



SPASSO cidades

ANO XVIII | EDIÇÃO 729 | 05 DE DEZEMBRO DE 2025 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Sumaré e Região



FIM DE ANO

Mobilização nacional alerta para crueldade animal
Pág. 08

BEM ESTAR

Corpo inchado no calor? Saiba como aliviar a retenção de líquidos e se sentir mais leve
Pág. 11

RELACIONAMENTO

Dicas de como superar uma separação
Pág. 14



Sumaré amplia horário do comércio e Shopping ParkCity apostava em programação gratuita para atrair público

Página 07

NATAL



FOTO: DIVULGAÇÃO

Cidades da região acendem luzes e reforçam clima natalino com eventos, música e muita fé

Página 05

DECORAÇÃO

Quarto com ripado em meia parede; veja inspirações para a proposta

Página 12



PETISCO

Tábua de frios de Natal: como montar uma versão linda e festiva

Página 10



POLITICANDO

Meio de transporte

Na nossa região, tem gente que tem carro, outros preferem moto e ainda tem aqueles vários que vão de ônibus, mas com as recentes chuvas e o agravamento das mudanças climáticas, um outro meio de transporte está começando a fazer sucesso: a gôndola. Simples, pequena, compacta e sem motor, a gôndola consegue navegar em águas rasas e profundas, é fácil de manobrar, e cabe até em vaga de apartamento. Se chover, de Santa Bárbara d'Oeste até Campinas, dá para ir nadando ou navegando. O Quilombo sobe, as bocas de lobo entopem, os córregos viram rios, as ruas viram canais e as praças viram lago. É como se morássemos em Veneza.

Preparativos

Dirceu Dalben já está se preparando para 2026. Ano que vem é ano eleitoral, e Dalben precisa se reeleger deputado estadual. Os resultados em Paulínia e Sumaré em 2024 acenderam um alerta vermelho. O nome "Dalben" não tem mais o peso de antes. Apesar disso, Dirceu tem uma base política forte e muitas pessoas gostam dele, seja por nostalgia ou seja pelas longas décadas dedicadas ao serviço público. Apesar disso, novos nomes surgem, até mesmo dentro de sua base aliada, o que pode mudar o equilíbrio do jogo. Se não aprumar seu jogo, Dirceu pode perder mais uma eleição e enterrar de vez o nome na política. **pág. 3**

SUMARÉ

Refis vai até o dia 19 de dezembro em Sumaré. Oportunidade para facilitar a quitação de tributos em atraso, como IPTU, ISS e taxas municipais

A Prefeitura de Sumaré anunciou a prorrogação do prazo para adesão ao Refis (Programa de Recuperação Fiscal). Agora, os contribuintes têm até o dia 19 de dezembro para regularizar seus débitos municipais, seja por pagamento à vista ou parcelado. O programa foi criado para facilitar a quitação de tributos em atraso, como IPTU, ISS e taxas municipais, oferecendo condições especiais de pagamento, descontos em juros e multas, e maior flexibilidade para o parcelamento das dívidas... **pág. 3**

MONTE MOR

Câmara de Monte Mor retoma CP contra Wal enquanto segue engavetando denúncias de aliados

A Câmara de Monte Mor decidiu retomar os trabalhos da Comissão Processante (CP) 1/2025, que pode cassar o mandato da vereadora Wal da Farmácia (PSB), justamente a única voz efetivamente crítica ao prefeito Murilo Rinaldo (PL). **pág. 4**

NOVA ODÉSSA

Bill e Leitinho aparecem lado a lado e reacendem leituras sobre os bastidores de Nova Odessa

Nova Odessa vive um daqueles momentos em que uma simples fotografia fala mais do que discursos inteiros. Durante um evento do Consórcio PCJ no Jardim Botânico Plantarum, a cena que roubou a atenção não veio dos painéis do seminário nem da paisagem exuberante, mas da aproximação inesperada entre dois velhos adversários: o ex-prefeito Benjamin Bill e o atual chefe do Executivo, Leitinho... **pág. 4**

HORTOLÂNDIA

Transferência de Cafu reacende tensão política em Hortolândia

O governo de Hortolândia amanheceu nesta quarta-feira com mais um abalo institucional: o vice-prefeito Carlos Augusto César, o Cafu César (PSB), deixou Campinas rumo ao Centro de Detenção Provisória II de Guarulhos, onde permanecerá enquanto a Justiça mantém sua prisão preventiva. **pág. 4**

PAULÍNIA

Paulínia realiza abertura do Natal neste domingo, 7, com show do Fat Family

A época mais esperada do ano chegou e a Prefeitura de Paulínia preparou uma programação especial com diversas atrações. Com a temática "Natal - Magia e Alegria", a Secretaria de Cultura, Turismo e Eventos promove a abertura dessa temporada mágica neste domingo, 7, a partir das 18h, na Vila de Natal, montada tradicionalmente no Parque Brasil 500, ao lado do Theatro Municipal... **pág. 5**

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

PROMOÇÃO

Natal

SHOPPING PARKCITY SUMARÉ

JUNTE R\$300 EM COMPRAS

E GANHE UM PANETONE GOTAS DE CHOCOLATE

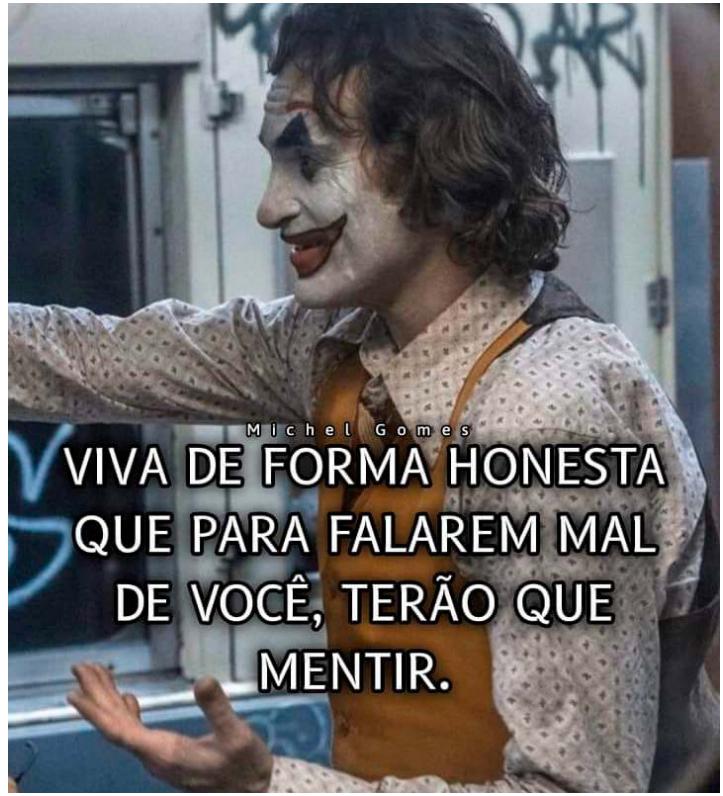
Cadastre suas notas fiscais em: promocao.parkcitysumare.com.br

Apenas notas fiscais com CPF serão aceitas.

Imagens meramente ilustrativas. Promoção autorizada pelo Ministério da Fazenda/SPA nº 02.04.5181/2025, 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



PARA RIR



ARTIGO

Reforma Tributária: Adaptação ao Princípio do Destino



Ana Beatriz Gonçalves

Uma das principais mudanças promovidas pela Reforma Tributária, por meio da Emenda Constitucional nº 132/2023, foi a adoção do princípio do destino como base para a tributação do consumo, que passa a orientar a cobrança dos tributos incidentes sobre bens e serviços.

Na prática, isso significa que a arrecadação dos tributos sobre bens e serviços será direcionada ao ente federativo onde se encontra o consumidor final, e não mais ao local do estabelecimento do prestador ou remetente.

Essa alteração representa uma verdadeira mudança de paradigma, e também pode exigir adaptações operacionais e tecnológicas, gerando impactos financeiros relevantes e mudanças estratégicas nos modelos de negócio.

A aplicação do princípio do destino também

gerou debates em relação às operações digitais, em razão da dificuldade de identificar o local exato do consumo em ambientes virtuais, pois, com o crescimento do comércio eletrônico, tornou-se comum que a contratação de serviços ou aquisição de produtos ocorra em local diverso daquele onde está o consumidor, gerando incertezas quanto à definição do local de incidência tributária.

Como a própria EC delegou à legislação complementar a definição dos critérios para identificação do local de destino das operações, parte dessas lacunas foi preenchida com a publicação da Lei Complementar (LC) nº 214/2025, que institui o Imposto sobre Bens e Serviços (IBS) e a Contribuição Social sobre Bens e Serviços (CBS). No caso das operações digitais, embora não tenha sido mencionada especificamente na legislação, o artigo 11, inciso X da LC estabelece que o local da operação será o domicílio principal do adquirente, nas operações onerosas, ou do destinatário, nas não onerosas, quando se tratar de serviços não especificados nos demais incisos ou bens imateriais, inclusive direitos.

Essa regra tende a funcionar como critério geral para operações digitais, o que reforça a aplicação do princípio do destino, mas impõe desafios operacionais e tecnológicos, sobretudo para identificar corretamente o domicílio do adquirente em ambientes digitais.

A adoção do princípio do destino pela Reforma Tributária representa uma mudança significativa na lógica de arrecadação dos tributos sobre o consumo, exigindo uma atenção redobrada à nova dinâmica fiscal. Nesse contexto, é fundamental que as empresas se antecipem, revisando seus processos e acompanhando a regulamentação em curso, a fim de garantir segurança, competitividade e conformidade no novo ambiente tributário.

Ana Beatriz Gonçalves – Advogada Tributarista no Lemos Advocacia Para Negócios

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

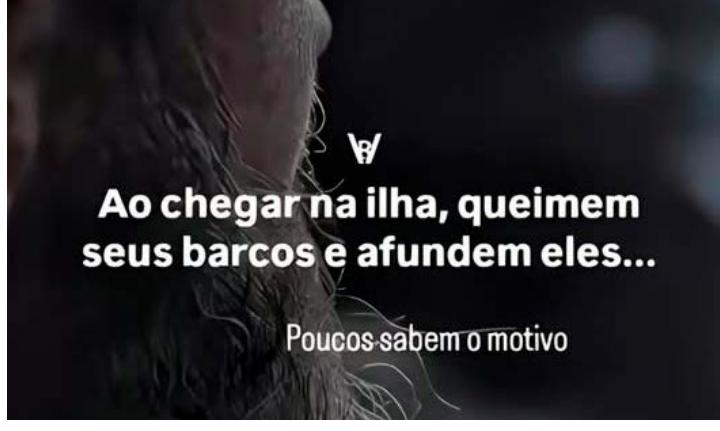
As opiniões expressas neste texto são de responsabilidade exclusiva do(a) autor(a) e não refletem, necessariamente, o posicionamento e a visão deste jornal

SPASSO REFLEXÃO

Essa frase - "Ao chegar na ilha, queimem seus barcos e afundem eles" carrega uma poderosa metáfora sobre comprometimento total e decisão sem volta.

Ela remete à ideia de que, ao eliminar todas as rotas de fuga, a única opção que resta é seguir em frente e fazer dar certo.

Queimar os barcos é um ato simbólico de coragem. Significa que você está tão comprometido com um objetivo que não permitirá a si mesmo recuar.



Queimá-los não é uma atitude inconsequente, mas sim um chamado à ação: confie em si mesmo o suficiente para não precisar de uma rota de escape.

Pergunta que fica: quais barcos você ainda mantém ancorados por medo de não dar certo?

PALAVRAS DE VIDA - Faz sentido para você???

Esses dias li uma frase que dizia assim: a decepção é a ferramenta que Deus usa para tirar a nossa expectativa do lugar errado.

A decepção não mata, ela nos reposiciona, nos

coloca exatamente no caminho que Deus desenhou para nós, para que possamos viver todas as promessas que Ele nos fez e faz.

Nem tudo o que vai embora de nossas vidas, são

perdas, às vezes, é proteção. Sei que pode parecer difícil de entender e assimilar, mas Deus está cuidando de nós em todos os detalhes, inclusive através das decepções, através das

dores, e das perdas.

Nem tudo o que é não nos nega, muitas vezes, o que chamamos de perda para Deus é proteção e livreamento.

Faz sentido para você???

Politicando!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Amigos e rivais?

Quem acompanha a política de Nova Odessa sabe que o prefeito Leitinho e o ex-prefeito Bill são inimigos declarados. Entretanto, essa imagem foi abalada quando uma foto com os dois juntos e sorrindo foi postada nas redes sociais do prefeito de Santa Bárbara d'Oeste, Denis Andia. Enquanto aliados de um e de outro se digladiaram durante as eleições, os dois bonitões posam juntos para uma foto amistosa. Enquanto isso, o povo de Nova Odessa percebe que na realidade, nunca teve direito de escolha. Eleja quem eleger, vão encher a cidade de prédios e condomínios enquanto a população vê a qualidade de vida cair cada vez pior.

Meio de transporte

Na nossa região, tem gente que tem carro, outros preferem moto e ainda tem aqueles vários que vão de ônibus, mas com as recentes chuvas e o agravamento das mudanças climáticas, um outro meio de transporte está começando a fazer sucesso: a gôndola. Simples, compacta e sem motor, a gôndola consegue navegar em águas rasas e profundas, é fácil de manobrar, e cabe até em vaga de apartamento. Se chover, de Santa Bárbara d'Oeste até Campinas, dá para ir nadando ou navegando. O Quilombo sobe, as bocas de lobo entopem, os córregos viram rios, as ruas viram canais e as praças viram lago. É como se morássemos em Veneza.

Óleo de Peroba

Além dos auxílios de praxe, os parlamentares de Monte Mor agora vão receber um auxílio Óleo de Peroba, para passarem em suas cara-de-pau. Nas últimas semanas, a casa de "leis" da cidade promoveu um engavetamento em massa de denúncias contra parlamentares recebidas pela Câmara. Nepotismo, acobertamento de crime, quebra de decoro, tudo é permitido na casa, menos falar a verdade. Apesar da blindagem contra outros parlamentares, os vereadores decidiram prosseguir com a Comissão Processante contra a vereadora Wal da Farmacia. Em uma sessão, mais cedo neste ano, Wal chamou a Câmara de "Puxadinho da Prefeitura", denunciando a proximidade dos vereadores com o atual prefeito. Com o ego ofendido, os vereadores resolveram perseguir Wal. Agora me diga, onde Wal mentiu? A casa é sim alinhada ao prefeito, Murilo reza a missa e os vereadores apenas dizem amém. Não denunciar crime, acobertar e proteger criminoso, nepotismo, quebra de decoro, tudo é permitido na casa. O único crime, é falar a verdade.

Preparativos

Dirceu Dalben já está se preparando para 2026. Ano que vem é ano eleitoral, e Dalben precisa se reeleger deputado estadual. Os resultados em Paulínia e Sumaré em 2024 acenderam um alerta vermelho. O nome "Dalben" não tem mais o peso de antes. Apesar disso, Dirceu tem uma base política forte e muitas pessoas gostam dele, seja por nostalgia ou seja pelas longas décadas dedicadas ao serviço público. Apesar disso, novos nomes surgem, até mesmo dentro de sua base aliada, o que pode mudar o equilíbrio do jogo. Se não aprumar seu jogo, Dirceu pode perder mais uma eleição e enterrar de vez o nome na política. Tem quem aposte nisso, na sua derrota, mas quem conhece o Dalben sabe que o jogo só acaba quando ele termina.



SPASSO cidades

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

MAGIA NATALINA

Sumaré leva o espírito do Natal aos Bairros com a Revirada Cultural de Natal 2025

Enquanto a grandiosa Vila de Natal na Praça do Macarenko se prepara para abrir as portas, a Prefeitura de Sumaré garante que a magia natalina chegue a todos os cantos da cidade. A Revirada Cultural de Natal 2025 descentraliza a festa, levando inclusão e alegria diretamente às comunidades.

A partir de hoje (5/12), bairros como Maria Antônia, Matão, Nova Veneza, Picerno e Área Cura receberão o espírito do Natal, sempre com início às 18h30. A programação itinerante inclui teatro de fantoche musical natalino, entrega de presentes e um emocionante passeio de trenzinho, garantindo um momento inesquecível para as crianças que não puderem se deslocar ao centro.

A Revirada Cultural de Natal 2025 será realizada por meio de um importante convênio com a Agência Metropolitana de Campinas (Agemcamp). Essa parceria estratégica garante os recursos financeiros necessários para enriquecer a programação cultural de fim de ano da cidade, permitindo a organização de um evento mais abrangente e diversificado.

A Revirada Cultural, que visa promover a arte, a música e o entretenimento para toda a família no período natalino, reforça o compromisso da gestão em utilizar fontes externas de investimento para impulsionar a cultura local e levar celebrações de alta qualidade a todos os municípios.

O "Natal para Jesus" é para todos. A descentralização das festividades reforça o compromisso da gestão em celebrar a união e a esperança em cada núcleo da cidade.

O Natal em Sumaré é para todos. Enquanto preparamos a nossa grandiosa Vila de Natal na Praça do Macarenko, é com imensa satisfação que

garantimos que o coração da festa pulse, de forma intensa, em cada uma das nossas comunidades.

"A revirada cultural de Natal 2025 foi pensada com carinho para valorizar cada região. A partir de amanhã, o espetáculo começa: nosso trenzinho iluminado vai percorrer as ruas, transportando a alegria natalina. É uma logística complexa, mas essencial. Queremos que a garotada do Maria Antônia, Matão, Nova Veneza, Picerno e Área Cura sinta a emoção do Natal de perto, participando ativamente do teatro musical e recebendo um presente que foi preparado com muito afeto. Essa é a nossa forma de dizer que a Prefeitura está presente, fazendo com que a esperança e a celebração cheguem de forma justa e alegre a todos os cantos de Sumaré.", afirmou o vice-prefeito Andre da Farmácia.

"A revirada cultural de Natal 2025 materializa o nosso compromisso com a inclusão, por isso, estamos levando a magia de forma completa: o Teatro de Fantoche, a entrega de presentes e o nosso querido Trenzinho vão estacionar diretamente em cada uma destas regiões, levando um momento inesquecível de alegria e união.

"Não estamos apenas descentralizando uma festa; estamos celebrando a união e a esperança em cada núcleo da cidade, reforçando que o espírito de 'Natal para Jesus' é vivido em cada lar sumareense.", observou o prefeito Henrique do Paraíso.

Confira a agenda da Revirada Cultural de Natal 2025:

- 05/12: Matão – End: Caixa d'água - Av minasa 1136.
- 07/12: Nova Veneza – End: Pista de skate/Av. da amizade canteiro central em frente pista skate prox. n. 3609.



Vila de Natal na Praça do Macarenko

des natalinas na Praça do Macarenko, nos horários definidos:

- 04/12 (Quinta): das 16h às 22h
- 05, 12, 19/12 (Sextas): das 16h às 22h
- 06, 13, 20/12 (Sábados): das 16h às 22h
- 11/12 (Quinta - Show do Fernandinho - aplicável a toda a...

Transporte público gratuito nos dias das festivida-

SECOM

PRORROGADO

Refis vai até o dia 19 de dezembro em Sumaré

A Prefeitura de Sumaré anunciou a prorrogação do prazo para adesão ao Refis (Programa de Recuperação Fiscal). Agora, os contribuintes têm até o dia 19 de dezembro para regularizar seus débitos municipais, seja por pagamento à vista ou parcelado.

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

Os contribuintes que op-

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

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

"Sabemos que muitos contribuintes enfrentam

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

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

SECOM



A Prefeitura criou o programa para facilitar a quitação de tributos em atraso, como IPTU, ISS e taxas municipais

ECONOMIA

Sumaré puxa a fila e lidera geração de empregos na região



Dados do Caged referentes a outubro mostraram que o município terminou o mês com um saldo de 610 novos empregos, disparado o melhor desempenho entre as cidades da região

Enquanto boa parte das cidades vizinhas patina na criação de vagas formais, Sumaré resolveu remar na contramão e com fôlego de sobra. Dados do Caged referentes a outubro mostraram que o município terminou o mês com um saldo de 610 novos empregos, disparado o melhor desempenho entre as cidades da região. É um salto expressivo quando comparado ao mesmo período do ano passado, quando o saldo havia sido de apenas 53 vagas.

O contraste com os vizinhos é evidente. Hortolândia afundou 261 postos; Santa

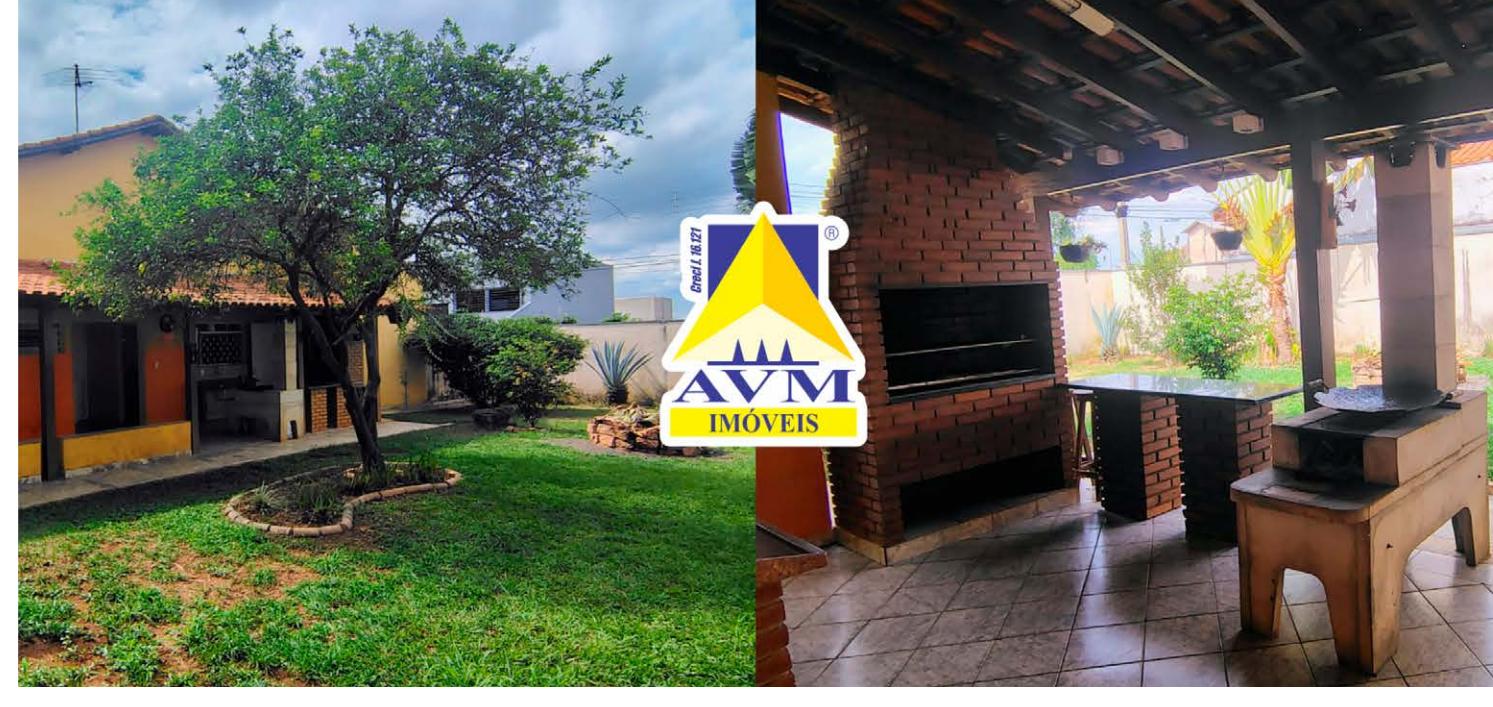
Bárbara perdeu 185; Nova Odessa ficou praticamente no zero. Até Americana, que teve desempenho positivo, somou apenas 79 vagas. Diante desse cenário, Sumaré não apenas "se salvou" como se destacou num ambiente regional de desaceleração.

O grande motor sumareense foi o setor de saúde humana e serviços sociais, responsável sozinho por 638 contratações, número que, de tão robusto, sustenta quase todo o saldo positivo da cidade. Mas o resultado vai além de uma única área: ele reforça o bom momento econômi-

co do município, que vem acumulando investimentos e ampliando sua capacidade de absorver mão de obra.

Em um período marcado por juros altos, impacto da inflação americana e queda no ritmo da indústria regional, Sumaré mostra que é possível crescer quando há ambiente favorável, dinamismo e gestão capaz de atrair oportunidades. Para os trabalhadores, significa portas abertas. Para as cidades vizinhas, um recado claro: enquanto uns freiam, Sumaré acelera.

Da redação



IMÓVEL À VENDA

R\$ 820.000

CÓDIGO: CA7927-SUM

Jardim Stella - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 99115-9433

COMPRO • VENDE • ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

CIDADES

POLÍTICA

Bill e Leitinho aparecem lado a lado e reacendem leituras sobre os bastidores de Nova Odessa

Nova Odessa vive um daqueles momentos em que uma simples fotografia fala mais do que discursos inteiros. Durante um evento do Consórcio PCJ no Jardim Botânico Plantarum, a cena que roubou a atenção não veio dos painéis do seminário nem da paisagem exuberante, mas da aproximação inesperada entre dois velhos adversários: o ex-prefeito Benjamin Bill e o atual chefe do Executivo, Leitinho.

Os dois posaram lado a lado em um registro divulgado pelo ex-prefeito de Santa Bárbara d'Oeste, que roubou a atenção não veio dos painéis do seminário nem da paisagem exuberante, mas da aproximação inesperada entre dois velhos adversários: o ex-prefeito Benjamin Bill e o atual chefe do Executivo, Leitinho.

Os dois posaram lado a lado em um registro divulgado pelo ex-prefeito de Santa Bárbara d'Oeste,

Denis Andia. Nada de anormal, não fosse o histórico recente. A última década eleitoral de Nova Odessa foi marcada justamente pela rivalidade entre Bill e Leitinho, uma rivalidade que se refletia nas urnas e nos bastidores.

Bill governou a cidade entre 2013 e 2020. Ao fim do mandato, apostou no candidato Dr. Lourenço para a sucessão, mas viu o plano ruir em 2020, quando Leitinho venceu uma das eleições mais apertadas da história local, com uma diferença inferior a dois mil votos. Quatro anos depois, em 2024, vieram as contas ajustadas: Bill voltou à dis-

puta diretamente, só para ser derrotado novamente, desta vez por uma margem muito mais robusta, superior a 11 mil votos, impulsionada pela popularidade de Leitinho no momento e pela rejeição acumulada de Bill.

O cenário, porém, mudou. Nos últimos meses, o governo de Leitinho passou a enfrentar turbulências, incluindo a denúncia por corrupção apresentada pelo Ministério Público. A aprovação do prefeito, antes em patamar confortável, começou a sofrer desgastes.

É nesse contexto que a foto se torna mais inter-



DIVULGAÇÃO
O atual chefe do Executivo, Leitinho, ao centro, o ex-prefeito de Santa Bárbara d'Oeste, Denis Andia e o ex-prefeito Benjamin Bill

ressante: Bill, derrotado duas vezes por Leitinho, e Leitinho, hoje sob pressão política e jurídica, dividindo o mesmo enquadramen-

to, no mesmo evento, com sorrisos que mais parecem protocolares do que espontâneos. Não se sabe se houve conversa, troca

de gentilezas, tentativa de aproximação ou apenas a velha regra da política de que “ninguém nega uma foto quando a câmera sobe”.

Mas uma coisa é certa: enquanto parte do eleitorado segue fiel às trincheiras eleitorais de 2020 e 2024, a imagem deixa claro que, atrás das cortinas, adversários históricos caminham muito mais próximos do que a militância imagina. Em Nova Odessa, pelo visto, a política continua sendo a arte do possível e, às vezes, do improvável.

Da redação

POLÍTICA

Câmara de Monte Mor retoma CP contra Wal enquanto segue engavetando denúncias de aliados

A Câmara de Monte Mor decidiu retomar os trabalhos da Comissão Processante (CP) 1/2025, que pode cassar o mandato da vereadora Wal da Farmácia (PSB), justamente a única voz efetivamente crítica ao prefeito Murilo Rinaldo (PL). A medida veio após sentença judicial que derrubou a liminar obtida pela parlamentar e liberou a continuidade do processo, aquele mesmo que nasceu de uma fala em que Wal chamou a Casa de “puxadinho da Prefeitura”. A frase virou munição perfeita para um Legislativo que não tolera dissidências.

Enquanto a CP contra Wal volta a andar com celeidade exemplar, o restante do cenário segue imóvel: todas as denúncias apresentadas contra vereadores alinhados ao Executivo em

2025 foram rejeitadas antes mesmo de qualquer investigação preliminar. Nepotismo, omissão em caso de furto de bem público, abuso de poder, incoerência política flagrante, nada mereceu sindicância, CEI ou análise de mérito. Tudo vai direto para a lata do lixo legislativo.

A Denúncia 8/2025 contra Clair Gomes (PSB), por exemplo, que o acusava de contratar a própria nora, caiu por 12 votos. A denúncia envolvendo Andreia Garcia (PSD), apoiada em decisão do Tribunal de Justiça e multa civil, teve o mesmo destino. O pedido de cassação de Josuel, que admitiu saber quem furto equipamentos do Castramóvel e não comunicou às autoridades, também foi engavetado. Sem falar nas acusações contra Beto da



DIVULGAÇÃO
A Câmara de Monte Mor decidiu retomar os trabalhos da Comissão Processante (CP) 1/2025, que pode cassar o mandato da vereadora Wal da Farmácia (PSB)

Saúde (PP), arquivadas com a naturalidade de quem sabe que nada o atingirá.

No meio dessa blindagem coletiva, apenas uma figura parece causar incômodo: Wal. Por criticar a proximidade entre Legislativo e Prefeitura, proximidade que salta aos olhos nas votações, discursos e rejeições em série, ela se tornou alvo prioritário. A mensagem é clara: em Monte Mor, crime

político-administrativo não rende processo. O que rende cassação é ousar discordar.

Com a retomada dos trabalhos da CP, presidida por Roger Santos (PT), relatada por Milziane Menezes

(MDB) e com Clair Gomes (PSB) como membro, o Legislativo reafirma sua lógica interna: para aliados do governo, blindagem total; para a oposição, o peso do martelo. A nota oficial divulgada pela Presidência, assinada por Beto Carvalho (PP), tenta dar verniz institucional ao processo, mas não apaga o contexto: a única conduta intolerável na Câmara é não dizer “amém” ao prefeito Murilo Rinaldo.

A Casa pode alegar legalidade. Mas, na prática, o que se vê é seletividade. A Câmara que enterra todas as denúncias contra seus aliados é a mesma que dedica energia incomum para julgar a única vereadora que ousa levantar a voz. E isso diz mais sobre Monte Mor do que qualquer nota oficial.

Da redação

OPERAÇÃO

Transferência de Cafu reacende tensão política em Hortolândia

O governo de Hortolândia amanheceu nesta quarta-feira com mais um abalo institucional: o vice-prefeito Carlos Augusto César, o Cafu César (PSB), deixou

Campinas rumo ao Centro de Detenção Provisória II de Guarulhos, onde permanecerá enquanto a Justiça mantém sua prisão preventiva. A mudança de unidade,

um procedimento típico do sistema prisional, tem peso político enorme numa cidade que já vive semanas de instabilidade.

Cafu está preso desde

12 de novembro, quando foi alvo da Operação Coffee Break, ação da Polícia Federal em parceria com a Controladoria-Geral da União que investiga um esquema de favorecimento em contratos públicos. Segundo a PF, o vice-prefeito teria atuado para direcionar licitações e intermediar pagamentos à empresa Life Tecnologia Educacional, suspeita de ter sido beneficiada em processos municipais. Desde então, o roteiro seguiu o manual: detenção, custódia inicial na sede da PF em Campinas e, agora, transferência ao CDP, onde ficam detentos provisórios à espera de julgamento.

Se no papel tudo é burocrático, na política o impacto é sísmico. Em menos de

uma semana após a prisão, a Câmara de Hortolândia correu para reagir, aprovando em 17 de novembro o afastamento por prazo indeterminado do vice-prefeito, uma medida que, pelo visto, deve durar. A cidade segue, desde então, em modo de contenção de danos.

A transferência para Guarulhos não altera o conteúdo das acusações, mas reforça a percepção de que o caso está longe de uma solução rápida. E enquanto o processo avança, o Palácio das Águias tenta tocar a gestão com um vazio incômodo: o segundo nome da linha sucessória do município agora ocupa uma cela provisória na Grande São Paulo.

Da redação



DIVULGAÇÃO
O vice-prefeito Carlos Augusto César, o Cafu César (PSB), deixou Campinas rumo ao Centro de Detenção Provisória II de Guarulhos, onde permanecerá enquanto a Justiça mantém sua prisão preventiva

MARKETING

POLÍTICO

NUNCA É CEDO DEMAIS
PARA COMEÇAR A INVESTIR
EM MARKETING POLÍTICO

-Redes sociais -Identidade visual
-Planejamento -Assessoria de imprensa

19 97407-9091

ERRATA

Na semana passada, ao ilustrar a matéria sobre a rejeição da denúncia contra o vereador Clair Gomes (PSB), em Monte Mor, nós usamos uma foto de seu suplente, Tuti do Morro (PSB), que assumiu a cadeira momentaneamente para o decorrer da votação. Pedimos desculpas pelo transtorno.

REGIÃO

NATAL

Cidades da região acendem luzes e reforçam clima natalino com eventos, música e muita fé

A temporada de Natal chegou oficialmente à Região Metropolitana de Campinas, e as cidades já disputam qual delas entrega o clima mais encantado, com programação farta, luzes por todos os cantos e aquele esforço para transformar dezembro com a magia do natal.

Em Sumaré, o "Natal para Jesus" inaugurou nesta terça-feira (3) a grandiosa Vila de Natal na Praça do Macarenko, com a promessa de ser o maior e mais significativo Natal da história da cidade. A estrutura inclui parque de diversões, food trucks, espaços instagramáveis e a presença diária do Papai Noel. O ponto alto será o show nacional do cantor gospel Fernandinho, no dia 11, com direito a transporte público gratuito disponibilizado especialmente para o evento. A programação segue até 23



A temporada de Natal chegou oficialmente à Região Metropolitana de Campinas

de dezembro, incluindo ações nos bairros e a tradicional Caixinha do Papai Noel na Praça da República.

Hortolândia, por sua vez, apostou em três frentes simultâneas para manter o público em movimento. O 9º e o 3º "Natal Sustentável" ocupam, respectivamente, o Parque Socioambiental Irmã Dorothy Stang e o Observatório Ambiental Parque Escola, ambos com decoração temática, chuva artificial de neve, presença do bom velhinho e uma série de apresentações culturais até o dia 20. Entre as atrações musicais estão bandas municipais, corais e artistas regionais. A cidade ainda prepara o "Trem Ilumi-

nado", que fará parada especial no Museu Estação Jacuba no dia 16.

Já em Nova Odessa, o clima natalino se concentra na Praça Central José Gazzetta, que volta a receber o tradicional "Natal na Praça" nos dias 6, 7, 13 e 14 de dezembro. A prefeitura promete iluminação reforçada, food trucks, artesanato, atra-

ções culturais e a estrela do evento: a Casa do Papai Noel. Neste ano, o Parque das Crianças também entra oficialmente no circuito natalino, ganhando decoração especial. A programação artística completa será divulgada nos próximos dias, mas o Executivo garante que em 2025 terá uma das edições mais caprichadas.

Com estilos diferentes, as três cidades apostam em luz, música e circulação de pessoas para aquecer o comércio, atrair visitantes e, claro, reforçar seus próprios projetos de fim de ano. Afinal, dezembro viu palco, e ninguém quer ficar de fora do espetáculo.

Da redação

PROGRAMAÇÃO

Paulínia realiza abertura do Natal neste domingo, 7, com show do Fat Family

A época mais esperada do ano chegou e a Prefeitura de Paulínia preparou uma programação especial com diversas atrações. Com a temática "Natal - Magia e Alegria", a Secretaria de Cultura, Turismo e Eventos promove a abertura dessa temporada mágica neste domingo, 7, a partir das 18h, na Vila de Natal, montada tradicionalmente no Parque Brasil 500, ao lado do Theatro Municipal.

A cerimônia vai contar com surpresas inesquecíveis e também o show do grupo Fat Family.

Além das decorações e toda magia da Vila de Natal, o espaço também vai contar com uma praça de alimentação coberta, com diversas opções dos tradicionais Food Trucks da cidade, feira de artesanato com a comercialização de produtos exclusivos produzidos pelos artesãos de Paulínia, além de estacionamento gratuito no entorno e toda segurança necessária para que todos aproveitem as festas da melhor forma possível.



mento à cultura, valorização dos nossos comerciantes e toda rede hoteleira", afirma o prefeito Danilo Barros.

Complementando a magia desta época, a cidade já está no clima de natal com a decoração tomando conta dos principais pontos de Paulínia. Todos os portais e pontes sobre o Rio Atibaia foram iluminadas, além de iluminação especial na Avenida José Paulino, na Rua Duque de Caxias e uma árvore de 33 metros montada na rotatória do Assaí Atacadista.

Vila do Natal, no Parque Brasil 500.

No dia 14 de dezembro, quem sobe ao palco é a cantora Luiza Possi. Seu show promete trazer ainda mais magia para a temporada com músicas marcantes que agradam a toda família.

Aproveite o evento da melhor forma:

- Proibido uso de embalagens de vidro (garrafas e copos).
- O estacionamento é gratuito, não aceite cobranças.
- Respeite a sinalização de trânsito local.
- Descarte seu lixo no lugar correto.
- Alimente-se somente em food trucks credenciados.
- Em caso de assédio, denuncie.

Da redação

TURISMO

Monte Mor vira destino oficial e entra no mapa paulista do "Bem Viver"



A cidade foi reconhecida oficialmente, como Município Turístico do interior paulista e incorporada à Região Turística Bem Viver

Monte Mor finalmente deixou de ser coadjuvante no turismo regional e passou a jogar no time principal. A cidade foi reconhecida oficialmente, neste ano, como Município Turístico do interior paulista e incorporada à Região Turística Bem Viver, um circuito que reúne cidades com forte vocação para oferecer qualidade de vida, boa gastronomia, natureza e experiências de interior sem abrir mão da infraestrutura da RMC.

A conquista não caiu do céu nem foi fruto de marketing vazio. O Ministério do Turismo só bateu o martelo depois de um processo técnico robusto, com levantamento de demanda, documentação, comprovação de estrutura e participação ativa do COMTUR. Em outras palavras: Monte Mor precisou provar que tinha potencial real e que esse potencial já vinha sendo colocado em prática.

E os números ajudam a contar essa história. Segundo a Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, mais de 200 mil visitantes passam pela cidade todos os anos, impulsionados pelos pesqueiros, rotas de cicloturismo, cafeterias premiadas e o charme histórico do centro.

Não por acaso, um dos símbolos dessa nova fase, a

Casa de Ferro, já figura entre as melhores cafeterias do interior paulista.

Ao integrar a Região Turística Bem Viver, Monte Mor passa a dividir vitrine com cidades que conciliam o melhor do campo e da metrópole.

O visitante que desembarca em Viracopos, por exemplo, alcança qualquer município do circuito em cerca de 40 minutos. E encontra de tudo: alta gastronomia, comidas típicas, cervejarias artesanais, parques, áreas verdes, sítios históricos, hotéis e eventos culturais.

Para a gestão local, o reconhecimento é mais do que uma placa bonita: abre portas para novos investimentos, acesso a recursos, parcerias privadas e maior visibilidade na rota

turística estadual. A própria secretaria de Cultura e Turismo, Andreza Ramos, destacou que a certificação confirma o trabalho conjunto entre poder público, empreendedores e comunidade, e ajuda a revelar "uma Monte Mor que muita gente ainda não conhece".

Com o novo título, o município sobe um degrau importante no cenário regional e promete se consolidar como destino de experiências autênticas, conectando tradição, natureza e hospitalidade. Um avanço que, se bem conduzido, pode transformar o turismo em um vetor real de desenvolvimento econômico e social, e não apenas numa boa história para contar.

Da redação

PAULÍNIA

Fundo Social doa mais 600 peças de roupas à população



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

605 peças de roupas em bom estado foram doadas à população durante as três edições do "Programa Prefeitura nos Bairros", realizado pela Prefeitura, com apoio e participação do Fundo Social.

O programa, que visa aproximar os serviços da Administração da população, passou pelos bairros José Paulino Nogueira, Morro Alto e Bom Retiro, oferecendo diversas ações, e retornará em 2026.

"Nossa objetivo é conectar cada vez mais o Fundo Social às pessoas que ne-

cessitam e, participando deste programa, pudemos realizar nossa vontade de ir até às famílias, ajudando ainda mais. Agradeço ao nosso time por levar esse conforto aos paulinenses", destacou a presidente do Fundo Social e primeira-dama, Tamires Barros.

SERVIÇO:

Instagram: [instagram.com/fundosocialpaulinia](https://www.instagram.com/fundosocialpaulinia)
Facebook: [facebook.com/fundosocialpaulinia](https://www.facebook.com/fundosocialpaulinia)

Fonte: Prefeitura de Paulínia

INSCRIÇÕES

Startups de Campinas e região podem se inscrever para o Start Primeiras Vendas

O Sebrae-SP, por meio do Sebrae for Startups, está com inscrições abertas até 31 de dezembro para o Start Primeiras Vendas 2025, programa gratuito voltado a startups que já validaram seu produto e buscam estruturar um processo comercial sólido para conquistar os primeiros clientes.

Com duração de dois meses, o programa reúne 20 horas de conteúdo, 16 horas de mentorias especializadas, diagnóstico individual e a integração à Comunidade Start-Vendas. O objetivo é acelerar a maturidade comercial das startups e apoiar modelos de negócio que estão prontos para entrar no mercado.

"Nossa compromisso é caminhar ao lado das startups da região de Campinas e apoiar quem está entrando na fase de vendas. O programa é totalmente gratuito e as vagas são limitadas, por isso é importante que os empreendedores interessados façam a inscrição. A ideia é oferecer suporte real para transformar solução validada em venda concretizada", acrescenta Angélica.

Números de Campinas

O número de startups mapeadas em Campinas cresceu 204,29% nos últimos 5 anos, segundo dados



O programa gratuito voltado a startups, busca estruturar um processo comercial sólido para conquistar os primeiros clientes

do Sebrae for Startups. Em 2020, o município registrava 70 iniciativas desse tipo; em 2025, até novembro, são 213, resultado que coloca a cidade na 2ª posição do ranking estadual, atrás apenas da capital São Paulo, que contabiliza 2.260. Das startups mapeadas: 13,6% estão em ideação, 46% estão em validação, 24,9% estão em tração, 12,2% em crescimento e 3,3% em escala.

"Os setores são os mais

diversificados, mas se destacam tecnologia da informação, educação e agronegócio, que juntos correspondem a 30%", afirma a analista e finaliza com uma comparação importante. "Nos últimos anos, os números cresceram mais de 200%: em 2020, tínhamos 70 startups mapeadas tendo como principais áreas de atuação o agronegócio, tecnologia da informação, educação e

impacto socioambiental."

Start Primeiras Vendas

O Start Primeiras Vendas 2025 é uma iniciativa do Sebrae for Startups que integra conteúdos práticos, acompanhamento especializado e conexões estratégicas para apoiar startups em seus primeiros passos comerciais. O programa busca preparar empreendedores para vender com mais segurança, eficiência

e visão de crescimento. As vagas são limitadas e exclusivas para empresas com CNPJ ativo no Estado de São Paulo.

SERVIÇO

Start Primeiras Vendas 2025
Inscrições: até 31/12
Mais informações: <https://programas.sebraestartups.com.br/in/primeirasvendas-ciclo2>

Fonte: Sebrae

CLIMA

Região recebe alerta em massa com novo radar meteorológico; cidades se preparam para temporada de chuvas

A Região Metropolitana de Campinas entrou oficialmente na era dos alertas antecipados. O novo radar meteorológico instalado na Unicamp, que monitora um raio de 100 km e faz varreduras a cada cinco minutos, enviou nesta quarta (3) uma mensagem de teste que apitou em celulares de Sumaré, Nova Odessa, Hortolândia, Paulínia, Monte Mor e região. O aviso, parte de um simulado da Defesa Civil, assustou moradores, mas marcou a estreia de um sistema considerado essencial para prever tempestades severas, vendavais e risco de enchentes com maior precisão.

O equipamento, avaliado em R\$4,4 milhões, será integrado ao Centro de Gerenciamento de Emergências do Estado e aos sistemas municipais de Defesa Civil, oferecendo leitura detalhada de instabilidades climáticas. Em Campinas, onde o radar está instalado, a tecnologia já vinha sendo usada em fase experimental desde 2024.

As cidades da região passam agora a operar sob protocolo reforçado. Paulínia realizou, no mesmo dia,

Alerta extremo
Defesa Civil: Possibilidade de chuva forte em Campinas com risco ALTO de enxurradas e inundações. Mantenha-se em local seguro.

O aviso, parte de um simulado da Defesa Civil, assustou moradores, mas marcou a estreia de um sistema considerado essencial para prever tempestades severas, vendavais e risco de enchentes com maior precisão

um simulado de emergência com envio de alertas para moradores do Bonfim e bairros próximos. Em Nova Odessa e Monte Mor, que acabam de receber viaturas e equipamentos da Defesa Civil do Governo do Estado, a orientação é intensificar

ações preventivas para o período de chuvas.

Sumaré e Hortolândia, que costumam sofrer com pontos recorrentes de enchentes, também receberam o aviso sonoro, integrado ao sistema estadual de Cell Broadcasting, ferramenta

que dispensa cadastro prévio e dispara mensagens diretamente para aparelhos conectados às torres de telefonia.

Segundo a Defesa Civil estadual, o objetivo é evitar que a população seja surpreendida por temporais inten-

tosos. O governo paulista reforçou ainda a estrutura com caminhões-pipa, viaturas e kits de atendimento enviados a diversos municípios, incluindo Monte Mor e Nova Odessa, como parte da Operação Chuvas.

Com o radar já operando de forma oficial, a promessa é simples: mais dados, mais precisão e menos tragédias anunciamos. Agora, resta saber se os municípios da região estão prontos para transformar alerta antecipado em resposta rápida.

Da redação

ENTRE NÓS - POR: MARCELO OLIVEIRA - COMUNICAÇÃO



UPS amplia capacidade de cargas em Viracopos

A companhia aérea UPS inaugurou na última semana de novembro um novo centro de processamento de cargas no Aeroporto Internacional de Viracopos. A estrutura é o primeiro centro automatizado da empresa no Brasil. A ampliação do hub eleva em cinco vezes a capacidade de processamento de cargas e introduz tecnologias de última geração, como três máquinas de raio-X capazes de inspecionar contêineres completos. Segundo a UPS, a ampliação do centro foi feita para atender a demanda das importações e exportações. As exportações aumentaram 9,1% em outubro na comparação com o ano

anterior, atingindo US\$31,98 bilhões.

Umicore abre nova linha de produção em Americana

De olho nos mercados interno e da América Latina, a multinacional Umicore acaba de inaugurar uma nova linha de produção de tecnologias de catalisadores automotivos para veículos leves em Americana. A nova linha, segundo a empresa, aumenta a capacidade de produção da planta utilizando as tecnologias mais recentes. "A nova linha amplia nossa capacidade de atender o Brasil e a América Latina com as mais avançadas tecnologias de controle de emissões para veículos leves, em linha com nossa estratégia para a região. A combinação entre eficiência produtiva e sustentabilidade fortalece o papel da Umicore em oferecer soluções e tecnologias confiáveis que contribuem para a preservação do meio ambiente", afirma Robert Gaskell, diretor da unidade de

Catalisadores Automotivos da Umicore no Brasil.

Grupo de investidores compra 25,9% do Parque Dom Pedro

Um grupo formado por diversas family offices - empresas privadas que gerenciam o patrimônio de famílias de alto poder aquisitivo - desembolsou R\$625 milhões para compra de 25,9% do capital pertencente à Sonae no Parque Dom Pedro Shopping, em Campinas. De acordo com o portal Metro Quadrado, as negociações duraram cerca de nove meses. Todo o empreendimento foi avaliado em cerca de R\$2,5 bilhões, segundo o portal. O Parque Dom Pedro é controlado pela Allos, que é dona de 51,6% do capital. A Hedge, outra acionista, detém 10,5%.

Preço de locação comercial sobe 0,81% em outubro

O preço da locação de imóvel comercial em Campinas apresentou aceleração no mês de

outubro. O Índice FipeZAP apurou uma alta de 0,81%, ante 0,45% de setembro. Com isso o valor do metro quadrado foi a R\$6.473. O aumento dos preços na sede da Região Metropolitana também foi bem superior à média nacional (alta de 0,10%), e de índices oficiais como o IPCA (+0,09%) e o IGP-M (-0,36%). No acumulado do ano de 2025, o preço do aluguel comercial na cidade já tem alta de 1,89%.

Mais de 10% das 50 Melhores cidades do Brasil estão na RMC

Mesmo com problemas em várias áreas, a Região Metropolitana de Campinas (RMC) está bem no radar de novos investimentos empresariais e para quem deseja morar na região. Com base em 253 indicadores distribuídos em quatro pilares - Fiscal, Econômico, Social e Digital -, a consultoria Austin Rating elaborou para a Veja Negócios o Ranking das melhores cidades do Brasil em 2025. Seis

cidades da RMC figuram entre as 50 melhores no ranking geral, que tem como primeira colocada Vitoria, no Espírito Santo, à frente de Curitiba, no Paraná. A terceira colocação geral ficou com Indaiatuba.

Vinhedo, Paulínia, Valinhos, Campinas, Americana fecham a lista

Vinhedo ocupar a segunda posição entre as cidades da RMC no ranking geral, é a 17ª colocação no Brasil. Paulínia vem duas posições depois, na 20ª geral, à frente de Valinhos, que está em 22º lugar. Campinas ocupa a 31ª colocação geral, enquanto Americana vem na 43ª posição, e completa as cidades da região. O ranking As Melhores Cidades do Brasil avaliou os 5.570 municípios brasileiros.

28% do total em todo o Brasil no mesmo período. Os dados são da Fundação Seade, com base nas informações do Caged, do Ministério do Trabalho e Emprego. Só no mês de outubro, o saldo foi de 18,5 mil novos postos de trabalho - 21,7% do total de vagas com carteira assinada do país.

Região de Campinas cria 44 mil vagas em doze meses

No acumulado de dois meses, o estado contabiliza 347.581 novos empregos, com a região de Campinas participando com 43.755 desse total, superada apenas pela região metropolitana (menos São Paulo): 101.225 e cidade de São Paulo: 91.179. Apesar dos números positivos de 12 meses e no acumulado de 2025, o dado preocupante fica por conta do mês de outubro: a região não aparece entre as principais geradoras de novas vagas.

ROTEIRO

NATAL

Sumaré amplia horário do comércio e Shopping ParkCity apostam em programação gratuita para atrair público

Quem deixar as compras para a última hora, tradição sumareense quase tão antiga quanto o próprio Papai Noel, vai encontrar um centro expandido, iluminado e funcionando até mais tarde. E, para completar o pacote natalino, o Shopping ParkCity Sumaré decidiu entrar pesado na disputa pela atenção das famílias, com uma agenda diária de apresentações gratuitas.

O comércio de rua inicia o horário especial já na segunda-feira, 8 de dezembro. A partir daí, a rotina do lojista muda: até 12 de dezembro, as lojas seguem abertas até as 20h. Entre os dias 15 e 23, o expediente se alonga até as 22h, com a promessa de facilitar a vida de quem só lembra dos presentes depois do expediente. Nos sábados 13 e 20, o atendimento vai até as 18h; nos domingos 14 e 21, das 10h às 16h. Na véspera do Natal, dia 24, o comércio encerra às 18h. Depois da folga de Natal, só reabre no dia 26, ao meio-dia. E, para encerrar o ano, o dia 31 terá expediente



Quem deixar as compras para a última hora, vai encontrar um centro expandido, iluminado e funcionando até mais tarde

reduzido até às 15h. Em 2 de janeiro, o comércio retoma as atividades ao meio-dia.

Enquanto isso, o Shopping ParkCity Sumaré já disparou sua própria ofensiva de fim de ano. A programação começou na terça-feira, 2 de dezembro, com a Cantata do Colégio Conexão na Alameda ParkCity. E vem mais: fanfarra, apresenta-

ções de dança, fitdance e até uma performance de spinning temática, porque até pedalar ganhou clima natalino.

Segundo a coordenadora de Marketing do shopping, Gisele Alvares, a proposta é entregar um repertório variado, que misture o tradicional com o contemporâneo e mantenha o público engajado. A decora-

ção segue o mesmo caminho: iluminação intensa, referências circenses e vários pontos "instagramáveis", aquele convite irresistível para uma foto improvisada.

O bom velhinho também está de plantão, recebendo crianças todos os dias. Quem gastar R\$300 em lojas participantes pode trocar os cupons

fiscais (com CPF) por um painelone exclusivo, com gotas de chocolate e embalagem temática, limitado a uma unidade por CPF, enquanto durarem os estoques.

A gerente geral do ParkCity, Joelmá Tadei, resume a estratégia: reforçar o shopping como lugar de convivência, não apenas de consumo. No fim das

contas, tanto o centro comercial quanto o shopping apostam em um dezembro movimentado. E, para o consumidor, fica a vantagem de ter opções, seja para passear, garantir o presente da família ou encarar a maratona anual de compras sem tanta correria.

Da redação

ENCONTRO

Galleria Shopping recebe a 14ª edição do evento "Na Trilha do Vinho" de 10 a 13 de dezembro

O Galleria Shopping, em Campinas, recebe entre os dias 10 e 13 de dezembro a 14ª edição do Na Trilha do Vinho, um dos eventos mais tradicionais do calendário enogastronômico do interior paulista. Com expectativa de atrair entre 500 e 800 visitantes, o encontro reúne consumidores qualificados, apreciadores da cultura do vinho, influenciadores e profissionais do setor.

O público poderá explorar uma seleção especial de rótulos nacionais e internacionais apresentados por vinícolas, importadoras e distribuidores de referência. Além dos vinhos, a experiência inclui degustações de queijos, charcutaria, azeites, geleias, conservas e outros produtos artesanais, muitos deles

provenientes de pequenos produtores regionais.

Reconhecido por sua atmosfera sofisticada, arquitetura aberta e conexão com a natureza, o Galleria Shopping oferece o cenário ideal para o evento, que se destaca pela curadoria apurada e pela proximidade com o público. Para João Timm, gerente de marketing do Galleria Shopping, a chegada de mais uma edição reforça o posicionamento do empreendimento como destino para experiências marcantes. "O Galleria tem um público que busca vivências especiais e valoriza encontros que unem gastronomia, lazer e descobertas. Esta edição do Na Trilha do Vinho promete momentos únicos e uma oportunidade diferenciada para conhecer novos rótulos

e produtores", afirma. Os visitantes poderão degustar sem limite de rótulos e também realizar compras diretamente com os expositores, com condições exclusivas durante o evento. Os ingressos estão disponíveis a partir de 120 reais e podem ser adquiridos pelo site <https://linktr.ee/natrilhadovinho.evento> ou no local

Serviço – Na Trilha do Vinho

10 a 13 de dezembro de 2025

Horários:

Quarta-feira

19h às 22h

Quinta-feira

14h às 17h

18h às 20h

21h às 23h

Sexta-feira

14h às 17h

18h às 20h

21h às 23h

Sábado



O encontro reúne consumidores qualificados, apreciadores da cultura do vinho, influenciadores e profissionais do setor

14h às 17h

18h às 20h

21h às 23h

Valores: a partir de 120 reais

Ingressos: <https://linktr.ee/natrilhadovinho.evento>

Endereço: Rodovia D. Pedro I, KM 131,5 - Jardim Nilópolis - Campinas - SP

Telefone: (19) 3766-5300

Fonte: FSB Comunicação e Macchina

SHOW

Ivan Lins faz show em Hortolândia acompanhado pela Nova Banda Jovem

Hortolândia terá um fim de ano musical. O consagrado cantor e compositor Ivan Lins irá se apresentar na cidade no dia 12 deste mês. O artista fará o show acompanhado pela Nova Banda Jovem. A apresentação será no Centro de Eventos A Poderosa, localizado no Jardim Santa Izabel. A classificação indicativa é livre. De acordo com a Secretaria de Cultura, o show está previsto para às 20h30. No mesmo dia também acontecerá o evento Re Virada Cultural 2025 com atrações locais. O show de Ivan Lins e a Re Virada Cultural são promovidos pela Prefeitura de Hortolândia.

Aos 80 anos de idade, completados agora em 2025, Ivan Lins segue em plena atividade. Prova disso é que o artista roda o país com a turnê comemorativa às suas oito décadas de vida. No espetáculo, ele faz um

apanhado geral da sua extensa carreira, e deleita os fãs com várias músicas de sua autoria que fazem sucesso até hoje e que se tornaram clássicos da MPB. O repertório do show inclui ainda uma música inédita, "Menino de Gaza".

Além do aniversário, este ano Ivan Lins também teve sua obra merecidamente reconhecida. O artista recebeu o prêmio Excelência Musical pelo conjunto da sua obra.

A premiação aconteceu no evento GRAMMY Latino, realizado em Las Vegas (Estados Unidos), em novembro deste ano. O GRAMMY Latino é a mais importante premiação do mercado musical latino-americano. O evento é promovido pela Academia de Gravação dos Estados Unidos, responsável pelo GRAMMY, maior evento de premiação do mercado musical internacional.

É nesse clima de comemoração que Ivan Lins irá deleitar o público e seus fãs de Hortolândia com um show especial, junto com a Nova Banda Jovem. O artista irá apresentar alguns dos seus maiores sucessos, tais como "Vitoriosa", "Madalena", "Novo tempo" e "Meu país". Os arranjos foram escritos por Tiago "Djape" Palolone, músico que atua na banda da cantora Sandy.

A Nova Banda Jovem de Hortolândia é um dos grupos vinculados ao Centro de Educação Musical Municipal (CEM) Maestro Ronaldo Dias de Almeida, unidade de ensino e formação musical da Prefeitura de Hortolândia. O grupo já existia anteriormente, e seu projeto foi retomado em 2023. Atualmente, a Nova Banda Jovem é formada por 40 alunos do CEM. Desde então, o grupo já fez apresentações antológicas na cidade

ao lado de artistas consagrados como Roberta Campos, Vitor Kley, Jorge Vercillo e Fauzi Beydoun (vocalista da banda Tribo de Jah).

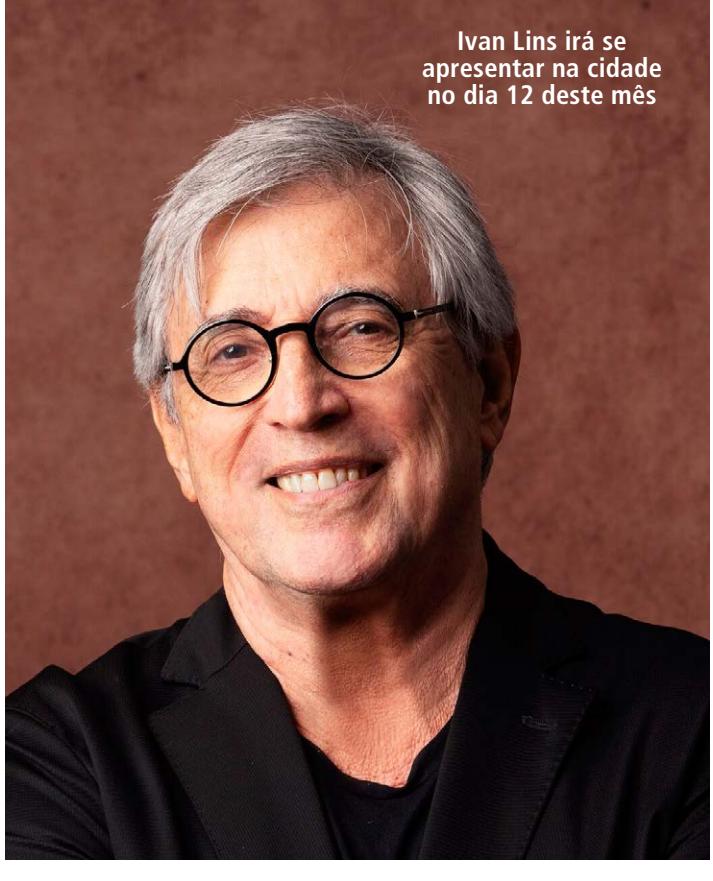
RE VIRADA CULTURAL

Antes do show de Ivan Lins, o público poderá fazer um esquenta com o evento Re Virada Cultural. O evento terá apresentações musicais de artistas e grupos da cidade e região. Entre um show e outro, o público poderá fazer uma boquinha e matar a sede nos food trucks que participarão do evento.

Confira abaixo a programação da Re Virada Cultural 2025:

16h – DJ Cris Rocha
17h – Fran Lupetti
18h – Aurora Sounds
19h – Isabela Valentina

Fonte: Prefeitura Municipal de Hortolândia



Ivan Lins irá se apresentar na cidade no dia 12 deste mês

VARIEDADES

FINANÇAS

DVZ Consultoria reduz taxa de contratação efetiva e reforça parceria estratégica com empresas

O mercado de trabalho brasileiro dá sinais de reaquecimento, impulsionado pelo aumento nas contratações e pela busca das empresas por profissionais mais qualificados. Segundo o Caged, o País gerou mais de 1,3 milhão de empregos com carteira assinada entre janeiro e setembro de 2025 — um reflexo direto da retomada da economia e da necessidade das empresas de estruturar equipes fixas e produtivas.

Atenta a esse cenário, a DVZ Consultoria anunciou a redução da taxa de contratação efetiva, com o objetivo de tornar o recrutamento mais acessível, ágil e estratégico, principalmente para pequenas e médias empresas. A iniciativa busca fortalecer a parce-

ria com o setor produtivo e ampliar o acesso a serviços especializados de gestão de talentos.

“Nosso papel é apoiar o crescimento das empresas oferecendo soluções reais, que equilibram qualidade técnica e custo-benefício. A redução da taxa de contratação efetiva reforça o compromisso da DVZ com a eficiência e a sustentabilidade das operações de nossos clientes”, destaca Sameila Brandão Arruda, CEO da DVZ Consultoria.

Com atuação em todo o território nacional, a DVZ Consultoria é reconhecida por oferecer serviços completos de gestão de pessoas, que vão desde o recrutamento e seleção até a gestão de contratos temporários, terceirizados e efetivos. O diferencial

está no uso de tecnologia e metodologias próprias, que garantem processos seletivos mais assertivos e a redução do turnover.

“Mais do que preencher vagas, buscamos conectar pessoas certas às oportunidades certas, gerando resultados duradouros para as empresas e promovendo o desenvolvimento profissional dos candidatos”, complementa Sameila.

A nova política de valores da DVZ já está em vigor e integra o plano estratégico da consultoria para 2025, que prevê expansão de parcerias corporativas e maior presença em segmentos-chave como indústria, comércio, logística e serviços.

Sobre a DVZ Consultoria

A DVZ Consultoria é espe-



A empresa busca fortalecer a parceria com o setor produtivo e ampliar o acesso a serviços especializados de gestão de talentos

cializada em recrutamento, seleção e gestão de pessoas, oferecendo soluções sob medida para empresas de todos os portes. Com foco em inova-

ção, agilidade e proximidade com o cliente, a consultoria atua em processos de contratação efetiva, temporária e terceirizada em diversas

regiões do País. Mais informações: www.dvzconsultoria.com.br

Fonte: Daniela Nucci

PETS

Mobilização nacional alerta para crueldade animal

O amor por um animal não se mede apenas pelos momentos de alegria que ele proporciona, mas pela responsabilidade e cuidado que dispensamos a ele nos momentos difíceis. Infelizmente, dezembro é um mês em que muitos tutores esquecem esse compromisso afetivo e abandonam seus companheiros, transformando um período de celebração em trauma para milhares de animais. Para combater essa realidade cruel, o Dezembro

Verde Escuro mobiliza todo o país em uma campanha de conscientização sobre abandono e maus-tratos contra os animais.

Segundo o médico veterinário Dr. Gleison Mota Ribeiro, do Hospital Veterinário Taquaral (@hvtcampinass), o aumento nos casos de abandono durante as festas de fim de ano reflete uma triste combinação de fatores. “As viagens de férias deixam muitas famílias sem saber com quem deixar

o animal. As despesas extras típicas de dezembro fazem alguns tutores negligenciarem os cuidados básicos. E temos ainda a aquisição impulsiva de filhotes como presentes de Natal, seguida de abandono quando o animal deixa de ser novidade ou dá mais trabalho que o esperado”, explica o veterinário.

A campanha Dezembro Verde Escuro surgiu da necessidade urgente de combater essa realidade. Iniciada em

2015 por protetores, órgãos públicos, secretarias de meio ambiente, conselhos de medicina veterinária e ONGs, a mobilização ganhou força ao longo dos anos e hoje faz parte do calendário oficial de ações educativas em diversos municípios brasileiros. O movimento responde ao crescimento expressivo de animais abandonados nas ruas e aos frequentes casos de violência, negligência e exploração animal.

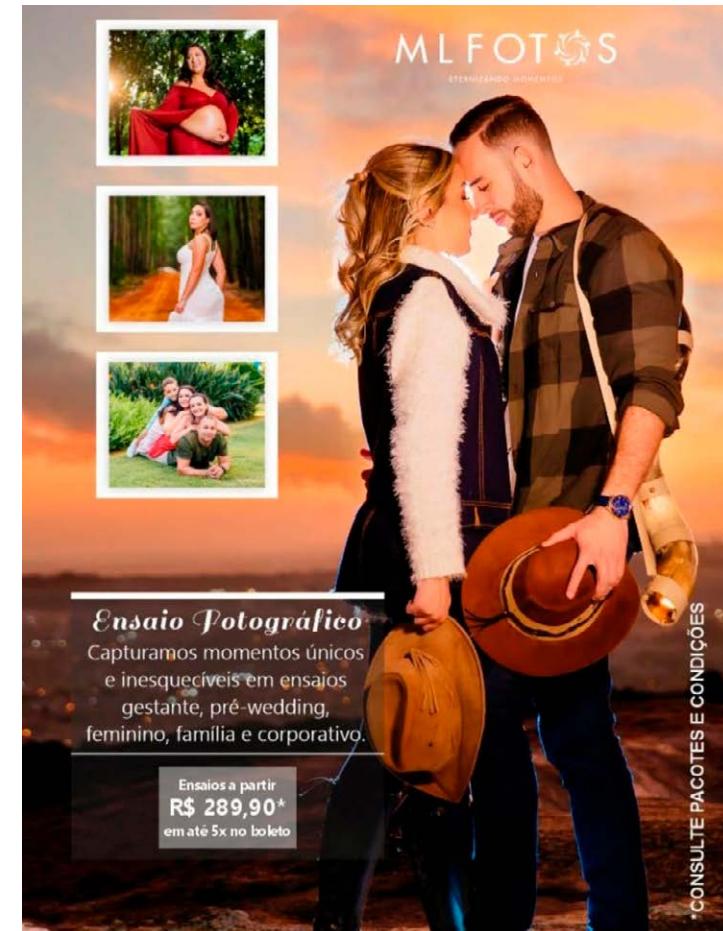
Os objetivos da campanha são claros: reduzir o abandono e os maus-tratos, promover a guarda responsável, incentivar a adoção consciente e informar a população sobre as leis de proteção animal. Dr. Gleison ressalta que o abandono não é apenas um ato cruel, mas um crime previsto no Código Penal brasileiro, com pena que pode chegar à detenção e multa. “Animais abandonados sofrem fome, sede, doenças, atropelamentos, podem transmitir zoonoses e geram impacto ambiental e social. É fundamental que as pessoas entendam a gravidade dessa atitude”, alerta o Dr. Gleison.

assumir um compromisso de amor incondicional e cuidado permanente.

“Um animal não é um brinquedo que pode ser descartado quando perde a graça. É um ser senciente que sente dor, medo, fome e solidão. Merece respeito, carinho e proteção durante toda a sua vida”, finaliza o veterinário.

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

Fonte: AMZ Comunicação



Para combater essa realidade cruel, o Dezembro Verde Escuro mobiliza todo o país em uma campanha de conscientização sobre abandono e maus-tratos contra os animais

Rastreamento veicular que cabe no seu bolso!

- Rastreamento sem burocracia
- Preços acessíveis
- App moderno e fácil de usar

Agora a Rastrek Sumaré conta com sede física para melhor atender aos seus clientes. Contamos com suporte total, inclusive com mais serviços agregados, como câmeras veiculares, alarmes, bloqueadores, som e muito mais.

WWW.RASTREK.COM.BR
RASTREK_OFICIAL

Av Minas Gerais, 300 - Nova Veneza
(19) 98276-9444

DO LAR

DICAS

Deixe seu fogão brilhando: aprenda truques para limpá-lo corretamente

Você sabe como limpar o fogão de forma eficiente? Consultamos Leide Organiza, personal organizer, para ensinar você de uma vez por todas a manter o fogão limpo e deixá-lo brilhando. Ela preparou dicas de limpeza para cada parte do eletrodoméstico que vão te ajudar na hora de fazer essa tarefa. Vem conferir com a gente!

Passo a passo de como limpar o fogão de forma simples

Primeiramente, Leide afirma que o fogão deve ser sempre limpo no dia em que foi sujo, pois isso evita que arranhões causados pelo acúmulo de sujeira. Para ajudar você a fazer a limpeza do fogão, ela montou o passo a passo para cada parte do utensílio:

Bocas e peças

1. Aguarde o fogão esfriar;
2. Retire as bocas e as grades;
3. Faça a limpeza com uma esponja macia úmida com detergente;
4. No caso de acúmulo de gordura, aplique uma mistura de vinagre branco e bicarbonato e deixe de molho antes de lavar essas partes.

Peças de vidro

1. Não utilize esponjas ásperas;

2. Faça a limpeza com água e detergente.

Mesa do fogão

1. Certifique-se de que o fogão esteja frio;
2. Utilize uma esponja macia ou um pano de microfibra para fazer a limpeza;
3. Molhe o pano com desengordurante ou detergente;
4. Caso a mesa esteja muito suja, você pode aplicar vinagre.

Forno

1. Faça a limpeza sempre que usar, depois que o forno esfriar;
2. Com um pano molhado com água e detergente, faça a limpeza.

A personal organizer recomenda que as partes de vidro sejam a última etapa da limpeza e que o fogão seja limpo com frequência. Ela também afirma que desengordurantes encontrados em supermercados são o suficiente para limpeza diária e rápida da mesa do fogão.

Outras formas de limpar o fogão e deixá-lo brilhando

Além das dicas dadas por Leide para uma limpeza diária e eficiente, existem outras formas de como limpar o fogão usando misturinhas e truques para mantê-lo mais brilhante e

limpo por mais tempo.

Como limpar o fogão por dentro

A limpeza do forno é a parte mais difícil do fogão. Caso você use bastante essa parte, é importante que a sua limpeza seja mais profunda, usando misturinhas feitas em casa. Que tal usar bicarbonato de sódio, água e vinagre? É muito simples e vai tirar toda a gordura do forno.

Como limpar o fogão com Veja

Se você prefere usar produtos químicos para limpar o fogão, o Veja multiuso pode ser de grande ajuda. Com um pano de microfibra e o produto, você consegue limpar muito bem, tirando a gordura do produto. Como Leide afirmou, esse tipo de produto pode ser usado no dia a dia, após usar a mesa do fogão. Essa é uma das formas de como limpar fogão de inox.

Limpando o fogão com pasta de dente

Em resumo, a pasta de dente branca vai ajudar a tirar as manchas do fogão de inox. Coloque um pouco de pasta de dente em uma esponja umedecida e faça a limpeza.

Como limpar o fogão com bicarbonato

Além de usar o bicarbonato para limpar o forno, você também pode usar o bicarbonato para limpar o fogão. Basta misturar com um pouco de água e seu fogão estará limpo.

Aprenda a limpar fogão cooktop

O cooktop exige um pouco mais de cuidado, já que ele é mais sensível. No vídeo, você vai aprender uma receitinha com produtos caseiros para limpar o cooktop. Lembre-se de apostar em panos e esponjas macias para não arranhar o seu eletrodoméstico.

Limpando boca do fogão queimada

A dica agora é para você aprender a limpar as bocas do fogão que estão queimadas usando bicarbonato e água oxigenada, apenas aplicando a mistura nas bocas. Muito simples, não é mesmo?

Assim, você pode fazer a limpeza do fogão como desejar, usando misturas caseiras ou produtos industrializados. Mas lembre-se de mantê-lo sempre limpo para evitar arranhões e surgimento de bactérias.

Divulgação



BOCAS E PEÇAS

1. Aguarde o fogão esfriar
2. Retire as bocas e grades
3. Umedeça uma esponja macia com água e detergente
4. No caso de acúmulo de gordura, utilize vinagre branco e bicarbonato antes da lavagem



PEÇAS DE VIDRO

1. Não utilize esponjas ásperas
2. Faça a limpeza com água e detergente
3. Deixe secar ou seque-as com um pano



MESA DO FOGÃO

1. Certifique-se de que o fogão esteja frio
2. Utilize uma esponja macia ou um pano de microfibra para fazer a limpeza
3. Molhe o pano com desengordurante ou detergente



FORNO

1. Faça a limpeza sempre que usá-lo, depois que o forno esfriar
2. Aplique detergente em um pano molhado
3. Utilize-o para a limpeza

PREVENÇÃO

7 acidentes domésticos que acontecem todos os dias e como prevenir

O lar é sinônimo de conforto e segurança, mas também pode esconder riscos no dia a dia. No Brasil, quedas, queimaduras e intoxicações estão entre as principais causas de acidentes domésticos, segundo o Ministério da Saúde. Esses episódios atingem desde crianças até idosos e, na maioria dos casos, poderiam ser evitados com pequenos cuidados. Veja quais são os acidentes mais frequentes, e o que fazer para manter sua casa mais segura.

2. Queimaduras

Outro acidente doméstico muito comum são as queimaduras. Estima-se que cerca de 1 milhão de pessoas sofram esse tipo de lesão por ano no Brasil, sendo que aproximadamente 70% desses casos acontecem dentro de casa, segundo a Sociedade Brasileira de Queimaduras. A maior parte ocorre na cozinha, durante o preparo das refeições. Panelas quentes, líquidos ferventes e superfícies aquecidas estão entre os principais causadores.

No banheiro, elas costumam ocorrer por causa da temperatura muito alta da água do chuveiro, especialmente em sistemas com aquecedor a gás.

Para evitar, prefira panelas com cabos resistentes e, ao utilizá-las, mantenha os cabos voltados para dentro. Se houver crianças em casa, a atenção deve ser redobrada: evite o acesso a fornos, fogões e utensílios elétricos que esquentam. No banheiro, regule a temperatura da água antes de entrar e espere alguns segundos após o ajuste para garantir que ela esteja agradável e segura.

3. Choques elétricos

Em casa, os choques elétricos costumam acontecer por falhas nas instalações, fios desencapados, tomadas danificadas ou o uso inadequado de equipamentos. Situações como ligar aparelhos com as mãos molhadas ou usar exten-

sões próximas a áreas úmidas, também aumentam o risco de acidentes. Evite sobreendar tomadas com vários aparelhos e mantenha fios e cabos organizados. Sempre desligue o disjuntor antes de trocar lâmpadas ou fazer qualquer manutenção elétrica, e nunca toque em tomadas ou plugues com as mãos molhadas.

A máquina de lavar e o chuveiro elétrico merecem atenção especial. Verifique se estão conectados a tomadas aterradas e, no caso do chuveiro, prefira modelos com disjuntor próprio, instalados por um profissional habilitado. Em casas com crianças, instale protetores de tomada e mantenha cabos e extensões fora do alcance.

4. Cortes e ferimentos

Facas, tesouras e até tampas de latas estão entre os maiores causadores de cortes dentro de casa. A maioria dos acidentes acontece na cozinha, durante o preparo das refeições, mas também é comum em áreas de serviço e pequenos reparos domésticos. Lâminas cegas, utensílios guardados de forma incorreta e embalagens abertas com objetos cortantes aumentam o risco de ferimentos.

Para reduzir as chances de acidentes, mantenha as facas bem afiadas e utilize tábua de corte firmes. Guarde os objetos cortantes de maneira organizada e, se houver crianças em casa, prefira gavetas com travas. Evite deixar utensílios



sílos afiados soltos sobre as bancadas e descarte tampas de latas ou vidros quebrados em recipientes rígidos, para prevenir cortes durante o manuseio do lixo.

5. Intoxicações

Produtos de limpeza, medicamentos e até cosméticos podem causar intoxicações quando usados ou armazenados de forma incorreta. O problema é mais comum em casas com crianças pequenas, mas também pode ocorrer com adultos, especialmente em situações de distração ou má identificação dos frascos.

Sempre guarde produtos de limpeza e remédios em locais altos e fechados, longe de alimentos e fora do alcance de crianças e animais de estimação. Evite misturar produtos de limpeza, pois há combinações que liberam gases tóxicos. Mantenha os frascos originais, com os rótulos visíveis, e evite reutilizar garrafas de bebidas ou alimentos para

armazenar produtos. Durante o uso, mantenha o ambiente ventilado e utilize luvas sempre que for manusear produtos de limpeza mais fortes, como alvejantes e desinfetantes.

6. Engasgos e sufocamentos

Alimentos mal cortados, brinquedos pequenos, sacolas plásticas e embalagens estão entre as principais causas de engasgos e sufocamentos, principalmente com crianças. Esse tipo de acidente costuma acontecer durante as refeições ou em momentos de distração ou má identificação dos frascos. Para prevenir, corte os alimentos em pedaços pequenos e evite oferecer itens duros ou redondos, como uvas inteiras e salsichas, para crianças pequenas. Guarde moedas, tampas e brinquedos com peças pequenas fora do alcance e mantenha o chão livre de objetos que possam ser levados à boca. No berço, evite travesseiros e pelúcias em excesso, que

podem obstruir a respiração durante o sono. Em caso de engasgo, mantenha a calma e procure atendimento médico imediatamente.

7. Incêndios domésticos

Curto-circuitos, velas acesas, vazamentos de gás e o uso incorreto de equipamentos elétricos estão entre as principais causas de incêndios domésticos. O risco é maior em casas com instalações antigas, fiação sobreexposta ou aparelhos conectados por longos períodos.

Para uma casa mais segura, verifique regularmente o estado dos fios, tomadas e mangueiras de gás. Em caso de cheiro forte, feche imediatamente o registro e mantenha portas e janelas abertas para ventilar o ambiente. Nunca aione interruptores ou ligue o fogão. Mantenha a cozinha organizada e livre de objetos inflamáveis próximos ao fogão, como cortinas, panos, óleos ou papéis. Evite sobreexpor tomadas ou usar adaptadores. Se usar velas decorativas ou aromáticas, apoie-as em superfícies firmes e apague-as antes de dormir ou sair de casa.

Grande parte dos acidentes domésticos podem ser evitados com atenção. Com pequenas atitudes no dia a dia, é possível deixar a casa mais segura e tranquila para todos.

Fonte: Tua casa

**ESTÁ VENDO
ESTE ANÚNCIO?**

19 9.7407-9091

**O SEU CLIENTE
TAMBÉM ESTÁ**

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

NATAL

PETISCO

Tábua de frios de Natal: como montar uma versão linda e festiva



Nada melhor que uma mesa repleta de delícias para celebrar o Natal, e a tábua de frios é uma opção prática, elegante e irresistível para essa ocasião. Além de encantar visualmente, ela agrada a diferentes paladares e pode ser montada com ingredientes que remetem aos sabores e cores natalinos. Queijos, frutas, embutidos e castanhas se unem em composições criativas que transformam o aperitivo em um verdadeiro espetáculo à mesa. Descubra por que apostar em uma tábua de frios natalina e inspire-se com ideias para montar a sua.

Como montar uma tábua de frios natalina
Montar uma tábua de frios de Natal é como criar uma pequena obra de arte: cada cor, textura e sabor contribui para um visual festivo e um resultado delicioso.

O segredo está em equilibrar ingredientes, apostar na harmonia das combinações e caprichar na apresentação.

Escolha da base

Você pode usar tábua de madeira, bandejas grandes ou travessas. Para um toque criativo, vale brincar com o formato: redondo, retangular, ou até em forma de árvore de Natal ou estrela. O importante é que haja espaço para distribuir os ingredientes sem amontoá-los, criando contraste entre as cores. Use também potinhos para dar variação de altura e tornar a composição mais interessante.

Seleção dos queijos e frios

Combine diferentes tipos de queijo para variar textura e intensidade: brie, gouda, parmesão em lascas, gruyère, minas padrão e até gorgonzola são boas opções. Entre os frios e em-

butidos, aposte em salame, presunto cru, peito de peru, copa e rosbife. Intercalando sabores suaves e marcantes para que cada convidado encontre algo que agrade. Antes de servir, lembre-se de retirar os queijos da geladeira para que fiquem na temperatura ideal.

Acompanhamentos natalinos

É aqui que o espírito do Natal aparece. Frutas frescas como uvas, morangos, figos, abacaxi, maçãs e cerejas trazem cor e frescor. As frutas secas: damascos, tâmaras, nozes, castanhas e amêndoas, garantem o toque festivo e sofisticado. Complete com geleias (de pimenta, frutas vermelhas ou damasco), mel e uma seleção de pães e torradas para acompanhar. Use ingredientes nas cores natalinas, como frutas vermelhas e ramos de alecrim, para deixar a tábua ainda mais charmosa.

Combinações certeiras para o Natal

Clássica: queijos variados, uvas, salame, damascos e geleia de pimenta.

Tropical: queijos leves, abacaxi, cerejas e presunto.

Elegante: brie, presunto cru, mel, figos e nozes.

Vegetariana: queijos variados, legumes grelhados, torradas, patê de ricota e frutas secas.

Intercalando texturas cremosas, crocantes e suculentas para equilibrar os sabores e dar movimento à montagem. Finalize com um toque visual, como uma fita vermelha, uma guirlanda ou plaquinhas com nomes dos queijos, para reforçar o clima natalino.

Inspirações de tábua de frios natalinas

Do formato à combinação de cores, as tábua de frios natalinas podem seguir diferentes estilos e propostas. Veja ideias para se inspirar



e escolher o visual que mais combina com o seu tipo de celebração.

Simples e festiva

Preparar uma tábua de frios de Natal vai muito além de montar queijos e frios em uma travessa: é uma oportunidade de trazer cor, sabor e afeto para a mesa. Com combinações criativas, atenção às texturas

e um toque de decoração natalina, qualquer tábua se transforma em um verdadeiro convite para celebrar.

Inspire-se nas sugestões, solte a criatividade e encante seus convidados com um aperitivo que é tão bonito quanto saboroso para preparar uma ceia inesquecível.

Da redação

COMPRAS

5 dicas científicas para acertar nas compras de Natal

Dezembro chegou, o que isso significa? Época de muitos amigos secretos, festas com a família, com os amigos, confraternização da empresa. Uffa! Esperamos que você já esteja se programando para dar conta de todos os festejos. Não precisa se preocupar e tentar abraçar todas essas tarefas de uma vez só. Afinal, você só tem dois braços, não é mesmo?

Escolher presentes não é algo fácil, ainda mais quando se tem que escolher vários em apenas um mês. Por essa razão, separamos algumas dicas de especialistas, para você fazer a escolha certa e ainda economizar nas compras de natal.

1. Com ou sem criatividade?

Às vezes o seu amigo secreto é alguém que você não tenha tanta intimidade como o na-

morado novo de alguém da família ou aquele companheiro de trabalho mais distante. A criatividade pode acabar atrapalhando em certas situações e de acordo com uma pesquisa realizada por cientistas no Museu de Ciência, em Chicago, quando o mimo é bom, a criatividade não tem tanta relevância.

2. Mantenha o seu foco em um de cada vez

Um estudo feito pelas Universidades de Cincinnati e da Flórida foi publicado na Revista de Pesquisa ao Consumidor evidenciou que se você coloca a missão de comprar todos os presentes em uma loja, no mesmo dia e todos ao mesmo tempo, tira o seu foco de dar a importância para cada presente. Ou seja, para que você faça as escolhas certas, divida as tarefas em dias e momentos diferentes,

assim você poderá saber qual é o melhor presente para cada pessoa.

3. Invista na qualidade

Se você costuma dar vários presentes ao invés de um presente mais caro. Saiba que você não está fazendo a escolha certa. As pessoas tendem a valorizar mais a qualidade de um bom presente, ou seja, se ele for mais caro, do que se você comprar várias lembrancinhas. Cientistas comprovaram essa teoria por meio de um estudo realizado na Universidade de Michigan a partir de um experimento com várias pessoas. O resultado? Mais vale algo bom sozinho, do que algo bom, com algo de menor valor.

4. Repasse seus presentes esquecidos

Estudosos da Universidade de Stanford concluíram a partir de uma pesquisa que pes-

soas tendem a gostar mais de presentes concretos e neutros como livros, do que algo artesanal, sentimental ou simbólico. Por isso, repassar um presente que você ganhou no natal passado, não é algo errado e sim, você estará dando a chance daquele item abandonado por você, ganhar uma nova utilidade com um novo dono.

Além de ajudar você a economizar. Ahhh! Eles ainda afirmam que, caso você prefira, pode explicar a história do presente e se a outra pessoa quiser, pode fazer o mesmo que você.

presente pode ser algo material ou algo que ficará guardado na história para sempre. Quer um exemplo? Invista é um passeio, viagem, jantar ou até mesmo uma ida ao cinema com a pessoa que você quer tanto bem. Assim você estará mostrando o seu carinho por aquela pessoa. Seja original!

Divulgação



SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

Corpo inchado no calor? Saiba como aliviar a retenção de líquidos e se sentir mais leve

Quem nunca sentiu as pernas mais pesadas, os pés marcados pela sandália ou aquele inchaço no fim do dia? O calor pode até ser sinônimo de verão e dias leves, mas também traz um desconforto que muita gente conhece bem: o inchaço corporal causado pela retenção de líquidos.

Isso acontece porque, com as altas temperaturas, os vasos sanguíneos se dilatam para ajudar o corpo a liberar calor. O problema é que esse processo também deixa a circulação mais lenta e facilita o acúmulo de líquidos nos tecidos. Resultado: a sensação de inchaço aumenta, principalmente em pernas, tornozelos, mãos e até no rosto.

Mas a boa notícia é que dá para reverter esse desconforto com atitudes simples e eficazes.

Por que o corpo incha mais

no calor?

Durante os dias quentes, o organismo tenta equilibrar a temperatura corporal, dilatando os vasos e retenendo um pouco mais de água. Além disso, fatores como pouca ingestão de água, excesso de sal na alimentação, longos períodos em pé ou sentada e até alterações hormonais aumentam o risco de retenção.

É por isso que o corpo pode parecer mais pesado e as roupas mais apertadas. O inchaço é um sinal de que o corpo está pedindo movimento, hidratação e equilíbrio.

Como aliviar a retenção de líquidos

Agora que você já entende o motivo, vem a parte boa: cuidar do corpo para se sentir mais leve e confortável. Veja o que ajuda de verdade:

1. Beba mais água

Pode parecer contraditório, mas é justamente a falta de

água que faz o corpo reter líquidos. Quando você se hidrata bem, o organismo elimina o excesso naturalmente.

2. Diminua o sal

O sódio em excesso faz o corpo "segurar" água. Experimente temperar os alimentos com ervas, limão e especiarias. Além de sabor, você ganha saúde.

3. Mexa o corpo

Ficar parada por muito tempo favorece o inchaço. Movimente-se sempre que puder, nem que seja uma caminhada leve ou subir alguns lances de escada.

4. Coloque as pernas para cima

Ao fim do dia, deite e apoie as pernas em um travesseiro ou na parede por alguns minutos. Esse simples hábito melhora a circulação e reduz o inchaço.

5. Inclua alimentos diuréticos

Frutas como melancia, abacaxi e melão ajudam a eliminar o excesso de líquidos. Chá verde e hortelã também são ótimos aliados.

6. Use roupas leves e confortáveis

Tecidos frescos e calçados que não apertem fazem toda a diferença no calor. Deixe o corpo respirar e a circulação fluir.

7. Evite longos períodos em pé ou sentada

Procure alternar posições e fazer pequenas pausas. Alugue as pernas, gire os tornozelos e dê pequenas caminhadas sempre que possível.

8. Cuide da sua saúde

Se o inchaço for frequente, persistente ou vier acompanhado de dor, procure um médico. Em alguns casos,



O calor pode até ser sinônimo de verão e dias leves, mas também traz um desconforto que muita gente conhece bem: o inchaço corporal causado pela retenção de líquidos

pode ser necessário investigar causas hormonais ou circulatórias.

O calor não precisa ser sinônimo de desconforto. Com pequenos ajustes na rotina e atenção aos sinais do corpo, é possível aliviar a retenção

de líquidos e recuperar a sensação de leveza. Comece hoje mesmo com uma dessas atitudes e sinta a diferença. O corpo agradece — e o seu bem-estar também.

Divulgação

SAÚDE

Região acende alerta no Dezembro Vermelho com ações de prevenção, testagem e combate ao HIV

O Dezembro Vermelho já começou movimentado na região, e cada cidade tenta, à sua maneira, lembrar que a luta contra o HIV/AIDS vai muito além de um laço vermelho na lapela. Em Sumaré, a caminhada promovida pelo CRESSER/CTA saiu da Praça Rose Maluf e seguiu até a Praça das Bandeiras, reunindo profissionais de saúde, alunos e moradores. Houve distribuição de preservativos, materiais informativos e convocação para reforçar a prevenção combinada, de camisinha a PrEP, PEP e autotestes.

A coordenadora Tânia Mara

Cardoso destacou que o período é estratégico para ampliar a oferta de testes e acolhimento. Não por acaso, as unidades seguem com agenda reforçada ao longo do mês, com palestras, consultas e testagem rápida de ISTs. A cidade tenta retomar o protagonismo que já teve na prevenção, enquanto os números nacionais mostram que a batalha continua longe de ser vencida.

Em Hortolândia, o foco desse ano é atacar o preconceito, um desafio que, convenhamos, ainda é mais resistente que muitos vírus. A campanha enfatiza direitos humanos e



combate ao estigma contra pessoas vivendo com HIV. As UBSs promovem atividades educativas e capacitação in-

ternas, enquanto o município comemora a certificação do Ministério da Saúde pela eliminação da transmissão vertical

de HIV em crianças, além do Selo Bronze pelas boas práticas contra sifilis. Os gestores fazem questão de lembrar que não é sorte: é política pública funcionando, com PrEP, PEP, acompanhamento de gestantes e equipes treinadas.

Já Nova Odessa iniciou o mês com distribuição de autotestes de HIV no comércio local. A ação integra o programa estadual "Fique Sabendo" e tenta fisgar justamente o público que raramente pisa numa unidade de saúde. O Centro de Referência em Infectologia reforça que, em caso de resultado positivo, o atendi-

mento é imediato e gratuito, incluindo a PEP, que deve ser buscada preferencialmente nas primeiras duas horas após uma exposição de risco.

A mobilização das três cidades evidencia um consenso: prevenção, diagnóstico precoce e informação seguem sendo as ferramentas mais eficazes.

E, apesar dos avanços, o Dezembro Vermelho serve de lembrete incômodo de que discriminação, desinformação e descaso ainda são barreiras tão nocivas quanto o próprio vírus.

Da redação

ALERTA

Gordura no fígado: a nova epidemia silenciosa que ameaça milhões de brasileiros e pode evoluir para cirrose e câncer, alerta especialista



A esteatose hepática, conhecida popularmente como "gordura no fígado", tornou-se um dos maiores problemas de saúde da atualidade.

Estudos recentes estimam que 1 em cada 3 adultos já apresenta algum grau da doença — e o mais alarmante: a maioria não sabe.

A gravidade do cenário preocupa pesquisadores internacionais. Um estudo publicado em Hepatology (Younossi et al., 2016) aponta que a esteatose hepática está entre as doenças que mais crescem no mundo, impulsionada pelo estilo

de vida moderno — excesso de carboidratos refinados, sedentarismo, estresse, consumo de álcool e noites mal-dormidas.

Da gordura à cirrose: a evolução silenciosa que ameaça o fígado

A condição progride, geralmente, de forma previsível: Esteatose simples: acúmulo inicial de gordura. Esteato-hepatite (NASH): inflamação e dano celular. Fibrose: cicatrização progressiva. Cirrose: perda da função hepática — muitas vezes irreversível.

Hepatocarcinoma: câncer de fígado, uma das complicações mais assustadoras.

Pesquisa publicada no New England Journal of Medicine revela que a esteatose avançada já é uma das principais causas de câncer de fígado — mesmo em pessoas que nunca consumiram álcool regularmente.

"O mais chocante é que o fígado não dói. O paciente acredita que está tudo bem, mas a doença progride em silêncio. Muitas vezes, o diagnóstico só vem quando já existe fibrose avançada", afirma Dr. Adriano.

Impacto para além do fígado: risco de infarto, diabetes e AVC

A esteatose não é apenas uma doença do fígado — é um marcador de desequilíbrio metabólico sistêmico.

Segundo estudos publicados em Diabetes Care (Targher et al., 2010), pacientes com gordura no fígado têm: maior risco de diabetes tipo 2, aumento significativo do risco de infarto e AVC, alterações hormonais importantes, maior mortalidade cardiovas-

cular.

"Quando vemos gordura no fígado, estamos olhando para o primeiro sinal de que o metabolismo inteiro está falhando. É um alerta precoce que pode salvar vidas", reforça o médico.

Serviço:

Site: www.institutofaustino.com.br
Instagram: @dr.adrianofaustino | @institutofaustino

Fonte: CM PRESS Produções Artísticas

Super promoção!

Pacote de Emagrecimento

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

(19) 99973-1138

@dra.larissacbravagnani

R\$ 980,00

8 Semanas de tratamento.

Parcelo em 4x de R\$ 245,00

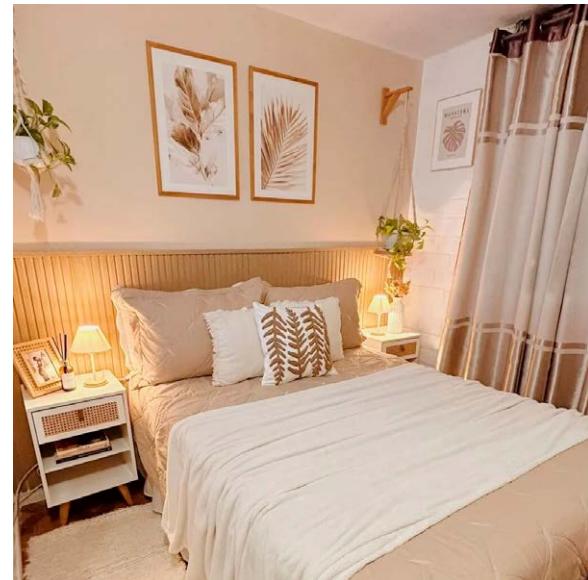
Fechando o **Pacote de Emagrecimento**, no final do tratamento ganhará **1 SPA CORPORAL**
(Estofilação corporal + massagem relaxante com reflexologia podal e palmar e pedras quentes)

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

CASA

DECORAÇÃO

Quarto com ripado em meia parede; veja inspirações para a proposta



A versão em meia altura deixa o quarto visualmente leve, valorizando o pé-direito e permitindo infinitas composições na parte superior da parede. É uma solução perfeita para quem quer modernizar o ambiente sem exageros, mantendo o equilíbrio entre funcionalidade e estética

O ripado já não é uma novidade na decoração, especialmente no design de interiores. Mas esse elemento ganha destaque em diferentes propostas, e uma delas é a meia parede ripada no quarto. Além de trazer conforto, o ripado também agrava valor na estética, deixando o ambiente mais moderno. A seguir, confira dicas e inspirações.

Por que vale a pena considerar a meia parede ripada no quarto?

A meia parede ripada vem ga-

nhando destaque nos projetos de decoração por unir estética contemporânea, praticidade e um toque acolhedor. No quarto, ela funciona como ponto focal e transforma a atmosfera do ambiente sem exigir grandes intervenções estruturais.

Seja na área da cabeceira, na parede oposta ou até em um canto de leitura, o painel ripado em meia altura adiciona textura, profundidade e sofisticação.

Recurso versátil que muda tudo

Diferente do painel ripado de pa-

rede inteira, a versão em meia altura deixa o quarto visualmente leve, valorizando o pé-direito e permitindo infinitas composições na parte superior da parede. É uma solução perfeita para quem quer modernizar o ambiente sem exageros, mantendo o equilíbrio entre funcionalidade e estética.

Mas, também é possível usar o recurso de maneira contrária, ou seja, na parte superior da parede, complementando a cabeceira. As duas formas conferem sofisticação ao quarto.

Combinações que valorizam o efeito

Diferente do painel ripado de pa-

rede inteira, a versão em meia altura deixa o quarto visualmente leve, valorizando o pé-direito e permitindo infinitas composições na parte superior da parede. É uma solução perfeita para quem quer modernizar o ambiente sem exageros, mantendo o equilíbrio entre funcionalidade e estética.

Mas, também é possível usar o recurso de maneira contrária, ou seja, na parte superior da parede, complementando a cabeceira. As duas formas conferem sofisticação ao quarto.

Se o ripado está na parte inferior da parede, na parte de cima aposte na pintura lisa, textura suave ou papel de parede para

criar contrastes interessantes. Tons claros destacam o ripado, enquanto cores escuras trazem efeito dramático e contemporâneo.

Funcional e decorativa ao mesmo tempo

Além da estética, a meia parede ripada pode ter função prática. Em muitos projetos, ela serve como suporte para arandelas, pequenos nichos, mesas de cabeceira embutidas ou até cabeceiras estendidas. Isso otimiza espaço e deixa o quarto mais organizado.

Também é comum usar o ripado como elemento que faz a função de divisória, como em quartos integrados a closets ou áreas de trabalho. Ele funciona como delimitador sutil, mantendo a fluidez visual.

Ainda que o ripado seja um elemento agregador na composição estética, é preciso levar em conta o fator limpeza. Por sua estrutura, às vezes não é tão simples limpar devidamente os cantinhos. Então, é importante pensar também nessa questão.

Divulgação

ZEN

Dicas preciosas para criar ambientes com design terapêutico

O mercado de decoração e design de interiores tem crescido de forma significativa nos últimos anos, apresentando diversas tendências, e uma delas que vem ganhando cada vez mais destaque é o interesse de transformar a casa em um refúgio emocional. Por isso, hoje trazemos as sugestões do Shopping Interlar Interlagos, para compor ambientes que propiciem o bem-estar, e consequentemente, reduzam a ansiedade e o estresse. O design terapêutico é uma tendência crescente e você também pode adotar em casa, veja também.

1 – Biofilia entra em cena

Sabemos que estar em contato com a natureza promove aquela sensação boa de relaxamento e calmaria. Inclusive, há estudos que atestam que o contato com esses elementos podem reduzir a frequência cardíaca. Assim, a dica é apostar na biofilia, que

consiste em priorizar elementos naturais em casa, como móveis em madeira natural, plantas e paletas em tons de verde e bege.

2 – Adote a aromaterapia

Quem não gosta de ter a casa cheirosa e com aquele clima de limpeza? Mas, mais do que isso, os aromas atuam diretamente no sistema nervoso e são capazes de diminuir a tensão do dia a dia. Dessa forma, invista em óleos essenciais de lavanda, camomila e capim-limão, que têm efeito calmante.

A aromaterapia também pode fazer parte da decoração com o uso de aromatizadores de ambiente e difusores elétricos. Coloque-os em estantes, bancadas do banheiro ou lavabo, na penteadeira ou mesa de cabeceira do quarto, e nos aparadores do hall de entrada ou corredores, por exemplo.

3 – Texturas com toque terapêutico

Já se sentiu abraçada (o) por uma mantinha ou cobertor, ou ainda a sensação de leveza nos pés depois de um dia de trabalho e o contato com um tapete fofo? Não é apenas uma ilusão. Os tapetes felpudos, tecidos macios e acabamentos naturais trazem conforto tático. Isso porque as texturas realmente impactam no relaxamento. Então, a dica é apostar em sofás em linho, mantas de algodão, puffs de veludo e cortinas em tecido, por exemplo. Tons neutros também ajudam a criar um clima mais acolhedor.

4 – Iluminação suave

Muitas vezes renegada a segundo plano, a iluminação é um fator determinante para uma casa ser mais ou menos aconchegante, além de influenciar o humor. Para isso, a ideia é priorizar luzes quen-

tes (amareladas), que garantem relaxamento. Optar pelas luzes dimerizáveis também é uma boa opção, assim você pode escolher a intensidade da temperatura.

Utilize arandelas, pendentes e abajures com lâmpadas em tom quente junto à cabeceira, à poltrona de leitura e ao sofá.

5 – Trilhas sonoras

Há quem diga que a chuva caindo ou o barulho do mar são capazes de transformar o humor e trazer tranquilidade e reduzir a ansiedade. Não à toa, o design terapêutico tem entre suas características o som ambiente. Nesse sentido, vale criar um cantinho de pausa, seja de leitura, para yoga ou simplesmente contemplar o fim do dia. O espaço pode ser incrementado com uma poltrona confortável, um difusor de sons naturais e uma luminária de luzes suaves.

Divulgação



CANTINHO DAS FLORES

Confira cinco dicas sobre como plantar flores no jardim

Ter um jardim bonito e bem cuidado é o desejo de muita gente. Mas uma dúvida é muito comum para quem quer começar o seu cantinho colorido: afinal, como plantar flores? Como qualquer planta, elas também exigem alguns cuidados no plantio e durante o seu desenvolvimento. Pensando nisso, nós reunimos cinco dicas para ajudar você a cuidar bem das suas flores. Confira!

1 – Tenha atenção à escavação do local

O primeiro passo para acertar em como plantar flores é escavar um bom local para o plantio. O ideal é que o terreno seja plano, já que a inclinação dificulta a irrigação, fazendo com que a água vá para a parte mais baixa do local, encharcando demais uma área e deixando a outra seca. Além disso, com o terreno plano, é mais fácil fazer a manu-

tenção do espaço no dia a dia.

Também é preciso que o jardim fique em um ponto bem iluminado. A maioria das flores necessita de, pelo menos, seis horas de sol por dia. Por isso, é importante que elas tenham luz solar durante esse período. Por fim, é indicado que haja uma fonte de água próxima ao local.

2 – Prepare o solo para garantir nutrientes

Para que as flores cresçam com saúde, é preciso que o solo também esteja saudável. Nesse sentido, a primeira coisa a fazer é limpar todo o local, tirando mato, restos de outras plantas e qualquer outra coisa que possa prejudicar o desenvolvimento das flores. Depois, remexa a terra para que não fique nenhum torrão no local, o que prejudica o plantio e o crescimento das raízes.

Em seguida, é preciso nu-

trir o solo para que ele passe esses nutrientes para as flores. O ideal é fazer uma análise da terra para verificar quais são os elementos presentes nela e se há alguma deficiência que precisa ser corrigida. Caso exista, é preciso corrigir com o fertilizante correto a fim de deixar o solo pronto para receber as mudas ou sementes.

3 – Escolha as espécies com cuidado

Definir as espécies que farão parte do seu jardim é uma das partes mais prazerosas no processo de como plantar flores. Há várias opções para escolher: com cheiro, coloridas, com texturas, com formas diferenciadas, mais altas, mais baixinhas, entre diversas outras características. Porém, além da beleza é preciso verificar também quais são as necessidades de cada espécie.

4 – Tenha cuidado na hora do plantio

Você pode optar por semear diretamente no jardim ou usar mudas para produzir as suas flores. No caso das sementes, é preciso ter muito cuidado com os pássaros, que comem esses insumos. Por isso, cubra bem as sementes com terra e siga as demais instruções da embalagem para fazer uma semeadura correta e eficiente.

5 – Faça a manutenção frequente do jardim

Depois de plantar as flores, é preciso seguir com alguns cuidados para mantê-las sempre bonitas e saudáveis no seu jardim. Pode-se sempre que necessário, retirando folhas e galhos secos



ou doentes. Fique de olho em ervas daninhas e outras pragas, fazendo a extração manual, se possível, ou usando defensivos agrícolas com a orientação de um profissional especializado. Também tenha atenção a sinalizações como manchas nas folhas e galhos doentes, que também podem ser sinal de deficiência de nutrientes. Nesse caso, é importante consultar um profissional com conhecimento no tema para que ele instrua você sobre o produto mais indicado. Além disso, faça a irrigação das flores sempre no começo da manhã ou no fim da tarde.

Saber como plantar flores não é um bicho-de-sete-cabeças

Como vimos, não há nenhum segredo no plantio de flores, concorda? Essa é uma atividade fácil, que só requer alguns cuidados e que, além disso, é muito prazerosa. Afinal, você terá um jardim lindo e colorido para admirar aí na sua casa!

Divulgação

MODA

Esta é a combinação de cores favorita das estilosas

Quando falamos de rosa, talvez o vermelho não seja a primeira cor que vem à sua mente na hora de combinar com o tom. De fato, o uso das duas cores juntas pode causar estranheza, mas se tem algo que as fashionistas provaram é que é possível combiná-las e criar looks incríveis com a proposta. Abaixo inspirações de looks com as cores rosa e vermelho:

T-shirt e sapatilha

Em primeiro lugar, que tal começar com um contraste mais leve? Para isso, o ideal

é que a uma cor esteja mais distante da outra no look, como, por exemplo: uma blusa rosa e uma sapatilha vermelha. Além disso, utilize cores claras e neutras para complementar a produção: branco, bege e até mesmo algum tom de rosa mais claro pode funcionar muito bem!

Vestido e salto

Para facilitar o outfit, uma peça única também funciona: pode ser um vestido ou um macacão. Para dar aquele up no visual, o chinelo kitten heels na cor vermelha é uma ótima opção. Além disso, você

também pode usar a sapatilha vermelha.

O significado das cores rosa e vermelho

A cor vermelha é o símbolo mais forte de amor, paixão, romance e desejo. Já a cor rosa (no sentido da flor de tom rosa) representa gratidão, apreço, carinho e admiração.

As duas cores frequentemente são combinadas para expressar uma mistura de sentimentos românticos e de carinho profundo. Por isso, caso você goste de looks românticos, aqui está uma excelente aposta!

Divulgação



Vestido e salto



FOTOS: DIVULGAÇÃO

T-shirt e sapatilha

TECNOLOGIA

Dicas estilosas de usar e combinar a camisa polo listrada

Se tem uma peça que voltou com tudo neste ano e já tomou conta dos closets das fashionistas, é a camisa polo listrada.

Ela traz de volta aquele apelo clássico dos anos 2000, com gola polo, listras marcantes, mas se renovou: agora ela aparece em cores ousadas, combinações inesperadas e mix de estilos. A peça tem conquistado o street style exatamente porque é versátil, estilosa e pode funcionar tanto no dia a dia quanto em ocasiões mais arrumadas.

Pronta para aderir à peça e elevar seus looks? Aqui vão sugestões de formas de incorporar essa tendência com personalidade.

1. Preppy + casualidade urbana

Combine a polo listrada com peça de alfaiataria ou calça de corte reto + sapatos mais simples (tênis brancos, mo-

2. Mini saia & acessórios vibrantes

Para uma cara mais "street chic", aposte em mini saias, pode ser plissada, balonê, jeans ou com dobradura, e acessórios coloridos: bolsa, sapato ou até meias diferentes. A polo listrada equilibra o visual, evitando que fique over.



A peça listrada tem conquistado o street style exatamente porque é versátil, estilosa e pode funcionar tanto no dia a dia quanto em ocasiões mais arrumadas

cassins). O contraste entre o clássico da polo e a simplicidade urbana traz sofisticação sem parecer forçado.

3. Jeans wide-leg ou mom jeans + sobreposições

Uma calça jeans de cintura alta, wide-leg ou mom, traz volume e flow. Sobreponha com jaquetas (denim, couro, bomber) ou casacos oversized para dar dimensão ao look.

4. Jaqueta oversized & botas

Para temperaturas mais



amenas ou ambientes em que você quer uma pegada mais ousada, combine sua polo listrada com jaqueta oversized — de couro ou PU estilo galocha e botas de cano médio ou alto. O mix edgy + clássico funciona super bem.

5. Toque elegante com lenço ou acessório sofisticado

Um lenço de seda ou estampado, amarrado no pescoço ou usado como acessório de bolsa, pode elevar instantaneamente a produção. Óculos estilosos, brincos ou até uma bolsa geométrica fazem toda a diferença.

6. Com Jorts: estilo e elegância desprestensiosa

Os jorts, ou as bermudas mais compridinhas e largas são a peça do momento no street style e combinam perfeitamente com a polo listrada! Use modelos de cintura baixa em sarja ou alfaiataria e combine com salto para criar o um mix hi-lo perfeito e cheio de informação de moda.



A camisa polo listrada já não é só uma tendência passageira — ela veio para ficar em 2025. Se você ainda tem dúvidas de como incorporá-la no seu estilo, comece por um dos jeitos acima que mais combine com sua vibe, experimente, adapte.

Divulgação

BELEZA

Rotina de beleza para pele madura com 5 produtos que rejuvenescem

Protetor solar

A rotina de beleza para pele madura reserva alguns cuidados bem particulares. O acompanhamento com dermatologista é fundamental para a melhor escolha de rótulos, mas ter um norte ajuda a guiar as decisões e descobrir novos rótulos. Para auxiliar nesse processo, então, elencamos cinco etapas que podem ser adicionadas ao dia a dia: vitamina C, hidratante diurno, protetor solar, hidratante noturno e retinol. Veja as sugestões a seguir.

Vitamina C

A vitamina C Melano CC (R\$72,44) é uma opção em textura de sérum. O rótulo ajuda na proteção contra os raios solares e, em alguns casos, atua clareando manchas da pele. Seu uso é recomendado pela manhã, seguindo a ordem: vitamina C, hidratante e protetor solar.

ser usado pela manhã e à noite, aplicando três gotas no rosto.

Hidratação profunda

Para ser verdadeiramente completa, a rotina de beleza precisa obrigatoriamente incluir um hidratante à noite. O rótulo pode ser o mesmo da manhã, mas a dica é investir em uma opção mais intensa. O Hyaluron-Filler + Elasticity Antirrugas (R\$269,90), da Eucerin, é a sugestão para quem busca um produto antissinais com ação firmadora. Com o uso, a promessa é de que rugas sejam preenchidas e de que a densidade e o volume da pele melhorem.

A composição inclui cadeias curtas e longas de ácido hialurônico, Sylimarin e Arctiin. Além disso, dexpanthenol e óleo de argan estão no combo de ativos. O uso do produto é noturno, feito

após a limpeza da pele.

Retinol para tratamento

O Retinol Creme Corretivo (R\$94,49), da Creamy, surge como opção para quem busca incluir um retinol na rotina de beleza para pele madura. A composição do rótulo promete melhorar rugas, uniformizar a textura, reduzir poros dilatados, promover firmeza e elasticidade e, além disso, controlar o brilho e a oleosidade. Isso é possível graças à união de retinol 0,3, nano vitamina C, EpiOn e Phloretin. Mas vale o alerta: o ativo principal pode ser intenso demais para peles sensíveis. O produto deve ser usado após o hidratante, à noite, e a frequência varia conforme a tolerância da pele (e nem sempre o uso diário é recomendado!).

Fonte: Patio Hype



A rotina de beleza para pele madura reserva alguns cuidados bem particulares

COMPORTAMENTO

Desvende os tipos de depressão que existem

322 milhões de pessoas. Esse é o número que torna a depressão o transtorno mental mais comum do mundo. Os números só crescem, e falar sobre o assunto se tornou inevitável. Afinal, conscientizar é também prevenir o seu aparecimento.

No entanto, há diversos transtornos com sintomas da depressão que são muitas vezes classificados como a própria doença. Entretanto, para fins dessa lista, para compreender quais tipos de depressão que realmente existem, serão tratadas somente aquelas derivações do distúrbio aqui em questão. Então, conheça abaixo os principais tipos de depressão:

Os principais tipos de depressão

A depressão é um transtorno que afeta diversas esferas da vida humana. Tristeza, apatia, desânimo e falta de higiene são alguns de seus sintomas mais pertinentes. No entanto, existem vários tipos de depressão. Conheça eles:

Depressão maior

Dos principais tipos de depressão, esse é o mais comum entre eles. A pessoa possui humor depressivo e apresenta tristeza profunda. Desânimo, mudanças no sono e no apetite são outros sintomas dessa condição. Além disso, o indivíduo precisa apresentar o quadro por, no mínimo, 2 semanas.

Transtorno depressivo persistente (Distimia)

Trata-se de um transtorno mais leve, porém longevo. A pessoa lida com o mau humor e o desânimo, que devem estar presentes rotineiramente por, pelo menos, 2 anos. Por apresentar sintomas menos agressivos, é mais difícil identificá-lo.

Transtorno afetivo sazonal

Esse tipo de depressão é mais comum em países de clima temperado, como Canadá e Dinamarca. Trata-se de um transtorno que ocorre principalmente no inverno, quando há menor



período de luz solar. A falta de exposição ao sol torna as pessoas mais deprimidas.

Depressão psicótica

Qual o tipo de depressão mais grave? Talvez a depressão psicótica seja a resposta correta. Além dos efeitos depressivos, a pessoa precisa conviver com os episódios de delírio e alucinação decorrentes dessa condição. Por conta disso, pode ser considerada o tipo de depressão mais grave.

Depressão situacional

Dos vários tipos de depressão,

esse é aquele mais circunstancial. Isso ocorre, pois depende de eventos específicos, como, por exemplo, a morte de alguém querido. É normal ficar triste nessas situações, porém a doença aparece quando os sintomas extrapolam o normal e começam a se perpetuar.

Depressão pós-parto

As mulheres com depressão pós-parto apresentam um quadro grave de tristeza profunda, ansiedade e exaustão. Isso dificulta a criação de laços com os filhos, além de difi-

cultar a realização de tarefas diárias para cuidar dos bebês e de si.

Depressão atípica

O nome dá o indicativo de que algo parece fora do lugar. Essa depressão possui algo inusitado: mesmo nesse estado, algum evento pode melhorar o humor da pessoa. É temporário, mas existe uma breve melhora. Além disso, pode intensificar alguns sintomas, como aumentar o apetite ou dormir demais.

Transtorno disfórico pré-menstrual

Essa condição aparece no período que antecede a menstruação e acaba quando o ciclo se inicia. Os sintomas são mais graves do que a tensão pré-menstrual comum. Dessa forma, a pessoa fica incapaz de realizar atividades, pois apresenta sinais de maior tristeza, irritabilidade, desinteresse e oscilação de humor.

Fonte: Telavita

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Five Nights At Freddy's 2

4 de dezembro de 2025 | Terror

Direção: Emma Tammi

Elenco: Josh Hutcherson, Elizabeth Lail, Matthew Lillard

Um ano se passou desde o pesadelo trágico no restaurante Freddy Fazbear's Pizza. Enquanto o vigia noturno Mike e a policial Vanessa escondem a verdade da irmã de 11 anos de Mike sobre o destino dos animatrônicos, a jovem Abby recebe um chamado dos terríveis brinquedos.

Eternidade

4 de dezembro de 2025 | Comédia, Romance

Direção: David Freyne

Elenco: Elizabeth Olsen, Miles Teller, Callum Turner

Título original Eternity

Após a morte, todas as almas têm uma semana para decidir onde (e com quem) querem passar a eternidade. Quando Joan falece, ela é confrontada com uma decisão impossível: escolher entre seu marido ou seu primeiro amor.

D.P.A. 4 - O Fantástico Reino de Ondion

4 de dezembro de 2025 | Aventura, Policial

Direção: Mauro Lima

Elenco: Emily Puppim, Stéfano Agostini, Samuel Minervino

Dois dos Detetives do Prédio Azul, Mel e Zeca, vão em busca de Max em um mundo mágico e colorido que está em apuros.

Orgulho e Preconceito

10 de fevereiro de 2006 | Comédia, Romance

Direção: Joe Wright

Elenco: Keira Knightley, Matthew Macfadyen, Rosamund Pike

Título original Pride and Prejudice

Inglaterra, 1795. As cinco irmãs Bennet - Elizabeth (Keira Knightley), Jane (Rosamund Pike), Lydia (Jena Malone), Mary (Talulah Riley) e Kitty (Carey Mulligan) - foram criadas por uma mãe (Brenda Blethyn) que tinha fixação em lhes encontrar maridos que garantissem seu futuro. Porém Elizabeth deseja ter uma vida mais ampla do que apenas se...

Foi Apenas um Acidente

4 de dezembro de 2025 | Drama

Direção: Jafar Panahi

Elenco: Vahid Mobasseri, Mariam Afshari, Ebrahim Azizi

Título original Yek tasadef sadeh Um mecânico marcadamente emocional por sua prisão há alguns anos esbarra ocasionalmente com o seu suposto torturador. Determinado a se vingar do sujeito, ele busca ajuda para descobrir se o homem é, de fato, o agente estatal que o torturou.

Soldado de Chumbo

4 de dezembro de 2025 | Ação

Direção: Brad Furman

Elenco: Scott Eastwood, Jamie Foxx, Robert De Niro

Título original Tin Soldier

Um ex-veterano e soldado americano é recrutado para uma missão complicada, na qual retorna ao culto do qual fez parte para derrubar seu líder e suas ideias perigosas.

Eternal Return

4 de dezembro de 2025 | Drama, Fantasia, Romance

Direção: Yaniv Raz

Elenco: Naomi Scott, Kit Harington, Simon Callow

Cass é uma jovem mulher que renunciou ao amor. Quando conhece o cartógrafo Virgil, sua vida parece pretes a mudar, já que o obstinado rapaz irá, junto com seu parceiro de trabalho Malcolm, voltar no tempo.

RELACIONAMENTO

Dicas de como superar uma separação

Superar uma separação não é uma tarefa fácil. Isso pois, quando um casal se rompe, não é apenas o vínculo entre duas pessoas que é quebrado, mas também a rotina, a segurança, a confiança e a esperança de um futuro juntos. Os sentimentos que surgem após uma separação podem ser intensos e variados, incluindo tristeza, raiva, confusão, solidão e até mesmo culpa. No entanto, o sofrimento é real. Porém, isso não significa que seja permanente.

É comum depois da separação as pessoas trocarem indiretas e farras no ambiente digital, porém isso não faz bem para a saúde mental de nenhuma das partes. Ficar afastado das redes sociais permite uma pausa e um respiro do ex-companheiro.

Além do benefício emocional positivo de estar passando mais tempo com as pessoas e coisas que estimamos, a agenda cheia evita o ócio. No período após o fim do relacionamento, o tempo ocioso nos faz pensar nos problemas e na dor da separação que estamos sentindo.

1. Afaste-se das redes sociais

É difícil saber como lidar com a separação e os nossos sentimentos logo após o rompimento. Visto isso, a rede social é um dos piores lugares para visitar durante esse período.

2. Mude o visual

Seja com uma mudança radical no cabelo ou uma simples troca no estilo das roupas que veste, não importa, um novo visual ajuda a lidar com a separação. O importante é ser capaz de visualizar algo novo. O período após o término é complicado, então, queremos nos sentir diferentes. Uma forma de realizar isso é com um pequeno estímulo externo. Ao mudarmos o visual, mostramos para nós mesmos que estamos e nos sentimos renovados.

3. Mantenha-se ocupado

Foque em ter uma agenda cheia

de compromissos que gostaria de realizar. É importante tentar ocupar o tempo fazendo atividades que temos apreço. Procure os amigos próximos e passe mais tempo com eles e fique perto de quem gosta.

Além do benefício emocional positivo de estar passando mais tempo com as pessoas e coisas que estimamos, a agenda cheia evita o ócio. No período após o fim do relacionamento, o tempo ocioso nos faz pensar nos problemas e na dor da separação que estamos sentindo.

4. Conheça novas pessoas

Sair com pessoas novas não implica necessariamente em ficar com elas – apesar de isso não ser nada errado. A questão desse ponto é fazer novas amizades e conhecer outras realidades. A mudança de ambiente pode ser boa para lidar com a separação conjugal.

5. Dê tempo aos sentimentos

Pessoas diferentes falam de assuntos diferentes. Escapar um pouco do ciclo usual de amigos permite experimentar novas conversas e conhecer outras maneiras de encarar a vida. Essa pode ser uma oportunidade para se redescobrir e deixar algo de bom e inesperado acontecer.

6. Desabafe sobre o que aconteceu

Falar em voz alta as situações que passamos ajuda a esclarecer os sentimentos. O simples exercício de raciocínio ao formular as histórias que vivemos, permite enxergar com mais clareza o que aconteceu.

7. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

difícil e devemos respeitar o período de tristeza para compreender o que estamos sentindo.

Dar tempo para nós é uma oportunidade de aprender com o que aconteceu. A ruptura é incômoda, mas fornece um momento de reflexão, em que conseguimos identificar as nossas falhas e acertos no relacionamento que passou.

8. Desabafe sobre o que aconteceu

Falar em voz alta as situações que passamos ajuda a esclarecer os sentimentos. O simples exercício de raciocínio ao formular as histórias que vivemos, permite enxergar com mais clareza o que aconteceu.

9. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

10. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

11. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

12. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

13. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

14. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

15. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

16. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

17. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

18. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

19. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

20. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repetitivo por muito tempo.

21. Acompanhamento psicológico

Superar um término é algo

complicado para os outros escutar algo pesado e repet

GASTRONOMIA

Com estrogonof, ervas e até com torresmo! Veja como preparar receitas de pães

Os pães estão presentes durante a manhã, no almoço, no jantar e até na sobremesa. Por essa razão, selecionamos para a coluna de Gastronomia de hoje, receitas com pães para você preparar e se deliciar. Portanto, não perca mais tempo, bora conferir as receitas e escoher de acordo com a sua vontade.

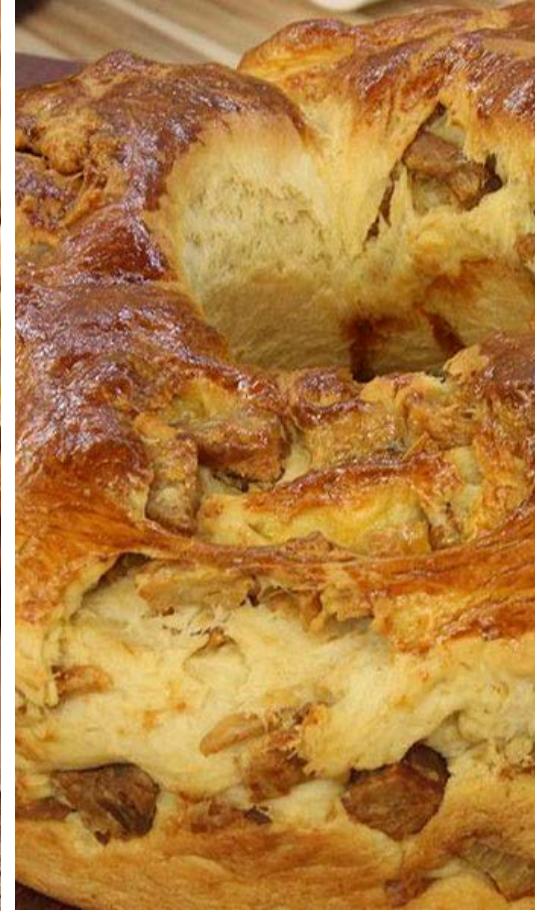
Estrogonof no pão

Ingredientes:

6 mini pães campesinos ou italianos (com diâmetro aproximado de 15 cm); 300 g de file-mignon picado em pedaços pequenos; 1 colher (sopa) de purê de tomate; 2 colheres (sopa) de ketchup; 1 xícara de creme de leite sem soro; 1 xícara de champignons (em conserva) cortados ao meio; Batata palha; Molho inglês; Óleo; Sal; Pimenta-do-reino.

Modo de Preparo:

Com uma faca de serra, corte a "tampa" dos pães e retire o miolo. Tempere o file-mignon com sal e pimenta a gosto. Aqueça bem uma panela com um pouco de óleo e frite os pedacinhos de file, abaxe o fogo, acrescente o purê de tomate e misture. Acrescente o creme de leite, o ketchup, o molho inglês a gosto e os cogumelos, misture bem e deixe cozinhar



por 8 minutos.

Preencha o interior dos pães com o estrogonof e cubra com a batata palha.

Pão de ervas

Ingredientes:

1½ xícara de farinha de trigo; 1 colher (sopa) de fermento em pó químico; 1/2 colher (chá) de sal; pimenta-do-reino (opcional); 3 ovos; 1/2 xícara de leite; 1/2 xícara de queijo parmesão ralado; 1/2 xícara de óleo; 1 xícara de ervas frescas picadinhos (pode ser uma combina-

ção de salsinha, cebolinha, manjericão, alecrim e tomilho ou um tipo só de erva aromática. Mas sempre fresca!) manteiga para untar e farinha de trigo para polvilhar.

Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 180°C. Unte uma fôrma para bolo inglês. Em uma tigela, misture com uma colher a farinha, o sal, o fermento e a pimenta-do-reino.

Em outra tigela, misture com uma colher os ovos,

o leite, o óleo e o queijo parmesão ralado. Junte as duas misturas até incorporar tudo, acrescente as ervas frescas.

Asse por cerca de 45 minutos ou até dourar.

Espere esfriar um pouco para desenformar. Se começar a dourar muito rápido, cubra com papel-alumínio.

Pão de torresmo

Ingredientes:

1 colher de sopa de açúcar; 15 g de fermento biológico fresco ou 5 g de fermento

químico; 3 colheres de sopa de azeite de oliva; 1 colher de sopa de sal; 3 ½ xícaras de chá de farinha de trigo; 4 xícaras de chá de torresmo frito e triturado.

Modo de Preparo:

Para a massa, coloque em uma vasilha o açúcar, o fermento, o azeite, o sal e 250 ml de água. Junte a farinha e misture até obter uma massa enxuta e homogênea. Deixe fermentar, coberta com um pano, por cerca de 40 minutos.

Abra a massa, acrescente

2 xícaras de pedaços de torresmo e misture com as mãos, para incorporar bem, deixe crescer por mais 40 minutos.

Abra com um rolo, espalhe 1 xícara de pedaços de torresmo e modele em bolinhas (ou no formato que desejar). Cubra com mais 1 xícara de torresmo, apertando bem para não desprender, e deixe crescer por mais 40 minutos. Asse em forno preaquecido a 180°C até ficar bem dourado.

Divulgação

REFIS 2025

REGULARIZE SEUS DÉBITOS MUNICIPAIS

ÚLTIMO PRAZO!
ATÉ 19/12/2025

ATÉ 100%
DE DESCONTO
EM JUROS E MULTAS

PAGAMENTO
EM ATÉ X24

PREFEITURA DE
SUMARÉ
DE TODOS

PARA MAIS INFORMAÇÕES
ENTRE EM CONTATO
19 3399-5421
iptu@sumare.sp.gov.br

