



SPASSO cidades

ANO XVIII | EDIÇÃO 727 | 28 DE NOVEMBRO DE 2025 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Sumaré e Região



FIM DE ANO

Hotel de Paulínia oferece pacotes especiais para curtir o Natal e Réveillon
Pág. 07

FINANÇAS

Veja como usar o 13º salário de forma inteligente e transformar esse extra em liberdade financeira Pág. 08

SAÚDE

Saúde do homem: os 5 tipos de câncer mais comuns
Pág. 09



Prefeitura de Sumaré inicia ampla revitalização da Avenida Rebouças

Página 03

DIVULGAÇÃO



Sugestão de cardápio completo para fazer na noite ou dia de natal

Página 10

ÁREA GOURMET

Decoração para churrasqueira: dicas para um espaço de conforto



Página 12

TENDÊNCIA

Sugestão de looks fáceis para usar neste verão

Página 13



POLITICANDO

Blindagem Sem Fim

A Câmara de Monte Mor passou mais uma semana cumprindo à risca sua nova tradição: engavetar denúncias. Agora foi a vez do caso envolvendo o vereador Clair Gomes, acusado de nepotismo por manter a própria nora no gabinete. A votação, previsivelmente, foi esmagadora contra a abertura de investigação. Os discursos dos parlamentares seguiram o roteiro já conhecido: ataques aos denunciados, defesa calorosa do colega. Com isso, Monte Mor reforça o cenário em que denúncias entram com pompa, mas saem pela porta dos fundos. O Legislativo segue firme como o mais eficiente sistema de blindagem política da região.

Justiça feita

O ex-prefeito de Paulínia, Du Cazzelato, obteve na Justiça o desbloqueio imediato de seus bens após decisão liminar da juíza Patrícia Ribeiro Baciotti Parisi. Para a magistrada, não havia risco processual que justificasse o bloqueio e ainda houve excesso no valor retido. A ação do MP questiona gastos da decoração natalina de 2021, período em que Paulínia virou referência regional e recebeu nota A em transparência fiscal pelo Tesouro Nacional. Com a decisão, Du fica cada vez mais próximo de se livrar desse imbróglio.

Sumaré Emperrada

A disputa por 2026 em Sumaré segue marcada pela fragmentação e pelas brigas internas que ameaçam a representatividade local. Enquanto nomes tradicionais se enrolam em indefinições, novos atores já avançam sobre o eleitorado da cidade. Entre eles, Du Cazzelato, ex-prefeito de Paulínia, que coleciona aprovação alta e pode seduzir quem busca renovação real. Outro é Jonas Donizette, ex-prefeito de Campinas, que historicamente vai bem nas urnas sumarenses e retorna com ampla estrutura e apoio regional. pág 3

MONTÉ MOR

Câmara de Monte Mor volta a blindar vereador e acumula denúncias sem investigar

A Câmara de Monte Mor adicionou mais um capítulo à sua rotina de engavetamentos. Menos de uma semana após rejeitar, por ampla maioria, a denúncia que apontava improbidade e violação de decoro da vereadora Andrea Garcia (PSD), o Legislativo voltou a barrar qualquer tentativa de apuração, desta vez envolvendo o vereador Clair Gomes (PSB)... pág 4

NOVA ODESSA

Greve à vista em Nova Odessa: servidores se rebelam contra plano nebuloso e Faganello cobra transparência

A segunda-feira começou quente em Nova Odessa, e foi o funcionalismo público quem incendiou o início da semana ao lotar a frente da Prefeitura em uma assembleia que misturou insatisfação, temor e um recado direto ao governo Létilinho: a paciência acabou. Trabalhadores da Educação, da Saúde, agentes de trânsito, guardas municipais e servidores de diversos setores ergueram faixas, entoaram palavras de ordem e deixaram claro que não aceitam o chamado "pacote de reestruturação" que vem sendo costurado a portas fechadas... pág 4

HORTOLÂNDIA

Hortolândia terá Mano Brown, Samuel Rosa, Thiaguinho e diversas atrações culturais em 2026

A temporada cultural 2026 em Hortolândia está recheada de atrações para todas as idades e gostos. Na manhã desta quarta-feira (26/11), a Prefeitura, por meio da Secretaria de Cultura, apresentou a agenda de eventos gratuitos confirmados para o próximo ano na cidade. pág 5

PAULÍNIA

Paulínia voltará a sediar a Copinha após 11 anos

A cidade irá receber uma das maiores competições de futebol de base do mundo. A cidade será sede do Grupo 20, tendo o time da casa Paulínia Futebol Universitário como representante, além dos clubes, Vila Nova de Goiás, Portuguesa de São Paulo e Operário do Paraná. pág 5

PROMOÇÃO
Natal
SHOPPING PARKCITY SUMARÉ

13/11 a 24/12
ou enquanto durarem os estoques

JUNTE R\$300 EM COMPRAS

E GANHE UM PANETONE GOTAS DE CHOCOLATE

Cadastre suas notas fiscais em: promocao.parkcitysumare.com.br
Apenas notas fiscais com CPF serão aceitas.

Imagens meramente ilustrativas. Promoção autorizada pelo Ministério da Fazenda/SPA nº 02.045181/2025, válida de 13/11/2025 a 24/12/2025 ou enquanto durar o estoque de brindes. Consulte descrição, valor dos prêmios, período e condições de participação, lojas participantes, regulamento completo e outras informações no site. Brinde limitado a 01 por CPF.

Shopping ParkCity SUMARÉ

PARA REFLETIR

Pare de julgar as pessoas... Você não conhece a luta diária que cada uma tem !!!



PARA RIR

AÍ VOU AO MERCADINHO
E O CAIXA OLHA A NOTA
PRA VER SE É FALSA. SE
EU SOUBESSE FAZER NOTAS
FALSAS COMPRAVA GADO
E TERRAS, NÃO MIOJO E
DUAS SALSICHAS

ARTIGO



Regiane Freire

Na manhã de sábado (22), o ex-presidente Jair Bolsonaro teve a prisão decretada e cumprida, por decisão do ministro do STF Alexandre de Moraes. Na decisão, o ex-presidente teria descumprido medidas cautelares anteriormente impostas, após a convocação de uma vigília feita pelo senador Flávio Bolsonaro nas redes sociais. Para o ministro, a mobilização poderia alcançar grandes proporções e causar grave risco à ordem pública, como aconteceu aos eventos de 08 de janeiro.

Paralelamente, o Centro de Integração de Monitoração Integrada do Distrito Federal comunicou a violação do equipamento de monitoramento eletrônico imposto ao réu, o que constataria a intenção do condenado de romper a tornozeleira eletrônica para possivelmente fugir durante a

Em 17 de julho, o ministro Moraes havia determinado que

movimentação causada pela vigília próxima a sua residência.

A notícia repercutiu amplamente nas redes e nos noticiários nacionais internacionais. Vale lembrar, que essa prisão preventiva não corresponde ao início do cumprimento da pena de 27 anos e três meses imposta ao ex-presidente pela condenação por organização criminosa e tentativa de golpe de Estado Democrático; trata-se, aqui, de medida cautelar autônoma.

Sob olhar jurídico, a prisão preventiva prevista no art. 312 do Código de Processo Penal, pode ser decretada para garantia da ordem pública ou econômica, por conveniência da instrução criminal ou para assegurar a aplicação da lei penal. Para tanto, exige-se prova da existência do crime, indícios suficientes de autoria e demonstração de perigo decorrente da liberdade do acusado. O §1º do mesmo artigo também prevê a possibilidade de decretação da prisão em caso de descumprimento de obrigações impostas por medidas cautelares da prisão.

O ponto mais sensível, envolve a violação da tornozeleira eletrônica. Bolsonaro teria admitido à agente da Secretaria de Administração Penitenciária, que utilizou um ferro de solda para romper o aparelho. Após laudos técnicos confirmarem a violação, o fato por si seria suficiente para a decretação da prisão, já que demonstraria intenção de descumprir

as medidas cautelares.

A convocação da vigília também foi interpretada como um fato novo, possibilitando ao ministro fundamentar a decisão no §2º do art. 312 do CPP, que autoriza a prisão preventiva diante de elementos novos que justifiquem a aplicação da medida.

Cessado o risco e superada as razões da cautelar, o juiz poderá revogar a prisão, seja de ofício ou mediante requerimento das partes, caso constate ausência de motivos para sua manutenção. O fato é que, após a prisão, tanto a base aliada do governo quanto apoiadores do ex-presidente terão por dias, combustível suficiente para sustentar suas narrativas, intensificando a disputa no cenário atual. Resta saber se o Congresso aproveitará o episódio para retornar a aprovação do projeto da Anistia - rebatizado como PL da Dosimetria - até então considerado morto e enterrado.

Regiane Freire - advogada.

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

Gente sábia fala menos e observa mais

Só fale, quando o que for dizer seja mais importante do que o silêncio. O silêncio não é fraqueza, ele é auto controle.

A pessoa sábia, fala menos e observa mais, porque

nem toda conversa precisa de resposta e nem todo momento precisa de palavra.

O silêncio quando é verdadeiro ensina mais do que qualquer discurso, porque o silêncio fala. E às vezes,

fala mais do que qualquer palavra. O problema é que a maioria fala para responder e não para somar, fala por impulso e acaba destruindo o que o silêncio iria curar. Quer um exemplo?

Quando perdemos uma pessoa querida, e não temos o que falar, a melhor coisa a se fazer, é ficar junto dela. Porque o silêncio não é a ausência, é presença com sabedoria.

PALAVRAS DE VIDA - Saber onde sentar

Vamos falar de um personagem da Bíblia, gosto muito de falar de José e gosto muito de falar de mesa.

A mesa que você senta, pode te levar a ruína, mas também pode te levar em altos patamares. José sentou em uma

mesa errada, porque nessa mesa em que ele sentou estavam invejosos. Só que Deus preparou uma outra mesa para ele,

que o levou a chegar onde chegou. Por isso, peça a Deus que você senta sempre na mesa certa e Deus vai te honrar.

Politicando!

Blindagem Sem Fim

A Câmara de Monte Mor passou mais uma semana cumprindo à risca sua nova tradição: engavetar denúncias. Agora foi a vez do caso envolvendo o vereador Clair Gomes, acusado de nepotismo por manter a própria nora no gabinete. A votação, previsivelmente, foi esmagadora contra a abertura de investigação. Os discursos dos parlamentares seguiram o roteiro já conhecido: ataque aos denunciantes, defesa calorosa do colega. Com isso, Monte Mor reforça o cenário em que denúncias entram com pompa, mas saem pela porta dos fundos. O Legislativo segue firme como o mais eficiente sistema de blindagem política da região.

Justiça feita

O ex-prefeito de Paulínia, Du Cazzellato, obteve na Justiça o desbloqueio imediato de seus bens após decisão liminar da juíza Patrícia Ribeiro Baciotti Parisi. Para a magistrada, não havia risco processual que justificasse o bloqueio e ainda houve excesso no valor retido. A ação do MP questiona gastos da decoração natalina de 2021, período em que Paulínia virou referência regional e recebeu nota A em transparência fiscal pelo Tesouro Nacional. Com a decisão, Du fica cada vez mais próximo de se livrar desse imbróglio.

Sumaré Emperrada

A disputa por 2026 em Sumaré segue marcada pela fragmentação e pelas brigas internas que ameaçam a representatividade local. Enquanto nomes tradicionais se enrolam em indefinições, novos atores já avançam sobre o eleitorado da cidade. Entre eles, Du Cazzellato, ex-prefeito de Paulínia, que coleciona aprovação alta e pode seduzir quem busca renovação real. Outro é Jonas Donizette, ex-prefeito de Campinas, que historicamente vai bem nas urnas sumarenses e retorna com ampla estrutura e apoio regional. Não podemos deixar de notar Cauê Macris, que tem grandes chances de voltar ao cenário. Sem união em torno de um projeto local, Sumaré corre o risco de repetir a velha história: entregar sua representatividade para quem vem de fora.

Muita calma nessa hora

Sumaré passa por um momento político delicado. A operação Coffee Break atingiu em cheio a cidade, e mesmo sem estar envolvida, a atual gestão precisa ter muita cautela. Não basta se a situação com os livros, a operação Overclean derrubou o secretário de educação, por escândalos em outro estado. Com tanta coisa acontecendo, a educação do município perde a credibilidade, e faz com que olhos mais críticos começem a observar outros setores como o de saúde, obras e afins. Henrique precisa de muita cautela nos próximos meses para colocar tudo em ordem e não se sujar com sujeira dos outros.

Reajuste travado

A novela salarial em Nova Odessa ganhou um capítulo constrangedor. Enquanto servidores protestavam na porta da prefeitura por reajuste e plano de carreira, a Justiça precisou intervir para barrar justamente o aumento automático do prefeito, vice e secretários. A liminar do TJ-SP suspendeu o trecho da lei que garantia reajuste anual sem debate, no mesmo índice dos servidores — um atalho que o Ministério Público classificou como inconstitucional. Na prática, o Executivo tentava se garantir enquanto o funcionalismo segue acumulando perdas. Agora, prefeito e Câmara terão de explicar à Justiça por que o primeiro escalão queria corrigir o próprio salário antes de resolver a vida de quem mantém a máquina pública funcionando.

A MELHOR
MANEIRA DE SE
INFORMAR

WWW.
JORNALSPASSOCIDADES.com.br

SPASSO cidades

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

OBRAS

Prefeitura de Sumaré inicia ampla revitalização da Avenida Rebouças

A Prefeitura de Sumaré iniciou uma ampla revitalização e repaginagem da Avenida Rebouças, via que integra a região central e recebe fluxo intenso de pedestres e veículos. O projeto prevê intervenções estruturais e atualização dos elementos de mobilidade urbana.

As ações incluem im-

plantação de iluminação de alta performance, acessibilidade em toda a extensão da via, adequação de calçadas, reforço da sinalização, requalificação da ciclovia e novo paisagismo.

O prefeito Henrique do Paraíso afirmou que a intervenção corresponde à necessidade de uma avenida com função estrutural para a cidade. "A

atualização da Rebouças atende ao crescimento do município e ao papel da via como eixo de circulação. A revitalização organiza o espaço e melhora as condições de deslocamento", declarou.

O vice-prefeito e secretário de Governo, André da Farmácia, destacou o impacto do investimento. "A obra representa a aplicação de recursos

em infraestrutura urbana com foco no uso diário da população. O objetivo é garantir funcionamento adequado da via e atender às demandas de mobilidade", disse.

Segundo a administração, as intervenções seguem cronograma estabelecido pela administração municipal.

SECOM



O projeto conta com ampla revitalização e repaginagem da Avenida Rebouças

TURISMO

Sumaré Avança: Audiência Pública Finaliza Debate do Plano Diretor de Turismo



A atividade reuniu a secretária de Cultura e Turismo, Cecília Teixeira, membros do Conselho Municipal de Turismo (COMTUR)

para o crescimento do setor. Sua estrutura está assentada em três pilares fundamentais: a Organização, que define prioridades e projetos estratégicos; a Qualificação, que estabelece bases para a melhoria de serviços, infraestrutura e capacitação de mão de obra; e, principalmente, a Legitimidade, conferindo a segurança jurídica necessária para que Sumaré possa pleitear recursos junto a órgãos federais e estaduais, como o Ministério do Turismo e a Secretaria de Turismo e Viagens de SP.

Em sua fala de abertura,

a secretária Cecília Teixeira

reforçou o valor da iniciativa

para o futuro da cidade. "Hoje

é um dia muito especial e muito

importante para a nossa cida-

de. A aprovação do Plano Di-

retor, bem como a já inclusão

do município no SISMAPA

(Sistema de Informações do

Mapa do Turismo Brasileiro),

são ações que permitirão con-

struir projetos e buscar recursos

para investir na nossa cidade e garantir o desenvolvimento econômico e social do turismo," afirmou, destacando o comprometimento de toda a equipe e dos parceiros envolvidos na missão.

O debate com a socieda-

de civil teve um papel ativo

e crucial, resultando em su-

gestões relevantes que serão

incorporadas ao texto final,

focadas em qualificação e in-

fraestrutura. Entre os pedidos

apresentados, destacam-se a

inclusão de guias de turismo

no município, a criação de

uma página de turismo com

um calendário oficial da ci-

dade, a qualificação de guias

e eventos para aprimorar a

experiência do turista, e a in-

clusão de diretrizes de ace-

sibilidade e sustentabilidade

nos eventos. O documento

também deverá incorporar

os atrativos culturais e naturais de Sumaré.

Com a aprovação do pla-

nejamento, a expectativa é

colher frutos que represen-

tam um retorno direto para a

cidade, manifestando-se em

desenvolvimento econômico

(atração de novos investimen-

tos e geração de emprego e

renda), fortalecimento do

pertencimento da população

e aumento da visibilidade, po-

sicionando Sumaré como um destino relevante na Região Bem Viver. O Plano Diretor de Turismo de Sumaré, após finalização das adequações decorrentes das sugestões apresentadas, será encaminhado ao Legislativo Municipal (Câmara) para a devida apreciação, votação e aprovação final.

SECOM

PREVIDÊNCIA

Auditoria do TCE expõe vulnerabilidade dos RPPS e acende alerta para riscos no Sumprev

O Tribunal de Contas do Estado de São Paulo revelou, nesta semana, um diagnóstico preocupante sobre a saúde dos Regimes Próprios de Previdência Social (RPPS) do estado. O levantamento extraordínario conduzido pelo TCE escancarou fragilidades estruturais, irregularidades administrativas e um cenário de vulnerabilidade que afeta diretamente cerca de 450 mil servidores municipais em todo o território paulista, incluindo os servidores de Sumaré, vinculados ao Sumprev.

O conselheiro-corregedor Marco Bertaioli, responsável

pela apresentação dos dados,

não economizou nas palavras:

segundo ele, o sistema previdenciário próprio é hoje um

organismo frágil, marcado por

descontos irregulares, con-

trolos falhos, investimentos

inadequados e riscos crescen-

tes de desequilíbrio atuarial. A fala, dura, evidencia que o problema deixou de ser pontual e se tornou sistêmico.

Os números confirmam

isso. Entre os 218 RPPS analisados,

156 mantêm parcelamentos

ativos que somam mais de R\$ 7,7 bilhões.

O déficit atuarial total ultrapassa os

R\$ 45 bilhões nos municípios,

ao mesmo tempo em que o

patrimônio financeiro disponí-

ível é de pouco mais de R\$

64 milhões.

Mas, para além do choque

estatístico, a auditoria trouxe

revelações que atingem direta-

mente a realidade de Sumaré.

O Sumprev está inserido

no conjunto dos regimes

municipais fiscalizados,

e os problemas apontados pelo

TCE são passíveis de ocorrer

também aqui, caso já não

estejam ocorrendo.

Dos 218 RPPS, 110 não

possuem sequer instrumento jurídico válido (contrato, convênio ou acordo) que justifique descontos em folha. Em 93, não existem autorizações individuais para esses descontos, o que abre margem para ilegalidades. Em quase metade dos regimes, não há regulamentação adequada para consignações. E mesmo entre os que regulamentaram, boa parte fez sem passar pelo Conselho, ferindo transparência e governança.

Para os servidores de Sumaré, o alerta é simples e direto: se o Sumprev reproduzir qualquer uma dessas falhas, quem paga a conta no futuro não é o gestor, mas o trabalhador. A solidez do regime depende da legalidade das contribuições, da segurança dos investimentos, do controle dos déficits e, acima de tudo, da transparência.

O ponto mais sensível revelado pela auditoria envolve os riscos de investimentos. A liquidação extrajudicial do Banco Master, que pode atingir até R\$2 bilhões de recursos previdenciários em todo o país, acendeu o sinal vermelho no setor. Pelo menos 18 entes federativos, distribuídos em 12 fundos, tinham aplicações no banco.

Embora o SUMPREV não esteja na lista dos afetados pela liquidação do Master, o alerta é objetivo: o SUMPREV deve reavaliar imediatamente seus portfólios para evitar perdas que comprometam aposentadorias futuras.

O TCE determinou prazos rígidos: 30 dias para regularizar instrumentos e autorizações de descontos; 90 dias para criar ouvidorias que funcionem de verdade; e 180 dias para implantar sistemas de

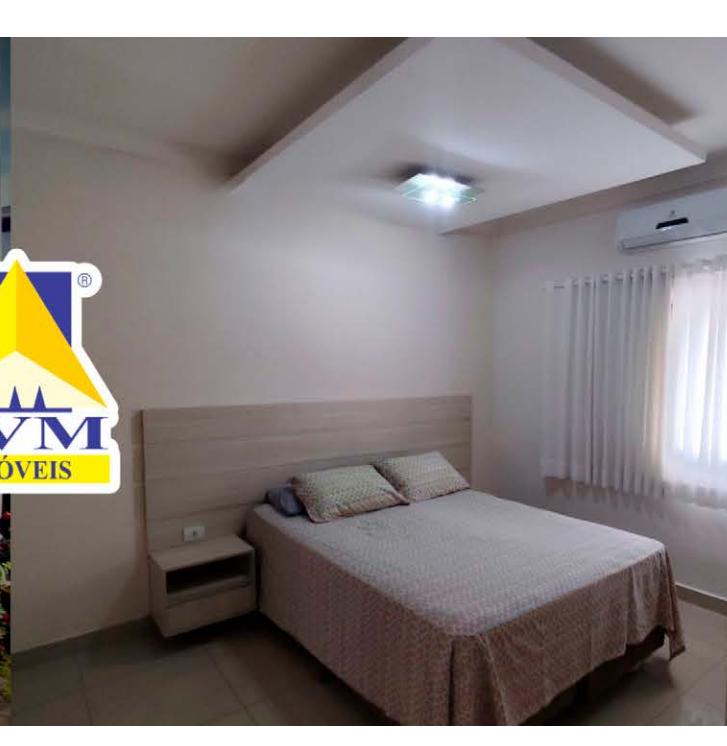
validação, preferencialmente biométricos.

A pergunta que fica para Sumaré é: o Sumprev está preparado para cumprir essas exigências? Ou vai esperar que a vulnerabilidade vire crise?

Em tempos de déficits bilionários, parcelamentos recorrentes e risco de perdas financeiras, a previdência deixou de ser um problema

técnico e passou a ser um tema de sobrevivência institucional. E, enquanto o TCE faz o seu papel, cabe aos municípios mostrar se aprenderam alguma lição. Porque, como a auditoria prova, o futuro do servidor depende menos da matemática e mais da coragem de enfrentar a realidade antes que ela desabe.

Da redação



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

CIDADES

COFFEE BREAK

Câmara de Sumaré discute CEI que pode atingir gestão Dalben e expõe contradições internas

A repercussão dos desdobramentos da Operação Coffee Break abriu uma fissura incômoda no cenário político de Sumaré. A Polícia Federal apura suspeitas de fraudes em licitações e desvios de recursos públicos em contratos firmados ainda na gestão do ex-prefeito Luiz Dalben, justamente o governo que, até pouco tempo atrás, contava com o apoio do atual presidente da Câmara, Hélio Silva (Cidadania). Agora, é o próprio Hélio quem sugere a abertura de uma Comissão Especial de Inquérito para investigar irregularidades na área da Educação. O movimento, embora institucionalmente correto, chama atenção pelo giro de postura e pela amplitude do estrago político potencial.

A fala do presidente ocor-

reu na sessão desta terça-feira (25), quando ele defendeu que a Câmara assuma protagonismo diante dos fatos recentes. Hélio lembrou que Sumaré apareceu duas vezes em menos de dez dias no radar da Polícia Federal: primeiro na 8ª fase da Overclean e, depois, no bojo da Coffee Break, que teve como alvo contratos da Educação firmados na administração Dalben, um período marcado por disputas internas e por relatos de ingênuidade política na composição da pasta.

A Coffee Break, deflagrada em 12 de novembro, cumpriu 50 mandados de busca e apreensão e seis prisões preventivas. Entre os investigados, novamente, está um ex-secretário de Educação de Sumaré, figura que atuou durante o governo Dalben e que, segundo a PF,

aparece em vínculos suspeitos com fornecedores. A operação reforçou as desconfianças sobre a fragilidade dos processos licitatórios daquele período que, à época, nunca chegou a ecoar no Legislativo, já que o grupo político de Dalben mantinha base sólida, da qual Hélio fazia parte.

Apesar das recorrentes denúncias feitas pelo Jornal Spasso Cidades, em 2024 a Câmara

não esteve disposta a fazer seu papel fiscalizatório, e optou pela omissão.

A sugestão de abertura da CEI reacende exatamente esse ponto sensível: será o Legislativo capaz de investigar, com a profundidade necessária, contratos que foram tocados por uma estrutura da qual parte dele, incluindo seu presidente, participou política e institucio-



Atual presidente da Câmara, Hélio Silva (Cidadania)

nalmente? O gesto de Hélio, embora simbólico, tem um peso ambíguo. De um lado, demonstra a pressão crescente para que a Câmara dê resposta à população. De outro, expõe o constrangimento de quem ago-

ra precisa revisitar a herança administrativa que ajudou a sustentar.

Caso a CEI seja formalmente protocolada, o Legislativo terá a chance de mostrar se pretende

apenas reagir à pressão pública

ou, de fato, avançar sobre os nós administrativos deixados pela gestão passada. E Sumaré, mais uma vez colocada na vitrine negativa da região, observará se a Câmara será capaz de romper com a prática habitual: criticar o passado só depois que a Polícia Federal toca a campainha.

A Coffee Break escancarou que os problemas da Educação não nasceram agora, e que muitos deles floresceram sob silêncio conveniente. A abertura de uma CEI pode, enfim, tirar do papel uma fiscalização que deveria ter começado anos atrás. Resta saber se haverá disposição política para conduzi-la sem blindagens, sem arranjos e sem medo de atingir quem até ontem era aliado.

Da redação

SERVIDORES

Greve à vista em Nova Odessa: servidores se rebelam contra plano nebuloso e Faganello cobra transparência

A segunda-feira começou quente em Nova Odessa, e foi o funcionalismo público quem incendiou o início da semana ao lotar a frente da Prefeitura em uma assembleia que misturou insatisfação, temor e um recado direto ao governo Leitinho: a paciência acabou. Trabalhadores da Educação, da Saúde, agentes de trânsito, guardas municipais e servidores de diversos setores ergueram faixas, entoaram palavras de ordem e deixaram claro que não aceitam o chamado "pacote de reestruturação" que vem sendo costurado a portas fechadas.

O SSPMANO (Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Nova Odessa) denuncia que a administração municipal pre-

para uma revisão completa do Plano de Cargos e Carreiras sem apresentar detalhes, cronograma, impactos financeiros ou qualquer garantia mínima de manutenção de direitos. Para piorar, o sindicato afirma que, enquanto

os servidores tentam dialogar, a Prefeitura reage empurrando a responsabilidade para a própria categoria, um discurso que só aumentou o desgaste.

A confusão nas escolas municipais, que tiveram aulas suspensas justamente no dia da assembleia, é um exemplo disso. A secretaria de Educação, Vânia Cezaretto, divulgou vídeo culpando o sindicato pelo horário da mobilização. O SSPMANO rebateu dizendo que o governo tenta transformar o servidor em bode expiatório para justificar problemas que nascem da falta de diálogo. A base da Educação, aliás, foi uma das mais mobilizadas, e Vânia se tornou o alvo de grande parte dos protestos.

Para completar, o sindicato levou à votação a possibilidade de greve caso a administração siga ignorando as reivindicações por reajuste salarial, o cumprimento de pisos nacionais e a manutenção da escala 12x36 para categorias que de-



O vereador André Faganello, participou da assembleia em defesa dos servidores

pendem dela, como guardas e profissionais da Saúde. Nos bastidores, o clima é de alerta total: há relatos de que o governo planeja enviar o novo plano para a Câmara em regime de urgência e sem o aval dos

trabalhadores.

A prefeitura, por sua vez, argumenta que já realizou mais de cinco reuniões com o sindicato e que o plano ainda passará pela análise financeira antes de qualquer envio ao Legislativo.

Mas não detalhou absolutamente nada do conteúdo, o que só alimenta a desconfiança.

No meio desse confronto, uma voz ganhou destaque na Câmara: a do vereador André Faganello. Ele participou da assembleia pela manhã, conversou com servidores e usou a tribuna para dar um aviso claro ao governo. Pela primeira vez, alguém do Legislativo expôs, de forma aberta, o que vinha sendo dito nos corredores: a proposta preliminar da Prefeitura traz prejuízos reais à carreira do funcionalismo.

Faganello afirmou que não aceitará qualquer mudança que retire direitos ou abra brecha para desmonte de garantias históricas, e classificou a condução do plano como insegura, atropelada e nada transparente. O vereador, que nos últimos meses vinha fazendo críticas pontuais ao ritmo das negociações, agora assume um papel de tensão direta com o Exe-

cutivo, e acena aos servidores como aliado no embate que se avizinha.

A assembleia, os protestos, as falas do sindicato e o posicionamento do vereador criaram uma cena rara em Nova Odessa: o funcionalismo unido, irritado e disposto a lutar. O governo, por outro lado, tenta apagar incêndios enquanto corre contra o tempo para concluir o projeto que ninguém viu, mas que já provoca calafrios no serviço público.

Se o plano de carreira vier como os servidores temem, a promessa de greve não será apenas retórica. A cidade, que já sofre com instabilidades políticas e administrativas recentes, pode estar prestes a enfrentar mais um capítulo turbulento. E, pelo tom da mobilização, o recado é simples: Nova Odessa não aceitará mudanças feitas no escuro.

Da redação

BLINDAGEM

Câmara de Monte Mor volta a blindar vereador e acumula denúncias sem investigar

A Câmara de Monte Mor adicionou mais um capítulo à sua rotina de engavetamentos. Menos de uma semana após rejeitar, por ampla maioria, a denúncia que apontava improbidade e violação de decoro da vereadora Andrea Garcia (PSD), o Legislativo voltou a barrar qualquer tentativa de apuração, desta vez envolvendo o vereador Clair

Gomes (PSB).

A Denúncia 8/2025, que pediu a cassação do mandato de Clair por suposto nepotismo, foi rejeitada por 12 votos e apenas uma abstenção. O documento alegava que o parlamentar contratou a própria nora, Ingrid Luiza Cunha dos Santos, como assessora parlamentar e que, no mesmo período, ela também teria sido



O vereador Clair Gomes (PSB), foi denunciado por suposto nepotismo

aprovada em um processo seletivo da prefeitura, situação que poderia configurar benefício familiar decorrente de posição pública. A acusação incluía ainda o pedido de devolução dos salários recebidos. Nada disso foi suficiente sequer para abrir investigação preliminar.

O resultado era esperado. A Câmara já vinha demonstrando apetite zero para fiscalizar seus próprios membros. Ao longo de 2025, todas as denúncias apresentadas contra vereadores foram simplesmente recusadas antes de qualquer análise de mérito. Nem sindicância, nem CEI, nem ao menos um parecer aprofundado: só portas fechadas e discursos prontos.

Na sessão desta segunda-feira (24), o roteiro se repetiu. Líderes partidários pediram votos contrários, parlamentares elogiaram o colega acusado e classificaram a denúncia como "política" ou "sem embasamento". O presidente

da Casa, Beto Carvalho (PP), foi além e insinuou que os denunciantes estariam usando o instrumento para barganhar cargos na prefeitura, argumento que, em vez de justificar o arquivamento, expôs ainda mais a incapacidade do Legislativo de distinguir interesse público de disputa

de bastidores.

Para quem acompanha a Câmara, o problema deixou de ser o conteúdo das denúncias e passou a ser o destino delas: o lixo. Com Andrea Garcia, a situação já havia sido desconfortável. A denúncia rejeitada na semana passada trouxe referências à decisão

do Tribunal de Justiça, trânsito em julgado e multa civil aplicada. Mesmo assim, foi ignorada. Agora, com Clair Gomes, o Legislativo reforça a mensagem: independentemente do que houver no papel, os vereadores não serão investigados.

Enquanto isso, cresce a sensação de que a Câmara abandonou seu papel fiscalizador e abraçou uma cultura de autoproteção institucional. As denúncias chegam, os argumentos se repetem, as votações se encerram rapidamente e nada acontece. Não há análise, transparência, checagem, nem sequer o esforço mínimo de verificar fatos básicos.

Em Monte Mor, o padrão já está claro. A população apresenta denúncias. Os vereadores as rejeitam. E a dúvida sobre a idoneidade das decisões legislativas só aumenta. A regra da casa é: denunciou, blindou.

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

AGENDA CULTURA

Hortolândia terá Mano Brown, Samuel Rosa, Thiaguinho e diversas atrações culturais em 2026

A temporada cultural 2026 em Hortolândia está recheada de atrações para todas as idades e gostos. Na manhã desta quarta-feira (26/11), a Prefeitura, por meio da Secretaria de Cultura, apresentou a agenda de eventos gratuitos confirmados para o próximo ano na cidade. O evento, no Teatro Elizabeth Keller de Matos, contou com a imprensa, artistas locais, empresários e secretários de cultura de municípios como Nova Odessa, Jaguariúna, Vinhedo e Indaiatuba.

De março a dezembro do próximo ano, diversas atrações prometem movimentar Hortolândia e toda a região com muita diversão, informação e inclusão social. O evento contou com a presença do porta-voz do Ministério da Cultura do Governo Federal no Estado de São Paulo, Alessandro Azevedo, que foi recebido pelo secretário de Cultura, Régis Bueno.

"No próximo ano, temos muitas atrações para a população de Hortolândia. Temos shows, Hortocity Comedy, novos projetos, enfim, tudo isso fomenta o comércio local, promove inclusão e agrupa cultura para a população. É com muita felicidade que es-

tamos aqui, nesta manhã, apresentando esta agenda 2026. Temos aqui artistas locais. Estes artistas continuarão também sendo fortalecidos. Eles representam nossa cidade e o trabalho segue para contribuir com este desenvolvimento da cultura em Hortolândia", comentou o secretário de Cultura, Régis Bueno.

"É uma percepção do Governo Federal investir na cultura e acreditar que ela faz a vida das pessoas melhor. Investir na cultura não é gasto, mas, sim, a capacidade de mudar a vida das pessoas para melhor em diversos aspectos. São diversas possibilidades e podemos ver isso em Hortolândia. É muito bom estar em um evento como este que valoriza muito os trabalhadores da cultura no nosso Estado. Uma sociedade progressista com saúde mental passa pelo investimento na cultura, sempre com um olhar carinhoso", comentou o porta-voz do Ministério da Cultura do Governo Federal no Estado de São Paulo, Alessandro Azevedo.

O show de atrações começa em março com muita Música Popular Brasileira e apresentações de Chico César e Maria Gadú. A tradicional Parada Poética e os shows de humor do Horto-

city Comedy também terão vez. Já em abril, o destaque é mais uma edição da Marcha para Jesus. A MPB segue com a presença do cantor JP, ex The Voice. O ator Oscar Magrini vem a Hortolândia para apresentação teatral.

Em maio acontece mais uma Festa de Peão, com destaque para os artistas da cidade no Palco Cultura. Como todos os anos, um dos shows será aberto ao público, em comemoração ao aniversário da cidade. Desta vez, a apresentação será do cantor Thiaguinho, com ingressos trocados por 1 kg de alimento não perecível. Antônio Marinho será o convidado da Parada Poética no mês festivo.. Muito humor no Hortocity Comedy com a presença da Confraria da Comédia. Já a cantora Patrícia Marx se apresenta junto com o Quinteto Cultura.

E vai ter Festa Junina tradicional em junho com o grupo Bicho de Pé. A festividade junina também traz apresentações da dupla de repentinistas Caju e Castanha e de Enok Virgulino. Na comédia, o Hortocity Comedy terá como destaque Fábio Rabin, conhecido pelos vídeos no YouTube apresentando shows de stand up pelo Brasil.



A agenda de eventos culturais para o próximo ano foi apresentada pela Prefeitura, nesta quarta-feira (26/11)

Julho é especial com o cantor Criolo na Parada Poética. O novo projeto Festival Internacional de Música promete distribuir musicalidade em cada cantinho de Hortolândia, fortalecendo os artistas locais.

Flávio Andrade é o convidado no Hortocity Comedy.

O Planeta Rock em agosto traz nomes como Samuel Rosa (Skank) e a banda paulistana CPM 22. O humorista Rodrigo Capela estará no Hortocity Comedy.

Em setembro, o festival Cultura de Paz traz os cantores e compositores Tom Carfi e Sérgio Saas à cidade. A

criatividade dos artesãos da cidade terá espaço com um festival dedicado à mostra da arte desenvolvida por eles.

Em outubro, mês das crianças, a atração infantil é a dupla Patati e Patatá fazendo a festa da garotada. Já na Quinta Musical, Fernanda Takae (Pato Fú), será a atração com muito pop rock brasileiro. Novembro chega para contemplar os amantes do rap brasileiro. O carioca MV Bill é o destaque da Parada Poética do mês. Já Mano Brown (Racionais MCs) traz muita reflexão na Revirada Regional de Cultura.

A atriz global Vanessa

Gerbelli, será a apresentadora de uma premiação inédita preparada pela Secretaria de Cultura que vai acontecer para celebrar os artistas da cidade que serão os destaque em 2026. No projeto Escritores de Hortolândia, o escritor baiano e doutor em estudos étnicos africanos Itamar Vieira Júnior é o convidado. Fechando 2026, além da tradicional mostra Interartes, a dupla sertaneja Gian e Giovani será a convidada para o show do Natal dos Sonhos.

Fonte: Prefeitura de Hortolândia

ESPORTE

Paulínia voltará a sediar a Copinha após 11 anos

A cidade será sede do Grupo 20, tendo o time da casa Paulínia Futebol Universitário como representante, além dos clubes, Vila Nova de Goiás, Portuguesa de São Paulo e Operário do Paraná.

"É uma grande satisfação poder sediar a Copinha em nossa cidade. Um evento que movimentará hotéis e o comércio paulinense, além de proporcionar lazer para toda família em janeiro, período de férias escolares e aumentando a visibilidade dos jovens jogadores da cidade e região", destacou o prefeito, Danilo Barros.

Os jogos acontecerão no Es-

tádio Luís Perissinoto, localizado no Centro, com entradas gratuitas em todas as partidas.

"A volta da Copinha após 11 anos é fruto de um trabalho sério, que abre oportunidades para nossos jovens e coloca Paulínia

novamente em destaque no futebol nacional. Já colhemos frutos de outras Copas e agora, com a volta da competição, estamos motivados e empenhados em representar Paulínia com garra e determinação", reforçou o presidente do Paulínia FU, Marcos Bortoloti.

As partidas da competição terão transmissão de Record, Record News, Xsports e dos canais do YouTube da Cazé TV e do Paulistão, e todos os jogos serão transmitidos.

No total, a Copinha terá 128 equipes, divididas em 32 grupos, com os dois melhores de cada grupo avançando à segunda fase.

Desta etapa em diante, os jogos ocorrem no formato mata-mata até a grande final marcada para 25 de janeiro, na Mercado Livre Arena Pacaembu, em São Paulo.

A Prefeitura de Paulínia será responsável pela hospedagem, transporte e alimentação dos quatro times.

Fonte: Prefeitura de Paulínia



Secretário de Esportes, Alexandre Fávaro, o prefeito Danilo Barros, com os dirigentes do Paulínia FU no evento de lançamento

CAMPANHA

Paulínia amplia cuidado com animais e anuncia nova etapa do Programa Municipal de Castração

A Prefeitura de Paulínia abriu inscrições para mais uma edição do Programa Municipal de Castração, que será realizada no dia 6 de dezembro, no Campo de Esportes Morumbi, no bairro Santa Terezinha. A iniciativa, consolidada como uma das principais políticas públicas de bem-estar animal da cidade, reforça o compromisso do município com a saúde pública e o controle populacional de cães e gatos.

As inscrições seguem até 2 de dezembro, tanto presencialmente na Secretaria de Meio Ambiente, quanto de forma online, enquanto houver

vagas disponíveis. A medida deve facilitar o acesso para quem busca o atendimento gratuito, especialmente tutores de baixa renda.

O programa segue critérios técnicos para garantir segurança aos animais. Somente serão atendidos cães e gatos saudáveis, com idade entre 4 meses e 7 anos, além de outras regras para evitar riscos cirúrgicos. Animais braquicefálicos ou de raças consideradas sensíveis não poderão participar, conforme recomendação dos profissionais da área. O uso de guias, focinheiras e caixas de transporte também permanece obrigatório para

manter a organização e a segurança do evento.

O processo de castração não é apenas um ato de cuidado individual, mas um investimento coletivo. Ao controlar o número de animais nas ruas, o município reduz riscos sanitários, previne abandonos, fortalece políticas de proteção animal e diminui a pressão sobre abrigos e ONGs. Trata-se de uma ação que impacta diretamente a qualidade de vida da população e dos próprios animais.

Além disso, a castração contribui para a prevenção de doenças, diminui a incidência de disputas territoriais

e facilita a convivência entre tutores e pets. Cidades que adotam programas permanentes como este costumam registrar avanços importantes em indicadores de saúde pública e redução de zoonoses.

Com mais esta etapa do Programa Municipal de Castração, Paulínia reafirma sua posição como referência regional em políticas responsáveis de controle populacional e bem-estar animal, um caminho que beneficia toda a cidade e prepara o terreno para uma convivência mais saudável, segura e humana.

Da redação



CORRUPÇÃO

Políticos da região temem próximos capítulos da Operação Coffee Break

A Operação Coffee Break, deflagrada pela Polícia Federal na quarta-feira (12), recolocou Sumaré no centro de um escândalo que o Jornal Spasso Cidades já vinha denunciando há muito tempo: os contratos milionários firmados pela gestão do ex-prefeito Luiz Alfredo Dalben (PSD) com a empresa Life Tecnologia Educacional Ltda.

Em 2024, este jornal revelou, com exclusividade, que a Prefeitura havia empenhado mais de R\$21 milhões na compra de livros por valores acima da média de mercado, incluindo exemplares que chegaram a custar R\$398,90 cada. A apuração mostrou que os materiais adquiridos não haviam sido avaliados pelo Conselho Municipal de Educação nem pelo Centro de Formação dos Educadores, exatamente os órgãos responsáveis por validar o que chega às salas de aula. A denúncia expôs um modelo de contratação caro, opaco e distante das necessi-



José Marin, ex-secretário de Educação de Sumaré que está foragido



Cafu César, em Hortolândia, sempre foi figura de forte articulação em cidades vizinhas, participando de campanhas e costuras partidárias

dades reais da rede.

A reação do governo Dalben foi conhecida: ataques nas redes sociais, acusações de "fake news" e tentativa de desqualificar o trabalho jornalístico. O ápice ocorreu quando membros ligados ao então líder de governo e candidato a prefeito, Willian Souza (PT), tentaram recolher edições impressas do Spasso Cidades. A Guarda Municipal, chegou a apreender 4.200 exemplares, um ato de

censura que terminou derrubado na Justiça, que determinou a devolução dos jornais e reafirmou a plena liberdade de imprensa. Na época, denunciamos ameaças, agressões e pressões sofridas por nossa equipe de distribuição.

Agora, mais de um ano depois, a Polícia Federal retorna aos mesmos contratos. A Coffee Break cumpriu mandados de busca e apreensão na Prefeitura, na Secretaria de Educação,

na Secretaria de Administração e no Arquivo Público. A investigação, conduzida pelo Ministério Público Federal com apoio da CGU, mira diretamente os processos licitatórios de 2020 envolvendo a Life Tecnologia Educacional. Os agentes recolheram documentos, computadores e mídias com registros de visitas de representantes da empresa, além de processos administrativos da época.

Segundo a PF, os investiga-

dos podem responder por corrupção ativa e passiva, peculato, fraude em licitação, lavagem de dinheiro, contratação direta ilegal e organização criminosa. Ao todo, foram cumpridos 50 mandados de busca e apreensão e seis de prisão preventiva em três estados. Em Sumaré, os alvos se concentraram justamente nos setores ligados à educação, o mesmo terreno onde este jornal havia identificado inconsistências, valores

questionáveis e ausência de justificativas técnicas.

A Prefeitura afirmou que os contratos investigados pertencem à gestão Dalben e que a administração atual não é alvo da operação. O Executivo declarou colaborar integralmente e informou que já havia instaurado sindicância interna para apurar possíveis irregularidades. O ex-prefeito, por sua vez, disse que soube da operação pela imprensa e que sua gestão foi pautada pela legalidade.

A coincidência entre o que denunciamos e o que agora está sob investigação federal não é mero detalhe: é demonstração do papel essencial da imprensa local como fiscal do poder público, especialmente quando esse poder tenta silenciar quem o questiona. O Spasso Cidades seguirá acompanhando cada desdobramento. Nossa compromisso é e sempre foi com a verdade, a transparência e o direito da população de Sumaré de saber como seu dinheiro é gasto.

Da redação

JUSTIÇA

Decisão liminar devolve tranquilidade política a Du Cazellato após bloqueio considerado excessivo

A Justiça de Paulínia devolveu, ainda que provisoriamente, o controle dos próprios bens ao ex-prefeito Du Cazellato (PL). A liminar concedida pela juíza Patrícia Ribeiro Baciotti Parisi, na quarta-feira (19), desmonta o bloqueio determinado a pedido do Ministério Públco e lança dúvidas sobre a robustez das acusações envolvendo investimentos na decoração natalina de 2021.

Na decisão, a magistrada foi direta: o MP não demonstrou qualquer situação concreta que justificasse risco de dano irreparável ou prejuízo ao curso do processo. Mais que isso, destacou que o bloqueio imposto superava o valor originalmente

requerido na ação. Um excesso que, segundo a própria juíza, não encontra respaldo na legislação que regula medidas dessa natureza.

No centro da controvérsia estão os gastos com a decoração de Natal que, há quatro anos, transformaram Paulínia em polo regional de visitação. Os efeitos turísticos foram sentidos de imediato, com milhares de moradores e visitantes movimentando a cidade. O serviço foi prestado pela Estrela Iluminação LTDA, empresa reconhecida nacionalmente no setor.

A gestão Cazellato, aliás, foi posteriormente avaliada de forma positiva por órgãos federais: Paulínia recebeu nota A



no Ranking Siconfi, que analisa a qualidade e a transparência das informações contábeis e fiscais de municípios brasileiros. Os dados utilizados foram referentes a 2024, período em que o ex-prefeito ainda estava à frente da administração municipal.

Para aliados de Cazellato, a denúncia que desencadeou o bloqueio partiu de adversários políticos e teve caráter persecutório. Uma interpretação reforçada pela decisão judicial, que desmonta o principal instrumento de pressão sofrido pelo ex-prefeito ao longo das últimas semanas.

Cazellato, por sua vez, adotou um tom conciliador ao comentar o caso, mas não deixou

de apontar injustiças. Disse acreditar na Justiça, reafirmou que sua administração sempre respeitou o patrimônio público e lembrou das premiações recebidas pela transparência fiscal. Garantiu que seguirá trabalhando politicamente e pretende levar a experiência adquirida em Paulínia para outros municípios.

A liminar não encerra o processo, mas recoloca o debate no eixo da razoabilidade. E devolve a Du Cazellato mais do que seus bens: devolve a narrativa de que, ao menos por ora, o peso das acusações não se sustenta.

Da redação

ELEIÇÕES 2026

Sumaré corre o risco de virar coadjuvante no próprio território político e perder representação

Sumaré caminha para 2026 com uma profusão de pré-candidatos e uma escassez preocupante de nomes realmente viáveis. Entre recuos, desconfianças, brigas internas e projetos pessoais que não se conversam, a cidade flerta novamente com um erro histórico: abrir as portas para que candidatos de outras cidades dominem o eleitorado sumareense, ocupando um espaço que deveria ser de quem vive a realidade local.

No papel, são mais de dez pré-candidatos entre estadual e federal. Na urna, se metade sobreviver ao período de convenções, já será um feito. A principal ameaça é a divisão interna que corrói cada grupo político.

Henrique do Paraíso segue sem decidir o rumo de 2026. O nome do irmão, Raí do Paraíso, foi ventilado, mas a proposta não ganhou trânsito. Escolherendo o irmão ou outro aliado, a implosão interna é quase certa. Até aqui, Henrique adotou a postura mais prudente: governar e não mergulhar prematuramente no jogo eleitoral.

No outro extremo está Dirceu Dalben, único deputado

eleito da cidade e o único com voto consolidado fora de Sumaré. É uma vantagem real, mas também o seu maior risco. Uma perda significativa de votos em casa pode ser fatal para sua permanência na Alesp. A rejeição crescente após tropeços recentes, derrotas municipais e o desgaste do grupo Dalben após a Operação Coffee Break colocam o clã em alerta. Se a apostila for repetir a estratégia e tentar ressuscitar Luiz Dalben como "herdeiro natural", o tiro pode sair pela culatra: empurrar o eleitor para fora da bolha tradicionalista da família.

Opções externas não faltam. Com o derretimento do bolsonarismo no cenário nacional, o campo conservador se reorganiza e resgata figuras com capital político real. Entre elas está Cauê Macris, bem conhecido em Sumaré e muito melhor estruturado que qualquer aposta da nova direita local. Herdeiro de uma direita tradicional, moderada, profissional e experiente, Cauê volta a circular pela região e pode custar caro aos planos dos conservadores sumareenses que surfaram na onda do último ciclo e agora se veem sem mar.

Mas as novidades no tabuleiro regional tornam o cenário



Sumaré caminha para 2026 com uma profusão de pré-candidatos, no papel, são mais de dez pré-candidatos entre estadual e federal

ainda mais desafiador para Sumaré. O ex-prefeito de Paulínia, Du Cazellato, surge como um dos nomes mais fortes do entorno. Com ampla aprovação em seu município, Cazellato governou uma das cidades mais bem avaliadas do estado em infraestrutura e qualidade de vida. Seu nome é visto como uma alternativa sólida para quem busca renovação real — algo que Sumaré deseja há anos, mas nunca conseguiu consolidar. Se entrar na disputa estadual ou federal, Du tende a capturar votos de sumareenses cansados das mesmas figuri-

nhas carimbadas.

Outro nome que volta à cena é o do ex-prefeito de Campinas, Jonas Donizette. Bem votado em Sumaré em eleições anteriores e dono de uma das bases políticas mais robustas do PSB no interior, Jonas deve ser uma das apostas mais fortes do partido na região. Reconhecido, estruturado e sem medo de investir pesado, Jonas é um adversário temível para qualquer candidato local que ainda não se decidiu sequer se vai disputar.

Com tantos grupos fragmentados, tantas vaidades em colisão e tão pouca estratégia, Sumaré

caminha novamente para perder espaço para vizinhos mais organizados. Se a cidade não se unir em torno de um nome verdadeiramente local, corre o risco concreto de sair das eleições de 2026 com representação mínima — ou nenhuma — nas casas legislativas.

A política é um tabuleiro de xadrez. Mas, em Sumaré, cada grupo insiste em jogar dama. E enquanto Sumaré briga com suas próprias peças, o resto da região avança alguns lances à frente, agradecendo a distração.

Da redação

ROTEIRO

FIM DE ANO

Hotel de Paulínia oferece pacotes especiais para curtir o Natal e Réveillon

Para quem mora na cidade de Paulínia e demais municípios do interior paulista, e gostaria de curtir com a família as festas de final de ano perto de casa, mas desfrutando de toda segurança, comodidade, lazer e uma boa comida, a melhor opção está no Sleep Inn Paulínia. O hotel preparou dois pacotes especiais para seus hóspedes: Natal e Réveillon.

Além da hospedagem, quem garantir a reserva para curtir o pacote especial de Natal, terá o direito de desfrutar da Ceia de Véspera de Natal, das 19h às 23h. Já o almoço de Natal será servido entre às 12h e 14h. O late check-out vai até às 16h.

Para o pacote especial de Réveillon, está incluso a ceia de



Com uma infraestrutura completa, o Sleep Inn Paulínia possui apartamentos adaptados para PCDs garantindo conforto, além de oferecer aos hóspedes ficarem com seus pets, uma vez que é Pet Friendly

véspera de ano novo 31/12/2025 das 19h às 22h; Festa da piscina, música ao vivo com a banda Jack Billy das 22h às 1h30; Almoço de Ano Novo das 12h às 14h do dia 01/01/2026. O late check-out vai até às 16h. Vale

VARIEDADES

FINANÇAS

Caiu na conta? Veja como usar o 13º salário de forma inteligente e transformar esse extra em liberdade financeira

O décimo terceiro salário chega como aquele respiro que muita gente espera o ano inteiro. Mas, além de aliviar o bolso, ele também pode ser uma oportunidade de ouro para transformar sua vida financeira.

Com pequenas escolhas estratégicas, esse dinheiro pode te ajudar a fechar o ano com mais tranquilidade e abrir o próximo com sensação de renovação e poder. No guia especial de hoje, vamos mostrar como usar o 13º de forma consciente, inteligente e totalmente alinhada ao seu futuro.

1. Priorize a quitação de dívidas com juros altos

Se você está começando o planejamento, a etapa mais importante é lidar com dívidas que geram juros elevados, como

cartão de crédito e cheque especial. Segundo dados recentes da Confederação Nacional do Comércio, mais de 30 por cento das famílias brasileiras estão endividadas no segundo semestre de 2025, mostrando a necessidade crescente de reorganização financeira.

Usar parte do décimo terceiro para reduzir ou quitar dívidas pode representar economia real nos meses seguintes. E mesmo que você não consiga zerar tudo, dar uma entrada ou renegociar pode garantir condições melhores e diminuir os encargos.

2. Antecipe gastos que chegam no início do ano

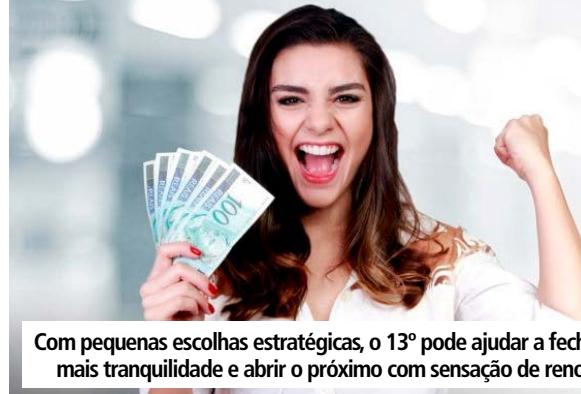
Janeiro costuma vir carregado de despesas como IPVA, IPTU, matrícula escolar e compra de material. Planejar essas contas

com o 13º evita parcelamentos com juros e mantém sua vida financeira mais leve. Sempre que houver possibilidade de desconto no pagamento à vista, essa escolha faz diferença e deixa o próximo ano menos estressante.

3. Construa sua reserva de emergência

Se existe um passo que pode revolucionar sua vida financeira, é esse. A reserva de emergência funciona como um colchão para situações inesperadas, desde problemas de saúde até falhas no emprego. Especialistas recomendam guardar o equivalente a três ou seis meses do seu custo de vida, mas o mais importante é começar.

Usar parte do 13º para esse objetivo é uma forma prática de sair da teoria e criar na prática



Com pequenas escolhas estratégicas, o 13º pode ajudar a fechar o ano com mais tranquilidade e abrir o próximo com sensação de renovação e poder

um fundo que te protege e traz aquela sensação de segurança que muda tudo.

4. Realize seus desejos com consciência

Sim, você pode se presentear ou investir em uma experiência especial. A ideia não é cortar prazer, mas ajustar expectativas com responsabilidade. Liste o que realmente deseja, compare

preços e defina um limite antes de comprar. O consumo consciente te permite aproveitar sem culpa e sem criar problemas para o futuro.

5. Invista no seu futuro

Se depois de organizar dívidas, contas e reservas ainda sobrar algum valor, esse é o momento de olhar para o futuro. Investimentos simples e acessíveis

podem ser o pontapé inicial para novos sonhos. Começar a investir com consistência é uma forma de construir liberdade e realizar projetos maiores, com muito mais segurança.

O décimo terceiro salário não precisa ser apenas um alívio momentâneo. Ele pode ser uma ferramenta poderosa para fortalecer sua vida financeira e abrir portas para novos planos. Com organização, intenção e consciência, esse dinheiro te ajuda a entrar em 2026 com leveza e um senso renovado de autocuidado financeiro.

Salve esta matéria para revisar quando o seu 13º cair na conta e compartilhe com alguém que merece começar o próximo ano com mais liberdade e propósito!

Divulgação

BENEFÍCIOS

Revisão de benefícios para pessoas com deficiência ganha força com novas regras do INSS em 2025

A atualização normativa trouxe mudanças relevantes no Benefício de Prestação Continuada (BPC/LOAS) e reforçou a necessidade de um olhar mais técnico, estratégico e humano sobre os direitos das pessoas com deficiência.

A advogada Tayssa Ozon, sócia-fundadora da Ozon & Tommasi Advocacia Previdenciária, destaca que este é "um momento que impõe caráter estratégico ao segurado e à atuação da advocacia especializada".

BPC 2025: reavaliação biopsicossocial e novas dispensas.

Uma das principais novidades é a Portaria Conjunta MPS/INSS/MDS nº 33/2025, publicada em agosto de 2025.

Ela determina que a reavaliação biopsicossocial, composta por perícia médica e avaliação social, ocorra a cada dois anos, quando aplicável.

No entanto, a norma também trouxe dispensas importantes.

Mais de 150 mil beneficiários que seriam convocados para perícia ainda em 2025 estão isentos da nova avaliação, desde que apresentem laudo definitivo de impedimento irreversível ou irrevável.

"A mudança traz mais racionalidade e justiça ao sistema, evitando que pessoas com deficiência permanente enfrentem filas e burocracia desnecessárias", explica Tayssa Ozon.

Revisão previdenciária: oportunidade de corrigir erros e garantir justiça.

Para quem já recebe aposentadoria ou outro benefício na condição de pessoa com deficiência, a revisão pode representar muito mais do que uma correção técnica; ela pode significar justiça social e dignidade restabelecida.

Segundo Tayssa Ozon, "muitas concessões não levaram em conta integralmente a condição da deficiência ou aplicaram uma regra menos vantajosa do que a que o segurado teria direito. A revisão corrige isso."

As principais situações em que a revisão é recomendada incluem:

- Reconhecimento incorreto do grau de deficiência (leve, moderado ou grave);

- Falhas na contagem do tempo de contribuição como PCD;

- Erros de cálculo na renda mensal inicial;

- Omissão de períodos ou regras mais benéficas na concessão original.

Cenário nacional: mais de 14 milhões de pessoas com deficiência no Brasil

De acordo com o IBGE, aproximadamente 7,3% da população brasileira com dois anos ou mais de idade vive com algum tipo de deficiência; ou seja, cerca de 14,4 milhões de pessoas.

Esse número revela o tamanho do público potencial que pode ter direito à revisão ou, ao menos, a uma análise previdenciária especializada.

No Paraná, a demanda por advogados previdenciários espe-



Com as novas regras publicadas em 2025, o tema da revisão de benefícios previdenciários para pessoas com deficiência (PCD) volta ao centro das atenções

cializados em PCD cresce a cada mês, especialmente pela complexidade dos laudos, perícias e regras diferenciadas.

"Muitos segurados ainda desconhecem que a condição da deficiência poderia ter sido considerada para cálculo mais favorável ou até para aposentadoria especial. A revisão abre caminho para recuperar esse direito", reforça Tayssa Ozon.

Passos práticos para quem acredita ter direito à revisão do benefício

Se você é pessoa com deficiência e suspeita que há erro na sua concessão, siga estes passos recomendados por Tayssa Ozon:

1. Verifique o histórico do benefício — confirme se o grau de deficiência foi corretamente classificado no laudo oficial.

2. Consulte o CNIS — confira se os períodos de contribuição como pessoa com deficiência estão corretamente lançados.

3. Avalie o cálculo do benefício — verifique se foram aplicadas as regras mais vantajosas (como a média dos 80% maiores salários).

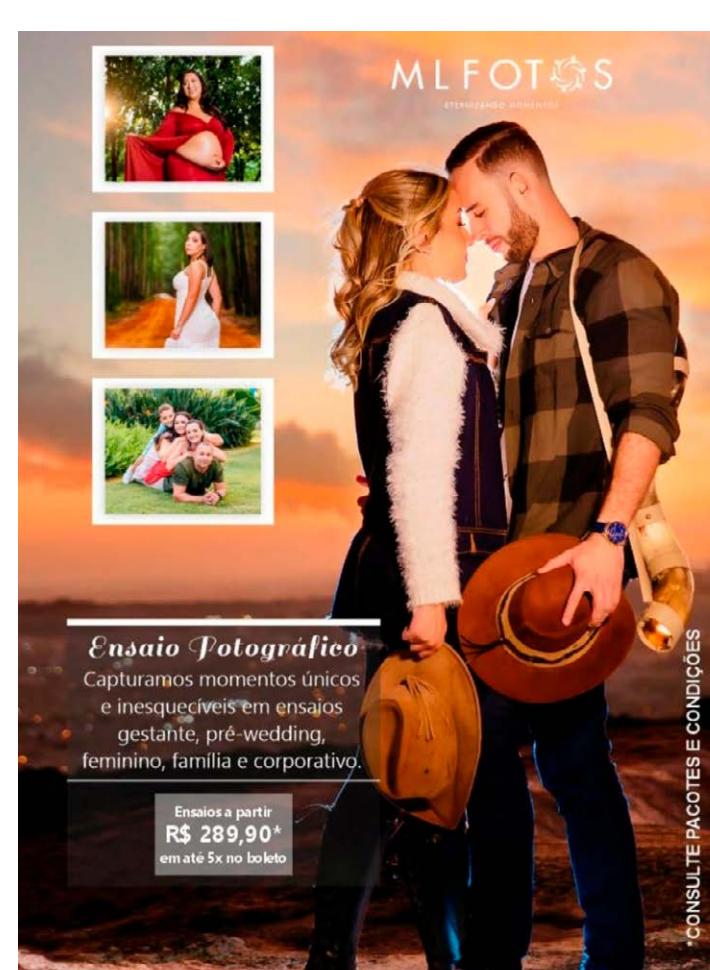
4. Procure um advogado especializado em Direito Previdenciário — somente um profissional com experiência poderá confirmar a viabilidade da revisão e conduzir o processo com segurança jurídica.

Revisão é mais do que números: é dignidade e equidade

Para Tayssa Ozon, a revisão previdenciária para pessoas com deficiência não é apenas uma questão contábil, mas um ato de justiça social.

"Quando o Estado reconhece adequadamente a condição do segurado, garante-se não apenas um valor mais justo, mas o cumprimento do dever constitucional de proteção e inclusão."

Serviço: Ozon & Tommasi



Ensaios Fotográficos
Capturamos momentos únicos e inesquecíveis em ensaios gestante, pré-wedding, feminino, família e corporativo.

Ensaios a partir
R\$ 289,90*
em até 5x no boleto

*CONSULTE PACOTES E CONDIÇÕES

ROTINA

Bed rotting é a tendência de beleza do momento que vai mudar a sua rotina

Com a rotina cada vez mais acelerada, a produtividade muitas vezes é colocada acima do bem-estar. Como consequência, uma das maiores tendências é o bed rotting, também chamado de preguiça terapêutica. A prática resume-se em passar longos períodos na cama descansando sem culpa, com o objetivo de promover o bem-estar mental e físico. Neste último quesito, um dos principais focos de atenção é o reforço dos cuidados pessoais, especialmente relacionados à pele.

De acordo com o dermatologista fundador da Creamy, Dr. Luiz Romancini, o skincare pode ser potencializado com esse simples ato de 'ficar na cama'. "As práticas de beleza desacelerada (slow beauty) ressignificam o descanso, inclusive no que se refere à regeneração da pele", diz.

Além disso, o especialista ressalta que essa prática desmistifica a ideia de que uma boa rotina de cuidados pessoais precisa ser complexa e exaustiva. "Essa abordagem propõe focar no essencial, no que realmente importa. Rituais como o skincare podem ser muito mais eficientes e sustentáveis quando são práticos e alinhados às necessidades reais da pele."

Bed rotting interfere no skincare?

Por reduzir o impacto do cortisol, conhecido como

hormônio do estresse, a preguiça terapêutica atua diretamente no fortalecimento da saúde da pele

Divulgação



Por reduzir o impacto do cortisol, conhecido como hormônio do estresse, a preguiça terapêutica atua diretamente no fortalecimento da saúde da pele



SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

Saúde mental:

A temperatura alta aumenta o estresse?

Como o calor afeta corpo e mente? Realmente ficamos mais estressados nos dias mais quentes? Qual a consequência disso no longo prazo? Como se proteger? Continue lendo para conhecer as respostas a essas perguntas e algumas medidas práticas que vão te ajudar a manter a qualidade de vida em dia.

Os efeitos do calor no organismo

A principal consequência prática do aquecimento global é o aumento no número de dias com temperaturas altas. Isso pode causar o que os especialistas chamam de estresse térmico, que é a exposição acumulada do corpo a altas temperaturas, o que pode elevar a temperatura corporal além do valor normal de 36°C. Grupos de risco, como portadores de doenças crônicas, idosos, grávidas e crianças, demandam ainda mais atenção.

Durante uma onda de calor, é comum que o organismo tenha um tempo de adaptação no qual pode apresentar sín-

tomas como dor de cabeça, mal-estar, perda de apetite, transpiração excessiva, sede intensa, aumento da frequência respiratória ou cardíaca, pressão baixa, cãibras e até alteração de humor e perda de rendimento.

Em níveis extremos, quando a temperatura do corpo chega próximo dos 40°C, o calor pode levar ao mau funcionamento dos órgãos e até à morte.

Na presença dos sintomas mencionados, é importante levar a pessoa a um local arejado, deitá-la com os pés levemente elevados e buscar formas de manter a temperatura corporal regulada. Isso inclui beber bastante água, resfriar a pele com água fria e utilizar compressas frias na região do pescoço e axilas.

Lembre-se ainda de manter a pessoa consciente e ligar para o 192 caso a situação piorar.

A exposição prolongada ao calor intenso tem ainda uma relação com a saúde mental. Isso porque as altas temperaturas estimulam a produção

do cortisol, conhecido como "hormônio do estresse". Ficaremos mais a seguir sobre esse hormônio, que atua no controle de diversas funções, entre elas o estresse físico e emocional, a pressão arterial, a glicose e até o ciclo do sono.

Esse aumento brusco é uma reação até positiva, porque deixa o corpo alerta aos perigos à sua volta. Por exemplo: quando um animal atravessa a rodovia na frente do carro em alta velocidade, desviar rapidamente é uma reação motivada pelo estresse. Então, quando a situação de perigo passa, os níveis de cortisol voltam ao normal.

O problema surge quando esses picos de cortisol deixam de ser pontuais e passam a ser prolongados, ou crônicos. E

é exatamente o que acontece quando passamos por longos períodos de temperaturas altas: a situação de estresse não passa rapidamente e o cortisol no sangue se mantém alto.

Como reduzir os efeitos do calor na saúde mental

Apesar de não ser possível precisar exatamente o papel do cortisol e do estresse prolongado no desenvolvimento de doenças mentais, é seguro afirmar que essa relação existe e merece atenção.

Como vimos, o estresse causa picos de liberação de cortisol, mas é importante lembrar que existem outros fatores responsáveis pela regulação (ou não) do hormônio, como a alimentação e o sono. E, com frequência, os três andam juntos.

Por isso, para controlar os efeitos do hormônio no corpo, é importante fazer algumas mudanças no seu estilo de vida, tais como:

Ter um sono regulado – tente manter uma rotina diária, com horários certos para dormir e acordar.

Fazer atividades que te dão



No verão, quando as temperaturas estão mais altas, é comum ouvir queixas de cansaço, dor de cabeça, queda de pressão, tontura, entre outras

prazer – aqui vale desenhar, pintar, conversar com um amigo, ver um filme ou até brincar com seu pet.

Praticar exercício físico – qualquer atividade, seja yoga, corrida, musculação, esportes coletivos, natação. Todos podem melhorar tanto a saúde física quanto a saúde mental e o humor.

Manter uma alimentação equilibrada – opte por um cardápio rico em alimentos in natura, como frutas, legumes e verduras. Equilibre com proteínas e carboidratos nas proporções recomendadas pelo seu médico.

Meditar – e até fazer exercícios de respiração e atenção

são ótimas maneiras de relaxar e aliviar o estresse.

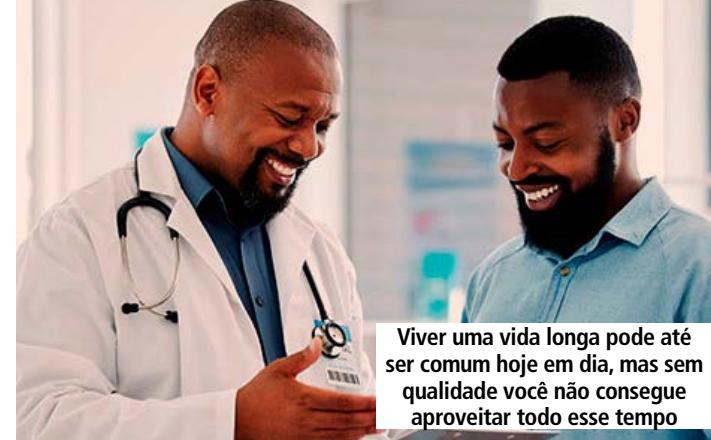
O calor afeta o corpo e a mente. Por isso, além de aprender a lidar com os impactos físicos das altas temperaturas, precisamos ficar atentos também aos seus reflexos na saúde mental.

Ao adotar mudanças simples no estilo de vida, como regular o sono, praticar atividades prazerosas, fazer exercícios, manter uma dieta equilibrada e investir em técnicas de relaxamento, é possível minimizar os efeitos do calor no organismo, promovendo bem-estar e qualidade de vida.

Fonte: Unimed

SAÚDE DO HOMEM

Os tipos de câncer mais comuns



Viver uma vida longa pode até ser comum hoje em dia, mas sem qualidade você não consegue aproveitar todo esse tempo

Por uma série de fatores e a maioria deles envolvida em um tabu, segundo o Ministério da Saúde, os homens buscam menos os serviços médicos do que as mulheres e, quando buscam, em 70% dos casos, fazem isso por influência de uma mulher.

Para ampliar esta reflexão, hoje vamos falar sobre prevenção do câncer! Por ser uma doença multifatorial, pode ter diversas causas e origens. Algumas delas realmente não podemos mudar, como a idade e a história familiar. Mas existem formas de prevenir-la que estão ao nosso alcance.

E, se informação é poder, a partir de agora você terá o que você precisa para se cuidar melhor! Então, vamos conhecer um pouco mais sobre os principais tipos de câncer que acometem os homens.

Câncer de próstata

Um dos tipos mais comuns entre os homens. É considerado um câncer da terceira idade, já que 75% dos novos casos no mundo são registrados em pacientes acima de 65 anos.

Apesar de frequente, é importante destacar que, na maior parte das vezes, o tumor cresce de forma lenta, sem apresentar sintomas. No entanto, alguns tumores podem se desenvolver rapidamente e se espalhar para outras partes do corpo.

Câncer de pulmão

Apesar de os números vir diminuindo desde a década de 1980, esse tipo de câncer ain-

da é o terceiro mais comum entre os homens brasileiros. Ainda hoje, o cigarro é apontado como o principal fator de risco para esse tipo de câncer, sendo responsável por 85% dos diagnósticos.

Os primeiros sinais podem ser confundidos com outras doenças respiratórias, por isso, o problema costuma ser detectado tarde. Isso é ruim, já que o diagnóstico precoce é essencial para aumentar as chances de cura.

Câncer de estômago

O adenocarcinoma é o tipo mais comum de câncer de estômago, sendo responsável por cerca de 95% dos casos. Sintomas: desconforto abdominal, perda de apetite, perda de peso, náuseas e vômitos, sensação de saciedade mesmo comendo pouco, azia e indigestão, sangue nas fezes, anemia.

Fatores de Risco: infecção por H. pylori, consumo excessivo de sal, baixa ingestão de

frutas e vegetais, idade acima de 50 anos, sexo masculino, história familiar, tabagismo e consumo de álcool, gastrite atrófica e anemia perniciosa.

Prevenção: tratamento da infecção por H. pylori, alimentação saudável, controle do peso, eliminação do consumo de álcool e tabaco, exames de rotina e consultas regulares ao médico.

Câncer de boca

Esse tipo de câncer trata-se de um tumor maligno capaz de se desenvolver em regiões como lábios, gengivas, bochechas, língua e palato. Embora menos comum, pode causar grande impacto na qualidade de vida do paciente. Por isso, o diagnóstico precoce é essencial.

Você pode começar com pequenas mudanças e, aos poucos, evoluir para uma rotina mais equilibrada e ativa. Então, por que não começar hoje mesmo?

Fonte: Unimed

CUIDADOS ESPECÍFICOS

Mitos e verdades sobre a doação de sangue

Esse gesto ajuda a manter os estoques dos bancos de sangue sempre abastecidos, favorecendo quem precisa de uma transfusão de sangue, por exemplo.

Neste texto, vamos explicar como funciona o processo de doação de sangue e desvendar alguns mitos e verdades sobre o assunto.

Como funciona a doação de sangue

A doação de sangue é um procedimento rápido e seguro. Para ser um doador é preciso ter entre 16 e 69 anos, pesar mais de 50 kg e estar em boas condições de saúde.

Antes da doação, uma triagem é feita para checar se a pessoa está apta. Doadores com febre, gripe ou resfriado, diarréia recente, grávidas e mulheres no pós-parto não podem doar temporariamente.

Se o doador for considerado apto, a coleta de sangue é realizada. Durante a doação, são coletados cerca de 450 ml de sangue, equivalente a cerca de 10% do volume sanguíneo total de um adulto.

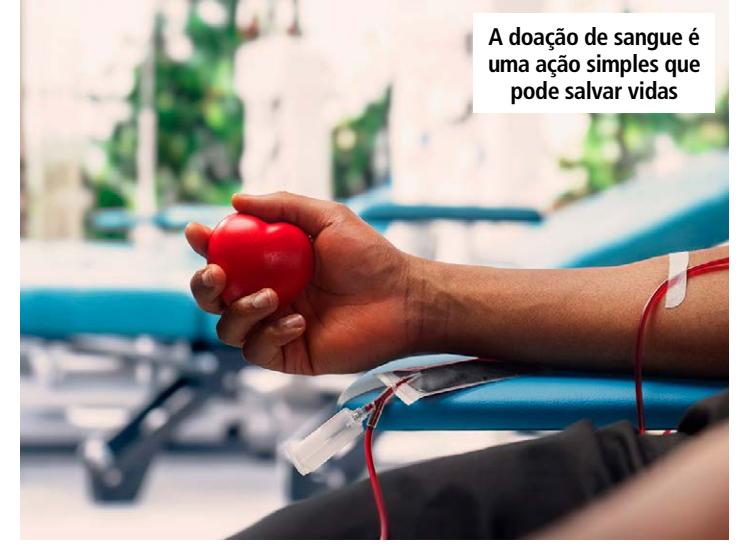
Doação de sangue: o que é mito e o que é verdade?

Existem mitos sobre a doação de sangue que podem impedir as pessoas de doar. Vamos conversar sobre eles?

Confira alguns dos mais comuns:

Doar sangue dói muito.

Mito: A coleta de sangue pode causar um pouco de des-



A doação de sangue é uma ação simples que pode salvar vidas

conforto, mas não é um processo doloroso. Além disso, não costuma demorar. De acordo com o Ministério da Saúde, o tempo médio é de 40 min (contando as etapas de cadastro, aferição de sinais vitais, teste de anemia, triagem clínica, coleta de sangue e lanche).

Menos de idade podem doar sangue

Verdade: Adolescentes com 16 e 17 anos podem doar sangue normalmente, pois fisicamente já estão aptos para o procedimento. Entretanto, é necessária a autorização dos responsáveis para fazer a doação.

O doador tem risco de contrair doenças.

Mito: Todo o material utilizado é descartável e não reutilizável. Dessa forma é inexistente o contato com sangue de outras pessoas que possam ter alguma doença transmissível.

Verdade: O organismo possui cerca de 5 litros de sangue, então a quantidade dada não compromete seu bom funcionamento.

Agora que está mais claro como funciona a doação, alguns mitos foram desvendados e você entende a importância de doar, que tal se tornar um doador? Seu gesto pode salvar muitas vidas e fazer a diferença na qualidade de vida de muitas pessoas.

Divulgação



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 Radiofreqüência.

R\$ 980,00

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

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

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

(19) 99973-1138

@dra.larissacbravagnani

NATAL

CEIA DE NATAL

Sugestão de cardápio completo para fazer na noite ou dia de Natal

O Natal está chegando e, com ele, aquele momento gostoso de ce-

lebrar o amor em família, trocar presentes e reunir todos à mesa para uma ceia farta e cheia de pratos típicos

e deliciosos da época. E se você ainda não decidiu o cardápio para essa data, estaremos publicando algumas

sugestões nas semanas que antecedem a data. Receitinhas de entradas, pratos principais, sobremesas, bebidas.

Teremos sugestões que vão ajudar a decidir o que fazer na sua ceia natalina para servir um menu inesquecível.

E com as sugestões, sua ceia de Natal está pronta para brilhar e conquistar o coração de toda a sua família!

PRATO PRINCIPAL

Frango de Natal



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Essa receita de frango de Natal é deliciosa, suculenta e repleta de sabores vibrantes e um toque cítrico encantador. Prepare-se para impressionar os convidados neste Natal com um frango ideal para 10 porções generosas, a combinação perfeita de sabores e aromas festivos. Revestido com uma camada de maionese sabor peito de peru e regado com suco de laranja, este frango inteiro grande se transforma em uma atração natalina que irá encantar o paladar de todos. Além disso, a preparação simples e o tempo de forno cuidadosamente controlado garantem uma carne macia por dentro e dourada por fora. Decorado com figos, abacaxi, ameixas, pêssegos, cerejas em calda e fios de ovos, este prato não só agrada ao paladar, mas também encanta os

olhos. Sirva este frango de Natal acompanhado de um molho cremoso para uma experiência culinária verdadeiramente memorável durante as festividades.

Ingredientes (10 porções)

1 frango inteiro grande, 1/2 xícara (chá) de suco de laranja, 1 xícara (chá) de maionese sabor peito de peru, Para decorar: Figos em calda, fatias de abacaxi em calda, ameixas pretas em calda, pêssegos em calda, cerejas em calda, fios de ovos.

Modo de preparo:
2h 10min

Coloque o frango em uma assadeira grande (40 x 28 cm) e faça alguns furos com o auxílio de um garfo. Reserve. Tempere dentro e fora do frango, espalhando

meia xícara (chá) de maionese e peito de peru. Regue com o suco. Reserve. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180° C). Cubra com papel-alumínio e leve

ao forno por 40 minutos. Retire o papel-alumínio, regue com o caldo da assadeira e leve ao forno por mais 1 hora ou até dourar, regando de vez em quando. Retire o

frango e reserve. Coloque o molho restante da assadeira em uma panela e misture o restante da maionese sabor peito de peru e leve ao fogo médio, mexendo

sempre até ficar cremoso. Reserve. Coloque o frango em uma travessa e decore com as frutas e os fios de ovos. Sirva em seguida com o molho à parte.

ENTRADINHA

Bruschetta



A bruschetta é uma entrada clássica da culinária italiana, que consiste em fatias de pão torrado cobertas com uma mistura de ingredientes frescos e saborosos. As bruschettas são ótimas para servir como aperitivo em ocasiões especiais ou como um lanche leve e saboroso. Siga os passos dessa receita e delicie-se com a bruschetta, uma opção deliciosa e versátil que encanta a todos.

Ingredientes (6 porções)

Fatias de pão italiano ou baguete, 2 tomates bem maduros, 1/2 xícara de azeite + quanto baste para regar o pão, 1 dente de alho, 1 colher (sopa) de orégano, folhas de manjericão, sal a gosto, fatias de mussarela de búfala (opcional)

Modo de preparo : 40min

Corte os tomates em cubinhos e amasse o dente de alho.

Em um recipiente, junte-os ao azeite, misturando bem.

Adicione o manjericão, o orégano e o sal e mexa novamente. Reserve.

Regue as fatias de pão com azeite a gosto e leve-as ao forno até dourarem.

Sobre as fatias de pão, coloque as fatias de mussarela de búfala (opcional).

Coloque por cima de cada uma um pouco da mistura e sirva ainda quentinho, finalize com folhinhas de manjericão e volte com as torradas ao forno por de 5 a 10 minutos.

BEBIDAS

Sangria espanhola



Ingredientes (15 porções)

1 garrafa de vinho tinto seco, 1 lata de refrigerante de limão, 1 dose de licor de laranja, 1/2 copo de suco de laranja, 2 maçãs picadas, 1 abacaxi picado (sem o miolo), 1 cacho grande de uvas (tipo itália) sem sementes, Cravo Da Índia (uns 3), açúcar a gosto, gelo picado à gosto

Modo de preparo : 15min

Colocar as frutas picadas em uma jarra grande de vidro ou uma tigela, com o açúcar. Adicione o suco de laranja, o vinho, os cravos, o refrigerante, o licor e o gelo. Enfeite a jarra com cascas de laranja e de limão.

Divulgação

SOBREMESA

Mousse de maracujá



Bora aprender como fazer mousse de maracujá? Esse é um doce difícil de recusar e fácil de agradar. Esta sobremesa é uma verdadeira explosão de frescor e docura, perfeita para encerrar uma refeição com chave de ouro ou para refrescar os dias mais quentes. Com apenas alguns ingredientes simples você poderá preparar um mousse cremoso e irresistível. A combinação equilibrada entre a acidez característica do maracujá e a suavidade dos laticínios torna esta sobremesa um verdadeiro deleite para o paladar.

Ingredientes (6 porções)

1 lata de leite condensado, 1 lata de suco de maracujá (medida pela lata de leite condensado), 1 lata de creme de leite sem soro.

Modo de preparo : 5min

Em um liquidificador, bata o cre-

me de leite, o leite condensado e o suco concentrado de maracujá.

Em uma tigela, despeje a mistura e leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas.

Faça uma calda para a sua mousse de maracujá

Para fazer uma calda para sua

mousse de maracujá, você só precisa misturar 1 xícara de polpa de maracujá com 1/2 xícara de açúcar. Leve à uma panela, em fogo baixo, mexa bem e deixe ferver. Mexa mais um pouco até ficar em ponto de calda. Depois é só levar à geladeira junto com a mousse.

DO LAR

FAÇA VOCÊ MESMO

Idéias de decoração de Natal para a porta de entrada em 2025



FOTOS: DIVULGAÇÃO

A decoração de Natal começa pela porta de entrada, acima sugestões fáceis e de baixo custo para você mesmo fazer a sua

A decoração de Natal começa pela porta de entrada. Preparar a recepção dos convidados inclui, para muitas famílias, adicionar uma guirlanda ou personalizar o décor da fachada. Para quem adere à tradição e quer renovar o espa-

ço em 2025, então, preparamos cinco ideias de decoração de Natal para a porta de entrada.

Inspirações de decoração de Natal para a porta de entrada

A primeira inspiração envolve o décor da porta completa. A

ideia é adicionar fita decorativa formando uma cruz ou um quadrado, para simular um presente. No centro dos pontos que se cruzam, a sugestão é posicionar um laço.

Que tal montar uma árvore de Natal na entrada de casa? A ideia pode ser reproduzida

com tule, juta ou outros tecidos que permitem adicionar estrutura à decoração. Além disso, como complemento, vale adicionar bolinhas natalinas, estrelas ou laços.

É possível reproduzir galhos de árvores natalinas. Complemente a decoração

com pinhas, pérolas e laços. A sugestão é combinar as cores dos elementos para um décor mais harmônico.

Por fim, é possível apostar em um décor ainda mais simples — mas ainda harmônico e delicado. Com galhos da planta escolhida — a espinheira-san-

ta, por exemplo, trará um resultado bem semelhante ao da inspiração —, basta adicionar um laço e arrematar os elementos com corda. Para prender, então, use fita ou amarrar em algum elemento da porta.

Divulgação

HIGIENIZAÇÃO

Tábua de madeira: aprenda a limpar e conservar por muito mais tempo

A tábua de madeira é uma aliada versátil na cozinha, valorizada pela durabilidade e pelo visual aconchegador. Mas, por ser um material poroso, tende a absorver umidade, cheiros e até resíduos de alimentos, exigindo cuidados especiais para evitar o acúmulo de bactérias e o desgaste precoce. Com os cuidados certos, é possível mantê-la sempre higienizada e conservar sua aparência por muito mais tempo. Aprenda métodos eficazes e seguros para higienizar sua tábua sem danificá-la.

Passo a passo: como limpar a tábua de madeira no dia a dia

Cuidar da sua tábua de madeira não precisa ser complicado. Com pequenas ações incorporadas à rotina, é possível mantê-la sempre limpa, livre de odores e segura para o preparo dos alimentos. A seguir, veja como fazer a higienização correta após o uso:

1. Limpeza imediata após o uso

Esse cuidado básico faz toda a diferença na durabilidade da tábua. Quanto mais rápido a limpeza acontece, menores as chances de manchas e odores se fixarem na madeira. Enxágue a tábua com água morna logo após o uso; Lave com esponja macia e sabão neutro, sem esfregar com força;

Enxágue bem e seque com pano limpo, imediatamente. Evite deixar a tábua de molho ou secar ao sol direto, pois isso pode causar deformações e rachaduras na madeira.

2. Desinfecção semanal com vinagre

Além da limpeza diária, é importante desinfetar a tábua periodicamente para evitar a proliferação de bactérias. O



Com os cuidados certos, é possível mantê-la sempre higienizada e conservar sua aparência por muito mais tempo

vinagre branco é uma opção eficaz e segura para esse tipo de material.

Borre vinagre branco por toda a superfície da tábua; Deixe agir por cerca de 10 minutos;

Enxágue e seque com pano limpo.

3. Tirar odores com bicarbonato e limão

Cheiros fortes, como alho, peixe ou cebola, podem permanecer mesmo após a lavagem. A combinação de bicarbonato e limão ajuda a eliminar esses odores sem danificar a madeira.

Polvilhe bicarbonato de sódio

sobre a superfície seca; Esfregue com meio limão, em movimentos circulares;

Enxágue com água morna e seque bem.

Manchas na tábua de madeira são comuns, principalmente depois de cortar alimentos como beterraba, frutas cítricas ou escuras. Mas dá pra remover sem esforço e sem danificar a madeira:

Polvilhe sal grosso sobre a tábua seca;

Esfregue meio limão (parte cortada virada pro sal), fazendo movimentos circulares;

Deixe agir por 5 minutos e enxágue com água morna;

Seque bem com pano limpo.

Essa combinação ajuda a clarear a madeira e a eliminar odores persistentes, com efeito antibacteriano natural.

Hidratação da madeira: essencial para a durabilidade:

A madeira precisa de hidratação para manter sua integridade e

evitar rachaduras. O produto ideal para isso é o óleo mineral branco de grau farmacêutico (USP), que pode ser encontrado em farmácias. Aprenda como aplicá-lo:

Aplique sobre a tábua uma fina camada do óleo com um pano limpo e seco;

Espalhe uniformemente por toda a superfície;

Evite óleos vegetais, como azeite ou óleo de cozinha, pois podem rançar, deixar cheiro e comprometer a segurança alimentar.

Com esses cuidados, a tábua se mantém protegida contra rachaduras, manchas e deformações, e continua pronta para o uso por muito mais tempo. Além de ser uma peça prática, ela também faz parte da atmosfera da cozinha e, quando bem conservada, continua sendo útil, segura e bonita por muito tempo.

Fonte: tuacasa

ENERGIAS

Portal de boas energias: transforme a entrada da casa com feng shui

A entrada da casa no feng shui é considerada o portal da energia vital do lar. Mais do que um espaço estético, ela influencia como a energia circula e acolhe tanto quem chega quanto quem vive ali. Quando harmonizada com consciência, torna-se um ponto de proteção e boas-vindas, favorecendo harmonia, prosperidade e equilíbrio no dia a dia. Veja como transformar a entrada da sua casa em um espaço de boas energias.

O significado da entrada no feng shui

No feng shui, a entrada principal é conhecida como a "boca do chi", ou seja, o local por onde a energia vital acessa a casa. A organização, iluminação e decoração da entrada influenciam diretamente o tipo de energia que circula pelos ambientes internos. Uma entrada clara, agradável e acolhedora convida boas vibrações, enquanto uma área negligenciada pode dificultar a fluidez do chi.

A porta de entrada simboliza vitalidade, oportunidades e novos começos, mostrando como

olar se abre para o mundo. Manter esse espaço em harmonia fortalece a proteção da casa e atrai prosperidade e bem-estar para todos os moradores.

Como ativar boas-vindas na entrada

A primeira impressão da entrada influencia diretamente a forma como a energia se instala no lar. Detalhes podem transformar a entrada em um espaço acolhedor e receptivo, favorecendo o fluxo de boas energias:

Cores que convidam

Tons como vermelho, dourado ou amarelo e verde são considerados favoráveis no feng shui. O vermelho simboliza proteção e vitalidade, o dourado ou amarelo está ligado à prosperidade e o verde favorece a renovação e o crescimento. Use essas cores em portas, vasos, tapetes ou detalhes. Tons neutros ou claros na base ajudam a equilibrar o ambiente.

Plantas de boas-vindas

Plantas são grandes aliadas na harmonização da entrada. Espé-

cies como zamioculca, lírio da paz e espada-de-são-jorge ajudam a atrair vitalidade, prosperidade e proteção. Além disso, transmitem frescor e vida logo no primeiro contato com o lar. É importante manter as plantas bem cuidadas, pois folhas secas ou murchas podem simbolizar estagnação energética.

Símbolos de recepção

Um tapete reforça a ideia de acolhimento, funcionando como um convite para entrar com boas intenções. Elementos com mensagens positivas ou símbolos ligados à prosperidade ou fé também podem contribuir para a proteção energética da casa. Colocar pares de objetos, como vasos idênticos, transmite equilíbrio e estabilidade logo na entrada.

Iluminação acolhedora

A luz é fundamental para ativar boas-vindas. Uma entrada bem iluminada, seja com luminárias externas ou lanternas decorativas, transmite clareza e segurança, abrindo caminho para que boas energias fluam para

dentro de casa. Luces amarelas reforçam a sensação de aconchego.

Organização funcional

Manter o espaço organizado é essencial. Se possível, use um pequeno aparador, cabideiro, sapateira ou cestos discretos para guardar objetos como chaves, bolsas, sapatos e correspondências. Isso evita acúmulo e reforça a ideia de fluxo contínuo de energia.

Sons e aromas

A energia também é ativada pelos sentidos. Sinos de vento se movimentam e trazem sussurro. Aromas naturais, como lavanda ou capim-limão, podem ser usados em difusores ou vasos com ervas, reforçando a sensação de frescor e renovação.

Limpeza e manutenção

Mais do que decorar, é importante manter uma rotina de cuidado com a entrada. Limpar a porta, a maçaneta e o piso com frequência ajuda a renovar as energias. Trocar tapetes gastos e remover plantas

murchas evita bloqueios. Em datas especiais, flores frescas podem ser colocadas no espaço como forma de marcar novos ciclos.

Outra prática interessante é abrir a porta diariamente, ainda que por alguns minutos, para permitir a circulação de ar e chi. Mentalizar a prosperidade e harmonia ao entrar em casa também reforça as boas intenções.

Erros comuns a evitar

Além de aplicar boas práticas, é importante ficar atento a alguns hábitos que podem bloquear a energia. Confira pontos de atenção que merecem ser evitados:

Entrada desorganizada: acúmulo de objetos, caixas,

correspondências ou lixeiras visíveis bloqueiam a fluidez e criam estagnação energética.

Portas emperradas ou rangendo: dificultam o fluxo e transmitem a sensação de bloqueio.

Cores escuras em excesso: podem deixar a entrada pesada e pouco convidativa.

A entrada da casa no feng shui é mais do que um simples acesso. Zelar por esse espaço é um gesto que une proteção e acolhimento, favorecendo a harmonia, a prosperidade e o equilíbrio do lar. Essa atenção é o primeiro passo para um lar harmonioso e cheio de boas energias.

Divulgação



A porta de entrada simboliza vitalidade, oportunidades e novos começos, mostrando como o lar se abre para o mundo

CASA

ÁREA GOURMET

Decoração para churrasqueira: dicas para um espaço de conforto e funcionalidade



Criar uma composição planejada vai muito além da estética, precisa criar uma atmosfera convidativa e prática para receber os convidados

Para quem gosta de churrasco e da preparação que antecede a refeição, é interessante ter um espaço organizado para isso. Aliás, a área da churrasqueira muitas vezes reúne a família e amigos, onde as conversas fluem sem pressa. Por isso, criar uma composição planejada vai muito além da estética: trata-se de criar uma atmosfera convidativa ao mesmo tempo que seja prática. Se você tem interesse no tema, veja a seguir, as dicas de de-

coração para churrasqueira.

1 – Escolha materiais resistentes e fáceis de limpar

Como a churrasqueira envolve calor, fumaça e gordura, os materiais precisam ser duráveis. Portanto, revestimentos cerâmicos, tijolinhos, porcelanatos que imitam pedra ou madeira e bancadas em granito são escolhas seguras e esteticamente versáteis. Além disso, superfícies fáceis de higienizar mantêm tudo organizado com menos esforço.

2 – Aposte em uma iluminação acolhedora

Pensando no uso noturno da área da churrasqueira, a iluminação tem papel essencial na criação de um clima mais agradável. Assim, pendentes sobre a bancada, fitas de LED sob prateleiras e pontos de luz amarela tornam o ambiente mais aconchegante – ideal para encontros que iniciam ainda durante a tarde e se estendem pela noite. Se a área for externa, luminárias em estilo industrial ou em preto fosco complemen-

tam a proposta.

3 – Invista em móveis confortáveis

Cadeiras, banquetas e mesas devem unir conforto e resistência. Madeira tratada, metal e fibras sintéticas funcionam muito bem. Se quiser deixar o espaço mais sofisticado, aposte em uma mesa grande em estilo rústica, que é perfeita para receber amigos e familiares. Já as banquetas altas ao redor do balcão incentivam a interação com quem está

preparando o churrasco.

4 – Dê destaque ao balcão e à bancada

A bancada funciona como ponto central: é onde se corta, prepara, serve e conversa. Uma cuba auxiliar facilita a rotina, e um bom espaço para apoiar utensílios faz toda diferença. Se possível, inclua armários inferiores para guardar itens do churrasco, bebidas e louças.

Para deixar o espaço ainda mais acolhedor, vale investir em itens decorativos. Quadros, plaqüinhas de MDF, letreiros luminosos, tábua aparente e espelhos organizados criam aquele ar de bistrô casual. Para quem gosta de um visual mais rústico, tijolinhos aparentes e madeira de demolição são escolhas certeiras. Se preferir algo moderno, aposte em elementos pretos, cimento queimado e linhas retas.

Divulgação

PISO

Piso drenante: opção sustentável e resistente para áreas externas

Ao escolher um piso para área externa, considere a durabilidade, segurança e acabamento. A partir desses pontos, o piso drenante é uma boa opção, pois facilita a drenagem da água do solo, oferece estabilidade e possui diversos formatos. Conheça as características deste revestimento, onde utilizá-lo, bem como suas principais vantagens e desvantagens!

O que é um piso drenante
O piso drenante, como indica o nome, facilita a drenagem de água. Essa é uma vantagem oferecida pelo principal material de sua composição: o concreto poroso. Além de ajudar a evitar alagamentos causados pelas chuvas, fica lindo em uma decoração sustentável. Também chamado de piso permeável, o revestimento está cada vez mais presente na construção de casas modernas, principalmente em áreas externas, como calçadas, caminhos de jardins e ao redor de piscinas.

Vantagens e desvantagens do piso drenante

Assim como a maioria dos revestimentos, o piso drenante possui vantagens e desvantagens. Embora seja sustentável e prático, há vários pontos que precisam ser analisados. Abaixo, confira detalhes sobre o material.

Vantagens

Uma das maiores vantagens do piso drenante é a sua fácil instalação. O revestimento também oferece:

Boa resistência: o piso drenante é feito de material resistente. Dessa forma, ele pode compor locais de grande circulação de pessoas.

Design atrativo: o revestimento pode compor projetos digitais de arquitetura, pois possui modelos fáceis de reproduzir e cores favoráveis ao paisagismo.

Produto sustentável: o piso não possui substâncias que poluem a natureza e oferece baixo impacto ambiental durante a instalação. Com material 100% drenante, o revestimento também evita inundações.

Diminui a temperatura: por ser feito de componentes porosos, o piso permeável reduz a

temperatura do ambiente.

Com tantas vantagens, é fácil entender a popularidade do piso drenante. A dica é dar preferência para bons fornecedores, assim você terá o resultado esperado.

Desvantagens

Para evitar contratemplos, é importante conhecer as desvantagens do piso drenante. Com isso, você poderá pesar os dois lados e escolher a melhor opção para a sua residência. São elas:

Preço: na maioria das vezes, o piso drenante possui um preço mais elevado, se comparado aos pisos tradicionais. Isso porque ele costuma ter diferentes camadas de matéria-prima e grande espessura, ou seja, oferece ótima qualidade.

Irregularidade: o piso drenante pode apresentar pequenas superfícies vazias devido a sua porosidade. Dependendo do seu projeto, essa condição interfere no resultado visual.

Manutenção: embora a instalação do piso seja fácil, a manutenção é mais difícil. Ao mesmo tempo que a porosidade ajuda

na drenagem de água, ela é propícia ao acúmulo de resíduos, dificultando a limpeza.

A partir das vantagens e desvantagens listadas, considere o orçamento disponível para a obra. Também vale conhecer as especificidades de vários pisos drenantes. Para isso, acompanhe o próximo tópico.

Tipos de piso drenante

No mercado, você encontrará pisos drenantes em diferentes formatos e preços. Abaixo, conheça detalhes dos revestimentos fulget, paver e concregrama:

1. Piso fulget

O piso fulget é produzido à base de concreto e pedriscos. Seu formato lembra a superfície asfáltica, porém oferece uma boa drenagem de água. O diferencial desse revestimento

é a diversidade de cores, que vai dos tons pastel e amarelados até as cores mais vivas, como o rosa e o vermelho.

2. Paver

O paver possui um tamanho menor se comparado ao piso fulget. Ele é formado por pequenas peças retangulares, encaixadas



O piso drenante é um dos principais tipos de revestimento para quem busca sofisticação e cuidado com o meio ambiente

lado a lado e preenchidas com areia. O diferencial desse revestimento é a instalação e a manutenção, pois as peças possuem fácil aplicação ao solo.

3. Concregrama

O concregrama é a variedade mais acessível de piso drenante. O revestimento é formado

por pequenos espaços vazios, geralmente preenchidos com grama ou outras plantas. Essa característica facilita a absorção de água e oferece um design estiloso. No paisagismo, o concregrama compõe a decoração de calçadas, jardins e corredores.

Fonte: tuacasa

VARANDA

3 elementos para deixar as varandas compactas incríveis

Com as temperaturas mais leves da primavera e o verão se aproximando, chega aquela época do ano em que a varanda é melhor aproveitada. Então, já é hora de ver como está a decoração e se há necessidade de mudar alguma coisa. Se você deseja dar uma repaginada no espaço, apresentamos três itens que podem deixar as varandas compactas mais charmosas e acolhedoras.

Assento confortável

Quando pensamos em varandas, é quase involuntário imaginar um local com uma

cadeira ou sofazinho para desfrutar de uma leitura em um final de tarde, ou tomar um café em uma manhã calma de domingo. Para isso, é preciso que haja o mínimo de conforto.

E isso pode ser conseguido com a inserção de uma cadeira ou poltrona na varanda, um pequeno sofá ou ainda um canto alemão. Escolha um modelo que seja um convite ao relaxamento e à apreciação da vista. Se quiser, acrescente almofadas e um tapete.

Iluminação em destaque

Quando pensamos em varandas, é quase involuntário imaginar um local com uma

Se você pensa que a iluminação na varanda é um mero detalhe, engana-se. Aliás, é um detalhe que fará toda a diferença na composição do ambiente – mesmo que não tenha cobertura completa na área. Para usar a varanda à noite, uma boa iluminação é importante. Aposte em fios com várias lâmpadas (como esses das imagens), pendentes ou arandelas. E não esqueça: as luzes quentes (amarelas) deixam o espaço ainda mais aconchegante.

Refúgio verde

Quando pensamos em varandas, é quase involuntário imaginar um local com uma

Não é novidade que as flores e plantas deixam os espaços mais coloridos, com mais vida e energia. Então, uma ideia é inserir algumas espécies de plantas na sua varanda. Coloque-as em vasos, jardineiras ou suspensas. Veja aqui algumas opções para varandas.

Adapte as ideias ao seu estilo e proposta para a varanda. Mas, é certo que com esses elementos, você terá uma estética agradável, funcional e acolhedora.

Fonte: Like Magazine



O verão é a estação em que mais aproveitamos as varandas devido às temperaturas mais quentes

TENDÊNCIA

Sugestão de looks fáceis para usar neste verão

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Saia longa branca



Conjunto



Look com bota



Colete alfaiataria com calça



Vestido preto com lenço

Na correria do dia a dia, nada melhor do que apostar em looks fáceis que ajudam a otimizar o tempo. Mas, ao contrário do que muitos pensam, praticidade não

significa falta de estilo, pelo contrário. É possível unir conforto, elegância e funcionalidade em um só visual.

A combinação de saia longa branca com uma blusa clara garante um vi-

sual leve e delicado para o verão. Finalize o look com uma sapatilha.

Os conjuntos também são muito bem-vindos, principalmente no guarda-roupa de uma mulher prática. Por isso, invista

em opções de duas peças.

Em terceiro lugar, experimente combinar um colete de alfaiataria com uma calça de linho ou outro tecido mais leve. Spoiler: você vai amar!

O vestido preto é um

verdadeiro curinga para o nosso dia a dia. Para deixar o look com a peça ainda mais estiloso, você pode usar um lenço de cetim amarrado na cintura.

Aliás, um belo par de botas também pode te sal-

var! Por exemplo, quando estiver usando uma regata e uma bermuda, o calçado deixará o seu look mais estiloso e nada básico.

Divulgação

TECNOLOGIA FASHIONISTA

Tendências de tecidos inteligentes que estão dominando 2025

Se a moda sempre foi sobre expressar identidade, em 2025 ela dá um passo além: também passa a cuidar da gente. Estamos entrando em uma nova era — a dos tecidos inteligentes, capazes de interagir com o corpo, o clima e o meio ambiente.

Mas afinal, o que são tecidos inteligentes?

São materiais desenvolvidos com alta tecnologia, que vão muito além da aparência. Eles podem regular a temperatura corporal, monitorar sinais vitais, se adaptar a diferentes ambientes, e até se “curar” sozinhos de pequenos danos. Tudo isso sem abrir mão do estilo, claro.

A seguir, te mostramos as tendências mais fortes e futuristas desse novo capítulo da moda.

Tecidos bio-based e reciclados: o novo luxo é verde

As fibras do futuro são feitas com matéria-prima surpreendente — como laranjas, algas e celulose de madeira — e estão conquistando até as marcas de luxo. O Orange Fiber, por exemplo, transforma resíduos

da indústria cítrica em tecidos leves, sedosos e biodegradáveis. Já o SeaCell, derivado de algas marinhas, hidrata a pele enquanto você usa. Esses materiais são naturalmente antibacterianos, termorreguladores e ainda contribuem para a redução da pegada de carbono. A sustentabilidade deixou de ser tendência — agora é pré-requisito.

2. Têxteis que monitoram o corpo: moda que sente com você

Os smart fabrics estão ficando cada vez mais invisíveis — e mais eficientes. Com sensores integrados aos fios, essas roupas conseguem acompanhar sinais como batimentos cardíacos, níveis de hidratação e temperatura corporal. E mais: tudo isso conectado a apps no celular. Marcas esportivas e wellness têm investindo pesado nesse tipo de peça, que une performance e autocuidado. Imagina um top de treino que avisa quando você está desidratada? Isso já existe — e em breve será comum nos nossos armários.



Os smart fabrics possuem sensores integrados aos fios, essas roupas conseguem acompanhar sinais como batimentos cardíacos, níveis de hidratação e temperatura corporal

3. Tecidos de resfriamento ativo: seu look contra o superaquecimento

Com as mudanças climáticas e as temperaturas extremas se tornando mais frequentes, tecidos com tecnologia de resfriamento ativo ganham protagonismo. Cientistas estão desenvolvendo fibras com nanopartículas — como óxido de zinco ou microdiamantes — que refletem o calor do corpo e reduzem a sensação térmica em até 13 °C. Sim, sua camiseta pode virar seu melhor ar-con-

dicionador pessoal. Essa tecnologia já está sendo testada em uniformes profissionais, mas em breve deve aparecer em coleções casuais e urbanas.

4. Tecidos auto-regenerativos: durabilidade com toque de mágica

Rasgar a roupa e vê-la “se curar” sozinha parece coisa de ficção científica, mas está mais perto do que imaginamos. Pesquisas com fibras sintéticas, inspiradas em tecidos biológicos, já permitem que pequenos

furos e desgastes se regenerem com calor ou atrito. Além disso, materiais como Kevlar, Dyneema e tecidos antibacterianos estão sendo usados em roupas funcionais de longa duração. A ideia é simples e poderosa: consumir menos, usar mais e prolongar a vida útil de cada peça. Futuro e propósito em uma só costura.

5. Impressão digital e texturas sensoriais: estética com consciência

A nova geração de estampas chegam com menor impacto ambiental e visual surpreendente. As técnicas de impressão digital eco-friendly permitem aplicar cores e padrões diretamente no tecido, sem desperdício de água ou tinta. Além disso, texturas inovadoras estão ganhando espaço: tecidos com toque geladinho, camadas em 3D, acabamentos metálicos ou sensoriais fazem do vestir uma experiência tátil, não só visual. Estilo, sustentabilidade e inovação caminham lado a lado nas passarelas e nas ruas.

6. Moda adaptativa e funcional: feita para todos os corpos e realidades

A tecnologia também está revolucionando a acessibilidade na moda. Roupas com fechos magnéticos, tecidos elásticos inteligentes, costuras suaves e ajustes automáticos estão sendo pensadas para pessoas com deficiência, idosos e até gestantes.

O conceito de adaptive fashion não é apenas uma tendência: é uma mudança de mentalidade. O vestir precisa ser inclusivo, prático e respeitar os diferentes corpos e ritmos. Um avanço que já começa a aparecer em coleções de marcas como Tommy Adaptive, Uniqlo e Jume Adaptive.

Os tecidos de 2025 não são só bonitos — são inteligentes, funcionais e cheios de propósito. A moda está se conectando de forma mais profunda com o corpo, o planeta e o estilo de vida contemporâneo. É tempo de vestir inovação com leveza e verdade.

Fonte: Patio Hype

BELEZA

Como escolher o creme para o rosto de acordo com seu tipo de pele

Normal, mista, oleosa ou seca: esta definição de tipo de pele entra com peso importante na equação de qual hidratante escolher. Considerar a informação é importante já que cada caso reage de maneiras diferentes à textura e aos ativos presentes nos rótulos. Na dúvida de qual versão escolher? Descubra a seguir qual o melhor creme para o rosto conforme o seu tipo de pele.

Pele normal

Esta é a pele mais equilibrada, já que não é nem muito oleosa, nem muito seca. Esta característica garante certa tranquilidade quanto a problemas como acne e ressecamento, que não costumam aparecer. Graças ao ambiente ideal, a sugestão é optar por produtos que mantenham a hidratação da pele. A textura favorita ajuda a escolher o produto ideal.

Vale optar por versões de gel hidratante — para quem quer um toque de frescor — ou, então, uma loção hidratante. O Hydro Boost da Neutrogena (R\$49,90) e a Loção Facial Hidratante da CeraVe (R\$42,90) atendem a essas propostas.

Pele seca

A pele seca, costumeiramente, é mais sensível e pode sofrer com coceira e repuxamento. Este tipo tende a marcar linhas finas e rugas com mais facilidade, além de apresentar sinais de opacidade e textura irregular. Em qualquer um dos casos anteriores, o ideal é conversar com um dermatologista para encontrar um creme — ou medicamento, em alguns casos — que seja específico para cada condição.

A pele seca é mais sensível e, por isso, é preciso escolher os rótulos com atenção. Nos

casos em que apenas o ressecamento estiver presente, a dica é buscar hidratantes mais espessos e preferencialmente sem fragrância. O Creme Hidratante da Cetaphil (R\$47,90) é um dos exemplos disso.

Pele oleosa

Brilho excessivo, sensação pegajosa, poros obstruídos e presença de acne (através de espinhas ou cravos) são alguns dos sinais de pele oleosa. Justamente por isso, é bem comum que pessoas com essa característica pensem não precisar de um creme para o rosto. A realidade, porém, é outra. Para peles oleosas, o segredo está em adaptar a textura do creme para uma versão mais leve, como opções em gel. As fórmulas refrescantes garantem sensação de leveza enquanto a pele recebe os ativos necessários.

A saída, então, é apostar em opções como o Darrow Actine Aquaforce Gel Hidratante (R\$53,19).

Pele mista

Em geral, a pele mista apresenta oleosidade na zona T do rosto (testa, nariz e queixo), enquanto as outras áreas variam entre normais ou secas. Por isso, o equilíbrio é a chave na hora de hidratar. Vale, por exemplo, usar duas opções distintas de rótulos pela manhã e à noite. No começo do dia, uma loção leve ou um hidratante em gel cumprem a função — como é o caso da Loção Hidratante FPS 30 da Cetaphil (R\$88,59). À noite, no entanto, a sugestão é investir em um rótulo mais potente, como o Minéral 89, da Vichy (R\$102,30).

Divulgação



COMPORTAMENTO

Chantagem emocional: aprendendo a não ceder às manipulações

Achantagem emocional é um comportamento que nos deixa com dúvidas, tornando difícil distinguir se as solicitações afetivas e/ou comportamentais são autênticas, sinceras, espontâneas e sensatas, ou se são exageradas e distorcidas, envolvendo uma vitimização para expressá-las.

Todavia, com frequência, o discurso chantagista é acompanhado de atitudes que podem destacar o excesso das demandas. No entanto, quando essa coerência falta e a pessoa que pratica a chantagem cria incertezas sobre o que se espera, isso gera um grande conflito interno na vítima.

O que é a chantagem emocional?

A chantagem emocional é um comportamento manipulativo em que alguém tenta controlar ou influenciar outra pessoa usando emoções, sentimentos ou relacionamentos. Isso inclui ameaças de causar sofrimento emocional, rejeição ou punição, a menos que a pessoa atenda às demandas do manipulador.

Entretanto, muitas vezes aquele que exerce a chanta-

gem emocional é narcisista, tem algum transtorno de personalidade, ou é simplesmente egoísta, imaturo e manipulador. Temos que ter cuidado em não transformar falta de caráter em patologia.

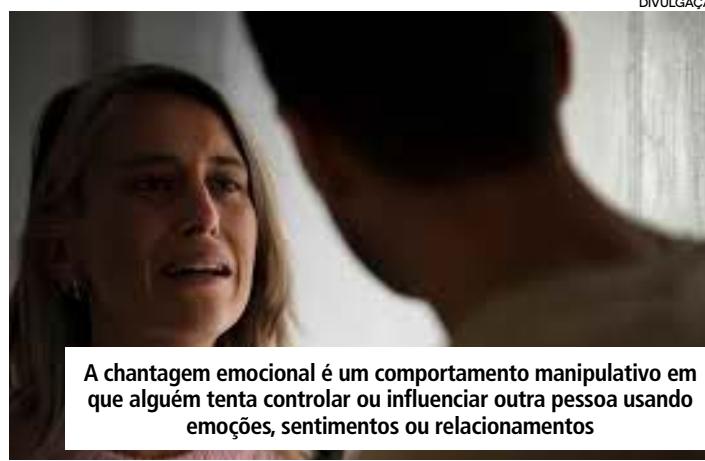
Isso é importante para que o radar de identificação desses comportamentos não fique desregulado, causando dúvidas nas vítimas da chantagem quanto à sua identificação. Isso, por sua vez, inviabiliza posicionamentos que buscam delimitar a sensação que a chantagem provoca.

É possível mudar a mente do manipulador?

Por delimitação, é importante ter clareza de que a pretensão de modificar ou ajudar o manipulador a "melhorar" é uma falácia – por isso, oferecer ajuda também pode ser algo praticamente impossível.

Não se deve criar esse tipo de expectativa, afinal de contas, infelizmente é assim que este conduz sua vida e as relações que estabelece ao longo dela – e dá certo. Aliás, ninguém muda ninguém, essa vontade e interesse tem que partir de cada um.

Entretanto, em relações onde a chantagem emocional está



A chantagem emocional é um comportamento manipulativo em que alguém tenta controlar ou influenciar outra pessoa usando emoções, sentimentos ou relacionamentos

presente, é crucial considerar a possibilidade do desenvolvimento da dependência emocional, pois esse é o ponto central. O manipulador tem consciência, ou pelo menos a convicção, de que você depende dele.

A chantagem emocional no âmbito familiar

Dentro do contexto familiar, uma forma bastante comum de chantagem emocional envolve a exploração do papel dos pais para justificar comportamentos. Expressões como "você precisa fazer isso por mim, afinal, sou sua mãe/pai", "eu sempre fiz tudo por vocês" e "se você não ficar aqui comigo, eu nunca mais vou te ajudar com..." exemplificam distor-

ções de papéis, cobranças e ameaças. Todas essas estratégias são manipulativas em sua essência.

Além disso, nesses casos é comum a dinâmica sutil de troca, onde o sentimento de dúvida permeia a consciência e o coração daqueles que começam a definir limites emocionais e físicos. Portanto, é fundamental que a pessoa que se encontra nessa situação conte com um sistema de apoio que a capacite a agir nesse sentido.

Outras estratégias de manipulação incluem aspectos financeiros, sexuais, tratamento de silêncio, mentiras, rejeição, distorção de informações e ações, entre outras. A psicote-

rapia, nesse contexto, emerge como um recurso valioso para explorar os sentimentos que surgirão ao longo desse processo.

Como agir diante das chantagens emocionais?

O autoconhecimento desempenha um papel fundamental para aqueles que enfrentam chantagens emocionais, uma vez que a diferenciação entre cobranças saudáveis e chantagem só se torna possível quando a pessoa está em harmonia com os limites que definiu na relação, mesmo em meio a momentos de sofrimento.

Assim sendo, algumas dicas para aprender a identificar e reagir às chantagens de modo geral, são:

autoconhecimento; aprender a passar pelo sentimento de culpa sem que ela se aproprie de você; rede de apoio, para que as mudanças e limites na relação possam ser melhor sustentadas;

ajuda profissional para todos os pontos anteriores serem construídos e/ou fortalecidos;

Fonte: Telavita

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Zootopia 2

25 de novembro de 2025 | Animação, Aventura, Comédia
Direção: Byron Howard, Jared Bush
Elenco: Monica Lozzi, Ginnifer Goodwin, Rodrigo Lombardi

Os parceiros Judy e Nick embarcam numa missão sinuosa para desvendar um mistério ligado a um novo cidadão da cidade, a cobra Gary De'Snake.

Morra, Amor

27 de novembro de 2025 | Comédia, Drama, Suspense
Direção: Lynne Ramsay
Elenco: Jennifer Lawrence, Robert Pattinson, Lakeith Stanfield
Título original Die My Love
Uma dona de casa de uma área rural luta com a sua sanidade enquanto lida com a maternidade e a psicose.

Bugonia

27 de novembro de 2025 | Ficção Científica
Direção: Yorgos Lanthimos
Elenco: Emma Stone, Jesse Plemons, Aidan Delbis
Uma dupla de conspiracionistas sequestram um grande empresário pois acreditam que ele é um alienígena que planeja destruir o planeta.

A Natureza das Coisas Invisíveis

27 de novembro de 2025 | Drama
Direção: Rafaela Camelo
Elenco: Laura Brandão, Larissa Mau- ro, Serena
Duas meninas se conhecem em um hospital em suas férias e, ao compartilharem o desejo de sair, formam uma amizade entre momentos agri-doses.

Guarda o Coração na Palma da Mão e Caminhe

27 de novembro de 2025 | Documentário
Direção: Sepideh Farsi
Título original Put Your Soul on Your Hand and Walk
Relato das trocas por chamada de vídeo entre a cineasta Sepideh Farsi e a fotojornalista palestina Fatem Hassona. Fatem se torna os olhos e ouvidos do conflito para Farsi que reúne neste documentário todas as conversas digitais que trouxeram a jovem até sua trágica morte num ataque israelense.

Diva Futura

27 de novembro de 2025 | Drama
Direção: Giulia Louise Steigerwalt
Elenco: Pietro Castellitto, Denise Cappella, Lidija Kordic
A história é narrada pela jovem Debora (Barbara Ronchi), uma secretária da agência que, entre os desafios de sua vida cotidiana e uma hipoteca a vencer, se vê imersa em um mundo repleto de glórias, ciúmes e intrigas.

Barba Ensopada de Sangue

27 de novembro de 2025 | Suspense
Direção: Aly Muritiba
Elenco: Gabriel Leone, Thainá Duarte, Ivo Müller
Um homem decide acabar com a própria vida e pede para o seu filho (Gabriel Leone) cuidar de sua cadeia após sua morte. Nessa conversa dramática, o pai revela ao filho o misterioso desaparecimento de seu avô (Ricardo Blat) em uma pequena cidade de pescadores.

RELACIONAMENTO

Resolvendo brigas antigas na família

Brigas na família. Elas são mais comuns do que queremos admitir, porém, deixar a situação emburro do tapete não é a estratégia mais inteligente.

E por que deixamos essas pendências e nos escondemos delas? Bem, por diversos motivos. Essas situações são, geralmente, conflitos arrastados e que somente geram dor de cabeça para todos, por isso, achamos melhor nem tocar no assunto.

Entretanto, tais ações somente afastam cada vez mais as pessoas queridas. Deixar pontas soltas é um convite para reviver tudo o que não gostamos. Sendo assim, devemos tentar chegar num consenso e tratar o problema com maturidade.

É difícil. Normalmente, ficam duas forças brigando dentro de nós. Uma que empurra para ceder e acabar com o contexto de uma vez por todas e outra que manifesta a dor de uma mágoa intensa. Por isso, vou ensinar como resolver essas brigas de família.

estão magoadas, tiveram sofrimentos e que esperavam algo diferente do outro. Porém, seja duro com o problema, não com a pessoa. Mude a natureza da luta e você mudará a dinâmica. Pare de jogar pedras em discussões.

Dessa forma, talvez seja interessante procurar o auxílio de uma terceira pessoa para realizar a intermediação da questão. Entretanto, se você se sente à vontade de entrar em contato direto com a pessoa do conflito, esteja preparado para diferentes reações.

Descubra qual é exatamente o problema

Às vezes, é difícil até mesmo lembrar qual era o problema desencadeador, especialmente quando o problema começou anos atrás. Portanto, descubra a raiz do conflito. Reflita sobre o por que isso o incomoda tanto e entenda o motivo de não ter conseguido corrigir o que estava errado. Essa ponderação deixará mais evidente como você se sente, sem ficar frustrado e na defensiva.

Como funciona a mediação?

A mediação visa proporcionar o encontro entre ambas as partes e com etapas previamente esta-

belecidas em comum acordo. Sendo assim, é necessário total disponibilidade para o consenso comum, pois existem regras que precisam ser obedecidas e compactuadas. A motivação recíproca é um aspecto fundamental para solucionar o problema.

Dessa forma, ambos os lados precisam estar preparados para a abordagem de suas dores, os seus pontos de vista e as expectativas que não aconteceram. Desse modo, logo no contexto inicial, as partes precisam apresentar nível de empatia elevado e espaço livre para a colocação da fala.

Sendo assim, é preciso muita tolerância e disposição para entendimento, pois não pode haver interrupções quando um dos lados faz sua abordagem. Ainda, também pode ser interessante estabelecer um prazo de tempo para cada interlocutor. Normalmente, cada pessoa fala até, no máximo, 15 minutos.

Muitas vezes, os esclarecimentos dos fatos podem fazer com que as pessoas precisem lidar com uma realidade nem sempre fácil. Portanto, solicite desculpas de forma profunda e verdadeira. Uma fala genuína poderá auxiliar no processo da conexão emocional entre as partes.

Esse é o processo mais importante para reconstrução do relacionamento. Nesse sentido, julgamentos precisam ser excluídos, bem como, palavras ásperas e de rechaço. Aliás, procure trazer nas falas o que você sentiu com cada um dos fatos.

Consequências das brigas não resolvidas

Então, você sabe o que acontece quando não resolvemos essas brigas antigas? Bem, a negação de um problema e as suas consequentes dores e angústias se revertem em doenças para o nosso corpo.

Nossa inconsciente é poderoso e ele reflete nosso estado de mente no corpo. Portanto, não arraste processos de conflitos entre você e outros familiares.

Livre-se de "sombras" que podem atormentar sua vida.

Ainda, a figura de um profissional especializado, como o psicólogo, pode ser fundamental para resolver essas questões. Afinal, ele trabalha na elaboração de seus aspectos psíquicos e de sua saúde mental, ou seja, é o mais qualificado para resolver tais pendências.

Então, sabe aqueles impedimentos para conexão emocional positiva por conta de acontecimentos passados? Bem, o psicólogo pode ajudá-lo a se livrar desses empecilhos. Dessa forma, além de proporcionar caminhos para o processo de cura de suas dores, você pode obter uma vida mais plena e saudável.

Fonte: Telavita



Brigas familiares são mais comuns do que queremos admitir, porém, deixar a situação emburro do tapete não é a estratégia mais inteligente

VAMOS PENSAR?

Quem aprende a flexibilizar, cresce

DIVULGAÇÃO



Carlos Alberto Diniz

Sou Carlos terapeuta de casais e especialista em comportamento humano, mas isso foi ontem, hoje estou em construção novamente. Hoje tenho uma mensagem para você simples, direta e necessária. Vivemos correndo, cobrando, acumulando expectativas e endurecendo sem perceber. Só que há algo que precisamos lembrar, e que a vida insiste em nos mostrar: o que pensamos passa, o que sentimos muda, e o que vivemos hoje não é sentença. Nada está escrito em pedra, por mais que pareça.

Mesmo assim, muita gente insiste em ser rígida: dura consigo, dura com quem ama, dura com quem convive. Como se a firmeza fosse sinônimo de força. Mas a

verdade é antiga e nunca perdeu o valor: quem vive demasiadamente duro acaba quebrando. Quem aprende a flexibilizar, cresce.

No fim das contas, só temos o hoje. O amanhã é uma ilusão elegante bonita de imaginar, mas incapaz de ser controlada. E se só temos o hoje, por que desperdiçar com pesos que não precisam estar aí? Que tal experimentar viver com um pouco mais de leveza? Essa leveza não é fraqueza; é sabedoria. Ela abre espaço para conexões reais, relações maduras e encontros mais profundos, sem os medos que emperram a vida emocional.

A pergunta é: você está disposto a tentar?

Aqui vão três ações práticas bem tradicionais e sempre eficazes para você começar hoje mesmo:

Respire antes de reagir.

A velha pausa. É nela que mora a maturidade. Um simples segundo pode evitar um conflito, uma má resposta ou aquele arrependimento que vem depois.

Fale com gentileza, mesmo quando for firme.

Gentileza não enfraquece ninguém. Pelo contrário, cria pontes. As relações prosperam quando a firmeza vem acompanhada de respeito.

Agradeça por algo concreto do seu dia.

A gratidão ajusta o foco. Ela tira

seus olhos da falta e devolve para o que está presente. Uma prática que sempre funcionou e continua funcionando.

Viver leve não é negar a vida. É viver melhor. É voltar ao básico, ao essencial, ao que já era verdade muito antes de nós.

E se você permitir... a mudança começa hoje. Vamos praticar?

Terapeuta de casais, psicanalista, master coach, especialista em comportamento humano com ênfase em perfil comportamental e incentivador da comunicação não violenta.

GASTRONOMIA

Sugestões de receitas que ficam prontas em menos de 30 minutos

Você já chegou em casa, cansada, desejando preparar algo rapidinho para finalmente, se jogar no sofá? Bom, vamos combinar que esta situação é bem frequente, não é mesmo, principalmente com a rotina diária, casa, faculdade, trabalho, filhos, enfim.

Por este motivo, a coluna de Gastronomia de hoje trouxe receitas para você preparar em apenas 30 minutos.

Peito de frango com brócolis, gengibre e shoyu

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de molho de soja; 1 colher (sopa) de amido de milho; 2 colheres (sopa) de gengibre picado; 1 kg de peito de frango cortado em tirinhas de 1,5 cm; 1 cebola pequena fatiada em gomos finos; 2 colheres (sopa) de óleo de milho; Sal e pimenta do reino moída na hora à gosto.

Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture o molho de soja, o amido e o gengibre. Junte o frango e tempere com sal e pimenta.

Em uma frigideira, refogue a cebola no óleo até ficar



transparente. Junte o frango, sem o líquido, aos poucos e deixe dourar.

Adicione o líquido reservado e o brócolis e cozinhe por cinco minutos, até ferver e engrossar um pouco. Se necessário, acrescente um pouco de água para deixar o molho mais fino.

Verifique o tempero e se precisar, coloque mais sal. Sirva com arroz branco.

Cone de pizza

Ingredientes:

2 Rap10; azeite de oliva; mussarela picadinha; filé de sardinha; molho de tomate; gergelim preto; cebolinha fresca para amarrar.

Modo de Preparo:

Em uma frigideira, doure levemente o Rap 10, dos dois lados com um fio de azeite. Faça um cone e amarre com a folha de



cebolinha. Para a cebolinha não partir, passe ela na água quente, assim ela fica molinha e dá para você fazer o nó.

Recheie o cone colocando um pouquinho de mussarela no fundo e empurrando com o dedo.

Depois coloque um pouco de molho de tomate, um pouco do filé de sardinha desfiado, mais um pouco de molho de tomate e para

finalizar, mais mussarela e gergelim.

Coloque numa xícara funda e leve ao micro-ondas por 45 segundos ou mais para o queijo derreter. Se preferir, pode levar ao forno também, por uns quatro a cinco minutos no forno já aquecido. Pronto, agora é só se deliciar!

Divulgação

novembro
azul

PREVINA-SE :)



**MÊS DE
PREVENÇÃO AO
CÂNCER DE
PRÓSTATA.**

PREFEITURA DE
SUMARÉ
DE TODOS

REFIS 2025

REGULARIZE SEUS DÉBITOS MUNICIPAIS

**ATE 100%
DE DESCONTO
EM JUROS E MULTAS**

**PAGAMENTO
EM ATÉ X24**

**PRAZO PRORROGADO!
ATÉ 30/11/2025**



PREFEITURA DE
SUMARÉ
DE TODOS

19 3399-5421

IPTU@SUMARÉ.SP.GOV.BR

PARA MAIS INFORMAÇÕES
ENTRE EM CONTATO