino do Brasil, ou melhor, com o controle que os Estados Unidos podem ou não exercer sobre ele.

Nos bastidores, o que motiva essa “solidariedade” é o apetite americano por terras raras e mi-

nerais estratégicos, essenciais para a indústria de tecnologia e armamentos. Com o avanço do comércio multilateral defendido pelo presidente Lula, que busca diversificar as parcerias econômicas do Brasil, fortalecendo relações com a China, os BRICS e países do Sul Global, os EUA veem sua influência histórica no continente ameaçada. Para Trump, um eventual retorno de Bolsonaro ao poder significaria a retomada de um Brasil submisso, alinhado automaticamente aos interesses de Washington e disposto a rifar suas riquezas naturais em troca de apoio político e pessoal.

Enquanto bolsonaristas enxergam na fala de Trump uma demonstração de apoio inter-

nacional, a realidade é que o ex-presidente americano faz exatamente o que se espera de um líder nacionalista: defende os interesses de seu povo. O problema não está em Trump agir como norte-americano. O problema está em Bolsonaro agir como norte-americano também, esquecendo que seu compromisso deveria ser com o povo brasileiro. A diferença entre os dois é gritante: um busca garantir recursos para seu país; o outro se vende para garantir sua própria liberdade.

O que está em jogo vai muito além da prisão de Bolsonaro. As tarifas impostas pelos EUA a produtos brasileiros, os bloqueios diplomáticos, as campanhas de desinformação e



A diferença entre os dois é gritante: um busca garantir recursos para seu país; o outro se vende para garantir sua própria liberdade

agora as declarações de Trump fazem parte de um plano maior: manter o Brasil sob tutela, como parte de um tabuleiro geopolítico onde o jogo é jogado por Washington, e os peões obedecem calados. O objetivo é claro: impedir que o Brasil exerça

soberania sobre suas próprias riquezas e escolhas políticas.

Trump governa um país com a maior dívida externa do planeta, onde a população se empobrece, a economia estagna e o poder global dá sinais de declínio. Um país nessas condi-

ções tem muito pouco a ensinar ao Brasil, e deveria, no mínimo, respeitar suas instituições e decisões internas. Lula, por sua vez, cumpre seu papel: defende os interesses nacionais, a soberania sobre os recursos naturais e a liberdade de conduzir uma política externa independente.

A tentativa de transformar o julgamento de Bolsonaro em uma disputa internacional é, na verdade, a expressão de uma disputa muito mais profunda: a do Brasil que se quer soberano contra o Brasil que insiste em manter como colônia. Neste embate, o que se define não é o futuro de um político, é o futuro de uma nação.

Da redação

POLÍTICA

Fila da direita: disputa por herança de Bolsonaro lembra cenário de Sumaré

A direita brasileira vive hoje o dilema do “quem será o escolhido”, uma espécie de fila invisível em que quatro governadores de peso — Romeu Zema (Minas Gerais), Ronaldo Caiado (Goiás), Ratinho Júnior (Paraná) e Tarcísio de Freitas (São Paulo) — disputam silenciosamente o direito de herdar a coroa do bolsonarismo para as eleições presidenciais de 2026. Todos aguardam a tão sonhada bênção de Jair Bolsonaro, como se o aval do ex-presidente fosse suficiente para torná-los automaticamente os líderes incontestáveis do campo conservador.

O problema é que Bolsonaro não costuma ceder poder fora do seu círculo familiar. A situação lembra, com ironia e precisão, o que acontece em Sumaré, onde aliados políticos dos irmãos Luiz e Dirceu Dalben acreditavam que seriam os escolhidos para

disputar a prefeitura. Mas, mesmo com aliados leais e nomes competitivos no grupo, a escolha recaiu sobre Éder Dalben, não por ser o mais preparado ou o mais popular, mas por ser parte do clã. Em política, sangue pesa mais que currículo.

É esse o risco que Zema, Caiado, Ratinho Jr. e Tarcísio correm. Todos se colocam como alternativas viáveis, já governam estados importantes, possuem base, visibilidade e até ambições declaradas. Mas nada disso garante que Bolsonaro os escolherá. Em vez disso, ele pode muito bem jogar fora o jogo político tradicional e lançar um dos filhos, Eduardo, Flávio ou até Carlos, ou ainda a ex-primeira-dama Michelle Bolsonaro, que mantém alta aprovação entre os evangélicos e o eleitorado feminino conservador.

E mesmo que Bolsonaro ace-



A fila invisível tem quatro governadores de peso — Romeu Zema (Minas Gerais), Ronaldo Caiado (Goiás), Ratinho Júnior (Paraná) e Tarcísio de Freitas (São Paulo)

ne para um deles, os outros três não desaparecerão do mapa. É bastante provável que mais de um se lance candidato, acreditando que tem mais legitimidade ou força eleitoral. O resultado dessa fragmentação pode ser

desastroso: uma direita dividida, com vários projetos concorrentes, disputando entre si e enfraquecendo o próprio campo conservador. Do outro lado, Lula deve chegar fortalecido, com a máquina federal na mão,

apoio internacional crescente e uma base fiel que enxerga nele o defensor da soberania nacional em um momento de crescente tensão com os Estados Unidos.

Enquanto o presidente brasileiro fala em independência,

multipolaridade e desenvolvimento nacional, a direita insiste em um projeto entreguista. Para esses setores, manter o Brasil submisso aos EUA seria uma forma de garantir paz. Uma paz construída sobre os lucros de poucos bilionários e sobre a dependência de toda uma nação. É o velho projeto colonial vestido com gravata e sorriso falso.

A direita já perdeu a última eleição mesmo com a máquina nas mãos. Agora, sem ela, e ainda dividida, a missão é ainda mais difícil. Se não houver união, a vitória será impossível. Mas como unir um campo onde cada um acredita ser o salvador da pátria? A corrida pela vaga da direita já começou, e antes mesmo da largada, o grupo parece condenado a tropeçar nas próprias ambições.

Da redação

DIREITO

Idosos com doenças graves podem ter isenção do IPVA, mas benefício não é automático

Com a chegada do novo ano, vem também a tradicional preocupação dos motoristas com o pagamento do IPVA, o Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores. Mas o que muita gente ainda desconhece é que, em determinadas situações, idosos com problemas de saúde podem ser isentos da cobrança. A medida representa um alívio no orçamento, especialmente para quem já lida com gastos frequentes em medicamentos e tratamentos médicos.

No entanto, é preciso esclarecer um ponto importante: a idade, por si só, não garante o benefício. A isenção está condicionada a doenças ou limitações físicas que comprometam a capacidade de dirigir, exigindo um processo criterioso de análise e comprovação.

Cada estado brasileiro possui regras próprias para a concessão da isenção, o que exige atenção redobrada por parte dos interessados. No caso de São Paulo, por exemplo, a solicitação deve ser feita diretamente junto à Secretaria da

Fazenda Estadual, mediante apresentação de laudos médicos, documentos do veículo e comprovante de residência. Em alguns casos, perícias médicas são exigidas para validar a condição do solicitante.

Entre as doenças mais comuns que garantem o benefício estão: Artrite reumatoide, Hérnia de disco, Esclerose múltipla, Acidente vascular cerebral (AVC), Poliomielite, Doença de Parkinson, Cardiopatia grave, Amputações ou sequelas motoras, como após mastectomia.

Outras condições que afetem a mobilidade ou a coordenação também podem ser avaliadas. A recomendação é iniciar o processo com antecedência para evitar atrasos e garantir o benefício já no início do ano fiscal.

Alternativas para quem não tem direito à isenção

Para idosos ou motoristas que não se enquadram nos critérios médicos exigidos, ainda há alternativas para reduzir o valor do imposto. Em alguns estados, o simples ato de in-

cluir o CPF na nota fiscal ao realizar compras pode gerar descontos no IPVA do ano seguinte. Por isso, vale consultar os programas de benefícios oferecidos pela Secretaria da Fazenda do seu estado.

Informação é direito

A isenção do IPVA pode representar um respiro no orçamento de muitos idosos que enfrentam limitações sérias de saúde. Mas, como em muitos outros direitos sociais no Brasil, o benefício não vem de forma automática, é preciso correr atrás, apresentar documentos, e enfrentar a burocracia. Ficar bem informado e agir com antecedência são os primeiros passos para garantir esse direito.

Para mais informações, os interessados devem acessar o site da Secretaria da Fazenda do seu estado ou procurar orientação com um contador ou advogado especializado em direitos da pessoa com deficiência e do idoso.

Da redação



A isenção do IPVA pode representar um respiro no orçamento de muitos idosos que enfrentam limitações sérias de saúde

LEITURA DE TAROT

Descubra respostas e caminhos

Leitura de 1 área da vida	R\$ 45,00
Leitura de 4 áreas da vida	R\$ 80,00
Leitura completa <small>(5 áreas da vida + 2 perguntas)</small>	R\$ 120,00

Daniela Carvalho
 (19) 99441-8856

Vale e o prêmio não é por tempo limitado. Leitura enviada por e-mail após confirmação de pagamento.

ROTEIRO DE BOTECO

Verso e Prosa: um botequim de alma brasileira no coração do Bordon



Roteiro de Boteco
com Eduardo Eluf

Quem disse que bairro não pode ter charme de centro? No Residencial Bordon, em Sumaré, um bar vem provando há quase uma década que comida boa, cerveja gelada e ambiente acolhedor formam a receita

infalível para reunir a verdadeira família sumareense. Estamos falando do Buteko Verso e Prosa, comandado pelo carismático e experiente chef China San, que transformou um antigo salão no "balão do Bordon" em um dos points gastronômicos mais

queridos da cidade.

Inaugurado em 20 de junho de 2015, o Verso e Prosa nasceu da vontade de trazer uma experiência nova para dentro do bairro, aquela coisa aconchegante, com cara de casa de vó, mas sem abrir mão do estilo. A ideia era clara: criar um espaço onde a galera pudesse tomar uma gelada, comer bem e se sentir em casa. E deu certo.

Com uma pegada rústica e contemporânea, o ambiente é pensado para acolher desde casais e grupos de amigos até famílias completas, com crian-

ças correndo entre as mesas e aquele cheirinho irresistível de comida brasileira no ar. E quando falamos de comida, o Verso e Prosa é um verdadeiro tributo à gastronomia raiz. Nada de invencionice: aqui o destaque vai para o bom e velho PF caprichado, a marmitta generosa para levar pra casa e os pratos clássicos que fazem qualquer um suspirar de fome.

Entre os hits da casa estão o contra-filé na pedra, o cupim na manteiga servido toda sexta-feira, e o tradicionalíssimo virado à paulista das quartas.

No inverno, os caldos aquecem até coração partido, e aos domingos, os assados tomam conta do salão, uma verdadeira celebração de sabores.

E se você gosta de música boa para acompanhar a comilança, anote na agenda: toda quinta-feira rola a Jantinha do Chefe, evento já tradicional da casa. Com música ao vivo e pratos típicos da culinária brasileira, cada semana é uma viagem diferente: rabada, galinhada, ossobuco... É de salivar só de lembrar.

O Verso e Prosa é mais que

um bar: é uma homenagem à simplicidade bem-feita, à comida que abraça e à arte de reunir gente boa em torno da mesa. Se você ainda não conhece, está perdendo um dos melhores sabores que Sumaré tem a oferecer.

Serviço

Buteko Verso e Prosa
Av. Carlos Basso, 421 – Residencial Bordon – Sumaré/SP
Instagram: @versoeprosares-taurante

Da redação



O carismático e experiente chef China San



Churrascos



FOTOS: DIVULGAÇÃO



Bebidas



Tábua de frios



Lanches



Sobremesas



Ossobuco



Caldos



AGENDA

08 LEVIVE Sumaré 19:30hrs

09 EVENTO FECHADO Nova Odessa 13:00hrs

09 BAR INDEPENDÊNCIA Nova Odessa 19:30hrs

10 PACAEMBÚ Sumaré 19:00hrs

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR

WWW.JORNALSPASSOCIDADES.com.br

VARIEDADES

BEM ESTAR

Terapia Ortomolecular: Aliada no reequilíbrio emocional pós-férias

Com o fim das férias e o retorno às demandas do dia a dia, é comum surgirem sintomas como cansaço excessivo, irritabilidade, falta de foco e desânimo. Diante desse cenário, a terapia ortomolecular vem se destacando como uma alternativa eficaz e integrativa para restaurar o bem-estar, atuando diretamente no equilíbrio bioquímico do organismo.

Diferente de abordagens convencionais, a ortomolecular não apenas trata os sintomas, mas identifica e corrige desequilíbrios internos causados pela carência de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais,

aminoácidos e antioxidantes. A proposta é simples e poderosa: fornecer ao corpo os elementos necessários para que ele volte a funcionar de forma plena e saudável — do metabolismo ao humor.

“O que muitas pessoas chamam de estresse ou esgotamento pode, na verdade, ser reflexo de deficiências nutricionais silenciosas. Quando o organismo está em desequilíbrio, até mesmo as emoções são impactadas. A terapia ortomolecular busca corrigir essas falhas de forma individualizada, trazendo clareza mental, energia, estabilidade emocional e qualidade de vida”, explica a Dra. Vera Lúcia, terapeuta



DIVULGAÇÃO
Dra. Vera Lúcia é especialista em Terapia Ortomolecular e Fundadora da Clínica Vida

ortomolecular e fundadora da Clínica Vida+ Odontologia Avançada e Estética, em Campinas.

A estratégia ortomolecular é personalizada, baseada em avaliações clínicas e, quando necessário, exames laboratoriais. Cada plano de reposição é elaborado para atender às necessidades reais de cada pessoa, sem excessos ou suplementações genéricas.

Além do impacto emocional positivo, os pacientes costumam relatar benefícios como:

- Mais energia e disposição ao longo do dia
- Redução da ansiedade e compulsões alimentares

- Melhora no sono e na concentração
- Regulação do intestino e da função digestiva
- Fortalecimento da imunidade e redução de processos inflamatórios

A terapia ortomolecular é segura, natural e pode ser integrada a outros tratamentos médicos e psicológicos, servindo tanto para prevenção quanto como apoio em quadros de ansiedade, depressão leve, desequilíbrios hormonais e fadiga crônica.

Serviço:

Instagram: @vidamais_campinas

Fonte: Daniela Nucci

BUCAL

Morte de jovem após extração do siso acende alerta: especialista da Unicamp reforça importância da avaliação prévia e cuidados no pós-operatório

A recente morte da jovem Isadora Belon Albanese, de 23 anos, após complicações decorrentes da extração dos dentes do siso em Porto Feliz (SP), gerou forte comoção e levantou questionamentos sobre a segurança do procedimento. Segundo informações divulgadas pela imprensa, a jovem teria desenvolvido uma infecção generalizada, um dos riscos raros, mas possíveis, quando não há os devidos cuidados.

Em nota oficial, o Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP) ressaltou que a cirurgia de remoção dos sisos é segura quando realizada por profissional habilitado e com os protocolos clínicos corretos. Ainda assim, o caso reforça a necessidade de atenção desde a avaliação inicial

até o pós-operatório.

O cirurgião-dentista Edinei da Silva, formado pela Unicamp e especialista em reabilitação oral, reforça que, apesar de rotineira, a extração dos sisos não pode ser tratada com banalidade.

“Mesmo sendo um procedimento comum, a extração do siso exige cautela. Avaliação do histórico clínico, exames de imagem, identificação de comorbidades e estrutura adequada para a cirurgia são pontos fundamentais. E o acompanhamento no pós-operatório é indispensável para prevenir complicações”, afirma Edinei.

Segundo ele, casos de infecção generalizada, como o da jovem, podem acontecer quando há falhas no controle bacteriano, tanto na condução

clínica quanto na higiene do paciente após a cirurgia.

“A boca é uma área altamente vascularizada e suscetível a contaminações. Se o paciente tem imunidade baixa, doenças autoimunes ou faz uso de certos medicamentos, o risco aumenta. Nessas situações, o uso de antibióticos preventivos e orientações precisas são essenciais”, explica.

O especialista faz questão de alertar que o mesmo cuidado se aplica a qualquer procedimento odontológico invasivo — não apenas à extração dos sisos.

“Seja para retirar outro dente, realizar implantes ou mesmo fazer enxertos ósseos, todo procedimento na cavidade oral exige atenção rigorosa.

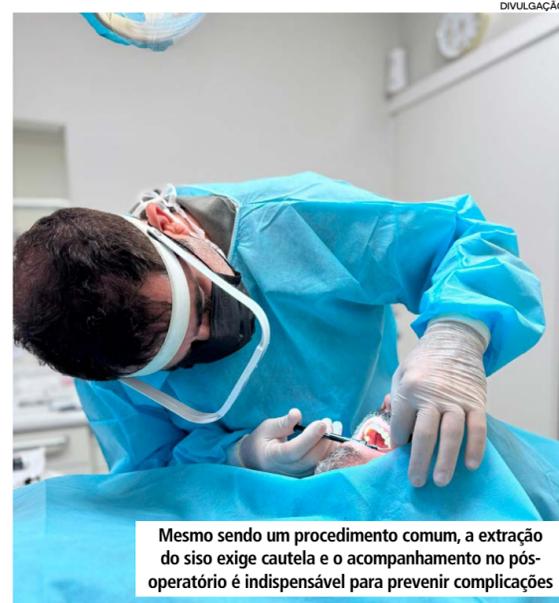
Os enxertos ósseos, por exemplo, são fundamentais

para repor volume ósseo e garantir a estabilidade do implante, mas se não planejados e acompanhados corretamente podem acarretar infecções e falhas na cicatrização. Por isso, a avaliação clínica detalhada, exames de imagem precisos e o respeito às orientações no pós-operatório são essenciais para o sucesso do tratamento”, destaca Edinei.

O cirurgião-dentista também reforça que nem todos os sisos precisam ser extraídos.

“A indicação deve ser sempre baseada em critérios técnicos. Sisos que estão bem posicionados e não causam problemas podem e devem ser apenas monitorados”, conclui.

Fonte: Daniela Nucci



DIVULGAÇÃO
Mesmo sendo um procedimento comum, a extração do siso exige cautela e o acompanhamento no pós-operatório é indispensável para prevenir complicações

PET

Agosto Verde Claro: alerta nacional contra a Leishmaniose, doença silenciosa que ameaça pets e humanos

O mês de agosto traz um importante alerta para a saúde pública: a campanha Agosto Verde Claro convida toda a população a se conscientizar sobre os riscos da Leishmaniose, uma zoonose grave que afeta animais e humanos, e cujo avanço tem sido registrado em todo o Brasil — especialmente em regiões do interior de estados como São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Goiás e Bahia.

Transmitida pela picada do mosquito-palha, a doença pode se manifestar em cães e humanos de forma silenciosa e agressiva. No caso dos pets, os sintomas vão desde feridas na pele e emagrecimento até problemas renais graves. Já nos humanos, a forma visceral é a mais perigosa, podendo provocar febre irregular, aumento do fígado e do baço, anemia e

risco de morte se não for tratada a tempo.

“A Leishmaniose é uma das zoonoses mais preocupantes da atualidade. A população ainda desconhece os riscos reais da doença e a importância da prevenção. Por isso, o Agosto Verde Claro é uma oportunidade essencial para levar informação de qualidade às pessoas”, destaca Francis Flosi, médico-veterinário e diretor da Faculdade Qualitas, referência nacional na formação de especialistas em Medicina Veterinária.

Expansão geográfica e riscos urbanos

Tradicionalmente associada a áreas rurais, a Leishmaniose tem avançado rapidamente para áreas urbanas, em parte devido ao desmatamento, urbanização desordenada e circulação de

pessoas e animais entre regiões endêmicas e não endêmicas.

“A mudança no perfil geográfico da doença é alarmante. Rodovias como a Marechal Rondon, por exemplo, têm funcionado como eixos de disseminação. Animais infectados transitam entre cidades, favorecendo a propagação do parasita. É um problema que ultrapassa os limites da Medicina Veterinária e exige atuação integrada entre poder público, profissionais de saúde e sociedade civil”, reforça Francis Flosi.

Prevenção: responsabilidade compartilhada

Algumas medidas simples ajudam a reduzir significativamente o risco de contágio:

- Manter quintais e terrenos limpos, sem acúmulo de folhas ou matéria orgânica;

- Utilizar coleiras repelentes em cães, sob orientação de um veterinário;
- Evitar passeios em áreas de mata ou locais úmidos ao entardecer;
- Proteger janelas e portas com telas finas para evitar a entrada do mosquito;
- Realizar exames periódicos em pets, mesmo sem sintomas visíveis.

Em humanos, o tratamento da Leishmaniose é oferecido gratuitamente pelo SUS. Já para cães, embora a doença não tenha cura definitiva, há protocolos que permitem controle clínico e qualidade de vida, desde que realizados com acompanhamento veterinário.

Um compromisso com a vida

Durante todo o mês de agosto,



DIVULGAÇÃO
No caso dos pets, os sintomas vão desde feridas na pele e emagrecimento até problemas renais graves

a campanha Agosto Verde Claro busca conscientizar tutores, profissionais da saúde e autoridades sobre a gravidade da Leishmaniose e a urgência de ações preventivas.

“Proteger os animais é tam-

bém proteger os humanos. É hora de olhar com mais seriedade para essa zoonose e entender que a informação pode salvar vidas”, conclui Francis Flosi.

Fonte: Daniela Nucci

A MELHOR
MANEIRA DE SE
INFORMAR

WWW.
JORNALSPASSOCIDADES
.com.br

MODA

Essa peça eleva qualquer produção (e você já tem no armário!)



Sua leveza, faz com que o item consiga transitar entre looks de outono, inverno e até mesmo verão



Look social



Camisa social feminina com saia de couro



Criando um visual despojado com jeans



Camisa social feminina como terceira peça

FOTOS: DIVULGAÇÃO

A camisa social feminina é uma das peças mais democráticas que existe, pois combina com diferentes tipos de looks, gostos e ocasiões. Na cor branca, a roupa acrescenta a dose certa de elegância, carregando uma estética minimalista. Outra vantagem

é a sua leveza, que faz com que o item consiga transitar entre looks de outono, inverno e até mesmo verão. A seguir, confira quatro maneiras de usá-la.

Look social

Em primeiro lugar, que tal apostar no look social de camisa branca + calça de

alfaiataria? Finalize a produção com calçados clássicos como a sapatilha, o mocassim ou até mesmo o scarpin. Essa combinação é excelente para uma reunião de negócios, por exemplo.

Camisa social feminina com saia de couro

Da mesma forma, outra op-

ção para uma ocasião mais formal é combinar essa peça com uma saia longa de couro. O contraste entre o tecido estruturado da saia e a leveza da parte de cima garante um visual elegante e moderno.

Diferentes possibilidades

Conforme já mencionamos,

essa peça é uma das mais democráticas da moda, podendo ser usada em diferentes possibilidades. Uma delas é embaixo de uma jaqueta jeans usada aberta, criando um visual despojado.

Camisa social feminina como terceira peça

Esqueça a jaqueta jeans! A

camisa social pode ser a terceira peça do seu look. Para um visual equilibrado, aposte em regatas, baby looks ou bodys em tons neutros e use a camisa aberta por cima. Essa combinação vai muito bem nos looks de verão com bermuda de alfaiataria.

Divulgação

MODA II

Sapato pé de vaca é tendência: veja como usar

Conhecido como Tabi, o sapato pé de vaca possui um design inusitado, que separa o dedão dos outros dedos. Criado por Martin Margiela na década de 1980, o item virou símbolo da grife do estilista belga. Nos últimos meses, o Tabi ganhou destaque nos looks das fashionistas, se tornando um objeto de desejo para os intusiastas de moda. A seguir, confira como elas estão incluindo a tendência em suas produções.

Sofia Coelho

Antes de mais nada, vale lembrar que a própria grife Maison Margiela ajuda a manter o interesse no modelo ao lançar versões atua-

lizadas a cada temporada em diferentes cores, materiais e formatos. O design já foi visto em botas, sapatilhas e mocassins, por exemplo.

Com meias coloridas

Com o intuito de deixar o item ainda mais destacado no look, as fashionistas apostam nas meias coloridas, deixando-as visíveis na produção. Acima de tudo, esse truque de styling proporciona um visual divertido e criativo. Aliás, as meias brancas e vermelhas estão entre as favoritas.

Para quem ama looks maximalistas

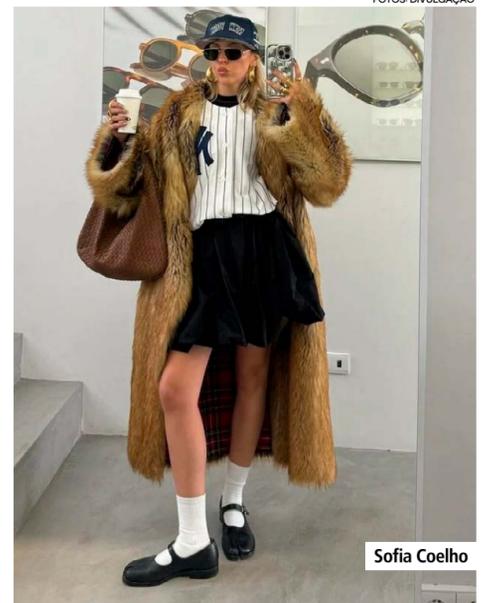
Os looks maximalistas misturam elementos chamativos e

ousados, variando entre peças, calçados e acessórios. Se você ama esse estilo de produção, o sapato pé de vaca é a escolha perfeita! Com toda a certeza, seus pés não passarão despercebidos.

Sapato pé de vaca no look básico

Ficou pronta para um evento e ao se olhar no espelho achou o look básico demais? O Tabi pode resolver o problema! Aposte no sapato para transformar o visual sem grandes esforços. Outra dica é escolher calças mais curtas, como o modelo pantacourt, que deixarão o calçado ainda mais em evidência.

Fonte: Like Magazine



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Sofia Coelho

BELEZA

Para unhas curtas e elegantes, use essas 3 cores de esmalte tendência

Para unhas curtas e elegantes, a paleta de cores perfeita é aquela que prioriza tons que transmitem requinte e contrastam com a estação fria que estamos vivendo. Nesse sentido, tonalidades escuras e fechadas são indicadas para alongar os dedos, enquanto as terrosas e neutras realçam a delicadeza da manicure.

Não existe uma regra sobre quais cores usar ou não durante a estação, mas sim algumas opções que harmonizam mais com o clima e as tendências do momento. Nesta matéria, te apresentamos três colorações que são perfeitas para a temporada.

Esmaltes para unhas curtas e elegantes:

Nude rosado

Melhor do que apostar em um tom em alta é usar a combinação de duas tendências, como o nude rosado. Natural e sofisticado, esse esmalte deixa as unhas frescas e delicadas.

Além desse tom clarinho, o rosa-queimado é uma opção com subtom quente e que se enquadra perfeitamente na classificação.

Verde-oliva

Elegante e ousado na medida certa, o verde-oliva é a escolha ideal para as unhas invernais. Com diferentes intensidades e acabamentos, é possível usar a coloração em manicures monocromáticas ou que misturem diferentes texturas e cores.

Borgonha para unhas curtas e elegantes

Por fim, entre os tons escuros, o borgonha se destaca. Intenso e profundo, a cor burgundy é a nossa indicação para unhas elegantes e chiques durante o inverno. Além disso, é um esmalte considerado neutro e versátil, já que se adapta a diferentes tons de pele e estilos.

Divulgação



Borgonha



Nude rosado



Verde-oliva

FOTOS: DIVULGAÇÃO

CASA

DECORAÇÃO

Essas são as maneiras mais fáceis de tornar a casa aconchegante

Diferente do que se imagina, a maneira como um quarto, uma cozinha ou um banheiro se tornarão confortáveis e acolhedores não é tão diferente assim. Isso porque, de modo geral, cores, texturas e formas são os indicativos de uma casa aconchegante. O que é preciso ter em mente, então, são as bases para uma criação funcional e coerente com o estilo desejado — e as dicas a seguir contribuem nesse processo.

O primeiro passo para um décor acolhedor no cômodo é investir em texturas na rodabanca. No espaço, vale considerar o uso de revestimentos de tijolinhos brancos, por exemplo. A escolha do piso é fundamental: materiais com tons quentes, que remetem às tonalidades da madeira, são indicados. Para compor o décor, plantas e tapetes no formato passadeira são as recomendações.

Um banheiro aconchegante é possível

Parece difícil, mas não é! Banheiros e lavabos podem ganhar um estilo acolhedor com as cores certas e os materiais corretos. Para isso, priorize

tonalidades claras e componha o décor com cestos, itens de madeira ou vasos de flores. Na bancada, adicione uma bandeja decorativa com aromatizadores e plantas secas, por exemplo.

Sala é peça-chave em casa aconchegante

A sala é um cômodo que, com facilidade, torna a casa acolhedora e aconchegante. Isso porque os elementos do décor que auxiliam esse processo são usados em abundância no ambiente. No espaço, texturas, cores e formas confortáveis estão presentes em tapetes, poltronas, sofás e almofadas, por exemplo.

Como ter um quarto acolhedor

Assim como a sala de estar, o dormitório ganha ares acolhedores com facilidade. Para isso, a sugestão é investir em texturas através de cortinas, mantas e colchas. No piso, priorize opções quentes e componha o décor com tapetes. Nas paredes, é hora de apostar em quadros e prateleiras com itens decorativos.

Divulgação



Banheiro



Cozinha



Quarto



Sala

PISO

Incepa ensina como realizar o assentamento 'piso sobre piso'

Obras têm prazos que todo mundo deseja encurtar com processos mais práticos. Especialmente em locais onde já foram aplicados revestimentos em paredes e pisos, uma possibilidade é sempre aventada: é possível evitar o quebra-quebra e aplicar um novo porcelanato em cima do existente?

A Incepa, marca do Grupo LAMOSA no Brasil, afirma que é possível tornar o processo de reforma mais ágil e limpo, sem a necessidade de remover o material anterior, desde que algumas avaliações sejam realizadas.

Quando aplicar piso sobre piso?

A Incepa ensina que o primeiro passo é avaliar o estado do revestimento atual: caso existam rachaduras, trincas ou deslocamentos, a técnica não é indicada para que o resultado não seja comprometido. Outro ponto importante diz respeito a escolha da argamassa própria para esse tipo de trabalho — assim garante-se a fixação perfeita do novo porcelanato.

Outro ponto importante é a espessura do novo piso. Como o objetivo de elevar, minimamente, o nível do ambiente, os



Os materiais da série apresentam acabamentos acetinado e ABS

porcelanatos mais finos, como os da Incepa, são ideais. Com apenas 7 mm, as séries da Incepa contam com a evolução

tecnológica que assegura resistência mecânica superior ao exigido pelas normas técnicas. Ademais, esse atributo também

é benéfico para a eficiência no transporte, por serem mais leves, na perfuração e no assentamento da peça.

Ainda assim, a Incepa frisa que, a depender do local, pode ser necessário promover pequenos ajustes em portas e rodapés.

Mais benefícios

Muito além do tempo ganho na execução do projeto, a técnica de piso sobre piso evita o acúmulo de sujeira e entulhos. Para a Incepa, a oportunidade de não retirar o revestimento antigo traz vantagens ambien-

tais, pois anualmente o Brasil acumula um volume expressivo de resíduos oriundos de obras.

Serviço

www.rocaceramica.com.br
www.incepa.com.br
www.grupolamosa.com
@rocaceramicabr | @incepabrasil
Showroom Grupo LAMOSA no Brasil
Av. Padre Natal Pigato, 974
Vila Delurdes, Campo Largo
tel. (41) 3391-1430

Fonte: dc33 Comunicação

CANTINHO VERDE

As 3 melhores plantas para cerca viva bonita e funcional

Ter uma cerca verde viva é uma excelente opção para quem deseja privacidade no jardim sem abrir mão da beleza natural. Além disso, essas cercas oferecem um espaço verde que pode ser ajustado conforme suas necessidades e preferências. Aqui estão as três melhores plantas para você considerar:

A tuia, conhecida por seu crescimento rápido e denso.

O hibisco, que adiciona cor com suas flores vibrantes.

O bambu, uma solução robusta e de fácil manutenção.

Por que a tuia é ideal para cercas vivas?

A tuia é uma escolha popular para cercas vivas devido à sua capacidade de crescer rapidamente e formar uma barreira densa. Essas características a tornam ideal para quem busca privacidade imediata. Cultivar tuia é simples: ela se adapta bem tanto a sol pleno quanto a áreas parcialmente sombreadas, o que facilita seu uso em diferentes jardins.

Como incrementar a estética com hibisco?

Se você deseja adicionar cor ao seu espaço, o hibisco é

uma escolha excelente. Com suas flores vibrantes, ele traz um toque de vida à cerca verde. O hibisco, além de bonito, atrai polinizadores, como borboletas e abelhas, contribuindo para um ecossistema saudável. Ele necessita de sol pleno para florescer adequadamente. Uma dica extra: existe grande variedade de hibiscos, podendo escolher entre tamanhos e cores diferentes para personalizar ainda mais sua cerca viva.

Bambu: a solução sustentável e resistente

Optar por bambu é apostar em uma solução ecologicamente correta e durável. Ele é resistente a pragas e cresce rapidamente.

A versatilidade do bambu permite que ele seja usado em diversas formas de paisagismo. Além disso, sua manutenção é baixa, ideal para quem não pode dedicar muito tempo ao jardim. Lembre-se de escolher espécies de bambu que não sejam invasivas para evitar problemas futuros no seu espaço.

A importância de escolher as plantas certas

Selecionar as plantas corretas para sua cerca viva é crucial para garantir o sucesso do seu projeto paisagístico. Aqui estão os principais pontos a considerar:

Considere o espaço disponível e o crescimento de cada planta.

Pense na estética desejada: folhas verdes, flores ou um mix?

Verifique a adaptação das plantas ao clima local.

Uma escolha bem informada pode trazer beleza e funcionalidade ao seu espaço externo.

Principais vantagens das cercas verdes naturais

As cercas verdes oferecem uma série de benefícios tanto estéticos quanto práticos. Veja os principais:

Oferecem privacidade natural e estética.

Aumentam o valor paisagístico da propriedade.

Contribuem para a sustentabilidade ambiental.

Inserir plantas adequadas e bem cuidadas em sua paisagem cria um ambiente convidativo e harmonioso.

Divulgação



A tuia cresce rápido e forma uma barreira densa, ideal para quem busca privacidade no jardim



Se você deseja adicionar cor ao seu espaço, o hibisco é uma escolha excelente



Optar por bambu é apostar em uma solução ecologicamente correta e durável

TRANSTORNO

Sentindo-se esgotado? Saiba quais são os sintomas do Burnout

Embora já seja uma condição reconhecida pela lista de doenças da Organização Mundial da Saúde (OMS), os sintomas da Síndrome de Burnout ainda sofrem estigmas, como o de ser apenas frescura ou cansaço.

O transtorno é caracterizado pelo esgotamento físico, psicológico e emocional. Entretanto, antigamente era conhecido pelo termo “estafa” e, é mais comum do que as pessoas imaginam.

De modo geral, a Síndrome de Burnout trata-se de um distúrbio emocional resultante de um ambiente corporativo desgastante. Logo, pode ser sequenciado devido a muitas demandas, competitividade e responsabilidade sob a tutela de somente um indivíduo.

De acordo com a International Stress Management Association, 32% dos trabalhadores brasileiros já sofrem com essa condição. Ou seja, praticamente um terço da população está em uma posição prejudicial.

Principais sintomas da Síndrome de Burnout

Os sintomas da Síndrome de Burnout aparecem constantemente na rotina, basta saber identificá-los. No entanto, com tantos indivíduos passando por essa situação, é importante conhecer os gatilhos para auxiliar quem precisa de ajuda. Confira abaixo quais os principais sintomas da síndrome de Burnout:

Sintomas físicos do Burnout

Exaustão
Talvez essa seja a característica mais marcante do esgotamento profissional. A exaustão é marcada pelo cansaço excessivo, seja ele físico ou mental. Além disso, acumula a fadiga da situação incômoda.

Dores musculares

Essa é a representação física das questões psicossomáticas que afetam o indivíduo. Nesse sentido, os músculos se encontram mais rígidos e doem mesmo sem exercício físico.

Insônia

Por conta da condição estressante em que a pessoa se encontra, ela não consegue



O transtorno é caracterizado pelo esgotamento físico, psicológico e emocional

dormir. É difícil relaxar nessa situação, por isso, muitos encontram problemas com o sono.

Batimentos cardíacos acelerados e sudorese

O indivíduo está mais tenso por conta do esgotamento emocional, visto isso, a condição reflete em alterações fisiológicas. Os casos de palpitação e pressão alta em pessoas nessa situação é comum.

Sintomas psicológicos do Burnout

Todavia, os sintomas de Bur-

nout também refletem na questão psicológica. A situação é tão desgastante que a pessoa sofre consequências na mente, o que afeta a qualidade de vida e a capacidade de realizar tarefas da rotina. Os principais sintomas psicológicos da Síndrome de Burnout são:

Dificuldade de concentração

O indivíduo começa a enfrentar dificuldades para focar, até nas atividades mais simples. Além disso, é possível acontecer alguns episódios de lapso de memória, esquecer o que ia fazer

no momento ou não se lembrar de eventos importantes.

Irritabilidade

Por conta da situação, o indivíduo pode se irritar com mais facilidade, o que dificulta o convívio com os demais. A pessoa pode enfrentar alguns episódios de agressividade e durante a condição descontar seu estresse em outras pessoas, sem motivo aparente.

Ansiedade

Essa característica é o resultado da angústia e da não resolução imediata da situação. Dessa forma, é comum se sentir encurralado, ansioso e com urgência de resolver questões demoradas.

Baixa autoestima e oscilações de humor

Uma consequência direta do Burnout é a autoestima, que fica abalada e pode exacerbar o pessimismo em algumas pessoas. Ainda, é comum verificar mudanças repentinas no humor.

Fonte: Telavita

CINEMA

ESTREÍAS DA SEMANA

A Hora do Mal

7 de agosto de 2025 | Terror, Suspense

Direção: Zach Cregger

Elenco: Josh Brolin, Julia Garner, Alden Ehrenreich

Título original Weapons

Quando um grupo de crianças desaparece misteriosamente numa noite, a cidade inteira se envolve nas investigações do que poderia ter acontecido e quem está por trás deste estranho sumiço.

Uma Sexta-Feira Mais Louca Ainda

25 de junho de 2025 | Comédia

Direção: Nisha Ganatra

Elenco: Jamie Lee Curtis, Lindsay Lohan, Julia Butters

Título original Freakier Friday

Anna agora é mãe de uma filha e se prepara para ser madrastra,

enquanto Tess, agora avó e ganhadora de um Oscar, também está em um momento de grandes mudanças. Quando suas vidas se cruzam novamente, enfrentando os desafios de duas famílias se unindo, Tess e Anna descobrem que, de algum modo, o raio pode cair duas vezes.

Drácula - Uma História de Amor Eterno

7 de agosto de 2025 | Drama, Fantasia, Terror

Direção: Luc Besson

Elenco: Caleb Landry Jones, Christoph Waltz, Zoe Bleu

Título original Dracula: A Love Tale

A trama se desenrola após a morte de sua esposa Elisabeta (Zoë Bleu Sidel) no século XV, um príncipe desiludido renuncia a Deus e se transforma em vampiro, ficando posteriormente conhecido como Drácula.

A Melhor Mãe do Mundo

7 de agosto de 2025 | Drama

Direção: Anna Muylaert

Elenco: Shirley Cruz, Seu Jorge, Riuhanna Barbosa

Gal é uma catadora de recicláveis que foge de casa com seus dois filhos após apanhar do marido Leandro. Fazendo as crianças acreditarem que estão vivendo uma grande aventura, a mulher precisa enfrentar os perigos da rua e os sacrifícios emocionais e físicos de sua decisão.

Paterno

7 de agosto de 2025 | Drama

Direção: Marcelo Lordello

Elenco: Marco Ricca, Gustavo Patriota, Thomas Aquino

Sérgio (Marco Ricca) vive um eterno conflito com a herança moral de seu pai, e convive com a frustração pela distância de seu filho.

Niki de Saint-Phalle

7 de agosto de 2025 | Biopic

Direção: Céline Sallette

Elenco: Charlotte Le Bon, John Robinson (IV), Damien Bonnard

Mesmo depois de se mudar para Paris, Niki continua sendo atormentada por flashbacks de sua infância no país que a sufocava.

A Prisioneira de Bordeaux

7 de agosto de 2025 | Drama

Direção: Patricia Mazuy

Elenco: Isabelle Huppert, Hafsa Herzi, Magne-Håvard Brekke

Título original La Prisonnière de Bordeaux

Uma mulher rica se encontra com uma jovem mãe solteira que luta para sobreviver. A semelhança entre elas? As duas frequentam a penitenciária da cidade para visitarem seus maridos.

RELACIONAMENTO

Já ouviu falar no hormônio do amor? Conheça a Ocitocina

Ah, o amor. Sempre visto pelo lado filosófico e belo. Quem iria pensar de outra forma? É um sentimento único que muda a percepção de mundo de qualquer um. O céu parece mais azul e as flores exalam seus perfumes.

Apesar das inúmeras mudanças notáveis no cotidiano de uma pessoa enamorada, existem modificações químicas que acontecem no cérebro até chegar a essa sensação. Nesse sentido, já existem estudos acadêmicos focados em compreender como funciona isso no corpo humano.

Excluindo o figurativo papel do coração, talvez você já tenha escutado da ocitocina, hormônio do amor. Aparentemente, ele atua de forma direta nos relacionamentos amorosos. Entretanto, são diferentes mitos que envolvem esse pequeno mistério do organismo.

Matérias e mais matérias exaltam o seu papel, entretanto, não exploram suas variantes. O hormônio ocitocina precisa ser mais bem compreendido.

O que é ocitocina?

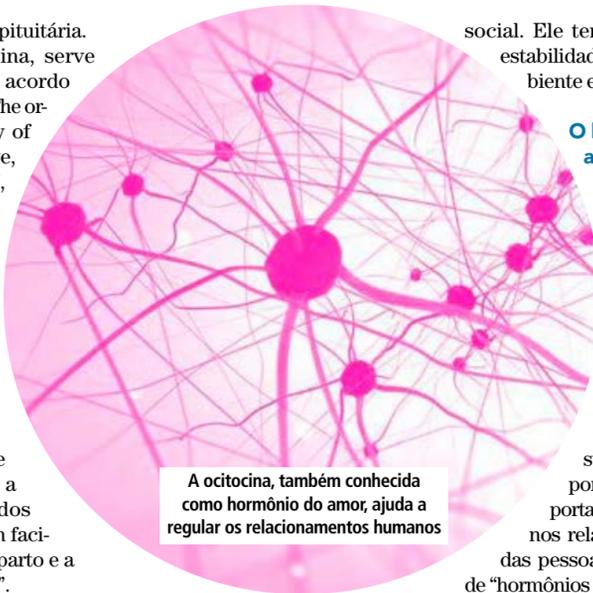
A ocitocina é um hormônio que atua como um neurotransmissor — espécie de “mensageiro químico” responsável pela comunicação entre neurônios e outras células. Ela é produzida pelo hipotálamo, transportada e secretada

pela glândula pituitária.

E a ocitocina, serve para quê? De acordo com o artigo “The orgasmic history of oxytocin: Love, lust, and labor”, “a ocitocina é mais conhecida por seus papéis na reprodução feminina. É liberado em grandes quantidades durante o trabalho de parto e após a estimulação dos mamilos. É um facilitador para o parto e a amamentação”.

No entanto, estudos recentes começam a ampliar o espectro de atuação do hormônio. A ocitocina humana também parece ter papel no comportamento das pessoas, nos vínculos sociais e na atividade sexual.

“Acredita-se agora que este pequeno peptídeo de nove aminoácidos esteja envolvido em uma ampla variedade de funções fisiológicas e patológicas, como atividade sexual, ereção peniana, ejaculação, gravidez, contração uterina, ejeção de leite, comportamento materno, vínculo social, estresse e provavelmente muito mais”, complementa.



A ocitocina, também conhecida como hormônio do amor, ajuda a regular os relacionamentos humanos

social. Ele tenta manter a estabilidade em um ambiente em mudança”.

O hormônio do amor

E, afinal, qual o hormônio do amor? Bem, para muitos, a ocitocina continua sendo a escolha favorita. Como visto, ela possui um fator importante no comportamento social e nos relacionamentos das pessoas. A alcunha de “hormônios do amor” vem dessa relação mais forte presente nos casais apaixonados.

A endocrinologista Tatiana Cunha explicou à Exame os efeitos da produção da ocitocina no corpo quando alguém está perto dos parceiros: “Quando isso acontece, os níveis de cortisol (hormônio do estresse) diminuem no organismo. Também está intimamente ligada à sensação de prazer e de bem estar físico e emocional e à sensação de segurança e de fidelidade entre o casal”.

Uma pesquisa realizada pelo Departamento de Psicologia e Neurociência da Universidade da Carolina do Norte

analizou 129 adultos romanticamente envolvidos. O objetivo era entender como a ocitocina responde a certos estímulos.

O resultado: nos casais cujo parceiro expressou gratidão, foi observado um maior nível do hormônio, além de uma maior percepção da capacidade de resposta e gratidão da pessoa, bem como a um maior amor experimentado.

O mesmo artigo, ainda, tratou sobre quatro outros estudos que mediram a ocitocina em resposta aos processos de ligação interpessoal nas relações românticas humanas e adultas. “Todos fornecem evidências promissoras em apoio à tese de que a ocitocina facilita o processo de aproximação”, conclui.

Outra pesquisa procurou compreender e comparar o nível de ocitocina em pessoas no início de um relacionamento e pessoas solteiras. Os resultados apresentaram um nível significativamente maior do hormônio nos novos amantes.

“Esses altos níveis de ocitocina entre os novos amantes não diminuíram seis meses depois e mostraram alta estabilidade individual. A ocitocina correlacionou-se com a reciprocidade interativa dos casais, incluindo foco social, afeto positivo e toque afetivo”, complementa o estudo.

Fonte: Telavita



GRANDE OPORTUNIDADE



IMÓVEL À VENDA

R\$ 350.000

CÓDIGO: AP3741-SUM

Planalto do Sol - Sumaré/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 99171-9254

COMPRA • VENDE • ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

GASTRONOMIA

Sommelière indica os melhores vinhos para harmonizar com pratos de inverno



As refeições da época passam a ser mais estruturadas, gordurosas e de sabores mais intensos, o que combina com vinhos igualmente mais intensos

O inverno ainda não foi embora! E na estação mais fria do ano, a gastronomia se torna protagonista, com pratos quentes, suculentos e que trazem sensação de aconchego e conforto. Nesse contexto, os vinhos também ganham destaque. “No geral, as refeições da época passam a ser mais estruturadas, gordurosas e de sabores mais intensos, o que combina com vinhos igualmente mais intensos, que valorizam tais nuances”, conta Marina Bufarah, sommelière da importadora Bodegas Grupo Wine.

Um dos pratos favoritos do inverno é o fondue, iguaria de origem suíça que consiste em um delicioso ritual gastronômico de queijos derretidos, carnes, chocolates, entre outros, servidos com pães e frutas. “Fondue tem tudo a ver com vinhos. O vinho branco, por exemplo, ajuda a derreter os queijos e evitar que ele fique elástico, além de servir para conferir mais aroma e complexidade. Logo, nada mais perfeito do que apreciá-lo com uma taça de vinho”, acrescenta a especialista. A seguir, confira dicas de harmonizações de fondues, massas e carnes para o inverno:

Para o fondue tradicional: Chardonnay
Sem dúvida, a receita de queijo é a versão mais clás-

sica. Os queijos são mais gordurosos e trazem untuosidade ao prato, pedindo vinhos com boa acidez para trazer refrescância e limpar o paladar, como um bom Chardonnay, seja na versão borbulhas, em um bom espumante, ou em um vinho tranquilo, como o argentino Vinho Las Perdices Reserva Chardonnay. Nesse caso, a passagem por carvalho vai ressaltar a cremosidade do vinho e vai de encontro com a mesma característica que se destaca no prato.

Fondue de carne: aposte na uva Syrah

O fondue de carne também está entre os mais pedidos. Nesta versão, usa-se geralmente um corte de carne magra, como um filé mignon, e o que vai dar o toque final são os molhos. Algumas uvas são versáteis nessas harmonizações, como é o caso da Cabernet Sauvignon, Syrah, Malbec e Tempranillo, com taninos macios e corpo médio. A indicação de Marina Bufarah é o uruguaio Casas Del Toqui Gran Toqui D.O. Cachapoval Valley Syrah 2021, que com a passagem por barrica ganha estrutura, complexidade e maciez.

Massas e risotos: Pinot Noir

Mas se você não abre mão das tradicionais massas e risotos no inverno, confira a sugestão a seguir! Esses pratos são versáteis, têm

a cara do acolhimento e vão bem com um Pinot Noir, que possui estrutura mais leve, mas conserva toques terrosos que também estão nos cogumelos, como no francês Le Petit Cochonnet I.G.P. Pays d'Oc Pinot Noir 2023.

Carnes com molho: vinhos com intensidade e sutil doçura

Outra boa pedida na estação de baixas temperaturas é exagerar nos molhos, principalmente nos mais densos e até com certo dulçor, como o barbecue, que agrada os paladares mais exigentes. Para combinar, aposte em vinhos como o norte-americano Apothic Red 2021. Com intensidade e sutil doçura, ele acompanha a estrutura e as nuances de molhos mais intensos e adocicados com maestria.

Fondue de chocolate: toque de doçura e boa acidez

O grand finale fica por conta da sobremesa! Em geral, o fondue de chocolate é servido com uma variedade de frutas, que pedem um toque de doçura, com nuances frutadas, além de boa acidez para equilibrar o açúcar, características marcantes. Nesse sentido, uma boa pedida é um vinho do porto, como o português Porto Burmester Tawny.

Divulgação

Tenho convites!!

Hummm
Noite do
Caldo



No CER
09/08 às 19h

Quentinho
para aquecer
sua noite!



ESTÁ
VENDO
ESTE
ANÚNCIO?

O SEU
CLIENTE
TAMBÉM
ESTÁ
ANUNCIE
AQUI E SEJA
VISTO



19 9.7407-9091

SUMARÊ SEGURA

✓ SEGURANÇA É
COMPROMISSO

✓ SEGURANÇA É
TECNOLOGIA

RESULTADOS 1º SEMESTRE

- ✓ 42 FLAGRANTES
- ✓ 55 CRIMINOSOS PRESOS
- ✓ MAIS DE 5 MIL PORÇÕES DE DROGAS APREENDIDAS
- ✓ QUEDA NOS FURTOS E ROUBOS

PREFEITURA DE
SUMARÊ
DE TODOS



SUGESTÕES

Presente de Dia dos Pais: algumas ideias para quem precisa de ajuda na escolha

No ano passado, escolher um presente de Dia dos Pais foi o protocolo de mais da metade dos brasileiros. À época, 53% da população pretendia comemorar o segundo domingo de agosto presenteando, indicou uma pesquisa da Globo.

Além de apontar os favoritos, o estudo da CNC indicou que esse será o melhor Dia dos Pais comercialmente desde 2014. A projeção é de que as vendas ultrapassem R\$7,84 bilhões, aumento de 3,2% em comparação ao ano anterior. No levantamento, perfumes,

roupas e calçados estavam entre os favoritos — para 2025, outras opções surgem à vista. Roupas, cosméticos e eletrônicos estão entre os itens favoritos para presentear, indica a Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC). A esco-

lha ideal varia conforme a personalidade de cada pessoa e, pensando nisso, preparamos inspirações que ajudarão a selecionar o presente de Dia dos Pais perfeito!

Artigos esportivos

Essa é a inspiração ideal para os

pais que praticam exercício físico: vale pensar em artigos para corrida, ciclismo, futebol ou qualquer outra atividade que faça parte da rotina. Busque acessórios que complementem a prática, como viseiras, calçados ou relógios inteligentes.

Itens de churrasco

A lista de itens para os amantes de churrasco é extensa e inclui grelhas, tábuas, gamelas e facas, por exemplo. Modelos personalizados adicionam ainda mais carinho ao presente.



Pantufas

Chinelos e pantufas são opções clássicas e úteis em diferentes climas. Para os estados em que o calor impera, a sugestão é presentear com um par de havaianas. Por outro lado, nos locais de frio intenso, a dica é apostar em pantufas com estrutura reforçada.

Toalha

Toalhas de banho reúnem funcionalidade e aconchego em um único presente. Busque opções com gramatura acima de 360g/m², preferencialmente. Assim, é mais fácil garantir o toque sedoso e macio do produto.

Livro

Literatura ficcional, histórica ou de autoajuda: as possibilidades são várias quando o assunto é livro. A inspiração é Pai, me conta a sua história, título a ser preenchido com memórias e registros especiais por quem foi presenteado.

Beleza

Produtos de autocuidado e beleza estão entre as inspirações para presente de Dia dos Pais em 2025. Considere opções de perfumes, hidratantes e kits com loção pós barba, por exemplo.

Carteira

Alternativa clássica para presentear, a carteira é um acessório com diferentes estilos capazes de agradar perfis bem distintos de pais. Quer compor a escolha? Então adicione uma pulseira ou relógio ao conjunto.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Abaixo temos sugestões com valores variados que agradam a qualquer pai

Pulseira inteligente

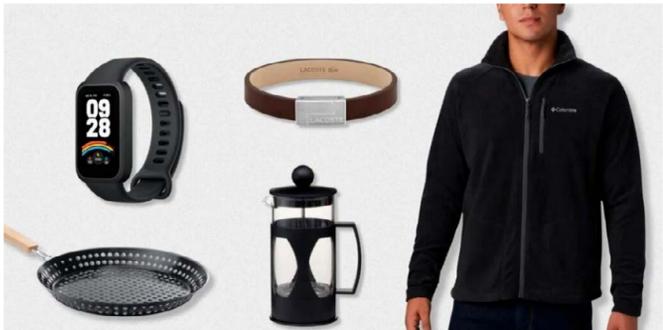
O modelo da Xiaomi, Smart Band 9 Active, custa em média R\$303,59, permite o monitoramento completo da saúde e conta com bateria com duração de até 18 dias. Por isso, a ideia é perfeita para pais esportistas e que gostam de uma rotina regrada.

Prensa francesa

Já a prensa francesa da Grano (que custa R\$75,90) é ideal para pais que amam começar o dia com um café de qualidade passado e, além disso, prezam por uma rotina metódica e organizada. Já para aqueles que gostam de inventar na cozinha, a sugestão é presentear com uma grelha para carnes e vegetais em formato de frigideira. O item sai por R\$149,99 no site oficial da marca.

Jaqueta

A jaqueta fleece da Columbia é a recomendação para surpreender pais que preferem um visual clássico e clean. No site oficial, o produto custa R\$499. A pulseira Lacoste em couro, por outro lado, é indicada para pais fashionistas que estão atentos ao look escolhido. O preço do produto é R\$480.



Presentes baratos: 5 ideias que agradam a todos por até R\$ 60

O momento de comemoração é a oportunidade de agradecer e demonstrar bons sentimentos, mas isso não significa exceder o orçamento do mês. Para facilitar essa missão, selecionamos cinco ideias de presentes baratos de Dia dos Pais que custam até R\$60.

O conjunto do assador, da Mor, custa R\$23 no site oficial da marca e conta com três peças: faca, garfo e chaira. O presente é ideal para pais que gostam de assar churrasco aos finais de semana e preferem acessórios clássicos e funcionais para essa tarefa.

A segunda inspiração de presente é o GB Men Kit Clean Care (R\$31,90), da marca Giovanna Baby. O mimo inclui um gel higienizante, um sabonete em barra vegetal e um desodorante aerossol. O kit, que vem em embalagem presenteável, promete fragrância marcante e alta duração.

Este modelo de copo térmico da Mor custa R\$46,75 e entrega cinco funcionalidades diferentes. Duas tampas acompanham o produto e, por isso, o design permite encaixar garrafas, latinha e latões e conta com um abridor na base. Além disso, uma tampa com vedação em silicone possibilita beber café e chá. O modelo promete armazenar os líquidos quentes por 1h, gelados por 4h, e com gelo, por 12h com tampa.

Clássico de Dia dos Pais, essa opção de meia é indicada para os praticantes de esportes. O modelo em poliamida garante conforto em atividades como corrida, ciclismo e trilha, graças à composição. Na Lupo, a linha LSport Londres custa R\$25,90 e dois kits saem por R\$51,80. Por fim, a última inspiração é o bonê ESS, da Puma, que sai por R\$59,99 no site oficial da marca. O modelo estruturado tem tira ajustável e traz conforto nas atividades do dia a dia. (Divulgação)



DECORAÇÃO

Veja dicas de enfeites de mesa para o Dia dos Pais

O Dia dos Pais é uma data especial para celebrar afeto, gratidão e bons momentos em família. E que tal transformar a mesa do almoço ou do café da manhã em um cenário acolhedor e cheio de personalidade? Nesse sentido, os enfeites de mesa ajudam a criar uma atmosfera mais calorosa, tornando a ocasião ainda mais memorável. Confira as dicas que preparamos para te ajudar a criar uma mesa criativa e especial.

Por onde começar?

Para começar, vale investir em um centro de mesa temático, que pode ir desde um arranjo com flores, folhagens rústicas, balões e até objetos que tenham a ver com os hobbies do pai — como miniaturas de ferramentas, carrinhos, instrumentos musicais ou livros. Uma bandeja com potinhos de petiscos e uma garrafinha de bebida favorita também funciona como decoração e mimo ao mesmo tempo. @

Você também pode usar plaquinhas com mensagens afetivas, porta-retratos com fotos em família e guardanapos decorados. Esses são detalhes simples, mas que fazem diferença na decoração da mesa. Se a ideia for surpreender, vale criar marcadores de lugar personalizados com o nome dos filhos ou com frases divertidas, por exemplo.

Aposte em cores sóbrias ou tons que o pai mais gosta — azul-marinho, verde-musgo, cinza, marrom — e combine com louças e sousplats que tragam um toque elegante, mas despojado. Se a composição for para um jantar, as velas pequenas ou luminárias de mesa também ajudam a criar uma ambientação acolhedora.

No fim, mais do que a estética, o que importa é o carinho colocado em cada detalhe. Os enfeites de mesa são um gesto de afeto, tornando a celebração do Dia dos Pais ainda mais especial.



FOTOS: DIVULGAÇÃO



Para começar, vale investir em um centro de mesa temático, que pode ir desde um arranjo com flores, folhagens rústicas, balões, pode usar plaquinhas com mensagens afetivas, porta-retratos com fotos em família e guardanapos decorados