



SPASSO cidades

ANO XVIII | EDIÇÃO 736 | 30 DE JANEIRO DE 2026 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Sumaré e Região



TURISMO

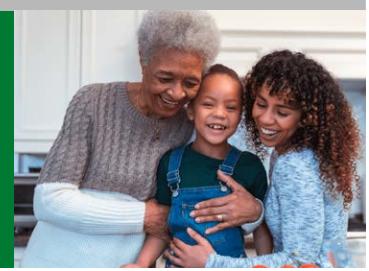
Adeus ao turismo de massa: descubra as novas formas de viajar **Pág. 08**

ENCONTRO

Campinas recebe a primeira edição do Evessence Talks com participação de Danielle Winitz **Pág. 07**

RELACIONAMENTO

A 'geração sanduíche': Como lidar com os desafios de cuidar dos pais e dos filhos **Pág. 11**



Com investimento de R\$ 15 milhões, Policlínica começa a sair do papel e pode acabar com filas históricas em Sumaré

Página 03

FOTO: DIVULGAÇÃO



Conheça as inspirações de unhas chiques para usar em 2026

Página 09

DECOR

Como explorar o pé-direito duplo dos projetos residenciais

Página 11



GASTRONOMIA

Tiramisù viral no pote de iogurte

Página 13



**ESTÁ VENDO
ESTE ANÚNCIO?**

19 9.7407-9091

**O SEU CLIENTE
TAMBÉM ESTÁ
ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO**

A MELHOR
MANEIRA DE SE
INFORMAR

WWW.
JORNALSPASSOCIDADES
.com.br

POLITICANDO

Liberdade de Expressão

A liberdade de expressão não vem sem consequências, mas em alguns casos há exceções. Quando um deputado vai à tribuna clamor pela morte do presidente da república, isso chama-se liberdade de expressão. Quando alguém de Brasília incita ódio contra minorias, isso é chamado de liberdade de expressão. Quando um "bam bam bam" do Planalto Central ameaça uma mulher com estupro, isso é chamado de liberdade de expressão. Agora, quando uma vereadora denuncia a clara e óbvia ligação da Câmara de Monte Mor com o atual prefeito Murilo Rinaldo, isso é chamado de quebra de decoro. Por essa quebra de decoro, Monte Mor pode cassar Wal da Farmácia apenas por constatar uma verdade: a Câmara segue alinhada ao atual prefeito. A cidade que votou pela mudança, mesmo elegendo o filho de um proeminente ex-político da cidade, vê seu município envolto nos mesmos vícios de seus antecessores.

A luta importa

Tarcísio tem um problema pessoal com Sumaré. Primeiro, tentou vender o Hospital Estadual, e com a forte pressão pública, recuou. Agora, Tarcísio tentou tirar o Batalhão da PM da cidade e mudar para Hortolândia. Mais uma vez, a pressão social fez o governador recuar. Henrique do Paraíso, que é do mesmo partido do governador, em vez de ver em Tarcísio um aliado, encontra praticamente um rival. Enquanto Tarcísio tenta prejudicar Sumaré, verbas para importantes obras como a da Policlínica vem do governo federal. Isso serve para mostrar que siglas de partido, na prática, não servem de nada. **pág 3**

SUMARÉ

Após pressão popular, Tarcísio recua e confirma permanência do 48º Batalhão da PM em Sumaré

Depois de semanas de apreensão, mobilização política e reação da sociedade, o governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas, voltou atrás e confirmou que o 48º Batalhão da Polícia Militar permanecerá em Sumaré. O recuo veio após a repercussão negativa dos estudos que previam a transferência da sede da unidade para Hortolândia, o que foi interpretado por moradores e lideranças locais como mais uma tentativa de esvaziar estruturas estratégicas da cidade... **pág 3**

MONTE MOR

Enquanto Câmara de Monte Mor engaveta denúncias graves, CP contra Wal da Farmácia avança na casa

Enquanto uma série de denúncias envolvendo vereadores alinhados ao governo municipal foi arquivada sem investigação, a Câmara de Monte Mor mantém em andamento, com notável empenho, a Comissão Processante que pode resultar na cassação do mandato da vereadora Wal da Farmácia (PSB). **pág 4**

NOVA ODESSA

Vacinação infantil: Nova Odessa reforça importância da imunização antes da volta às aulas

Com o início do novo ano letivo se aproximando, a Prefeitura de Nova Odessa está ampliando o chamado à população para que pais e responsáveis levem as crianças e adolescentes às Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e atualizem o cartão de vacinação.

HORTOLÂNDIA

Oficina de Brincar em UBSs de Hortolândia estimula desenvolvimento das crianças

O ato de brincar vai além do caráter recreativo. É uma atividade importante para que a criança se desenvolva de forma integral. Brincar é ainda um direito garantido por meio do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). É por todos esses motivos que a Prefeitura de Hortolândia implementa a Oficina de Brincar em Unidades Básicas de Saúde (UBSs)... **pág 4**

PAULÍNIA

Danilo Barros exige mais rigor na fiscalização da Sabesp e Comgás por mau cheiro e falhas em obras da Sabesp

O prefeito de Paulínia, Danilo Barros, participou nesta quinta-feira, 29, de uma reunião na Arsep (Agência Reguladora de Serviços Públicos do Estado de São Paulo) com o diretor-presidente da agência, Daniel Antonio Pazetti. **pág 5**

PARA REFLETIR



PARA RIR

O que os olhos
não vêem, os
amigos tiram
print e mandam.

ARTIGO

Caso do cãozinho Orelha: a violência que não pode ser normalizada



Marlete Plauth

Falar sobre o caso do cãozinho Orelha, que morreu após sofrer agressões na Praia Brava, em Florianópolis, é doloroso. E talvez esse seja exatamente o ponto: não deveria ser fácil falar sobre isso, porque não é um fato qualquer.

Eu também tenho cachorro. E só de imaginar o que ele sentiu, a dor atravessa. Não existe justificativa aceitável para transformar o sofrimento de um ser indefeso em entretimento.

Rir de um animal que está morrendo não é "brincadeira".

É crueldade.

E a crueldade não pode ser relativizada por idade, por impulsividade ou por "imaturidade". Não importa se foi um adolescente ou um adulto: a gravidade do ato é a mesma.

Orelha não era um cachorro abandonado

É importante esclarecer: Orelha não era um cachorro

simplesmente "solto".

Ele era cuidado diariamente pela comunidade. Era conhecido na região, alimentado, acompanhado e acolhido. Turistas tiravam fotos com ele. Ele fazia parte daquele lugar.

Mas mesmo que fosse um cão em situação de rua, isso não muda o essencial:

ninguém tem o direito de tirar a vida de um ser vivo.

Os vídeos chocam e precisam gerar indignação

Os vídeos relacionados às agressões são estarcedores.

Eles evidenciam algo que ultrapassa a falta de empatia: expõem um tipo de violência que não deve ser ignorada, minimizada ou esquecida.

Quando alguém agride um animal, a sociedade costuma tratar como um "caso isolado". Porém, há um alerta importante: diversos estudos e relatos de especialistas mostram que muitos adultos violentos iniciaram comportamentos agressivos ainda na infância e adolescência, atacando animais.

Isso revela falta de humana-
dade, de consciência e de
responsabilidade social.

Saúde mental é cuidar, é
empatia, é presença, é con-
trole emocional.

Crueldade é escolha.

Quando o medo vira con-
sequência

Depois que o caso vem à tona, surge outro cenário: medo, fuga, tentativas de apa-
gar rastros e esconder o rosto.

É impossível não observar o contraste: o mesmo medo e ansiedade que agora tomam conta de quem cometeu esse ato, são sentimentos que o Orelha viveu em seus últimos momentos, sem chance de

lidar com ele.

Muitas vezes, quem denuncia é atacado. Quem expõe a verdade é silenciado. Quem expressa indignação é julgado.

Mas é justamente o oposto do que precisamos.

Se esse caso não tivesse ganhado repercussão, é provável que ele teria sido "engolido" pelo cotidiano. E então, com o tempo, seria só mais uma crueldade invisível.

E o invisível se repete.

Saúde mental não combina com crueldade romantizada.

Falar sobre saúde mental é essencial. Sempre foi.

Mas é preciso ter coragem para afirmar: há situações em que o discurso não pode ser romantizado. Porque quando um ser é violentado por diversão, isso deixa de ser apenas "um desequilíbrio emocional".

Isso revela falta de huma-
dade, de consciência e de
responsabilidade social.

Saúde mental é cuidar, é
empatia, é presença, é con-
trole emocional.

Crueldade é escolha.

Quando o medo vira con-
sequência

Depois que o caso vem à tona, surge outro cenário: medo, fuga, tentativas de apa-
gar rastros e esconder o rosto.

É impossível não observar o contraste: o mesmo medo e ansiedade que agora tomam conta de quem cometeu esse ato, são sentimentos que o Orelha viveu em seus últimos momentos, sem chance de

escolha.

Orelha foi sacrificado: não havia reversão

Infelizmente, Orelha precisou ser sacrificado.

As feridas eram graves demais. Não havia reversão.

E é impossível falar disso sem compreender que não foram apenas feridas físicas: houve feridas emocionais, feridas no corpo e na mente — e o mais doloroso é saber que ele não merecia absolutamente nada disso.

Para que isso não se repita

O caso do Orelha precisa ser um marco, não apenas uma tragédia.

Porque quando uma sociedade normaliza a violência contra animais, ela abre espaço para violências maiores. A crueldade contra o indefeso é a porta de entrada da indiferença — e a indiferença adoce uma comunidade inteira.

Orelha não tinha voz, mas nós temos.

Que a história dele não seja esquecida, que a justiça não seja seletiva.

E que nunca mais alguém ache que pode tirar a vida de um ser "por diversão".

Por: Marlete Plauth - Terapeuta integrativa

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

SPASSO REFLEXÃO

A geração que não quer saber de autoridade

Quando crianças e mal educados, receberíamos correção, atualmente quando a criança é mal educada ela tem diagnóstico ou é TDH, é TOD, daí para frente.

A nossa geração passou por frustrações, queríamos coisas que os pais não davam, tínhamos limites.

Consequentemente aprendemos em casa, autoridade, hierarquia, trabalho, causa e consequências, aí vamos para as empresas isso se reflete em nossas entregas.

Atualmente qual é o maior problema que nos deparamos em empresas? Faço consultoria,

palestras, enfim, as pessoas desta atual geração são pelinha de ovo, frouxas, fracas, lentas, não sabem o que é se sujeitar a alguém.

Essa onda de empreendedorismo não é porque realmente existem milhões de pessoas empreendedoras, e sim porque esta geração não quer ter

alguém que mande nela.

submeter a patrão. Não estou fazendo apologia contra o empreendedorismo, existem sim,

mas é muito assustador, quando vemos nascendo só empreendedores,

quando não existe mais a

mão de obra. Isso é um retrato

dessa geração que não quer ter

alguém que mande nela.

PALAVRAS DE VIDA - Se custar a sua paz, é caro demais

Se tira a sua paz está caro, paz aqui não é nada zen, frase bonitinha, é o básico.

Dormir bem, respirar fundo, não viver acelerado, não acordar cansado.

Tem coisa que parece boa por fora, mas por dentro te desmonta, você chama de oportunidade, mas vira ansiedade.

Você chama de relacionamento, mas vira medo, você chama de trabalho, mas vira escravidão. E o pior é que você começa achando normal, ahhh é só uma fase, não muitas vezes isso é um aviso. Porque tem ganhos que vem com um preço escondido, você perde o sono, a paciência, perde tempo com quem ama, perde saúde, alegria, perde você.

Faço uma pergunta simples:

o que adianta ganhar do lado de fora e quebrar do lado de dentro?

Olha para a sua vida nos sinais pequenos, você está sempre no modo alerta, lê uma mensagem e já dá um aperto, ouve o nome de alguém e já pesa, entra em um lugar e já quer ir embora. Você deita e a cabeça não desliga, isso não é frescura. É o teu corpo dizendo que tem algo errado.

Muitas pessoas perdem a paz não é porque tem muita coisa para fazer, é porque está tentando agradar a todos, você diz sim para não ser criticado, aceita para não ser rejeitado, fica para evitar estar sózinho, aguenta para não parecer fraco, só que está pagando caro, está pagando demais. Então o que fazer?

Segue sugestão de um jeito

simples de medir as coisas:

Trabalho: pergunta quanto me custa, tem trabalho que dá dinheiro, mas rouba a sua casa, rouba a sua presença, rouba a sua saúde.

Relacionamentos: se você vive se explicando, se defendendo, se desculpando por existir, tem algo errado. Amor não te deixa em pânico.

Amizades: amigo de verdade não te usa e limite não é grosseria, limite é proteção. Quem te ama, respeita o teu limite.

Decisões: se para dar certo

você tem que se transformar em alguém que odeia, não vale. Se você está perdendo a sua paz para manter a sua imagem é caro demais. Então o que fazer?

Primeiro, pare de negociar

com o que te destrói, tem coisa

que não se resolve conversando e sim resolve saindo.

Segundo, aprenda a dizer não sem dar palestra, não posso, não dá para mim, não vou, sem desculpa.

Terceiro, escolha a paz como prioridade, não como sobra. Paz não é luxo, paz é base, porque no final a vida cobra e ela cobra com juros. Você não quebra no dia que perde o dinheiro, mas sim no dia que perde o controle de si mesmo.

Então ouça e pratique os conselhos, se tira a tua paz está caro,

não importa o quanto brilhe, não

importa o quanto prometam, não importa o quanto te aplaudam, paz é sinal e quando você ignora o sinal paga o preço.

Politicando!

Liberdade de Expressão

A liberdade de expressão não vem sem consequências, mas em alguns casos há exceções. Quando um deputado vai à tribuna clamar pela morte do presidente da república, isso chama-se liberdade de expressão. Quando alguém de Brasília incita ódio contra minorias, isso é chamado de liberdade de expressão. Quando um "bam bam bam" do Planalto Central ameaça uma mulher com estupro, isso é chamado de liberdade de expressão. Agora, quando uma vereadora denuncia a clara e óbvia ligação da Câmara de Monte Mor com o atual prefeito Murilo Rinaldo, isso é chamado de quebra de decoro. Por essa quebra de decoro, Monte Mor pode cassar Walda Farmácia apenas por constatar uma verdade: a Câmara segue alinhada ao atual prefeito. A cidade que votou pela mudança, mesmo elegendo o filho de um proeminente ex-político da cidade, vê seu município envolto nos mesmos vícios de seus antecessores.

A luta importa

Tarcísio tem um problema pessoal com Sumaré. Primeiro, tentou vender o Hospital Estadual, e com a forte pressão pública, recuou. Agora, Tarcísio tentou tirar o Batalhão da PM da cidade e mudar para Hortolândia. Mais uma vez, a pressão social fez o governador recuar. Henrique do Paraíso, que é do mesmo partido do governador, em vez de ver em Tarcísio um aliado, encontra praticamente um rival. Enquanto Tarcísio tenta prejudicar Sumaré, verbas para importantes obras como a da Policlínica vem do governo federal. Isso serve para mostrar que siglas de partido, na prática, não servem de nada. No mesmo partido temos Tarcísio, que tenta ativamente prejudicar a cidade, e em outro lado temos Henrique, do mesmo partido, mas que tenta a todo custo manter a cidade crescendo. Abram os olhos!

Descongela!

O Governo Federal já disse: Descongela já! Os congelamentos da pandemia que afetaram servidores públicos já foram suspensos. A lei manda que cada prefeitura veja como irá fazer isso, mas a ordem foi dada. Sumaré, Hortolândia, Nova Odessa e Paulínia já tomaram as atitudes necessárias, e agora a maior parte das cidades da região já estão em conformidade com as ordens de Brasília. Desta maneira, servidores públicos terão seus direitos mais uma vez garantidos, mas as prefeituras precisam se organizar para adequarem às finanças ao novo gasto imprevisto.

Maus-tratos

Cada vez mais a nossa sociedade perde a humanidade e fica cada vez mais difícil enxergar no Brasil uma sociedade fundada nos princípios Cristãos de amor, caridade e benevolência. Enquanto em SC jovens horrorizaram o país ao matar de forma cruel um cão de rua, em Nova Odessa um suspeito foi preso por agredir um filhote de cachorro com uma barra de ferro. Enquanto muitos se surpreendem com o crime, a realidade é que se espancam, estupram e matam outros seres humanos, que tipo de tratamento espera-se que daremos aos animais? Casos de feminicídio são cada vez mais comuns, praticados por homens que se acham superiores às outras mulheres. Estupros também se multiplicam, perpetrados por homens que se acham donos dos corpos femininos. Casos de homofobia e transfobia tiram a vida de inocentes, praticados por pessoas com falsas motivações religiosas e de uma moral falida. Os homicídios no geral só aumentam, porque tirar a vida de outra pessoa virou algo trivial. Se tratamos o próximo dessa maneira, como pode ser o Brasil um dos maiores países cristãos do mundo? Como é que se ama o próximo num país cheio de preconceito e morte? Muitos dizem: amém o pecador, mas odeiem o pecado, enquanto se esquecem de um versículo tão importante quanto: Não julgueis para não serdes julgados. Somente aqueles que se acham Deus se sentem no direito de tirar uma vida, de agredir uma pessoa ou de estuprar uma mulher. Se fazem isso com seus "próximos", imagina o que não são capazes de fazer com animes indefesos?

A MELHOR
MANEIRA DE SE
INFORMAR

WWW.
JORNALSPASSOCIDADES
.com.br

SPASSO cidades

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

SAÚDE

Sumaré inicia obras de Policlínica e apostar alto para desafogar a saúde pública

Depois de anos convivendo com filas, demora por consultas especializadas e exames represados, Sumaré dá um passo relevante na tentativa de reorganizar a rede municipal de saúde. A Prefeitura iniciou as obras da Policlínica Municipal, um equipamento de grande porte que promete ampliar o atendimento especializado e reduzir gargalos históricos do sistema público no município.

A unidade está sendo construída na Estrada Mineko Ito, conhecida como Estrada do Barreiro, e integra o Novo Programa de Aceleração do Crescimento (Novo PAC). Em todo o estado de São Paulo, apenas cinco cidades foram contempladas com Policlínicas pelo programa federal, Sumaré

está entre elas, o que revela não apenas articulação política, mas também capacidade técnica para atender às exigências do projeto.

O investimento é robusto: quase R\$15 milhões em recursos federais, valor que será aplicado em uma estrutura de aproximadamente 3 mil metros quadrados. A proposta é concentrar em um único espaço serviços que hoje estão pulverizados ou sobrecarregados, oferecendo consultórios médicos, salas de vacinação, farmácia, setores administrativos e áreas de acolhimento à população.

Na prática, a Policlínica deve funcionar como um eixo intermediário entre a atenção básica e os hospitais, fortalecendo a atenção especializada dentro do próprio município.

Estão previstas especialidades como angiologia, cirurgia geral, urologia, neurologia, mastologia e gastroenterologia, além de exames considerados essenciais, como tomografia, endoscopia, eletrocardiograma e mamografia.

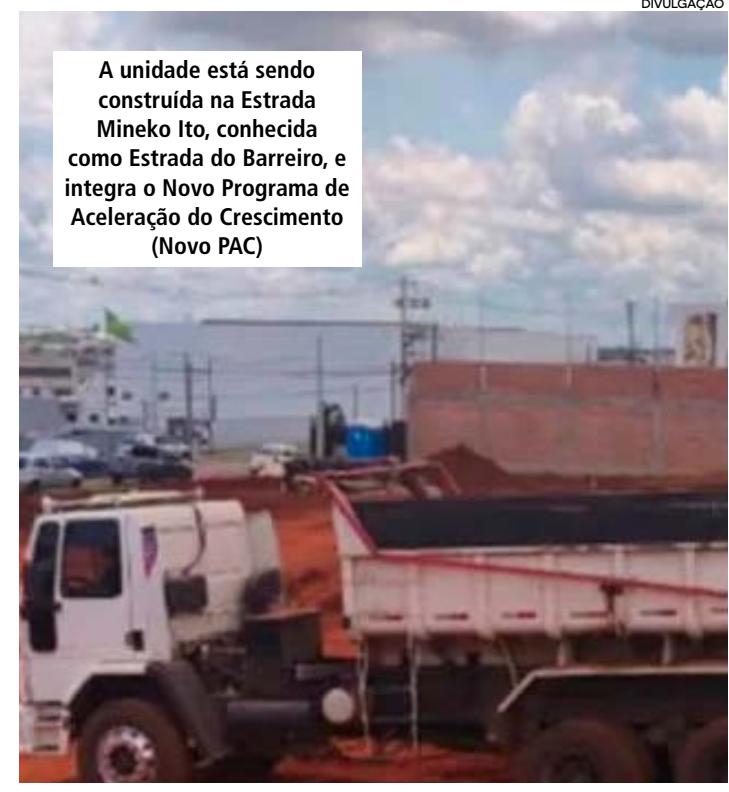
A expectativa da administração é que a nova unidade ajude a reduzir filas, agilizar diagnósticos e evite deslocamentos desnecessários de pacientes para outras cidades. Em um município que cresce rapidamente e enfrenta desafios estruturais antigos na saúde, o impacto desse tipo de equipamento tende a ser significativo, desde que, claro, venha acompanhado de gestão eficiente, profissionais suficientes e manutenção contínua.

A obra da Policlínica se

soma a outros investimentos anunciados pela Prefeitura, como novas Unidades Básicas de Saúde, CAPS e melhorias em estruturas já existentes. No papel, o pacote sinaliza uma tentativa de reorganização do sistema. Na prática, será o funcionamento diário, a qualidade do atendimento e a capacidade de resposta às demandas da população que dirão se o investimento vai, de fato, se traduzir em um salto real na saúde pública de Sumaré.

Por enquanto, o canteiro de obras marca o início de uma promessa. Cabe agora ao poder público transformar concreto, números e discursos em atendimento digno, ágil e resolutivo para quem mais precisa.

Da redação



A unidade está sendo construída na Estrada Mineko Ito, conhecida como Estrada do Barreiro, e integra o Novo Programa de Aceleração do Crescimento (Novo PAC)

SEGURANÇA

Após pressão popular, Tarcísio recua e confirma permanência do 48º Batalhão da PM em Sumaré

Depois de semanas de apreensão, mobilização política e reação da sociedade, o governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas, voltou atrás e confirmou que o 48º Batalhão da Polícia Militar permanecerá em Sumaré. O recuo veio após a repercussão negativa dos estudos que previam a transferência da sede da unidade para Hortolândia, o que foi interpretado por moradores e lideranças locais como mais uma tentativa de esvaziar estruturas estratégicas da cidade.

A confirmação foi feita em vídeo divulgado nas redes sociais, no qual o governador admite que existiam estudos preliminares para a mudança, mas garante que a proposta foi descartada. O 48º BPM,

localizado na Avenida Rebouças, atua desde 2004 no policiamento ostensivo de Sumaré, Hortolândia, Monte Mor e Nova Odessa, sendo considerado peça-chave na segurança regional.

O episódio, no entanto, não é isolado. Ele se soma a um histórico recente de decisões do governo estadual que avançam sobre serviços essenciais em Sumaré e só recuam após forte reação popular. Foi assim também no caso do Hospital Estadual de Sumaré (HES). Anunciada como parte da política de privatizações do governo Tarcísio, a transferência da gestão do hospital para a iniciativa privada enfrentou resistência de trabalhadores da saúde, usuários do SUS,

entidades e movimentos sociais. Diante da pressão, o Palácio dos Bandeirantes recuou e manteve o hospital sob gestão pública.

Nos dois casos, o roteiro se repete: primeiro surge o "estudo técnico", depois a reação da população e, por fim, o recuo do governo, apresentado como decisão ponderada. Na prática, o que se vê é que serviços fundamentais só permanecem em Sumaré quando a cidade reage e se faz ouvir.

A permanência do batalhão foi comemorada pela Prefeitura, que atribuiu a decisão à articulação política junto ao governo estadual. O prefeito Henrique do Pará afirmou que manter o 48º BPM representa mais

segurança e agilidade no atendimento das ocorrências. O governador, por sua vez, destacou que a presença do batalhão é "fundamental" para uma cidade do porte de Sumaré e prometeu estudos para melhorias na infraestrutura da unidade.

Ainda assim, o episódio deixa uma lição clara. Seja na saúde, seja na segurança pública, Sumaré parece precisar lutar repetidamente para não perder o que já tem. A manutenção do 48º Batalhão da PM não deveria ser tratada como concessão ou favor, mas como obrigação do Estado com uma cidade relevante, populosa e estratégica para a região.

Se há algo a celebrar, não é apenas o recuo do governador,



O 48º BPM, localizado na Avenida Rebouças, atua desde 2004 no policiamento ostensivo de Sumaré, Hortolândia, Monte Mor e Nova Odessa, sendo considerado peça-chave na segurança regional

mas a força da pressão popular, que mais uma vez mostrou que decisões tomadas de cima para baixo podem, sim, ser revertidas quando a população se mobiliza. Em Sumaré, tanto o hospital quanto o batalhão seguem onde sempre deveriam estar: a serviço da cidade e de sua gente.

Da redação

EDUCAÇÃO

Escolas de Sumaré entram na reta final de manutenção para receber 22 mil alunos na volta às aulas

A rede municipal de ensino de Sumaré passa por uma força-tarefa de manutenção, limpeza e organização para a retomada das aulas, marcada para o dia 9 de fevereiro. As ações envolvem todas as 46 unidades escolares do município e têm como objetivo preparar os espaços para receber cerca de 22 mil alunos, de 4 a 17 anos, distribuídos pelas cinco regiões da cidade.

Os trabalhos incluem serviços essenciais de zeladoria, como roçagem e poda das áreas externas, além de desratização e dedetização, medidas consideradas fundamentais para garantir condições sanitárias adequadas no início do ano letivo. A Prefeitura afirma que o foco é assegurar ambientes seguros e minimamente acolhedores tanto para estudantes quanto para profissionais da Educação.

Além da limpeza pesada, as escolas também passaram por ajustes estruturais e pequenos reparos, parte deles viabilizados com recursos descentralizados. Unidades da rede receberam mobiliário novo, adquirido por meio de licitação realizada ao longo de 2025, numa tentativa de atualizar estruturas que, em muitos casos, acumulam desgaste de anos.

Outro ponto do planejamento envolve a distribuição



Unidades da rede receberam mobiliário novo, adquirido por meio de licitação realizada ao longo de 2025

de uniformes e kits escolares. Diferentemente de anos anteriores, caberá às próprias escolas orientar pais e responsáveis sobre datas e procedimentos para a entrega, que deve ocorrer nos primeiros dias após o retorno das aulas. A descentralização da organização busca dar mais agilidade ao processo e adequá-lo à realidade de cada comunidade escolar.

A Secretaria Municipal de Educação afirma que o planejamento antecipado permitiu organizar as ações com mais eficiência, evitando improvisos de última hora. A pasta destaca que o trabalho vai além da manutenção básica e inclui ajustes no cotidiano das unidades para garantir um início de ano letivo mais organizado.

Dentro desse contexto, a Prefeitura também cita o PDDEM (Programa Dinheiro Direto na Escola Municipal) como um dos pilares para as melhorias.

Em 2025, o município autorizou um repasse extraordinário de R\$400 mil, elevando o total investido no programa para R\$1,7 milhão, o maior valor anual já registrado. Os recursos são destinados às Associações de Pais e Mestres (APMs), que têm autonomia para aplicá-los em pequenas reformas, compra de materiais e manutenção emergencial, conforme a necessidade de cada escola.

Com a proximidade do início das aulas, a expectativa da administração é que todas as unidades estejam em condições de funcionamento pleno desde o primeiro dia. Para pais e alunos, o que se espera é que a preparação anunciada se traduza, na prática, em escolas mais seguras e estruturadas, algo que segue sendo um desafio recorrente na educação pública municipal.

Da redação

SERVIDORES

Sumaré entra no "descongela" e avança na recomposição de direitos do funcionalismo



Entrega do abaixo assinado pelo grupo de servidores municipais às autoridades municipais

Depois de cidades vizinhas como Nova Odessa, Hortolândia e Paulínia colocarem em prática o chamado "descongela", Sumaré também anuncia avanços concretos para recompor direitos dos servidores municipais suspensos durante a pandemia da Covid-19. A Prefeitura confirmou o descongelamento dos efeitos da Lei Complementar nº 173/2020, norma federal que, à época, travou progressões, benefícios e vantagens funcionais como contrapartida ao auxílio financeiro emergencial repassado pela União.

A Lei 173, sancionada em maio de 2020, teve impacto direto na vida funcional de milhares de servidores em todo o país. Em Sumaré, como em outras cidades, planos de carreira ficaram paralisados, adicionais por tempo de serviço deixaram de ser computados e direitos previstos em lei foram repassados até o fim de 2021. Com o encerramento das restrições e a entrada em vigor da Lei Complementar Federal nº 226/2026, o chamado "Descongela Já", o tema voltou definitivamente à pauta.

Na região, o movimento já vinha ganhando corpo. Hortolândia anunciou a aplicação imediata do descongela, com efeitos financeiros na folha de janeiro e pagamento retroativo, estimado em cerca de R\$232 mil. Nova Odessa regulamentou a lei no âmbito do Legislativo, restabelecendo a contagem de tempo para todos os efeitos legais. Em Paulínia, o Executivo

confirmou que trabalha em projeto de lei para garantir o pagamento dos adicionais repassados por 583 dias. Nesse cenário, Sumaré passa a integrar oficialmente o grupo de municípios que avançam na recomposição dos direitos do funcionalismo.

Segundo a administração municipal, o descongelamento em Sumaré será feito por meio de um Projeto de Lei específico, elaborado com cautela para garantir segurança jurídica e evitar impactos negativos nas contas públicas. O tema foi discutido em reunião entre a Secretaria de Finanças e um grupo de representantes de Servidores Públicos Municipais, em um esforço de diálogo que a gestão classifica como fundamental para conduzir o processo.

O prefeito Henrique do Pará afirmou que a medida busca corrigir distorções herdadas de um período excepcional. Já o vice-prefeito André da Farmácia destacou que o descongelamento não se resume à retomada de benefícios, mas ao compromisso de equilibrar responsabilidade fiscal e valorização do servidor, que manteve os serviços públicos em funcionamento mesmo nos momentos mais críticos da pandemia.

Embora ainda falte a regulamentação definitiva e o detalhamento dos impactos financeiros, o anúncio representa um sinal político importante. Em uma região onde o funcionalismo começa, aos poucos, a recuperar direitos suspensos por quase dois anos, Sumaré dá um passo para sair da lista de municípios que permaneciam inertes diante da nova legislação.

Para os servidores, o descongela não é um bônus, mas a devolução de tempo, direitos e reconhecimento. Para a Prefeitura, o desafio agora é transformar o discurso em prática, com transparência, critérios claros e cumprimento efetivo da lei. Afinal, depois de tanto congelamento, o que se espera é que a recomposição não fique apenas no papel.

Da redação

CIDADES

POLÍTICA

Enquanto Câmara de Monte Mor engaveta denúncias graves, CP contra Wal da Farmácia avança na casa

Enquanto uma série de denúncias envolvendo vereadores alinhados ao governo municipal foi arquivada sem investigação, a Câmara de Monte Mor mantém em andamento, com notável empenho, a Comissão Processante que pode resultar na cassação do mandato da vereadora Wal da Farmácia (PSB). O contraste escancara um ambiente de setividade política e reforça a percepção de perseguição à uma das poucas vozes de oposição ao prefeito Murilo Rinaldo dentro do Legislativo.

Desde o início de 2025, representações por suspeitas de nepotismo, omissão diante de furto de patrimônio público, abuso de poder e outras irregularidades foram sucessiva-

mente rejeitadas em plenário, muitas delas sem qualquer análise de mérito. Denúncias contra vereadores como Josuel da Conceição, que admitiu publicamente saber quem furtou equipamentos do Castramóvel sem comunicar às autoridades, contra Clair Gomes, acusado de contratar parente, e até contra o presidente da Casa, Beto da Saúde, foram todas sepultadas por ampla maioria.

Em sentido oposto, a fala de Wal da Farmácia, feita em tom crítico durante sessão em que questionava a proximidade entre Câmara e Prefeitura, foi suficiente para desencadear um processo de cassação. Ao afirmar que o Legislativo funcionaria como um "puxadinho da Prefeitura", a vereadora extrapolou nos termos, fato

reconhecido por ela própria, que se retratou publicamente em plenário. Ainda assim, a declaração virou base para a abertura da Comissão Processante nº 1/2025.

Após decisão judicial que derrubou liminar favorável à parlamentar, a Câmara retomou a CP com rapidez. O processo é presidido por Roger Santos (PT), tem Milziane Menezes (MDB) como relatora e Clair Gomes (PSB) como membro, e pode resultar na perda do mandato da vereadora ao final dos trabalhos. A celeridade contrasta com a completa inércia observada quando denúncias envolvem aliados do Executivo.

O contexto político não passa despercebido. Wal da Farmácia tem se posicionado contra projetos estratégicos da

atual gestão, como a revogação da Tarifa Zero e a criação de novos cargos na Prefeitura. Em um Legislativo amplamente alinhado ao prefeito Murilo Rinaldo, a atuação independente da vereadora passou a incomodar. A mensagem que se constrói é clara: em Monte Mor, denúncias graves não prosperam, mas críticas políticas são tratadas como crime passível de cassação.

No discurso oficial, a Câmara sustenta estar apenas cumprindo o rito legal. Na prática, porém, o que se vê é um padrão de blindagem para uns e rigor extremo para outros. A tentativa de cassar Wal da Farmácia, isolada em meio a um cenário de arquivamentos em série, reforça a leitura de que o processo tem menos a ver com



Vereadora Wal da Farmácia (PSB)

decoro parlamentar e mais com silenciamento político.

Ao insistir na punição exemplar da única vereadora que rompe o consenso governista, a Câmara de Monte Mor não apenas expõe sua fragilidade institucional, como também

Da redação

INFÂNCIA

Oficina de Brincar em UBSs de Hortolândia estimula desenvolvimento das crianças

O ato de brincar vai além do caráter recreativo. É uma atividade importante para que a criança se desenvolva de forma integral. Brincar é ainda um direito garantido por meio do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). É por todos esses motivos que a Prefeitura de Hortolândia implementa a Oficina de Brincar em Unidades Básicas de Saúde (UBSs).

O objetivo do projeto, em fase de implantação pela Secretaria de Saúde, é estimular o desenvolvimento psicomotor de crianças que estão na primeira infância, fase que vai de zero a seis anos.

A Secretaria de Saúde iniciou o projeto no ano passado, com a realização de capacitações

para as equipes das UBSs. A implantação efetiva começou em junho. Desde então, a oficina já é realizada nas UBSs Santiago, Amanda II, Campos Verdes e São Jorge.

De acordo com a pediatra da Secretaria de Saúde, Marta Hirayama, as UBSs Amanda e Rosolém também vão implantar a oficina nas próximas semanas. Cada unidade tem uma equipe multidisciplinar responsável pelo projeto, formada por profissionais de diferentes especialidades médicas.

A pediatra explica que a oficina realiza brincadeiras e atividades lúdicas com os pequeninos. "Por meio da oficina, queremos resgatar o ato de brincar. Hoje, por causa do uso excessivo de

telas, as crianças têm perdido o hábito de brincar", salienta a especialista.

Outro aspecto importante da oficina é estimular a interação social entre as crianças, em especial aquelas que ainda não estão em idade de ir à escola.

PARENTALIDADE POSITIVA

A pediatra destaca que a oficina também incentiva o envolvimento de pais, famílias e responsáveis para com as crianças, o que ajuda a fortalecer o vínculo afetivo com elas.

"Com isso, queremos estimular também nos adultos a parentalidade positiva. Trata-se de uma abordagem educacional

baseada em respeito mútuo, empatia e acolhimento, sem o uso de castigos físicos e violência psicológica pelos pais e responsáveis para com as crianças", explica a pediatra.

A oficina também tem caráter preventivo e de detecção precoce de possíveis dificuldades que as crianças possam ter. Por exemplo, durante a realização de uma atividade, as equipes das UBSs observam se alguma criança fica isolada, brincando sozinha, sem interagir com as demais crianças.

As UBSs têm autonomia para realizar a oficina em diferentes dias e horários. Por isso, a pediatra orienta para que a população procure a UBS mais próxima de onde



A Prefeitura implanta projeto para que crianças desenvolvam habilidades psicomotoras, interação social e diminuir uso excessivo de telas

mora para saber se a unidade já realiza a oficina. A meta da Secretaria de Saúde é que neste ano as 17 UBSs do mu-

nicipio implantem a oficina.

Fonte: Prefeitura Municipal de Hortolândia

SAÚDE PÚBLICA

Vacinação infantil: Nova Odessa reforça importância da imunização antes da volta às aulas

Com o início do novo ano letivo se aproximando, a Prefeitura de Nova Odessa está ampliando o chamado à população para que pais e responsáveis levem as crianças e adolescentes às Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e atualizem o cartão de vacinação. A campanha municipal, que destaca em especial as doses contra gripe (Influenza) e Covid-19, reforça uma mensagem que especialistas de saúde pública defendem há décadas: vacinar é proteger vidas e comunidades inteiras.

A vacinação infantil é reconhecida internacionalmente como uma das estratégias mais eficazes de saúde pública. Vacinas ajudam o organismo das crianças a "aprender" a combater agentes infecciosos graves, garantindo proteção contra doenças que, no

passado, causaram hospitalizações, incapacidades e até mortes em massa.

No caso específico da Covid-19, a imunização de crianças a partir de 6 meses de idade faz parte do Calendário Nacional de Vacinação, com base em evidências científicas e na recomendação de órgãos de saúde, como o Ministério da Saúde e agências reguladoras internacionais, incluindo a OMS. A vacina contra a influenza também é atualizada anualmente para cobrir as cepas mais circulantes do vírus.

A importância dessa proteção é reforçada por dados que associam baixas taxas de cobertura vacinal com persistência de hospitalizações e mortes entre crianças por doenças imunopreveníveis. Por exemplo, análises

epidemiológicas indicam que, mesmo após a fase aguda da pandemia, mortes por Covid-19 continuam ocorrendo entre crianças e adolescentes, frequentemente em contextos de baixa vacinação.

Em Nova Odessa, a coordenadora da Vigilância Epidemiológica e do Centro de Referência de Imunização, Paula Mestriner, sublinha que vacinar é a melhor forma de evitar casos graves e reduzir a pressão sobre os serviços de saúde, principalmente em uma fase em que vários vírus respiratórios circulam ao mesmo tempo. A Prefeitura também lembra que todas as vacinas do calendário nacional são oferecidas gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) nas UBSs do município, tornando o aces-

so simples e igualitário para todas as famílias.

Especialistas destacam que o calendário vacinal foi cuidadosamente estruturado para oferecer proteção no momento em que as crianças estão mais vulneráveis. Não seguir o cronograma recomendado pode deixar lacunas de imunidade, expondo as crianças ao risco de enfermidades que podem ser prevenidas com doses que já fazem parte das rotinas pediátricas há décadas.

A vacinação, portanto, não beneficia apenas o indivíduo imunizado, mas toda a comunidade



Levar as crianças às UBSs para atualizar a vacinação antes da volta às aulas é um ato de cuidado com a saúde de toda a cidade. Proteger os pequenos hoje reduz in-

ternações amanhã e ajuda a manter as escolas e famílias mais seguras ao longo de todo o ano.

Da redação

MARKETING POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS
PARA COMEÇAR A INVESTIR
EM MARKETING POLÍTICO

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

CIDADES

COBRANÇA

Danilo Barros exige mais rigor na fiscalização da Sabesp e Comgás por mau cheiro e falhas em obras da Sabesp

O prefeito de Paulínia, Danilo Barros, participou nesta quinta-feira, 29, de uma reunião na Arsesp (Agência Reguladora de Serviços Públicos do Estado de São Paulo) com o diretor-presidente da agência, Daniel Antonio Pazetti.

Na pauta, foram discutidos o mau cheiro proveniente da

estação de tratamento de esgoto, a lentidão das obras da Sabesp em diversos pontos da cidade e a baixa qualidade dos serviços de reaproveitamento asfáltico realizados pela Sabesp e pela Comgás.

Durante a reunião, o prefeito cobrou uma fiscalização mais rigorosa por parte da Arsesp. "Esses serviços têm causado transtornos, descon-

forto e prejuízos à população de Paulínia. A Arsesp se comprometeu a realizar uma fiscalização extraordinária no município. Vamos continuar cobrando providências e defendendo os interesses dos paulinenses", destacou Danilo Barros.

O encontro aconteceu na sede da Arsesp, em São Paulo, e contou também com a

presença do secretário municipal de Meio Ambiente, Rafael Golin, e do vereador Juninho Lalupe.

A Arsesp é o órgão responsável pela fiscalização dos serviços prestados pela Sabesp e por outras concessionárias em todo o estado de São Paulo.

Fonte: Prefeitura de Paulínia



DIVULGAÇÃO

PARCERIA

Fundo Social de Paulínia arrecada 14 toneladas de alimentos em evento na cidade

Em mais uma iniciativa de parceria público-privada, o Fundo Social de Paulínia arrecadou, na última semana, mais de 14 toneladas de alimentos que serão destinados às famílias em situação de vulnerabilidade social assistidas pelo município. A arrecadação foi feita por meio da dinâmica do "in-

gresso solidário", promovida pela empresa Faro Eventos, que realiza ações culturais na cidade.

Essa parceria mostra o quanto a união do poder público com empresas privadas é eficiente e, ao mesmo tempo que leva entretenimento e diversão à população, também promove

solidariedade.

"Que venham mais ações e mais shows, pra gente arrecadar ainda mais alimentos e continuar ajudando as famílias de Paulínia, é com grandes parcerias assim que nossa cidade precisa para continuar avançando", completa Tamires Barros, presidente do Fundo Social.

Os alimentos arrecadados pelo time do Fundo Social passarão por triagem e organização, e depois serão entregues para as famílias necessitadas em parceria com a Secretaria de Assistência Social de Paulínia.

Fonte: Prefeitura de Paulínia



DIVULGAÇÃO

CULTURA

Paulínia comemora 62 anos com show do Raça Negra

Paulínia prepara uma grande festa para celebrar seus 62 anos de emancipação político-administrativa. A comemoração acontece no sábado, 28 de fevereiro, e terá como atração principal o grupo Raça Negra, um dos nomes mais populares e duradouros da música brasileira. A apresentação integra o calendário oficial de aniversário da cidade e deve reunir moradores de diferentes gerações em uma noite marcada por nostalgia e celebração.

Com um repertório conhecido do grande público, o show

promete embalar o público com clássicos que atravessaram décadas, como "Cheia de Manias", "Cigana" e "É Tarde Demais". A escolha da atração reforça a aposta da administração municipal em eventos culturais de grande apelo popular, gratuitos e acessíveis, transformando a data comemorativa em um momento de encontro entre a população.

Criado em 1983, em São Caetano do Sul, o Raça Negra se consolidou como um dos grupos mais influentes do pagode romântico.

Liderado por Luiz Carlos, o grupo

foi responsável por popularizar um estilo que misturou samba, romantismo e letras simples, mas marcantes, alcançando enorme sucesso principalmente nos anos 1990. Ao longo da carreira, vendeu milhões de discos e manteve presença constante nas rádios e palcos do país. Mesmo após mais de quatro décadas de trajetória, o grupo segue com agenda ativa e forte identificação com o público. Suas apresentações continuam reunindo fãs antigos e novos, mantendo viva uma parte importante da história

da música popular brasileira.

Ao apostar no Raça Negra para marcar o aniversário da cidade, Paulínia reforça a estratégia de usar a cultura como elemento de integração social e valorização da identidade local. A festa dos 62 anos surge, assim, não apenas como um evento comemorativo, mas como um símbolo de pertencimento, memória afetiva e celebração coletiva da história e do futuro do município.

Da redação



AGENDA

28 Bar Itaim Souzas

Campinas

29 Pacaembú

Sumaré

30 Clube Recreativo

Sumaré

31 Branzetta

Nova Odessa

flame



HOME CAR

O peso invisível do cuidado familiar

Ter um familiar doente com cuidados dentro de casa é uma realidade comum em muitos lares. É nesse cotidiano que filhos, cônjuges e parentes próximos passam a assumir decisões difíceis, lidar com o desgaste emocional e conviver com sentimentos de insegurança e culpa. Esse cenário, cada vez mais frequente diante do envelhecimento da população e do avanço das doenças crônicas, revela a necessidade de olhar também para quem cuida.

Segundo a fisioterapeuta Daniele Chaves, diretora da Palliative Care, o atendimento domiciliar permite uma abordagem mais abrangente, que considera a família como parte do processo terapêutico. "Quando a assistência acontece no domicílio, é possível compreender melhor a dinâmica familiar. Quem assume a rotina diária também pode adoecer se não receber orientação e acolhimento", enfatiza.

Tensão nos momentos de decisão

Com atuação em Campinas, Região Metropolitana e São Paulo, a Palliative Care acompanha pacientes idosos, oncológicos, pessoas com demências e quadros de limitação funcional desde o diagnóstico

até fases mais complexas da doença. Ao longo dessa trajetória, a equipe multiprofissional observa que o sofrimento emocional dos cuidadores tende a se intensificar nos momentos de decisão, quando surgem dúvidas sobre limites, escolhas terapêuticas e finitude.

Esse processo é descrito pela empresária Maria Regina Ferramola de Salvo, que viveu o cuidado domiciliar de sua mãe, Maria Wilma Ferramola de Salvo, de 95 anos. "No começo foi gradativo. Como eu trabalhava, não podia deixá-la sozinha, mas ela ainda era ativa, conversava, estava em sintonia com o mundo. As cuidadoras davam suporte para pequenas tarefas", relata.

Daniele Chaves reforça que os cuidados paliativos não se restringem ao fim da vida. "Eles começam no diagnóstico e caminham junto com o paciente e a família, oferecendo alívio do sofrimento físico, emocional e até espiritual. Isso inclui orientar, escutar e apoiar quem está todos os dias ao lado do paciente", explica.

Na vida real

Com o suporte profissional junto a idosa Maria Wilma, a rotina passou a ser mais segura, ainda que emocional-

mente desafiadora. "Não me senti insegura. Sei que o idoso precisa de cuidados e sei que minha vida continua. Não estou abandonando, sou presente e acompanho tudo de perto. As cuidadoras seguem a rotina, são orientadas, e sempre que tenho dúvidas, a supervisão vem e resolve", afirma.

Para Maria Regina, ainda existe um tabu em relação ao cuidado feito por pessoas que não são da família. "Se você está bem resolvido com seu parente, não está negligenciando. Pelo contrário, isso dá mais fôlego para estar presente nos momentos importantes." E completa: "A velhice não é fácil, não dá para romantizar. O idoso mal orientado adoece uma família inteira. Ter uma pessoa treinada para colaborar é necessário", aconselha.

Para Daniele, da Palliative Care, a atenção ao familiar

cuidador tornou-se uma questão social relevante. "Com o envelhecimento da população e famílias cada vez menores, o cuidado acaba concentrado em poucas pessoas. O suporte técnico precisa vir acompanhado de orientação e atenção ao aspecto emocional, porque quem sustenta a rotina diária também é impactado", observa.

A paciente Meire Cunha (nome fictício), de 83 anos, tem Alzheimer e a perenidade das cuidadoras é uma condição fundamental para o seu bem-estar. Sua filha Silvana Cunha (nome fictício), administradora de empresas, conta que requereu da Palliative Care um perfil específico de cuidadoras. "Eu pedi profissionais responsáveis, maduras e com a vida estabilizada para diminuir riscos de ausência do trabalho. E solicitei também que fossem cristãs para conversarem com a minha mãe, que sempre esteve à frente de uma instituição religiosa e gosta de conversar sobre isso. Faz quase três anos que somos atendidos pela Palliative Care e estamos muito satisfeitos. São cuidadoras atentas às demandas e que nunca nos deixaram na mão", enfatiza Silvana.

Fonte: AMZ Comunicação



DIVULGAÇÃO

REGIÃO

CAMPAHNA

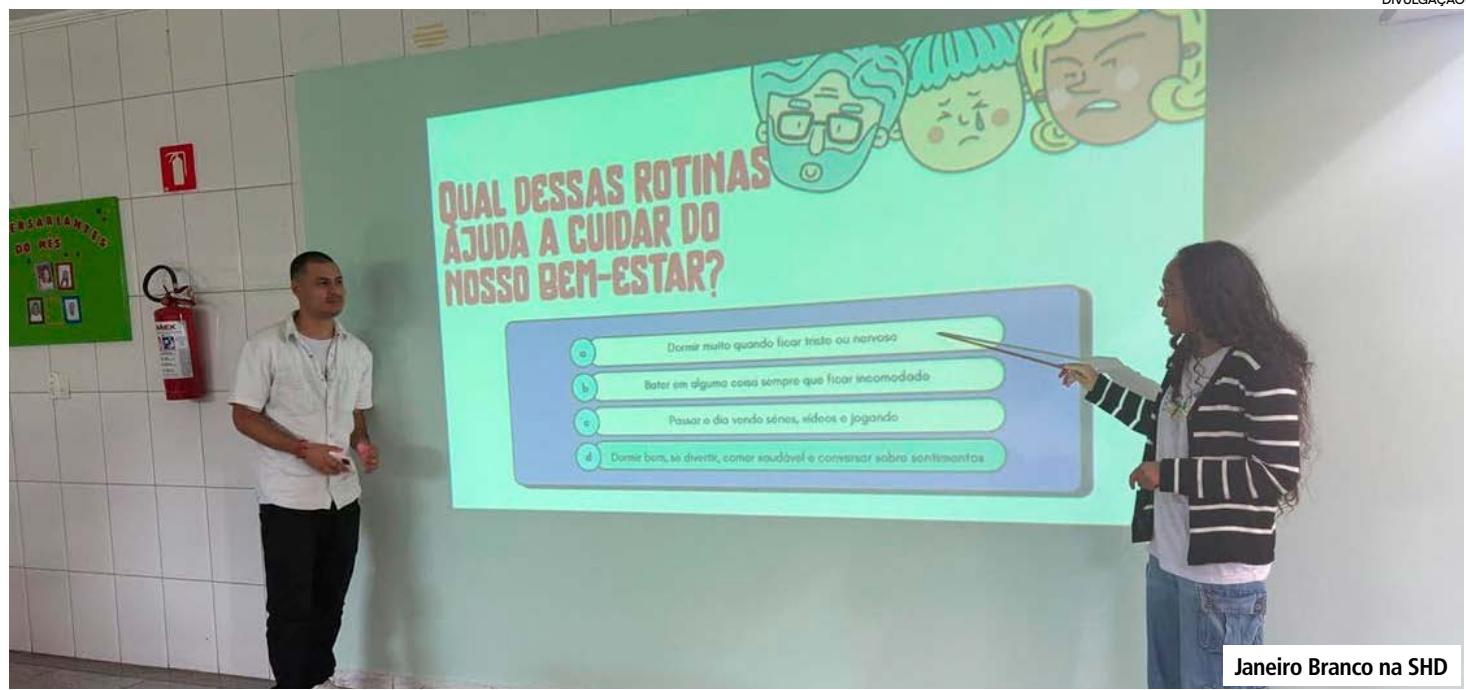
Janeiro Branco mobiliza ações na SHD em Sumaré

OJaneiro Branco é uma campanha que existe desde 2014 para lembrar a sociedade da importância dos cuidados com a saúde mental e emocional. Promovida pelo Instituto Janeiro Branco, a campanha foca nas questões emocionais e em 2026 traz o tema: "Paz. Equilíbrio. Saúde Mental". A ideia é que cuidar da mente precisa ser um compromisso coletivo, e que fortalecer relações mais humanas é fundamental.

Na SHD – Sociedade Humana Despertar, de Sumaré, o tema não passou despercebido. O psicólogo Eduardo de Carvalho Fiorin, que atua de forma contínua na entidade, preparou ações especiais para celebrar a campanha com as crianças e adolescentes que frequentam o espaço. "As atividades do Janeiro Branco na SHD envolvem um quiz da saúde mental, com atividades de perguntas e respostas, ginâncas e brincadeiras, e também um rastreador de humor. Durante uma semana, cada criança descreve seu humor

na entrada e na saída da SHD, colando figuras num mural", explicou o profissional.

"Para um psicólogo tudo depende do vínculo, por isso, embora meu trabalho seja focado no coletivo, prezo muito por estar presente no cotidiano com as crianças. A atuação de um psicólogo dentro de uma entidade envolve uma série de atribuições administrativas, mas, junto das crianças, busco criar uma relação de confiança e de certa leveza e espontaneidade. Hoje colho frutos de meses desse trabalho, com a confiança deles em mim. Observo comportamentos, cuido da convivência, analiso desenhos, noto frequências, qualquer mudança de humor, apetite, hábitos de sono, aparência, higiene. É um trabalho em tempo integral, afinal, são muitas informações que podem ser coletadas apenas com o olhar, que me trazem oportunidades de intervenção coletiva ou individual se necessário.", comenta Eduardo, que também acaba acolhendo os responsáveis pelas crianças. "Possuo uma



Janeiro Branco na SHD

relação igualmente boa com os responsáveis, que me conhecem, confiam em mim e me agradam bastante", completa.

Com 30 anos de atividade completados em 2025, a SHD sempre atuou em favor do desenvolvimento do potencial humano, dedicada à inovação social, orientada pela ética ecológica e pelo compromisso com a vida. Entre os vários projetos desenvolvidos pela

entidade, está o Despertar das Artes, que oferece oficinas culturais e artísticas para crianças e adolescentes entre 06 e 17 anos de forma gratuita. Entre os vários benefícios dessas atividades, há melhora em habilidades como criatividade, disciplina, socialização, que certamente contribuem com a saúde mental e emocional dos participantes.

Ainda há vagas para novos

alunos e a participação é toda gratuita. Para inscrição, basta entrar em contato pelo (19) 3873-9015, pelo e-mail shd@shd.org.br ou presencialmente na sede da Sociedade Humana Despertar, na Rua dos Pinheiros, nº 105. As oficinas envolvem dança, técnicas circenses e teatro, e acontecem na sede da entidade, no Jardim Basílica, na região do Picerno, em Sumaré.

O projeto Despertar das Artes, executado pela SHD, conta com os patrocínios da Unimed Campinas, por meio da Lei Rouanet, e da Solenis, e apoio do Grupo São Vicente, por meio do ProAC ICMS, programa da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo.

Fonte: A2N Comunicação

ARTIGO

O Dia em que o trabalho foi tratado como opcional



Paulo Moranza

Social, Wellington Dias, é um desses casos.

Ao sugerirem, de forma explícita, pública e gravada, a ideia de "trocar a carteira de trabalho pelo cartão do Bolsa Família", ambos escancaram algo que muitos governos evitam admitir: a resignação do Estado diante do fracasso em gerar emprego, desenvolvimento e autonomia para a população.

Não foi um lapso.

Foi um retrato.

A Carteira de Trabalho simboliza esforço, direitos, contribuição, dignidade e futuro. Representa o cidadão que produz, paga impostos e sustenta o próprio país. O Bolsa Família é um instrumento necessário em situações de vulnerabilidade, mas jamais foi concebido como substituto do trabalho.

Quando autoridades públicas colocam esses dois símbolos em oposição, ou pior, sugerem que um pode ocupar o lugar do outro — o que se revela é uma inversão completa de valores.

Não foi erro de linguagem. Foi erro de visão

A tentativa posterior de minimizar a fala como "inversão de palavras" soa ofensiva à inteligência da população. Governantes experientes sabem exatamente o peso das palavras que usam. E quando não sabem, demonstram despreparo para o cargo que ocupam.

Kinca Dias está em seu terceiro mandato. Não pode alegar ingenuidade, empolgação ou desconhecimento. Ao endossar, repetir ou não rechaçar imediatamente a fala do ministro, assumiu como aceitável

uma narrativa perigosa: a de que o assistencialismo pode ocupar o espaço do trabalho como projeto de vida.

Isso não é política social. É acomodação institucional.

Administrar a pobreza não é governar

Governar é criar caminhos para que as pessoas deixem de depender do Estado, não para que se conformem com ele. Quando um governo passa a celebrar o cartão como destino final, ele confessa, ainda que involuntariamente, sua incapacidade de promover desenvolvimento econômico real.

A mensagem transmitida foi clara: se não houver emprego, o cartão resolve.

Isso não é inclusão. É rendição.

Salinas, Minas Gerais e o Brasil precisam de políticas

que gerem trabalho, renda, produção e investimento. Precisam de líderes que tenham coragem de enfrentar os problemas estruturais, e não de discursos que transformam a exceção em regra e a dependência em virtude.

O dano é moral, social e político

Esse tipo de discurso corrói a autoestima do trabalhador, desestimula quem empreende e deseduca politicamente uma geração inteira. Ele transmite a ideia de que o esforço individual é secundário, que o trabalho é opcional e que o Estado pode, ou deve, substituir permanentemente a iniciativa pessoal.

Nenhuma nação se desenvolveu assim. Nenhuma sociedade prosperou trocando trabalho por assistência.

Conclusão: o Brasil não pode normalizar o fracasso

O que vimos não foi apenas uma fala infeliz. Foi a naturalização do fracasso do poder público em promover a emancipação social. E isso precisa ser dito com todas as letras.

O Brasil não precisa trocar carteira de trabalho por cartão. Precisa garantir emprego, qualificação, salários dignos e oportunidades reais. Precisa de governantes que elevem o cidadão, não que o acomodem.

Quando governantes erram, o mínimo que se espera é autocrítica. Quando insistem no erro, o que se impõe é o questionamento público, firme e sem concessões. É exatamente isso que faço aqui.

Abraços!

Paulo Moranza - Ex prefeito e atualmente empresário

DIREITO TRABALHISTA

Saúde mental sai do discurso e entra na legislação

Quase meio milhão de afastamentos do trabalho por transtornos mentais foram registrados no Brasil em 2024, segundo dados do Ministério da Previdência Social. O número representa um aumento de 67% em relação ao ano anterior e confirma uma tendência de crescimento contínuo: em dez anos, os afastamentos saltaram de 170,8 mil para 474,3 mil casos. Ansiedade, episódios depressivos e depressão recorrente lideram os diagnósticos. O impacto financeiro também chama atenção: os afastamentos por saúde mental custam cerca de R\$3 bilhões por ano ao INSS.

Um tema que por muito tempo foi tratado como subjetivo ou restrito ao clima organizacional passa a exigir método, registro e evidência técnica. Burnout, sobrecarga, conflitos e assédio deixam de ser apenas indicadores internos e passam a repre-

sentar risco legal, financeiro e reputacional para as empresas.

Nesse contexto, surgem soluções estruturadas para transformar a saúde emocional em informação mensurável, com validade técnica e jurídica. A plataforma corporativa AVIG360 foi desenvolvida com esse objetivo: converter fatores psicosociais em dados auditáveis, alinhados às exigências da NR-01 e a referências internacionais de gestão de saúde e segurança no trabalho.

A solução utiliza instrumentos reconhecidos mundialmente, como o Questionário Psicosocial de Copenhague (COPSQ), o Job Content Questionnaire (JCQ), a Escala de Estresse Percebido (EEP), o Maslach Burnout Inventory (MBI) e o PROART, protocolo brasileiro para análise de riscos psicosociais. "Esses instrumentos permitem

tem uma leitura transversal do ambiente de trabalho, independentemente do setor ou porte da empresa, com rigor científico e segurança técnica para decisões estratégicas", frisa Adriana.

"A grande mudança é que o empresário deixa de atuar no escuro. Ele passa a contar com evidências técnicas que demonstram diligência, responsabilidade e cuidado real com as pessoas", enfatiza Vicente Ribeiro, founder & chairman da AVIG360. "Isso altera profundamente a forma como a empresa se posiciona, se defende e conduz sua governança", complementa.

Tendência global

A exigência brasileira acompanha uma tendência internacional. Países da União Europeia já possuem legislações específicas para prevenção de riscos psicosociais, e a ISO

45003, primeira norma global dedicada à gestão da saúde psicológica no trabalho, reforça esse movimento. "A saúde emocional deixou de ser um tema apenas interno das empresas porque hoje está diretamente conectada à legislação, ao mercado e à reputação institucional", reforça Vicente Ribeiro, idealizador do ecossistema AVIG360.

Os reflexos vão além do ambiente corporativo. Empresas emocionalmente mais seguras tendem a reduzir afastamentos, melhorar a previsibilidade dos negócios e fortalecer relações de trabalho mais equilibradas. "Quando saúde emocional é tratada com método, dados e responsabilidade, o impacto se estende para a produtividade, a segurança e para a própria sociedade", afirma Vicente.



Sobre a AVIG360

A AVIG360 é uma plataforma corporativa de gestão emocional e desenvolvida pela Global Technologies & Services, voltada ao monitoramento contínuo e à prevenção de riscos psicosociais no ambiente de trabalho. A solução converte percepções emocionais e condições de trabalho em dados estruturados, com rastreabilidade digital e suporte técnico para auditorias, fiscalizações

e decisões estratégicas, em conformidade com a NR-01. A AVIG360 se posiciona como uma das plataformas mais completas para atender os eixos psicosociais da NR-01 atualizada pela Portaria MTE nº 1.419/2024, pois integra diagnóstico, monitoramento, desenvolvimento de liderança e documentação jurídica em um único ambiente.

Fonte: AMZ Comunicação

REGIÃO

ENCONTRO

Campinas recebe a primeira edição do Evescence Talks, encontro sobre corpo, prazer e intimidade feminina com participação de Danielle Winitz

Campinas recebe a primeira edição do Evescence Talks, um encontro presencial e exclusivo dedicado a mulheres que desejam falar, ouvir e refletir sobre corpo, intimidade e prazer de forma honesta, madura e sem tabus. A proposta do evento é criar um espaço de troca real, livre de rótulos e superficialidade, onde a escuta e a presença têm papel central.

Conduzido por Danielle Winitz, Priscila Junqueira e Dra. Mariana Fauster, o Evescence Talks propõe uma conversa sobre a relação da mulher consigo mesma — suas escolhas, seus limites, seus desejos e a forma como ocupa e sente o próprio corpo ao longo da vida. A

experiência se distancia de formatos tradicionais e não se apresenta como palestra ou terapia, mas como um encontro de diálogo genuíno.

O evento parte da compreensão de que o corpo feminino é atravessado por histórias, afetos, inseguranças, curiosidades e descobertas. A conversa é conduzida por mulheres, para mulheres, em um ambiente acolhedor e intimista, onde cada participante é convidada a se reconhecer nas falas, sem a obrigação de se expor além do que desejar.

Voltado a mulheres que sentem falta de conversas mais sinceras e próximas da vida real, o Evescence Talks nasce como um convite à reflexão e ao pertencimento, respeitando diferentes

vivências e trajetórias, e valorizando a escuta como ponto de partida.

Local

A primeira edição do Evescence Talks será realizada no Espaço Arena da Oficina do Estudante, localizado na Avenida Brasil, em Campinas. O local foi escolhido para oferecer conforto, privacidade e a atmosfera intimista que o encontro propõe.

Informação importante

O acesso à arena é feito exclusivamente por escadas e, no momento, o espaço não conta com estrutura de acessibilidade. A organização recomenda que essa informação seja considerada antes da aquisição do ingresso.

Sympa

EVESENCE TALKS CORPO, PRAZER E INTIMIDADE FEMININA

por Danielle Winitz, Priscila Junqueira e Dra. Mariana Fauster

05 de fevereiro | 19h30

Apoio
OFICINA
DE ESTUDANTE

Realização
Evescence

Ingresso: R\$ 69,90 (primeiro lote)

Recomendação: 18 anos

Exclusivo para mulheres.

Vendas: Sympla

Redes sociais: Instagram

Apoio: Colégio Oficina do Estudante

Fonte: Bruno Davanco | Agrega Comunicação

ARTIGO

O custo invisível da nova tributação imobiliária



DIVULGAÇÃO

pela Lei nº 7.713/1988 e pela Lei nº 9.250/1995. Um imóvel adquirido há anos por valor baixo, mas hoje altamente valorizado, pode gerar uma tributação muito mais elevada quando vendido, caso não haja planejamento prévio.

Nesse contexto, ganha relevância a possibilidade de atualização do valor dos imóveis na declaração do Imposto de Renda, mediante pagamento de alíquota reduzida, prevista em legislações específicas recentes. Trata-se de uma oportunidade legítima de reorganização patrimonial, mas que exige cautela: ao optar pela atualização, o contribuinte assume restrições futuras, como o prazo mínimo para venda do bem e nova tributação agravada.

Outro eixo central da reforma é o aperto fiscal sobre rendimentos imobiliários, especialmente aluguéis. A criação de cadastros imobiliários nacionais, com identificação única da matrícula vinculada ao CPF ou CNPJ do proprietário, fortalece o poder de fiscalização da Receita Federal. A omissão de rendimentos de locação, que já configura infração tributária, toma-se agora muito mais facilmente detectável por cruzamento de dados, em consonância com o art. 42 da Lei nº 9.430/1996.

Sob a ótica positiva, esse movimento promove isonomia e combate à concorrência desleal. Sob a ótica crítica, aumenta a pressão sobre pequenos proprietários, que muitas vezes desconhecem ou subestimam suas obrigações fiscais.

A situação se agrava nos casos de imóveis irregulares, contratos de gaveta ou bens ainda registrados em nome de terceiros. O Direito Civil já estabelece que a propriedade só se transfere com o registro (art. 1.245 do Código Civil). No plano tributário, isso significa que o sujeito passivo do imposto será aquele que consta formalmente como proprietário.

Com a ampliação da fiscalização,

revisar o Imposto de Renda, regularizar imóveis, declarar corretamente rendimentos e estruturar o planejamento patrimonial deixou de ser uma opção. Tornou-se uma estratégia de proteção jurídica e financeira.

*Aleksander Szpunar é advogado especializado em Regularização de Imóveis e Processos de Usucapião.

Ele é o presidente da Comissão de Direito Imobiliário da OAB Águas de Lindóia/SP.

Fonte: Ricardo Silva

Comunicação



DIVULGAÇÃO

Passaporte para o mercado da União Europeia para produtos em tempos de Brasil Core

ria e uma qualidade ligadas ao seu território serão protegidos por esse acordo. Isso significa que ninguém poderá usar os nomes "cachaça", "Queijo Canastra" ou "Vale dos Vinhedos" em produtos que não sejam os originais, feitos nas respectivas regiões brasileiras. Da mesma forma, o Brasil protegerá centenas de produtos europeus, também, como o presunto de Parma ou o champagne — que já vem ocorrendo há algum tempo, o que pode ser observado no caso ilustrativo do antigo "Guaraná Champagne" da Antarctica.

Esse acordo, consequentemente, evidenciou ainda mais a importância estratégica de diferenciação no comércio internacional das Indicações Geográficas, não as restringindo apenas a um selo de qualidade ou tecnicidade. Assim, esse novo cenário beneficiará os produtores e empresários brasileiros, que competirão não apenas visando preços baixos (a famosa e temida comoditização para empreendedores pequenos), mas uma qualidade de singular atestada em sua origem, que terá uma vitrine de cerca de 700 milhões de consumidores europeus.

Tal panorama, então, não beneficia somente esses empreendedores, mas todo o mercado e população brasileira, uma vez que o acordo confere maior segurança para investimentos vindos de fora, licenciamento de marcas e maior inibição a concorrência desleal e o aproveitamento parasitário da reputação dessas marcas/IGs.

Não obstante, o Brasil também deverá arcar com alguns ônus — o que não é "privilegio" somente do Brasil em acordos internacionais, uma vez que os europeus estão igualmente em alerta sobre algumas questões produtivas e do mercado interno. Aqui, inclusive, cabe

observamos que a lista de IGs brasileiras reconhecidas de forma recíproca pela UE é consideravelmente menor no momento.

Por óbvio a implementação do acordo impõe custos de transição imediatos e muitas vezes pesados a diversos segmentos de produção no Brasil — mas, não desconhecidos, uma vez que há muito tempo o mercado brasileiro trabalha com os chamados produtos de qualidade de importação e exportação. Tais custos vislumbram o rebranding de marcas, embalagens que utilizam expressões como "parmesão", "gorgonzola", o que afeta toda a linha de produção de inúmeros produtos, e que se não forem planejados pode significar uma descompensação financeira (sem qualquer retorno) a curto prazo para os pequenos e médios empreendedores em um País ainda de desigualdade como o Brasil.

Por outro lado, esse desafio de readequação faz com que os brasileiros olhem para o mercado interno buscando e criando referência de qualidade para o fomento de uma identidade única e não apenas adaptações a aspirações a produtos estrangeiros como fez durante muitos séculos, atraiendo "nome e sobrenome" aos nossos produtos em um mercado global e promissor, justamente no momento do "Brasil Core".

Cláudia Toledo Corrêa é especialista em Propriedade Intelectual e Industrial, advogada da Toledo Corrêa Marcas e Patentes e vice-presidente de Propriedade Intelectual da AN Startups Brasil-Associação Nacional de Startups. clara@toledocorreia.com.br

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

VARIEDADES

TURISMO

Adeus ao turismo de massa: descubra as novas formas de viajar

O jeito de viajar está mudando. Em vez de destinos lotados e roteiros engessados, o viajante contemporâneo busca significado, tempo de qualidade e experiências que criem conexão real com o lugar visitado. O turismo entra em uma nova fase, marcada por escolhas mais conscientes, personalizadas e imersivas, enquanto o modelo massificado perde espaço. Confira, a seguir, as dicas da especialista no setor de turismo, Aline Poletti Tiano, sobre os novos roteiros de viagens.

O que está provocando as mudanças no turismo?

Segundo Aline, as principais tendências refletem esse desejo por vivências mais profundas, seja por meio do contato com a natureza, do autocuidado ou da autenticidade cultural. Assim, veja os novos interesses dos viajantes:

Noctourism

No ano passado, uma das apostas foi o noctourism, e segue em alta. A proposta convida o turista a explorar destinos depois que o sol se põe.

Assim, mercados noturnos, observação de estrelas, trilhas sob a luz da lua e experiências guiadas à noite oferecem uma nova perspectiva dos lugares

e despertam a curiosidade de quem busca algo fora do comum.

Calmcations

Outro movimento em ascensão são as calmcations, viagens pensadas para desacelerar. Retiros de bem-estar, programas de meditação, detox digital e destinos com águas termais ganham protagonismo como resposta ao excesso de estímulos da vida cotidiana. Spas, experiências holísticas, yoga e alimentação saudável deixam de ser complementos e passam a ser o foco da viagem.

Anti-luxury

O conceito de luxo também passa por uma releitura. No chamado anti-luxury, o valor está menos na ostentação e mais na autenticidade. Nesse sentido, turistas com alto poder aquisitivo priorizam experiências exclusivas, interações culturais genuínas e destinos fora do circuito tradicional, onde segurança e conforto caminham lado a lado com originalidade e emoção.

Turismo sustentável e responsável

A preocupação com o impacto das viagens também vem influenciando as decisões. O turismo sustentável e responsável cresce impulsionado por



Cada vez mais mulheres optam por explorar o mundo sozinhas, impulsionando a criação de roteiros personalizados, experiências seguras e serviços pensados para esse público

iniciativas que reduzem danos ambientais, incentivam o uso de energia limpa e fortalecem a economia local. Ecoturismo e turismo regenerativo ganham destaque ao propor não apenas preservar, mas deixar um legado positivo para os destinos visitados.

Viagem solo feminina

Outro dado relevante é o aumento da viagem solo feminina. Cada vez mais mulheres optam por explorar o mundo sozinhas, impulsionando a criação de roteiros personalizados, experiências seguras e serviços pensados para esse público, incluindo cruzeiros e programas sob medida. Aliás, já existem agências de viagens

exclusivas para o público feminino.

O que está ficando de lado nas viagens?

Em contrapartida, destinos superlotados e experiências rasas perdem atratividade. Viagens rápidas e superficiais dão lugar aos movimentos chamados slow travel, que

valoriza o tempo, a imersão e a troca cultural. Para Aline, o turista atual quer sentir o lugar, compreender sua cultura e criar vínculos reais. "O turista moderno valoriza experiências que promovem conexão verdadeira com a cultura e o local visitado", afirma.

Divulgação

INVESTIMENTO

Adeus, Zara? Gigante da moda confirma chegada ao Brasil

O grupo espanhol Inditex, controlador da Zara, confirmou a chegada da Bershka ao Brasil com a abertura de sua primeira loja física no Shopping Morumbi, em São Paulo, prevista para o primeiro semestre de 2026. Voltada principalmente ao público jovem, a marca aposta em preços competitivos para atrair consumidores atentos às tendências.

A Bershka

Criada em 1998, a Bershka não é uma extensão da Zara, mas uma marca independente dentro do portfólio da Inditex. Desde o início, consolidou uma identidade voltada ao público jovem, com forte influência do streetwear e da cultura contemporânea. Entre suas estratégias, destaca-se o investimento em parcerias com

influenciadores de moda em nível global. Nas redes sociais, a marca publica vídeos e fotos com inspirações de looks, linguagem que dialoga diretamente com a Gen Z e fortalece sua presença digital.

O fast fashion no Brasil

Vale lembrar, ainda, que outras estreias estão previstas para o Brasil nos próximos anos. A lista de nomes da moda internacional que desembarcam no país inclui a sueca H&M, que já anunciou a abertura de mais cinco lojas em 2026 — duas no Rio Grande do Sul, duas no Rio de Janeiro e uma em Sorocaba —, além da Shein, que realizou pop-up stores em oito cidades brasileiras nos últimos quatro anos.

Divulgação



Voltada principalmente ao público jovem, a marca aposta em preços competitivos para atrair consumidores atentos às tendências



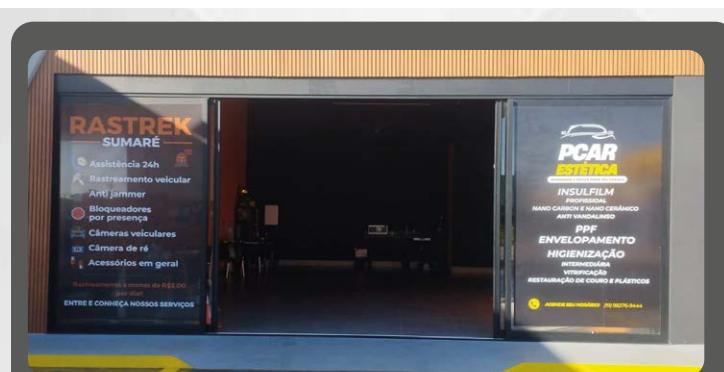
A criançada se apaixona por este esporte!!!



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.



SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

Como viver com mais foco e qualidade de vida

Você anda sentindo um cansaço constante, ansiedade e dificuldade para se concentrar? Se grande parte do seu dia é consumido pelo uso de telas, talvez seja a hora de considerar um detox digital.

Essa pausa no uso excessivo da tecnologia tem ganhado cada vez mais espaço e pode trazer benefícios reais para sua saúde física e emocional.

O que é detox digital e por que ele faz tão bem?

Vale reforçar: detox digital não significa abandonar a tecnologia ou "sumir do mapa". A proposta é simples e poderosa — fazer pausas conscientes ou reduzir o tempo de uso de dispositivos eletrônicos quando eles começam a impactar seu

bem-estar.

Apesar das redes sociais prometerem conexões mais próximas, o uso excessivo pode causar exatamente o contrário. Entre os impactos mais comuns estão:

- Ansiedade e estresse;
- Depressão;
- Isolamento;
- Baixa autoestima;
- Sensação de inferioridade.
- Dificuldade de concentração;
- Queda no desempenho escolar ou profissional.

Tudo isso está relacionado à sobrecarga mental, à constante comparação entre estilos de vida e à grande pressão para estar sempre online com grande exposição da intimidade.

E os efeitos não são apenas emocionais. O uso prolongado

de telas também pode desencadear sintomas físicos, como:

- Vermelhidão e irritação nos olhos;
- Fadiga ocular;
- Dores no pescoço, mãos e articulações;
- Sensação constante de cansaço;
- Insônia.

Quais os benefícios do detox digital?

Seja por algumas horas no dia ou por períodos mais longos, fazer um detox digital pode transformar sua qualidade de vida. Veja alguns dos principais benefícios:

Mais foco e produtividade — sem as distrações constantes, você consegue se concentrar melhor nas tarefas e ser mais eficiente.

Menos estresse e ansieda-



de — ao se distanciar das redes sociais, você diminui a sobre-carga mental e a comparação excessiva.

Melhora da qualidade do sono — reduzir a exposição à luz azul antes de dormir ajuda o corpo a relaxar e evita a insônia.

Fortalecimento de relações — longe das telas, você se conecta mais com quem está por

perto, fortalece vínculos e vive experiências reais;

Descoberta de outros interesses — deixar a mente trabalhar em atividades que ocupam o tempo de forma saudável estimula a criatividade e traz sensação de relaxamento.

Encontre novos hobbies

Substitua parte do tempo

de tela por atividades que trazem prazer: ler um livro, praticar um esporte, cozinhar, fazer artesanato ou visitar espaços culturais, por exemplo.

E aí, pronto para colocar o seu detox digital em prática? Por qual dica você vai começar?

Pronto para começar o seu detox digital?

Você não precisa cortar a tecnologia da sua vida — basta aprender a usá-la com mais consciência. O equilíbrio entre o mundo online e offline é essencial para manter a saúde mental em dia e aproveitar melhor o seu tempo.

E então, por qual dica você vai começar?

Fonte: Unimed

SAÚDE

COC inaugura espaço dedicado a cuidar da saúde mental de quem cuida dos pacientes



a qualidade do trabalho está relacionada ao descanso.

A implementação de espaços adequados para o descanso e a socialização tem demonstrado impactar positivamente a performance e a eficácia dos trabalhadores da saúde. "Com isso, a Casa do Bem-Estar não apenas cuida dos que cuidam, mas também contribui para a excelência no atendimento ao paciente", reforça Medina.

O espaço

Os colaboradores terão à disposição áreas projetadas para proporcionar pausas revigorantes. São zonas equipadas com confortáveis assentos e elementos da natureza que promovem um ambiente acolhedor e relaxante. Em situações tão desafiadoras quanto as dos cuidados oncológicos, a existência de pontos de descanso e socialização é fundamental para a saúde mental e o

bem-estar dos colaboradores.

Através de parcerias, o COC pretende oferecer atividades que ajudem seus profissionais a se desconectarem das demandas emocionais e físicas do dia a dia. Aulas de relaxamento, de ioga e atividades que envolvam trabalhos manuais serão em breve ofertadas para contribuir com o bem-estar dos profissionais que se dedicam a cuidar dos pacientes.

"A integração entre o cuidado do paciente e o bem-estar do profissional de oncologia é crucial para garantir um atendimento de qualidade", garante Medina.

O Centro de Oncologia Campinas trabalhou para equipar seus colaboradores com um ambiente que favoreça tanto a reflexão quanto a reenergização. "A Casa do Bem-Estar foi projetada com espaços que incentivam a so-

cialização e o relaxamento durante o expediente, permitindo momentos de descontração que podem levar a melhorias significativas na produtividade e na satisfação no trabalho", confirma Fernando Medina.

Ambientes de apoio são essenciais para garantir que os colaboradores se sintam valorizados. As interações informais têm um impacto significativo no bem-estar dos trabalhadores, ajudando a reduzir o estresse associado à rotina intensa do cuidado, observa Medina. Além disso, favorece a construção de laços de solidariedade e apoio mútuo.

Serviço:
www.oncologia.com.br
instagram.com/coc_oncologia

Fonte: SigmaPress Assessoria de Comunicação

CUIDADOS ESPECÍFICOS

Saúde auditiva e cuidados ao usar fones de ouvido

Ouvir bem é fundamental para a comunicação, o convívio social e a qualidade de vida. Ainda assim, os cuidados com a saúde auditiva costumam ganhar atenção apenas quando surgem sinais como zumbido, desconforto ou dificuldade para compreender conversas.

Neste artigo, entenda como ocorre a perda auditiva, quais são os principais sinais de alerta e confira orientações práticas para prevenir danos e usar fones de ouvido de forma mais segura.

Como acontece a perda auditiva?

Esse é um processo lento e silencioso marcado pela redução parcial ou total da capacidade de ouvir sons, seja em um dos ouvidos ou em ambos.

Ela pode se apresentar de diferentes formas:

Perda auditiva condutiva: quando os sons encontram dificuldade para chegar ao ouvido interno, geralmente devido ao excesso de cera, por inflamações ou alterações no ouvido médio.

Acúmulo de cera: bloqueia fisicamente a passagem do som até o ouvido interno. Pode ser resolvida com uma limpeza e remoção do material. É mais comum em adultos e idosos.

Envelhecimento: esse fator está ligado à perda da capacidade de ouvir freqüências mais altas ao longo dos anos.

Infeções de ouvido: geralmente, levam a uma perda temporária, com recuperação em cerca de três a quatro semanas.

Em casos de recorrência de infecções, há também as chances de danos permanentes. São mais comuns na infância.

Na lista de possíveis causas da perda auditiva também estão os menos comuns, como doenças autoimunes ou congênitas, tumores, lesões e uso de alguns medicamentos.

Cuidados ao usar fones de ouvido

A prevenção é o primeiro e mais importante passo para impedir a perda definitiva de audição. Com o crescente uso de fones de ouvido na vida pessoal e profissional, alguns cuidados são indispensáveis:

Evitar deixar o volume acima de 60% da capacidade (alguns celulares até já possuem uma funcionalidade que notifica quando esse limite é atingido);

A cada uma hora, fazer uma pausa por alguns minutos;

Usar fones que isolam ruídos

externos, reduzindo a necessidade de aumentar o volume do aparelho para compensar essa interferência;

Evitar compartilhar seus fones com outras pessoas.

Higienização dos fones de ouvido

Manter os fones limpos também é importante para a saúde auditiva. Veja algumas orientações:

No caso de fones com borboleta removível, retire e lave cada uma apenas com água corrente. Um cotonete pode ajudar a limpar o interior;

Use um pano seco macio (de preferência, de microfibra), para remover a poeira e limpar a parte externa do fone;

Complete a limpeza com um pano levemente umedecido com álcool;

Para as saídas de áudio, passe, com cuidado, um cotonete umedecido com álcool removendo a sujeira acumulada;

Espere todas as partes secarem naturalmente antes de usar o fone de novo.

Como proteger a saúde auditiva no dia a dia

Além do uso adequado dos fones de ouvido, alguns cuidados também podem fazer parte da rotina:

Cuidar da higiene dos ouvidos;

Evitar ficar muito próximo a caixas de sons e alto-falantes;

Usar protetor auditivo em lugares com muito barulho e em atividades como a natação;

Usar os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) de forma adequada, caso trabalhe exposto a altos ruídos.

O cuidado com a audição é algo simples, mas com grande impacto no bem-estar e qualidade de vida a longo prazo. Em caso de dúvidas, procure um profissional de saúde para uma orientação específica.

Fonte: Unimed



DRA. LARISSA C. B. RAVAGNANI

BIOMÉDICA ESTÉTICA E MASSOTERAPISTA

Super promoção!

Pacote de Emagrecimento

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

(19) 99973-1138

@dra.larissacbravagnani

R\$ 980,00

8 Semanas de tratamento.

Parcelado em 4x de R\$ 245,00

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

Rua Luiz de Freitas, 193

Pq. Res. da Floresta - Sumaré

ACESSÓRIOS

De bolsa nova: Os modelos tendência que vão dominar o ano de 2026 e como usar no dia a dia

Se existe um acessório capaz de transformar instantaneamente qualquer produção, essa peça é a bolsa perfeita — aquela que conversa com seu estilo e ainda entrega personalidade. Para 2026, as ruas, o street style e as coleções das grandes marcas estão apontando uma direção clara: bolsas cheias de atitude, formato inovador e aquele toque de fashion que a gente ama.

Preparamos um guia com os 8 modelos que prometem ser presença constante no seu feed e no seu armário neste ano. Bora escolher a sua favorita?

1. Silhuetas retangulares (East-West)

Esse shape já virou queridinho fashionista e segue forte em 2026. A ideia é aquela bolsa mais larga do que alta, perfeita para carregar o essencial com

elegância. Ela funciona tanto com looks diurnos quanto em produções mais arrumadas.

2. Animal print repaginado

Oncinha, zebra, cobra e vaca continuam ícones do animal print — mas a grande novidade deste ano é o “bambi print”, inspirado na pele de cervo. Essa versão traz uma vibe suave e sofisticada, perfeita para quem ama estampas com personalidade, mas sem exagero.

3. Silhuetas slouchy e formato saco

Menos estrutura, mais vibe despojada. As bolsas com visual “amassado” — tipo saco — aparecem em tamanhos médio e grande e trazem aquele mood cool effortless que é pura tendência street style.

4. Correntes, tachas e ilhós

Os detalhes fazem toda a diferença! Alças com correntes metalizadas, tachas marcantes

e ilhós ousados transformam até a bolsa mais simples em um acessório statement para seus looks do dia a noite.

5. Bolsas utilitárias

Funcionalidade + estilo é a combinação que reina em 2026. As bolsas utilitárias trazem bolsos, divisórias e espaço de sobra para organizar tudo — com um twist fashion que deixa esse modelo perfeito para o cotidiano urbano.

6. Cinto como detalhe de design

A aposta criativa deste ano é a bolsa que brinca com o cinto como elemento estético. Ele pode aparecer nas alças ou como parte da estrutura, adicionando um toque inesperado e super cool ao acessório.

7. O formato “saco” em versões festivas

Versão festa da slouchy? Sim! Bolsas tipo saco com materiais



O street style e as coleções das grandes marcas estão apontando uma direção clara: bolsas cheias de atitude, formato inovador e aquele toque de fashion que a gente ama

sophisticados como cetim, franjas ou bordados são perfeitas para eventos e produções com muito estilo.

8. Tachas e ilhós como protagonistas

Nos looks de 2026, os metais

continuam em destaque. Eles podem aparecer em bolsas retangulares, estampadas ou slouchy, adicionando um mood rocker chic às produções com elegância.

Qual é a sua bolsa tendência favorita?

De um shape mais estruturado a um mood casual e cheio de personalidade, as bolsas de 2026 são para quem quer transmitir estilo em cada detalhe — sem perder praticidade.

Fonte: Patio Hype

TENDÊNCIA

Polêmica ou fashion? A peça que divide opiniões e domina a moda

Enquanto as bermudas ganharam espaço com sua proposta alongada, e os modelos em jeans ficaram conhecidos como jorts, uma das tendências atuais segue na direção oposta e investe no comprimento mini: os micro shorts.

Diferentes, ousados e modernos, esses itens fashion conquistaram as passarelas nos últimos anos, quando grifes como Prada e Gucci os apresentaram em suas coleções.

Embora atualmente não estejam no seu auge midiático, os micro shorts seguem relevantes, aparecendo uma vez ou outra nos looks das maiores fashionistas do Instagram, assim como esporadicamente em determinadas coleções de moda. A Mondepars, por exemplo, apostou na tendência em

sua mais recente coleção de Inverno. Takahashi

Ideias de looks com micro shorts

Estampa de oncinha

A mulher que aposta nos micro shorts pode elevar o look escorlhendo uma versão estampada da peça. A versão de oncinha, por exemplo, confere um visual super estiloso e moderno.

Balonê version

Outra forma de inovar na produção é apostar na versão balonê, que traz volume estratégico ao visual, já que seu shape diferenciado cria contraste com peças mais ajustadas.

Night outfit

Seja em um date, em uma balada ou em um barzinho com as

amigas, a peça também pode ser incorporada a esse tipo de ocasião. Para isso, combine-a com salto alto e blusa com brilhos.

Micro shorts + casaco longo

Para harmonizar seu outfit, você pode jogar um casaco longo por cima do micro shorts. Essa sugestão é perfeita para os meses de meia-estação, como a primavera e o outono.

Look de festival

Ainda não sabe o que vai usar no Lollapalooza BR 2026? Faltando poucas semanas para o evento, o combo de micro shorts com bota pode ser a escolha ideal! Para complementar a produção, não esqueça de um cinto e óculos de sol.

Fonte: Like Magazine



Seja no estilo Balonê version, micro shorts com casaco ou no look de festival, a tendência agora são os micros shorts

BELEZA

Conheça as inspirações de unhas chiques para usar em 2026

Seja qual for a tendência em alta, existe uma certeza: os esmaltes claros para unhas delicadas sempre ocupam um lugar de destaque entre as amantes de nail art. A paleta de cores possível para unhas chiques e elegantes é extensa, ainda que nem sempre conhecida. Branco, rosa, nude e vermelho têm subtons que entram o efeito desejado, mas estas não são as únicas possibilidades. E com tantas opções de cores nos salões de beleza, como escolher a tonalidade ideal? Para te ajudar a acertar na manicure da semana, reunimos algumas cores que prometem dominar o verão 2026.

Azul-petróleo

Muitas nuances do azul receberam atenção nos últimos meses. O azul-claro — talvez o favorito entre os tons — ganhou força nos looks, em maquiagens e nas unhas, enquanto o Transformative Teal — localizado entre o verde e o azul — foi identificado como a cor do ano pela plataforma de pesquisa de tendências Worth Global Style Network (WGSN).

Para as unhas chiques, porém, o favorito é o azul-petróleo. A cor é intensa, profunda e nada óbvia quando pensamos em tons elegantes. O resultado é uma es-

maltação sofisticada, mas diferente. O acabamento favorito é a versão cintilante — cromados ou metálicos podem pesar no resultado final.

Verde-sálvia

Suave e terroso, o verde-sálvia é uma mistura de verde-acinzentado com toque prateado, inspirado justamente nas folhas da planta de sálvia. A coloração transmite calma, sofisticação e minimalismo, sendo a escolha perfeita para quem busca uma esmaltação neutra e delicada.

Branco etéreo

Segundo a Pantone, a cor do ano de 2026 é o Cloud Dancer, caracterizado como um branco suave, leve e arejado. Assim como a tonalidade anterior, o tom transmite calma, serenidade e sofisticação. Nas unhas, aliás, é a nossa indicação para quem busca algo delicado ou deseja uma base versátil para nail arts.

Amarelo-manteiga

O amarelo-manteiga está por todo lado e continua sendo uma das principais apostas para as temporadas mais quentes do ano! Além de deixar a manicure discreta e delicada, a tonalidade pastel traz um toque de alegria e é perfeita para combinar com

outras cores de esmalte.

A cor é a segunda inspiração para as unhas elegantes e chiques. O tom assume diferentes personalidades conforme o esmalte escolhido e, neste caso, a sugestão é priorizar tonalidades suaves. Versões intensas, por outro lado, garantirão um resultado mais criativo e divertido — que não é a ideia nesse momento. Gengibre, da Risqué Bio, e Funky Flowers Daisy days, da Dailus, se encaixam na proposta — mas exigem de três a quatro camadas para cobrir a unha.

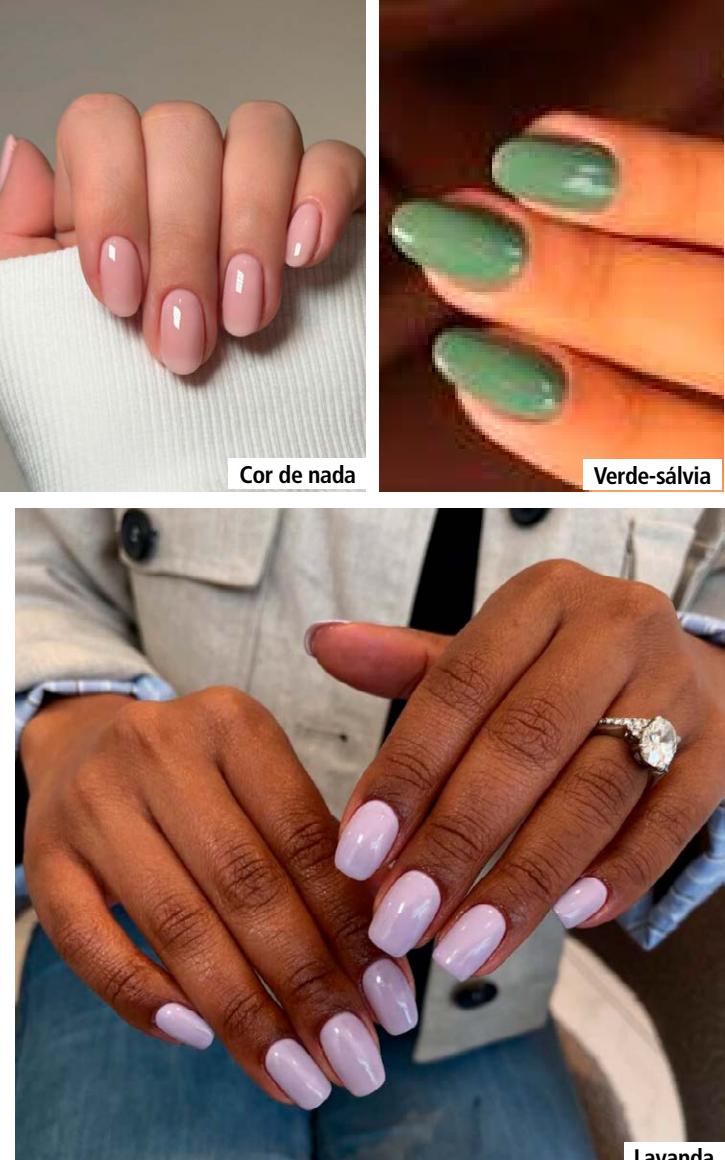
Cor de nada

A unha cor de nada é uma aposta certeira para 2026. As tonalidades naturais têm ganhado vários nomes ao longo das últimas tem-

poradas e adaptado às propostas a diversos formatos — como as aura nails, por exemplo. O tom varia conforme a pele, ganhando nuances que vão do rosa ao marrom. O efeito é construído com gel ou, então, esmaltes claros e suaves.

Lavanda

Por fim, o lavanda é um tom suave de roxo, inspirado nas flores da lavanda, que combinam nuances de azul, roxo e branco. O resultado é uma cor pastel relaxante e elegante, frequentemente associada à calma, espiritualidade e bem-estar. Aliás, é uma das principais escolhas para quem prefere tons frios e pálidos.



Fonte: Patio Hype

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Lavanda

CASA

DECOR

Como explorar o pé-direito duplo dos projetos residenciais

Ao longo de toda História, as paredes de alturas elevadas nas residências sempre foram sinônimo de imponência e sofisticação. O pé-direito duplo, antes muito mais presente em casas, ganhou de vez os apartamentos e, com o boom dos lofts e studios, a arquitetura de interiores contemporânea revela inúmeras maneiras de aproveitar essa verticalidade, seja para decorar ou para criar um ambiente ainda mais amplo e aconchegante!

Ao aumentar a medida do pé-direito simples (comumente, com 2,70m), a parede pode ser explorada com janelas, armários e outros recursos decorativos para se transformar de acordo com o projeto em questão. Para entendermos mais sobre esse universo de ambientes com a al-

tura mais elevada, conversamos com a arquiteta Ana Rozenblit, responsável pelo escritório Spaco Interior, e que já trabalhou com o pé-direito duplo em diversos projetos.

De maneira equivocada, muitas pessoas pensam que o pé-direito duplo ocupa uma área 'perdida' no projeto, porém isso está longe de ser um fato, uma vez que não existe uma dimensão mínima para que um imóvel possa incluir um pé-direito maior. "Hoje em dia, muitos estúdios com pé-direito duplo apresentam com mezanino, um recurso que ajuda a usar melhor o espaço do pé-direito e cria um ambiente a mais", esclarece a profissional sobre essa dúvida comum.

Porém, alguns cuidados precisam ser tomados para que o pé-direito duplo cumpra seu papel

arquitônico e seja, realmente, utilitário. Confira algumas recomendações da arquiteta:

Iluminação adequada e reforço

Um dos pontos onde a atenção deve ser redobrada é quanto ao projeto luminotécnico, de forma que o ambiente não seja afetado pela baixa luminosidade, principalmente durante a noite.

Entretanto, Ana argumenta que a solução é absolutamente simples. "Para o pé-direito duplo, trabalhamos com um tipo específico de lâmpada que provê a intensidade correta de iluminação. Empregando a lâmpada adequada, a disposição dos pontos no cômodo permanece a mesma", ressalta a profissional.

Entre as mais utilizadas e indicadas estão as lâmpadas PAR38 e AR111, que devem ser esco-

lhidas por meio da experiência do profissional de arquitetura. "Afinal, a luz pode variar dependendo da proposta idealizada para o espaço", complementa. Ana também ressalta que um dos cuidados necessários para a instalação de janelas e cortinas em imóveis com pé-direito duplo diz respeito à segurança da estrutura das esquadrias, que devem ser bem planejadas e executadas por conta das grandes dimensões.

O mesmo charme em diferentes cômodos

A arquiteta garante que não existem restrições quanto aos cômodos planejados com pé-direito duplo e, além da área social, até os dormitórios podem ser incluídos com essa característica arquitônica.

Contudo, ela afirma que não



Neste projeto assinado por Ana Rozenblit, o pé-direito duplo acomodou um living com lareira

é viável reestruturar um imóvel

para que ele tenha pé-direito duplo sendo que não foi idealizado com esse perfil desde a planta original. "Junto com a questão estrutural, o planejamento desde a concepção do imóvel permite que os proprietários possam usufruir, ao máximo,

deste recurso", explica.

Serviço:

[@spacointerior
Av. Rouxinol, 84 Cj. 51 - Moema, São Paulo - SP / \(11\) 98753-4033](http://www.spacointerior.com.br)

Fonte: dc33 Comunicação

BANHEIRO

Impermeabilização de banheiros: evite vazamentos e prejuízos

importantes:

É mesmo necessário?

Embora muitas vezes seja vista como um gasto extra, a impermeabilização é um investimento que evita dores de cabeça futuras com vazamentos e infiltrações capazes de comprometer todo o banheiro. "Vale lembrar que o custo para refazer uma impermeabilização depois de o banheiro estar pronto é muito maior do que o valor gasto na execução correta desde o início", reforça Paulo Tripoloni.

Por isso, tratar a impermeabilização com o mesmo nível de importância que o revestimento ou a marcenaria é garantir tranquilidade e durabilidade para o imóvel.

Ao menor sinal de que algo



Em ralos e cantos é recomendável aplicar reforço com tela

pode estar errado, como o aparecimento de manchas escuras nas paredes ou no teto, mofo, odor de umidade e pintura descascando, é preciso investigar

a origem antes que o problema se agrave.

"Quanto antes o reparo for feito, menor será o prejuízo. Em alguns casos, é possível corrigir apenas pontos localizados, mas se o sistema estiver comprometido, será necessário refazer toda a impermeabilização".

Paulo explica que há outros sistemas disponíveis, cada um com indicações e normas específicas do fabricante. "É fundamental utilizar o sistema correto para cada situação e seguir às risca as recomendações. Um erro simples, como não respeitar o tempo de cura, pode comprometer todo o trabalho", comenta o arquiteto.

Mas, antes de colocar a mão na massa também vale

lembiar das normas técnicas específicas, nesse caso, a NBR 9575 e a NBR 9574, que estabelecem critérios para cada tipo de sistema e orientam sobre a forma correta de aplicação, preparo de superfície e ensaios de verificação.

"Seguir as normas não é burocracia. Elas existem para evitar falhas que comprometem toda a obra. Quando o serviço é feito conforme as orientações técnicas, o resultado é duradouro e seguro", afirma ele.

Testes e manutenção

Após a aplicação, deve-se realizar o chamado teste de estanqueidade, que consiste em encher o piso com água e observar se há vazamentos durante um

período de 72 horas. É somente após essa etapa que o revestimento pode ser assentado.

Segundo Paulo, essa verificação é indispensável para evitar retrabalhos e prejuízos futuros. "Muitas pessoas pulam essa fase por achar que é perda de tempo, mas é justamente ela que comprova se o serviço foi bem executado", afirma.

Além desses cuidados, realizar uma manutenção periódica ajuda a manter a eficiência ao longo do tempo e a identificar trincas ou outros sinais de problemas que podem surgir.

Serviço:

[@paulotripoloni
Site: www.paulotripoloni.com.br](http://www.paulotripoloni.com.br)

Fonte: dc33 Comunicação

COZINHA

Juntas, porém delimitadas: a importância da oferecer a independência entre a cozinha e a área de serviço nos projetos residenciais

Antigamente, a lavanderia ficava em um espaço mais escondido, mas no contexto atual do mercado imobiliário, sua localização está sempre próxima à cozinha. Para que as movimentações entre os ambientes não sofram com interferências, a arquiteta Maria Milani explica como gosta de resolver essa questão.

Culturalmente, o brasileiro sempre adorou ter sua própria área de serviço. Além da facilidade de organizar os produtos de limpeza e lavar as roupas em casa, nossas condições climáticas com calor e vento abundante são

pontos a favor. No mercado imobiliário, o planejamento arquitônico de apartamentos e residências tem valorizado a conexão das áreas de trabalho – caso da cozinha e da área de serviço.

Ainda de acordo com ela, a instalação de uma divisória pode ser considerada tanto plantas baixas maiores, como também em layouts mais compactos. A seguir, acompanhe dicas e boas ideias realizadas por Mari Milani:

Divisão totalmente fechada ou parcialmente aberta?

O ponto de partida é definir a

opção que irá compartimentar a cozinha e área de serviço, que pode ser feita em serralheria e fechamento de vidro e madeira, por exemplo, considerando as portas em tipologias que melhor atendam o projeto como as mimetizadas, de correr ou de folhas. Nesse entendimento, a profissional ainda coloca como observação a necessidade de ventilação e luz natural para a área de coccção e preparo dos alimentos. "Caso esses fatores estejam dispostos apenas na área de serviço, precisamos pensar em alternativas que ofereçam esses atributos também para a cozinha", indica.

Nesses casos, a instalação de cobogós, serralheria com vidro e portas ripadas são opções são boas soluções avaliadas por Mari Milani. No capítulo vidro, as sugestões mais empregadas são mini boreal ou canelado. "Eles são perfeitos quando não queremos deixar à vista alguma baguncinha que esteja presente na lavanderia", destaca.

Os cuidados com a umidade

Por se tratar de ambientes com grande utilização de água, a arquiteta reforça a importância de pensar em materiais apropriados como serralheria,

alumínio ou madeira maciça.

"Todos são resistentes e não se danificam com facilidade", analisa. Ademais, Mari também os considera perfeitos para a personalização dos projetos, principalmente em peças sob medida.

Serviço:

[@marimilani_arquiteta
R. Marina Jacomini, N° 57 - Santa Paula, São Caetano do Sul - SP](http://www.marimilani.com)

Fonte: Dc33 Comunicação



Na planta desse apartamento, a arquiteta Mari Milani projetou uma cozinha ampla com ilha central

IMÓVEL À VENDA

R\$ 1.060.000

CÓDIGO: CA7718-SUM

Jardim de Mônaco - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 99115-9433

COMPRA • VENDE • ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

COMPORTAMENTO

Guia com 10 dicas para ser mais feliz no trabalho

Tem dias felizes e dias que estamos infelizes no trabalho, não é mesmo? Já falamos algumas vezes aqui, que você não precisa estar feliz e satisfeita com a sua vida sempre, ninguém é perfeito e é preciso aceitar que hoje não está tudo bem, mas amanhã vai ser um dia melhor.

Por essa razão, selecionamos 10 dicas da Nataly Kogan, co-fundadora e CEO da startup Happier, companhia que ajuda as pessoas a serem mais felizes e saudáveis em todas as partes de suas vidas. Então vamos conferir esse pequeno guia de como melhorar os seus dias no trabalho?

1. Mais felicidade no escritório

Bom, a primeira dica é, se você está infeliz com o seu cargo ou com o seu trabalho, você deve procurar outras oportunidades para a sua carreira. Porém, se é apenas um dia difícil ou um dia cheio de tarefas, tente encontrar bom humor e perspectiva no seu trabalho.

2. Faça alguma outra coisa antes de checar seu e-mail

Não comece o seu dia de trabalho checando e-mails, pois a sua caixa de entrada pode demorar muito tempo. Então, comece por outra atividade e assim quando você for checar os e-mails, você terá a impressão de que o seu dia está sendo bastante produtivo.

3. Bloco de anotações

O bloquinho da gratidão, para ser mais claro, anote na sua agenda ou em um caderno alguns pontos positivos do seu dia. Parece besteira, mas você perceberá como faz a diferença para mantê-la motivada. Comece hoje mesmo, que tal?

4. Faça seu espaço de trabalho um lugar mais aconchegante

Sabe aquele objeto que você ama? É uma ótima opção deixá-lo no espaço em que você trabalha, assim como uma foto favorita de uma viagem, com o seu pet, amigos, companheiro, enfim. Esses pequenos itens deixarão o local com mais energia. Deixe-o com o seu jeitinho!

5. Gentileza

A gentileza deixa o ambiente mais leve e cheio de harmonia.



É preciso aceitar que o hoje não está tudo bem, mas amanhã vai ser um dia melhor

Leve uma lembrancinha para o seu colega de trabalho, pode ser uma fruta ou algo que ele goste e deixe em cima da mesa dele. Um elogio também pode fazer toda diferença, chame-o para tomar um café. De acordo com pesquisadores, a gentileza oferece benefícios para você, tornando-a uma pessoa mais positiva.

6. Faça reunião durante uma caminhada

Sabe aquela sala de reunião? Você pode esquecer-la por um tempo. Quando houver reuniões opte por caminhadas ao ar livre. 20 minutos de ar fresco ao longo do dia fará você se sentir mais feliz e a reunião

será ainda mais produtiva.

7. Procrastine com qualidade

Abandonar o hábito da procrastinação de uma hora para outra, pode afetar o seu humor. Porém, não justifica que você passe horas e horas olhando as redes sociais. Para que você procrastine de uma maneira mais correta, estabeleça metas, leia algo, procure por novas receitas e olhe sites novos, por exemplo.

8. Separe uma hora para cada tarefa

Abraçar o mundo com as pessoas, ou melhor, fazer várias atividades ao mesmo tempo, pode diminuir a sua eficiência em até 25% e você se sentirá

sobreexigido. Para que isso não aconteça, separe uma hora para fazer cada tarefa e dedique o seu tempo para aquela única tarefa. Ahhh! Desligue a internet do celular e esqueça ele durante esse período, Ok?

9. Sente-se direito ou levante-se!

A postura é essencial para que você se sinta com mais energia, do mesmo modo que movimentar-se com frequência auxilia no alongamento do corpo. Beba bastante água, levante-se para encher a sua garrafa e aproveite para ir ao banheiro, já é um bom começo.

10. Tenha sua canção favorita em mãos

Escute um pouco de música, sempre que possível escutar a sua música favorita antes de uma reunião estressante, por exemplo, ajuda você a relaxar e ter um pouco mais de energia.

Para dias difíceis, siga as dicas da equipe e nada como uma boa xícara de café não possa melhorar. Ahhh! Não esquece de dormir bem todas as noites, certo?

Divulgação

RELACIONAMENTO

A 'geração sanduíche': Como lidar com os desafios de cuidar dos pais e dos filhos simultaneamente

A 'geração sanduíche' refere-se a adultos que, simultaneamente, assumem a responsabilidade de cuidar de seus pais idosos e de seus filhos. No Brasil, esse fenômeno afeta predominantemente mulheres, que enfrentam desafios significativos ao equilibrar essas múltiplas demandas.

Desafios Enfrentados pelas Mulheres e homens da Geração Sanduíche:

Os homens e mulheres nessa posição frequentemente lidam com:

Sobrecarga Física e Emocional: A necessidade de atender às demandas de duas gerações pode levar ao esgotamento físico e emocional. Muitas relatam sentimentos de culpa, preocupação constante e exaustão.

Impacto na Saúde Mental: A pressão contínua pode resultar em estresse elevado, ansiedade e depressão, especialmente quando não há uma rede de apoio adequada.

Desafios Profissionais:

Conciliar responsabilidades familiares com a carreira profissional torna-se uma tarefa árdua, levando, em alguns casos, à redução da jornada de trabalho ou até ao abandono do emprego.

Isolamento Social: A dedicação intensa aos cuidados familiares pode limitar o tempo disponível para atividades sociais e de lazer, resultando em isolamento.

A psicóloga e professora da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Simone Wajman, destaca que, no Brasil, o fenômeno da geração sanduíche tem uma camada adicional de complexidade: muitos

Adultos "ensanduichados" atualmente não são apenas mães e pais, mas também avós.

Ela explica que, embora cada vez mais brasileiras estejam esperando mais para ter filhos, a idade média em que elas se tornam mães ainda é uma das menores do mundo. Isso faz com que, quando chegam aos

55 anos, muitas mulheres e homens tenham alta probabilidade de ter mãe e pai vivos e em idade demandante, além de filhos e netos que também requerem cuidados.

Wajman ressalta ainda que "é com certeza algo que afeta muito mais as mulheres" e que "estamos falando de avós que têm muito trabalho com seus netos e ao mesmo tempo têm uma mãe ou pai demandante".

Estratégias para Lidar com a Sobre carga

Para amenizar os desafios, os afetados da geração sanduíche podem adotar algumas estratégias:

Buscar Apoio Profissional: Contar com serviços de cuidadores profissionais pode aliviar a carga diária e proporcionar tempo para outras atividades.

Estabelecer limites: Definir claramente as responsabilidades e comunicar as necessidades aos demais membros da família é essencial para evitar sobrevida.

Impacto do Reconhecimento e Apoio Social



No Brasil, esse fenômeno afeta predominantemente mulheres, que enfrentam desafios significativos ao equilibrar essas múltiplas demandas

Cuidar da Saúde Mental: Participar de grupos de apoio, terapia ou atividades que promovam o bem-estar emocional pode ser benéfico.

Delegar Tarefas: Compartilhar responsabilidades com outros familiares ou buscar serviços comunitários pode distribuir a carga de trabalho.

É fundamental que a sociedade reconheça a importância e os desafios enfrentados por essas famílias, oferecendo suporte por meio de políticas públicas que facilitem o acesso a serviços de cuidado, promovam a igualdade de gênero nas responsabilidades familiares e proporcionem recursos para o bem-estar físico e mental.

É fundamental que a sociedade reconheça a importância e os desafios enfrentados por essas famílias, oferecendo suporte por meio de políticas públicas que facilitem o acesso a serviços de cuidado, promovam a igualdade de gênero nas responsabilidades familiares e proporcionem recursos para o bem-estar físico e mental.

Divulgação

O líder que entrega resultado não tem tempo para vaidade



João Cleto

Vivemos uma geração de líderes extremamente preocupados com imagem, discurso bonito, presença em fotos e frases de efeito. Mas a pergunta que precisa ser feita é que quase ninguém quer responder é simples: o que você, como líder, está entregando de

resultado real?

Liderança não é palco. Liderança é bastidor. Quem vive de palco vive de aplauso.

Quem vive de bastidor vive de responsabilidade.

O líder de verdade não mede seu sucesso pelo número de elogios que recebe, mas pela quantidade de problemas que resolve. Ele entende que cargo não é privilégio é peso. Não é vitrine é cobrança.

Vaidade é o maior sabotador de uma liderança.

A vaidade faz o líder:

- Demorar para tomar decisões difíceis
- Evitar cortes necessários
- Proteger incompetentes por amizade

• Fugir de conflitos importantes

• Preferir ser querido a ser respeitado

E aqui está um princípio duro, mas essencial:

Líder que quer ser amado por todos, geralmente é fraco para decidir.

A liderança exige posicionamento. E posicionamento gera desconforto. Quem quer agradar todo mundo não consegue proteger a instituição, a equipe ou o propósito.

Resultado exige coragem, não popularidade

O líder eficaz:

- Toma decisões impopulares quando necessárias
- Assume responsabilidade quando algo dá errado

• Não terceiriza culpa

• Não governa por emoção

• Não se esconde atrás da equipe

Ele entende que liderança não é sobre ele é sobre a missão.

Enquanto líderes vaidosos perguntam:

"O que vão pensar de mim?"

Líderes de resultado perguntam:

"O que é melhor para o todo?"

Essa diferença muda governos, empresas, equipes e famílias.

O líder que entrega resultado é silencioso

Ele não precisa anunciar que está trabalhando.

Não precisa postar cada reunião.

Não precisa provar autoridade.

A autoridade dele vem de três pilares:

Competência. Postura. Entrega.

Resultado é a única propaganda que não precisa de impulsionamento.

O preço da liderança verdadeira

Liderar de verdade custa caro:

• noites mal dormidas

• pressão constante

• decisões solitárias

• críticas injustas

• incoerências

Mas também traz algo que não se compra:

respeito duradouro.

A vaidade busca aplauso momentâneo.

A liderança de resultado constrói legado.

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Alerta Apocalipse

29 de janeiro de 2026 | Comédia, Ficção Científica

Direção: Jonny Campbell

Elenco: Joe Keery, Georgina Campbell, Liam Neeson

Título original Cold Storage

O agente bioterrorista Robert

Quinn é o único capaz de deter

um estranho organismo altamente mutante, capaz de destruição em nível de extinção,

que acaba de escapar de uma instalação governamental.

Song Sung Blue: Um Sonho a Dois

29 de janeiro de 2026 | Comédia Musical, Drama

Direção: Craig Brewer

Elenco: Hugh Jackman, Kate Hudson, Ella Anderson

Título original Song Sung Blue

Uma dupla de artistas com

aspirações grandiosas se torna

um ícone local de Milwaukee

quando decidem formar

uma banda de tributo a Neil

Diamond.

A Voz de Hind Rajab

29 de janeiro de 2026 | Drama

Direção: Kaouthar Ben Hania

Elenco: Amer Hlehel, Clara

Khoury, Motaz Malhees

Título original Sawt Hind

Rajab

A Voz de Hind Rajab conta a

história de Hind Rajab, uma

criança de 6 anos que foi

morta em Gaza após ela e

sua família tentarem fugir de

um ataque israelense.

GASTRONOMIA

Tiramisù viral no pote de iogurte

Com essa receita de tiramisù viral das redes, você vai ver que não precisa de muitos ingredientes ou conhecimento na cozinha para fazer uma sobremesa simples com sabor sofisticado. Esse tiramisù no pote de iogurte usa apenas 4 ingredientes e você não precisa nem sujar uma tigela ou fouet. Todo o preparo é feito dentro do próprio potinho do iogurte e depois de um tempo na geladeira já tá pronto para comer. Esse tiramisù de iogurte grego com biscoito de especiarias ainda tem o tamanho perfeito para 1 pessoa para você curtir uma sobremesa diferente sem ter trabalho. Essa receita já é uma variação do cheesecake no pote de iogurte que viralizou nas redes, então você ainda tem toda a liberdade para incrementar ou alterar a receita como quiser. Pode usar o seu biscoito favorito, trocar o sabor do iogurte ou quem sabe colocar pedacinhos de chocolate no meio. O céu é o limite quando se trata de como fazer tiramisù no pote de iogurte!

Ingredientes (1 porção)

1 pote de iogurte grego
50 ml de café forte
Biscoito Speculoos(de especiarias) a gosto
Chocolate em pó a gosto

Modo de preparo:

Adicionar o café no pote, no pote de iogurte grego, misture com uma colher até incorporar bem o sabor. Esprete os biscoitos no iogurte saborizado até chegar no fundo. Feche o pote e leve para a geladeira ou para o congelador (se quiser que fique mais firme) por uma hora. Finalize peneirando chocolate em pó por cima e pode saborear com uma colher direto no pote.

Como o tiramisù viral no pote de iogurte surgiu?

O tiramisù viral no pote de iogurte fez sucesso nas redes sociais a partir de outra versão dessa sobremesa gelada: o cheesecake no pote de iogurte que viralizou nas redes, então você ainda tem toda a liberdade para incrementar ou alterar a receita como quiser. Pode usar o seu biscoito favorito, trocar o sabor do iogurte ou quem sabe colocar pedacinhos de chocolate no meio. O céu é o limite quando se trata de como fazer tiramisù no pote de iogurte!

Nessas deliciosas experiências gastronômicas



caseiras, ao adicionar o café no iogurte e polvilhar chocolate em pó por cima, descobriram uma forma deliciosa de como fazer tiramisù no pote de iogurte.

Claro que não é igual ao verdadeiro tiramisù italiano, mas esse tiramisù de iogurte no pote tem todos os sabores para quem quer saciar a vontade desse doce italiano. De quebra ainda é uma sobremesa fácil que pode preparar em

casa em poucos minutos.

Como fazer tiramisù no pote de iogurte ficar mais saboroso?

Se você adora dar aquele toque especial nos preparos e quer incrementar a receita de tiramisù no pote de iogurte, é muito fácil de fazer. Experimente colocar um pouco de mascarpone ou cream cheese no iogurte para deixá-lo mais firme e com

mais gosto de tiramisù.

Além de colocar café no iogurte, você pode também mergulhar os biscoitos na bebida. Assim eles também vão absorver o sabor para deixar esse tiramisù viral com um sabor mais intenso. Também pode mergulhá-los em conhaque para dar um toque alcoólico como na receita original.

Outra vantagem dessa versão de tiramisù na taça é ser mais econômica, fei-

ta na porção certa para 1 pessoa e com menos ingredientes.

Você não precisa nem fazer tiramisù de iogurte grego, pode usar outras versões e sabores ou ainda fazer um iogurte grego caseiro. Assim como pode trocar o speculoos por outro biscoito de gengibre, biscoito amanteigado ou biscoito de chocolate.

Divulgação

A DENGUE MORA ONDE VOCÊ NÃO VÊ LHA!

75% DOS FOCOS DE DENGUE ESTÃO NAS CASAS

EM CASO DE FOCOS
DISQUE 156
ACESSE 156



VIGILÂNCIA
ZOONOSES
SUMARÉ

PREFEITURA DE
SUMARÉ
DE TODOS



ESTÁ VENDO
ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

O SEU CLIENTE
TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

