

ECONOMIA

Boatos, danos e incertezas agravam cenário no comércio de Sumaré

Pág. 06

PAPAI NOEL

Chegada do Papai Noel no Shopping ParkCity Sumaré é neste domingo, 9/11

Pág. 07

SAÚDE

Novembro Azul leva aos homens a proposta de novos hábitos de saúde

Pág. 09



Prefeitura de Sumaré prorroga prazo para quem quer ficar em dia com impostos municipais para até 30 de novembro

Página 03

DECOR



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Sala em preto e branco: elegância atemporal para todos os estilos

Página 12

BELEZA

3 cortes que rejuvenescem e deixam o visual sofisticado

Página 10



FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Receba visitas com deliciosos petiscos e uma sobremesas

Página 14



POLITICANDO

Justiça

Qual brasileiro nunca criticou o sistema judiciário de nosso país? Processos que levam uma eternidade, criminosos sendo inocentados e uma sensação de injustiça generalizada. Realmente, quando o judiciário não funciona muitos reclamam, mas agora deram para reclamar quando ele funciona. A Polícia Federal, o Ministério Público e o STF desempenharam papéis importantes para o combate à corrupção no país, mas agora que tem corrupto atrás das grades, chamam o judiciário de ditadura de toga e pedem por anistia ampla e irrestrita. Afinal de contas, é para prender bandido ou não?

Cerco fechado

Tem muito político aí dormindo de olhos abertos. Com tantas operações em Brasília, São Paulo e nas cidades do interior, fica cada vez mais difícil esconder as irregularidades. Várias cidades da região já estão no radar. No passado, a corrupção era mais fácil. Menos fiscalização, mais suborno. Agora a realidade mudou, e as ações recentes do STF e Ministério Público dão a sensação de que pode sim haver justiça, até para os poderosos. É uma mudança na política nacional, e quem quiser continuar fora das grades, vai precisar seguir a lei... **pág 3**

SUMARÉ

Sumaré avança e sobe 67 posições no Ranking de Competitividade dos Municípios

Sumaré voltou a ganhar fôlego no cenário nacional de gestão pública e desenvolvimento. Após recuar no levantamento de 2024, o município registrou forte reação em 2025 e subiu 67 posições no Ranking de Competitividade dos Municípios, elaborado pelo Centro de Liderança Pública (CLP). O estudo analisa 418 cidades brasileiras com mais de 80 mil habitantes e considera indicadores como saúde, educação, infraestrutura, inovação e sustentabilidade fiscal... **pág 3**

MONTE MOR

Câmara de Monte Mor arquiva denúncias em série e reforça clima de blindagem política

A Câmara de Monte Mor vive um momento de turbulência, não pelo rigor fiscalizador, mas pela recorrente decisão de enterrar denúncias antes mesmo de apurá-las. Na sessão desta segunda (3), os vereadores rejeitaram, por 13 votos a 1, a Denúncia 5/2025, que pedia a cassação do presidente da Casa, Beto da Saúde (PP), por suposta quebra de decoro e abuso de poder ao permitir que o vereador Josuel da Conceição (PSD) se manifestasse antes da deliberação plenária sobre uma denúncia contra ele. **pág 4**

NOVA ODESSA

Nova Odessa passa a integrar Rota do Queijo Paulista e fortalece produção artesanal

Nova Odessa ganhou destaque no mapa gastronômico do Estado ao ser oficialmente incluída na Rota do Queijo Paulista, programa lançado pelo Governo de São Paulo durante o evento Mesa SP. A cidade ingressa na rota Bandeirantes, ao lado de produtores artesanais de outras regiões, e será representada pelo Laticínio Iracema, tradicional empresa local com mais de duas décadas de atuação. **pág 5**

HORTOLÂNDIA

Hortolândia aposta na Justiça Restaurativa para desafogar Judiciário e pacificar conflitos

Hortolândia entrou oficialmente para o seleto grupo de cidades paulistas que adotam a Justiça Restaurativa, iniciativa do Ministério Público de São Paulo voltada à mediação de conflitos por meio do diálogo, antes que casos virem processos e acabem no Judiciário. A cidade passa a integrar uma rede de 38 municípios que já implantaram o programa no Estado.

A capacitação de servidores aconteceu nesta terça-feira, em evento que reuniu representantes da administração municipal e do MP-SP. A proposta, embora soe técnica, tem impacto direto na vida prática da população: conflitos familiares, escolares, comunitários ou administrativos passam a ter um canal institucional para serem solucionados de forma pacífica, com foco na reparação de danos e não na punição... **pág 5**



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

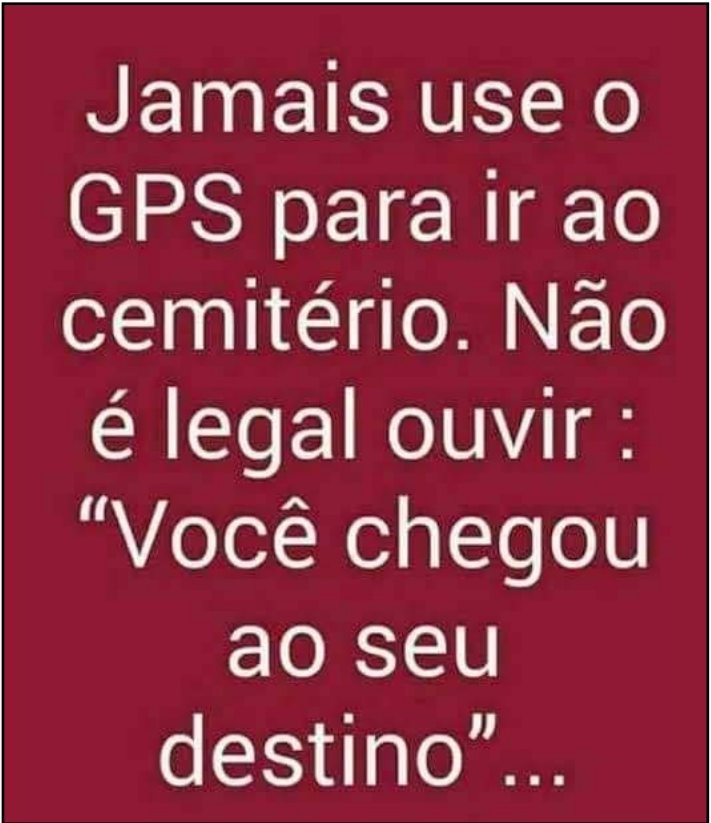
WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

PARA REFLETIR

Todo mundo quer estacionar na sombra, mas ninguém tem tempo para plantar árvores.



PARA RIR



ARTIGO

O Barulho das Tarifas Aéreas



Antonio Penteado Mendonça

Consumidor brasileiro, que há tempos manifesta insatisfação com a qualidade dos serviços prestados pelas cias aéreas, surpreendeu-se com a recente notícia de que as empresas pretendem instituir uma nova tarifa denominada “básica”, a qual prevê a cobrança pelo transporte de bagagem de mão em voos internacionais. Tal anúncio reacendeu o debate no Congresso Nacional e impulsionou a tramitação urgente de projetos legislativos contrários à medida.

A pauta ganhou destaque especialmente diante da crise de imagem do Parlamento após a “PEC da Blindagem”, fazendo com que o tema das bagagens fosse utilizado como oportunidade política para reconquistar o apoio po-

pular. Todavia, independentemente da motivação política, é inegável que a nova cobrança suscita controvérsias relevantes do ponto de vista jurídico e moral.

A prática de cobrança por bagagem de mão já ocorre em outros países, e as companhias aéreas buscam reproduzir esse modelo em voos que partem do Brasil. Sob o aspecto formal, pode haver respaldo regulatório, mas sob a ótica do consumidor, a medida é amplamente reprovável, sobretudo diante do elevado custo das passagens e da reiterada deficiência na prestação dos serviços. Basta uma breve análise do volume de ações judiciais ajuizadas em face das empresas aéreas para constatar o número expressivo de demandas envolvendo falha contratual, descumprimento de normas da ANAC e violação de direitos garantidos pelo Código de Defesa do Consumidor.

Caso de extravio, violação e avaria de bagagem, cobranças indevidas, atrasos superiores a quatro horas sem assistência material, cancelamento unilateral de voo, ausência de informação adequada, prática de overbooking e dificuldades para restitui-

ção de valores pagos são situações recorrentes que evidenciam o desequilíbrio contratual entre transportadoras e passageiros. O consumidor, que arca com tarifas elevadas, frequentemente não recebe contraprestação condizente com o serviço contratado.

Já no ordenamento jurídico brasileiro, o passageiro encontra proteção em três pilares normativos: o Código de Defesa do Consumidor (Lei 8.078/1990), as normas específicas da ANAC, especialmente a Resolução n.º 400/2016, e a Convenção de Montreal (Decreto n.º 5.910/2006), aplicável aos voos internacionais. É com base nesse arcabouço legal que o consumidor tem obtido êxito ao buscar reparação judicial pelas irregularidades cometidas pelas companhias aéreas.

Em contrapartida, os defensores das empresas alegam que a cobrança de tarifas adicionais poderia atrair novas companhias, ampliar a competitividade no setor e diminuir o valor das passagens. Contudo, a experiência prática após a autorização para cobrança pelo despacho de bagagens e pela marcação de assentos demonstra que não houve efetivo benefício

econômico ao passageiro, que continua a pagar valores exorbitantes, em um mercado concentrado majoritariamente em três grandes operadoras.

Atualmente, a Câmara dos Deputados aprovou projeto de lei que restabelece a “gratuidade” do despacho de bagagens em voos nacionais e internacionais operados no Brasil, remetendo o texto para análise do Senado. Caso o Congresso não tivesse reagido prontamente, é plausível que, em breve, as companhias também passassem a impor tarifas sobre bagagens de mão em voos domésticos.

A questão central não reside apenas na legalidade formal da cobrança, mas no equilíbrio entre os direitos dos passageiros e a sustentabilidade econômica das empresas, evitando-se práticas que privilegiem os interesses corporativos em detrimento do consumidor, cuja proteção constitui princípio fundamental das relações de consumo.

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

A perda dos pais

Quando os pais morrem, nada é igual novamente. Não podemos mais ser crianças, não nos sentiremos cobertos por seus abraços, seus beijos e suas palavras de encorajamento.

Parece que a vida se torna mais difícil, porque seu abrigo não está mais ao seu lado.

Quando os pais não estão mais conosco, ficamos órfãos, e isso é difícil, não importa quantos anos você tenha.

Mesmo que você tenha sua família criada, a figura de seus pais está sempre ao seu lado, ou pelo menos,

you os tem presentes.

Todas as pessoas, mesmo sendo adultos, têm aquela criança viva dentro de si, que quer ser protegida o tempo todo por seus pais.

Entregue-se ao amor incondicional deles sempre que necessário, mas quando eles partirem, essa opção não será mais possível.

Honrar ao pai e à mãe não é somente respeitá-los, mas também assisti-los nas suas necessidades; proporcionando-lhes o repouso na velhice; cercá-los de solicitude, como eles fizeram por nósna infância.



PALAVRAS DE VIDA - Pequenos momentos, grandes lições

Pai seja feita a Tua vontade assim na terra como no céu.

Eu reclamava muito porque as coisas atrasavam para acontecer, e eu não entendia, até que entendi

que benção fora do tempo é maldição.

Então mesmo que demore tempo, que demore mês, que demore anos eu sei que chega, porque a vontade do Senhor é boa, perfeita

e agradável.

Perdão Pai por as vezes ser mimado, perdão por as vezes não compreender aquilo que o Senhor está fazendo, mas sei que tudo o que o Senhor faz é perfeito,

porque todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus.

Entrego este dia, a minha vida em Tuas mãos, e que tudo venha ser extraordinário.

Politicand

Justiça

Qual brasileiro nunca criticou o sistema judiciário de nosso país? Processos que levam uma eternidade, criminosos sendo inocentados e uma sensação de injustiça generalizada. Realmente, quando o judiciário não funciona muitos reclamam, mas agora deram para reclamar quando ele funciona. A Polícia Federal, o Ministério Público e o STF desempenharam papéis importantes para o combate à corrupção no país, mas agora que tem corrupto atrás das grades, chamam o judiciário de ditadura de toga e pedem por anistia ampla e irrestrita. Afinal de contas, é para prender bandido ou não?

Autonomia

Se no passado o ex-presidente trocava a liderança da Polícia Federal quando as investigações chegavam perto de mais de sua família, agora a cooperação tem mais liberdade para agir. Recentemente, a PF fez a maior operação contra o crime organizado na história do país, acertando em cheio o coração financeiro do PCC (Primeiro Comando da Capital). Além disso, vem desempenhando um papel importante no combate ao metanol nas bebidas. Diversas outras operações estão em curso, mirando em organizações criminosas como PCC e CV (Comando Vermelho), e também em políticos corruptos, fazendo um verdadeiro limpa. E ainda tem gente reclamando que seu corrupto de estimação está indo para atrás das grades.

Onipresença

Se estamos acostumados a ver notícias de investigações em Brasília, agora essas se espalham por todo o país. Até o prefeito popstar de Sorocaba, Rodrigo Manga, foi afastado de seu cargo. Em Nova Odessa, Leitinho e Mineirinho estão sendo investigados por crimes eleitorais. Em Santa Catarina, quase 30 prefeitos já foram afastados de seu cargo. É realmente novo para o brasileiro ver operações de combate à corrupção tão amplas e abrangentes assim.

Cerco fechado

Tem muito político aí dormindo de olhos abertos. Com tantas operações em Brasília, São Paulo e nas cidades do interior, fica cada vez mais difícil esconder as irregularidades. Várias cidades da região já estão no radar. No passado, a corrupção era mais fácil. Menos fiscalização, mais suborno. Agora a realidade mudou, e as ações recentes do STF e Ministério Público dão a sensação de que pode sim haver justiça, até para os poderosos. É uma mudança na política nacional, e quem quiser continuar fora das grades, vai precisar seguir a lei.

Congresso da Vergonha

Neste ano, a Câmara dos Deputados votou favorável à PEC da Bandidagem. A PEC garantiria que nenhum deputado ou senador poderia ser investigado sem que o plenário votasse a favor. Isso significa que líderes do PCC e do CV poderiam se eleger e ficarem imunes à justiça, tudo isso com apoio de nomes conhecidos como Nikolas Ferreira e companhia. Agora o projeto da vez é o da Pedofilia. Deputados querem impedir que menores de idade que sofram violência sexual sejam instruídos sobre seus direitos, como por exemplo, ao aborto proveniente de estupro. A quem interessa proteger estupradores e pedófilos? Até mesmo o mais corrupto dos parlamentares não deveria ter motivo para votar a favor de um projeto que defende pedófilos e estupradores. Na realidade, só um grupo se beneficiaria de um projeto desses, os próprios pedófilos e estupradores. Olho aberto com quem apoiou essa insanidade!

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR

WWW.JORNALSPASSOCIDADES.com.br

INCENTIVO

Prefeitura de Sumaré prorroga prazo para adesão ao Programa Fique em Dia Sumaré até 30 de novembro

A Prefeitura de Sumaré anunciou a prorrogação do prazo para adesão ao Programa “Fique em Dia Sumaré”. Agora, os contribuintes têm até o dia 30 de novembro de 2025 para regularizar seus débitos municipais, seja por pagamento à vista ou parcelado. A nova data foi definida por meio do Decreto nº 12.855, de 30 de outubro de 2025.

O programa foi criado para facilitar a quitação de tributos em atraso, como IPTU, ISS e taxas municipais, oferecendo condições especiais de pagamento, descontos em juros e multas, e maior flexibilidade

para o parcelamento das dívidas.

Os contribuintes que optarem pelo parcelamento via Portal de Autoatendimento devem encaminhar o Termo de Compromisso e Confissão de Dívida até o dia 30 de novembro, podendo fazê-lo presencialmente na Central de Atendimento ao Contribuinte (CAC), localizada na R. José Maria Miranda, 1.184, Centro.

O prefeito Henrique do Paraíso destacou que a prorrogação tem como objetivo dar mais uma oportunidade aos cidadãos para regularizar suas pendências e manter as contas públicas equilibradas. “Sabemos que

muitos contribuintes enfrentam desafios financeiros e, por isso, decidimos ampliar o prazo do programa. O ‘Fique em Dia Sumaré’ é uma chance importante para que todos possam colocar suas obrigações em dia com descontos e condições vantajosas, ao mesmo tempo em que fortalecemos a arrecadação municipal e garantimos mais investimentos em obras e serviços para a cidade”, afirmou o prefeito.

Mais informações estão disponíveis no telefone (19) 3399-5421 ou no e-mail iptu@sumare.sp.gov.br.

SECOM



ECONOMIA

Sumaré avança e sobe 67 posições no Ranking de Competitividade dos Municípios



Sumaré voltou a ganhar fôlego no cenário nacional de gestão pública e desenvolvimento. Após recuar no levantamento de 2024, o município registrou forte reação em 2025 e subiu 67 posições no Ranking de Competitividade dos Municípios, elaborado pelo Centro de Liderança Pública (CLP). O estudo analisa 418 cidades brasileiras com mais de 80 mil habitantes e considera indicadores como saúde, educação, infraestrutura, inovação e

sustentabilidade fiscal.

O destaque da cidade ficou com a área de Qualidade da Saúde, na qual Sumaré saltou 73 colocações, alcançando o 37º lugar entre os municípios avaliados. Também apresentou desempenho positivo nos três índices gerais avaliados: Instituições, Sociedade e Economia. O conjunto mede desde a eficiência da máquina pública e a situação fiscal até o ambiente para investimentos e o bem-estar da

população.

Criado em 2016, o ranking é referência nacional para avaliação das políticas públicas municipais e serve como ferramenta de apoio para decisões de investidores e gestores. A metodologia reúne 65 indicadores distribuídos em 13 pilares temáticos, oferecendo um retrato amplo da capacidade de cada cidade em gerar desenvolvimento sustentável e qualidade de vida.

Ao figurar entre os mu-

nicipios que mais avançaram no País, Sumaré reforça sua consolidação como polo econômico e urbano regional, alinhado às melhores práticas de gestão e às demandas contemporâneas de competitividade. O resultado sinaliza amadurecimento institucional e investimento contínuo em políticas essenciais, com impacto direto no dia a dia dos moradores.

Da redação

CARAVANA

Caravana de Natal da Coca-Cola FEMSA chega a Sumaré no dia 17 de novembro

O clima natalino vai invadir as ruas de Sumaré! No próximo dia 17 de novembro, das 19h às 22h, o município será palco de um dos eventos mais aguardados do fim de ano: a Caravana de Natal Coca-Cola FEMSA 2025, que percorrerá diversas regiões da cidade, levando luz, música e emoção para toda a população.

Serão cinco caminhões cenográficos iluminados e decorados com temas natalinos, percorrendo

um trajeto de cerca de 26 quilômetros e levando alegria e encantamento às famílias sumareenses. O evento é totalmente gratuito e tem duração prevista de três horas, com o apoio da Prefeitura de Sumaré.

Neste ano, a Coca-Cola FEMSA Brasil ampliou o alcance do projeto, com duas caravanas simultâneas percorrendo 92 cidades em sete estados brasileiros. A edição 2025 celebra a magia do Natal e incentiva as pessoas a

viverem o espírito de solidariedade e união que marca essa época do ano.

A Caravana de Natal é uma tradição que emociona milhares de pessoas em todo o país, transformando as ruas em um verdadeiro espetáculo de luzes e sons. O evento também simboliza o compromisso da Coca-Cola FEMSA com as comunidades, fortalecendo os laços entre empresas, famílias e cidades.

Confira o itinerário completo:



NOVA VENEZA * Saída no Supermercado Pague Menos (Av. Amizade 1900)	Estr. Marginal Variante Anhanguera * Viaduto Antônio Serra * Rua Ferdinando Cia * Av. Fuad Assef Maluf * Av. Manuel Alves * Rua Bernardo Guimarães * Av. Fuad Assef Maluf * Viaduto Antônio Serra * Rua Leonor Miranda Biancalana * Av. Júlia Vasconcelos Bufarah	* Rua Um * Rua José Elpídio de Oliveira * Rua Armando Topan * Av. Antônio Batista Piva * Av. José Lozano Araújo * Rod. Adauto Campo Dall'Orto * Viaduto Dirce Dalben
CENTRO * Rua Joseph Pleasant Fenley * Av. 3M * Av. Júlia Vasconcelos Bufarah * Rua Ipiranga * Rua Dezesseis de Dezembro * Av. Rebouças * Rua Ângelo Ongaro * Rua Justino França * Rua Bandeirantes * Av. Júlia Vasconcelos Bufarah * Av. 3M	MARIA ANTONIA * Estr. Marginal Variante Anhanguera - Virgínia Viel Campo Dall'Orto * Rua França * Estr. Mun. Dirce Pinto Dalben * Rua Vereador Ariosvaldo Calegari	ÁREA CURA * Rua Batista Raffi * Estr. Mun. Americo Ribeiro dos Santos * Rua Abidia dos Santos * Rua Eng. Jaime Pinheiro Ulhôa Cintra * Chegada: Rua Ezequiel Alves de Souza (Food Park Vila Gourmet)
PICERNO		SECOM

MARKETING POLÍTICO

NUNCA É CEDO DEMAIS PARA COMEÇAR A INVESTIR EM MARKETING POLÍTICO

- Redes sociais

- Identidade visual

- Planejamento

- Assessoria de imprensa

19 97407-9091

CIDADES

SEGURANÇA

Sumaré endurece regras contra tutores de pitbulls após onda de ataques no país

A Câmara Municipal de Sumaré aprovou nesta terça-feira (4) o Projeto de Lei nº 494/2025, que estabelece penalidades administrativas a tutores de pitbulls envolvidos em ataques a pessoas ou outros animais. A medida, apresentada pelos vereadores Alan Leal (PRD), Pereirinha (Cidadania) e Wellington Souza (PT), chega em meio à escalada de casos graves no país e ao crescimento da popularidade da raça, muitas vezes nas mãos erradas. O texto prevê multa ao tutor, pagamento de custos de apreensão, alojamento e tratamento do animal, além da obrigatoriedade de reabilitação e adestramento do cão antes da liberação. Em reincidência grave, como tercei-

ra agressão ou caso com lesão gravíssima ou morte, o tutor pode perder definitivamente a guarda do animal, que será encaminhado à reabilitação especializada. A proposta foi votada em regime de urgência, movimento que revela o clima de alerta. Afinal, o debate não é se o pitbull é “bom” ou “mau”, é responsabilidade. E, por enquanto, o número de tutores preparados para lidar com cães fortes, de manejo complexo e instinto territorial aguçado parece menor que a quantidade de tragédias estampadas no noticiário. Exemplos recentes dão a dimensão do problema. Em Campos dos Goytacazes (RJ), um bebê de 10 meses morreu em outubro após ataque dentro de

casa. No Rio Grande do Sul, um homem de 28 anos foi brutalmente ferido pelos três pitbulls da própria família, dois tiveram de ser sacrificados para que os bombeiros pudessem entrar e salvar seus filhos pequenos. Em outro caso, também no RS, um entregador de lenha de 63 anos morreu após ser atacado por quatro pitbulls ao realizar uma entrega; um deles precisou ser abatido ainda na tentativa de resgate. Cenas dramáticas, repetidas com frequência inquietante. Tragédias que destroem famílias, ceifam vidas e colocam em xeque o velho discurso de que “é tudo culpa do tutor”. É sim sobre o tutor, mas também sobre a necessidade de políticas públicas que estabeleçam

limites, fiscalização e responsabilização concreta. A lei aprovada em Sumaré tenta preencher essa lacuna. Penaliza irresponsáveis, exige reabilitação, dá ferramentas para a administração municipal agir. Não resolve tudo, até porque fiscalização eficiente exige estrutura, treinamento e compromisso contínuo, itens que historicamente são mais raros do que deveriam. Mas é um passo. Enquanto o país discute proibições, restrições e registros obrigatórios da raça, Sumaré escolhe o caminho da responsabilidade. Pode incomodar parte dos tutores, principalmente aqueles que confundem força física do cão com status pessoal, o que, convenhamos, nunca ter-



Enquanto o país discute proibições, restrições e registros obrigatórios da raça pitbull, Sumaré escolhe o caminho da responsabilidade

mina bem. Mas, para quem se importa com segurança pública, com o bem-estar animal e com a vida humana, é difícil justificar a inação diante do quadro atual. Porque amor por animais não

pode vir acompanhado de negligência humana. E liberdade sem responsabilidade tem custado caro demais. Da redação

SOLIDARIEDADE

Câmara de Sumaré reconhece trabalho da Casa de Apoio do HES e homenageia entidade

A Câmara Municipal de Sumaré aprovou, nesta terça-feira (4), a Moção de Congratulação nº 214/2025 ao Grupo de Voluntários Viva Feliz – Instituição Antonio Garcia, responsável pela Casa de Apoio do Hospital Estadual de Sumaré (HES). A homenagem, proposta pelo vereador Tião Correa (PSDB), reconhece o trabalho incansável da fundadora Maria Irene Garcia Denadai e dos diversos voluntários que dedicam tempo, cuidado e carinho às famílias que enfrentam momentos delicados durante o tratamento de seus entes queridos no hospital. Fundada em 2001, a Instituição Antonio Garcia nasceu de um gesto de amor. Enquanto

acompanhava o tratamento do pai, Sr. Antonio Garcia, Dona Irene testemunhou as dificuldades de quem vinha de outras cidades sem ter onde ficar. Da dor, surgiu a solidariedade. Hoje, a Casa oferece hospedagem, alimentação, atividades artesanais e suporte emocional, além de manter estoque solidário de medicamentos e itens como cadeiras de rodas e muletas. Com 24 leitos climatizados e uma estrutura acolhedora, o espaço já recebeu famílias de diferentes regiões do Brasil e até de outros países. Tudo fruto de doações e trabalho voluntário, uma verdadeira rede de apoio que transforma vidas diariamente.

Não é a primeira vez que o Legislativo reconhece esse trabalho exemplar. Em 2019, o então vereador Décio Marimolli apresentou uma moção em celebração à inauguração da sede própria da Casa de Apoio, reforçando a importância da entidade para a cidade e para quem passa pelo HES. A homenagem deste ano reafirma o valor da solidariedade como força que move Sumaré. O trabalho de Dona Irene e de todos os voluntários é prova de que empatia e união podem ir muito além dos muros do hospital, e fazer a diferença onde o acolhimento é mais necessário.

Da redação



A homenagem reconhece o trabalho incansável da fundadora Maria Irene Garcia Denadai e dos diversos voluntários que dedicam tempo, cuidado e carinho às famílias que enfrentam momentos delicados durante o tratamento de seus entes queridos no hospital

POLÍTICA

Câmara de Monte Mor arquiva denúncias em série e reforça clima de blindagem política

A Câmara de Monte Mor vive um momento de turbulência, não pelo rigor fiscalizador, mas pela recorrente decisão de enterrar denúncias antes mesmo de apurá-las. Na sessão desta segunda (3), os vereadores rejeitaram, por 13 votos a 1,

a Denúncia 5/2025, que pedia a cassação do presidente da Casa, Beto da Saúde (PP), por suposta quebra de decoro e abuso de poder ao permitir que o vereador Josuel da Conceição (PSD) se manifestasse antes da deliberação plenária sobre uma

denúncia contra ele. A única voz favorável ao recebimento foi a da vereadora Wal da Farmácia (PSB), que avaliou que o documento tinha embasamento jurídico consistente. Com o arquivamento, a representação, que alegava

afronta ao Decreto-Lei 201/67 e ao Regimento Interno, foi descartada sem apuração, repetindo um padrão que já se tornou rotina no Legislativo. Na semana anterior, a Casa já havia rejeitado investigar Josuel, acusado por um eleitor de omissão dolosa no caso do furto de equipamentos do Castramóvel. Apesar de admitir publicamente saber quem cometeu o crime, o vereador não comunicou o fato às autoridades e foi poupado do dever de explicações por 11 votos contrários, uma abstenção e apenas um favorável, novamente o de Wal. O argumento recorrente entre defensores dos acusados é quase sempre o mesmo: perseguição política. Mas na prática, a Câmara parece reservar indignação e zelo institucional somente para casos que envolvem quem ousa apontar o alinhamento do Legislativo ao Executivo. A vereadora Wal, que votou pela apuração nas duas situações e tem se posicionado de forma independente em relação ao prefeito Murilo Rinaldo (PSB), segue sob risco de cassação por ter dito que a Câmara seria um “puxadinho da Prefeitura”. A



A Câmara de Monte Mor rejeitou a denúncia que pedia a cassação do presidente da Casa, Beto da Saúde (PP)

fala foi reconhecida por ela como um excesso, e retratada em plenário, mas ainda assim serviu de base para abertura de Comissão Processante. Há um contraste evidente: enquanto aliados do governo encontram blindagem e discursos inflamados em nome da “ampla defesa”, opositores sofrem pressão institucional. O cidadão que denuncia é rotulado como perseguidor; o vereador alinhado ao prefeito, protegido; e quem aponta a

simbiose política entre Executivo e Legislativo vira alvo de punição exemplar. No papel, a Câmara é guardiã da fiscalização. Na prática recente, tem sido mais eficiente em fechar portas do que em abrir investigações. Em vez de promover transparência, sela os arquivos e com isso, alimenta a desconfiança de que, em Monte Mor, a justiça não é cega. Da redação

MARKETING
POLÍTICO

NUNCA É CEDO DEMAIS
PARA COMEÇAR A INVESTIR
EM MARKETING POLÍTICO

-Redes sociais -Identidade visual

-Planejamento -Assessoria de imprensa

19 97407-9091

REGIÃO

GASTRONOMIA E TURISMO

Nova Odessa passa a integrar Rota do Queijo Paulista e fortalece produção artesanal

Nova Odessa ganhou destaque no mapa gastronômico do Estado ao ser oficialmente incluída na Rota do Queijo Paulista, programa lançado pelo Governo de São Paulo durante o evento Mesa SP. A cidade ingressa na rota Bandeirantes, ao lado de produtores artesanais de outras regiões, e será representada pelo Laticínio Iracema, tradicional empresa local com mais de duas décadas de atuação.

A iniciativa estadual reúne mais de 100 produ-

tores de 77 municípios e busca incentivar a produção artesanal de queijos, ampliar o turismo rural e valorizar experiências gastronômicas regionais.

Para o prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho, o reconhecimento reforça a vocação econômica local. Segundo ele, iniciativas como essa ajudam a impulsionar a produção familiar, atrair visitantes e criar oportunidades no campo.

O Laticínio Iracema, administrado pela família Ferreira, vive um momento de expansão após obter

gistro no SISP em agosto. A empresa produz queijos como minas frescal, meia cura e montanhês, além de doce de leite, manteiga e iogurte, e planeja lançar requeijão artesanal. Toda a fabricação é comercializada na tradicional Venda do Zezinho, na Vila Azenha.

Lidiane Martino, sócia da empresa, vê na inclusão à rota um marco para o setor local, reforçando a qualidade e a identidade da produção novaodessense. Para o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico e Promoção Social, Antonio Teixeira,

a entrada no programa amplia a visibilidade do município e valoriza o turismo rural e as tradições regionais.

Os amantes de produtos artesanais terão ainda uma oportunidade especial para celebrar a novidade. No domingo, 9 de novembro, acontece a 4ª edição do Café com Queijo, café da manhã que promete destacar o famoso queijo produzido na cidade. Reservas podem ser feitas pelo telefone (19) 99284-7486.

Da redação



O Laticínio Iracema produz queijos como minas frescal, meia cura e montanhês, entre outros produtos derivados do leite

CONCILIAÇÃO

Hortolândia aposta na Justiça Restaurativa para desafogar Judiciário e pacificar conflitos

Hortolândia entrou oficialmente para o seletor grupo de cidades paulistas que adotam a Justiça Restaurativa, iniciativa do Ministério Público de São Paulo voltada à mediação de conflitos por meio do diálogo, antes que casos viam processos e acabem no Judiciário. A cidade passa a integrar uma rede de 38 municípios que já implantaram o programa no Estado.

A capacitação de servidores aconteceu nesta terça-feira, em evento que reuniu representantes da administração municipal e do MP-SP. A proposta, embora soe técnica, tem impacto direto na vida prática da população: conflitos familiares, escolares, comunitários ou administrativos passam a ter um canal institucional para serem solucionados de forma pacífica, com foco na reparação de danos e não na punição.

A Prefeitura reuniu 23 ser-

vidores de diversas secretarias treinados para conduzir os chamados círculos restaurativos. Outros 70 já aguardam a próxima formação. A ideia é que, ao identificar um conflito, o gestor público acione o facilitador para conduzir o diálogo entre as partes. Nada de tribunal, papelada e anos de espera: conversa organizada, responsabilidade compartilhada e, quando possível, reconciliação.

O método rompe com a velha lógica punitivista. Em vez de buscar culpados e punições, trabalha com escuta ativa, reconhecimento de responsabilidades e reconstrução dos laços sociais. Nos encontros, a vítima, autor do conflito, familiares e representantes da comunidade podem participar. O foco não é penalizar, mas compreender o impacto do dano, reparar relações e evitar novos episódios de violência ou ruptura social.

Não se trata de romantismo institucional. Há dados e experiência respaldando a iniciativa: cidades que adotaram a Justiça Restaurativa registram queda na litigiosidade, melhoria no ambiente escolar, redução de reincidência em casos de violência e maior confiança da população nas instituições públicas. Para o sistema de Justiça, representa economia de tempo, recursos e energia, processos deixam de existir porque os problemas são solucionados na origem.

O Tribunal de Justiça de São Paulo já reconhece a prática como política pública estruturante desde 2014, expandindo formações e consolidando diretrizes. Agora, Hortolândia assume compromisso semelhante: investir em servidores capacitados, criar espaços de diálogo e oferecer à população uma alternativa à judicialização



A Prefeitura reuniu 23 servidores de diversas secretarias treinados para conduzir os chamados círculos restaurativos, enquanto outros 70 já aguardam a próxima formação

desenfreada, mal brasileiro que transforma briga de vizinho em processo eterno.

Ao aderir ao programa, Hortolândia reforça a ideia de que cidade que cresce não é só a que ergue prédios e abre avenidas, mas também a que constrói convivência civilizatória. A Justiça Restau-

rativa, se bem aplicada, tem potencial para transformar rotinas, desafogar o Judiciário e, principalmente, humanizar a gestão pública.

Em tempos de redes sociais inflamadas e ânimos curtos, pode parecer utopia. Mas, no município, o projeto começa com pé no chão: formação

técnica, servidores preparados e política institucional clara. Se vai funcionar? A resposta virá dos círculos, não dos tribunais. E, convenhamos, já é um começo mais civilizado do que boa parte do país está conseguindo fazer.

Da redação

EDUCAÇÃO

Aulão gratuito movimentou jovens de Monte Mor e reforça preparação para o ENEM 2025



A Prefeitura, em parceria com a Nexxt Treinamentos, promoveu um grande aulão preparatório gratuito para o ENEM 2025 que reuniu centenas de estudantes do ensino médio

Monte Mor teve um sábado de mobilização estudantil e expectativa pelo futuro. No dia 1º de novembro, a Prefeitura, em parceria com a Nexxt Treinamentos, promoveu o Aprova+ Monte Mor, um grande aulão preparatório gratuito para o ENEM 2025 que reuniu centenas de estudantes do ensino médio no Centro Cultural Joaquinão.

O espaço virou sala de estudos. Durante todo o dia, alunos revisaram conteúdos e estratégias nas áreas de Linguagens, Ciências Humanas, Ciências da Natureza, Matemática e competências socioemocionais, sempre com foco na metodologia do exame e no desenvolvimento de habilidades práticas para a prova.

A primeira-dama e secre-

tária de Desenvolvimento Econômico e Social, Milena Rinaldo, ressaltou o esforço da administração municipal em apoiar jovens que buscam o ensino superior e novas oportunidades profissionais. O vereador Alexandre Pinheiro, idealizador da Casa da Juventude, também acompanhou a ação e reforçou a importância de políticas públicas para formação, incentivo e protagonismo estudantil.

Entre os professores convidados, destaque para a pesquisadora e doutoranda Livia Sgarbosa, que empolgou o público com orientações objetivas e mensagens de motivação para a reta final da preparação.

A Nexxt Treinamentos foi responsável pela organização pedagógica do encontro

e pela metodologia aplicada. Para a instituição, o evento demonstra o impacto positivo que pode ser alcançado quando o setor público e a iniciativa privada se unem em prol da educação.

Segundo a direção da Nexxt, iniciativas como o Aprova+ contribuem para democratizar o acesso ao ensino superior e fortalecer a confiança dos jovens que já se preparam para desafios acadêmicos e profissionais.

Com forte adesão e avaliação positiva dos participantes, o aulão consolida mais um passo de Monte Mor na construção de políticas educacionais inclusivas e no incentivo ao ingresso de mais estudantes em universidades públicas e privadas.

Da redação

CLIMA

Temporal deixa rastro de danos e mobiliza equipes em Sumaré

A chuva forte que atingiu Sumaré no início da noite de segunda-feira trouxe uma coleção de transtornos e exigiu resposta imediata do poder público. Em poucos minutos, rajadas de vento arrancaram telhados, derubaram árvores, atingiram imóveis e interromperam o fornecimento de energia em vários bairros. Apesar dos estragos, não houve registro de feridos.

Segundo balanço municipal, dezenas de ocorrências foram contabilizadas. Uma família precisou deixar a residência após a queda de uma árvore de grande porte sobre o imóvel, na região de Nova Veneza. Em outro

ponto da cidade, no Parque Virgílio Viel, o telhado de uma casa foi arrancado e acabou pendurado na rede elétrica, mantendo um trecho isolado e moradores às escuras.

A força da tempestade também provocou a queda de muros, alagamentos em vias e danos estruturais em comércios. Na Avenida da Amizade, a fachada de uma loja de veículos cedeu e veículos foram atingidos pela água e pelos destroços.

Escolas municipais registraram pontos de infiltração e alagamento, mas o atendimento aos alunos foi reorganizado para minimizar prejuízos. Um pet shop no Jardim Dulce também foi invadido pela enxurrada,

perdendo produtos arrastados pela água.

Equipes da Defesa Civil, Guarda Municipal e Secretaria de Serviços Públicos atuaram durante a madrugada e seguem nas ruas com remoção de árvores, limpeza de vias, avaliação de riscos e assistência às famílias afetadas. A concessionária de energia trabalha no restabelecimento da rede.

O município permanece em monitoramento, especialmente em áreas suscetíveis a alagamentos e quedas de árvores. A orientação é para que moradores acionem a Defesa Civil pelo 199 em caso de novos riscos ou emergências.

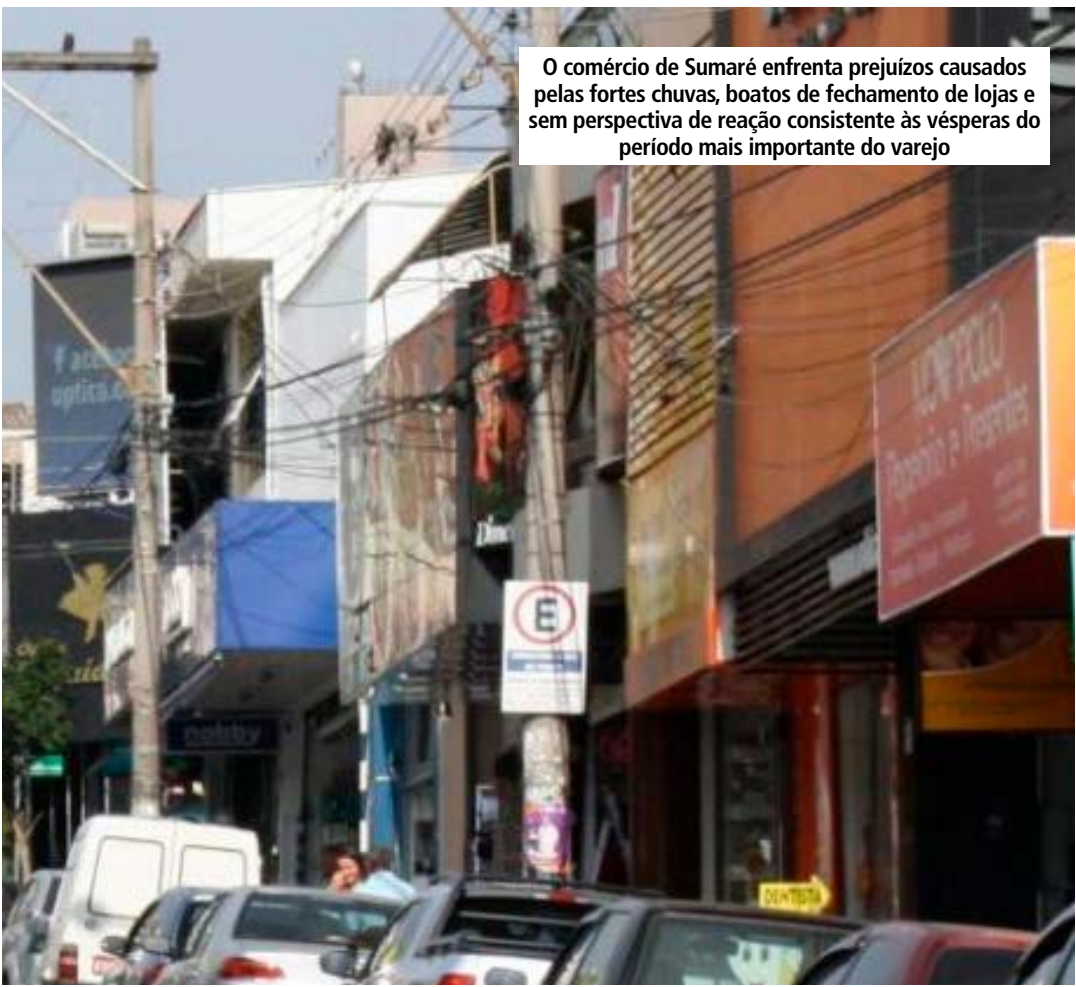
Da redação



A fachada da loja de veículos cedeu e veículos foram atingidos pela água e pelos destroços

ECONOMIA

Boatos, danos e incertezas agravam cenário no comércio de Sumaré



O comércio de Sumaré enfrenta prejuízos causados pelas fortes chuvas, boatos de fechamento de lojas e sem perspectiva de reação consistente às vésperas do período mais importante do varejo

O comércio de Sumaré, que já vinha respirando por aparelhos, agora enfrenta uma nova combinação indigesta: prejuízos causados pelas fortes chuvas, boatos de fechamento de uma grande loja do Centro e nenhuma perspectiva de reação consistente às vésperas do período mais importante do varejo.

Nas últimas semanas, nossas reportagens mostraram aquilo que os comerciantes já sentem no caixa: queda persistente no movimento, consumidores cautelosos e custos operacionais cada vez mais altos, principalmente aluguel, que no Centro segue inflacionado e incompatível com a realidade econômica local. O resultado tem sido um raciocínio duro, onde faturar

virou sobrevivência, não expansão.

Agora, com a temporada de chuvas chegando, o desafio se multiplica. A enxurrada que atingiu diversos pontos da cidade trouxe danos materiais, interrupção de atividades e ainda mais preocupação para quem já estava com a corda no pescoço. Em um cenário em que cada dia de vendas perdido pesa, até horas de portas fechadas fazem diferença.

Como se não bastasse, circula em grupos de comerciantes no WhatsApp que uma das maiores lojas da região central, deve encerrar as atividades entre dezembro e janeiro. O mais alarmante é que o imóvel é próprio, ou seja, nem o peso do aluguel está entre as razões para a decisão. Se

uma empresa estruturada, com décadas de presença e sem o peso do aluguel, desiste, o que dizer dos pequenos, que lutam mensalmente para pagar o ponto e manter funcionários?

A pergunta que ecoa nos corredores comerciais de Sumaré é simples e dura: se até os grandes não aguentam, quem aguenta?

O fim de ano tradicionalmente representa o suspiro do comércio brasileiro. Em Sumaré, porém, a sensação é de que nem o Natal salvará o caixa. Entre boatos, goteiras, planilhas vermelhas e consumidores indecisos, o comerciante local segue tentando evitar o pior: ver a porta fechar e não abrir mais.

Da redação

FEIRA DE

EMPREGOS

& PROFISSÕES

DIA 11

NOVEMBRO

DAS 18H ÀS 21H

SORTEIO DE BOLSAS DE ESTUDOS

FREE

ENTRADA GRÁTIS

NETWORK

FACULDADES COLÉGIO TÉCNICOS

WHATSAPP: (19) 3476-7676 | (19) 98339-4818
ENDEREÇO: AVENIDA AMPÉLIO GAZETTA, 200 - LOPES IGLESIAS, NOVA ODESSA/SP

Nota Oficial – Expo Águas Sumaré

A empresa Expo Águas Sumaré informa ao público, parceiros e autoridades que não há contrato firmado para a realização do evento denominado “Comida de Boteco – Ícaro & Gilmar”, anunciado para o dia 22 de novembro de 2025 em nossas dependências. Apesar de o nome do espaço ter sido divulgado na promoção do referido evento, não autorizamos a utilização de nossas instalações, nem recebemos qualquer pagamento ou formalização de locação para esta data. Reforçamos que o Poder Judiciário já reconheceu esta situação e determinou a suspensão imediata da venda e divulgação do evento no local, conforme decisão da 3ª Vara Cível de Sumaré. Recomendamos que consumidores e interessados não comprem ingressos ou realizem pagamentos vinculados a esse evento.

Estamos à disposição para esclarecimentos.

ESTÁ VENDO ESTE ANÚNCIO?

O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

ROTEIRO

PAPAI NOEL

Chegada do Papai Noel no Shopping ParkCity Sumaré é neste domingo, 9/11

O clima é de Natal no Shopping ParkCity Sumaré, e o tradicional evento que dá início oficialmente às celebrações natalinas já tem data marcada. A chegada do Papai Noel será neste domingo, 9 de novembro, com atrações a partir das 14h. O bom velhinho será recebido com uma programação especial e gratuita para divertir toda a família.

“O Natal é uma época muito especial para as famílias. É tempo de celebrar a união e fortalecer as relações. E, para deixar esses momentos ainda mais especiais, o Shopping ParkCity Sumaré preparou um ambiente temático com uma programação para encantar a todos”, comenta Gisele Alves, Coordenadora de Marketing do empreendimento.

No domingo, as atrações começam às 15h, com a Parada Natalina, que vai circular por todo o empreendimento. Às 16h, tem a apresentação

do espetáculo musical “Circo de Natal”, na Alameda ParkCity. A chegada do Papai Noel está prevista para as 16h45, em uma entrada inusitada que promete surpreender o público. Após a recepção do bom velhinho, todos os personagens seguirão conduzindo o Cortejo Natalino pelo empreendimento até o trono do Papai Noel, na Praça de Alimentação. Gisele lembra que, para adoçar ainda mais o momento festivo, das 14h às 18h haverá distribuição de pipoca e algodão-doce, em parceria com a escola de idiomas Wizard – Sumaré, no lounge em frente à loja Kings.

Neste ano, o Shopping ParkCity Sumaré contará com uma decoração exclusiva de Natal na Praça de Alimentação – que será inaugurada também no dia 9 de novembro, às 11h. Lúdica e com referências circenses, a ambientação traz detalhes arredondados e arabescos, tons de vermelho e dourado, globo iluminado,

além de diversos outros itens decorativos nas áreas interna e externa, como corredores, fachada, ParkCity Play e Alameda ParkCity. Além disso, como destaque, pela primeira vez a estrutura da caixa-d’água do empreendimento ganhará iluminação especial, trazendo mais charme para a área externa.

Até o dia 5 de janeiro de 2026, o público poderá aproveitar a decoração temática e os cenários instagramáveis para registrar os momentos vividos no empreendimento. Além da ambientação especial, os clientes poderão fazer fotos com o Papai Noel, que ficará no cenário principal instalado na Praça de Alimentação.

“Ao longo do ano, o Shopping ParkCity Sumaré promove uma série de ações e atividades para reforçar seu papel de referência como centro de compras e lazer. E no Natal não seria diferente. Com uma programação especial,



Com uma programação especial, diversa e encantadora, o Shopping proporciona às famílias todo o clima festivo e afetuosos para celebrações natalinas

diversa e encantadora, o Shopping proporciona às famílias todo o clima festivo e afetuosos para aproveitar o melhor das celebrações natalinas”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Horário de visitação ao Papai Noel:

Novembro

A partir do dia 9.
- De quinta a sábado, das 13h às 21h;
- Aos domingos e feriados,

das 14h às 20h.

Dezembro

A partir do dia 2.
- De terça a sábado, das 13h às 21h.
- Aos domingos, das 14h às 20h.

Dezembro

A partir do dia 16.
- De segunda a sábado, das 13h às 21h.
- Aos domingos, das 14h às 20h.

O Papai Noel realiza pequenas pausas para alimentar as renas: de segunda a sábado, das 17h às 18h; e aos domingos e feriados, das 16h30 às 17h.

Horário especial:

Quarta-feira (24/12), Véspera de Natal, das 10h às 16h. O Papai Noel alimenta as renas das 12h30 às 13h.

Fonte: ImPauta Comunicação

KART

Campeonato San Marino define os campeões da temporada 2025 neste sábado em Paulínia

O Campeonato San Marino chega ao fim de sua segunda temporada neste sábado (08/11) com a realização da nona e última etapa, a Super Final, que definirá os campeões de 2025. As provas serão realizadas no Kartódromo Internacional San Marino, em Paulínia (SP), a partir das 9h, com entrada e estacionamento gratuitos e transmissão ao vivo no canal do kartódromo no YouTube.

O campeonato se consolidou como a principal competição do kartismo profissional do interior paulista, homologada pela Federação de Automobilismo de São Paulo (FASP), com mais de 80 pilotos inscritos e a presença de grande público em todas as etapas.

Após a Final, será realizada a festa de premiação dos pilotos e preparadores campeões no geral e do segundo turno. São premiados com troféus exclusivos os pilotos mais bem colocados (do 1º ao 5º lugar). Também haverá o sorteio de um kart Thunder zero quilômetro completo e de vouchers de desconto para personalização de capacetes do Gandolfo Estúdio, além da presença da Fórmula 1600 Brasil, que fará uma demonstração aos pilotos e ao público do kartódromo.

A Super Final tem pontuação dobrada – a vitória valerá 40 pontos – e, assim, as disputas pelos títulos de campeão permanecem abertas em todas as

11 categorias, dando ainda mais emoção na pista.

Na categoria Mirim, Luiz Moro, em primeiro lugar com 120 pontos, e Augusto Nogueira, em segundo (105), duelam pelo título, com Max Maximino em terceiro (90), ainda com chances matemáticas.

Na Cadete, a disputa é entre João Costa, líder com 117 pontos, e Antonio Rovai, segundo colocado (84). A F4 Júnior tem a disputa mais acirrada dentre todas as categorias, com os cinco primeiros colocados com chances de ser campeão. Renato Pionti lidera com 100 pontos, mas é pressionado por João Solis, em segundo (99), Lorenzo de Castro em terceiro (97) e Samuel Marcandali (88) em quarto. Pedro Gasparini mantém chances matemáticas em quinto (65). A categoria F4 Sprinter também promete fortes emoções. Lorenzo Schneider é o líder com 115 pontos, mas Pedro Correa, em segundo (98), tenta ultrapassá-lo na etapa decisiva e conquistar o campeonato. Rapha Siqueira e Enzo Contessotto, empatados na terceira colocação com 83 pontos, ainda podem surpreender.

Na F4 Graduados, Fred Bueno é o primeiro colocado com 117 pontos, seguido por João Alécio – atual campeão da categoria –, em segundo (98). Caio Murari, em terceiro (85), e João Fornaro, em quarto (80), vêm logo atrás, ainda com chances matemáticas.

A F4 Sênior chega à Final com dois pilotos empatados em primeiro lugar: Maurício Guzzo e Léo Gianfagna têm 108 pontos e devem decidir quem será o campeão. Guilherme Putnoki, em terceiro (73), mantém esperanças.

Já na F4 Super Sênior, a disputa é entre Rodrigo de Giovanni – que lidera com 94 pontos – e Thiago Miranda (72), em segundo. Eduardo Rizzo vem logo atrás, em terceiro (61).

Na F4 Grand Super Sênior, tudo pode acontecer na Final, já que Marcelo Dias, primeiro colocado, tem 103 pontos, apenas seis a mais que o segundo colocado, Marcos Contessotto (97). Jozué Balarin mantém chances em terceiro (82). Marcelo Pompeu lidera na categoria F4 60+ com 120 pontos e tem a companhia de Jayme Barbarisi, em segundo (96), e Paulo Rosa, em terceiro (91), também na disputa. Na MY Graduados, João Neves segue para ser o campeão, à frente com 97 pontos. O segundo colocado, João Samur (69), tenta surpreender na reta final. A disputa pelo título na MY Sênior é entre dois pilotos: Eduardo Werneck, primeiro colocado

com 109 pontos, e Marcelo Arruda, em segundo (92).

PATROCÍNIO

O Campeonato San Marino tem o apoio de Mega Kart, Thunder, Concept Kart, Kart Machine, Dias Diesel, ToyKids, Hello Next, YHBrasil, Biopetro e Gandolfo Estúdio.

Serviço:

Campeonato San Marino 2025 – Etapa 9 (Super Final)
Data: 08/11 (sábado)
Horário: 9h às 15h
Local: Kartódromo Internacional San Marino
Endereço: Rua Armando Botasso, 1.200 – Betel – Paulínia (SP)
Entrada e estacionamento: gratuitos
Transmissão ao vivo: Canal do San Marino no YouTube <https://www.youtube.com/@SanMarinoKartOficial>
Narração: Alex Cronhal
Comentários: Rodrigo Pacetta
Supervisão: FASP (Federação de Automobilismo de São Paulo)
Organização: San Marino Kart Clube

Fonte: Práxis Mídia e Comunicação



AABB ASSOCIAÇÃO AMPLA BANCO DO BRASIL apresenta

20 NOVEMBRO

Dia da Consciência Negra

O NEGRO NO CORAÇÃO DE TODAS ÀS ARTES

Kung Fu, Judo, Karate, Boxe, Jiu-Jitsu, Pilates, Dança Cigana, Muay Thai, Violão, Dança do Ventrô

Informações

19 99655-1110
19 99448-7598

a partir das 14h

Rua João Francisco Yanssen, 125 / Vila Juliana - Sumaré

Festa Temática de confraternização

Cia Ventrô Cigano

Participação especial da Banda Guardiões da Noite do Oriente

Ingressos R\$ 49,99

CIA VENTRÔ CIGANO

20 de Dezembro às 15hs

AABB ASSOCIAÇÃO AMPLA BANCO DO BRASIL

Rua João Francisco Yanssen, 125
Vila Juliana / Sumaré-SP

Informações (19) 98882-5971 / (19) 98703-1230

DOM 09.NOV 13:00HS

CHURRASCO & MODÃO

espaço blue eventos

INGRESSOS NO FONE (19) 9 9998-6633

REALIZAÇÃO: CHICÃO SHOW, RICK DIAS

ASSADORES OFICIAL DOM ROASTERS

EM ELAINE MENDONÇA, DEZZA, LUIZ MIGUEL & DANIEL, LUCCAS TURVADIS

OPEN CHURRASCO DAS 13:00 AS 18:00

PICANHA, POLEDO PORK, BRISKET, CONTRA-FILÉ, LINGUIÇA, FRANGO E PÃO DE ALHO

PATROCÍNIO: MMCM LOGÍSTICA, Imóveis PROSPERE, CONSÓRCIOS PROSPERE

R. WERNER HABIG, 175 - CHÁCARAS LUZITANA, HORTOLÂNDIA

VARIEDADES

VIAGEM

5 dicas infalíveis para comprar passagens aéreas mais baratas

Todo mundo gosta de gastar menos na hora de viajar, não é mesmo? Por isso, confira as dicas que preparamos para você comprar passagens aéreas mais baratas.

Comprar passagens baratas exige um certo planejamento e conhecimento. Entender as políticas de preço das companhias aéreas e agências online é essencial para gastar menos.

1 – Tire férias em datas flexíveis

É necessário ter liberdade para viajar em datas que se casem com as baixas temporadas do turismo. Para quem não sabe, a baixa temporada é quando menos pessoas estão viajando para determinado destino.

Dica: No Brasil, as viagens costumam ser mais baratas nos meses letivos. Na Europa, a baixa temporada vai de novembro até a semana que antecede o natal, e de 25 de dezembro até março. Já nos Estados Unidos, as viagens são mais baratas em março, abril, maio, setembro, outubro e novembro.

2 – Atente-se ao dia da semana

Os dias da semana do embarque podem influenciar bastante no preço. Sempre que possível tente comprar a passagem de ida terça, quarta ou quinta. Além disso, quando for voltar, reserve o voo de volta para uma segunda-feira. De acordo com o Google, os voos de volta realizados às

segundas-feiras podem ser mais de 30% mais baratos.

3 – Pesquise com antecedência

É importante saber que promoções podem durar apenas algumas horas. Por isso, é necessário estar sempre de olho nas oportunidades e não pensar duas vezes quando uma boa opção surgir. Para viagens nacionais, os preços costumam ser mais baixos 3 meses antes da viagem. Já para destinos internacionais, é recomendado começar a pesquisar seis meses antes.

Dica: procure passar pelo menos 7 dias no destino, períodos mais curtos tendem a ter preços de passagens mais caros.



4 – Pesquise em sites especiais de busca

Sites como o Meow te auxiliam a comprar passagens aéreas nacionais mais baratas. A

ferramenta compara e mostra preços para todos os destinos de uma vez. Já sites como o Kayak facilitam a pesquisar o preço de passagens para todos

os lugares do mundo, bastando apenas você dizer a partir de qual cidade quer voar.

5 – Limpe os Cookies do seu navegador

A maioria dos anúncios que aparecem para você funcionam com sistema de cache, ou seja, quanto mais você pesquisa sobre algo mais tendencioso serão os anúncios. Com as passagens aéreas não seria diferente.

Para resolver esse problema, basta apertar Ctrl + F5 no seu navegador de internet. Isso fará com que o cache seja limpo e a página atualize os preços desconsiderando os dados gerados através dos cookies.

Da redação

ARTIGO

Viagens e novas regras que podem pegar o consumidor de surpresa



Pedro Quagliato

A Black Friday está chegando e, junto com ela, aquele impulso de garantir as férias, a hospedagem ou a passagem aérea com “descontos imperdíveis”. Mas, antes de clicar em “comprar agora”, vale um alerta: o setor de turismo e transporte vive mudanças importantes que podem afetar (para me-

lhor ou para pior) a experiência de quem planeja viajar.

Duas atualizações importantes explicam por que a empolgação precisa vir acompanhada de atenção.

A primeira vem do Ministério do Turismo, que publicou uma nova portaria atualizando as regras para hotéis e pousadas em todo o país. A partir de 15 de dezembro de 2025, a diária passará oficialmente a ter 24 horas de duração, contadas a partir do horário de check-in definido pelo estabelecimento. Parece simples, mas há detalhes: o hotel pode reservar até três horas dessas 24 para arrumação e limpeza, e ainda cobrar taxas extras por “early check-in” ou “late check-out”, desde que seja informado com clareza ao hóspede. Em outras pa-

lavras: a diária de 24 horas não significa um dia inteiro de hospedagem a mais, e o consumidor precisa ficar atento às condições de reserva.

A portaria também cria a Ficha Nacional de Registro de Hóspedes Digital (FNRH), o que tende a agilizar o check-in: ótimo para quem quer evitar filas, mas reforça a responsabilidade do viajante em preencher corretamente suas informações.

A segunda mudança vem do setor aéreo. O deputado Neto Carletto (Avante-BA), relator do projeto que trata da cobrança de bagagem de mão, apresentou uma nova versão do texto, limitando a gratuidade aos voos domésticos. Ou seja, viagens internacionais continuam fora do projeto.

O argumento é técnico:

estender a regra aos voos internacionais poderia ferir acordos bilaterais e afastar companhias de baixo custo da América do Sul. Na prática, porém, o passageiro que aproveitar promoções de Black Friday para voar ao exterior pode se deparar com taxas extras no embarque e o “desconto irresistível” pode rapidamente virar uma despesa inesperada. Ou seja: o barato pode sair caro.

A Black Friday é, sim, um ótimo momento para planejar férias, mas também pode se tornar uma armadilha para quem não se atenta aos detalhes. As novas regras mostram que o turismo brasileiro está se modernizando, mas isso exige consumidores mais atentos.

Antes de reservar aquele

pacote “all inclusive”, pergunte-se: O hotel já se adaptou à nova regra das 24 horas? A tarifa do voo inclui bagagem de mão? O valor promocional traz as condições completas por escrito?

A resposta para essas perguntas pode determinar se sua viagem será um descanso merecido ou um estresse desnecessário.

Em tempos de ofertas relâmpago e letrinhas miúdas, informação é o verdadeiro desconto. Mais do que economizar, a Black Friday é o momento de consumir com consciência, comparar com critério e viajar com segurança.

Nunca é demais lembrar: boa parte das compras feitas nessa época ocorre em meio digital. Por isso, redobre os cuidados. Dê preferência a

sites seguros, verifique se o endereço começa com “https://” e se há o cadeado de segurança no navegador. Desconfie de promoções enviadas por links desconhecidos, prefira plataformas que ofereçam canais de atendimento claros (como SAC ou 0800) e consulte sempre a reputação da empresa em sites de defesa do consumidor. Afinal, nenhuma oferta compensa o risco de cair em um golpe.

O advogado Pedro Quagliato atua no Quagliato Advogados e é especialista em Direito do Consumidor e da Saúde, Mestre em Direito Comercial Internacional e mestrando em Direito Empresarial.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

NOVEMBRO AZUL PET

Mudanças sutis podem indicar câncer de próstata em animais

O Novembro Azul, tradicionalmente voltado à saúde masculina, também é um lembrete importante para tutores de cães e gatos. Embora o

câncer de próstata seja raro nos pets — representando cerca de 1% das neoplasias em cães e sendo ainda mais incomum em gatos —, ele

pode evoluir de forma silenciosa, sem causar sintomas evidentes nas fases iniciais. O alerta é da Dra. Clarisse Teixeira, médica-veterinária

especializada em oncologia do Hospital Veterinário Taquaral (HVT), em Campinas.

Segundo a veterinária, a doença é mais frequente em cães machos de meia-idade e idosos, especialmente em raças como Beagle, Scottish Terrier, Poodle, Pastor de Shetland, Doberman, Golden Retriever, Pastor Alemão e Rottweiler. “Os tutores muitas vezes associam a castração à prevenção total de problemas prostáticos, mas isso não é verdade.

Sinais que merecem atenção

“Nos estágios mais avançados, podem surgir metástases ósseas, respiratórias ou até neurológicas, levando à dificuldade de locomoção, falta de ar ou crises neurológicas. Por isso, qualquer alteração nos hábitos urinários, no peso ou no comportamento do animal deve motivar uma avaliação imediata”, reforça.

Diagnóstico e tratamento avançam na medicina veterinária

O diagnóstico envolve uma combinação de exames clínicos e laboratoriais, como ultrassonografia abdominal, radiografia pélvica, tomografia e análise do gene BRAF na urina — um marcador molecular que tem



O câncer de próstata é mais frequente em cães machos de meia-idade e idosos

revolucionado a detecção precoce da doença. “Esses recursos aumentam as chances de identificar alterações prostáticas em fase inicial e permitem tratamentos mais eficazes”, explica a veterinária.

Diagnóstico precoce faz diferença

Embora o prognóstico ainda seja desafiador, o diagnóstico precoce pode garantir qualidade de vida e até remissão completa da doença. “Com os avanços da oncologia veterinária, muitos cães conseguem viver bem após o tratamento, desde que haja acompanhamento contínuo e

check-ups regulares”, destaca a Dra. Clarisse.

Serviço:

Hospital Veterinário Taquaral – Campinas SP

YouTube

Instagram: @hvtcampinass

Facebook

Site

Endereço: Av. Heitor Penteado, 311, Taquaral (em frente ao portão 6 da Lagoa) – Campinas SP

Funcionamento: 24 horas, sete dias por semana

Telefones: (19) 3255-3899 / WhatsApp: (19) 99256-5500

Fonte: AMZ Comunicação

MLFOTÓS

ESTERILIZANDO MOMENTOS

Oferta

Fotografia de Casamento*

À DE R\$ 2.640,00 POR R\$ 1584,00

OU EM 4X DE 439,00 NO CARTÃO

ENSAIO PRÉ WEDDING, CERIMÔNIA, FESTA.

mlensaiosfotograficos | mlfotosoficial | (19) 9.9142-4292

SAÚDE | BEM ESTAR

SAÚDE

Novembro Azul leva aos homens a proposta de novos hábitos de saúde

No ano de 2023, 17.093 homens morreram no Brasil em decorrência do câncer de próstata, segundo o sistema de informações sobre mortalidade do Ministério da Saúde, total que representa 47 mortes por dia. Chama atenção o fato de que mais de 95% dos casos da doença têm potencial de cura quando detectados precocemente. A campanha Novembro Azul, de prevenção ao câncer de próstata, destaca este ano a importância da mudança do comportamento masculino em relação à saúde. É uma tentativa de disseminar entre os homens o hábito de buscar auxílio médico independentemente do surgimento de sinais de alguma doença.

“O objetivo da campanha é incentivar os homens a quebrarem o tabu em torno de exames preventivos, como o toque retal e o PSA (antígeno prostático específico), que podem salvar vidas”, explica Fernando Medina, oncologista do Centro de Oncologia Campinas.

Todas as segundas-feiras de

novembro, no auditório do Centro, a partir das 8h30, profissionais de saúde discutirão temas relacionados à doença, com participação aberta ao público. Ao longo do mês, o COC realizará palestras em instituições e empresas para levar conscientização sobre o câncer de próstata.

Prevenção

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens no Brasil, atrás apenas do de pele não melanoma. A doença responde por cerca de 29% dos casos de neoplasias malignas nessa população.

O fato de o câncer de próstata ser uma doença silenciosa nas fases iniciais realça a importância da prevenção. “Cerca de 95% dos tumores já estão avançados quando os sintomas aparecem”, esclarece o oncologista do COC. De acordo com estimativas do Inca para o triênio 2023-2025, serão diagnosticados 71.730 novos casos de câncer de próstata por ano no Brasil.

“O Novembro Azul vai além da próstata, a campanha promove também o autocuidado

integral: check-ups anuais, vacinação (como contra HPV), controle de pressão arterial, diabetes e colesterol, além de hábitos como atividade física, alimentação equilibrada e abandono do tabagismo. O foco é empoderar os homens a priorizarem a saúde sem preconceitos”, orienta Medina.

O que é o câncer de próstata

O câncer de próstata é um tumor que afeta a glândula prostática, localizada abaixo da bexiga e ao redor da uretra, responsável por produzir parte do sêmen.

São considerados fatores de risco à doença:

- Idade avançada: a incidência aumenta a partir dos 50 anos
- Histórico familiar: Se pai, irmão ou tio tiveram a doença antes dos 60 anos, o risco dobra ou triplica.
- Raça/etnia: Maior incidência em homens negros.
- Obesidade: Contribui para desregulações hormonais e tipos mais agressivos.
- Exposição ocupacional: Contato frequente com agentes



químicos (como em indústrias) eleva o risco em cerca de 1% dos casos.

Outros: Dieta rica em gorduras saturadas e sedentarismo também são associados, embora não diretamente causais.

O Caminho para a Detecção Precoce

A prevenção ao câncer de próstata inicia com consultas regulares ao médico. O Instituto Nacional do Câncer (Inca) recomenda realização de toque retal, um exame simples, feito no consultório, para palpar anormalidades na próstata; dosagem de PSA, teste de sangue

que mede o antígeno prostático específico (níveis elevados podem indicar problemas, como também inflamação ou hiperplasia); e ultrassom transretal e biópsia, indicados apenas se houver suspeita da doença. As opções de tratamento incluem cirurgia, radioterapia ou terapia hormonal.

O Centro de Oncologia Campinas (COC) promove um programa contínuo de palestras educativas, realizadas toda segunda-feira em seu auditório (Rua Alberto de Salvo, 311, Barão Geraldo, Campinas). com especialistas discutindo temas como oncologia clínica,

estudos recentes e participação ativa de pacientes. Essas sessões, gratuitas e transmitidas via Zoom, visam trocar conhecimentos e apoiar quem vive com a doença.

Além disso, o COC oferece palestras externas em empresas e instituições durante o Novembro Azul, ministradas por oncologistas como Fernando Medina e Talita Coelho Paiva, cobrindo prevenção, nutrição e saúde mental. Para agendar ou participar, contate (19) 3787-3400 ou pelo e-mail palestras@oncologia.com.

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

Serviço

REDES SOCIAIS
www.oncologia.com.br
[instagram.com/coc_oncologia](https://www.instagram.com/coc_oncologia)

Fonte: Sigmapress Assessoria de Comunicação

BEM ESTAR

Pilates personalizado transforma a experiência da gestação

O Pilates pode ir muito além do exercício físico para as gestantes, transformando-se em experiência de cuidado e autoconhecimento. Por isso, na Clínica Keli Firmino - Fisioterapia, Pilates e Performance, cada atendimento é conduzido de forma personalizada, com mapeamento corporal completo e escuta ativa, garantindo que os movimentos sejam ajustados ao tempo de gestação, às condições físicas e às necessidades emocionais de cada mulher. O resultado é uma prática segura, acolhedora e transformadora, que fortalece o corpo, alivia dores e prepara as mães para o parto e o pós-parto.

De acordo com a fisioterapeuta e proprietária do espaço

de saúde, Keli Regina de Moraes Firmino, o diferencial da clínica está na escuta ativa e constante das pacientes. “Acredito que nosso maior diferencial é a proximidade com as pacientes gestantes, o que nos ajuda a entender que cada dor ou desconforto é parte de um contexto mais amplo. Então, o tratamento é criado junto com a paciente, respeitando suas particularidades e seu momento de vida”, destaca a profissional.

E os exercícios de Pilates, neste caso específico, priorizam estabilidade pélvica, alongamentos suaves, fortalecimento global e técnicas de respiração, explica a fisioterapeuta. “O objetivo é manter o corpo forte e equilibrado, aliviar tensões e



preparar a mamãe para o parto e também para o pós-parto”.

Modalidade desenvolve consciência corporal de gestante, melhorando mobilidade e postura.

A pedagoga Kamila Rinaldi praticou Pilates personalizado na clínica, durante toda a sua primeira gestação. Segundo ela, a modalidade foi muito positiva e importante para proporcionar a consciência corporal necessária ao período, com cuidado e segurança.

“Todos os profissionais da clínica têm um cuidado imenso com a nossa saúde e bem-estar, sempre focando na prevenção e na longevidade. A Keli tem um olhar diferenciado e estratégias muito precisas, e o Pilates per-

sonalizado foi super positivo na minha gestação, ajudando na mobilidade do quadril; na postura; no fortalecimento dos braços, para carregar o bebê; e na consciência corporal para o parto e o pós-parto. Eu recomendo a Keli e a clínica de olhos fechados!”, salienta.

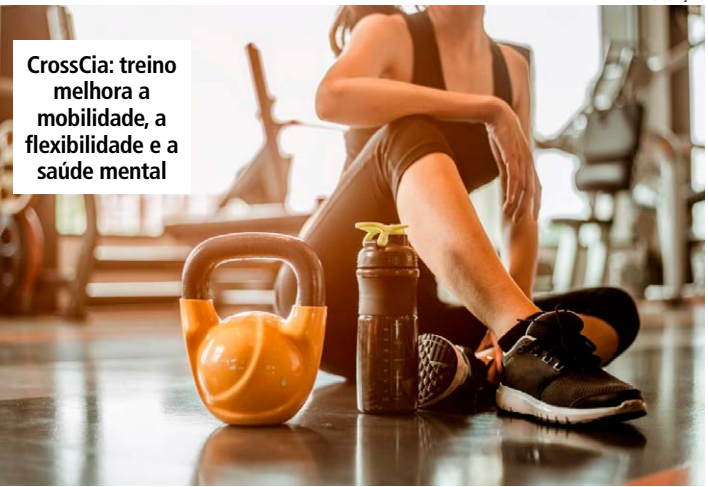
Serviço

Clínica Keli Firmino – Fisioterapia, Pilates e Performance
Av. Mauro Krepski, 231 – Jardim Ypê – Paulínia (SP)
Tel: (19) 98384-8413
Horário: Segunda a sexta, das 7h às 19h
Instagram: @clinicakelifirmino

Fonte: PRÁXIS MÍDIA E CONTEÚDO

ESTILO DE VIDA

Cia Athletica Campinas lança o CrossCia



A Cia Athletica está com uma nova proposta de aula, o CrossCia, um treino funcional que mescla intensidade, estilo de vida ativo e inovação. Inspirado nos princípios do treino funcional de alta intensidade, o CrossCia combina exercícios variados, do levantamento de peso ao trabalho cardiovascular, passando por agilidade, coordenação e mobilidade, com uma estrutura pensada para segurança, evolução e adaptação individual.

“Queremos oferecer mais que um treino: uma jornada de evolução consistente, em que cada aluno encontra estímulo, suporte técnico e motivação para superar seus próprios limites com segurança. A modalidade reflete nosso compromisso com excelência e bem-estar completo, do físico ao mental”, explica Cacá Ferreira, gerente técnico corporativo da Companhia Athletica.

Mais do que preparo físico, o CrossCia promove bem-estar

integral. A prática melhora a mobilidade, a flexibilidade e a saúde mental, estimulando a liberação de endorfina, a motivação e o sentimento de pertencimento a uma comunidade que valoriza a superação de forma saudável.

A modalidade está presente em diversas unidades da rede, facilitando o acesso a essa experiência diferenciada: Brasília (Pier 21 – Asa Sul), Campinas (Galleria Shopping), Recife (RioMar – Pina), Rio de Janeiro (Bar-

raShopping – Barra da Tijuca), São Paulo – Anália Franco e São Paulo – Kansas (Brooklin Novo).

O CrossCia é uma modalidade de treino funcional de alta intensidade que pode ser praticada por adultos com diferentes níveis de condicionamento físico. O programa reúne exercícios voltados ao desenvolvimento de força, resistência, mobilidade e flexibilidade.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

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**
(Efoliação 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

MODA



Com blazer e salto alto



No look com bota



Nos looks de meia-estação



Criações ousadas

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Do street ao elegante: formas de usar bermuda jeans para testar já

De fato, a bermuda jeans é uma peça um tanto polêmica. Há quem goste da roupa, enquanto outros já não se imaginam usando-a. Porém, uma coisa é fato: é possível criar diferentes propostas com o item. De looks com uma pegada street style à combinações elegantes, confira inspi-

rações para testar hoje mesmo.

Com mocassim com meia

Saindo com pressa de casa e não pensou muito no que vai usar? O mocassim com meia é a dupla infalível para elevar o seu outfit com bermuda.

Nos looks de meia-estação

Outra alternativa é usar a peça nos dias em que não estiver nem muito frio, nem muito quente. Aproveite para combiná-la com um suéter levinho ou uma jaqueta jeans, por exemplo.

Com peças coloridas

Para um visual mais clássico e elegante, aposte em blusas de tecidos le-

ves e com acabamentos mais nobres, como seda ou cetim. Outra dica legal é apostar em cores vivas para trazer alegria para o look.

No look com bota

Uma combinação muito amada pelas fashionistas (e por nós também!) é a de bermuda jeans com bota. Aqui, as ver-

sões em cano médio e alto são as favoritas para criar um visual despojado.

Com blazer e salto alto

Para continuar usando a peça mesmo em ocasiões mais formais, aposte em combinações com itens sofisticados. Experimente usá-la com um blazer estruturado e salto alto.

Em criações ousadas

Por fim, considere usar essa roupa em looks que saiam da sua zona de conforto. Está testando uma nova combinação, uma peça que nunca usou ou quer descobrir novos estilos? A bermuda pode ser a peça coringa para esses momentos!

Divulgação

TENDÊNCIA

Não é bermuda nem vestido! Essa tendência é mais estilosa e confortável para o verão

As temperaturas começam a subir, e a gente já pensa: quais são as peças que vão fazer parte do nosso dia a dia? Nesse cenário, um item de moda que conquistou as fashionistas europeias é a saia longa branca. Leve, prática e confortável, ela vai fazer você esquecer da bermuda! Além disso, ela é super fácil de combinar.

Com tênis

Para quem gosta de visuais mais despojados, a combinação com tênis é a escolha perfeita. Na dúvida de qual sneaker escolher? O Adidas SL 72 é a aposta para os próximos meses.

Saia longa branca na praia

Em segundo lugar, para além dos looks na cidade, a peça

pode fazer parte das suas férias de verão: na praia e na piscina, ela vai muito bem com roupas de banho como biquíni ou maiô.

Com acessórios

Entre os acessórios preferidos para combinar com a peça estão a bolsa e o chapéu de palha, já que esses itens transmitem a estética hand made, que é a

cara do verão!

Saia longa branca em versão rodada

Por fim, outro detalhe que vale a pena mencionar a respeito da peça é que as it-girls estão apostando em modelos rodados e com tecidos mais estruturados. Fashion, não é mesmo?

Divulgação



A saia longa branca é a aposta para o verão

DIVULGAÇÃO

BELEZA

Cabelo médio: 3 cortes que rejuvenescem e deixam o visual sofisticado

Quando o assunto é mudar de visual, os fios costumam ser a primeira escolha. Versátil e democrático, o cabelo médio se adapta a diferentes formatos de rosto, curvaturas e estilos pessoais. Pensando nisso, selecionamos inspirações de cortes nesse comprimento que

prometem dominar 2026.

O corte de cabelo médio traz leveza, movimento e modernidade ao visual, sendo a opção perfeita para quem busca praticidade e baixa manutenção. Nesse sentido, se você deseja um look com mais vitalidade e suavidade, continue lendo a matéria e confira três op-

ções de cortes para apostar nesta estação.

Quais cortes para cabelo médio estão em alta?

Long bob

Esse corte é um clássico e uma opção fortíssima para quem deseja rejuvenescer. Por valorizar o contorno do rosto, o estilo é indicado

para quem busca fios mais encorpados e volumosos. Além disso, também é a escolha perfeita para quem quer um visual sofisticado, despojado e moderno.

Cabelo médio com camadas suaves

Se a sua ideia é valorizar a textura natural dos

fios, o corte em camadas é a melhor opção. Criando movimento e volume, o visual é indicado para quem possui cabelos lisos ou ondulados e busca dinamismo e jovialidade.

Shaggy hair

Por fim, inspirado nos anos 1970, o shaggy hair

voltou com tudo neste ano, mas com uma pegada mais moderna e fresh. Aliás, este visual, que combina repicado, franja e textura natural, é fácil de manter, rejuvenesce e garante um look leve e despojado.

Divulgação



DO LAR

CALOR EXCESSIVO

Aprenda como refrescar a casa nos meses mais quentes do ano

Quando o calor excessivo chega, manter a casa fresca pode parecer um desafio, mas existem diversas formas de tornar os ambientes mais agradáveis, mesmo nos dias mais quentes.

Desde mudanças na decoração até truques simples, estas dicas ajudam a refrescar a sua casa e tornam o verão mais confortável.

01 – Invista em um bom ventilador ou ar-condicionado

Quando as temperaturas começam a subir, investir em um bom ventilador ou ar-condicionado se torna uma das soluções mais eficazes para manter a casa confortável durante o calor excessivo. Ambas as opções ajudam a melhorar a qualidade do ar e reduzir a sensação de abafamento, mas é importante entender como usá-las corretamente para aproveitar ao máximo seus benefícios.

02 – Crie correntes de ar natural

A ventilação cruzada, ou correntes de ar natural, é uma técnica simples e eficaz para refrescar ambientes durante os dias de calor excessivo. Ela utiliza o fluxo de ar externo para renovar e resfriar o ar dentro de casa, reduzindo a sensação de abafamento sem a necessidade de equipamentos como ventiladores ou ar-condicionado.

Como funcionam as correntes de ar natural?

O princípio básico das correntes de ar natural é permitir que o ar entre e saia da casa

de forma contínua, criando um fluxo que ajuda a dissipar o calor acumulado.

Para isso, é necessário abrir janelas ou portas localizadas em lados opostos do imóvel. Isso cria uma “passagem” para o ar circular livremente, transportando o ar quente para fora e trazendo o ar mais fresco para dentro.

03 – Substitua lâmpadas incandescentes por LED

As lâmpadas incandescentes, embora não sejam nem fabricadas mais, ainda são encontradas em algumas residências, consideradas ineficientes em comparação com as tecnologias modernas, como as lâmpadas LED. Além de consumirem mais energia, essas lâmpadas convertem grande parte da eletricidade em calor, o que pode contribuir para o aumento da temperatura nos ambientes.

04 – Use tecidos leves na decoração e na roupa de cama

Troque cortinas pesadas por tecidos leves, como algodão ou linho, que permitem a circulação de ar e bloqueiam parte da luz solar.

No quarto, opte por roupas de cama claras e respiráveis, feitas de algodão ou outros materiais que absorvem menos calor.

05 – Reduza o uso de eletrônicos

Dispositivos eletrônicos emitem calor mesmo quando não estão sendo utilizados. Desligue computadores, televisores e outros aparelhos que não estejam em uso, principalmente durante o dia.

06 – Para quem não tem ventilador ou ar-condicionado

Pendure toalhas úmidas ou lençóis molhados perto de janelas abertas. À medida que o ar passa pelo tecido, ele é naturalmente resfriado, criando uma sensação de frescor.

Espalhe tigelas com água gelada ou gelo em diferentes partes do ambiente. Ao evaporar, a água reduz a temperatura ao redor.

Use borrifadores de água gelada para refrescar o ar ou os tecidos da casa, como cortinas e estofados.

07 – Proteja sua casa da luz solar direta

Durante os períodos mais quentes, mantenha as janelas fechadas e use cortinas blackout ou persianas para bloquear os raios solares. Isso ajuda a evitar o aquecimento excessivo dos cômodos.

08 – Adicione plantas na decoração

As plantas naturais não são apenas elementos estéticos que embelezam a decoração de qualquer ambiente; elas também desempenham um papel importante na regulação da temperatura interna, principalmente em dias de calor excessivo.

Algumas espécies, como samambaias, jiboias e palmeiras, têm a capacidade de aumentar a umidade do ar, o que ajuda a criar uma sensação de frescor e conforto térmico dentro de casa.

Plantas que ajudam a refrescar o ambiente

Samambaias: As samambaias são conhecidas por sua alta capacidade de retenção de umidade. Ao



O calor intenso varia pelo Brasil! No verão (dez a mar), as temperaturas sobem, exigindo cuidados para refrescar os ambientes

liberar vapor d’água, elas ajudam a melhorar a qualidade do ar e a reduzir a temperatura local. Além disso, sua folhagem densa e exuberante adiciona um toque de verde e frescor ao ambiente.

Jiboias: As jiboias são plantas fáceis de cuidar e que crescem rapidamente, proporcionando uma boa cobertura para ambientes internos. Elas liberam umidade de forma contínua, o que melhora o conforto térmico e visual. Sua folhagem, além de esteticamente agradável, contribui para a criação de um microclima mais fresco.

Palmeiras: As palmeiras, especialmente as de porte menor como a palmeira-ráfis, são uma excelente opção para refrescar ambientes. Elas não só aumentam a umidade, mas também ajudam a purificar o ar e dão um toque tropical à decoração.

09 – Escolha cores claras na decoração

A escolha de cores para a decoração tem um impacto direto na temperatura interna de uma casa, especialmente em dias de calor excessivo. Cores claras, como branco, bege, azul claro, verde pastel e tons suaves de cinza, são

ideais para manter os ambientes mais frescos e agradáveis.

Ao contrário das cores escuras, que absorvem o calor, as cores claras refletem a luz solar e ajudam a minimizar a sensação de abafamento dentro de casa.

Benefícios das cores claras na decoração

- Reflexão de luz e calor: As cores claras refletem a luz solar em vez de absorvê-la. Isso é especialmente vantajoso durante o dia, quando a incidência de sol pode elevar a temperatura interna dos ambientes. O uso de tons claros nas paredes e nos móveis ajuda a manter os espaços mais frescos sem precisar de ar-condicionado ou ventiladores.
- Sensação de amplitude e frescor: Além de refrescarem o ambiente, as cores claras proporcionam uma sensação de amplitude. Ambientes com tons suaves parecem mais abertos e arejados, criando uma atmosfera mais agradável e menos abafada. Isso é particularmente útil em casas ou apartamentos pequenos, onde a sensação de espaço é fundamental para o conforto.
- Versatilidade e combinações: As cores claras são extremamente

te versáteis e podem ser facilmente combinadas com outros elementos decorativos, como almofadas, cortinas e tapetes. Isso permite criar uma decoração equilibrada e estilosa, que ainda assim favorece o frescor do ambiente. Além disso, essas cores proporcionam uma base neutra que permite mudanças sazonais na decoração sem grandes esforços.

Dicas práticas para aplicar cores claras na decoração

Paredes: Comece pelas paredes, especialmente as paredes externas, ao optar por cores claras. Se possível, escolha tintas térmicas para obter um efeito ainda mais eficiente na redução do calor.

Móveis e tecidos: Escolha móveis em tons claros ou estofados em tecidos neutros. Sofás, cadeiras, almofadas e cortinas em cores suaves ajudam a criar um ambiente fresco e acolhedor.

10 – Mantenha o corpo fresco e hidratado

Além de refrescar o ambiente, mantenha-se confortável com roupas leves, banhos frios e muita hidratação. Sprays de água gelada ou toalhas úmidas são ótimos para reduzir a temperatura corporal em dias de calor excessivo. Com essas estratégias, é possível minimizar o impacto do calor excessivo e criar ambientes mais confortáveis em casa. Seja com ajustes na decoração, truques simples ou aparelhos tecnológicos, você estará preparado para enfrentar os meses mais quentes do ano com tranquilidade.

Divulgação

ORGANIZAÇÃO

Dicas caseiras para dona de casa: Otimizando as tarefas domésticas

Em meio à rotina agitada da vida moderna, encontrar maneiras de otimizar o tempo e simplificar as tarefas diárias é essencial, principalmente para aqueles que cuidam do lar.

Nesse contexto, as dicas caseiras para dona de casa que vamos citar abaixo e truques simples podem se revelar verdadeiros aliados no dia a dia, tornando suas responsabilidades mais gerenciáveis e proporcionando mais qualidade de vida.

Continue lendo e aprenda a otimizar suas tarefas com as dicas que irão te ajudar no dia a dia!

1. Aproveitando ao máximo o detergente

Faça seu detergente render mais e obtenha resultados de limpeza ainda melhores adicionando algumas gotas de vinagre. Essa simples adição potencializa o poder de desinfetante e proporciona mais brilho às louças e panelas.

Além disso, o vinagre é conhecido por suas propriedades desodorizantes, o que significa que também ajudará a neutralizar odores indesejados, deixando seus utensílios com uma sensação de frescor após a lavagem.

2. Eliminando odores das mãos

Após manusear ingredientes como alho, cebola ou produtos químicos, é comum que as mãos fiquem com odores persistentes e desagradáveis. Para se livrar desses odores

de forma rápida, experimente esfregar algumas gotas de óleo nas mãos antes de enxaguá-las com detergente.

O óleo ajudará a quebrar e remover os resíduos oleosos que retêm os odores, deixando suas mãos limpas e frescas. Esse truque simples pode ser uma solução útil para manter suas mãos livres de odores indesejados durante suas atividades na cozinha.

3. Mantendo o banheiro fresco

Uma maneira prática de manter seu banheiro sempre perfumado e agradável é utilizar desinfetantes ou sprays que liberem um aroma agradável sempre que o ambiente for usado. Esses produtos ajudam a mascarar odores desagradáveis e criam uma atmosfera mais acolhedora e convidativa.

Ao escolher desinfetantes, opte por fragrâncias suaves e refrescantes que não sejam avassaladoras, garantindo assim um ambiente agradável para todos os usuários do banheiro. Essa simples prática pode fazer uma grande diferença na sensação de limpeza e conforto do ambiente.

4. Adicione uma planta no banheiro

Introduzir uma planta que cresça para cima no banheiro adiciona um toque de natureza ao ambiente e contribui para uma sensação de frescor e vitalidade. Plantas como samambaias ou hera inglesa são exemplos

de plantas que vivem bem em ambientes úmidos.

Além de decorativas, essas plantas ajudam a purificar o ar, absorvendo substâncias nocivas e liberando oxigênio, o que pode melhorar significativamente a qualidade do ar do seu banheiro.

5. Estofados e suas cores

Uma das melhores dicas caseiras para dona de casa é optar por estofados da mesma cor da parede na sala não apenas cria uma sensação de continuidade e amplitude, mas também pode tornar o ambiente mais acolhedor e harmonioso. Essa escolha de design pode fazer com que os estofados se integrem naturalmente ao espaço, criando uma sensação de unidade visual.

Além disso, estofados da mesma cor das paredes tendem a tornar o ambiente mais espaçoso, já que não há interrupções visuais causadas por cores contrastantes. Isso é principalmente útil em salas pequenas, onde maximizar o espaço é essencial para criar uma sensação de conforto e funcionalidade.

6. Conservando as flores

Para prolongar a vida útil das flores frescas, adicione um pouco de açúcar ou um comprimido de aspirina na água do vaso. Esses ingredientes ajudam a alimentar as flores, oferecendo nutrientes essenciais e prolongando sua beleza.

Além disso, troque a

água do vaso regularmente e corte os caules das flores em um ângulo antes de colocá-las na água. Isso ajuda a aumentar a absorção de água e mantém as flores frescas por mais tempo. Com esses cuidados simples, você pode desfrutar de flores bonitas em sua casa por dias a fio.

Divulgação



As dicas caseiras podem revelar verdadeiros aliados no dia a dia

MIFOTOS
FOTOGRAFANDO MOMENTOS

COBERTURA FOTOGRÁFICO 15 ANOS

40% de desconto

DE R\$ 2.640,00 POR R\$ 1.584,00 A VISTA

OU EM 4X DE R\$ 445,00 NO CARTÃO

ENSAIO FOTOGRÁFICO, CERIMÔNIA E FESTA, COM 1 FOTÓGRAFO

[mlensaiosfotograficos](#) | [mifotosoficial](#) | (19) 9.9142-4292

CASA

DECOR

Sala em preto e branco: elegância atemporal para todos os estilos

Poucas combinações são tão marcantes e sofisticadas quanto o preto e branco. Isso porque essas cores são clássicas, modernas e versáteis, podendo ser usadas de forma conjunta na moda e também na decoração. Para quem busca uma novidade ou inspiração para redecorar os ambientes, uma sala em preto e branco é uma aposta cheia de personalidade independente do estilo escolhido. Assim, preparamos algumas dicas especiais, confira.

Composição harmônica

Do estilo minimalista ao contemporâneo, usar as cores preto e branco é uma possibilidade real, bastando apenas ter cuidado para equilibrar a proporção. Por isso, apostar



Composição harmônica



Charme natural à sala



Espaço leve e aconchegante

em paredes brancas e móveis claros ajuda a ampliar visualmente o espaço, enquanto detalhes em preto – como quadros, almofadas, luminárias ou um sofá de destaque – conferem profundidade e contraste na medida certa.

Charme natural à sala

Para quem deseja um toque mais acolhedor, vale incluir elementos naturais, como madeira clara, tapetes feludos e plantas. Esses detalhes suavizam a rigidez da paleta monocromática

e tornam o ambiente mais convidativo.

Espaço leve e aconchegante

Nas salas pequenas, o branco deve prevalecer, garantindo leveza e amplitude, enquanto o preto aparece

em linhas e acessórios para dar identidade. Já em ambientes maiores, é possível ousar: uma parede escura ou um estofado preto criam um visual imponente e cheio de estilo. Com a combinação certa de texturas, ilumina-

ção e contrastes, a sala em preto e branco se torna um refúgio moderno e elegante – um espaço onde o simples se transforma em sinônimo de sofisticação.

Divulgação

LAVABO

Dicas práticas para lavabo moderno e pequeno

O lavabo pode até ser um espaço reduzido, mas tem grande potencial para surpreender. Com soluções criativas e escolhas certeiras, é possível transformar esse ambiente em um verdadeiro cartão de visitas da casa – moderno, prático e cheio de personalidade. Veja seis dicas para montar um lavabo moderno e pequeno com estilo.

1 – Aposte em tons neutros e materiais elegantes

Para garantir amplitude visual, cores claras como branco, bege, cinza e fendi são sempre boas opções. Isso porque elas ajudam a refletir a luz e criam uma sensação de leveza. Mas, se quiser um toque de ousadia, combine tons neutros com detalhes em preto, dourado ou cobre, que trazem sofisticação instantânea ao lavabo moderno.

2 – Use espelhos para am-

pliar o ambiente

Espelhos são importantes no quarto, no banheiro e também no lavabo. Vale apostar em modelos grandes, que vão até o teto ou ocupam toda a parede da pia, pois ajudam a duplicar o espaço visual e refletem a iluminação, deixando o ambiente mais claro e elegante.

3 – Escolha uma cuba com design diferenciado

Cubas de apoio ou suspensas são ideais para lavabos pequenos, pois ocupam menos espaço e valorizam o design. Assim, aposte em modelos de linhas retas ou curvas suaves, que combinam com o estilo contemporâneo.

4 – Invista em iluminação estratégica

A luz certa faz toda a diferença. Prefira luminárias embutidas, fitas de LED ou arandelas

discretas que criem um clima acolhedor e sofisticado. A iluminação indireta ajuda a destacar revestimentos e dá uma sensação de amplitude.

5 – Revestimentos com textura e personalidade

Mesmo em espaços reduzidos, vale ousar em um detalhe de destaque. Por exemplo, um revestimento marmorizado, cimentício ou com efeito 3D em uma das paredes. Essa alternativa traz profundidade e elegância ao ambiente.

6 – Organização é tudo

Invista em prateleiras, nichos e móveis sob medida para otimizar o espaço sem comprometer a circulação. Cestos e bandejas ajudam a manter os itens de uso diário sempre à mão e bem dispostos de forma charmosa.

Divulgação



Aposte em tons neutros e materiais elegantes



Invista em iluminação estratégica

CANTINHO DAS FLORES

Por que minha orquídea não dá flor? Descubra os motivos

As orquídeas estão entre as flores mais lindas do mundo, conhecidas pela elegância e pelas cores exuberantes. No entanto, após serem adquiridas floridas, podem passar longos períodos sem florescer novamente, o que preocupa muitos cultivadores e jardineiros iniciantes. Na maioria das vezes, isso apenas indica que a planta precisa de pequenos ajustes nos cuidados diários. Entender o ciclo natural da orquídea e oferecer as condições certas é o segredo para mantê-la sempre cheia de flores.

Entenda o ciclo natural da orquídea

As orquídeas não florescem o ano todo, e isso faz parte do seu ciclo natural. Depois de exibir suas flores, entram em um período de descanso, conhecido como fase de dormência, no qual concentram energia para uma nova floração. Esse intervalo pode durar de alguns meses até um ano, dependendo da espécie, do

clima e das condições de cultivo.

A maioria das orquídeas cultivadas em casa floresce entre a primavera e o verão, quando há mais luz e calor. Espécies como a Phalaenopsis podem florescer até duas vezes por ano se estiverem bem cuidadas, enquanto outras, como a Cattleya, costumam ter uma floração anual mais intensa e perfumada. Como cada espécie tem seu próprio ritmo, vale pesquisar quais se adaptam melhor à sua região. O importante é manter os cuidados constantes durante todo o ano, para garantir que a planta cresça saudável e volte a florescer com vigor.

Luz, temperatura e local ideal para floração

Se a orquídea não estiver florindo há muito tempo, um dos principais motivos pode ser a falta de luz adequada. Essas plantas precisam de boa luminosidade para produzir novas hastes florais, mas sempre de forma indireta, já que



Com luz adequada, regas equilibradas, adubação correta e um local estável, a planta encontrará o momento certo para florir novamente

o sol direto pode queimar as folhas. Um bom indicativo é a coloração: folhas muito escuras sinalizam pouca luz, enquanto folhas amareladas podem indicar excesso. O ideal é deixá-las próximas a janelas bem iluminadas, em sombras de árvores no jardim ou sob sombrites em áreas externas, com sol suave nas primeiras horas da manhã ou no fim da tarde.

Depois de encontrar o local ideal, evite mudar a orquídea de posição com frequência.

A planta leva tempo para se adaptar e mudanças bruscas podem interromper seu desenvolvimento. Durante a época de floração, o cuidado deve ser ainda maior, já que alterações repentinas de luz, temperatura ou vento podem fazer com que a planta aborte as flores.

O excesso de água é uma das principais causas de orquídeas que não florescem. O acúmulo de umidade apodrece as raízes e impede que a planta produza flores. A rega deve ser feita apenas quando

o substrato estiver quase seco. Uma boa forma de verificar é tocar o material com os dedos: se estiver úmido, espere mais um ou dois dias antes de regar novamente. Em média, uma a duas regas por semana são suficientes, variando conforme o clima. No verão, o intervalo pode ser menor e no inverno, mais espaçado. Sempre prefira regar pela manhã, para que as raízes tenham tempo de secar ao longo do dia e evitar o surgimento de fungos.

O substrato ideal deve ser leve e bem drenado. Misturas com casca de pinus, carvão vegetal e fibra de coco são ótimas opções, pois permitem a passagem da água sem reter excesso de umidade. Também é importante garantir que o vaso tenha furos na base, evitando o acúmulo de água no fundo.

Adubação e nutrientes essenciais

A falta de floração também pode estar relacionada à carência de nutrientes. As orquídeas precisam de adubação regular para repor os

elementos que estimulam o crescimento das raízes, das folhas e, principalmente, das hastes florais.

Os adubos mais utilizados são os de fórmula NPK, que combinam três nutrientes essenciais: nitrogênio, fósforo e potássio. O tipo e a proporção variam conforme a fase da planta. Durante o crescimento das folhas e raízes, prefira fórmulas com mais nitrogênio, como NPK 30-10-10. Já para estimular a floração, priorize o fósforo, optando por NPK 10-30-20 ou NPK 9-45-15, que estimulam o surgimento dos botões.

Ter uma orquídea que não floresce não é sinal de problema, mas um convite à observação e paciência. Com luz adequada, regas equilibradas, adubação correta e um local estável, a planta encontrará o momento certo para florir novamente. Cada espécie tem seu ritmo, e respeitar esse ciclo é parte do encanto de cultivar orquídeas.

Fonte: tua casa

COMPORTAMENTO

Adeus, cigarro: 7 estratégias que realmente ajudam a parar de fumar

Você sabia que o Brasil já foi referência mundial na redução do tabagismo, mas que nos últimos anos o número de fumantes voltou a crescer? Pois é, os dados mais recentes mostram um aumento de 9,3% para 11,6% da população que fuma. Isso acende um alerta: parar de fumar continua sendo um desafio para muitos, mas também uma das decisões mais transformadoras para a saúde, a autoestima e até para o bolso.

E se você pudesse dar o primeiro passo hoje mesmo? Seja marcando o “dia D”, trocando hábitos ou buscando apoio, existem caminhos reais e acessíveis para abandonar de vez o cigarro. Vamos descobrir juntos quais são eles?

1.Marque o seu “dia D” — e celebre!

Escolha uma data especial para começar. Antes dela, já vai se preparando: tire os maços, isqueiros e cinzeiros de circulação. Isso dá um sinal claro ao seu cérebro de que

- algo começou a mudar.
- 2.Tenha aliados — de verdade!**
- Compartilhe com amigos e família que você está largando o cigarro. Mais que apoio, isso gera comprometimento e acolhimento — fundamentais nos momentos mais desafiadores.
- 3.Fuja dos gatilhos que te puxam para trás**
- Café, álcool, rodinhas de conversa: tudo isso pode reacender o desejo de fumar. Identifique esses gatilhos e substitua por hábitos que te tragam bem-estar.
- 4.Movimente o corpo, acalme a mente**
- Praticar exercícios não é só bom para o corpo — também ajuda a driblar a fissura, aliviar o estresse e trazer mais disposição. Encontre a atividade que te faça feliz e use isso como suporte diário.
- 5.Troque o cigarro por hábitos saborosos (e mais leves)**
- Tenha à mão petiscos sau-



- dáveis e água para driblar o impulso de fumar. Escovar os dentes logo após as refeições também pode ajudar a reduzir a tentação.
- 6.Conte com ajuda profissional — você não precisa fazer isso sozinho**
- Terapias como a Cognitivo-Comportamental (TCC),
- adesivos ou medicações para abstinência de nicotina e até terapias alternativas podem fazer diferença — sempre com orientação de um especialista.
- 7.Celebre cada conquista — mesmo as pequenas**
- Acredite em você! Cada dia sem fumar é uma vitória. Se algo não saiu como esperado,

recomece com empatia e foco no objetivo.

Por que parar de fumar faz toda diferença (e por que agora é um bom momento)?

Alerta aceso no Brasil: Entre 2023 e 2024, o número de fumantes aumentou de 9,3% para 11,6% — o primeiro crescimento real desde 2007.

Riscos que vão além dos pulmões: Tabagismo eleva o risco de câncer, problemas do coração, doenças respiratórias crônicas, além de efeitos no osso e até prejuízos à fertilidade.

E, se você já parou, parabéns: Mesmo quem parou há anos ainda sente os benefícios — como a melhora do sono, do paladar e da energia diária.

Seu próximo passo começa agora! Você está pronto para trilhar esse caminho leve, consciente e consciente para longe do cigarro? Escolha pelo menos uma das dicas acima e faça hoje mesmo. Respirar melhor é uma decisão poderosa e você já está a meio caminho. Vamos seguir juntos nesse passo?

Divulgação

RELACIONAMENTO

O que é o tratamento do silêncio e como identificá-lo nas relações

O tratamento do silêncio é o oposto da comunicação, elemento fundamental em qualquer relacionamento saudável e duradouro. No entanto, usar o silêncio como forma de punição não é uma solução eficaz para resolver conflitos, mas mesmo assim, muitas pessoas o utilizam para manipular a outra pessoa em questão.

Entretanto, essa é uma forma de abuso emocional. É usada para manipular e punir outra pessoa em relacionamentos amorosos e, em contrapartida, possui grande impacto na saúde emocional da vítima, podendo desencadear problemas psicológicos graves.

O que é o tratamento do silêncio?

O silêncio pode ser um aspecto importante em muitas situações, desde a meditação até as conversas cotidianas. No entanto, quando o silêncio é usado como uma forma de punição ou controle, pode ter um efeito prejudicial nas relações interpessoais e na saúde mental dos indivíduos.

O tratamento do silêncio é definido como a prática de ignorar, recusar-se a responder ou evitar falar com outra pessoa. Esse comportamento pode ocorrer em qualquer tipo de relacionamento, seja entre parceiros românticos, amigos, familiares ou colegas de trabalho.

Por que as pessoas fazem uso dessa prática?

Essa prática de abuso emocional pode ter várias causas. Algumas pessoas podem usá-lo como uma forma de punição por algo que a outra pessoa tenha feito, enquanto outras podem usá-lo como uma forma de controle. Também, pode ser usado como uma forma de se proteger de conflitos ou confrontos, ou como uma maneira de evitar lidar com questões difíceis.

Quando usado na forma de punição, consiste em ignorar alguém durante um período de tempo, o famoso “dar um gelo” como tática passivo-agressiva de manipulação, que expressa desprezo com o intuito de



controle.

Já podemos ter feito isso até de forma inconsciente, mas muitos abusadores fazem sabendo que estão machucando, ferindo, e gozando disto. No entanto, como é uma manipulação muito sutil, a vítima pode ter dificuldade em reconhecer que está sendo violentada psicologicamente.

Impactos emocionais na vítima

Por se tratar de uma violência emocional, o tratamento do silêncio gera várias consequências, como: insegurança em

alto nível, crise de ansiedade, e dependência emocional.

Independentemente da causa do tratamento do silêncio, é importante entender que ele pode ter um efeito negativo sobre a saúde emocional da pessoa que é alvo desse comportamento.

A pessoa se pergunta por qual razão o silêncio está acontecendo e fica com medo, inclusive, de fazer algo errado que piore ou gere novos episódios. Sendo assim, pode se tornar refém por tempo indeterminado da relação tóxica.

O silêncio pode levar a senti-

mentos de rejeição, abandono e isolamento, o que pode levar à depressão e ansiedade. Se você está enfrentando o tratamento do silêncio em um relacionamento, é importante agir de maneira assertiva para lidar com a situação.

Algumas estratégias que você pode usar são:

Comunicar seus sentimentos

Estabeleça limites saudáveis para o comportamento que você está disposto a aceitar em um relacionamento. Se a pessoa continuar a usar o silêncio como uma forma de punição ou controle, você pode precisar se afastar do relacionamento.

Procurar ajuda profissional

Se o tratamento do silêncio está afetando sua saúde mental e emocional, é importante procurar ajuda profissional. Um terapeuta pode ajudá-lo a entender o comportamento, desenvolver estratégias para lidar com a situação e praticar auto compaixão.

Fonte: Telavita

CINEMA

- ESTRÉIAS DA SEMANA**
- O Agente Secreto**
6 de novembro de 2025 | Drama, Policial
Direção: Kleber Mendonça Filho
Elenco: Wagner Moura, Gabriel Leone, Maria Fernanda Cândido
O Agente Secreto, filme escrito e dirigido por Kleber Mendonça Filho, se passa no Brasil de 1977 onde Marcelo (Wagner Moura), um homem de 40 anos que trabalha como professor especializado em tecnologia, sai da movimentada São Paulo e vai para Recife. Ele tenta fugir do seu passado violento e misterioso, com a intenção de começar uma nova vida.
- Predador: Terras Selvagens**
6 de novembro de 2025 | Ação, Ficção Científica, Terror
Direção: Dan Trachtenberg
Elenco: Elle Fanning, Dimitrius Schuster-Koloamatangi, Stefan Grube
Título original Predador: Badlands
Um predador excluído de seu clã encontra uma aliada inesperada. Ambos embarcam numa jornada perigosa de confronto com o maior dos inimigos.
- Quando o Céu se Engana**
6 de novembro de 2025 | Comédia
Direção: Aziz Ansari
Elenco: Aziz Ansari, Seth Rogen, Keanu Reeves
Título original Good Fortune
Um anjo troca de corpo dois amigos com estilos de vida completamente diferentes. Um é um azarado trabalhador; o outro é um ricoço com uma luxuosa casa em Hollywood.

- Honey, Não!**
6 de novembro de 2025 | Comédia, Policial
Direção: Ethan Coen
Elenco: Margaret Qualley, Aubrey Plaza, Chris Evans
Título original Honey Don't!
Uma investigadora particular embarca numa investigação de múltiplos assassinatos que podem estar vinculados a uma misteriosa igreja comandada como um estranho culto.
- Grand Prix: A Toda Velocidade**
6 de novembro de 2025 | Animação, Aventura, Família
Direção: Waldemar Fast
Elenco: Gemma Arterton, Thomas Brodie-Sangster, Hayley Atwell
Título original Grand Prix Of Europe
Uma ratinha sonha em competir no Grand Prix. Quando a chance de participar surge inesperadamente em seu colo, com determinação e coragem, a jovem irá enfrentar uma série de desafios e armadilhas na pista para salvar os negócios de sua família.

- Dollhouse**
6 de novembro de 2025 | Terror
Direção: Shinobu Yaguchi
Elenco: Masami Nagasawa, Koji Seto, Tetsushi Tanaka
Uma jovem mãe tenta superar o luto da filha falecida com uma boneca muito parecida com a menina. O que nem ela, nem o marido, esperavam era que coisas estranhas comessem a acontecer após darem à luz a uma segunda criança, que passa a brincar com a boneca.

COLUNA

O truque da mente que pode transformar o seu relacionamento (e quase ninguém usa)



Carlos Alberto Diniz

Você sabia que o cérebro não consegue diferenciar o que é real do que é imaginado? Essa é uma das chaves mais poderosas e menos exploradas para quem quer melhorar a vida a dois.

Pense comigo! Se você vive imaginando cenas de ciúmes, brigas ou traições, o seu cérebro reage como se tudo aquilo estivesse acontecendo de verdade. Ele ativa o mesmo circuito emocional e libera

as mesmas substâncias que sentiria se a cena fosse real. Resultado? Ansiedade, desconfiança, insegurança e uma distância crescente entre você e seu parceiro.

Agora, aqui vem o pulo do gato: se a mente acredita no que você imagina, por que não usar isso a seu favor?

Em vez de criar “filmes de terror” na cabeça, comece a produzir “filmes de amor”. Imagine vocês dois conversan-

do com leveza, rindo juntos, trocando gestos de carinho. A cada imagem positiva, seu cérebro libera dopamina e ocitocina os mesmos hormônios ligados ao prazer e à conexão emocional. Aos poucos, seu comportamento muda, e o do outro também.

Exemplo prático: Antes de dormir, feche os olhos e imagine uma cena simples: vocês dois tomando café da manhã, trocando olhares e sorrisos. Imagi-

ne o toque, o tom de voz, o clima de paz. Faça isso por uma semana. Seu cérebro vai começar a registrar essa imagem como uma referência emocional real e você vai acordar mais tranquila, confiante e conectada.

Você pode também todo final de dia ao irem dormir recapitular os momentos bons ou planejarem futuros momentos. Fica a dica! Vamos pensar?

GASTRONOMIA

Espetinho de mandioca: aprenda como fazer um espetinho digno de Chef para receber visitas e compartilhar momentos

O Espetinho de mandioca viralizou nas redes sociais, e é a receita da Ana Maria Braga da vez. O prato leva cinco ingredientes fáceis e simples de encontrar.

Aprenda a fazer essa receita perfeita no forno ou air fryer.

Ingredientes:

500 gramas de mandioca cozida e amassada com o garfo. Ela não deve estar muito cozida para não desmontar na grelha; orégano a gosto;

sal a gosto;
27 cubos de queijo muçarela (mais ou menos 10 gramas cada cubinho);
27 fatias de bacon.

Como preparar:

Em uma tigela coloque 500 gramas de mandioca cozida e amassada, orégano a gosto, sal a gosto e misture bem com as mãos. Divida a massa em pequenas porções de 20 gramas, recheie cada pedaço com 10 gramas de queijo muçarela em cubos e modele formando 1 bolinha.

Depois, enrole uma fatia

de bacon em cada bolinha de mandioca e espete o palito para segurar o bacon. Repita o processo com o restante dos ingredientes, cada palito com 3 bolinhas de mandioca.

Distribua os espetos na churrasqueira elétrica já aquecida e doure de cada lado por 7 minutos ou até dourar (pode demorar mais ou menos dependendo da potência da sua churrasqueira).

Retire os espetos da grelha e sirva ainda quente.

Divulgação



A receita de hoje é da Ana Maria Braga: espetinho de mandioca com bacon

SOBREMESA

Cheesecake de morango no copinho

A receita da vez é perfeita para quem ama comer um docinho pós-almoço: Cheesecake de morango no copinho!

Aprenda a fazer essa receita surpreendente.

Ingredientes:

Geleia:
Um quarto de xícara de chá ou 60 gramas de açúcar;
2 anis-estrelado;
5 cravos;
2 xícaras de chá ou 200 gramas de morangos picados.

Creme:
Uma mais um terço xícara de chá ou 300 gramas de cream cheese;
1 xícara de chá ou 300 gramas de iogurte grego.
Base:
100 gramas de biscoito doce sem recheio moído.

Como preparar:

Geleia:
Em uma panela coloque um quarto de xícara de chá de açúcar, 2 anis-estrelado, 5 cravos e leve ao fogo baixo por mais ou menos dois minutos

até formar um caramelo claro.

Depois deste tempo adicione 2 xícaras de chá de morangos picados e continue mexendo por mais ou menos 3 minutos, até derreter o caramelo. Retire do fogo e deixe esfriar. Em seguida, retire os cravos e o anis-estrelado da calda.

Creme:
Coloque em uma batedeira uma xícara de chá mais um terço de cream cheese, 1 xícara de chá de iogurte grego e bata por

mais ou menos 3 minutos até ficar homogêneo.

Desligue a batedeira, coloque num saco de confeiteiro e reserve.

Montagem:

Em copinhos individuais coloque uma porção de biscoito doce sem recheio moído, uma porção do creme de cream cheese e cubra com uma porção de geleia de morango. Leve para gelar por mais ou menos 2 horas e sirva.

Divulgação



Aprenda a fazer Cheesecake de morango, uma receita surpreendente

REFIS 2025

REGULARIZE SEUS DÉBITOS MUNICIPAIS

PRAZO PRORROGADO!
ATÉ 30/11/2025

ATÉ 100%
DE DESCONTO
EM JUROS E MULTAS

PAGAMENTO
EM ATÉ X24

PREFEITURA DE SUMARÉ
DE 1994

