



COMÉRCIO/SUMARÉ

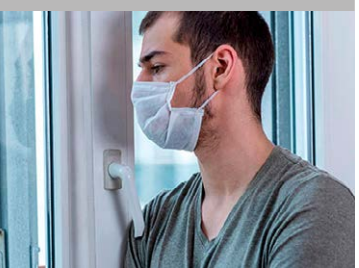
Comércio agoniza enquanto o consumo migra para o ambiente digital **Pág. 06**

CELEBRAÇÃO

A caminho dos 6 anos, Shopping ParkCity Sumaré celebra em ritmo de crescimento e novidades **Pág. 07**

COMPORTAMENTO

Prevenção do suicídio: como uma boa conversa pode ajudar **Pág. 13**



Dois milhões serão investidos na compra de alimentos para a merenda escolar; beneficiando pequenos produtores locais

Página 03

CASA



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Transforme a suíte com dicas de 3 tendências

Página 12

TENDÊNCIA

5 acessórios estilosos que vão elevar o seu visual na hora

Página 10



FOTOS: DIVULGAÇÃO

DRINK

Faça você mesmo: drink de bergamota

Página 14



POLITICANDO

Controle ou estratégia?

Na última eleição, muita gente se surpreendeu com a decisão de Dirceu Dalben de colocar seu cunhado como candidato à prefeitura. Todo mundo dava a derrota como certa, o que levanta o questionamento: por que um homem tão experiente como Dalben apostaria numa candidatura que muita gente sabia que não iria vingar? Dalben tinha outros dois, até então, aliados políticos na disputa e que ficariam muito felizes de receber o seu apoio: o ex-chefe de governo na Câmara Municipal, Willian Souza e o ex-vice prefeito de seu filho, Henrique do Paraíso. Inclusive, os dois foram para o segundo-turno e Henrique foi eleito prefeito. Com tantas opções politicamente melhores, por que escolher seu cunhado? Muitos apostaram que Dirceu preferia arriscar tudo a ter que dividir o poder, mas uma outra hipótese também existe: e se ele quisesse perder? Dirceu foi prefeito no passado, e foi sucedido por Bacchim. Oito anos depois, seu grupo voltou ao poder com a vice-prefeitura de Cristina Carrara. Quatro anos depois de Cristina, voltou ao poder. Essa derrota em 2024 pode ter sido estratégica, garantindo que o grupo volte em 2028, tal qual voltaram em 2016. Só uma coisa está entre essa possibilidade e os Dalben: torcer para que Henrique faça um mau governo, vamos acompanhando o cenário.

Fera mansa

Trump está conversando com o Brasil. Não está negociando a liberdade de Bolsonaro, está negociando interesses estratégicos de seu país. Da mesma forma, o Brasil não está negociando com ele anistia ou vassalagem, está negociando os interesses nacionais. Enquanto os dois países se sentam para negociar, quem trata política como religião e políticos como messias ficam perdidos. Mas Lula não era inimigo do capitalismo americano? Mas Trump não era aliado do Bolsonaro? A realidade é que a vida política acontece fora dos extremismos ideológicos de pessoas que confundem políticos com deuses e partidos com igrejas. Trump quer o melhor para o seu país. Lula quer o melhor para o seu país.

SUMARÉ

Sumaré realiza Dia D da Campanha de Multivacinação neste sábado, dia 18

A Secretaria Municipal de Saúde de Sumaré realiza, neste sábado (18), das 8h às 15h, o Dia D da Campanha Nacional de Multivacinação. A ação, que tem como objetivo atualizar a caderneta de vacinação de crianças e adolescentes menores de 15 anos, acontecerá em uma unidade de saúde por regional, sendo elas: USF (Unidade de Saúde da Família) Vasconcelos, Bordon, CIS Nova Veneza, Ângelo Tomazin, Bandeirantes e Matão... **pág 3**

HORTOLÂNDIA

Contribuintes de Hortolândia têm até o dia 31 de outubro para pedir isenção de IPTU

Quem mora em Hortolândia e pretende pedir isenção do IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) precisa se apressar. O prazo para fazer a solicitação, neste ano, para que ela seja aplicada no imposto do ano seguinte, se encerra no próximo dia 31 de outubro. Quem perder o prazo só poderá solicitar a isenção para 2027 a partir do recebimento do carnê 2026... **pág 4**

MONTE MOR

Monte Mor tem uma das menores rendas da região e escancara o abismo social da RMC

Os números do Censo 2022 voltaram a expor uma ferida antiga: a desigualdade entre os municípios da Região Metropolitana de Campinas (RMC). **pág 4**

NOVA ODESSA

Chuva, desânimo e ausência da AAA-NO marcam edição morna da 37ª Festa das Nações em Nova Odessa

Nem mesmo a força da tradição conseguiu espantar as nuvens que pairaram sobre a 37ª Festa das Nações de Nova Odessa. O evento, considerado o mais tradicional do calendário municipal, começou tropeçando: a abertura prevista para sexta-feira (11) precisou ser adiada para sábado (12) por conta das chuvas. **pág 5**

PAULÍNIA

Enquanto vizinhas avançam, Paulínia patina no turismo e coleciona fracassos

Enquanto cidades da Região Metropolitana de Campinas, como Hortolândia, Santa Bárbara d'Oeste, Limeira, Jaguariúna e Campinas, colhem os frutos de políticas consistentes e estruturadas de fomento ao turismo, Paulínia segue em rota oposta, marcada por imprevistos, escândalos e desperdício de dinheiro público. **pág 5**



DRA. LARISSA C. B. RAVAGNANI

BIOMÉDICA ESTÉTICA E MASSOTERAPEUTA

Super promoção!

Pacote de Emagrecimento

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

R\$980,00

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

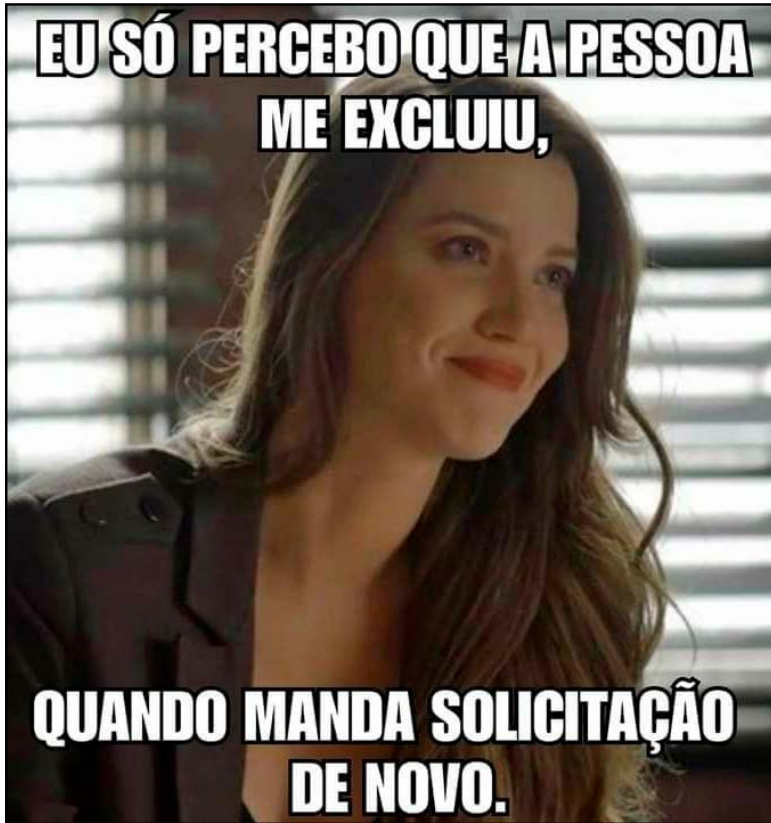
Fechando o Pacote de Emagrecimento, no final do tratamento ganhará 1 SPA CORPORAL

(Esfolição corporal + massagem relaxante com reflexologia podal e palmar e pedras quentes)

(19) 99973-1138 @dra.larissacbravagnani

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

PARA RIR



PARA REFLETIR



ARTIGO

Novas diretrizes para o IRPF e a tributação das altas rendas



Leonardo De Angelis

Na última quarta-feira, 1º de outubro, a Câmara dos Deputados aprovou o Projeto de Lei nº 1.087/25, que redesenha pontos sensíveis do Imposto de Renda da Pessoa Física (IRPF) e inaugura uma sistemática específica de incidência sobre rendimentos elevados, denominada Imposto de Renda da Pessoa Física Mínimo (IRPFM). A matéria segue agora para apreciação do Senado Federal e exige acompanhamento atento por profissionais do Direito e da Contabilidade, já que seus efeitos repercutem diretamente no planejamento tributário e na

organização patrimonial de contribuintes de diferentes perfis. O núcleo da proposta preserva a isenção integral para contribuintes com rendimentos mensais de até R\$5 mil, incluindo o cálculo sobre o décimo terceiro salário. Para a faixa entre R\$5 mil e R\$7.350, institui-se um redutor adicional. Acima desse patamar, mantém-se a tributação pela tabela progressiva já em vigor, conferindo estabilidade e previsibilidade à apuração do imposto. Em relação às chamadas altas rendas, o texto aprovado estabelece prevê dois marcos temporais de tributação: mensal e anual. A incidência mensal alcança pagamentos, lucros ou dividendos que superem R\$50 mil no mês, sujeitos a retenção de 10% na fonte, sem possibilidade de deduções. Já a tributação anual recairá sobre pessoas físicas que, no conjunto do ano-calendário, auferam rendimentos superiores a R\$600 mil. Nesses casos, todos os ganhos, inclusive

aqueles tradicionalmente isentos ou tributados de forma exclusiva, passam a ser considerados. A alíquota é linear e varia de 0% a 10% para rendimentos entre R\$600 mil e R\$1,2 milhão, fixando-se em 10% para valores acima desse limite. Outro ponto de relevo é a disciplina da tributação de dividendos pagos a pessoas físicas residentes e não residentes. O PL prevê a aplicação de redutores sempre que a carga global, composta por IRPJ, CSLL e IRPFM, superar as alíquotas de referência, que são de 34% para empresas em geral, 40% para instituições financeiras e seguradoras e 45% para bancos. Para dividendos remetidos ao exterior, fixa-se uma alíquota de 10% de imposto na fonte, admitindo-se crédito ao beneficiário, cuja operacionalização ainda dependerá de regulamentação posterior. Embora a aprovação represente um marco legislativo, várias questões práticas permanecem em aberto. Destacam-se a for-

ma de cálculo do IRPFM anual, a mitigação de potenciais situações de dupla tributação e, sobretudo, a controvérsia quanto à distribuição de dividendos referentes ao exercício de 2025, considerando que a apuração de lucros só ocorre ao término do período social. Nesse cenário, acompanhar a tramitação no Senado Federal torna-se indispensável. Eventuais ajustes na redação final poderão redefinir estratégias de planejamento tributário, além de criar ou limitar oportunidades para aproveitamento de créditos fiscais. Por: Leonardo De Angelis, do Ferreira Pires Advogados Informações: @ferreirapiresadvogados Fonte: AMZ Comunicação 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 que realmente sou?

Todos nós usamos as chamadas máscaras sociais e as vezes acreditamos nelas. Uma antropóloga americana chamada Margareth Meed dizia: existem três pessoas, a que você pensa que é, a que você diz que é e a que de fato é, e podemos acrescentar uma quarta pessoa, a que você posta. Nem tudo o que pos-

tamos é mentira, nem tudo o que pensamos sobre nós é uma mentira, nem tudo o que dizemos sobre nós é uma mentira, mas também não é verdade. Parte da pessoa que odiamos está em nós, parte da pessoa que criticamos está em nós. Devemos começar a aprender que não se trata dos outros, se trata de nós.



PALAVRAS DE VIDA - Acredite

Jesus venceu o mundo e você também pode vencer, pois está na palavra. Se Ele venceu o mundo, você está preocupado com o quê? Com o sistema? Com a economia? Com o governo? Com a lei? Com doenças? Ele já deu o recado, que você também pode vencer. Então você tem que

acalmar a sua alma e entender que a espiritualidade tem poder sobre esta terra. Deus cria leis, desmancha leis, Ele coloca no trono, Ele tira do trono, faz o que Ele quiser. Então não apavore, pois esta situação difícil aos seus olhos Ele fará você vencer. Aguarde a

providência de Deus, que as coisas irão caminhar para o progresso, para a resolução. Você verá luz onde havia escuridão, tome posse desta palavra em nome de Jesus, acalme a sua alma sabendo que Deus é poderoso e que você é mais que vencedor, se caminhar com Ele.

Não esqueça de desacelerar, pois seu corpo está gritando diante das suas emoções que estão aceleradas. Diante deste processo, Deus quer que você tenha paz para que Ele possa trabalhar o impossível. Logo mais estará tudo resolvido, guarde esta palavra no seu coração.

Politicand!

Protesto

Em Paulínia, a última sessão da Câmara dos Vereadores foi marcada por protesto dos professores, que são contrários à proposta de alteração dos planos de carreira da categoria. De acordo com a categoria, a proposta representa um imenso retrocesso à anos de lutas e conquistas para a categoria. Valorizar a educação é uma obrigação de todos os governos. Cada corte em investimento na área representa um golpe para toda a sociedade.

Falando em retrocesso...

O atual governo de Paulínia não chegou a completar um ano, mas já tem uma palavra que o define perfeitamente: retrocesso. Retrocesso na educação, retrocesso na cultura, retrocesso nos índices de qualidade de vida na cidade, retrocesso no controle de gastos. Está aí uma cidade que parecia acima de todos os riscos. Rica, com crescimento constante, não há quem ousasse dizer que tais coisas poderiam acontecer com a cidade. Outra próspera cidade da região que resolveu apostar num nome “novo e jovem” foi Americana. A cidade era uma das melhores em qualidade de vida em toda região. Bonita, bem cuidada e com as contas em dia, resolveu eleger Diego De Nadai para a prefeitura. O resultado: cidade quebrada, abandonada e até hoje não conseguiu recuperar o prestígio que tinha. Assim como Paulínia vê sua vizinha mais pobre Hortolândia se sair melhor que ela, Americana assistiu Santa Bárbara d’Oeste ascender enquanto ficava recolhendo os cacos. A incompetência de um único prefeito pode destruir uma cidade inteira por décadas.

Licitação para GPS?

Ainda bem que GPS já vem instalado no celular, senão a prefeitura de Sumaré iria precisar abrir uma licitação para comprar o aparelho, dada a enorme quantidade de pessoas que vieram trabalhar no governo e que vem de fora. Seja de cidades da região ou até mesmo de outros estados, Sumaré está repleta de “caras novas”. Enquanto Americana se gaba de exportar talentos políticos, Sumaré se gaba por importá-los. Alguns nomes conhecidos na cidade foram para Nova Odessa e Hortolândia. Para cobrir o desfalque, importamos. Talvez seja uma boa ideia, já que os nomes antigos não resolveram nossos problemas. Talvez seja uma má ideia, já que pessoas de fora podem ter dificuldade em entender as mazelas de nossa cidade. Essas perguntas, só o tempo pode resolver. Até lá, vou facilitar para eles: a prefeitura fica na Dom Barreto, a Câmara fica logo atrás da prefeitura, a BRK fica sem água e o hospital... bem, o hospital não temos, então não precisa se preocupar!

Controle ou estratégia?

Na última eleição, muita gente se surpreendeu com a decisão de Dirceu Dalben de colocar seu cunhado como candidato à prefeitura. Todo mundo dava a derrota como certa, o que levanta o questionamento: por que um homem tão experiente como Dalben apostaria numa candidatura que muita gente sabia que não iria vingar? Dalben tinha outros dois, até então, aliados políticos na disputa e que ficariam muito felizes de receber o seu apoio: o ex-chefe de governo na Câmara Municipal, Willian Souza e o ex-vice prefeito de seu filho, Henrique do Paraíso. Inclusive, os dois foram para o segundo-turno e Henrique foi eleito prefeito. Com tantas opções politicamente melhores, por que escolher seu cunhado? Muitos apostaram que Dirceu preferia arriscar tudo a ter que dividir o poder, mas uma outra hipótese também existe: e se ele quisesse perder? Dirceu foi prefeito no passado, e foi sucedido por Bacchim. Oito anos depois, seu grupo voltou ao poder com a vice-prefeitura de Cristina Carrara. Quatro anos depois de Cristina, voltou ao poder. Essa derrota em 2024 pode ter sido estratégica, garantindo que o grupo volte em 2028, tal qual voltaram em 2016. Só uma coisa está entre essa possibilidade e os Dalben: torcer para que Henrique faça um mau governo, vamos acompanhando o cenário.

Fera mansa

Trump está conversando com o Brasil. Não está negociando a liberdade de Bolsonaro, está negociando interesses estratégicos de seu país. Da mesma forma, o Brasil não está negociando com ele anistia ou vassalagem, está negociando os interesses nacionais. Enquanto os dois países se sentam para negociar, quem trata política como religião e políticos como messias ficam perdidos. Mas Lula não era inimigo do capitalismo americano? Mas Trump não era aliado do Bolsonaro? A realidade é que a vida política acontece fora dos extremismos ideológicos de pessoas que confundem políticos com deuses e partidos com igrejas. Trump quer o melhor para o seu país. Lula quer o melhor para o seu país. A utopia do sonho de ambos não pode ser alcançada, mas uma realidade mutuamente benéfica pode. Bolsonaro continuará preso, Lula não vai virar comunista. Brasil e EUA vão negociar e as eleições de 2026 irão acontecer. Não importa se você protestou na frente de quartéis ou se vestiu de vermelho, a vida real não se importa com a sua ideologia.

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR

WWW.JORNALSPASSOCIDADES.com.br

SPASSO cidades

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

INVESTIMENTO

Secretaria de Educação recebe amostras da Agricultura Familiar para a merenda escolar; R\$ 2 milhões serão investidos em pequenos produtores locais

A Secretaria Municipal de Educação de Sumaré promoveu na manhã desta quinta-feira (16) a apresentação das amostras de alimentos produzidos pela agricultura familiar, com o objetivo de avaliar a qualidade dos gêneros alimentícios que poderão compor a merenda escolar da rede municipal. A iniciativa foi organizada pelo Departamento de Alimentação Escolar e contou com a presença das nutricionistas da rede, representantes das cooperativas e membros do Conselho de Alimentação Escolar (CAE).

Durante o encontro, os produtores apresentaram uma ampla variedade de alimentos, entre eles abo-

brinha, alface, banana, beterraba, brócolis, cebolinha, couve, couve-flor, goiaba, limão, repolho e tomate. Os produtos, segundo a secretaria, chamaram a atenção pela coloração viva, frescor e qualidade, evidenciando o compromisso das cooperativas com uma produção sustentável e de alto padrão.

Esses alimentos, de acordo com a pasta, irão compor as refeições servidas diariamente a mais de 22 mil alunos da rede municipal de ensino, garantindo uma alimentação nutritiva, saborosa e de origem local. A ação, ainda de acordo com a Educação, também valoriza o trabalho dos pequenos produtores e fortalece a economia regional.

O secretário municipal de Educação, Danilo de Azevedo, destacou a importância do processo de aquisição de alimentos da agricultura familiar. “Esse momento é fundamental para assegurarmos que nossos estudantes recebam alimentos de qualidade, produzidos de forma sustentável e com origem local. Além de garantir refeições saudáveis para nossas crianças, estamos investindo na agricultura familiar e movimentando a economia de Sumaré”, afirmou o secretário.

PNAE

No mês passado, a Prefeitura anunciou a recuperação de R\$6 milhões do Programa Nacional de Alimentação Escolar



REPRODUÇÃO

(PNAE), recursos que estavam parados há cinco anos. Parte desse valor — cerca de R\$2 milhões — será destinada à compra

direta de frutas, legumes e verduras de produtores locais, por meio do programa de Agricultura Familiar. O investimento, se-

gundo a administração, vai beneficiar os 22 mil alunos das 40 escolas municipais.

Fonte: SECOM

CAMPANHA

Sumaré realiza Dia D da Campanha de Multivacinação neste sábado, dia 18

A Secretaria Municipal de Saúde de Sumaré realiza, neste sábado (18), das 8h às 15h, o Dia D da Campanha Nacional de Multivacinação. A ação, que tem como objetivo atualizar a caderneta de vacinação de crianças e adolescentes menores de 15 anos, acontecerá em uma unidade de saúde por regional, sendo elas: USF (Unidade de Saúde da Família) Vasconcelos, Bordon, CIS Nova Veneza, Ângelo Tomazin, Bandeirantes e Matão.

Durante o dia, também será disponibilizada a vacina SCR, que protege contra sarampo, caxumba e rubéola, para pessoas de até 59 anos. Além disso, será aplicada a vacina contra o HPV para adolescentes de 15 a 19 anos

que nunca tenham se vacinado contra a doença.

A Campanha de Multivacinação já está em andamento desde o início de outubro nas salas de vacina do município, com a meta de aplicar as doses pendentes por atraso, ausência ou necessidade de reforço. Estão sendo oferecidas as vacinas previstas no Calendário Nacional de Vacinação.

Entre as vacinas que podem ser atualizadas estão as que protegem contra doenças como: sarampo, caxumba, rubéola, catapora, difteria, tétano, coqueluche, hepatites A e B, meningites C e ACWY, pneumonia, poliomielite, rotavírus, gripe, febre amarela, HPV e dengue. A cobertura vacinal

geral para menores de 15 anos, até o momento, é de 76,7% no município.

O secretário municipal de Saúde, Rafael Virginelli, reforça o convite à população. “O Dia D é uma oportunidade importante para atualizar as vacinas e garantir a proteção de todos os moradores. Não deixem de participar, pois a vacinação é um ato de cuidado com a própria saúde e com a saúde da comunidade”, destacou.

Os pais ou responsáveis devem levar os menores munidos da carteira de vacinação e de um documento de identificação, para que o profissional de saúde possa avaliar quais doses estão pendentes.



REPRODUÇÃO

Confira os endereços das unidades participantes:

- USF Vasconcelos - Rua João de Vasconcelos, 777 - Jardim Vasconcelos
- USF Bordon - Rua Antonieta Ravagnani Tanner, 190 - Residencial Bordon
- USF Cis Nova Veneza - Rua Paraíba, 211 - Jardim São Francisco
- Ângelo Tomazin - Rua Gervacina Alves Ferreira, 1450 - Ângelo Tomazin
- USF Bandeirantes - Rua Josias Macedo Neves, 15 - Parque Bandeirantes
- USF Matão - Rua São Tiago Menor, 195 - Matão.

Fonte: SECOM

INFÂNCIA VIOLADA

Caso de abuso em Sumaré expõe urgência de políticas públicas e da educação sexual como ferramenta de proteção infantil



DIVULGAÇÃO

O recente caso de uma criança de 5 anos vítima de abuso sexual em Sumaré volta a escancarar uma ferida profunda e ainda maltratada da sociedade brasileira: a violência sexual contra crianças e adolescentes. O episódio, identificado graças à atenção de profissionais da saúde e ao correto acionamento das autoridades, poderia ter terminado de forma ainda mais trágica. Mas serve de alerta sobre algo que o país insiste em ignorar: prevenir é muito mais eficaz do que punir.

Enquanto setores conservadores distorcem o debate sobre educação sexual nas escolas, dizendo que ela “ensina crianças a fazer sexo”, a realidade mostra o oposto. A verdadeira educação sexual, aquela ampara-

da por profissionais sérios e respaldada por estudos pedagógicos, ensina crianças e jovens a reconhecerem sinais de abuso, entendem limites e sabem pedir ajuda. Ensina que “não” é uma palavra que deve ser respeitada, que carinho não pode causar medo, e que nenhum adulto tem o direito de invadir a intimidade de uma criança.

O caso de Sumaré teve um desfecho rápido graças à reação da família e à atuação exemplar dos profissionais da saúde e da segurança pública. Mas nem sempre é assim. Em muitos casos, as vítimas nem sequer compreendem o que estão sofrendo. Crescem carregando traumas e culpas impostas, amedrontadas pela vergonha ou pela

ameaça de agressores, muitas vezes pessoas próximas, de dentro da própria casa.

A importância da educação sexual se faz ainda mais urgente quando leva-se em conta que a maior parte dos abusos acontece dentro de casa, na escola ou na igreja, ambientes que são supostamente seguros para as crianças. Com a ausência de políticas públicas contínuas de conscientização, prevenção e acolhimento agrava o cenário. O país ainda trata o tema como tabu, e o resultado é o aumento de casos de abuso, exploração sexual e violência doméstica contra menores. O problema é estrutural e exige ação conjunta entre escolas, famílias, poder público e sociedade civil.

Educação sexual, capacitação de professores, campanhas permanentes de conscientização e fortalecimento das redes de apoio, como conselhos tutelares e centros de atendimento psicológico, são medidas básicas para reduzir esse tipo de crime. Fingir que o problema não existe, ou censurar o debate nas salas de aula, só contribui para manter o silêncio que protege os abusadores.

A pergunta que fica é incômoda, mas necessária: a quem interessa que crianças e adolescentes continuem vulneráveis, desinformados e amedrontados? Porque certamente não é a elas, nem a uma sociedade que se diz civilizada.

Da redação

CIDADES

DESIGUALDADE

Monte Mor tem uma das menores rendas da região e escancara o abismo social da RMC

Os números do Censo 2022 voltaram a expor uma ferida antiga: a desigualdade entre os municípios da Região Metropolitana de Campinas (RMC). Segundo os dados divulgados pelo IBGE, a renda domiciliar per capita em Monte Mor é de apenas R\$1.367,63, menos da metade da registrada em Vinhedo, cidade vizinha, que alcança R\$3.247,77. A diferença é brutal: a renda média de um morador de Vinhedo é 2,3 vezes maior do que a de um morador de Monte Mor.

O contraste se torna ainda mais marcante quando se observa que ambas as cidades estão separadas por menos de 40 quilômetros e fazem parte da mesma região. Enquanto Vinhedo e Valinhos abrigam condomínios de luxo e uma elite que trabalha nas grandes empresas e pólos

tecnológicos de Campinas, Monte Mor mantém características mais rurais, com pouca diversificação econômica e baixa presença de indústrias que ofereçam empregos de maior qualificação.

Segundo a economista Eliane Navarro Rosandiski, da PUC-Campinas, o dado não reflete apenas o mercado de trabalho local, mas sim a ocupação dos territórios. Em Vinhedo, por exemplo, boa parte dos moradores tem alto poder aquisitivo, mas trabalha fora — em Campinas, São Paulo ou até em outros estados. Já em Monte Mor, o perfil é outro: famílias com renda mais baixa, empregos informais e poucas oportunidades de ascensão profissional.

O resultado é uma desigualdade gritante, que se materializa nas ruas, na infraestrutura e nas oportuni-



O poder público precisa olhar com mais atenção para municípios como Monte Mor onde a desigualdade é gritante

dades de vida. Enquanto as cidades mais ricas da RMC atraem serviços de alto padrão, escolas privadas e comércios sofisticados, Monte Mor ainda enfrenta dificuldades básicas, como a falta de

emprego formal, transporte precário e ausência de políticas públicas de valorização econômica.

A expansão imobiliária nas cidades vizinhas também aprofunda o fosso. Condo-

mínios de luxo em Vinhedo, Valinhos e Paulínia atraem famílias de alta renda e impulsionam a arrecadação municipal, criando um círculo virtuoso que Monte Mor ainda não conseguiu acompanhar.

Os números do IBGE servem de alerta: não se trata apenas de estatísticas, mas de realidades completamente diferentes dentro da mesma região. Para os especialistas, o poder público precisa olhar com mais atenção para municípios como Monte Mor, onde a renda baixa reflete a necessidade urgente de investimento em qualificação profissional, atração de empresas e melhoria das condições de vida.

A RMC é, cada vez mais, o retrato de um Brasil dividido. De um lado, cidades que crescem e se modernizam com base em tecnologia e serviços de ponta; de outro, municípios que ainda lutam para garantir o básico. E Monte Mor, infelizmente, continua do lado errado dessa equação.

Da redação

CÂMARA MONTE MOR

Andrea sugere programa Doadores do Futuro

A vereadora Andrea Garcia (PSD) sugere que a prefeitura crie o programa “Doadores do Futuro” na rede pública de ensino.

A medida é apresentada na Indicação 1081/2025, do seu gabinete.

No documento, é destacado que o programa pretende “contribuir significativamente para o aumento e a estabilidade dos estoques de sangue, órgãos e tecidos nos centros de saúde”.

A relevância do assunto

foi comentada pela parlamentar, na sessão ordinária desta segunda-feira (13).

Ela destacou que a proposta visa, por exemplo, à realização de ações educativas de conscientização, a serem desenvolvidas em parceria com as áreas de Educação e Saúde.

“A gente precisa trabalhar nossos adolescentes na questão de doação de sangue, [a importância de] ser um doador, [de]

ser solidário”, salientou.

“Essa questão tem que ser discutida nas escolas. Por quê? Porque é importante salvar vida”, completou.

Base do Governo

A vereadora também agradeceu ao prefeito Murilo Rinaldo e ao vice-prefeito, Professor Fio, pelo atendimento às demandas do seu gabinete.

E mencionou a importância de “estar na base do governo”. “Eu tenho

que estar do lado de quem vai trabalhar, de quem vai fazer algo pelo município”, disse.

“Quem está na gestão é o prefeito. Então, por que eu vou brigar com o prefeito? Eu tenho que contribuir com ele, cobrá-lo, fiscalizar, tentar buscar recursos para ajudá-lo e passar segurança para a população”, destacou Andrea.

Fonte: Câmara de Monte Mor



Segundo Andrea Garcia, programa pretende incentivar ações educativas de conscientização

FINANÇAS

Contribuintes de Hortolândia têm até o dia 31 de outubro para pedir isenção de IPTU

Quem mora em Hortolândia e pretende pedir isenção do IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) precisa se apressar. O prazo para fazer a solicitação, neste ano, para que ela seja aplicada no imposto do ano seguinte, se encerra no próximo dia 31 de outubro. Quem perder o prazo só poderá solicitar a isenção para 2027 a partir do recebimento do carnê 2026.

Para fazer a solicitação é preciso ir, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, até a Praça de Atendimento do Paço Municipal “Palácio dos Migrantes”, localizado na Rua Professora Celina Franceschini Bueno, 100, no Jardim Metropolitano.

De acordo com a Secretaria de Finanças, o Código

Tributário Municipal (Lei 110/21, artigo 217,) prevê nove categorias para a isenção do IPTU. Para cada uma delas há critérios específicos para análise e eventual concessão de isenção.

No caso da categoria “aposentados, pensionistas e LOAS (Lei Orgânica de Assistência Social)/BPC (Benefício de Prestação Continuada)”, por exemplo, entre os critérios observados estão os de que o valor máximo do benefício seja de 35% do teto do INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) e a renda familiar (isto é, de toda a família) não pode ultrapassar o valor de três salários-mínimos e meio.

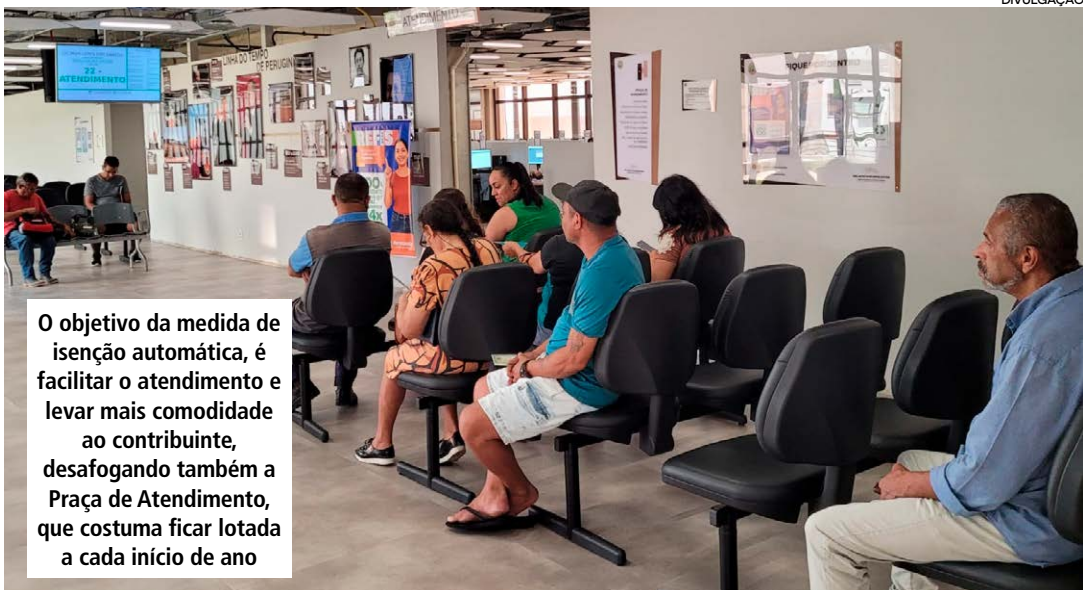
Outros dois casos mais comuns são os seguintes:

Ser Pessoa Carente de Recursos Financeiros

Ser Pessoas com comorbidade

As três categorias citadas acima, inclusive, possuem isenção automática para os anos seguintes, após a primeira solicitação, de acordo com a Lei Complementar 132, de 28/09/2023, de autoria do Poder Executivo, publicada no Diário Oficial Eletrônico do Município, na edição nº 1973. Esta isenção automática só cessa com o falecimento do contribuinte.

O objetivo da medida de isenção automática, que dispensa a “prova de vida” anual, é facilitar o atendimento e levar mais comodidade ao contribuinte, desafogando também a Praça de Atendi-



O objetivo da medida de isenção automática, é facilitar o atendimento e levar mais comodidade ao contribuinte, desafogando também a Praça de Atendimento, que costuma ficar lotada a cada início de ano

mento, que costuma ficar lotada a cada início de ano.

Os demais critérios, assim como os documentos necessários para fazer a so-

licitação de isenção, podem ser consultados no Portal da Prefeitura no seguinte link: <https://servicos.hortolandia.sp.gov.br/carta-de-servicos/>

financas/pedido-de-isencao-de-iptu/

Fonte: Prefeitura Municipal de Hortolândia

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

REGIÃO

TRADIÇÃO

Chuva, desânimo e ausência da AAANO marcam edição morna da 37ª Festa das Nações em Nova Odessa

Nem mesmo a força da tradição conseguiu espantar as nuvens que pairaram sobre a 37ª Festa das Nações de Nova Odessa. O evento, considerado o mais tradicional do calendário municipal, começou tropeçando: a abertura prevista para sexta-feira (11) precisou ser adiada para sábado (12) por conta das chuvas. Quando finalmente os portões se abriram, a Prefeitura estimou um público de cerca de 5 mil pessoas, um número respeitável, mas modesto diante do que a festa já representou em outros tempos.

Quem frequenta a Festa das Nações há anos percebeu o que muitos preferem não dizer em voz alta: o brilho do evento vem diminuindo. A sensação geral é de que a festa, que já foi símbolo de diversidade, solidariedade e lazer para as famílias novaodessenses, perdeu parte do encanto. Falta inovação, sobram repetições. O formato segue praticamente o mesmo

há anos, e o entusiasmo do público parece acompanhar essa estagnação.

Um dos golpes mais sentidos nesta edição foi a ausência da AAANO (Associação dos Amigos dos Animais de Nova Odessa), entidade tradicional e querida, que ficou de fora por conta do atraso nos repasses municipais. A ausência foi notada e comentada por frequentadores e voluntários de outras barracas beneficentes. A AAANO sempre foi uma das grandes atrações da festa, unindo boa comida, causa nobre e o carisma de seus voluntários.

As barracas mantidas por entidades sociais, aliás, continuam sendo o coração da Festa das Nações. São elas que garantem o verdadeiro propósito do evento: arrecadar fundos para ações comunitárias e fortalecer o espírito de solidariedade local. Mas até esse espírito parece ameaçado pela falta de investimento, planejamento e, principalmente, pela perda da essência multicultural



Festa das Nações ainda resiste, sustentada mais pela tradição do que pelo entusiasmo da gestão pública

que deu nome à festa.

Apesar dos percalços, a Festa das Nações ainda resiste, sustentada mais pela tradição do que pelo entusiasmo da gestão pública. Chuva, falta de novidades e

desorganização são problemas que podem ser contornados com vontade política e criatividade. O que Nova Odessa precisa é resgatar o sentido original da celebração: a união entre as culturas

que formam a cidade, o lazer em família e o fortalecimento das entidades sociais.

Que em 2026, a 38ª edição consiga reviver o espírito que fez da Festa das Nações um dos eventos mais queridos da

região, com mais artistas locais, novidades que encantem o público e, sobretudo, respeito à tradição que mantém viva a alma de Nova Odessa.

Da redação

RETORNO?

Cauê Macris reaparece ao lado de Rogério Mion e reacende rumores sobre possível retorno à política

Longe dos holofotes desde o fim da gestão João Doria no Governo do Estado, o ex-deputado estadual e ex-presidente da Assembleia Legislativa de São Paulo, Cauê Macris (PSDB), voltou a aparecer publicamente e, como sempre, em boa companhia. A imagem, publicada nas redes sociais nesta quarta-feira (15), mostra o americanense ao lado de Rogério Mion, secretário de Habitação de Hortolândia.

Na legenda da foto, Mion fez questão de destacar a parceria com Cauê, a quem chamou de “um político nato” e “amigo de longa data”. O registro reacendeu especulações sobre uma possível reaproximação de Macris do cenário político regional e, quem sabe,

um movimento de bastidor para um retorno mais amplo em 2026 ou 2028.

Cauê Macris foi um dos nomes mais influentes do PSDB paulista na década passada. Presidiu a Alesp, foi líder de governo de João Doria e chegou a ser cotado para cargos de projeção nacional. Mas, após o desgaste do partido e a derrocada tucana no estado, o político simplesmente sumiu da cena pública, sem grandes explicações. Desde então, seu nome tem sido lembrado apenas em círculos restritos, alimentando a dúvida: afastamento definitivo ou estratégia silenciosa?

Enquanto isso, Rogério Mion vive uma fase de ascensão. Secretário de Habitação de Hortolândia, ele

vem ganhando destaque por resultados concretos: quase 5 mil imóveis regularizados e cerca de 4 mil apartamentos entregues pelo programa “Minha Casa Minha Vida”, beneficiando cerca de 10 mil famílias. Mion também tem se consolidado como articulador político regional, coordenando o PP (Progressistas) em diversas cidades do entorno e se tornando peça-chave para futuras composições eleitorais.

A aproximação entre Macris e Mion não é novidade. Os dois mantêm amizade desde os tempos em que Mion atuava em Nova Odessa, na gestão do ex-prefeito Bill Vieira de Souza, e acompanhava projetos sociais do muni-

cípio. Mas o reencontro público, justamente num momento de reorganização partidária em São Paulo, não passou despercebido pelos observadores políticos da RMC.

Cauê parece estar, ao menos por ora, ensaiando passos cuidadosos. Fontes próximas afirmam que ele está “satisfeito longe dos holofotes”. Ainda assim, a política tem um histórico curioso: poucos nomes com a trajetória e o capital político de Cauê Macris conseguem, de fato, se aposentar dela.

E, como se sabe, em política o silêncio quase sempre é apenas o intervalo antes da próxima jogada.

Da redação



O ex-deputado estadual Cauê Macris (PSDB), ao lado do americanense Rogério Mion, secretário de Habitação de Hortolândia, amizade e parceria de longas datas

TURISMO

Enquanto vizinhas avançam, Paulínia patina no turismo e coleciona fracassos

Enquanto cidades da Região Metropolitana de Campinas, como Hortolândia, Santa Bárbara d'Oeste, Limeira, Jaguariúna e Campinas, colhem os frutos de políticas consistentes e estruturadas de fomento ao turismo, Paulínia segue em rota oposta, marcada por improvisos, escândalos e desperdício de dinheiro público.

A mais recente prova disso é a ausência de Paulínia no novo Mapa do Turismo Brasileiro, atualizado pelo Ministério do Turismo. A ferramenta federal é usada para identificar municípios com potencial turístico e direcionar investimentos, recursos e políticas específicas para o setor. Em contrapartida, Hortolândia, que até poucos anos atrás

era vista apenas como um polo industrial, foi incluída no mapa após apresentar projetos sólidos, dados estruturais e um planejamento de longo prazo voltado ao turismo sustentável e de negócios.

Enquanto isso, Paulínia, que já foi referência nacional em grandes eventos, festivais e na produção audiovisual, hoje vê seu Teatro Municipal fechado, suas promessas de revitalização do turismo reduzidas a anúncios vazios e seus recursos sendo despejados em shows milionários de resultado duvidoso. A gestão do prefeito Danilo Barros parece mais preocupada em tentar reeditar a antiga imagem de “cidade dos grandes espetáculos” do que em construir uma política pública duradou-

ra para o setor.

A diferença entre Paulínia e suas vizinhas é gritante. Hortolândia, por exemplo, consolidou programas de turismo industrial, criou conselhos e associações voltadas à preservação e valorização cultural, e já planeja obras e equipamentos para fortalecer o setor. Enquanto isso, Paulínia acumula projetos interrompidos, espaços públicos abandonados e a falta de uma estratégia clara para reposicionar a cidade no mapa turístico.

O que Hortolândia conquistou com planejamento e trabalho técnico, Paulínia desperdiça com megalomania e decisões políticas desastrosas. A ausência do município no Mapa do Turismo é apenas o reflexo mais



recente de uma gestão sem rumo, onde o imprevisto e a falta de preparo do prefeito custam caro à imagem e às oportunidades de desenvol-

vimento da cidade.

Se quiser voltar a ser referência em cultura e turismo, Paulínia precisará, antes de tudo, recuperar o que per-

deu: seriedade, planejamento e respeito pelo dinheiro público.

Da redação

ROTEIRO

CELEBRAÇÃO

A caminho dos 6 anos, Shopping ParkCity Sumaré celebra em ritmo de crescimento e novidades

O Shopping ParkCity Sumaré segue em ritmo de crescimento e celebra a inauguração de novas operações, que chegam para diversificar ainda mais o mix de lojas e fortalecer o empreendimento como centro de compras e lazer.

A mais recente novidade é a clínica de podologia Pé Feliz. Com uma equipe altamente qualificada, a clínica oferece tratamentos personalizados para uma ampla gama de condições podológicas.

Outras operações que iniciaram as atividades recentemente no Shopping ParkCity Sumaré são a Yup Presentes, que conta com uma variedade de produtos criativos e licenciados de personagens do imaginário infantil e fantasioso, uma unidade da franquia Casa do Celular, que oferece produtos de tecnologia da telecomunicação como celulares, smartphones, tablets e seus agregados, a L'Occitane au Brésil, com sua linha de cosméti-

cos inspirados na biodiversidade brasileira, e a NXT Eletric, que comercializa veículos elétricos e sustentáveis.

Entre as lojas revitalizadas estão a Parmeggio, especializada em massas, grelhados e saladas, a Forever Make, que oferece produtos de maquiagem e cuidados pessoais, o Sucão, especializado em alimentação saudável e natural com opções vegetarianas, e a Sun Perfumes Importados, que passou por uma ampliação da loja e incremento no mix de produtos. A repaginação dos ambientes proporciona ainda mais conforto aos clientes.

“O Shopping ParkCity Sumaré vem se consolidando como um espaço de lazer, convivência e experiências para toda a família. Nosso objetivo é oferecer um ambiente agradável, com opções que unem entretenimento, segurança e bem-estar”, comenta Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do empreendimento.

Neste Mês das Crianças, o Shopping tem atraído milha-

res de pessoas com uma programação especial, repleta de eventos para diferentes gostos e faixas etárias. Além disso, o ParkCity Sumaré já se prepara para celebrar seus 6 anos com uma agenda diversificada durante o mês de novembro, com shows musicais, apresentações teatrais, encontros e exposições. A celebração marcará também o início da temporada de Natal, com uma programação completa de entretenimento, promoções e uma decoração exclusiva.

E as novidades não param por aí. Em breve, o público poderá conferir o quiosque Bom Milho, que chegará à Praça de Alimentação com uma variedade da tradicional iguaria brasileira, oferecendo milho cozido, pamonha e outras delícias típicas. Além disso, a franquia O Boticário deixará de operar no formato quiosque para atender o público em uma loja, com espaço mais amplo, oferecendo mais conforto e variedade de produtos aos clientes.



O Shopping ParkCity Sumaré segue em ritmo de crescimento e celebra a inauguração de novas operações

Também está previsto, ainda neste mês, a ampliação do mix de serviços. O empreendimento receberá o Chaveiro Trevisan, que contará com serviços de cópias, consertos e acessórios, e o quiosque Seu Momento, com as tradicionais poltronas de massagem.

Até o final do ano, o empreendimento vai inaugurar uma uni-

dade do Divino Fogão, rede com mais de 40 anos de dedicação à culinária brasileira, além de uma unidade da CVC, maior operadora de turismo da América Latina, que oferecerá pacotes nacionais e internacionais, cruzeiros e experiências personalizadas para todos os perfis de viajantes.

“A ampliação do mix é resultado de um trabalho estratégico

realizado pela administração do Grupo AD, em conjunto com o Grupo de Empreendedores, para antecipar as necessidades do consumidor e atrair marcas relevantes para o nosso público”, afirma Joelma Tadei, Gerente Geral do Shopping ParkCity Sumaré.

Fonte: ImPauta Comunicação

EVENTO

Heliponto do Vitória Hotel Concept Campinas Será palco da 21ª edição do Boali 5 Hours Bike Day

Considerado o maior evento de spinning indoor do interior de São Paulo e realizado em um dos pontos mais altos da cidade, a Boali 5 Hours Bike Day chega à sua 21ª edição. Com estimativa de reunir mais de 1.000 participantes, o evento que une esporte, saúde, música, networking e solidariedade, acontece no próximo dia 1º de novembro, no heliponto do Vitória Hotel Concept Campinas. Serão seis sessões de aulas de pedal ao ar livre, com a primeira às 15h e a demais se sucedendo a cada hora, até a última aula, às 20h.

O Boali 5 Hours Bike Day tem como proposta oferecer atividades físicas, momentos de saúde, relacionamento entre os participantes, entretenimento e a chance de acompanhar o pôr do sol em um dos pontos mais

altos de Campinas, onde está localizado o heliponto do hotel. Além de tudo isso, a ação também tem um papel social. Cada participante é obrigado a doar um brinquedo, que será doado para as crianças atendidas pelo Grupo Primavera, uma organização que desenvolve projetos sociais transformadores com crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade.

O spinning foi o esporte escolhido pelos organizadores do Boali 5 Hours Bike Day por ser uma das aulas mais concorridas nas academias. Trata-se de uma atividade na qual o participante queima entre 500 e 700 calorias em uma hora de aula, além de fortalecer a musculatura e aumentar a resistência cardiovascular e respiratória.

Na edição de 2025, a primeira

aula será às 15h e a última às 20h, com seis aulas de 45 minutos cada, com 90 participantes por sessão -, comandadas por professores do estúdio Cycle Club, responsável pela organização técnica.

O 5 Hours Bike Day não ficará restrito apenas às aulas. A Rede Vitória Hotéis e a Noblu Sports, organizadoras e realizadoras do evento, prepararam uma série de atrações e ativações extras no espaço do Centro de Convenções do Hotel, a partir das 14h.

Eduardo Porto, diretor de marketing e vendas da Rede Vitória Hotéis, diz que o Boali 5 Hours Bike Day é um evento esportivo, social e solários que já se consolidou no calendário da região. “O evento nasceu há 21 anos, como um sonho, e hoje é o maior do gênero em número de participantes, com mais de mil

pessoas inscritas para participar das aulas e de todas as atividades que ela oferece ao longo do dia”, diz ele. “Hoje podemos dizer que esse evento é o mais esperado em toda a região de Campinas”, acrescenta.

Porto também ressalta que o grupo hoteleiro e gastronômico tem uma ligação forte com a promoção de atividades esportivas, sociais e a qualidade de vida de seu público. “O 5 Hours Bike Day foi idealizado para atender a esse propósito.

A Boali 5 Hours Bike Day é uma realização da Rede Vitória Hoté, com organização da Noblu Sports. Patrocínio Máster: Boali e Germânica. Bike Experience: Cycle Club. Material esportivo: On Running. Mídia Partner: GM7. Hidratação: Heineken 0%, Água Ibirá, Bear Mate e Frutos do Po-



Cerca de 1.000 pessoas são esperadas para a seis sessões de bike

mar. Patrocínio: Multimax, Dermacyd, Equaliv, Miami Store, Australian Gold, Sportstrip, De Marchi e Incorporadora Gricon. Apoio: Nespresso, Cassini Biscoitos, MHN Fisioterapia, Up Óptica, Mania de Castanha, Smoov e Eleven Fragrances

Os ingressos para as últimas vagas podem ser adquiridos pelo site: <https://www.ticketsports.com.br/e/5-hours-bike-day-2025-72082>

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

EXPERIMENTAL

O Sesc Campinas recebe mais uma edição do projeto “Experimental! Comida, Saúde e Cultura” em outubro

De 18 a 26 de outubro, o Sesc Campinas recebe uma série de atividades gratuitas que integram o projeto Experimental! Comida, Saúde e Cultura — iniciativa do Sesc São Paulo que valoriza a alimentação adequada e saudável por meio de vivências culinárias, oficinas, bate-papos e reflexões sobre os saberes e sabores locais.

A programação reúne nutricionistas, chefs e educadores convidados em ações que convidam o público a refletir sobre a comida como elemento central para a promoção da saúde individual e coletiva, além de um potente espaço de memória, afeto e identidade cultural.

Segundo os organizadores, o objetivo é estimular o público a se reconectar com a biodiversidade alimentar, fortalecer vínculos com o território e explorar diferentes formas de preparar e consumo conscientes.

Confira a programação do projeto:

Aula aberta | FEIJÕES E SUAS POSSIBILIDADES

Com o Chef Jorge da Hora Nesta aula, os participantes irão aprender um pouco mais sobre tipos e formas de preparo do feijão, além de poderem ver duas preparações com esse alimento.

Dia 18/10. Sábado. 10h às 12h Sala 4 – Grátis – 16 anos Inscrições limitadas, no local, a partir dos 30 minutos que antecedem a atividade.

Contação de História | TENTA! EXPERIMENTA! VOCÊ É AQUELO QUE TE ALIMENTA!

Com Cia Clara Rosa Inspirado nos princípios da boa alimentação, a Cia Clara Rosa convida o público infantil a viver uma experiência sensível, lúdica e transformadora: a partir de histórias populares e personagens carismáticos, a proposta desperta a curiosidade das crianças para refletirem sobre a relação afetiva e cultural no ato de comer.



Dia 18/10. Sábado. 15h Espaço Arena - Grátis. Livre Retirada de ingressos limitados, na Loja Sesc, a partir de duas horas que antecedem a atividade.

Aula aberta | MANDIOCA E SUAS POSSIBILIDADES

Com o Chef Jorge da Hora Nesta aula, os participantes irão aprender um pouco mais sobre as diferentes formas de preparo da mandioca, além de poderem ver duas preparações com esse alimento. Dia 19/10. Domingo. 10h Sala 4 – Grátis – 16 anos

Inscrições limitadas, no local, a partir dos 30 minutos que antecedem a atividade.

Palestra | DO GRÃO AO CAFEZINHO

Com Amandha Ramos, barista Os participantes irão aprender sobre os tipos de torra e suas influências, as diferenças entre os diversos tipos de café, técnicas para melhorar a extração em casa e o que considerar na hora de escolher, além de aprender sobre a leitura dos rótulos e a rastreabilidade. Dia 21/10. Terça. 19h às 21h Mezanino Galpão – Grátis –

16 anos Inscrições limitadas no local, a partir de uma hora que antecede a atividade.

Bate-papo | RODA DE CONVERSA 60+: ARMAZÉM DA MEMÓRIA

Com Daniela Lisboa, nutricionista A comida é memória viva. Ela desperta emoções, conecta gerações e revela identidades. No entanto, os saberes culinários tradicionais muitas vezes preservados pelos mais velhos vêm se perdendo com o tempo. Esta vivência propõe um mergulho sensível e afetivo nesse universo, resgatando histórias, receitas e sabores que marcam vidas. Dia 22/10. Quarta. 10h Sala 3 – Grátis – Público 60+ Inscrições limitadas, no local, a partir dos 30 minutos que antecedem a atividade.

Aula aberta | AINDA EXISTE COMIDA DE VÓ? DOS ANTIGOS CADERNOS DE

RECEITAS AO TIKTOK

Com Claudio Tiberio Gil, gastrônomo Uma saborosa e divertida história que explica por que comemos o que comemos e mostra na prática a mudança do comportamento alimentar entre as gerações. Dia 22/10. Quarta. 19h às 21h Sala 3 – Grátis – 16 anos Inscrições limitadas, no local, a partir dos 30 minutos que antecedem a atividade.

SERVIÇO

Experimental! Comida, Saúde e Cultura De 14 a 26 de outubro de 2025 Sesc Campinas – Rua Dom José I, 270 – Bonfim – Campinas/SP Todas as atividades são gratuitas. Inscrições limitadas quando indicado. Mais informações: www.sescsp.org.br/campinas Central de Atendimento ao público - (19) 3737-1500

Fonte: Andréia Dorta

VARIEDADES

DIA DO PROFESSOR

Professores de Sumaré refletem sobre as mudanças na educação e apontam o que ainda precisa evoluir

CAROLINA MOSSIN



Arthur Miranda



Clélia de Cassia



Enio Lopes



Sandy



Professor Donizete

N o Dia do Professor, celebrado em 15 de outubro, educadores de Sumaré compartilham suas reflexões sobre as transformações recentes na educação brasileira e o que ainda precisa ser feito para melhorar a qualidade do ensino. Em comum, todos destacam o papel essencial do educador nesse processo e a necessidade urgente de valorização profissional, inclusão efetiva e políticas públicas baseadas em diálogo com quem vive o cotidiano escolar.

Nos últimos anos, a educação passou por uma revolução silenciosa, marcada pela digitalização acelerada, novas metodologias de ensino e o surgimento de competências socioemocionais como parte do currículo. Ao mesmo tempo, a pandemia de COVID-19 escancarou desigualdades e trouxe à tona fragilidades que ainda persistem.

O professor Arthur Miranda, psicopedagogo e especialista em Alfabetização e Gestão Escolar, lembra que a valorização docente é um ponto de partida essencial. “A principal mudança nos últimos anos ocorreu em 2022, com a equiparação salarial entre os professores I e II. Foi uma conquista fruto da luta da categoria”, afirma. Hoje, segundo ele, o valor da hora-aula está em R\$29,90, o que representa um avanço, mas ainda dis-

tante do ideal.

Arthur também defende transformações estruturais na rede de ensino. “Precisamos retirar os anos iniciais das escolas de educação infantil, ampliar o ensino em tempo integral, reformular a jornada docente e, principalmente, estabelecer critérios técnicos e reais para a escolha dos gestores escolares, e não indicações políticas”, aponta. Para ele, sem meritocracia e estrutura adequada, a educação seguirá estagnada.

Já a professora Clélia de Cássia Corazzari, pedagoga e psicopedagoga, reconhece avanços importantes, mas chama atenção para um tema sensível: a inclusão. “Temos tecnologias, a disciplina socioemocional e o IDEB, que ajudam a analisar o desenvolvimento dos alunos. Mas o que precisa mudar urgente é a inclusão. Alunos com necessidades especiais precisam ser avaliados individualmente, porque cada caso é um caso”, reforça.

Ela critica a abordagem padronizada da educação brasileira: “Temos alunos autistas com nível 3 de suporte simplesmente deixados em sala de aula, sem o acompanhamento adequado. A inclusão, muitas vezes, acaba sendo exclusão.”

Na visão do professor Donizete Cosme de Oliveira, da rede municipal, o período pós-pandemia redefiniu a forma de ensinar e apren-

der. “A pandemia acelerou a adoção do ensino online, e o modelo híbrido passou a ser realidade em muitas instituições. A tecnologia trouxe a possibilidade de personalizar o aprendizado e ampliar a colaboração entre alunos e professores”, destaca.

Donizete acredita que as mudanças foram significativas, mas defende avanços urgentes: “Precisamos desenvolver habilidades do século XXI, como pensamento crítico e criatividade, ampliar o acesso à tecnologia e investir na formação continuada dos docentes. A educação deve ser vista como um processo ao longo da vida.”

A educadora e empresária Sandy Vaughan, por sua vez, faz um panorama mais amplo sobre os impactos das mudanças recentes, destacando a digitalização e a adoção da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). “A pandemia forçou uma digitalização sem precedentes. Escolas, alunos e professores tiveram que se adaptar rapidamente, o que consolidou o uso de plataformas online e ferramentas colaborativas. Isso não foi apenas uma resposta emergencial, mas uma transformação estrutural”, analisa.

Sandy também enxerga avanços na forma como a escola olha para o aluno: “A implementação da BNCC trouxe uma nova lógica, centrada em competências

e habilidades. Passamos a valorizar mais a empatia, a resiliência e o pensamento crítico.” Ainda assim, ela ressalta que o desafio da desigualdade continua: “A educação pública ainda enfrenta sérias defasagens de infraestrutura, falta de acesso à internet e carência de formação continuada. É preciso garantir que cada criança, independente da origem, tenha acesso a uma escola de qualidade.”

Para ela, o futuro da educação depende de três pilares: valorização docente, gestão eficiente e envolvimento da comunidade. “Os professores são o coração da educação. Precisamos de salários dignos, planos de carreira atraentes e formação de qualidade. A gestão escolar precisa ser profissional, baseada em dados e transparência. E a escola deve se conectar mais à família e à comunidade, a educação não acontece só dentro da sala de aula.”

Para o professor Ênio Lopes, nos últimos anos, a área da educação passou por transformações profundas, principalmente impulsionadas pela evolução das tecnologias e pela informatização dos processos de ensino e aprendizagem. A popularização da internet, dos dispositivos móveis, das ferramentas de inteligência artificial e ambientes virtuais de aprendizagem. Essas inovações tornaram

o conhecimento mais acessível, dinâmico e personalizado, mudando a forma como professores e alunos interagem com o saber.

Por outro lado, essa mesma evolução tecnológica trouxe desafios significativos. Vivemos em uma sociedade cada vez mais conectada e com acesso quase ilimitado à informação, o que exige da escola um novo papel, formando cidadãos capazes de analisar, selecionar e interpretar informações de forma ética e responsável.

Entretanto, a precarização da educação pública ainda é um obstáculo grave. A falta de infraestrutura tecnológica adequada, a desvalorização dos profissionais da educação e as desigualdades sociais ampliam o abismo entre quem tem acesso pleno às inovações e quem ainda luta por condições básicas de ensino. Soma-se a isso a imprudência de muitos governos ao investir em produtos, plataformas e programas educacionais sem a devida consulta ou participação daqueles que estão na linha de frente do processo educativo — os professores e demais profissionais que vivenciam diariamente os desafios da sala de aula. Essa falta de diálogo frequentemente resulta em soluções ineficazes, desconectadas da realidade escolar e do contexto dos alunos.

Para construirmos um futuro melhor, é essencial investir na formação continuada dos educadores, na inclusão digital das escolas e na valorização do trabalho docente. A tecnologia deve ser vista como aliada, não como substituta, e as políticas públicas precisam ser elaboradas de forma participativa, ouvindo quem realmente entende as necessidades da educação. Acima de tudo, a educação deve ser tratada como um direito essencial — o verdadeiro alicerce para o desenvolvimento social, econômico e humano do país.

As opiniões convergem em um ponto: a educação mudou, e para melhor, mas o ritmo das transformações ainda não acompanha as necessidades do século XXI. A tecnologia e a inclusão social avançaram, mas a valorização dos profissionais e a equidade entre escolas públicas e privadas continuam sendo desafios urgentes.

Neste Dia do Professor, a mensagem dos educadores de Sumaré é clara: é hora de reconhecer o papel fundamental do professor na construção de uma sociedade de mais justa, crítica e humana. E, mais do que isso, é hora de ouvi-los. Porque só quem vive a sala de aula sabe, de fato, o que a educação precisa para transformar o futuro.

Da redação

OSCAS

Filmes que provavelmente vão ser indicados ao Oscar 2026

DIVULGAÇÃO

Você piscou e 2025 está encerrando. Com isso, a lista de candidatos a maior premiação do cinema começa a ser rasculhada com os nomes mais prováveis de integrarem a seleção. Com tantos palpites à vista, é difícil saber por onde começar e, por isso, apresentamos filmes que provavelmente vão ser indicados ao Oscar 2026. Veja a lista a seguir e organize seu cronograma para dar play nas obras.

O agente secreto

Mais um filme brasileiro está entre as apostas para o Oscar. Em 2026, é a vez de O agente secreto, que narra a história de Marcelo, professor especializado em tecnologia. Em 1977, o protagonista vivido por Wagner Moura busca fugir de um passado violento em São Paulo e se muda, na semana do Carnaval, para Recife. O acolhimento que esperava, porém,

não acontece. A crítica não descarta a possibilidade de que o filme seja indicado nas categorias de Melhor Filme Internacional e Melhor Ator. O filme estreia no dia 6 de novembro.

Pecadores

Michael B. Jordan interpreta irmãos gêmeos neste longa de terror. Os personagens, decididos a reconstruírem a vida, retornam à cidade natal. A situação foge do planejado quando uma força maligna começa a persegui-los. Ryan Coogler (responsável por Pantera Negra e Creed) é quem dirige a trama disponível no Prime Video e na HBO Max.

Hamnet

William Shakespeare e Agnes Shakespeare perdem o filho de 11 anos, Hamnet. O longa aborda o luto através da narração e da visão da esposa e

foge do estereótipo intocável de um dos maiores gênios da escrita. A previsão de estreia nos cinemas é em janeiro.

Uma batalha após a outra

Leonardo DiCaprio dá vida ao ex-revolucionário Bob Ferguson. O protagonista, que integra um grupo de guerrilha, abandona a aposentadoria para resgatar a filha sequestrada. O filme está em cartaz nos cinemas.

Frankenstein

O ganhador de três estatuetas do Oscar, Guillermo del Toro, adapta a história de Frankenstein. O enredo clássico traz um cientista que dá vida a um monstro. O lançamento global na Netflix está marcado para o dia 7 de novembro.

Wicked: parte 2

O enredo traz o encerramento da história não contada das

Bruxas de Oz. No filme, Elphaba foge após ser demonizada como a Bruxa Má do Oeste. Enquanto isso, Glinda é amada e admirada pela população. As coisas mudam, porém, quando a personagem vivida por Ariana Grande tenta uma reconciliação entre Elphaba e O Mágico.

Valor Sentimental

O longa, forte candidato a Melhor Filme Internacional no Oscar 2026, traz a história de um relacionamento familiar conturbado entre duas filhas e pai. Na trama, o diretor de cinema Gustav, pai distante de Nora e Agnes, decide produzir um roteiro. Nora, atriz de teatro, nega participar do projeto e uma jovem estrela de Hollywood, Rachel Kemp, assume o papel. Ainda não há data de estreia prevista.

Divulgação



A crítica não descarta a possibilidade de que o filme O agente secreto, vivido por Wagner Moura, seja indicado nas categorias de Melhor Filme Internacional e Melhor Ator

SAÚDE | BEM ESTAR

OUTUBRO LARANJA

Neuropsicóloga lista 10 sinais de alerta sobre o TDAH

No Outubro Laranja, mês da Campanha Internacional de Conscientização sobre o TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade), a neuropsicóloga Beatriz Fillettaz alerta para a importância do diagnóstico precoce para o tratamento dessa disfunção neurocognitiva, que afeta o desenvolvimento infantil. “Antes de julgar a desatenção e inquietude exagerada da criança como preguiça ou falta de limite, é preciso investigar as causas. Acho que informar e reduzir preconceitos é o principal objetivo da Campanha Outubro Laranja”, recomenda a especialista, que é diretora do Instituto Unicamente, clínica especializada em desenvolvimento infantil, com unidades em três cidades da RMC (Região Metropolitana de Campinas): Campinas, Hortolândia e Monte Mor.

O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento que se manifesta na infância. É caracterizado por padrões de desatenção, hiperatividade e impulsividade, que provocam prejuízos cognitivos, emocionais e sociais ao indivíduo.

Embora o início do TDAH

seja sempre na infância, o transtorno pode ser identificado, de modo tardio, na adolescência ou na fase adulta.

Segundo Beatriz, os sinais de TDAH podem ser percebidos na criança muito cedo. A especialista lista 10 comportamentos que devem acender o sinal de alerta sobre a necessidade de uma avaliação neuropsicológica, o primeiro passo para um diagnóstico preciso:

- A criança tem dificuldade de prestar atenção em detalhes;
- Comete erros por descuido em tarefas escolares;
- Parece não ouvir quando se fala diretamente com ela;
- Apresenta dificuldade para seguir instruções, concluir tarefas de escola ou outras obrigações do dia a dia;
- Evita tarefas que exigem esforço mental prolongado;
- Costuma esquecer onde deixou objetos como brinquedos e materiais escolares;
- Distrai-se facilmente com estímulos externos
- Apresenta inquietação excessiva: Mexer mãos e pés, balançar o corpo e não conseguir ficar sentado quieto;
- Fala em excesso
- Não consegue esperar sua

vez em brincadeiras ou filas, o que pode causar conflitos sociais.

“Por meio da avaliação neuropsicológica é possível confirmar ou descartar o TDAH. Nos testes, analisamos habilidades como memória, atenção, função executiva, questões emocionais, dentre outros, e traçamos o perfil cognitivo da criança. Se for constatado que o paciente tem o TDAH, traçamos um plano de intervenção terapêutica em busca da reabilitação cognitiva das habilidades enfraquecidas”, explica.

Segundo a especialista, esse plano de intervenção conta com apoio de outros profissionais como psicólogo, psicopedagogo, terapeuta ocupacional, musicoterapeuta, dentre outros, de acordo com cada caso.

“O objetivo dessas intervenções é ajudar a criança com TDAH a desenvolver estratégias para lidar melhor com os desafios diários em casa, na escola e no convívio social, um suporte valioso para toda a vida”, assinala.

A ABDA (Associação Brasileira de Déficit de Atenção), estima que o TDAH afeta pelo menos 5% da população do

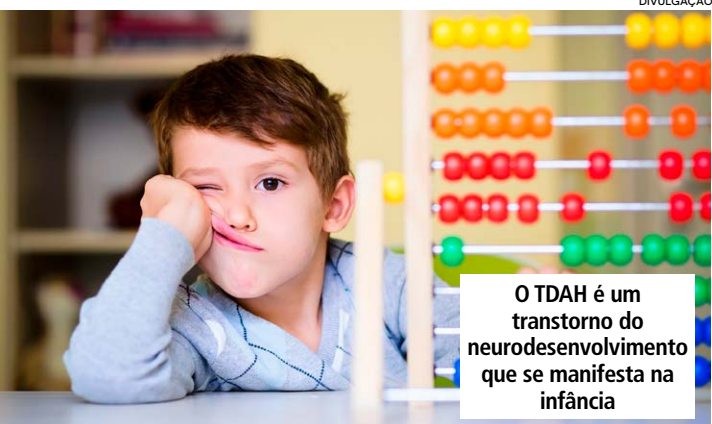
Brasil, o que significa mais de 10 milhões de pessoas com a disfunção cognitiva crônica, que se inicia na infância. Desse número, menos de 20% recebe tratamento para o transtorno, que inclui terapias e medicação. Com base nesses dados, é possível calcular que na Região Metropolitana de Campinas pelo menos 115 mil pessoas sofrem com o transtorno.

CONSCIENTIZAÇÃO

Beatriz afirma que a conscientização e o acesso à informação vêm facilitando a identificação dos sintomas nas crianças, condição que já foi negligenciada anos atrás.

“Hoje em dia, as famílias e as escolas estão mais atentas aos sinais do TDAH na infância. O diagnóstico precoce é essencial para garantir o apoio adequado e o desenvolvimento do potencial da criança. Mas, deve ser preciso, levando em conta o histórico da criança, padrões de comportamento e o contexto individual de cada uma. O TDAH traz prejuízos para quem tem o transtorno e precisa ser tratado”, assinala.

O objetivo da Campanha Outubro Laranja é consien-



O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento que se manifesta na infância

tizar e informar a sociedade sobre o TDAH, desmistificar o transtorno, incentivar o apoio e a inclusão de pessoas com a condição, além de promover o diagnóstico precoce e o tratamento adequado.

SOBRE O INSTITUTO UNICAMENTE

O Instituto Unicamente é uma clínica especializada no desenvolvimento de crianças com transtornos de aprendizagem, deficiência intelectual, TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade), TEA (Transtorno do Espectro Autista), dentre outros distúrbios comportamentais, com três unidades na RMC

(Região Metropolitana de Campinas): Monte Mor, Hortolândia e Campinas.

Com estrutura moderna e um quadro de profissionais altamente qualificados, cada clínica é preparada para oferecer serviços especializados. A equipe multiprofissional inclui psicólogos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, musicoterapeutas, dentre outros especialistas.

O Instituto é referência em terapia ABA, altamente reconhecida para o desenvolvimento neurocognitivo de crianças autistas, com atendimento particular e pelos convênios Unimed Campinas, Vivest e Proasa.

Fonte: Boa Prosa Comunicação

BEM ESTAR

O que é melhor: técnica 12-5-30 ou caminhada japonesa?

Duas técnicas retornam de tempos em tempos às redes sociais, às academias e aos parques: o método 12-5-30 e a caminhada japonesa. Com opções tão distintas e que prometem muitos benefícios, é difícil escolher a melhor alternativa quando o objetivo é emagrecimento. Por isso, a redação apresenta um panorama das práticas com base em estudos científicos.

A técnica 12-5-30

Popularizada por Lauren Giraldo no TikTok, a técnica 12-5-30 consiste em caminhar na esteira com uma inclinação de 12%, em uma velocidade de 5km/h (a versão original é 12-3-30, com 3 milhas, o equivalente a 4,8 km/h) por 30 minutos.

A caminhada japonesa

A atividade desenvolvida por Hiroshi Nose e Shizue Masuki, professores da Universidade Shinshu em Matsu-

moto, no Japão, é feita com intervalos de caminhada. São três minutos em intensidade alta (acima de 70% da capacidade aeróbica de pico para caminhada), seguidos, então, de três minutos de intensidade baixa (40% da capacidade aeróbica de pico para caminhada). O esquema se repete por pelo menos cinco séries.

O que funciona?

Os estudos sobre as técnicas ainda são iniciais. Conduzida pela Universidade de Nevada, nos Estados Unidos, a análise sobre o treino 12-3-30 indicou que faltam estudos revisados por pares para comprovar os benefícios. Nesse levantamento, a comparação era entre corrida em esteira em ritmo próprio e o treino 12-3-30.

O estudo analisou tempo de conclusão, gasto energético total, taxa de gasto energético e utilização de substratos (por-

centagem de carboidratos e gordura usados para fornecer energia ao corpo) de dezesseis participantes.

O treino 12-3-30 apresentou tempo de conclusão maior, menor taxa de gasto energético, maior queima de gordura e menor uso de carboidratos como fonte de energia. O estudo concluiu, então, que o treino pode ser mais vantajoso para quem quer perder gordura quando comparado à corrida.

Uma análise da Universidade Shinshu, no Japão, comparou a caminhada japonesa com a caminhada contínua de baixa intensidade. O que a pesquisa concluiu é que os participantes que aderiram à caminhada japonesa perderam peso e diminuíram a pressão arterial — mudanças maiores quando comparados ao outro grupo.

Na caminhada japonesa, os efeitos no corpo foram mais significativos. A extensão iso-

métrica do joelho aumentou em 13%, a flexão isométrica do joelho em 17%, a capacidade aeróbica de pico para ciclismo em 8% e a capacidade aeróbica de pico para caminhada em 9%.

A adesão, porém, foi uma questão: 22% das pessoas não concluíram o programa de caminhada japonesa, enquanto 17% não concluíram o outro cronograma de treinos, o que lança luz sobre a necessidade de encontrar a atividade certa para você. A adaptação e a adesão a longo prazo são fatores fundamentais quando o assunto é treinamento e, por isso, a análise individualizada é fundamental.

O que é melhor?

Os dois apresentam perda de peso;

Os dois têm o mesmo tempo de duração;

As duas técnicas podem ser feitas na esteira;

A caminhada japonesa pode



A adaptação e a adesão a longo prazo são fatores fundamentais quando o assunto é treinamento e, por isso, a análise individualizada é fundamental

ser feita ao ar livre, enquanto a técnica 12-3-30 requer mais controle;

Houve menos adesão na caminhada japonesa quando

comparada à caminhada, mas não existem estudos sobre a adesão do treino 12-5-30.

Divulgação

PETS

Cuide do seu pet com imunização

Comemorado em 17 de outubro, o Dia Nacional da Vacinação reforça também a importância de imunizar cães e gatos, protegendo-os contra doenças graves, muitas delas potencialmente fatais. A imunização estimula o sistema imunológico a produzir anticorpos contra agentes infecciosos, garante a saúde individual dos animais e resguarda a coletividade ao dificultar a disseminação de zoonoses — enfermidades que podem ser transmitidas entre animais e humanos.

Para a Dra. Beatriz Ferlin, do Hospital Veterinário Taquaral (HVT), em Campinas-SP, a vacinação é um ato de amor e cuidado que deve fazer parte do plano de prevenção ao longo da vida do pet. “A vacinação é fundamental para evitar que cães e gatos desenvolvam enfermidades graves e assegure maior qualidade e expectativa de vida aos animais”, destaca

a veterinária”, explica a veterinária.

Entre as principais doenças preveníveis em cães estão a cinomose, parvovirose, leptospirose, hepatite infecciosa, parainfluenza, coronavirose, adenovírus e raiva. Nos gatos, a vacinação protege contra rinotraqueíte, calicivirose, clamydiose, panleucopenia, leucemia viral felina (FeLV) e raiva.

O protocolo vacinal é personalizado e depende da idade, histórico de saúde, raça, estilo de vida e ambiente do animal. Nos filhotes, a vacinação começa entre 45 e 60 dias de vida, com doses múltiplas da vacina polivalente e aplicação da antirrábica a partir das 16 semanas. Nos adultos, os reforços devem ser anuais. Em animais resgatados ou que viajam para outras regiões, recomenda-se check-up clínico e adaptação do protocolo vacinal, incluindo exames sorológicos quando

necessário. Algumas vacinas são obrigatórias — como V8/V10 e antirrábica nos cães e V3/V4 e antirrábica nos gatos — enquanto outras são opcionais, indicadas conforme o risco individual, como gripe canina, giardíase, dirofilariose e leucemia felina.

Antes da vacinação, a avaliação clínica é essencial para garantir que o animal esteja saudável. Filhotes devem ser vermifugados previamente, e adultos podem receber a vermifugação de forma preventiva. Embora reações leves, como febre, apatia ou dor local, sejam comuns, efeitos graves são raros. Em caso de alterações significativas após a aplicação, o tutor deve buscar atendimento veterinário imediatamente. Animais doentes não devem ser vacinados até a estabilização clínica, garantindo eficácia e segurança da imunização.

A Dra. Beatriz Ferlin alerta

também para mitos comuns que podem colocar os pets em risco. “Não é verdade que uma única dose protege para a vida toda, nem que animais que vivem exclusivamente dentro de casa não precisam ser vacinados. A imunidade requer reforços anuais, e mesmo pets domésticos podem ser expostos a agentes infecciosos por humanos ou outros animais”, reforça. A não vacinação aumenta a suscetibilidade a doenças graves, eleva os custos com tratamentos e representa risco à saúde de toda a comunidade.

No Hospital Veterinário Taquaral, o serviço de imunização segue rigorosos protocolos de segurança e qualidade. As vacinas são armazenadas em ambiente refrigerado com controle constante de temperatura, a aplicação é realizada com material esterilizado, e todos os lotes e vacinas aplicadas são registrados detalhadamen-



O protocolo vacinal é personalizado e depende da idade, histórico de saúde, raça, estilo de vida e ambiente do animal

te. Antes de cada aplicação, o veterinário realiza avaliação clínica completa, garantindo que o animal esteja apto. Além disso, o HVT conta com sistema de lembretes automáticos que avisam os tutores sobre a próxima data de vacinação, mantendo o calendário em dia.

Serviço:
Hospital Veterinário Taquaral

– Campinas SP
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
Instagram: @hvtcampinass

Fonte: AMZ Comunicação

MODA



Charms (para tênis!)



Conjunto de anéis



Lenço



Maxi scrunchie



Pack de pulseiras



Meia vermelha

FOTOS: DIVULGAÇÃO

5 acessórios estilosos que vão elevar o seu visual instantaneamente

Os acessórios são essenciais para um look estiloso e, acima de tudo, com personalidade. Eles servem para complementar a produção e torná-la ainda mais a nossa cara. A seguir, confira adereços que merecem estar no seu radar.

Conjunto de anéis
Nada como um bom conjunto de anéis para unir praticidade e estilo. Apos-te em packs que trazem esses acessórios para um visual descolado.

Maxi scrunchie
Em segundo lugar, para

os cabelos, o maxi scrunchie é a tendência da vez! Você pode usar o adereço com diferentes penteados e testar a sua criatividade.

Pack de pulseiras
Da mesma forma, um pack de pulseiras também é um grande aliado na hora de

se vestir. Você pode variar no estilo de cada conjunto e adaptá-lo de acordo com a sua produção.

Meia vermelha
Queridinha das fashionistas, a meia vermelha é um acessório que vale o seu investimento. Você pode

usá-la com mocassim, sapatilha ou sandália.

Charms (para tênis!)
Não é novidade que os charms invadiram a moda — seja nas bolsas ou nos calçados. Aliás, o mais legal desses adereços é que eles deixam o look muito

mais divertido e criativo.

Lenço
Por fim, o lenço é uma aposta versátil que vai elevar o seu visual. Você pode usá-lo na cabeça, na cintura ou no pescoço.

Divulgação

TENDÊNCIA

Tamanco de madeira vai dominar a moda no verão 2026

Diretamente do túnel do tempo, o tamanco de madeira voltou ao mundo da moda mais forte do que nunca. Principalmente por conta da ascensão do estilo boho chic, esse calçado passou a acompanhar os looks das fashionistas mais antenadas. Porém, indo além da estética bohemia, o tamanco de madeira também pode fazer parte de looks urbanos e despojados. Continue a leitura e descubra como incorporá-lo nas suas produções.

Depois de aparecer nas passarelas de marcas como Chloé e JW Anderson, o calçado com inspiração nos anos 1970 ganha novas propostas de uso. Aliás, não foi apenas nesta década que o modelo voltou ao mundo fashion. Nos anos 2000, por exemplo, era quase impossível não esbarrar com algum look composto pelo tamanco de madeira. Desta vez, ao que tudo indica, o modelo será um dos queridinhos do verão 2026.

Como usar o tamanco de madeira?

Cow print
Em primeiro lugar, que tal unir duas tendências em um único look? Ou melhor, em um único item? A junção do tamanco de madeira com a estampa cow print é a escolha perfeita para visuais modernos e ousados!

No look do dia a dia
Cansou dos looks formais e muito sérios? Esse calçado pode ser a sua sal-

vação na hora de criar uma combinação mais despojada. Experimente substituir seu mocassim, sapatilha ou scarpin por um tamanco de madeira, por exemplo.

No visual urbano
As versões em preto são perfeitas para compor looks urbanos e cheios de atitude. Aqui, o calçado ganha ainda mais força ao ser combinado com um cinto de tachas e uma bolsa de couro com detalhes metálicos.



O tamanco de madeira também pode fazer parte de looks urbanos e despojados

DIVULGAÇÃO

BELEZA

Os melhores cuidados para manter o cabelo bonito para o verão



A água quente tende a atrapalhar a saúde dos fios, principalmente os cacheados ou com química

É fato: a água quente tende a atrapalhar a saúde dos fios, principalmente os cacheados ou com química. Com a temperatura alta do chuveiro, a cutícula capilar é danificada e, por isso, processos precisam ser incorporados à rotina para recuperar o brilho e o movimento das madeixas. A seguir, então, descubra os melhores cuidados para manter o cabelo bonito para o verão.

Quais cuidados incluir

na rotina para ter um cabelo bonito?

Foque na etapa de nutrição para um cabelo leve e bonito
As altas temperaturas do banho no inverno removem a oleosidade saudável dos fios e, por isso, é fundamental potencializar a etapa de nutrição. Para isso, adicione um óleo à rotina e use-o sempre após o banho, seguindo as instruções da embalagem.

Aposte em uma máscara hidratante
Escolher uma boa máscara hidratante é fundamental para recuperar a saúde das madeixas. É hora de considerar ativos focados em devolver o brilho e a vitalidade ao cabelo e, por isso, essa etapa é tão importante.

Ampolas de reconstrução
A etapa, que é responsável por repor a proteína capilar, pode ser feita quinze-

nalmente entre aqueles que tem fios pouco danificados. O motivo é simples: quem não passou por processos de descoloração não precisa investir em uma máscara reconstrutora potente ou de maneira recorrente. Para quem descoloriu ou apresenta muitos danos na cutícula, no entanto, o procedimento pode ser feito de uma a duas vezes na semana.

Divulgação

DO LAR

DICAS

7 dicas de limpeza que toda dona de casa precisa saber

Todos sabemos que a vida de uma dona de casa é corrida, com muitas tarefas, para deixar o lar organizado, agradável e aconchegante para a família. O objetivo deste artigo é te entregar dicas que

vão ajudar você dona de casa na limpeza, facilitar e otimizar o seu tempo. 1. Óleo de corpo tira aquela cola grudenta do objeto que removemos a etiqueta. 2. A Coca-Cola pode ajudar na limpeza do vaso.

3. Use esponja de aço para limpar o box do banheiro. 4. Vinagre de álcool ajuda a deixar o piso mais branco, inclusive o rejunte. 5. Misture amaciante, álcool e desinfetante para borrifar e deixar a casa

cheirosa. 6. Um pedaço de carvão na geladeira evita e remove cheiros. 7. Coloque o marido para te ajudar na limpeza. *Divulgação*



O objetivo deste artigo é entregar dicas que vão ajudar você dona de casa na limpeza, facilitar e otimizar o seu tempo

MEL

Confira curiosidades sobre o alimento

Além de um adoçante natural, o mel também é considerado um expectorante, ingrediente para alimentos doces e salgados, e até mesmo esfoliante. Por isso, ele é conhecido como um produto versátil e multifacetado. No entanto, o produto ainda é alvo de muitas dúvidas, desde a sua composição até a melhor maneira de armazenar e consumir. **O alimento estraga?** É muito comum pessoas mais velhas dizerem que o mel é um alimento que nunca estraga, mas será que é verdade? Por ser composto em 80%

por açúcares, principalmente frutose e glicose, e pobre em água, ele é considerado impróprio para a proliferação de microrganismos, como bactérias e fungos. O doutor em Tecnologia de Alimentos, presidente da Associação Brasileira de Estudo das Abelhas (A.B.E.L.H.A) e CEO da Baldoni, Daniel Cavalcante, falou sobre o vencimento do mel. Ele disse que se o produto estiver bem armazenado, em abrigo da luz e umidade, ele poderá ser consumido após o período de vencimento. “É importante lembrar que



Ele é conhecido como um produto versátil

as garantias nutricionais definidas pelo fabricante terão validade dentro das regras estabelecidas”, enfatizou.

“Um mel estragado, em virtude da alta umidade e armazenamento incorreto é de fácil reconhecimento. Ele fermenta e apresenta um cheiro muito característico, parecido com álcool ou vinagre.” A cristalização é um processo natural que ocorre com o passar do tempo. “É um bom sinal de que o mel é legítimo, 100% natural, e que não passou por nenhum procedimento que fizesse com que perdesse suas propriedades e nutrientes. Um mel que não cristaliza, inclusive, pode ser, dentre outras caracte-

rísticas, um sinal de adulteração”, comenta Daniel. **Mel engorda?** O produto precisa ser consumido com moderação por pessoas que estão em processo de perda de peso, assim como todo alimento rico em açúcar. “Isso não é algo exclusivo do mel, qualquer alimento consumido em excesso vai acabar resultando em ganho de peso. Mas dentro de uma dieta equilibrada e elaborada com a ajuda de um profissional, o mel pode ser uma alternativa mais saudável do que o açúcar, refinado ou mascavo, e ado-

çantes sintéticos, para deixar os alimentos mais saborosos.” Daniel também destaca que o alimento não deve ser consumido por crianças menores de dois anos de idade. **Existe mais de um tipo?** Mesmo muitas vezes sendo tratado como um alimento sem variedade, é necessário ressaltar que nem todo mel é igual. O método utilizado pela Baldoni para diferenciar os produtos é por floradas, que permite que os méis apresentem características únicas. *Divulgação*

VAMOS PENSAR?

Autoestima feminina: ação ou reflexão?



Carlos Alberto Diniz

Cada vez mais mulheres relatam se sentir com a autoestima baixa. O curioso é que, muitas vezes, isso não tem nada a ver com aparência ou com o que os outros dizem e sim com algo bem

mais simples: as ações do dia a dia que deixamos de cumprir. Claro, é importante lembrar que fatores como hormônios e vitaminas influenciam diretamente o humor e a disposição. Mas quando está tudo em ordem no corpo e ainda assim a sensação de desânimo aparece, vale olhar para outro lado: como você tem conduzido suas pequenas tarefas cotidianas. A mulher moderna aprendeu a ser multitarefa a cuidar da casa, do trabalho, dos filhos, dos estudos e, quando sobra tempo, de si mesma. Só que

o cérebro humano não foi feito para lidar com tantas funções simultâneas. Ele precisa de conclusão, de fechamento. Toda vez que deixamos algo pela metade, mesmo uma simples gaveta desorganizada, o cérebro registra isso como “falha”. Com o tempo, essa repetição silenciosa vai somando pequenos lembretes de incapacidade. O resultado? Menos energia, menos motivação e, claro, autoestima abalada. Não é só o espelho ou as comparações nas redes sociais que derrubam a confiança. É a soma das pequenas ações que nunca

se completam. E essa cobrança constante para dar conta de tudo tem afetado não apenas as mulheres, mas também o ambiente familiar. Muitos lares estão sobrecarregados porque a responsabilidade não é dividida. O ideal seria que cada um fizesse sua parte sem heroísmo e sem culpa. Quando as tarefas se equilibram, sobra tempo e leveza para o convívio, o descanso e até para o amor. Mas eu tenho uma boa notícia! Dá para começar uma mudança hoje mesmo, e ela não precisa ser radical. Basta começar pequeno. E como de costume vou

deixar duas ações simples que podem fazer diferença hoje. (mas é válido fazer um exame para ver se seu corpo está tudo bem com as vitaminas, ok?) Conclua algo que você vem adiando há dias. Pode ser responder uma mensagem, organizar um canto da casa ou apenas encerrar um assunto pendente. Concluir algo envia ao cérebro a mensagem de “eu consigo”. Reconheça suas próprias vitórias. Em vez de se comparar com os outros, diga em voz alta o que você conseguiu fazer mesmo que pareça pouco. Esse

simples ato ativa o sistema de recompensa do cérebro, gerando satisfação e reforçando a autoestima. A autoestima não se constrói apenas com reflexão, mas com movimento. Pensar é importante, mas agir é o que transforma. Quer nos conhecer melhor? Procure no google como casal na graça, aguardo um contato seu. *Terapeuta de casais, psicanalista, master coach, especialista em comportamento humano com ênfase em perfil comportamental e incentivador da comunicação não violenta.*

RECEITA

Receita de iogurte caseiro cremoso com apenas 2 ingredientes

Pode até não parecer, mas fazer iogurte caseiro é simples, barato e mais saudável do que as versões industrializadas. Além de economizar, você consegue controlar o sabor e evitar aditivos desnecessários. A seguir, aprenda a fazer essa opção prática para o café da manhã ou lanche. **Como fazer iogurte caseiro:** Primeiramente, é importante saber que o segredo está na fermentação natural, que transforma o leite em um creme suave e saboroso. Para a base da receita, utilize o leite integral, que garante uma textura mais encorpada, mais sabor e facilita a fermentação uniforme. O segundo ingrediente necessário é o iogurte natural pronto, que funciona como fermento,



Fazer iogurte caseiro é simples, barato e mais saudável do que as versões industrializadas

pois introduz as bactérias responsáveis pela transformação do leite. **Quanto tempo demora para fazer iogurte?** Em uma vasilha, misture os ingredientes e deixe o iogurte

descansando em temperatura controlada para atingir o ponto perfeito. Para uma consistência firme e um sabor acentuado, é preciso aguardar entre 6 e 8 horas. *Divulgação*

MLFOTOS

ETERNIZANDO MOMENTOS

FOTOGRAFIA Profissional

Aniversários | Ensaios | Casamentos

mlfotosoficial

19 99142-4292

CASA

DECOR

Erros de decoração que envelhecem sua casa - e como resolver

Quando uma decisão não atrapalha a funcionalidade do espaço, é equivocado chamá-la de erro. A partir do aspecto visual, porém, existem escolhas mais ou menos alinhadas ao estilo de décor desejado. Diante disso, temos ‘erros’ que envelhecem a casa quando os moradores preferem uma decoração contemporânea e moderna. Quer saber quais? Veja as dicas a seguir — e descubra aplicações corretas para cada uma das escolhas!

Faixa decorativa

As faixas decorativas marcaram o décor das últimas décadas — e, particular-

mente, acho que adicionam um toque carinhoso no espaço! O design remete à estética aconchegante e afetiva, com a típica cara de casa de vó. No entanto, em ambientes modernos, essa não é a melhor alternativa. Nesse caso, é possível adicionar cor em um toque divertido e contemporâneo através de azulejos e móveis coloridos, por exemplo.

Balcão de alvenaria

A estrutura de alvenaria no balcão de cozinha remete a casas rústicas ou com design antigo. Por isso, o formato não é o mais indicado para ambientes que buscam um décor moderno ou contemporâneo. Nesses casos,

prefira materiais como madeira ou MDF, por exemplo. A estrutura de alvenaria, por outro lado, é ideal para ambientes rústicos ou em áreas externas, como em espaços gourmet — a combinação com cortinas de tecido é uma boa opção.

Cortina de renda curta
As cortinas de renda com comprimento menor remetem a uma casa com decoração afetiva, vintage e aconchegante. Por isso, em composições contemporâneas, a escolha não é a mais recomendada. Prefira versões em tecido alongadas ou, então, modelos em PVC, por exemplo.

Divulgação



O uso é ideal em ambientes aconchegantes e clássicos, no décor contemporâneo, aposte em azulejos coloridos



FOTOS: DIVULGAÇÃO

QUARTO

Transforme a suíte com essas 3 tendências que irão bombar em 2026



Decorar o dormitório não precisa ser uma tarefa complexa

Decorar o dormitório não precisa ser uma tarefa complexa desde que as referências certas sejam encontradas. Para facilitar o processo de transformação do quarto, elencamos três tendências de decoração que prometem facilitar as escolhas. A seguir, então, descubra o que é possível extrair das principais trends de 2026.

Vidros orgânicos

Os vidros com formatos orgânicos são uma tendência presente em áreas sociais, mas não precisam ficar restritos a esses cômodos. Aposte na composição com dois modelos de tamanhos diferentes em mesas de cabeceira ou cômodas. Para compor o décor, vale adicionar flores secas.

Cores neutras

As tonalidades que promovem o relaxamento estão entre as tendências para os próximos meses quando o assunto é decoração e arquitetura. A sugestão é apostar na paleta através de objetos que evoquem um sensorial calmo e reconfortante.

Plantas

Elementos verdes têm o poder de relaxar e evocar a conexão com a natureza. Por isso, são indicados para cômodos que prezam pelo aconchego e conforto. O cuidado nesses casos, porém, é na hora de selecionar espécies: evite opções tóxicas e considere a incidência solar.

Divulgação

CANTINHO DAS PLANTAS

Dicas práticas para renovar as plantas da sua casa

A primavera oferece a chance de renovar as plantas da sua casa, seja aquele vaso pequeno ou até mesmo o paisagismo completo. Conforme pesquisa realizada pelo QuintoAndar, em parceria com o Datafolha, 69% dos entrevistados disseram que gostam de cultivar plantas em seus lares e 57% afirmam que preferem enfeitar a casa com flores.

“A primavera é o momento ideal para adubar e podar. Garantir que o solo esteja em perfeitas condições possibilita o crescimento saudável das plantas, já a poda traz força e vitalidade”. A dica é do diretor da rede de franquias de intermediação de serviços

domésticos Mary Help, José Roberto Campanelli.

4 dicas para renovar as plantas

Por isso, confira a seguir quatro dicas de especialistas para renovar as plantas e aproveitar todos os benefícios da estação.

Adubação frequente: A primavera é o período de crescimento ativo para muitas plantas. Use fertilizantes orgânicos ou químicos adequados para cada tipo de planta, garantindo que recebam os nutrientes necessários para florescerem.

Podas estratégicas: Remova folhas secas, galhos mortos e flores murchas. A poda

não apenas ajuda na estética do jardim, mas também estimula o crescimento saudável e evita a disseminação de pragas e doenças.

Proteção contra pragas: A primavera também é uma época propícia para o surgimento de pragas. Inspeção regularmente suas plantas.

Posição e luminosidade: Certifique-se de que suas plantas estão em locais com boa luminosidade, essenciais para a fotossíntese. Algumas espécies preferem luz direta, enquanto outras precisam de sombra parcial. Ajuste a posição de cada planta de acordo com suas necessidades.

Divulgação



A primavera oferece a chance de renovar as plantas da sua casa, seja aquele vaso pequeno ou até mesmo o paisagismo completo



IMÓVEL
À VENDA

R\$ 1.060.000

CÓDIGO: CA7718-SUM

Jardim de Mônaco - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS
CORRETORES:

(19) 99115-9433

COMPRA - VENDE - ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

COMPORTAMENTO

Prevenção do suicídio: como uma boa conversa pode ajudar

Alguém próximo a você sofre de depressão ou tem ideia suicida? É preciso falar (e ouvir) sobre isso. Buscar informação sobre o assunto é fundamental para não se deixar levar por mitos. Pensando nisso, o Conselho Federal de Medicina (CFM), a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Centro de Valorização da Vida (CVV) criaram a campanha Setembro Amarelo, que tem o objetivo de promover a informação sobre saúde mental e a prevenção do suicídio.

Por mais delicado que seja o tema, tratado como tabu ou fingir que não existe, só piora a situação. Então, vamos conversar?

Aqui, você encontra informações sobre sinais de comportamentos suicidas, dicas sobre como conduzir uma conversa, o que não falar e também como lidar com essa situação em período de pandemia e isolamento social. Todos os anos, cerca de 11 mil brasileiros tiram a própria vida. No mundo, o número de suicídios, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é de 800 mil por ano. Estima-se que cada morte por suicídio afete intimamente a vida de cerca de 60 pessoas, entre familiares, amigos e colegas.

Ainda não há dados precisos sobre o impacto da pandemia e do isolamento social na saúde mental e nos números de suicídios. Porém, uma pesquisa feita pela Associação Brasileira de Psiquiatria revela que 89,2% dos especialistas entrevistados destacaram o agravamento de quadros psiquiátricos em seus pacientes devido aos efeitos do novo coronavírus na sociedade.

Questões familiares evidenciadas, o medo da doença, a incerteza em relação à

economia, a solidão, o afastamento de atividades de lazer, a dificuldade na busca por tratamento psicológico... são muitos os fatores que contribuem para essa piora e sobre os quais se precisa falar. Com internet e telefone, o distanciamento físico não precisa significar a perda dos contatos. É importante estar aberto para procurar e oferecer escuta.

Pequenas atitudes mostram que as amizades seguem firmes: vale telefonemas, vídeochamadas, mensagens, o que funciona melhor para cada um. Perguntar como a pessoa está, compartilhar fotos e até memes que te façam lembrar dela são formas de se fazer presente.

Com streaming, é possível combinar de assistir ao mesmo filme e comentar em tempo real por mensagens. E que tal mandar um delivery de uma comida que você sabe que a pessoa gosta?

Como identificar comportamentos suicidas Não é possível prever com certeza se uma pessoa vai ou não tirar a própria vida. Existe uma série de elementos – psicológicos, biológicos, culturais e socioambientais – que podem levar ao desfecho. É preciso estar atento ao comportamento das pessoas à sua volta e não ignorar sinais que podem ser pedidos de ajuda.

Existem alguns possíveis sinais de comportamento suicida:

1. Falar muito sobre a própria morte e demonstrar desesperança em relação ao futuro
2. Usar expressões que manifestam intenções suicidas: “vou desaparecer”, “vou deixar vocês em paz”, “eu queria poder dormir e nunca mais acordar”, “é inútil tentar fazer algo para mudar, eu só

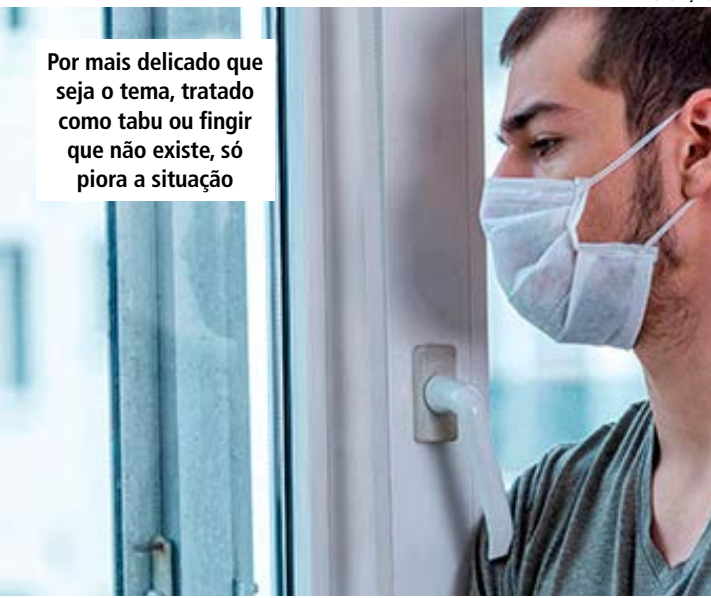
quero me matar”, “você vão ficar melhor sem mim”, não aguento mais”

3. Reduzir as interações: não atender a telefonemas, não responder mensagens ou ser evasivo
4. Apresentar grandes mudanças de humor (estar eufórico em um dia e profundamente desencorajado em outro)
5. Ter atitudes arriscadas, como dirigir de forma imprudente ou entrar em brigas
6. Começar a se despedir de amigos e familiares como se não fosse vê-los novamente

Cerca de 17% dos brasileiros já pensaram alguma vez em suicídio. O risco de ser efetivado aumenta se a pessoa já fez planos sobre isso e dispõe de meios para executar. Pratique a escuta ativa Mesmo com o distanciamento social, é possível perceber mudanças no comportamento on-line de seus entes próximos, especialmente aqueles que você sabe que são depressivos ou estão em sofrimento.

Nesse caso, é importante chamar a pessoa de maneira privada e tranquila para conversar de forma aberta, respeitosa e empática. Pergunte como a pessoa está, o que tem feito ultimamente, como está se sentindo.

Criem um hábito saudável em comum Falar “você precisa se exercitar” pode ser pouco eficaz. Agora, convidar para uma atividade juntos? Aí a história muda. Encontre algo que una saúde e conexão:



Manifeste sua preocupação e se mostre aberto para ouvir. Não tenha medo de perguntar sobre a vontade de morrer. Isso não induz ao ato. Pelo contrário: ajuda a pessoa a falar e buscar ajuda. Evite falar muito sobre si, oferecer soluções simples, julgar ou menosprezar o problema. Frases como “não acredito que você pensou nisso”, “isso é pecado”, “pra sair dessa é só querer”, “tem gente em situação pior”, “isso é frescura”, “não precisa chorar por isso”, “você tem tudo do bom e do melhor” não ajudam a remover as intenções. Pior: tendem a encerrar a conversa. A escuta ativa é fundamental para que a pessoa sinta que está realmente sendo ouvida e compreendida. Isso não significa, no entanto, deixar a pessoa falando sozinha e apenas ouvir. Confira algumas pontuações que podem ser feitas ao longo da conversa: Faça perguntas abertas (como: o que você tem feito?, como está se sentindo?) Resuma brevemente o que a pessoa falou, de tempos em tempos, para que ela saiba que você está atento ao que ela diz (é uma forma de ela mesmo se escutar) Retorne a algum ponto que não tenha ficado claro e ten-

te, ao máximo, escutá-la sem julgamentos

A importância do acompanhamento profissional

Uma das características do pensamento suicida é a distorção mental da percepção da realidade. A pessoa tem uma avaliação rigorosamente negativa sobre si, sobre o mundo e sobre o futuro. Muitas vezes, vislumbra apenas a morte como possibilidade para o fim de um sofrimento. Isso somado a um comportamento impulsivo pode levar a um fim trágico.

O acompanhamento psiquiátrico e psicológico oferece outras perspectivas e ajuda a desenvolver habilidade emocional para administrar adversidades da vida. Aos poucos, é possível reencontrar a força para recomeçar.

Você pode ajudar se oferecendo para marcar a consulta com o profissional de saúde. Também é importante manter o contato com a pessoa, mostrar que está junto e acompanhar a evolução.

Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, a orientação do Ministério da Saúde é não deixá-la sozinha. Você pode procurar ajuda de profissionais de serviços de saúde, de emergência ou entrar em contato com alguém de confiança, indicado pela própria pessoa.

Se a pessoa com quem você está preocupado vive com você, assegure-se de que ela não tenha acesso a meios para provocar a própria morte em casa.

Você também pode indicar os serviços oferecidos pelo CVV, disponível em www.cvv.org.br, que trabalha para promover o bem-estar das pessoas e prevenir o suicídio, em total sigilo, 24h por dia.

Fonte: Unimed

RELACIONAMENTO

Como ajudar meu pai a se cuidar?

Ao longo da vida, nossos pais assumem papéis que representam parceria, proteção e amor. Foram eles que ensinaram a andar de bicicleta, que esperaram acordados até a gente voltar de uma festa, que deram broncas na hora certa — sempre com aquele jeito protetor e cheio de afeto. Com o tempo, esses papéis se transformam. E chega a hora em que queremos retribuir todo esse cuidado. Queremos ver nosso pai com saúde, com qualidade de vida, vivendo bem e por muito tempo ao nosso lado.

Só que nem sempre é fácil tocar nesse assunto. Muitos pais resistem a exames, consultas ou até mesmo a mudanças de hábitos. E, quando isso acontece, como ajudar sem parecer invasivo?

A seguir, você encontra formas práticas e afetuosas de incentivar esse cuidado. Afinal, quem cuidou da gente por tanto tempo também merece ser cuidado — com leveza, respeito e presença.

Ofereça companhia, não só conselhos

É comum que homens evitem consultas médicas ou posterguem exames de rotina. Mas sabe o que muda esse cenário? A influência da família.

Uma pesquisa do Centro de Referência em Saúde do Homem de São Paulo revelou que 70% dos homens só buscaram atendimento por incentivo da parceira ou dos filhos.

Isso mostra o poder que você tem nas mãos. E aqui vai um segredo: não basta só lembrar ou insistir, é importante estar perto. Que tal marcar uma consulta e ir junto? Ou agendar um check-up e aproveitar para fazer o seu também?

Sua presença pode ser o empurrãozinho que faltava — e ainda rende um bom café depois, um papo leve, um momento a dois que vira rotina.

Criem um hábito saudável em comum Falar “você precisa se exercitar” pode ser pouco eficaz. Agora, convidar para uma atividade juntos? Aí a história muda. Encontre algo que una saúde e conexão:



Caminhadas no fim da tarde; Pedaladas no parque; Aulas de tênis ou natação; Jardinagem ou trilhas leves no fim de semana.

Cuidar também é amar Mais do que levar ao médico ou incentivar a se exercitar, cuidar é demonstrar amor em cada atitude.

É estar presente, ouvir, propor pequenas mudanças, estar junto nos momentos difíceis e comemorar cada pequena vitória: uma consulta feita, um novo hábito iniciado, uma conversa mais profunda.

Se isso já faz parte da sua rotina com seu pai, continue! Se ainda não tinha parado para pensar em uma forma

de mantê-lo por perto, que tal começar hoje?

Mande uma mensagem, marque um passeio ou compartilhe este conteúdo com ele. Pequenos gestos constroem grandes vínculos e fazem toda a diferença para uma vida com mais saúde e afeto.

Fonte: Unimed

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

O Telefone Preto 2
16 de outubro de 2025 | Suspense, Terror
Direção: Scott Derrickson
Elenco: Ethan Hawke, Mason Thames, Madeleine McGraw
Título original Black Phone 2
Quatro anos após escapar das garras tenebrosas do sequestrador conhecido como O Pegador, o jovem Finney, agora com 17 anos, precisa enfrentar esse mal pela raiz, já que sua irmã mais nova parece ser a próxima vítima do assassino.

Eu e Meu Avô Nihonjin
16 de outubro de 2025 | Animação, Família
Direção: Célia Catunda
Para crianças
Uma animação brasileira com traços japoneses que mostra os conflitos de um senhor de idade que nunca quis deixar de ser japonês ao ser confrontado pelo jovem neto, que busca sempre afirmar a sua identidade brasileira.

Incêndios
25 de fevereiro de 2011 | Drama
Direção: Denis Villeneuve
Elenco: Rémy Girard, Lubna Azabal, Mélissa Désormeaux-Poulin
Título original Incendies
Canadá. Jeanne (Mélissa Désormeaux-Poulin) e Simon (Marwan Maxim) são irmãos gêmeos e acabaram de perder a mãe, Nawal Marwan (Lubna Azabal). Eles vão ao escritório do notário Jean Lebel (Rémy Girard) para saber do testamento deixado por ela. No documento, Nawal pede que seja enterrada sem caixão, nua e de costas, sem que haja qualquer ...

O Último Rodeio
16 de outubro de 2025 | Drama
Direção: Jon Avnet
Elenco: Neal McDonough, Mykelti Williamson, Christopher McDonald
Título original The Last Rodeo
Um ex-montador de rodeio aposentado arrisca tudo para salvar o neto de um tumor agressivo e se candidata para uma competição desafiadora em busca do dinheiro necessário para isso.

O Bom Bandido
16 de outubro de 2025 | Comédia, Drama, Suspense
Direção: Derek Cianfrance
Elenco: Channing Tatum, Kirsten Dunst, Ben Mendelsohn
Título original Roofman
Um ladrão carismático e gentil chamado Jeffrey Manchester ficou conhecido como “ladrão do telhado”. Essa é a história de como ele conseguiu escapar da polícia por tanto tempo.

Conselhos de Um Serial Killer Aposentado
16 de outubro de 2025 | Comédia dramática, Drama, Suspense
Direção: Tolga Karaçelik
Elenco: Steve Buscemi, Britt Lower, John Magaro
Título original Psycho Therapy: The Shallow Tale Of A Writer Who Decided To Write About A Serial Killer
Um escritor em bloqueio criativo e prestes a se divorciar forja uma amizade com um suposto assassino em série aposentado que começa a atuar como seu conselheiro literário à noite, e seu terapeuta matrimonial de dia.

Uma Mulher Diferente
16 de outubro de 2025 | Comédia, Romance
Direção: Lola Doillon
Elenco: Jehnnny Beth, Thibaut Evraud, Mireille Perrier
Título original Différente
Uma brilhante documentarista descobre que é autista enquanto trabalha numa nova produção. Essa revelação permite que a jovem dê forma aos seus sentimentos e às suas relações, em especial seu relacionamento com o namorado Fred.

Entre Penas e Bicadas
16 de outubro de 2025 | Animação, Família
Direção: Dong Long, Nigel W. Tierney
Elenco: David Henrie, Francisco Carrillo, SungWon Cho
Título original Goldbeak
Entre Penas e Bicadas mostra a trajetória de Goldbeak (David Henrie), uma jovem águia, foi criada por uma família de galinhas depois de perder seus pais. Embora acolhido com amor, ele sempre sentiu que não se encaixava completamente no galinheiro.

GASTRONOMIA

Esses vinhos são perfeitos para harmonizar com hambúrguer

Engana-se quem pensa que vinho só pode acompanhar massas, risotos e pratos muito sofisticados. Quando escolhida de forma correta, a bebida harmoniza bem com um queridinho da gastronomia popular: o hambúrguer. De acordo com Marina Bufarah, sommelière da importadora Bodegas Grupo Wine, a combinação com os vinhos pode ser certa. Isso porque ela tem o poder de ressaltar os sabores das carnes, do bacon e de outros ingredientes do sanduíche. A seguir, confira dicas de harmonização.

Hambúrguer com carne de cordeiro: vinhos tintos
Para quem prefere uma

carne mais intensa, vale apostar em um hambúrguer de cordeiro com um toque de molho de hortelã, harmonizado com o vinho tinto chileno Aliwen Reserva Valle del Rapel Carménère 2021. O rótulo traz potência com um toque herbáceo, em perfeito equilíbrio com as nuances do molho.

Hambúrguer tradicional: vinho macio e com leve dulçor
Mas se você não dispensa um hambúrguer tradicional de carne bovina com cheddar e cebola caramelizada, a especialista indica um vinho macio e com leve dulçor no fim de boca para acompanhar os sabores, como o argentino Finca Las

Moras Dadá N° 3 Art Wine 2023. O blend de Cabernet Sauvignon e Syrah tem breve passagem por barricas que acentuam o aroma e o sabor.

Hambúrguer vegano: vinho rosé versátil
Para os veganos, a sugestão é harmonizar um hambúrguer de falafel com tomate marinado e sour cream junto a um rosé versátil e descontraído, como o espanhol Esteban Martín D.O. Cariñena Garnacha Rosado 2024, que também é vegano e traz o frescor que o prato precisa.

Hambúrguer de frango empanado: vinhos com bastante acidez
Para uma outra opção



bem popular de hambúrguer, como frango empanado com onion rings, a indicação é o vinho branco argentino

Portillo Valle de Uco Sauvignon Blanc 2023. Com bastante acidez, o exemplar limpa a untuosidade das fritu-

ras e, assim, deixa o paladar pronto para a próxima mordida.
Divulgação

DRINK

Faça você mesmo: drink de bergamota

Fruta muito conhecida e apreciada pelos gaúchos, a bergamota ganha nova roupagem em um drink leve e refrescante que homenageia a Capital. O POA Tonic, criado pelo restaurante Pobre Juan, acompanha gin, água tônica, xarope de mel e hortelã. A receita é fácil e, além de poder ser reproduzida em casa, é uma ótima pedida para acompanhar os pratos da casa de carnes, que oferece cortes clássicos como flat iron, chorizo e ancho. As tradicionais empanadas argentinas também estão no cardápio – nos sabores carne e queijo – e vão muito bem com o drink. Aprenda a fazer o drink.

Drink de bergamota
Ingredientes
50ml de gin
25ml de xarope de mel
2 gomos de bergamota
Folhas de hortelã a gosto
Água tônica
Modo de preparo
Comece gelando bem a taça de gin, pode deixar uns minutos no freezer. Coloque o mel e o gin e misture com uma colher bailarina. Acrescente gelo e complemente com água tônica. Coloque os gomos de bergamota e mexa novamente. Finalize com as folhas de hortelã, pronto, só aproveitar!



Outubro rosa

laços que *salvam vidas!* Mês de Prevenção ao *câncer de mama.*

PREFEITURA DE SUMARÉ
DE TODOS