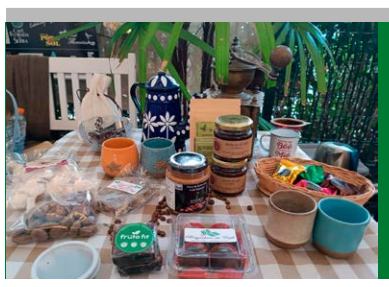
18 anos
SPASSO cidades
Sumaré e Região

Ano XVIII | Edição 714 | 29 de agosto de 2025 – Distribuição Gratuita



ONDE IR

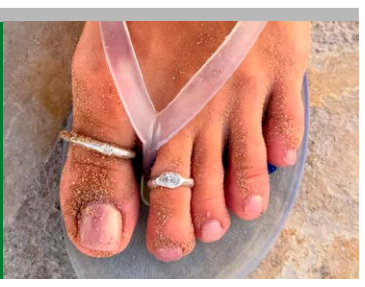
Shopping ParkCity Sumaré recebe 2ª edição do Festival do Café Especial **Pág. 06**

ARTIGO

Adoção ou guarda biológica: quando o afeto fala mais alto que o sangue **Pág. 07**

TENDÊNCIA

Ninguém esperava, mas essa tendência polêmica conquistou as estilosas **Pág. 09**



Vigilância em Saúde de Sumaré passa a atender em novo endereço

Página 03

DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

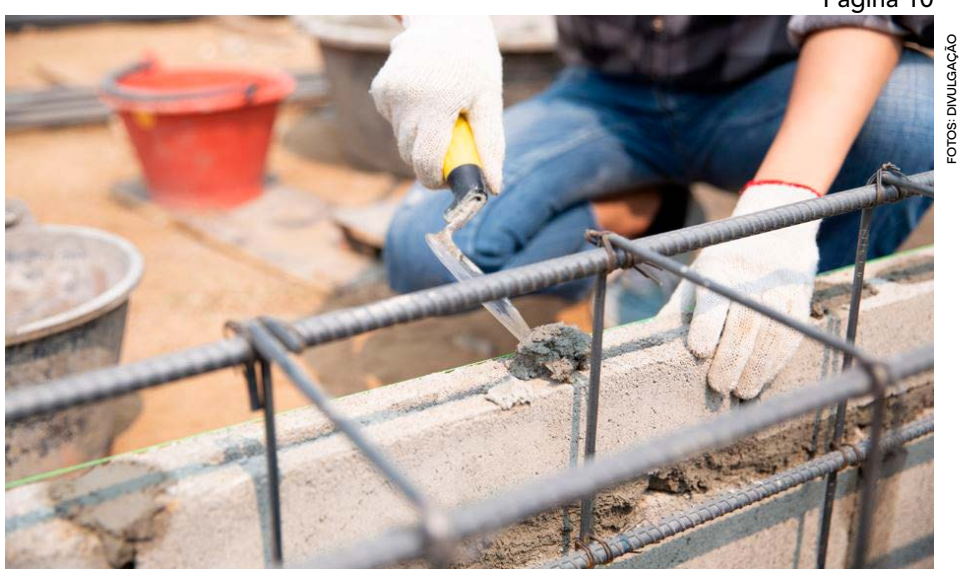
3 alimentos para fazer na airfryer que você nunca tinha imaginado

Página 12

CASA

Reformar ou demolir uma casa? Saiba o que vale a pena

Página 10



FOTOS: DIVULGAÇÃO

COMPORTAMENTO

Autoestima feminina: incidências e desafios

Página 11

POLITICANDO

Curiosidade

Dos 13 prefeitos que Sumaré já teve, apenas cinco nasceram na cidade. O primeiro prefeito, padre José Giordano era natural de Piracicaba, e seu sucessor Leandro Franceschini, de Limeira. O primeiro prefeito sumareense foi José Miranda, que foi sucedido por outro sumareense, João Smânio Franceschini. Aristides Moranza e seu filho, Paulo Célio Moranza, também são naturais de Sumaré, assim como José Denadai, o último sumareense a ocupar a lista. Paulino Carrara é de Braúna, no interior paulista, já sua esposa Cristina Carrara é de Campinas, assim como Dirceu Dalben e seu filho Luiz Dalben. O atual prefeito, Henrique do Paraíso, é de Americana. Vale lembrar que em alguns casos, apenas o local de nascimento foi fora da cidade, mas a pessoa cresceu na cidade. Outros se mudaram ainda jovens para Sumaré. De qualquer maneira, é um fato curioso que há 19 anos um sumareense nato não ocupa a cadeira de prefeito da cidade. E sem hospital e maternidade municipal, vai demorar…

Patriotismo, mas até onde?

Num cenário de guerra, será que o Brasil verá seus filhos fugirem à luta? Em meio a disputa comercial entre os EUA e o Brasil, muitos brasileiros que se dizem patriotas estão defendendo o país estrangeiro. Obviamente que qualquer embate entre o país mais rico do mundo e nós, não será fácil, mas qual a solução? Entregar nossas terras raras aos EUA? Subordinar nossas leis e constituição à americana? **pág 2**

SUMARÉ

Prefeitura de Sumaré promove novas mudanças no secretariado

A Prefeitura de Sumaré anunciou novas alterações em seu quadro de secretários. Na última semana, o então secretário municipal de Administração, Antônio Fiel do Valle Junior, conhecido como Juninho do Valle, foi exonerado pelo prefeito Henrique do Paraíso. O comando da pasta passa a ser exercido interinamente pelo secretário adjunto, Vilson Ribeiro do Amaral. **pág 3**

NOVA ODESSA

Nova Odessa dá largada aos Jogos Escolares 2025 com 3,3 mil participantes

A Prefeitura de Nova Odessa iniciou nesta terça-feira (26) os Jogos Escolares 2025, movimentando cerca de 3,3 mil alunos da rede municipal de ensino. A cerimônia de abertura foi realizada na EMEB Professora Maria Estela Diniz Gazzetta, no Jardim Capuava, e marcou o início de competições que se estenderão até novembro, envolvendo diferentes modalidades esportivas e atividades motoras adaptadas para cada faixa etária…**pág 4**

PAULÍNIA

Du Cazellato participa do 67º Congresso Estadual de Municípios em São Paulo

O ex-prefeito de Paulínia, Du Cazellato, marcou presença nesta terça-feira (19) no 67º Congresso Estadual de Municípios, realizado na recém-inaugurada Mercado Livre Arena Pacaembu, em São Paulo. O evento, promovido pela Associação Paulista de Municípios (APM), reuniu prefeitos, vereadores, gestores públicos e lideranças municipais ao longo dos três dias de programação, entre 26 e 28 de agosto. **pág 5**

TRANSPARÊNCIA

STF determina fiscalização das "emendas Pix" para por fim no esquema de uso de recursos públicos

As chamadas "emendas Pix", recursos públicos transferidos diretamente do Orçamento federal para estados e municípios sem necessidade de convênios ou projetos aprovados, têm sido alvo de crescente atenção no país. Em 2019, a Emenda Constitucional 105 autorizou esse mecanismo sob justificativa de agilidade; porém, sua forma de execução gerou sérios questionamentos sobre a falta de transparência e controle. **pág 5**

PARA RIR

PARA REFLETIR

ARTIGO

Planejamento sucessório no agronegócio proteção e continuidade do patrimônio rural

Ana Carolina Pelegrini

O agronegócio é um dos pilares da economia brasileira, representando uma fatia significativa do Produto Interno Bruto (PIB). Entretanto, muitas propriedades rurais ainda enfrentam desafios quando o assunto é a sucessão familiar e a continuidade dos negócios. Nesse contexto, o planejamento sucessório surge como uma estratégia essencial para garantir a preservação do patrimônio e a perenidade das atividades do setor.

Os produtores rurais, que frequentemente constroem seus empreendimentos ao longo de gerações, devem estar atentos à necessidade de planejar a transmissão de seu legado de forma estruturada e segura, a fim de evitar conflitos entre herdeiros e preservar o valor econômico e social da propriedade rural.

O que é o Planejamento Sucessório?

O planejamento sucessório é um conjunto de estratégias jurídicas e financeiras voltadas à transmissão organizada do patrimônio para as próximas gerações. Ele pode envolver a estruturação da empresa rural, doações programadas, testamentos e outros mecanismos que facilitam a transmissão da propriedade sem transtornos.

Diferente da simples partilha de bens após o falecimento do patriarca ou matriarca, o planejamento sucessório é realizado em vida, permitindo que o produtor rural tenha controle sobre como seus bens serão administrados e distribuídos, reduzindo riscos de disputas judiciais e tributação excessiva.

A Importância do Planejamento Sucessório no Agronegócio

Diferentemente de outros setores da economia, o agronegócio envolve bens de natureza específica, como terras, maquinário, rebanhos e ativos biológicos, além de relações comerciais que se constroem ao longo de gerações. Muitas propriedades rurais são administradas por famílias e, sem um planejamento sucessório bem definido, a continuidade do negócio pode ser comprometida.

Através do planejamento sucessório é possível evitar conflitos familiares, definindo com antecedência como será feita a sucessão e reduzindo os riscos de disputas entre herdeiros.

Reduzir custos tributários – A sucessão planejada pode minimizar a tributação incidente sobre a transferência de bens.

Garantir a continuidade das operações – Manter a estrutura produtiva e financeira da propriedade sem interrupções.

Preservar o valor da propriedade – Evita a divisão do patrimônio em pequenas frações, o que poderia comprometer sua viabilidade econômica.

Assim, com estratégias bem estruturadas, é possível minimizar impactos tributários e garantir que o negócio continue prosperando.

Principais Ferramentas do Planejamento Sucessório Eficiente

Para que a sucessão ocorra de maneira tranquila e organizada, os produtores rurais podem contar com diversas ferramentas jurídicas, tais como: Doação com Reserva de Usufruto, permitindo que o produtor rural antecipe a transmissão do patrimônio aos herdeiros, mantendo o direito de usar e fruir sobre os bens durante sua vida.

Testamento, através de documento legal e essencial para garantir que a vontade do produtor rural seja respeitada, evitando disputas futuras.

Acordos Familiares, com a formalização de regras de gestão e sucessão entre os membros da família contribui para evitar conflitos.

Acordos de quotistas, para propriedades administradas sob regime empresarial, é possível estabelecer contratos regulando a transição da gestão.

Seguro de Vida, que pode ser utilizado como forma de garantir liquidez para o pagamento de impostos e outras despesas sucessórias e treinamento de sucessores, com a capacitação dos herdeiros para assumir funções estratégicas na administração rural, essencial para o sucesso da transição.

Conclusão

O planejamento sucessório no agronegócio é um instrumento essencial para garantir a longevidade dos empreendimentos rurais e assegurar que a produção continue prosperando através das gerações.

Uma sucessão bem organizada evita conflitos, reduz custos e assegura que o legado construído ao longo de anos permaneça vivo para as próximas gerações. Investir em um planejamento sucessório é, acima de tudo, investir na continuidade e no crescimento do agronegócio brasileiro.

Diante da complexidade do tema, é altamente recomendável que produtores rurais busquem assessoria jurídica especializada para elaborar um planejamento eficiente e alinhado às suas necessidades específicas.

Por: Ana Carolina Pelegrini é Advogada Sênior Cível, no Lemos Advocacia Para Negócios

Roncon & Graça Comunicações
Cel (19) 9-9772-8828
Jornalistas: Edécio Roncon / Vera Graça
e-mail: rongra@terra.com.br

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

SPASSO REFLEXÃO

O Teatro do Narcisista

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 seguir 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.

PALAVRAS DE VIDA

Às vezes, Deus nos leva ao nosso limite e sabe por quê? É porque Ele tem mais fé em nós do que nós mesmos. Ele é um planejador melhor do que você, acalme-se. Faça de seus pensamentos a força de que está precisando. Esqueça as coisas ruins e limpe a mente cultivando somente bons pensamentos. Acredite no sucesso total, não imagine obstáculos na sua mente. Tudo que uma pessoa é capaz de planejar, ela é capaz de realizar. Tenha fé, otimismo e ação. Sua vida só você a vive. Portanto, se ame mais, acredite mais em você e seja mais feliz. Procure plantar sementes de amor e otimismo na sua vida e você colherá sempre maravilhosos frutos. Eu acredito em mim...

Politicando!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

O passado se repete

Sumaré é uma cidade com uma história inusitada. Se analisarmos a galeria de prefeitos, vemos que vários nomes se repetem em nossa história. Giordano, Miranda, Franceschini, Moranza, Carrara e Dalben. Verdadeiras dinastias na cidade, que seja pela sua competência ou pela sua influência, marcaram presença em nossa história. Algumas se perderam no passado, e hoje figuram apenas como nomes de locais importantes em Sumaré. Outras foram desaparecendo da vida política da cidade, mas não conquistaram seu espaço na história. E tem também aquelas bem ativas, com membros atuantes na política local. Se isso é tradição e orgulho ou se é coronelismo, é difícil saber, mas é fato de que certos sobrenomes ainda exercem muita influência na cidade e continuam sendo muito relevantes.

Curiosidade

Dos 13 prefeitos que Sumaré já teve, apenas cinco nasceram na cidade. O primeiro prefeito, padre José Giordano era natural de Piracicaba, e seu sucessor Leandro Franceschini, de Limeira. O primeiro prefeito sumareense foi José Miranda, que foi sucedido por outro sumareense, João Smânio Franceschini. Aristides Moranza e seu filho, Paulo Célio Moranza, também são naturais de Sumaré, assim como José Denadai, o último sumareense a ocupar a lista. Paulino Carrara é de Braúna, no interior paulista, já sua esposa Cristina Carrara é de Campinas, assim como Dirceu Dalben e seu filho Luiz Dalben. O atual prefeito, Henrique do Paraíso, é de Americana. Vale lembrar que em alguns casos, apenas o local de nascimento foi fora da cidade, mas a pessoa cresceu na cidade. Outros se mudaram ainda jovens para Sumaré. De qualquer maneira, é um fato curioso que há 19 anos um sumareense nato não ocupa a cadeira de prefeito da cidade. E sem hospital e maternidade municipal, vai demorar…

Radares

Depois de inaugurar o primeiro conjunto dos novos radares do Tarcísio, Sumaré inaugurou o segundo. Os radares no estado de SP dobraram em quantidade, e o responsável é o governador Tarcísio. Enquanto ministro de Bolsonaro, Tarcísio tirou diversos radares das rodovias federais para combater o que chamou de "indústria da multa", mas como governador, escolheu dobrar o número de equipamentos. Agora a indústria da multa é vantajosa para ele. Além de radares, Tarcísio está caprichando no número de pedágios, que além de aumentar em quantidade, vai aumentar de preço. Radares e pedágios, é isso o que Tarcísio tem a oferecer. Enquanto isso a violência continua a todo vapor, mas o dinheiro das multas continua entrando…

Patriotismo, mas até onde?

Num cenário de guerra, será que o Brasil verá seus filhos fugirem à luta? Em meio a disputa comercial entre os EUA e o Brasil, muitos brasileiros que se dizem patriotas estão defendendo o país estrangeiro. Obviamente que qualquer embate entre o país mais rico do mundo e nós, não será fácil, mas qual a solução? Entregar nossas terras raras aos EUA? Subordinar nossas leis e constituição à americana? Dilapidar nossas empresas e economia para deixar os bilionários dos EUA mais ricos e nosso povo cada vez mais pobre? Infelizmente Trump não nos deixou escolha, mas aparentemente nem todos concordam que "ou ficar a pátria livre, ou morrer pelo Brasil". Tem aqueles que preferem viver como escravos.

SPASSO cidades

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

NOVO ENDEREÇO

Vigilância em Saúde de Sumaré passa a atender em novo endereço

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, informa que os departamentos da Vigilância em Saúde passaram a funcionar em novo endereço. Anteriormente localizada no Parque Virgílio Viel, a unidade agora atende na Rua Marcelo Pedroni, nº 1.098, Vila Miranda.

No novo espaço estão instalados os setores de Vigilância Sanitária, Vigilância Epidemiológica e a Central de Imunobiológicos. A mudança de prédio tem como objetivo oferecer melhores condições de trabalho para as equipes e um atendimento mais eficiente à população.

A Secretaria de Saúde reforça que todos os setores seguem funcionando normalmente. As pessoas que precisarem do atendimento presencial, o horário de expediente da Vigilância Sanitária ocorre de segunda a sexta-feira, das 8h às 16h.

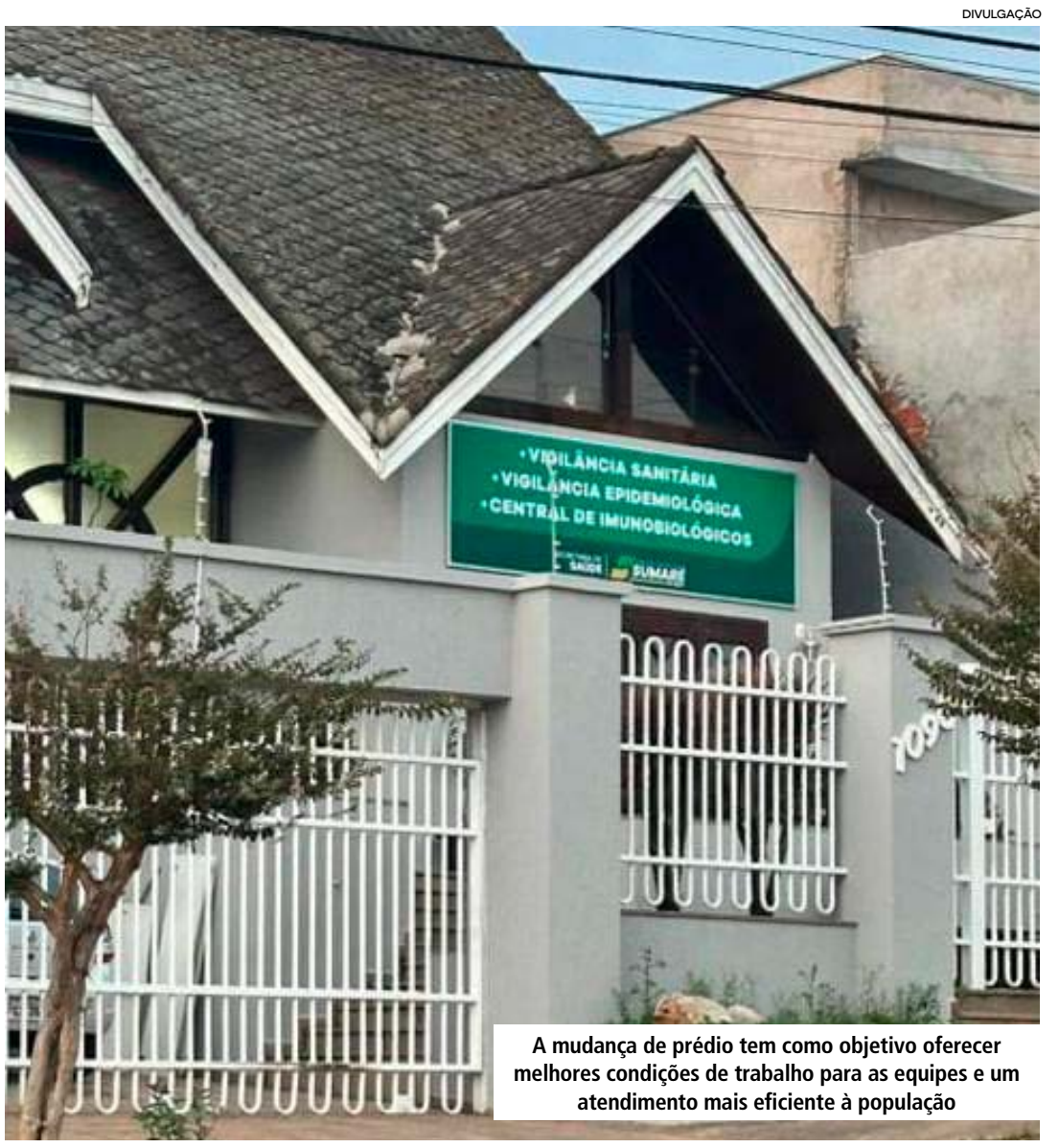
Vale lembrar que os departamentos de Controle de Arboviroses e Vigilância em Zoonoses não tiveram mudança de endereço:

• Controle de Arboviroses – Rua Augusto Pedrassoli, nº 250, Parque Virgílio Viel;

• Vigilância em Zoonoses – Atendimento de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30, na Avenida da Saudade, s/n, Jardim Planalto do Sol.

SECOM

DIVULGAÇÃO



A mudança de prédio tem como objetivo oferecer melhores condições de trabalho para as equipes e um atendimento mais eficiente à população

POLÍTICA

Prefeitura de Sumaré promove novas mudanças no secretariado

A Prefeitura de Sumaré anunciou novas alterações em seu quadro de secretários. Na última semana, o então secretário municipal de Administração, Antônio Fiel do Valle Junior, conhecido como Juninho do Valle, foi exonerado pelo prefeito Henrique do Paraíso. O comando da pasta passa a ser exercido interinamente pelo secretário adjunto, Vilson Ribeiro do Amaral.

Essa nova mudança vem logo após a reestruturação que aconteceu na Secretaria Municipal de Sustentabilidade. Com a saída de Guilherme Dall'Orto, foi nomeado para o cargo Junio Francisco Batista, o Juninho, que já atua em funções ligadas à área.

Oficialmente, a Prefeitura não divulgou os motivos das alterações. Nos bastidores, comenta-se que as mudanças integram uma reestruturação interna para aprimorar o funcionamento da administração. Por outro lado, opositores do governo avaliam que as exonerações refletem um cenário de instabilidade política e de realinhamento de forças dentro da gestão.

As duas pastas são estratégicas na estrutura municipal. A Secretaria de Administração é responsável pela organização e gestão da máquina pública, enquanto a de Sustentabilidade concentra políticas ambientais e de desenvolvimento sustentável.

Da redação

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Na última semana, os secretários de Administração, Antônio Fiel do Valle Junior, conhecido como Juninho do Valle e Guilherme Dall'Orto da Secretaria de Sustentabilidade foram exonerados

HISTÓRIA

De caminhão improvisado a quartel oficial: a longa luta de Sumaré por um Corpo de Bombeiros

A presença de uma viatura do Corpo de Bombeiros em Sumaré despertou no ex-prefeito Paulo Célio Moranza, que governou a cidade entre 1977 e 1983, uma memória marcante de sua gestão. Em publicação recente nas redes sociais, Moranza relatou os esforços e as dificuldades enfrentadas à época para trazer uma base oficial da corporação à cidade, demanda que, segundo ele, foi reiteradamente negada pelo Governo do Estado.

"Naquele período, foram enviados inúmeros ofícios, realizadas várias viagens à Secretaria de Segurança e até audiências com o Governador, sempre com o objetivo de trazer benefícios para Sumaré, entre eles a instalação de uma unidade do Corpo de Bombeiros. Infelizmente, todos os pedidos foram indeferidos", recordou.

O ex-prefeito relembrou ainda um incêndio ocorrido em 1979, no centro da cidade, quando funcionários do Departamento de Água e Esgoto (DAE) precisaram improvisar um caminhão-pipa para conter as chamas, até a chegada dos bombeiros de Americana. A experiência foi decisiva para que a Prefeitura criasse uma solução própria. "Foi então que tomamos a decisão: contratamos o saudoso Sargento Aristides de Oliveira Costa e abrimos licitação para a compra de um caminhão Mercedes 1113 zero quilômetro", relatou.

Equipado com tanque e acessórios fabricados sob medida, o veículo se tornou o primeiro ABT – Auto Bomba Tanque de Sumaré, entregue à população em 26 de julho de 1979. Com ele, nasceu a corporação municipal de combate a incêndios, formada por profissionais treinados localmente. A decisão, pioneira, quase custou a cassação de Moranza, já que à época os municípios não tinham autorização legal para oferecer o serviço. "Mesmo ciente do risco, preferi enfrentá-lo para atender ao povo de Sumaré", afirmou.

O Corpo de Bombeiros Municipal funcionou por décadas, até 2024, quando foi desativado após a chegada da corporação estadual. O ex-prefeito lamentou o fim da unidade municipal e sugeriu que os antigos integrantes fossem direcionados a ações educativas em escolas. "Deixo uma sugestão ao atual prefeito Henrique: que reative essa unidade municipal, direcionando esses profissionais para as escolas, onde poderiam transmitir seus conhecimentos, orientar nossas crianças e adolescentes e ajudar a prevenir acidentes e outras situações de risco", destacou.

Após décadas de reivindicações, a conquista do quartel estadual tornou-se realidade em 2023, com a assinatura de convênio entre a Prefeitura de Sumaré e o Governo do Estado de São Paulo. A instalação oficial foi celebrada como um marco para a segurança pública do município.

O deputado estadual Dirceu Dalben, que intermediou as negociações junto à Secretaria de Segurança Pública, classificou a conquista como "um sonho de tantos anos" finalmente atendido. Segundo o convênio, coube ao município ceder o espaço físico para abrigar a nova unidade.

Assim, o ciclo iniciado em 1979 com um caminhão improvisado chega a um novo capítulo. O que começou como esforço municipal isolado, hoje se consolida como estrutura oficial do Estado, coroando uma luta histórica de Sumaré pela proteção de sua população.

Da redação

DIVULGAÇÃO

Após décadas de reivindicações, a conquista do quartel estadual tornou-se realidade em 2023, com a assinatura de convênio entre a Prefeitura de Sumaré e o Governo do Estado de São Paulo

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR
WWW.JORNALSPASSOCIDADES.com.br

CIDADES

RECONHECIMENTO

Geraldo Medeiros homenageia corretores de imóveis e destaca papel da categoria no desenvolvimento de Sumaré

A Câmara Municipal de Sumaré aprovou nesta terça-feira (26) seis moções de congratulação em celebração ao Dia do Corretor de Imóveis, lembrado em 27 de agosto. Entre os vereadores que prestaram homenagem, o destaque foi para Geraldo Medeiros (PT), que ressaltou a importância da profissão para a economia e para a vida das famílias da cidade.

Na moção apresentada, Geraldo frisou que a atividade de corretagem é fundamental para o desenvolvimento social e econômico. "A atividade de corretagem contribui significativamente para o desenvolvimento social e econômico dos municípios, ao fomentar o setor imobiliário, gerar empregos e renda, estimular investimentos e promover a união familiar por meio da moradia", registrou o parlamentar.

A profissão de corretor de imóveis vai muito além da simples intermediação de negócios: exige conhecimento técnico, responsabilidade e ética. São esses profissionais que aproximam famílias

DIVULGAÇÃO

Na moção apresentada, Geraldo frisou que a atividade de corretagem é fundamental para o desenvolvimento social e econômico da cidade

da realização do sonho da casa própria e investidores de novas oportunidades de crescimento. Em Sumaré, a relevância da categoria é histórica — a cidade abriga imobiliárias tradicionais, como a AVM, uma das maiores de toda a região, responsável por intermediar milhares de transações ao longo das últimas décadas.

O reconhecimento chega em um momento de expansão acelerada no setor imobiliário de Sumaré. Novos loteamentos, condomínios fechados e prédios residenciais e comerciais têm surgido em diferentes bairros, transformando a paisagem urbana e movimentando a economia local. Esse dinamismo reflete a força de uma cidade em crescimento e reforça o papel central dos corretores de imóveis nesse processo.

Com a homenagem, Geraldo Medeiros coloca em evidência uma categoria que, muitas vezes, atua longe dos holofotes, mas que é indispensável para o desenvolvimento da cidade.

Da redação

HOMENAGEM

Galeria das Vereadoras de Monte Mor receberá o nome de Isilda Rinaldo

A Câmara Municipal de Monte Mor prestou na última quinta-feira (28), uma homenagem póstuma à ex-vereadora e ex-presidente da Casa, Isilda Maria de Sousa Rinaldo, com a inauguração da Galeria de Fotos das Vereadoras que agora levará seu nome. A decisão foi formalizada pelo Projeto de Decreto Legislativo (PDL) 10/2025, aprovado por unanimidade na sessão ordinária desta segunda-feira (25), de autoria do presidente da Câmara, vereador Beto Carvalho (PP).

Natural de Ribeirão Branco, Isilda Rinaldo teve uma trajetória marcada pelo compromisso com a comunidade montemorense. Professora e primeira-dama do município durante a gestão do ex-prefeito João Rinaldo – seu marido –, Isilda foi a primeira mulher a presidir a Câmara de Monte Mor, ocupando o cargo no biênio 1999-2000, quando conduziu os trabalhos legislativos com "firmeza, dedicação e independência", conforme ressaltado no projeto aprovado.

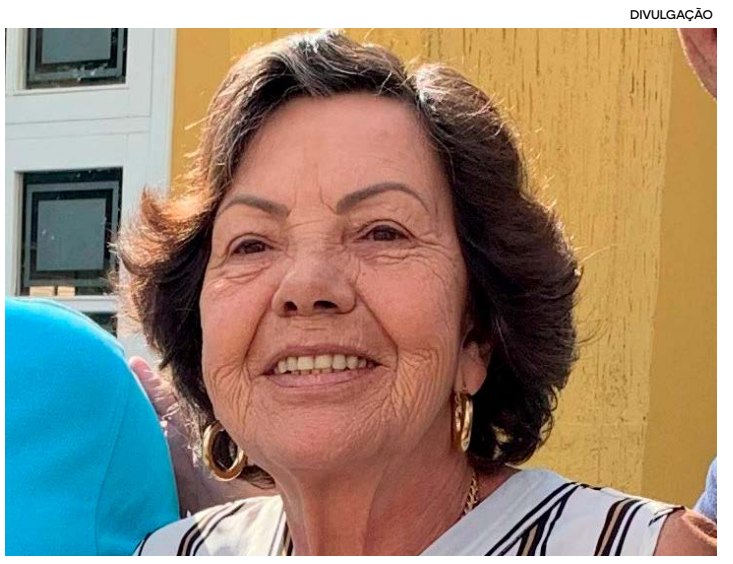
Isilda também é mãe do atual prefeito de Monte Mor, Murilo Rinaldo. Segundo a Câmara, a Galeria das Vereadoras, cuja criação foi autorizada em abril deste ano, terá caráter permanente, mantendo viva a memória e o legado de todas as mulheres que ocuparam cadeiras no Legislativo municipal. "Das 11 vereadoras que já passaram pela Casa, Isilda é a única que não está entre nós hoje. Sua trajetória merece ser lembrada e reconhecida", afirmou Beto Carvalho.

Além da atuação política, Isilda Rinaldo foi reconhecida em vida com o título de Cidadã Montemorense, aprovado em 2016, em agradecimento ao seu trabalho em prol da população. A homenagem desta semana reforça a valorização da participação feminina na política local e a preservação da história legislativa do município.

O evento contou com a presença de vereadores, familiares da homenageada e representantes da comunidade, consolidando a importância histórica de Isilda Rinaldo para Monte Mor e sua contribuição à democracia local.

Da redação

DIVULGAÇÃO



Professora e primeira-dama do município durante a gestão do ex-prefeito João Rinaldo – seu marido – Isilda foi a primeira mulher a presidir a Câmara de Monte Mor, ocupando o cargo no biênio 1999-2000

ESPORTE

Nova Odessa dá largada aos Jogos Escolares 2025 com 3,3 mil participantes

DIVULGAÇÃO

A cerimônia de abertura foi realizada na EMEB Professora Maria Estela Diniz Gazzetta, no Jardim Capuava, e marcou o início de competições que se estenderão até novembro

A Prefeitura de Nova Odessa iniciou nesta terça-feira (26) os Jogos Escolares 2025, movimentando cerca de 3,3 mil alunos da rede municipal de ensino. A cerimônia de abertura foi realizada na EMEB Professora Maria Estela Diniz Gazzetta, no Jardim Capuava, e marcou o início de competições que se estenderão até novembro, envolvendo diferentes modalidades esportivas e atividades motoras adaptadas para cada faixa etária.

Segundo o prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho, o evento vai além do esporte. "O esporte na escola desenvolve disciplina, respeito, trabalho em equipe e valores que fortalecem não apenas o indivíduo, mas toda a comunidade", afirmou.

As atividades foram organizadas por fases escolares. Na Educação Infantil, os alunos participam de circuitos motores. No Ensino Fundamental, as competições são divididas por série: primeiros anos disputam atletismo, segundos anos praticam bola-boliche, e terceiros anos participam de queimada e vôlei gigante, recebendo medalhas de participação. Já a partir dos quartos e quintos anos, as modalidades ganham caráter competitivo, com câmbio (vôlei adaptado), futsal e handebol, premiando apenas os finalistas. Como novidade, será entregue o Troféu Eficiência às escolas campeãs gerais dos períodos da manhã e da tarde, valorizando o desempenho e engajamento das unidades escolares.

A secretária de Educação, Vânia Cezaretto, destacou o caráter pedagógico dos jogos. "Eles promovem inclusão, respeito às regras e espírito de equipe, despertando nos alunos o prazer pela prática esportiva desde cedo", disse. O secretário de Esportes, Ângelo Foroni, complementou: "Esses jogos são uma oportunidade para as crianças se desenvolverem, se superarem e aprenderem valores que levarão para toda a vida. A parceria com a Educação tem sido fundamental para que isso aconteça".

As competições seguirão em diferentes escolas municipais, reunindo alunos, professores e comunidade em um calendário que promete movimentar toda a cidade até o final do ano.

Da redação

A cidade se despede de João Rinaldo não apenas como ex-prefeito, mas como um líder que se tornou parte inseparável da história de Monte Mor

REGIÃO

POLÍTICA

Du Cazellato participa do 67º Congresso Estadual de Municípios em São Paulo

FOTOS: DIVULGAÇÃO

O ex-prefeito de Paulínia, Du Cazellato, marcou presença na última terça-feira (19) no 67º Congresso Estadual de Municípios, o evento reuniu prefeitos, vereadores, gestores públicos e lideranças municipais, com esta participação se reforça a importância de articulação entre ex-mandatários e lideranças atuais, vital para o intercâmbio de saberes, experiências e soluções

O ex-prefeito de Paulínia, Du Cazellato, marcou presença nesta terça-feira (19) no 67º Congresso Estadual de Municípios, realizado na recém-inaugurada Mercado Livre Arena Pacaembu, em São Paulo. O evento, promovido pela Associação Paulista de Municípios (APM), reuniu prefeitos, vereadores, gestores públicos e lideranças municipais ao longo dos três dias de programação, entre 26 e 28 de agosto.

Em sua rede social, Cazellato destacou o significado do encontro: "Um dia intenso de reencontros com grandes lideranças e de debates que mostram o quanto o futuro do nosso Estado depende de união, diálogo e coragem para transformar ideias em ações", afirmou. Ele ressaltou ainda que o evento foi uma oportunidade para trocar experiências, compartilhar ideias e fortalecer uma visão política com propósito, valorizando municípios e construindo um interior mais forte.

O Congresso Estadual de Municípios representa um dos encontros mais influentes do municipalismo brasileiro. Em sua edição de 2025, pela primeira vez em seis décadas, o evento foi sediado na capital paulista. Foram oferecidos painéis sobre finanças públicas, reforma tributária, planejamento urbano, inclusão de gênero e educação, além de uma das maiores feiras de soluções públicas do país, com participação da iniciativa privada e do terceiro setor.

Entre os momentos de destaque, a programação incluiu a abertura oficial com prefeitos, autoridades dos três poderes e representantes da APM prioritariamente confirmados; a apresentação da "Carta do Congresso", documento que sintetiza os principais debates e conclusões; a entrega do Prêmio Governador Franco Montoro, que homenageia municípios com práticas inovadoras em gestão; e uma feira de tecnologia voltada a soluções municipais, com foco em saúde, mobilidade, segurança e desenvolvimento urbano.

A presença de Du Cazellato no Congresso traz a visibilidade de Paulínia para um espaço de troca relevante no cenário estadual. Demonstrou estar conectado não apenas com o debate sobre os desafios contemporâneos da gestão municipal, como também com a construção de políticas colaborativas e estratégicas para fortalecer os municípios paulistas.

Essa participação reforça a importância de articulação entre ex-mandatários e lideranças atuais, vital para o intercâmbio de saberes, experiências e soluções. Du Cazellato reafirmou sua convicção de que "é possível fazer política com propósito, cuidando das pessoas, valorizando os municípios e construindo um interior ainda mais forte".

Da redação

EDUCAÇÃO

Sumaré terá novo campus do IFSP com cursos gratuitos a partir de setembro

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP) inicia em setembro as atividades do campus de Sumaré, com a oferta de três cursos gratuitos de Formação Inicial e Continuada (FIC). As inscrições já estão abertas, com prazo até a próxima segunda-feira (25), e os candidatos devem se cadastrar pelo site do instituto. A lista final dos classificados será divulgada na sexta-feira.

Os cursos oferecidos inicialmente incluem auxiliar de almoxarifado e inclusão digital para a terceira idade, ambos presenciais, além de inglês básico 1 na modalidade à distância. Como o campus ainda não possui sede própria, a Prefeitura de Sumaré cederá salas temporárias para que docentes de outros campi do país possam ministrar as aulas. Paralelamente, a administração municipal estuda a construção do campus definitivo, que passará por aprovação do Ministério da Educação (MEC).

Segundo Sharon Rigazzo Flores, responsável pela implantação do campus, a ampliação da oferta de cursos será gradual e dependerá da definição dos eixos tecnológicos, feita por uma comissão formada por representantes das secretarias municipais, com base em estudos e consulta à comunidade. "Nosso foco é na comunidade, com ações que promovam o desenvolvimento econômico e social da região, garantindo uma educação profissional e tecnológica de qualidade", destacou Sharon.

Enquanto o campus de Sumaré ainda não tem portaria própria, a parceria com o campus de Hortolândia permitirá concluir a burocracia necessária para o início dos cursos de extensão. Até agora, Hortolândia era o único campus do IFSP na Região do Polo Têxtil (RPT). Com a nova unidade, os moradores de Sumaré e cidades vizinhas terão acesso ampliado à qualificação profissional e a pesquisas aplicadas.

O investimento nos novos campi do IFSP no estado é feito por meio do Novo PAC (Programa de Aceleração do Crescimento), que prevê cerca de R$25 milhões por unidade, sendo R$15 milhões para infraestrutura e R$10 milhões para equipamentos e mobiliário.

Da redação

DIVULGAÇÃO

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP) inicia em setembro as atividades do campus de Sumaré

TRANSPARÊNCIA

STF determina fiscalização das "emendas Pix" para por fim no esquema de uso de recursos públicos

As chamadas "emendas Pix", recursos públicos transferidos diretamente do Orçamento federal para estados e municípios sem necessidade de convênios ou projetos aprovados, têm sido alvo de crescente atenção no país. Em 2019, a Emenda Constitucional 105 autorizou esse mecanismo sob justificativa de agilidade; porém, sua forma de execução gerou sérios questionamentos sobre a falta de transparência e controle.

Em decisão proferida no âmbito do STF, o ministro Flávio Dino determinou que essas emendas só podem ser liberadas com estrita observância aos critérios constitucionais de transparência e rastreabilidade, incluindo o cadastro prévio de plano de trabalho, estimativas de custo e prazo, além da devida fiscalização pelos órgãos de controle, como o TCU e a CGU.

A medida estendeu-se ao passado: os repasses já efetuados anteriormente também devem obedecer aos mesmos padrões, com auditoria a ser conduzida pela CGU e divulgação dos valores e finalidades. Em decisão recente, o ministro ainda determinou à Polícia Federal a abertura de inquérito para investigar o uso de R$694 milhões em recursos de emendas Pix sem o cadastro de plano de trabalho, entre os anos de 2020 e 2024.

A importância dessa decisão é clara em um cenário onde, em muitos casos, não se sabe como, por que ou para quem os recursos foram destinados, gerando um terreno fértil para o clientelismo político.

A falta de transparência, além de ferir princípios constitucionais como eficiência, publicidade e responsabilidade, ameaça o funcionamento da democracia ao aprofundar a dependência das prefeituras e estados em relação aos parlamentares, muitos dos quais criticam qualquer controle sobre esses recursos, o que eleva ainda mais o risco de corrupção.

A ação do ministério Flávio Dino ganha especial relevância ao confrontar essa cultura de sigilo orçamentário, determinando instrumentos concretos para garantir que o dinheiro público seja gerido com responsabilidade e visibilidade. Afinal, a democracia se fortalece quando tudo, emenda ou ação governamental, pode ser rastreado e explicado à sociedade.

Da redação

DIVULGAÇÃO

O ministro Flávio Dino determinou que essas emendas só podem ser liberadas com estrita observância aos critérios constitucionais de transparência e rastreabilidade

ROTEIRO

EVENTO GRATUITO

Shopping ParkCity Sumaré recebe 2ª edição do Festival do Café Especial

FOTOS: DIVULGAÇÃO

O Shopping ParkCity Sumaré é o próximo destino do Festival do Café Especial do Circuito das Águas Paulista. O evento acontece nos dias 30 e 31 de agosto, na Praça de Alimentação do shopping. Com entrada gratuita, o festival promete encantar os visitantes com a riqueza dos cafés especiais produzidos na região.

Com formato itinerante e compacto, o festival é uma iniciativa da ACECAP – Associação dos Produtores de Cafés Especiais do Circuito das Águas Paulista, e tem como objetivo divulgar e valorizar a produção local, reconhecida por sua doçura natural, alta pontuação em concursos nacionais, e perfil sensorial diferenciado, que já garantiram destaque internacional.

Durante os dois dias, o público poderá degustar cafés premiados, conversar diretamente com os produtores, aprender sobre métodos de preparo e adquirir produtos artesanais que têm o café como protagonista, como geleias, brigadeiros, cervejas artesanais, entre outros.

Os expositores confirmados são: Café dos Leais, Café Florentino, Cafezal em Flor, Celebrity Coffee, Rota do Café, Rizzieri Café Especial e Kaffeehaus.

Mais que um evento gastronômico, o festival é um convite à experiência sensorial e à valorização da produção agrícola local. Um dos destaques é a conscientização sobre a importância da qualidade da água no preparo do café, fator essencial para preservar os sabores e aromas da bebida

Festival do Café Especial do Circuito das Águas Paulista

Local: Shopping ParkCity Sumaré - Praça de Alimentação
Data e horário: 30 de Agosto (Sábado), das 10h às 22h | 31 de Agosto (Domingo), das 11h às 22h.
Entrada: Gratuita
Estacionamento: Pago
Endereço: Av. Rebouças, 3400 - Jardim Paulista, Sumaré - SP, 13171-065
Informações: (11) 97090-1696 |(11) 99991-0676
Instagram: @festivaldocafe-circuitodasaguas

Fonte: Andrea Rizzieri

FESTIVAL

22ª Campinas Restaurant Week tem data confirmada e abre inscrição para restaurantes participantes

A 22ª edição da Campinas Restaurant Week já tem data marcada: o festival gastronômico será realizado de 12 de setembro a 12 de outubro de 2025, e está com inscrições abertas para restaurantes que queiram integrar a programação. Com o tema "Uma Volta pela Itália", a edição convida o público a viver uma verdadeira experiência sensorial inspirada na culinária italiana e os chefs e casas participantes são os protagonistas dessa jornada.

Reconhecido como um dos principais festivais gastronômicos do Brasil, o evento fomenta a gastronomia na cidade além de estimular o público a conhecer novos restaurantes, que tem a oportunidade de apresentar criações exclusivas, fortalecer o posicionamento e ampliar a fidelização do público.

"A Restaurant Week é mais do que um festival. É uma plataforma de visibilidade e relacionamento para o setor de gastronomia. Em cada edição, atraímos milhares de pessoas interessadas em descobrir novos sabores e experiências. Para os restaurantes, é um momento estratégico para gerar movimento, mídia e resultados", destaca o idealizador da Brasil Restaurant Week, Fernando Reis.

Como funciona?

Durante o festival, os restaurantes oferecem menus completos (entrada, prato principal e sobremesa) com valores fixos, divididos em três categorias: Tradicional, Plus e Premium de acordo com a proposta e perfil da casa. Os chefs são convidados a destacar pratos inspirados na temática, que valorizam a identidade da cozinha italiana, sem perder o toque pessoal e regional. Além disso, como em todas as edições, o festival mantém seu compromisso com a solidariedade e os clientes são convidados a adicionar R$2,00 ao valor do menu como doação voluntária à Casa Ronald McDonald Campinas, instituição que apoia crianças e adolescentes em tratamento oncológico.

OUTBACK / CAMPINAS RESTAURANT WEEK

Pasta Primavera é uma das opções do festival no Outback

"Uma Volta pela Itália"'

Nesta edição, o festival presta um tributo à tradição afetiva da gastronomia italiana: aquela que transforma ingredientes simples em memórias inesquecíveis. Inspirado por narrativas como a do filme Nonnas, da Netflix, a proposta é celebrar a mesa como espaço de partilha, afeto e sabor. Massas frescas, molhos artesanais, queijos intensos, carnes, ervas aromáticas e sobremesas clássicas são apenas o ponto de partida para que cada restaurante crie sua própria rota gastronômica pela Itália.

Como participar?

Restaurantes interessados em integrar o festival podem entrar em contato diretamente com a organização: captacao@restaurantweek.com.br

A lista completa dos participantes será divulgada no início de setembro no site oficial: www.restaurantweek.com.br

Benefícios para os participantes:

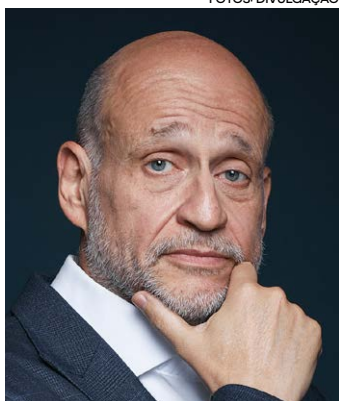
Aumento do fluxo de clientes durante o período do festival
Maior visibilidade de marca com apoio de mídia local e nacional
Campanhas de comunicação e marketing digital integradas
Destaque nas redes sociais e site oficial da Restaurant Week
Potencial de fidelização e conquista de novos públicos
Apoio de imprensa e assessoria de comunicação

Fonte: Daniela Nucci / Raíssa Zogbi

EVENTO

Em encontro inédito, Lúcia Helena Galvão e Clóvis de Barros Filho participam de evento no Iguatemi Campinas

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Os autores Lúcia Helena Galvão e Clóvis de Barros Filho

O Shopping Iguatemi Campinas recebe no dia 16 de setembro, terça-feira, às 19h30, Lúcia Helena Galvão e Clóvis de Barros Filho, no Teatro Oficina do Estudante, no 3º piso, para bate-papo e lançamento do livro "O valor e o sentido da vida". Na compra de um exemplar dessa obra na Livraria da Vila (1º piso do shopping), a partir das 10 horas do dia 6 de setembro, o cliente ganha um ingresso para participar do bate-papo com os autores.

"Que tipo de ser humano você quer ser?" Com essa provocação que exige olhar para dentro, identificar valores essenciais e, muitas vezes, confrontar incoerências entre crenças e atitudes, Lúcia Helena Galvão e Clóvis de Barros Filho dão início a um diálogo inspirador em O valor e o sentido da vida (112 pp., R$ 59,00).

Publicação da Papirus 7 Mares, a obra faz parte da Coleção Papirus Debates, que apresenta os pontos de vista de grandes pensadores da atualidade sobre temas essenciais. Professor, palestrante e escritor best-seller, Clóvis de Barros Filho pontua inicialmente que a busca por uma vida boa pode ser penosa e, portanto, exige algumas certezas a respeito da própria natureza. É por isso que, segundo o autor, o autoconhecimento é fundamental.

Ao longo do livro, Clóvis discorre sobre o papel legítimo do outro em nossa jornada, a fronteira entre a boa vida e o sucesso, e como bancar a própria essência pode ser difícil a ponto de implicar em enfrentamentos gigantescos e desiguais.

Lúcia Helena Galvão fundamenta sua análise na filosofia, na cultura, na história e expõe algumas experiências pessoais para enriquecer o debate sobre o valor e o sentido da vida. Palestrante, escritora e professora há mais de 30 anos, ela aconselha o leitor a dar atenção às inquietudes, que são, muitas vezes, silenciadas e medicadas para que o indivíduo se enquadre na normalidade produtiva.

Para a autora, considerar esses desassossegos e refletir sobre a mensagem por trás deles é essencial para crescer. Analisar constantemente a vida e observar em qual etapa do caminho nos encontramos são alguns dos direcionamentos propostos pela professora.

Ao aprofundarem temas de interesse comum, os autores expõem a complexidade de afirmar quem somos e quem queremos ser. Ambos mostram que essa resposta vai muito além de um rótulo como "quero ser alguém bom", pois exige clareza sobre comportamentos, escolhas, limites e prioridades. É uma pergunta que acompanha toda a existência, como uma bússola a ser ajustada de tempos em tempos.

Sobre os autores

Lúcia Helena Galvão é filósofa, professora, escritora, poetisa, conferencista e voluntária com mais de 30 anos de experiência na organização Nova Acrópole do Brasil. Nascida no Rio de Janeiro, vive em Brasília há mais de quatro décadas. Seu trabalho atrai uma audiência global, com milhares de pessoas acompanhando suas produções criativas e filosóficas. Visa auxiliar as pessoas a crescerem e a se tornarem seres humanos melhores.
Instagram: @profluciahelenagalvao

Clóvis de Barros Filho é doutor e livre-docente pela Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo. Professor, palestrante e escritor best-seller, tem mais de 30 livros publicados sobre ética, felicidade, autoconhecimento e valores. Suas palestras cativam as mais diversas plateias. Recorrendo a exemplos do cotidiano e histórias divertidas, ensina conteúdos densos de maneira leve e fascinante.
Instagram: @clovisdebarros

Serviço

Bate-papo e lançamento de livro "O valor e o sentido da vida"
Data: 16 de setembro de 2025, terça-feira
Horário: 19h30
Local: Teatro Oficina do Estudante, no 3º piso do Shopping Center Iguatemi Campinas (Av. Iguatemi, 777, Vila Brandina, Campinas, SP)
• Na compra do livro ganhe um ingresso para o bate-papo.
• Válido para os 500 primeiros exemplares adquiridos, a partir das 10h do dia 06/09, na Livraria da Vila (1º piso do shopping);
• Para mais informações: www.iguatemi.com.br/campinas.

Ficha técnica:

Título: O valor e o sentido da vida
Autores: Lúcia Helena Galvão e Clóvis de Barros Filho
ISBN: 978-65-5592-065-9
Formato: 14 x 21 cm
Páginas: 112
Preço: R$ 59,00

Fonte: FSB Comunicação e Macchina

VARIEDADES

EDUCAÇÃO

Pais precisam 'aprender a dizer não' na vida e na internet para os filhos

Como educadora, diretora de escola e mãe, assim como grande parte da sociedade, estamos todos muito preocupados com o tempo excessivo que crianças e adolescentes estão nas redes sociais. Penso como essas crianças estão lidando com todos esses estímulos que este universo sugere.

As crianças na fase da educação infantil deveriam estar brincando, vivenciando experiências, conhecendo texturas e sabores. Elas precisam vivenciar situações com o corpo, através de brincadeiras em grupos da mesma idade. Não é o que está ocorrendo, já que cada vez mais precocemente estão navegando pelas redes sociais e por serem muito pequenas não devem ter acesso a telas.

As crianças um pouco maiores (do fundamental 1), podem começar a ter acesso a este mundo digital, mas sempre com a assistência de um cuidador, professor ou pais. Esse tempo de exposição às telas, deve ser limitado por esses responsáveis, há que ser ter limitações claras quanto ao conteúdo e ao tempo de exposição. Essa ação, aparentemente "radical, trará segurança ao menor e fará com que cresça com mais responsabilidade em relação ao uso da tecnologia.

Pensar em tecnologia, escola, crianças, adolescentes e jovens é também direcionar nossos olhares ao cyberbulling e como educadora, o crescimento preocupante dessa "brincadeira" séria tem gerado efeitos devastadores. Quanto ao cyberbullying, avalio que todos: sociedade, pais, escolas e estado têm suas responsabilidades.

Para os pais e responsáveis por crianças/adolescentes, é preciso que tenham muito cuidado, pois o cyberbullying está acontecendo diariamente e esses menores não sabem como lidar com isso. Cabe aos adultos, conversarem sobre esses temas, de forma franca e direta, para que possam ajudar e protegê-los nesses momentos desafiadores.

Ainda sobre esse assunto, procuro explicar aos alunos, que mesmo não podendo ser responsabilizados pela lei por seus atos, realizados no ambiente digital, seus pais ou responsáveis arcarão ou poderão arcar judicialmente por ilegalidades que tenham praticado. É importante conscientizá-los sobre isso.

DIVULGAÇÃO

Dados recentes mostram que os casos de depressão aumentaram na saúde suplementar entre 2020 e 2023

O meio virtual trouxe muita "liberdade". O menor de idade e alguns adultos, podem pensar ainda que nesse meio: "posso expressar minha opinião de qualquer maneira, afinal de contas ninguém me conhece", mas sabemos que não é mais assim, há leis, por exemplo que já limitam expressões e ações de maneira clara e precisa. Em relação à legislação, cito a Lei Carolina Dieckmann – (Lei nº 12.737, de 2012), que foi um marco importante no Brasil, mesmo o seu objetivo principal não sendo a proteção de dados pessoais de forma ampla, mas proporcionou a tipificação de crimes cibernéticos, passo fundamental para proteger a privacidade e os dados das pessoas na internet.

Em palestras educativas que fazemos na Rede Adventista, com pais e responsáveis, sempre alertamos que, mesmo aquelas crianças que ainda não sabem ler, chamadas nativas digitais, estão muito atentas a tudo e, apesar da tenra idade, já sabem utilizar o microfone do YouTube, por exemplo. Cito sempre o caso de uma criança que ouviu um adulto usar a expressão 'filme que criança não pode assistir' e ela reproduziu essa frase no aplicativo e conseguiu ter acesso a esse conteúdo impróprio para sua idade o que trouxe mudança comportamental e posterior conversa com os responsáveis. Soubemos disto, através de uma conversa informal com a mesma.

Desta forma, os adultos não devem menosprezar a inteligência das crianças e adolescentes em relação à capacidade que eles têm de acessar conteúdos e aplicativos, que seriam inadequados para suas idades. É importante que os responsáveis por crianças e adolescentes, sempre estejam atentos a mudanças de comportamento. Isso pode ser um indicativo de que algo está errado, seja tanto no ambiente real, como no virtual.

Mais recentemente, com a chegada da Inteligência Artificial (IA), novos desafios e oportunidades surgem. Sabemos que essa tecnologia, veio para ficar e está revolucionando todas as áreas do conhecimento humano. No entanto, mesmo com tudo isso à disposição, a IA, deve ser utilizada com ética e responsabilidade, para que possamos ter reais benefícios em todas as áreas da sociedade.

Diante de tudo isso, a nossa experiência de 23 anos na área educacional, em relação à exposição dos jovens no ambiente digital, sugerimos aos pais e responsáveis, "frustrem seus filhos, digam não a eles, ensine-os limites reais e virtuais", para que entendam que na vida os "nãos" e os "sins" são provas de um amor e de um cuidado que os levará a um crescimento pessoal e real, não só para eles mas para toda sociedade que estiverem envolvidos.

A professora Roberta Guimarães é pedagoga, mestre em Educação com MBA em Tecnologias Educacionais e diretora do Colégio Adventista Taquaral-Campinas.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

PETS

Quando o ronco dos pets é anormal

Eles encantam pela fofura, arrancam risadas e são companheiros fiéis. Mas quando o som do ronco preenche a casa, muitos tutores se perguntam: isso é apenas característica da raça ou pode indicar problema de saúde? A resposta depende de vários fatores.

A médica veterinária Eliane Benati, especialista em cirurgia geral e cirurgia reconstrutiva do Hospital Veterinário Taquaral (@hvtcampinass), em Campinas, afirma que o ronco em cães geralmente está associado a uma obstrução parcial das vias aéreas superiores — nariz, garganta e faringe.

"As causas mais comuns incluem a síndrome braquicefálica, presente em raças de focinho curto como pugs e bulldogs, a obesidade, alergias, infecções respiratórias, pólipos e até tumores. Também pode ocorrer por presença de corpos estranhos ou colapso de traqueia", explica a veterinária.

Nos gatos, segundo Eliane, a situação é menos comum. "Quando acontece, geralmente está relacionada à anatomia de raças como persas, à obesidade, a problemas dentários ou à presença de pólipos nasofaríngeos. Mas no dia a dia, é bem mais raro o tutor de felinos se preocupar com o ronco", frisa.

Não ignore!

O ronco pode ser considerado normal quando é leve, ocasional e aparece somente durante o sono profundo. Já sinais como ronco alto e

ARQUIVO PESSOAL

Araci se dedica aos cuidados das cadelinhas

contínuo, respiração ruidosa mesmo acordado, engasgos, apneia, secreções nasais, tosse ou letargia exigem atenção imediata e avaliação veterinária. "É fundamental que o tutor não ignore o ronco, especialmente quando acompanhado de dificuldade para respirar ou cansaço excessivo. Cada caso precisa ser investigado com exames adequados, que vão desde radiografias até tomografia", alerta Eliane Benati.

A aposentada Araci Zeoli De Danielli conhece bem essa rotina. Ela divide a casa com duas cadelas braquicefálicas de 9 anos — a bulldog francesa Lola e a pug Elis Regina. Em 2023, Elis Regina precisou de cirurgia no palato, realizada no Hospital Veterinário Taquaral. "Ela tinha dificuldade para respirar e, com a idade, o problema se acentuou. A cirurgia era imprescindível. Hoje consegue caminhar com mais facilidade e se recupera rápido", diz Araci.

O carinho no cuidado é rotina na família da aposentada. "Os cuidados são bem intensos aqui em casa: passeios só cedo, ambiente climatizado, água em vários pontos, limpeza diária das dobras e orelhas. É um trabalho de dedicação, mas a qualidade de vida delas vale cada esforço", conta.

Além das braquicefálicas, a família também convive com outros cães, como Blue, uma american bully de 4 anos, e Ayala, uma beagle também de 4 anos. "A Blue também ronca, mas nada que interfira na rotina dela. Aqui, mesmo as que não têm problema com ronco recebem os mesmos cuidados e convivem em harmonia", acrescenta.

Segundo Eliane Benati, em raças de focinho curto é importante observar se o ronco evolui para sons mais altos e estridentes ou se surgem sinais como língua azulada, desmaios e piora progressiva. Nesses casos, a recomendação é procurar atendimento médico-veterinário sem demora.

Serviço:
Hospital Veterinário Taquaral – Campinas SP
www.youtube.com/@hvtcampinass
Instagram: @hvtcampinass
www.facebook.com/hospital.taquaral
Endereço: Av. Heitor Penteado, 311, Taquaral (em frente ao portão 6 da Lagoa) – Campinas SP
Funcionamento: 24 horas, sete dias por semana
Telefones: (19) 3255-3899 / WhatsApp: (19) 99256-5500

Fonte: AMZ Comunicação

ARTIGO

Adoção ou guarda biológica: quando o afeto fala mais alto que o sangue

Depois de nove meses de convivência com seus pais adotivos, a menina de pouco mais de um ano viu sua história mudar de rumo quando uma tia biológica conseguiu a guarda provisória. Diante da decisão, os pais adotivos recorreram ao Superior Tribunal de Justiça (STJ), alegando que a ruptura poderia trazer graves prejuízos emocionais à filha de coração, já que ela já havia criado laços profundos com a nova família.

O STJ acabou mantendo a criança com os pais adotivos. Para chegar a essa decisão, os ministros levaram em conta o chamado princípio do melhor interesse da criança, além de um laudo psicossocial que confirmava que a menina estava segura, bem cuidada e plenamente adaptada ao lar adotivo. Para a advogada Shirlei Alexandre, especialista em Direito de Família, o caso mostra a importância de olhar para além do vínculo de sangue: "O amor e a convivência constroem laços que não podem ser simplesmente desfeitos. O Judiciário tem entendido, cada vez mais, que o melhor interesse da criança está em preservar esses vínculos afetivos já formados."

No Brasil, a adoção é regida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA – Lei 8.069/1990). Quem deseja adotar passa por avaliação psicossocial, cursos preparatórios e só depois entra para a fila de habilitados no Cadastro Nacional de Adoção. A adoção é concluída apenas com sentença judicial, que garante à criança todos os direitos do filho.

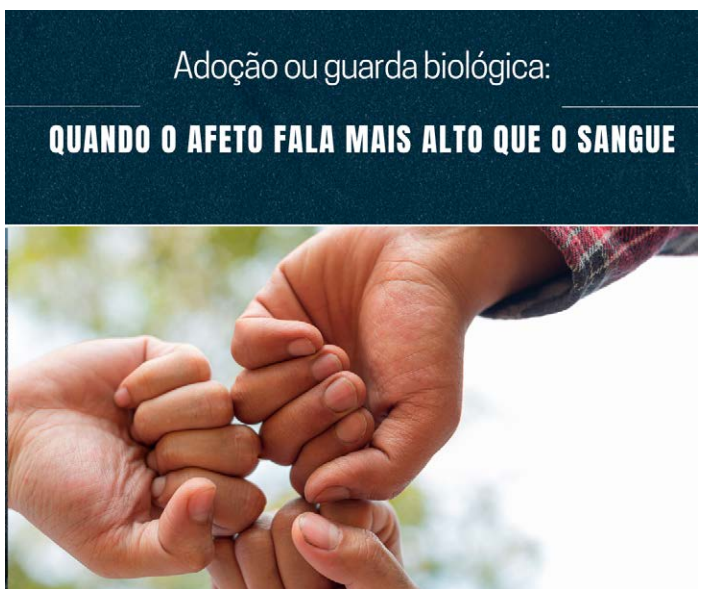
Já a guarda, que pode ser provisória, é um instrumento usado para proteger a criança durante o processo ou em disputas familiares. A advogada Tais Gusmão explica que, nesses casos, o afeto pode pesar mais que o sangue: "É essencial que o sistema de Justiça ofereça segurança às famílias adotivas e, principalmente, às crianças. A ruptura de vínculos pode ser traumática. O que deve prevalecer é a estabilidade emocional e o bem-estar do menor, ainda que isso contrarie interesses formais da família biológica."

Esse entendimento está na Constituição (art. 227) e no ECA (art. 4º), que assegura prioridade absoluta aos direitos das crianças e adolescentes. Na prática, significa que o Judiciário deve olhar primeiro para a proteção integral e o desenvolvimento saudável do menor. O maior desafio da Justiça, segundo as especialistas, é equilibrar os direitos. A família biológica tem prioridade, sim, mas apenas até o momento em que a criança ainda não tenha estabelecido vínculos fortes com outra família.

Quando esse laço afetivo já existe, o princípio do melhor interesse da criança passa a prevalecer. Tanto o STJ quanto o STF já reconheceram que a paternidade e a maternidade socioafetivas — aquelas construídas no dia a dia, pelo cuidado e pelo amor — podem ser tão ou até mais importantes que o vínculo biológico.

Sobre as especialistas

Shirlei Alexandre e Tais Gusmão são advogadas com atuação voltada ao Direito de Família. Trabalham em casos de guarda, adoção, reconhecimento de paternidade e situações que envolvem a proteção da criança e do adolescente.



SAÚDE

SAÚDE DO HOMEM

O que é a andropausa?

Não são apenas as mulheres que sofrem queda na produção de hormônios sexuais a partir dos 45 anos. Entre os homens, a redução do principal hormônio masculino — a testosterona — também ocorre com o passar da idade. Esse processo natural é chamado de Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino (DAEM), é popularmente conhecido como andropausa.

Diferente da menopausa, quando os ovários da mulher deixam de produzir estrogênio e progesterona, levando ao fim do ciclo reprodutivo, os homens não param de produzir testosterona. O que ocorre é um déficit gradativo, de forma mais lenta.

A testosterona

A testosterona é o principal andrógeno (hormônio masculino), fundamental para o desenvolvimento de características físicas, sexuais e comportamentais dos homens, desde os órgãos sexuais até o tom de voz, barba e desenvolvimento muscular.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, o declínio na produção desse hormônio começa a ocorrer a partir dos 40 anos e a incidência aumenta com a idade.

Sintomas da DAEM

A queda na produção de testosterona pode repercutir nas esferas sexual, física e emocional do homem. São os principais sintomas:

Diminuição da libido (desejo sexual)
Disfunção erétil
Diminuição do volume ejaculatório
Diminuição da massa óssea e muscular
Aumento da gordura visceral (acúmulo excessivo de gordura na região intra-abdominal)
Diminuição dos pelos corporais
Irritabilidade
Fadiga
Diminuição da capacidade cognitiva

DIVULGAÇÃO

De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, o declínio na produção do hormônio testosterona, começa a ocorrer a partir dos 40 anos e a incidência aumenta com a idade

Embora não seja possível evitar a redução natural de testosterona associada ao envelhecimento, manter um estilo de vida saudável pode favorecer os níveis do hormônio e melhorar a qualidade de vida.

Em contrapartida, condições como obesidade, alcoolismo e estresse podem acelerar esse declínio.

A necessidade ou não de tratamento a partir da terapia de reposição hormonal só pode ser determinada pelo urologista, com base na avaliação clínica e realização dos devidos exames, a partir dos sintomas apresentados.

Fonte: Unimed

SAÚDE DA MULHER

Cuidar-se por inteiro é...

Durante muito tempo, o bem-estar feminino foi resumido à saúde reprodutiva ou aos cuidados materno-infantis.

No entanto, uma perspectiva mais abrangente tem ganhado espaço nas campanhas de conscientização: a saúde integral das mulheres. A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher, do Ministério da Saúde, por exemplo, existe, mesmo que simbolicamente, desde 1983 e considera os aspectos socioculturais que também interferem nos cuidados com a saúde feminina.

Vamos entender alguns pontos-chave envolvidos na saúde da mulher? Acompanhe:

As mudanças no corpo feminino

O organismo da mulher passa por várias transformações ao longo dos anos. Cada fase da vida pede cuidados específicos com a saúde, como a atenção aos desequilíbrios emocionais, por exemplo.

As três principais mudanças no corpo feminino são a puberdade, a gestação e a menopausa.

A puberdade acontece geralmente entre os 8 e 13 anos e caracteriza o início da transição para a vida adulta. Nessa época, ocorre o aumento na estatura (estirão), o surgimento de pelos pubianos, o crescimento dos seios e a primeira menstruação, conhecida como menarca.

Já na gravidez, além do aumento do volume do útero, do abdômen e dos seios, pode haver desconfortos nas costas, vontade frequente de urinar, alterações no paladar e olfato (favorecendo enjoos) etc.

O puerpério (período de 45 a 60 dias após o parto) e o aleitamento também geram alterações físicas e psicológicas no organismo da mulher.

A menopausa é marcada pelo fim da menstruação e costuma ocorrer entre os 45 e 55 anos. Ela é responsável por mudanças neurológicas, sexuais e gastrointestinais na saúde da mulher. Algumas consequências são as ondas de calor, instabilidade no humor e acúmulo de gordura abdominal.

Doenças que mais afetam a saúde da mulher

Cada mulher tem necessidades diferentes no que se refere aos cuidados com a saúde. Contudo, existem algumas doenças que são mais comuns.

Contra elas, a prevenção é essencial.

Confira algumas abaixo e clique nos links para saber mais.

Infecção urinária: é comum durante a gestação e a menopausa é o principal sintoma é dor/ardor ao urinar. Há vários fatores que podem levar a essa condição, mas ela é mais frequente em mulheres.

Endometriose: trata-se de doença crônica que causa cólicas menstruais intensas e pode levar à infertilidade.

Câncer de mama: é o tipo de câncer que causa mais mortalidade entre mulheres – mas as chances de cura são altas com a detecção precoce. Um dos sinais de alerta é a presença de nódulo na região dos seios, axilas ou pescoço.

Câncer do colo do útero: causado por infecções não tratadas, geralmente por algum tipo de HPV (Papilomavírus Humano), tem como principais sintomas sangramento vaginal e dor após relações sexuais.: causado por infecções não tratadas, geralmente por algum tipo de HPV (Papilomavírus Humano), tem como principais sintomas sangramento vaginal e dor após relações sexuais.

Trombose: essa condição causa dor, inchaço e vermelhidão nas pernas. A gestação e o uso de anticoncepcionais são fatores de risco para as mulheres.

Osteoporose: entre os sintomas estão dor nas costas e quadris e diminuição da altura. Entre mulheres, as chances de terem a doença é de 1 em cada 3, enquanto entre homens ela é de 1 a cada 5.

Depressão: esgotamento físico e mental, irritabilidade e ansiedade podem ser sinais dessa condição. Nas mulheres, a doença está associada tanto às alterações hormonais quanto ao seu papel social.

O acompanhamento médico é indispensável para que a saúde da mulher seja contemplada de forma integral em todos os estágios de vida.

Em paralelo, é essencial que a mulher entenda seu próprio corpo (como o ciclo menstrual, por exemplo) e seu histórico familiar (para prevenção de doenças hereditárias). Além disso, é importante investir no autoconhecimento como forma de cuidado com a saúde emocional.

Saúde mental da mulher: o outro lado do bem-estar feminino

DIVULGAÇÃO

O acompanhamento médico é indispensável para que a saúde da mulher seja contemplada de forma integral em todos os estágios de vida

As mulheres vivenciam mudanças físicas que podem afetar diretamente o bem-estar emocional, como a tensão pré-menstrual, por exemplo.

Além das mudanças no corpo, outros desafios devem ser levados em conta, como a pressão estética, a sobrecarga e jornada dupla de trabalho e até mesmo os assédios e a violência que permeiam o dia a dia das mulheres.

Somando todos esses fatores, a saúde mental da mulher é comprometida de forma diferente que a dos homens. Ou seja: a autoestima, o autocuidado e a autonomia sobre o próprio corpo também são assuntos importantes dentro do tema da saúde mental da mulher.

Mesmo com inúmeras atribuições do dia a dia, é importante cuidar-se por inteiro. A saúde integral demanda prática regular de atividades físicas, uma alimentação saudável e uma boa rotina de sono: pilares básicos para a qualidade de vida.

Fonte: Unimed

SAÚDE

Qualidade de vida e capacidade de suportar tratamento oncológico estão correlacionadas à alimentação

O 1º Simpósio Médico Nutricional do Centro de Oncologia Campinas (COC), realizado no último dia 21, em Campinas, trouxe aos mais de 160 participantes um panorama geral dos obstáculos que os pacientes enfrentam durante o tratamento contra o câncer. A caquexia e a sarcopenia, que alteram a composição do corpo e a força dos músculos e são comuns em pessoas com câncer, foram alguns dos temas debatidos. As discussões serviram para reforçar o fato de que a dieta no tratamento do câncer deve sempre incluir uma avaliação detalhada das questões nutricionais para buscar intervenções personalizadas que otimizem os resultados dos pacientes.

A qualidade de vida e a capacidade de suportar o tratamento estão correlacionadas à alimentação, destaca o oncologista clínico do Centro de Oncologia Campinas, Fernando Medina. “A imunonutrição, que visa melhorar a nutrição e a imunidade, é fundamental para atenuar problemas. A disbiose, que é o desequilíbrio da flora intestinal, pode prejudicar a absorção de nutrientes importantes, sendo necessário o uso de prebióticos para recuperar a saúde do intestino”, exemplifica o médico.

O tratamento oncológico, cada vez mais, valoriza a nutrição como um componente essencial – espelha uma visão mais completa do cuidado ao paciente com câncer. Prova disso foi o interesse dos profissionais de saúde nos assuntos discutidos durante o inédito simpósio organizado pelo COC.

O evento reuniu presencialmente 83 participantes, três a mais do que o limite de inscrições. Outros 78 profissionais participaram de forma online das discussões, que envolveram palestrantes de diferentes áreas da saúde. Andréia Rissatti, nutricionista do COC e uma das organizadoras do evento, lembrou que a pauta enfatizou questões como diagnóstico, síndromes que acometem o paciente, a trajetória de manejo e os cuidados paliativos.

“Esse tipo de simpósio voltado à nutrição e à oncologia não é muito comum aqui em Campinas. Então pudemos oferecer uma oportunidade rara para atualizações e trocas de experiências”, finalizou Andreia.

Visão holística

No cenário atual da saúde global, a incidência crescente de câncer impõe a necessidade de uma visão holística, na qual a nutrição assume um papel central no cuidado ao paciente. A caquexia e a sarcopenia, frequentemente observadas, representam sérios obstáculos porque minam a qualidade de vida e a efetividade das intervenções terapêuticas.

“Nesse panorama, a imunonutrição surge como uma possível solução. É fundamental salientar que os sintomas de náuseas e vômitos resultantes da quimioterapia (CINV) não só exacerbam as dificuldades nutricionais, como também afetam a percepção de bem-estar do paciente”, acrescenta Medina.

Uma complicação comum, a caquexia impacta até 85% dos pacientes. Ela leva à perda de peso e, consequentemente, a uma menor qualidade de vida. A diminuição da massa muscular, explica Medina, também acarreta um prognóstico menos favorável, dando início a um círculo de enfraquecimento progressivo.

A caquexia e sarcopenia emergem como problemas frequentemente negligenciados no tratamento oncológico. “Uma estratégia nutricional completa é vital para diminuir os efeitos ruins da caquexia e ajudar os pacientes com câncer a terem melhores resultados clínicos”, reforça o oncologista. “A conexão entre nutrição e oncologia é, sem dúvida, complexa, principalmente ao se analisar os efeitos da sarcopenia e da caquexia em doentes com câncer”.

Questões cruciais, como a perda de peso não intencional e a deterioração da qualidade

DIVULGAÇÃO

Fernando Medina - é oncologista clínico do Centro de Oncologia Campinas

muscular, afligem frequentemente pacientes com câncer, culminando, não raramente, em sarcopenia e caquexia. Tais distúrbios, além de diminuírem a capacidade funcional dos indivíduos, podem influenciar de maneira desfavorável os resultados do tratamento, elevando a toxicidade e a morbidade associadas.

O manejo das condições oncológicas requer uma visão abrangente, que ultrapassa o tratamento tradicional, incorporando práticas nutricionais efetivas para potencializar a saúde do paciente.

O Centro de Oncologia Campinas carrega 48 anos de história e tradição no tratamento oncológico. Fica localizado à Rua Alberto de Salvo, 311, Barão Geraldo, Campinas. O telefone de contato é (19) 3787-3400.

REDES SOCIAIS
www.oncologia.com.br
instagram.com/coc_oncologia

Fonte: Sigmapress Assessoria de Comunicação

MODA

Bolsas tendência: estes modelos estão em alta e dominam a moda

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Cores de bolsas em alta

Estampas e detalhes diferenciados

Tamanho importa

Se existe um acessório que nunca perde espaço no mundo da moda, é a bolsa. Mais do que um item funcional, ela se tornou um verdadeiro símbolo de estilo, capaz de transformar qualquer look. Mas, afinal, o que faz uma bolsa se tornar tendência e conquistar espaço nas vitrines, passarelas e no guarda-roupa dos fashionistas?

Com as mudanças constantes no comportamento de consumo, as bolsas acompanham o ritmo, incorporando inovação, estilo e praticidade. A seguir, listamos as 10 principais características que tornam uma bolsa o desejo do momento e como você pode identificar essas apostas para não ficar de fora.

Quais bolsas estão na moda em 2025?

1. Cores de bolsas em alta

As cores são um dos primeiros sinais de que uma peça vai bombar. Tons vibrantes, como laranja, azul royal e verde-limão, têm aparecido com força nas últimas temporadas, especialmente para looks ousados e fashionistas. Por outro lado, os tons neutros, como bege, off-white, caramelo e preto, seguem como curingas, perfeitos para quem busca sofisticação e versatilidade.

2. Materiais inovadores

O mercado está cada vez mais atento às novidades em materiais. Bolsas feitas com couro e materiais reciclados têm conquistado consumidores que buscam algo diferenciado, moderno e, muitas vezes, sustentável.

3. Design único

Formatos ousados são destaque. As bolsas estruturadas, modelos com alças esculturais ou clutches com design inusitado se tornam rapidamente objetos de desejo, especialmente quando combinam estética com funcionalidade.

4. Praticidade no dia a dia

Não basta ser bonita, a bolsa precisa ser prática. Bolsas com compartimentos bem distribuídos, alças ajustáveis e modelos versáteis, que podem ser usados de diferentes formas, são cada vez mais procuradas, principalmente por quem precisa de uma peça que acompanha diferentes momentos do dia.

5. Influência das celebridades e influenciadores

Quando uma celebridade ou influenciadora aparece com um modelo específico, a tendência dispara. A aprovação dessas figuras tem o poder de esgotar estoques em poucos dias, impulsionando marcas e criando novos objetos de desejo, por exemplo.

6. Estampas e detalhes diferenciados

Do animal print clássico às estampas florais e geométricas, os desenhos marcantes ajudam a transformar qualquer modelo. Além disso, detalhes como franjas, correntes, fivelas e bordados trazem um charme extra e deixam as bolsas com mais personalidade.

7. Sustentabilidade em foco

Com o aumento da conscientização ambiental, cresce a procura por bolsas produzidas com materiais reciclados e processos de fabricação éticos, por exemplo. Marcas que apostam nessa vertente têm ganhado cada vez mais destaque no mercado e, sobretudo, conquistado consumidores atentos a essas práticas.

8. Tamanho importa

Das mini bags, que são puro charme, às oversized, ideais para quem precisa de espaço, o tamanho da bolsa também dita tendências. Enquanto as menores são perfeitas para eventos e ocasiões especiais, as maiores unem praticidade e estilo para a correria do dia a dia.

9. Acessórios que fazem a diferença

Cadeados, correntes, charms e até lenços amarrados à alça estão entre os detalhes que transformam uma bolsa comum em um acessório statement, que chama atenção e valoriza qualquer look.

10. Conexão com estilos de vida

As bolsas também refletem, sobretudo, estilos de vida. Modelos minimalistas, boho ou urbanos traduzem a personalidade de quem usa, por exemplo. Por isso, se conectam com públicos diferentes, ampliando ainda mais seu potencial de viralização e sucesso.

O poder das bolsas como ícones de moda

Em resumo, mais do que simples acessórios, as bolsas são itens que refletem personalidade, comportamento e até status social. E, em um mercado cada vez mais competitivo, acertar na escolha significa estar conectado às novidades e saber identificar os detalhes que fazem toda a diferença.

Divulgação

TENDÊNCIA

Ninguém esperava, mas essa tendência polêmica conquistou as estilosas

DIVULGAÇÃO

Anel no dedo do pé se torna tendência de moda

Gosta de tendências polêmicas? Então anota aí: o anel no dedo do pé, também conhecido como "toe ring", promete ser o acessório do verão 2026. O adereço, que já viveu o seu auge nos anos 70 e no início dos anos 2000, regressa agora com uma estética pensada para acompanhar tanto um visual descomplicado quanto produções mais elegantes.

O motivo do retorno dessa tendência é simples: a moda está de olho nos pés! Seja através de sandálias de tiras finas, mules abertas ou as famosas sapatilhas em tela, é notável que as marcas buscam evidenciar essa parte do corpo em suas coleções.

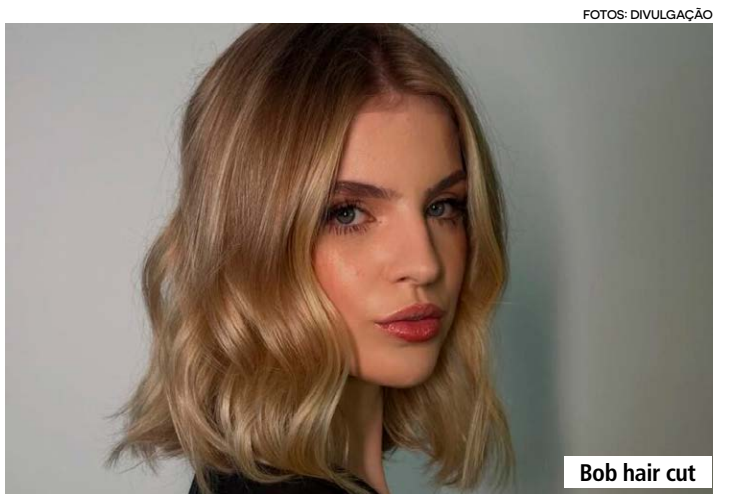
Em geral, as fashionistas usam os anéis em diversos dedos dos pés, sempre em diferentes shapes e estilos, mesclando as cores prata e dourado. Outra opção famosa é a escolha por pedrarias mais sofisticadas, que são utilizadas em um único dedo, com um apelo mais elegante. Nessa segunda alternativa, você pode usar o anel com um chinelo kitten heels ou com uma rasteirinha, por exemplo.

Divulgação

BELEZA

Verão 2026: essas são as tendências de cabelo que vão dominar a estação

FOTOS: DIVULGAÇÃO


Bob hair cut

Cortes leves e em camadas

O verão pode até estar distante, mas as tendências mais quentes da estação já estão aparecendo. E nada melhor do que mergulhar em um novo visual para a temporada mais vibrante do ano. Durante o TRUSS Connection Blond Tour 2025, que aconteceu dia 18 de agosto em Porto Alegre, conferimos de perto dois cortes e uma coloração de cabelo que prometem dominar o verão 2026. Quer saber quais são? Então continue lendo a matéria!

Bob hair cut

Se você é do time das que preferem praticidade no dia a dia, então o cabelo curto deve ser a sua aposta para o verão. Embora tenha diferentes divisões na família do bob, o cabeleireiro e partner talent de TRUSS, Marcos Proença, optou por um bob reto, dramático e com muito movimento.

Cortes leves e em camadas

A estação também é caracterizada por cabelos leves e fluidos, características que resumem bem o corte em camadas, sejam elas longas ou altas.

50 tons de cabelo loiro

É oficial: a cor mais quente do momento é o loiro! Seja platinado, dourado ou apenas em mechas, essa coloração promete estar ainda mais presente nos salões de beleza no verão. Em relação às nuances, destacamos o loiro mel, dourado, manteiga e com reflexos acobreados.

Divulgação

50 tons de cabelo loiro

CASA

DECORAÇÃO

Reformar ou demolir uma casa? Saiba o que vale a pena

Adquirir uma casa é a realização de um sonho para muitos, mas também levanta uma das dúvidas mais complexas da arquitetura: vale mais a pena reformar ou demolir e construir novamente? Essa decisão costuma envolver questões técnicas, legais, ambientais e, às vezes, até emocionais, além de um equilíbrio entre orçamentos e expectativas.

No entanto, o arquiteto Paulo Tripoloni, à frente do Atelier que leva seu nome, reforça que cada caso exige uma análise minuciosa. "É natural que as pessoas pensem que reformar sempre será mais barato do que demolir. Mas, em muitas situações, quando falamos de casa, reforçar uma estrutura antiga sai mais caro e menos eficiente do que começar do zero. A demolição, quando bem planejada, deve ser entendida como uma etapa de reconstrução, nunca como destruição sem propósito", diz.

Em razão disso, o profissional trata dos aspectos de ambas as decisões.

O primeiro passo

Se você já tem uma casa ou está pensando em comprá-la, Paulo sugere que é preciso realizar uma avaliação profissional sobre a estrutura existente. Esse diagnóstico permite identificar problemas como fissuras, recalques, fundações frágeis ou paredes portantes que inviabilizam mudanças de layout. Para tanto, é inevitável a contratação de um profissional, seja arquiteto ou engenheiro.

Em muitos imóveis antigos, alterações feitas ao longo dos anos comprometem a estabilidade, como paredes retiradas sem cálculo adequado, fundações frágeis e improvisos construtivos, podem inviabilizar uma reforma de qualidade.

"Já houve casos onde minha equipe constatou que a casa já havia sofrido tantas modificações que não suportaria a intervenção desejada sem altos custos de reforço. Nesse caso, a demolição foi a escolha mais racional", conta Paulo Tripoloni.

Além disso, quando o imóvel possui ou não a planta original, é sempre preciso realizar um levantamento cadastral mais detalhado, sendo recomendado também, em áreas externas, o levantamento topográfico, que traz dados precisos sobre o terreno e evita erros de projeto.

Após a avaliação estrutural, o profissional contratado buscará entender as necessidades e expectativas do cliente para simular custos comparativos entre reforma e reconstrução.

Cuidados com hidráulica e elétrica

A infraestrutura é um dos grandes desafios em reformas, pois em geral, a parte hidráulica precisa ser totalmente substituída em imóveis antigos, já que tubulações desgastadas apresentam vazamentos ocultos e não suportam sistemas modernos de aquecimento ou pressurização. Da mesma forma, a parte elétrica raramente atende às demandas atuais.

"O estilo de vida mudou, e as casas precisam acompanhar isso. Hoje temos eletrodomésticos de alta potência, automação residencial e até integração com energia solar. Instalações antigas não foram dimensionadas para essas exigências. Por isso, em muitas reformas, acabamos refazendo do zero toda a rede elétrica para garantir segurança e funcionalidade", explica Paulo.

Tempo e logística da obra

O cronograma também é determinante, reformas tendem a ser mais imprevisíveis, já que durante a execução surgem surpresas estruturais que demandam tempo e investimento. Já a demolição, embora pareça mais radical, pode oferecer maior previsibilidade, já que se sucede de uma base nova e controlada.

"É comum ouvir clientes dizerem que têm medo da demolição porque imaginam um processo mais longo. Mas, na prática, uma reforma cheia de imprevistos pode durar muito mais. A demolição, quando necessária, nos dá clareza de cronograma e menos riscos de atrasos", afirma o arquiteto, que lembra ainda que a vivência dos moradores deve ser considerada em reformas, pois muitas vezes é preciso sair da casa temporariamente devido ao barulho e à poeira.

Mas afinal, quando demolir é mais vantajoso?

Para essa resposta, Paulo indica sinais claros, como comprometimento estrutural grave, layout ultrapassado que exigiria uma demolição interna pesada e infraestrutura hidráulica e elétrica obsoletas. Em geral, quando a soma dessas intervenções ultrapassa 60% do valor de uma nova construção, reconstruir se torna a decisão mais lógica e eficiente.

"Não existe receita pronta. Mas quando percebemos que a reforma exige um esforço quase equivalente a erguer um imóvel do zero, é melhor repensar a estratégia. Além de economizar, o cliente ganha em funcionalidade e valor de mercado", pontua.

Mas há também a parte burocrática, pois toda demolição precisa ser licenciada junto à prefeitura, com apresentação de laudos e projetos. Em imóveis tombados ou em áreas de preservação, o processo é ainda mais rigoroso. Por isso, não dá para iniciar esse tipo de obra sem respaldo legal, sob risco de multas e embargos.

É importantíssimo avaliar a demolição se estamos falando de um patrimônio tombado elou com valor histórico.

E reformar?

Quando a escolha é pela reforma, algumas adaptações são praticamente imperativas para adequar o imóvel aos padrões atuais. Entre essas, Paulo enfatiza:

· Infraestrutura de gás e aquecimento central;
· Instalação de ar-condicionado e automação;
· Revestimentos e acabamentos modernos;
· Integração de ambientes para melhor circulação;
· Instalação de sistemas sustentáveis, como painéis solares e reuso de água.

Paulo ainda destaca que reformar pode ser uma ótima alternativa quando há valor histórico ou afetivo envolvido. "Muitas famílias querem manter memórias vivas, preservando pisos, portas ou a fachada original. O desafio do arquiteto é conciliar esse respeito à história com a funcionalidade que a vida moderna exige. Quando bem equilibrado, o resultado pode ser único", afirma.

PEXELS

Reformar ou demolir entrará em debates estéticos, de viabilidade estrutural e de como o imóvel poderá atender ao estilo de vida dos moradores no presente e no futuro

Ou seja, não restam dúvidas...

Se a ideia é reformar, vale ter em mente que a estrutura existente precisa estar em boas condições, que a infraestrutura deve suportar as adaptações desejadas e que imprevistos podem alongar o cronograma. Já a demolição, apesar de soar radical, não é um bicho de sete cabeças e, em muitos casos, pode simplificar o processo.

"Jamais tome decisões precipitadas. A pressa em começar pode levar a erros caros e a frustrações. Avaliar com calma, planejar bem e considerar todos os fatores técnicos, financeiros, ambientais e estéticos, é o caminho para que a obra seja um sucesso e realmente atenda às necessidades de quem vai morar ali", conclui Paulo Tripoloni.

Sobre o Atelier de Arquitetura Paulo Tripoloni

Para o arquiteto Paulo Tripoloni, nascer na maior cidade da América Latina o fez refletir, desde cedo, sobre o lugar do homem nas cidades – o morar, o viver e o trabalhar. Morar em São Paulo despertou nele o olhar atento aos detalhes, necessidades e a força que a urbanidade trazia. Encontrou na arquitetura minimalista uma de suas inspirações para realizar projetos que buscam atender às necessidades da vida contemporânea por meio de ambientes funcionais, belos e ecologicamente responsáveis que conectem cada cliente ao que, de fato, é essencial para cada um.

Instagram: @paulotripoloni
Site: www.paulotripoloni.com.br
Fonte: dc33 Comunicação

CANTINHO VERDE

Jardins Sustentáveis: A nova tendência que une beleza, bem-estar e cuidado com o planeta

Cresce o interesse por jardins que não só encantam os olhos, mas também regeneram o solo, atraem polinizadores e promovem o equilíbrio ambiental. Especialistas explicam como tornar seu quintal um oásis ecológico.

• O que é um jardim sustentável?

Um conceito que vai além da estética, focando no uso consciente de recursos, biodiversidade e conexão com o ciclo natural da vida.

• Plantas nativas e solo vivo: os pilares verdes

Além de mais adaptadas ao clima local, plantas nativas exigem menos água e cuidados. E o solo é o coração do jardim — precisa estar vivo e fértil.

• Reaproveitamento criativo e água como tesouro

De pallets transformados em canteiros a sistemas de irrigação com água da chuva, o reaproveitamento é parte essencial da filosofia.

• Mais do que paisagem: um espaço de cura

Jardins terapêuticos, sensoriais e comestíveis estão ganhando espaço nas cidades. E o contato com a terra é, também, autocuidado.

• Como começar o seu jardim sustentável

Pequenas ações, como compostar, usar cobertura morta e atrair abelhas, já fazem grande diferença.

"Um jardim sustentável é mais do que um lugar bonito. É uma promessa de futuro."

1. O que significa ter um jardim sustentável hoje?

Ter um jardim sustentável significa criar e cuidar de um espaço verde que respeita os ciclos naturais da vida. É usar práticas que preservam os recursos naturais, como água e solo, estimular a biodiversidade, reduzir impactos ambientais e transformar o jardim em um ecossistema equilibrado e regenerativo.

Isso envolve escolhas conscientes: como usar plantas nativas, reaproveitar resíduos orgânicos, captar água da chuva, evitar produtos químicos e acolher a presença de insetos e polinizadores. É também uma filosofia de vida que une estética, ecologia e bem-estar.

2. Quais são os principais benefícios de adotar práticas ecológicas no paisagismo?

Os benefícios são amplos, tanto para o ambiente quanto para as pessoas:

• **Ambientais:** redução do uso de recursos, recuperação do solo, proteção da fauna, polinização e aumento da biodiversidade.
• **Econômicos:** menor consumo de água, adubos e defensivos, com mais autonomia e baixo custo a longo prazo.
• **Estéticos:** paisagens vivas, dinâmicas e integradas ao bioma local, com cores, aromas e texturas naturais.
• **Humanos:** contato com a natureza melhora a saúde mental, o humor e a sensação de pertencimento ao ambiente.

3. Por que as plantas nativas são consideradas essenciais para a sustentabilidade?

Plantas nativas são adaptadas ao clima, solo e fauna do local, o que faz com que demandem menos água, menos manutenção e nenhum uso de agrotóxicos. Elas alimentam e atraem polinizadores locais, como abelhas, beija-flores e borboletas, que dependem dessas espécies para sobreviver. Além disso, sua presença ajuda a manter o equilíbrio ecológico, evitando a invasão de espécies exóticas e contribuindo com a resiliência ambiental do jardim. Elas são peças-chave para criar um ecossistema funcional e regenerativo.

4. É possível ter um jardim bonito e sustentável mesmo em pequenos espaços urbanos?

Sim, completamente! Mesmo em varandas, quintais pequenos ou até janelas é possível montar mini jardins sustentáveis. O segredo está em:

• Escolher plantas adaptadas ao clima local e ao tamanho do espaço
• Reaproveitar recipientes e substratos
• Fazer compostagem doméstica ou usar húmus de minhoca
• Usar cobertura morta e irrigação inteligente (como gotejamento com garrafas PET)
• Criar microhabitats: hortas em vasos, jardins verticais, plantas que atraem polinizadores

Beleza, sustentabilidade e bem-estar podem coexistir em qualquer escala.

5. Quais práticas simples uma pessoa leiga pode adotar em casa agora mesmo?

1. Começar uma compostagem caseira com restos de frutas e legumes
2. Cobrir a terra dos vasos com folhas secas, palha ou casca para reter umidade
3. Escolher plantas nativas ou rústicas, que não exigem regas constantes
4. Reaproveitar água de lavagem de vegetais para regar plantas
5. Evitar fertilizantes químicos, preferindo adubos orgânicos ou biofertilizantes naturais
6. Reutilizar materiais como pallets, latas, garrafas e madeiras como vasos ou cercas
7. Criar um pequeno canteiro de ervas (hortelã, manjericão, alecrim) mesmo em vasos

Essas ações já reduzem impactos ambientais e iniciam uma nova relação com a natureza.

DIVULGAÇÃO

Thalita Vitachi - Paisagista, Bióloga e Naturopata

6. Como o solo vivo contribui para a saúde do jardim?

O solo vivo é um solo fértil, orgânico e cheio de vida — com minhocas, fungos, bactérias e matéria orgânica. Ele é a base de um jardim saudável porque:

• Fornece nutrientes naturais para as plantas sem precisar de adubos químicos
• Permite que as raízes respirem e se aprofundem, tornando as plantas mais resistentes
• Retém melhor a umidade, reduzindo a necessidade de regas constantes
• Suporta uma rede de vida subterrânea que equilibra o ecossistema
• Decompõe resíduos e transforma folhas e restos vegetais em adubo

Cuidar do solo é cuidar de todo o jardim — ele é o "organismo invisível" que sustenta a beleza visível.

Divulgação

COMPORTAMENTO

Autoestima feminina: incidências e desafios

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

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

O que é a autoestima?

Entendemos como autoestima a avaliação e percepção que uma pessoa tem de si mesma, sendo a forma como ela se enxerga, se valoriza e se respeita. Entretanto, uma alta autoestima geralmente está associada à confiança, à capacidade de se auto afirmar e de enfrentar desafios.

Já a baixa autoestima está associada à insegurança, falta de confiança e auto imagem negativa. Logo, este fenômeno é influenciado por experiências pessoais, interações sociais e padrões culturais. Sendo assim, é algo fundamental para o nosso bem-estar emocional e qualidade de vida.

Nesse sentido, a jornada em direção a uma autoestima mais robusta é um investimento inestimável. Isso pois, em nós mesmas, proporciona não apenas uma sensação de valor próprio, mas também uma base sólida para o crescimento e realização pessoal.

A autoestima feminina em questão

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

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

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

Evoluímos e ainda podemos evoluir

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

DIVULGAÇÃO

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

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

Agora é possível priorizar, dedicar atenção e carinho a nós mesmas, sentindo orgulho de quem somos e do que fazemos, investindo nossos talentos e vivendo de acordo com nossos próprios valores, assim reescrevendo nossa própria história.

As causas da baixa autoestima feminina

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

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

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

Como se amar mais?

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

Nesse processo, é essencial olhar para si mesma com compaixão e buscar compreender como a baixa autoestima pode influenciar negativamente as decisões que tomamos, nossa autoimagem e nossos relacionamentos com o mundo ao nosso redor.

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

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

Por Psicóloga Suzana Guimarães Paulo

RELACIONAMENTO FAMILIAR

As novas formas de relacionamento

Ultimamente, as formas de relacionamento têm sido questionadas. Divórcios e separações não chocam tanto como antes. A virgindade e a prostituição não são tabus. Trocas de casais e relações liberais estão sendo cada vez mais frequentes.

Entretanto, na sociedade sólida (antes da década de 1960) as relações eram mais estáveis. Havia a formação clássica da família: pai, mãe e filhos. Então, esses últimos iriam crescer e ter seus próprios filhos, renovando assim o sistema vigente das novas gerações. O núcleo da família tradicional burguesa estava garantido, bem como a transmissão de suas heranças e valores morais.

Porém, há cerca de 60 anos, a pílula anticoncepcional começou a ser usada e a mulher passou a ter mais poder sobre seu corpo. Nesse sentido, não tinha mais filhos em demasia e passou mais tempo trabalhando fora de casa.

Valores sociais passaram a ser questionados pelas muitas mudanças que foram acontecendo desde então. O movimento hippie, a Guerra do Vietnã, as revoluções socioculturais, o rock e a música disco, maio de 1968, os movimentos feministas fortalecidos, o cinema, a televisão, o homem na Lua e a Guerra Fria são apenas alguns exemplos.

O padrão humano

É verdade que antes as relações eram mais hipócritas, pois tentavam se enquadrar em um único padrão que regia a sociedade. Na realidade, o comportamento humano é motivado pela busca do prazer e evitação do desprazer. Portanto, a energia sexual, quando estimulada, torna-se muito poderosa.

Sendo assim, o corpo bem cuidado vai receber atenção, elogios, aceitação, reconhecimento e aprovação do outro, que está sempre examinado e avaliando se ele se enquadra ou não nas normas impostas.

Atualmente, o mercado e a sociedade associam valores subjetivos a valores estéticos. Desse modo, a beleza externa nada mais é do que o reflexo direto da existência de uma beleza interna correspondente. Músculos bem torneados, firmes e definidos acabam "representando" uma qualidade inerente ao ser.

Nesse sentido, a associação feita entre o cuidado com o corpo e a sexualidade humana provoca nas pessoas excesso de autoerotismo, narcisismo, individualismo, competitividade, sensualidade e hedonismo.

DIVULGAÇÃO

As partes precisam ser envolvidas de maneira adulta e construtiva para que todos sejam felizes

As novas formas de relacionamento

Na atualidade, não existe mais a "obrigação" de exclusividade para as relações monogâmicas. As pessoas estão mais independentes e podem formar suas ligações da maneira que acharem melhor. Relações abertas, trisal e o poliamor estão ganhando espaço.

Há certa liberdade para as pessoas constituírem o tipo de relação que desejarem. As religiões e costumes já não têm tanto peso como antigamente. O sexo não é mais visto como exclusivamente voltado à procriação e formação das famílias tradicionais. As pessoas se relacionam por diversos motivos na atualidade.

As "novas" formas de relacionamento podem ser homossexuais, heterossexuais, bissexuais ou pansexuais. O que deve ser muito claro é como isso deve ser acordado entre as partes envolvidas.

Aliás, o que é uma relação? O que se espera? Qual é o limite estabelecido consensualmente? Em quais momentos será mais sexual ou afetivo? No entanto, deve haver clareza para que ninguém sinta frustração ou seja enganado. Caso contrário, isso é violência e abuso.

Conforme o ditado popular: o combinado não sai caro. Tudo deve ser conversado e clarificado, sempre de forma madura para que não haja ciúmes e sofrimentos. As partes precisam ser envolvidas de maneira adulta e construtiva para que todos sejam felizes, seja à dois, três, quatro ou até mais. Invente sua própria relação, desde o tradicional até o liberal.

Por Psicólogo Pedro Sammarco - CRP 06/66066

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

O Último Azul
28 de agosto de 2025 | Ficção Científica, Drama
Direção: Gabriel Mascaro
Elenco: Denise Weinberg, Rodrigo Santoro, Miriam Socarrás
Num Brasil distópico, uma mulher de 77 anos é forçada a abandonar sua cidade na Amazônia para residir numa colônia habitacional exclusiva para idosos. Antes de seguir para o exílio forçado, ela deseja realizar seu último desejo de vida, embarcando numa jornada pelos rios e afluentes da região.

Os Roses: Até Que a Morte os Separe
28 de agosto de 2025 | Comédia dramática
Direção: Jay Roach
Elenco: Olivia Colman, Benedict Cumberbatch, Andy Samberg
Título original The Roses
A vida incrível e sem defeitos de um casal começa a sair dos trilhos e um conjunto de ressentimentos e competições ferozes acaba com a fachada de família perfeita.

Ladrões
28 de agosto de 2025 | Suspense, Comédia
Direção: Darren Aronofsky
Elenco: Austin Butler, Regina King, Zoë Kravitz
Título original Caught Stealing
Hank Thompson, outrora uma estrela do beisebol no ensino médio, agora é um barman em Nova York.

Rosario
28 de agosto de 2025 | Terror, Suspense
Direção: Felipe Vargas (XI)
Elenco: Emeraude Toubia, José Zúñiga, David Dastmalchian
Quando sua avó morre de forma repentina, Rosário tem que passar a noite com o corpo enquanto espera a chegada da ambulância. O que não esperava era que a casa estivesse amaldiçoada por uma força sombria que remete aos segredos da família.

Caçadores do Fim do Mundo
28 de agosto de 2025 | Ficção Científica, Ação, Aventura
Direção: J.J. Perry
Elenco: Dave Bautista, Olga Kurylenko, Samuel L. Jackson
Título original Afterburn
Num mundo pós-apocalíptico, um caçador de relíquias se ocupa de uma missão ousada: recuperar a Mona Lisa, de Leonardo DaVinci, para um cliente poderoso.

Bambi: Uma Aventura na Floresta
28 de agosto de 2025 | Aventura, Família
Direção: Michel Fessler
Elenco: Mylène Farmer
Título original Bambi, L'histoire d'une vie dans les bois
Bambi é um jovem cervo que, encantado com a vida e o mundo à sua volta, perde a mãe para a ganância de caçadores. Canalizando a sabedoria materna que recebeu e com a ajuda de seu pai e de outros amigos animais, Bambi precisa superar as adversidades do mundo animal, assumindo o controle do seu destino.

Por Um Fio
28 de agosto de 2025 | Drama
Direção: David Schürmann
Elenco: Bruno Gagliasso, Rômulo Estrela, Pedro Urizzi
A vida pessoal e profissional de dois irmãos oncologistas se intercala com a história de seus pacientes quando um dele descobre um câncer. Baseado na obra homônima de Drauzio Varella.

Minha Família Muito Louca!
28 de agosto de 2025 | Animação, Família
Direção: Mark Gravas
Elenco: Evanna Lynch, Miranda Otto, Erin Choy
Título original My Freaky Family
Minha Família Muito Louca! conta a história de uma menina normal que é a caçula de uma família mágica e acaba descobrindo a verdade sobre os poderes de seus irmãos quando tenta conseguir os seus.

GASTRONOMIA

3 alimentos para fazer na airfryer que você nunca tinha imaginado

A airfryer ganhou espaço na cozinha dos brasileiros desde que foi lançada no país, em 2011, ainda como um produto de luxo. Ao longo do tempo, o item foi aperfeiçoado e ganhou novas funcionalidades, como o modo forno. Consequentemente, o tempo também aprimorou os preparos possíveis. A seguir, veja três alimentos para fazer na airfryer que você nunca tinha imaginado.

Couve-flor ao molho gorgonzola na airfryer

Diferentemente da versão crocante de couve-flor, essa receita traz um toque gratinado de queijo. O passo a passo é bem simples e a primeira etapa envolve cozinhar a couve-flor até que fique al dente — lembre-se que o ingrediente continuará o cozimento na airfryer.

Em uma tigela à parte, misture 160g de iogurte natural desnatado com 50g de queijo gorgonzola picado — o item pode ser substituído por outras variações, como mussarela ou parmesão, por exemplo. Coloque a couve-flor na airfryer, cubra com o molho de queijo e, em seguida, asse a 180°C por 10 minutos. Dica: para evitar sujeira com o molho, vale cobrir a base do cesto do eletrodoméstico, quando a marca permitir.

Palitos de berinjela na airfryer

A receita de palitos crocantes de berinjela é prática e rápida. Tudo começa com o corte do alimento no formato de palitos com a espessura de 1cm. Em uma tigela, é preciso misturar 5 colheres de sopa de óleo de soja, 2 colheres de sopa de gergelim, 2 colheres de sopa de parmesão e 1 colher de sopa de amido de milho. Adicione temperos da sua preferência, como sal, orégano, alho em pó ou pimenta, por exemplo. Misture delicadamente as berinjelas na tigela e, em seguida, leve à airfryer a 200°C por 20 minutos.

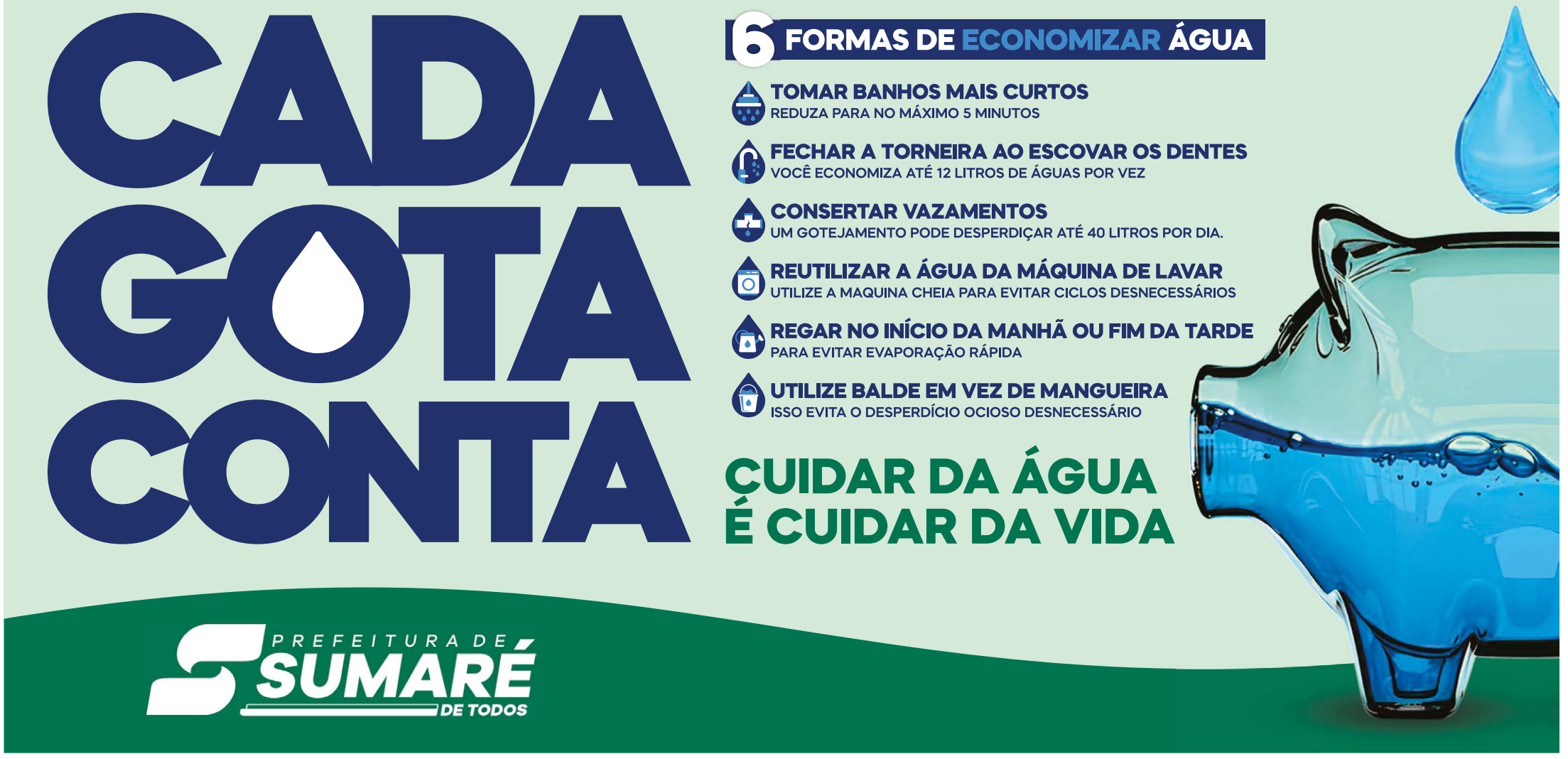
Milho na airfryer

Esqueça o milho cozido tradicionalmente: a sugestão, dessa vez, é levá-lo à airfryer. O passo a passo é bem simples e basta cortar o milho em três pedaços. Regue com azeite e sal e, em seguida, leve ao eletrodoméstico por 25 minutos a 200°C. Aproximadamente aos 13 minutos, vire os milhos para dourar igualmente. Para acompanhar, sirva com molhos ou manteigas temperadas.

Divulgação

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Palitos de berinjela

Couve-flor ao molho gorgonzola

Milho