



IMPACTO NO BOLSO

Taxa do lixo faz IPTU disparar até 5.000% em Monte Mor e revolta moradores
Pág. 05

SAÚDE

Suplementos para imunidade, saúde mental e beleza: O guia definitivo para turbinar seu bem-estar
Pág. 11

COMPORTAMENTO

A prática da comparação com o outro e seus prejuízos emocionais
Pág. 14



Entrega de 22 mil kits marca virada de planejamento em Sumaré após atraso herdado da gestão anterior

Página 03

FOTO: DIVULGAÇÃO



GASTRONOMIA



Petiscos - receitas para impressionar a todos

Página 15

MODA MASCULINA

Por que está todo mundo removendo as tatuagens?

Página 12



FOTOS: DIVULGAÇÃO

DECOR

Conheça o estilo Hygge e veja 6 dicas para aplicá-lo no lar

Página 13



POLITICANDO

Alternativa da situação

Enquanto Rai do Paraíso está quase confirmado para disputar a vaga de deputado federal com o apoio do prefeito Henrique do Paraíso, a vaga para estadual na chapa fica ainda mais disputada, e Sumaré perca sua única cadeira na Alesp. Se dividir os votos em Sumaré, as coligações podem acabar sendo beneficiadas pelo custo da representação da cidade. Naturalmente, um deputado da cidade olha para ela com olhos mais atentos, e não adianta esperar de um forasteiro o mesmo empenho de quem tem aqui como seu curral eleitoral. Isso não significa que a cidade deva ficar presa ao passado, mas significa que uma articulação política forte e coesa é necessária. ... **pág 2**

Voto dividido

Com tantos nomes surgindo, e tem vários outros não citados, é possível que os votos da cidade acabem divididos, e Sumaré perca sua única cadeira na Alesp. Se dividir os votos em Sumaré, as coligações podem acabar sendo beneficiadas pelo custo da representação da cidade. Naturalmente, um deputado da cidade olha para ela com olhos mais atentos, e não adianta esperar de um forasteiro o mesmo empenho de quem tem aqui como seu curral eleitoral. Isso não significa que a cidade deva ficar presa ao passado, mas significa que uma articulação política forte e coesa é necessária. ... **pág 2**

SUMARÉ

Entrega de 22 mil kits marca virada de planejamento em Sumaré após atraso herdado da gestão anterior

A Prefeitura de Sumaré iniciou nesta semana a entrega de mais de 22 mil kits escolares e uniformes aos alunos da rede municipal no começo do ano letivo. A medida, apresentada como inédita nesse formato e nesse prazo, contrasta diretamente com o cenário registrado no ano passado, quando a distribuição começou apenas em 24 de abril, após atraso provocado por falhas de planejamento da gestão anterior. ... **pág 3**

NOVA ODESSA

Aniversário da Coden reforça eficiência do serviço público e expõe limites das privatizações no setor

Os 49 anos da Coden Ambiental, celebrados em 25 de fevereiro de 2026, não são apenas um marco institucional. Funcionam como vitrine de um modelo que, em tempos de privatizações aceleradas, desafia o discurso dominante: o de que a iniciativa privada é, por definição, mais eficiente na gestão do saneamento. ... **pág 5**

PAULÍNIA

73 atletas paulinenses são contemplados com a Bolsa Esportiva em 2026

Como parte da comemoração dos 62 anos da cidade, a Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Esportes, entregou nesta quinta-feira, 26, 73 bolsas esportivas para os atletas e paratletas paulinenses. Esse ano, o Programa Bolsa Esportiva de Paulínia vai alcançar ainda mais atletas no município. Com a nova Lei nº 4.645/2025, o programa passa a ser dividido em três categorias: regional, estadual e nacional, além de contemplar também os atletas guias. ... **pág 6**

HORTOLÂNDIA

Programa Acerte abre cadastro para novos participantes

Interessados podem se candidatar para capacitação em Costura Industrial e Serviços Gerais, até o dia 31 de março, por meio de link. A Prefeitura de Hortolândia abre cadastro para pessoas interessadas em participar do Programa Acerte, nas áreas de Costura Industrial e de Serviços Gerais. O Programa Acerte é uma iniciativa de qualificação profissional desenvolvida pela Secretaria de Governo, voltada a pessoas em situação de vulnerabilidade social, com o objetivo de promover inclusão produtiva, autonomia financeira e ampliação de oportunidades no mercado de trabalho. A pessoa participante recebe capacitação técnica por meio de cursos, bolsa-auxílio mensal no valor de R\$710,00 e cesta básica. Não há limite de vagas, sendo que o cadastro funcionará como Banco de Talentos. ... **pág 7**



IMÓVEL À VENDA

R\$ 1.060.000

CÓDIGO: CA7718-SUM

Jardim de Mônaco - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

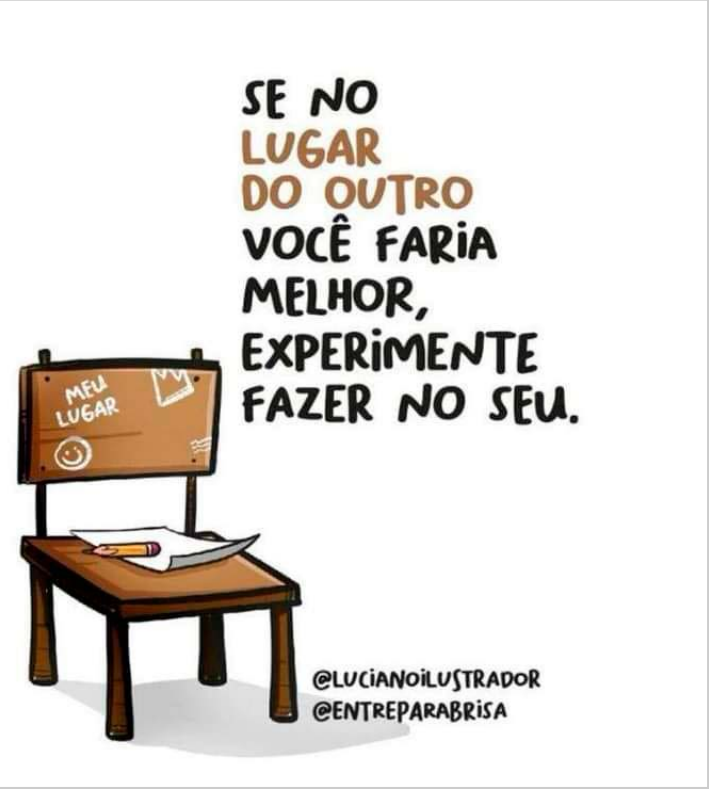
(19) 99115-9433



COMPRA - VENDE - ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

PARA REFLETIR



PARA RIR

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

ARTIGO

Empreender com responsabilidade: o boom e os desafios dos MEIs



Selma Koshoji

Brasil vive um momento único no empreendedorismo. Em 2025, o país registrou o maior número de abertura de pequenas empresas da sua história: quase 5 milhões de novos negócios formalizados, entre empresas recém-criadas e trabalhadores que deixaram a informalidade. O dado impressiona, confirma a força do espírito empreendedor do brasileiro e aponta uma série de desafios.

A maioria desses novos registros — mais de 3,8 milhões — corresponde a microempreendedores individuais (MEIs). O mode-

lo segue sendo a principal porta de entrada para quem deseja empreender de forma legal, graças à simplicidade, ao baixo custo e à possibilidade de acesso a benefícios previdenciários. Para milhões de brasileiros, o MEI representa dignidade, segurança e a chance de estruturar um negócio próprio.

No entanto, o mesmo ano que bateu recordes de abertura também registrou um número alarmante: mais de 3 milhões de MEIs foram excluídos ou desenquadrados. Esse contraste revela um problema estrutural que não pode ser ignorado. Muitos empreendedores formalizam seus negócios sem informação suficiente sobre obrigações básicas, como o pagamento mensal do DAS, a entrega da declaração anual ou o respeito ao limite de faturamento. Empreender não é apenas abrir um CNPJ — é manter o negócio organizado e sustentável ao longo do tempo.

Outro ponto crítico é o desenquadramento por

crescimento. Muitos MEIs acabam ultrapassando o limite de faturamento permitido e não sabem como agir, acumulando pendências fiscais e insegurança jurídica. Crescer é positivo, mas precisa vir acompanhado de orientação adequada para a transição a outros regimes empresariais.

Nesse contexto, o papel das entidades de apoio empresarial se torna fundamental. Instituições como a ACIAS (Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Sumaré) atuam diretamente na orientação, ajudando a transformar a formalização em um passo sólido, e não apenas burocrático. Informação e acompanhamento fazem toda a diferença para evitar exclusões, dívidas e frustrações.

Além de ter acesso à informação, fazer parte de associações como a ACIAS podem contribuir com o crescimento do negócio. Ao participar das atividades e eventos da ACIAS, o MEI amplia sua

rede de networking e está sempre em evidência e em conexão com outros empreendedores.

O recorde de abertura de pequenas empresas em 2025 deve, sim, ser comemorado. Mas ele também precisa servir de alerta. Empreender é uma decisão corajosa, que exige responsabilidade, planejamento e apoio. Para que esse movimento continue gerando desenvolvimento econômico e social, é essencial que o microempreendedor não caminhe sozinho — e que o crescimento venha acompanhado de conhecimento.

Selma Koshoji é contabilista, administradora de empresas e presidente da ACIAS (Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Sumaré)

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

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Movimentação

O cenário político vai se alterando e se alinhando para as próximas eleições. A novidade da semana é a pré-candidatura de Willian Souza para a Alesp. Seu nome foi confirmado pelo Edinho Silva, presidente nacional do PT. O grande desafio de Willian é conquistar o voto do eleitor sumareense que não se identifica com a esquerda, e também de disputar votos da esquerda com Ana Perugini, o nome mais forte da sigla na região. Com a derrota nas últimas eleições para prefeito, seu afastamento da vida pública diminuiu a tração do seu nome, mas suas chances ainda existem.

Alternativa da situação

Enquanto Raí do Paraíso está quase confirmado para disputar a vaga de deputado federal com o apoio do prefeito Henrique do Paraíso, a vaga para estadual na chapa fica ainda mais disputada. A movimentação de Rafael Virginelli mostra que seu nome pode ser uma possibilidade, mas seu nome enfrenta resistência entre os eleitores devido a sua atuação na secretaria de saúde durante a gestão de Luiz Dalben. Quem deve estar atrás da articulação do grupo de Henrique deve ser João Cleto. Seu nome inclusive é preferido por vários aliados do prefeito em detrimento de Virginelli. Será que vem reviravolta por aí?

Reeleição

Enquanto vários nomes ainda pensam em disputar uma vaga na Alesp, Dirceu Dalben vem atrás da reeleição. Seu diferencial é que seu nome é conhecido além das fronteiras sumareenses. Suas chances são altas, mas seu resultado em Paulínia e de seu cunhado em Sumaré colocaram a força do sobrenome Dalben em xeque. Apesar disso, deve ser o nome a ser superado em Sumaré. Quem quer que seja que almeja de fato uma cadeira na Alesp, deve saber que o rival dessa disputa é Dalben.

Voto dividido

Com tantos nomes surgindo, e tem vários outros não citados, é possível que os votos da cidade acabem divididos, e Sumaré perca sua única cadeira na Alesp. Se dividir os votos em Sumaré, as coligações podem acabar sendo beneficiadas pelo custo da representação da cidade. Naturalmente, um deputado da cidade olha para ela com olhos mais atentos, e não adianta esperar de um forasteiro o mesmo empenho de quem tem aqui como seu curral eleitoral. Isso não significa que a cidade deva ficar presa ao passado, mas significa que uma articulação política forte e coesa é necessária.

Trampolim

Muitos nomes irão surgir na disputa até outubro, e a maioria deles sequer sonha com uma vaga na Alesp. Eles querem mesmo é utilizar a eleição e o fundo partidário para se projetarem a fim de satisfazer suas ambições pessoais em Sumaré. São pessoas que vão usar do período eleitoral como um trampolim para a prefeitura e câmara dos vereadores. É muito fácil identificar esse tipo de pessoa, porque antes mesmo da campanha começar, é bem claro quem tem chances e quem só quer se aventurar. Os aventureiros querem colocar o futuro da cidade em risco em troca de aumentar as suas chances em 2028. Vão ostentar seus cinco mil votos para deputado, como se fosse uma grande conquista, com a finalidade de se manterem na mídia.

SPASSO REFLEXÃO

Benção

Na velhice ampare seu pai, ampare sua mãe.

Aquele que honra seu pai e sua mãe, nunca nesta vida vai perder, ele sempre vai ser sinal de graça.

Mas parece que está tudo tão perdido meu Deus, tantos os pais serem honrados, tanto as mães,

filhos também serem res- peitados.

Ouçã, a coisa que acho mais linda é quando vemos um filho chegar nos pais e pedir benção e os pais abençoam. Vai com Deus, vem com Deus.

A benção dos pais é sinal da graça.



PALAVRAS DE VIDA - O amor

As pessoas que nós amamos em nossa vida não são perfeitas, sabemos dos defeitos, brigamos, reclamamos, mais ainda assim, insistimos em amar.

E aí descobrimos a força mais poderosa do mundo que é o amor e é por isso que Deus escolhe o que é pequeno, porque para o mundo, poderoso é o dinheiro, poderoso é quando conseguimos crescer em coisas na vida em realizações pessoais.

E no entanto, Deus escolhe a caridade, o cuidado, o carinho, o amor. E são estas coisas pequenas que realmente nos salvam.

Não é o que o mundo chama de grande, não é o que o mundo chama de bonito, é o que o mundo chama de simples. Porque parece um absurdo Deus escolher quem erra para amar, parece um absurdo Deus escolher um pecador para amar, mas Ele escolhe.



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

EDUCAÇÃO

Entrega de 22 mil kits marca virada de planejamento em Sumaré após atraso herdado da gestão anterior

A Prefeitura de Sumaré iniciou nesta semana a entrega de mais de 22 mil kits escolares e uniformes aos alunos da rede municipal no começo do ano letivo. A medida, apresentada como inédita nesse formato e nesse prazo, contrasta diretamente com o cenário registrado no ano passado, quando a distribuição começou apenas em 24 de abril, após atraso provocado por falhas de planejamento da gestão anterior.

Em 2025, a atual administração precisou correr contra o tempo para organizar contratos, regularizar processos e viabilizar a entrega que havia sido comprometida ainda no governo de Luiz Dalben. O resultado foi uma distribuição tardia, com alunos passando praticamente dois meses de aula sem os materiais e uniformes

prometidos.

Neste ano, o cenário foi diferente

Sem o passivo administrativo herdado e com planejamento estruturado desde o fim do exercício anterior, os kits começaram a chegar às 40 unidades educacionais já no início do calendário escolar. A ação contempla estudantes da Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA), com materiais organizados conforme a etapa pedagógica de cada faixa de ensino.

Além dos itens escolares, os alunos recebem uniformes de verão e inverno, assegurando padronização e condições adequadas para o ano letivo. A entrega ocorre diretamente nas escolas e conta com evento oficial no Anfiteatro de Nova Veneza.

O prefeito Henrique do Paraíso destacou a prioridade dada à educação e à igualdade de condições entre os estudantes. O vice-prefeito André da Farmácia reforçou o compromisso com a formação das futuras gerações. Já o secretário municipal de Educação, Lucas Gomes, ressaltou o planejamento técnico que estruturou a montagem personalizada dos kits.

Mas, além do discurso institucional, o dado político é evidente: o que no ano passado exigiu força-tarefa emergencial para corrigir atrasos herdados, neste ano ocorreu dentro do cronograma esperado.

A diferença entre começar o ano letivo com material em mãos e aguardar até o fim de abril não é detalhe administrativo. Impacta diretamente a rotina escolar, o planejamento pedagógico e o orça-



O prefeito Henrique do Paraíso, vice-prefeito André da Farmácia e o secretário municipal de Educação, Lucas Gomes, comemoram um começo de ano letivo sem sobressaltos

mento das famílias que, muitas vezes, precisam suprir provisoriamente aquilo que deveria ser fornecido pelo poder público.

A entrega antecipada simboliza, portanto, mais do que logística. Representa mudança de postura administra-

tiva. Planejamento não é luxo, é obrigação básica de gestão.

Se em 2025 a cidade viveu o reflexo da desorganização anterior, em 2026 a rede municipal inicia o ano com estrutura garantida. Para pais e alunos, o resultado prático é simples:

menos improvisado, mais previsibilidade e um começo de ano letivo sem sobressaltos.

Em educação, o tempo faz diferença. E, desta vez, ele jogou a favor dos estudantes de Sumaré.

Da redação

BENEFÍCIO SOCIAL

Secretaria de Inclusão e Assistência Social de Sumaré orienta população sobre o benefício Gás do Povo

A Secretaria de Inclusão e Assistência Social de Sumaré divulgou um resumo prático com orientações sobre o benefício Gás do Povo, detalhando quem tem direito e como realizar a consulta para verificar a elegibilidade.

O Gás do Povo é um auxílio destinado a famílias em situação de vulnerabilidade social, com o objetivo de contribuir para a aquisição do gás de cozinha, item essencial no orçamento doméstico.

Quem tem direito?

Para ter acesso ao Gás do Povo, é necessário atender aos seguintes critérios:

- Ser beneficiário do Bolsa Família;
- Ter, no mínimo, duas pessoas no núcleo familiar;

- Possuir renda per capita de até meio salário-mínimo;
- Estar com o Cadastro Único atualizado nos últimos 24 meses;
- Ter o CPF do responsável familiar regular, sem pendências.

A Secretaria reforça que é fundamental manter os dados atualizados no Cadastro Único para evitar bloqueios ou exclusões do benefício.

Como consultar

A consulta pode ser feita de forma simples e digital. Uma das opções é por meio do aplicativo Meu Social, disponível para download na Play Store e na App Store. Após acessar com CPF e login gov.br, o usuário deve clicar em “Benefícios” e, em seguida, em Gás do Povo/Auxílio Gás, onde poderá verificar:

- Se o benefício foi aprovado;
- Data de pagamento;
- Forma de recebimento;
- Existência de vale disponível.

Também é possível consultar diretamente pelo site oficial do programa. Informações detalhadas estão disponíveis em informe publicado pelo Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome.

A Secretaria de Inclusão e Assistência Social orienta que, em caso de dúvidas, os munícipes procurem o CRAS de referência ou o setor responsável pelo Cadastro Único no município. Manter as informações atualizadas é a principal medida para garantir o acesso contínuo aos benefícios sociais.

SECOM



O Gás do Povo é um auxílio destinado a famílias em situação de vulnerabilidade social

PRAZO ESTENDIDO

Devido aos impactos da greve dos Correios, Prefeitura prorroga prazo do IPTU para 10 de março



Prefeitura Municipal de Sumaré

A Prefeitura Municipal de Sumaré informa que o prazo para pagamento da primeira parcela e da cota única do IPTU foi prorrogado para o dia 10 de março, sem qualquer prejuízo aos contribuintes.

A medida foi necessária em razão dos impactos causados pelas recentes paralisações e instabilidades nos serviços dos Correios, registradas nas últimas semanas. A situação acabou comprometendo a logística de distribuição dos carnês em diversas regiões da cidade, ocasionando atrasos

na entrega aos moradores.

Diante desse cenário, e com o objetivo de garantir tranquilidade, segurança e o pleno acesso às informações por parte da população, a Administração Municipal optou pela prorrogação do vencimento, assegurando que nenhum contribuinte seja prejudicado.

A Prefeitura reforça que a decisão visa exclusivamente proteger os interesses dos cidadãos, permitindo que todos tenham tempo hábil para realizar o pagamento, seja da cota única ou da primeira par-

cela, dentro do novo prazo estabelecido.

Os contribuintes que ainda não receberam seus carnês também podem emitir a segunda via por meio dos canais oficiais do município.

A Administração Municipal segue acompanhando a situação e adotando todas as medidas necessárias para minimizar os impactos causados por fatores externos, garantindo a continuidade dos serviços com responsabilidade e respeito à população.

SECOM

CIDADES

CÂMARA

Projetos sobre isenção de IPTU e transparência são adiados e reacendem debate sobre justiça fiscal em Sumaré

Dois projetos de lei apresentados pelo vereador Rodrigo Digão (União Brasil) foram retirados da pauta da Câmara Municipal de Sumaré após pedido de adiamento por dez sessões, feito pelo vereador Lucas Agostinho (União Brasil). As propostas tratam de temas sensíveis: justiça tributária e transparência nos gastos públicos.

O PL nº 14/2025 prevê isenção de IPTU para imóveis localizados em bairros regularizados há mais de três anos que ainda não contam com infraestrutura completa de asfalto e rede de esgoto. Já o PL nº 15/2025 determina a obrigatoriedade de divulgação detalhada dos custos e informações de obras públicas municipais por meio da instalação de QR Code nas placas das intervenções.

O primeiro projeto toca em uma questão central: porque imóveis situados em regiões sem asfalto, sem rede de esgoto e com infraestrutura incompleta devem pagar IPTU

nos mesmos moldes de bairros plenamente estruturados?

O Imposto Predial e Territorial Urbano é, em essência, uma contraprestação vinculada à valorização imobiliária e à oferta de serviços públicos. Quando o poder público não entrega infraestrutura básica, a cobrança integral do tributo passa a ser questionada sob o ponto de vista da equidade.

A proposta de isenção para áreas que permanecem há anos aguardando obras estruturais poderia funcionar não apenas como alívio financeiro para os moradores, mas também como instrumento de pressão institucional. Ao reduzir a arrecadação nessas regiões, o município teria incentivo adicional para regularizar a situação, promovendo investimentos e garantindo condições mínimas de urbanização.

O adiamento da votação, nesse contexto, adia também uma discussão necessária sobre equilíbrio tributário e responsabilidade do Executivo na entrega de serviços essenciais.



Câmara Municipal de Sumaré

O segundo projeto é ainda mais direto: ampliar o acesso da população às informações sobre obras públicas. A criação de QR Codes nas placas permitiria que qualquer cidadão consultasse, em tempo real, valores investidos, prazos, empresa responsável e

demaís detalhes contratuais. Em tempos de cobrança crescente por eficiência e fiscalização social, a transparência não deveria ser uma pauta controversa. Quanto mais claras e acessíveis forem as informações sobre investimentos públicos, maior é

o controle social e menor o espaço para irregularidades. A publicidade dos atos administrativos é princípio constitucional. Tornar dados fiscais e contratuais facilmente acessíveis fortalece a cidadania e inibe práticas inadequadas. Informação de

difícil acesso interessa apenas a quem prefere atuar longe do escrutínio público.

O adiamento da votação do projeto não impede o debate, mas retarda a implementação de um mecanismo simples e eficaz de fiscalização cidadã.

Ambas as propostas dialogam diretamente com o cotidiano do morador: uma trata da cobrança de impostos em áreas carentes de infraestrutura; a outra, da transparência sobre como o dinheiro arrecadado é aplicado.

Independentemente de ajustes técnicos que possam ser feitos, são matérias que merecem discussão aberta e votação transparente. O adiamento por dez sessões posterga decisões que impactam diretamente a vida da população.

Em uma cidade que busca amadurecimento institucional, justiça tributária e controle social não deveriam ser pautas adiadas, mas prioridades permanentes.

Da redação

PRIORIDADES

Enquanto Monte Mor enfrenta caos urbano, vereador Edson mira escola de samba do Rio e ignora problemas locais

Em meio a alagamentos recorrentes, enxurradas que castigam bairros inteiros, aumento expressivo de IPTU e denúncias graves envolvendo vereadores que seguem sem desfecho claro, a Câmara de Monte Mor assistiu, na última sessão, a um debate no mínimo deslocado da realidade local.

O vereador Edson Silva (PL), presidente da Frente Parlamentar em Prol da Vida e da Família, utilizou seu tempo de fala para criticar uma alegoria apresentada pela escola de samba Acadêmicos de Niterói, no carnaval do Rio de Janeiro. Segundo ele, a representação de uma família tradicional dentro de uma lata de ervilhas seria uma forma de “ridicularizar a família” e atacar valores defendidos

pela maioria da população.

A pergunta que ecoa fora do plenário é simples: em que medida esse discurso contribui para resolver os problemas concretos de Monte Mor?

O município enfrenta desafios estruturais graves. Moradores convivem com ruas que alagam a cada chuva mais intensa, prejuízos materiais, insegurança urbana e uma carga tributária que pesa no bolso. Há ainda denúncias sensíveis envolvendo agentes públicos que aguardam apuração e posicionamento firme do Legislativo. É nesse cenário que se espera atuação fiscalizatória rigorosa e produção legislativa consistente.

Vereador é eleito para legislar e fiscalizar no âmbito municipal. Não cabe à Câmara



Vereador Edson Silva (PL)

de Monte Mor regular o carnaval carioca, tampouco interferir em manifestações culturais de outro estado. O discurso proferido não apenas foge completamente da competência do cargo, como também revela um preocupante descolamento das

atribuições institucionais previstas para o mandato. Criticar uma alegoria carnavalesca no Rio de Janeiro pode gerar manchete em nichos ideológicos, mas não drena enchentes, não reduz IPTU, não investiga irregularidade, não melhora

a mobilidade urbana e não amplia serviços públicos.

Esse tipo de postura é recorrente em mandatos que pouco apresentam em termos de proposição concreta. Quando faltam projetos estruturantes, sobram discursos simbólicos. Quando faltam soluções técnicas, sobra retórica moralizante. É o populismo de baixo custo: alto ruído, zero impacto prático para o eleitor.

Enquanto bairros de Monte Mor lidam com lama e prejuízos, o vereador parece empenhado em zelar pelos “bons costumes” de Niterói. A inversão de prioridades é evidente.

Não se trata de impedir opiniões pessoais. Todo agente público tem direito à sua visão de mundo. Mas o espaço institucional da

Câmara Municipal não é palanque para debates que extrapolam completamente a jurisdição e as responsabilidades do cargo. O mandato não é extensão de guerra cultural travada em redes sociais.

Monte Mor precisa de vereadores atentos ao orçamento, às obras de drenagem, à transparência administrativa e à fiscalização séria do Executivo. Precisa de propostas para enfrentar problemas reais, não de discursos inflamados sobre alegorias carnavalescas a centenas de quilômetros de distância.

No fim, a conta é simples: quem foi eleito para cuidar da cidade deve cuidar da cidade. O resto é distração.

Da redação

ASSÉDIO

Câmara de Nova Odessa aprova criação do Selo “Elas Protegidas” para estabelecimentos que adotarem medidas contra assédio

A Câmara Municipal de Nova Odessa aprovou por unanimidade o Projeto de Lei nº 11/2026, de autoria do vereador Paulo Porto, que institui no município o Selo “Elas Protegidas”. A iniciativa reconhece bares, restaurantes, casas noturnas e demais estabelecimentos de grande circulação que adotarem medidas efetivas de prevenção, acolhimento e enfrentamento ao assédio sexual e à violência contra a mulher.

Pela proposta, os estabelecimentos interessados deverão cumprir requisitos como capacitação periódica dos funcionários para atuação em situações de risco, definição de protocolos de atendimento, indicação de funcionária responsável pelo acolhimento da vítima e adoção de mecanismos de alerta para comunicação discreta em casos de ameaça.

O selo terá validade mediante comprovação das medidas a cada dois anos e deve-



Proposta é de autoria do vereador Paulo Porto e busca ampliar a proteção às mulheres em locais de lazer e entretenimento

rá ser afixado em local visível, preferencialmente na entrada dos banheiros femininos, podendo também ser divulgado em materiais institucionais e publicitários.

Segundo o vereador autor, a medida busca envolver a sociedade no combate à violência de gênero.

“O objetivo é criar ambientes mais seguros e acolhedores para as mulheres, estimulando a participação dos estabelecimentos comerciais na prevenção e no atendi-

to adequado às vítimas”, destacou Paulo Porto.

A justificativa do projeto aponta que ambientes de lazer apresentam elevada incidência de assédio e violência, tornando necessária a adoção de ações preventivas e de acolhimento imediato, evitando a revitimização e incentivando a cultura de respeito.

Após a sanção e publicação, a lei entrará em vigor em 180 dias.

Fonte: Câmara de Nova Odessa

CIDADES

EMPREENDEDORISMO

Crescimento de empresas em Nova Odessa expõe força econômica, mas acende alerta sobre pejotização

Nova Odessa encerrou 2025 com um dado que, à primeira vista, salta aos olhos: 1.979 novas empresas abertas, crescimento de 12,6% em relação ao ano anterior. O número, consolidado pela Receita Federal e repercutido pelo Observatório Econômico do município, reforça a imagem de uma cidade em expansão e com ambiente favorável aos negócios.

O setor de serviços lidera com folga, concentrando 67,2% das novas aberturas. Comércio, indústria e construção civil aparecem na sequência, enquanto a agropecuária registra participação residual. O dado é coerente com o perfil urbano da cidade e com a dinâmica contemporânea da economia, cada vez mais orientada ao setor terciário.

Outro número chama atenção: 65,1% das novas

empresas são Microempreendedores Individuais (MEIs). Em termos absolutos, 1.289 registros. A leitura oficial é clara: pequenos negócios impulsionam a economia local, promovem geração de renda e formalizam trabalhadores.

Mas é justamente aqui que a análise precisa ir além da superfície. O crescimento de CNPJs nem sempre significa, necessariamente, expansão orgânica do empreendedorismo clássico, aquele motivado por inovação, visão de mercado ou oportunidade estratégica. Parte relevante desse movimento pode estar associada a um fenômeno cada vez mais comum no país: a pejotização da força de trabalho.

Entregadores, vendedores, prestadores de serviço, profissionais da logística, da área administrativa e até de segmentos tradicionalmente regidos pela CLT vêm sendo



estimulados e pressionados a abrir MEI para prestar serviços como “empresa”, embora na prática mantenham relação típica de emprego. Essa dinâmica reduz encar-

gos para contratantes, mas transfere riscos e fragilidades ao trabalhador.

Não se trata de negar o mérito do ambiente econômico favorável. Pelo contrá-

rio: é positivo que a cidade apresente vitalidade produtiva, expansão do setor de serviços e aumento da formalização. O empreendedorismo genuíno é motor de desenvolvimento e merece ser estimulado. O problema surge quando se confunde precarização com protagonismo empresarial.

A pejotização inflaciona estatísticas. Ela melhora indicadores formais de abertura de empresas, mas não necessariamente amplia a base produtiva real ou fortalece cadeias econômicas estruturadas. Muitas vezes, apenas altera a forma jurídica de uma relação de trabalho já existente, mascarando vínculos empregatícios sob o rótulo de “prestação de serviço”.

Crescimento econômico sustentável envolve geração de emprego formal, estabilidade, proteção social e au-

mento real de produtividade. Quando a formalização via MEI ocorre por necessidade e não por vocação empreendedora, o fenômeno revela menos dinamismo empresarial e mais adaptação a um mercado de trabalho cada vez mais flexível, para alguns, excessivamente flexível.

Cláudio José Schooder, o Leitinho, celebrou os dados como reflexo de políticas públicas voltadas ao desenvolvimento econômico. O discurso institucional é coerente com os indicadores apresentados. No entanto, cabe à sociedade e à imprensa observar o cenário completo: crescimento é positivo, mas qualidade desse crescimento importa ainda mais. Os números são bons, mas a interpretação deles exige maturidade e vigilância.

Da redação

SANEAMENTO

Aniversário da Coden reforça eficiência do serviço público e expõe limites das privatizações no setor

Os 49 anos da Coden Ambiental, celebrados em 25 de fevereiro de 2026, não são apenas um marco institucional. Funcionam como vitrine de um modelo que, em tempos de privatizações aceleradas, desafia o discurso dominante: o de que a iniciativa privada é, por definição, mais eficiente na gestão do saneamento.

Em Nova Odessa, os números falam por si. A autarquia garante abastecimento de água tratada a 100% da população e coleta de esgoto próxima da universalização, com 100% do volume coletado sendo efetivamente tratado. São cerca de 16 milhões de litros de água processados por dia, abastecendo aproximadamente 28 mil ligações. A avaliação po-

pular atinge nota 9,4 segundo a ARES-PCJ, índice que muitos sistemas privatizados gostariam de exibir.

O investimento recente superior a R\$15 milhões ampliou a reserva de água bruta para 2,6 milhões de metros cúbicos. A ETE Quilombo, referência nas Bacias PCJ, consolida o município como exemplo regional de eficiência técnica. E a projeção da Represa Recanto 4 aponta para planejamento de longo prazo e segurança hídrica diante da expansão urbana e industrial.

Em Sumaré, o antigo DAE foi privatizado durante a gestão da então prefeita Cristina Carrara. O serviço passou ao controle da BRK Ambiental. A promessa era eficiência, modernização e melhoria da qua-

lidade. A realidade, segundo queixas recorrentes da população, envolve tarifas elevadas, instabilidade no abastecimento e um município com menor margem de manobra sobre decisões estratégicas.

Quando o serviço deixa de ser gerido por uma autarquia e passa a responder prioritariamente a acionistas, a lógica muda. O foco deixa de ser exclusivamente o interesse público e passa a incluir metas de rentabilidade. O contrato substitui a autonomia administrativa. E o município, muitas vezes, torna-se refém de cláusulas contratuais difíceis de revisar.

O debate ganhou escala estadual com a privatização da Sabesp promovida pelo governo de Tarcísio de Freitas. Defendida



como solução para ampliar investimentos e acelerar a universalização, a medida foi vendida como modernização inevitável. No entanto, críticas técnicas e políticas apontam riscos estruturais: aumento tarifário, priorização de áreas mais rentáveis e redução da capacidade de con-

trole direto do Estado sobre um serviço essencial.

O aniversário da Coden recoloca essa discussão em termos concretos. Nova Odessa mantém gestão pública, investe, planeja e entrega indicadores robustos. Não se trata de retórica ideológica, mas de desem-

penho mensurável.

Quando comparada ao cenário de Sumaré ou às incertezas que cercam a Sabesp após a desestatização, a Coden demonstra que excelência na gestão pública é possível e, em muitos casos, mais provável do que em modelos terceirizados orientados por lucro.

No setor de saneamento, onde o direito à água e ao esgoto tratado impacta diretamente a dignidade humana, a experiência de Nova Odessa serve como contraponto: eficiência não depende necessariamente da privatização. Depende de gestão técnica, planejamento e compromisso com o interesse coletivo.

Da redação

IMPACTO NO BOLSO

Taxa do lixo faz IPTU disparar até 5.000% em Monte Mor e revolta moradores

Moradores de Monte Mor foram surpreendidos neste início de 2026 com carnês de IPTU muito acima do esperado. Embora a Prefeitura sustente que o imposto sofreu apenas a correção inflacionária de 4,68%, com base no IPCA acumulado, o que provocou aumentos que ultrapassam 2.000% e em alguns casos chegam a 5.000%, foi a cobrança da taxa de coleta e remoção de lixo, incluída no mesmo boleto do imposto.

Na prática, contribuintes que pagavam cerca de R\$20 passaram a receber cobranças superiores a R\$400 ou até R\$800. O salto não decorre do reajuste do IPTU em si, mas da forma e do valor fixados para a nova cobrança implementada neste ano pelo prefeito Murilo Rinaldo.

A administração municipal afirma que a cobrança está amparada pelo Código Tributário Municipal (Lei Complementar nº 14/2008) e pela Lei Federal nº 14.026/2020, o Marco Legal do Saneamento Básico, que exige

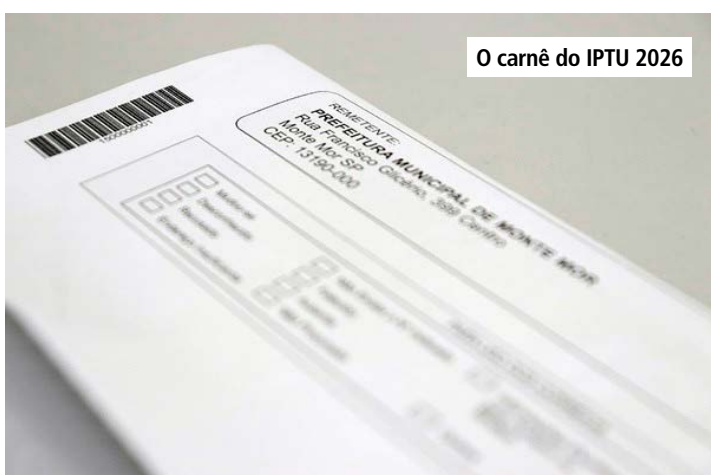
fonte própria de custeio para os serviços de limpeza urbana e manejo de resíduos sólidos. Segundo a Prefeitura, deixar de cobrar poderia configurar renúncia de receita, vedada pela legislação fiscal.

Do ponto de vista legal, há previsão para a taxa. O Código estabelece que o fato gerador é a utilização, efetiva ou potencial, do serviço de coleta domiciliar, sendo contribuinte o proprietário ou possuidor de imóvel edificado. Também determina que o custo do serviço seja dividido proporcionalmente à frequência e à área construída.

O questionamento que cresce na cidade, porém, vai além da base jurídica. Moradores contestam a proporcionalidade do aumento e a ausência de melhorias perceptíveis no serviço prestado.

O autônomo Manoel Andrade Filho, morador do Jardim Nova Alvorada, relata que o impacto foi imediato e inesperado.

“O aumento do meu IPTU



foi exatamente de 2.000%. De R\$19,00 foi para R\$426,00. E como eu disse, é um prejuízo no bolso do pai de família. Você tem um planejamento dentro dos seus gastos, e vem um aumento desse?”, afirmou.

Ele destaca que seu caso sequer está entre os mais extremos.

“Esse foi um valor até mais baixo, porque teve outros casos aí que foi 5.000%. Tenho amigos que pagavam R\$22,00 e passaram a pagar R\$800,00. É inacreditável como foi feito

esse cálculo desse aumento”, completou.

A principal crítica feita por contribuintes é que não houve modernização do sistema de coleta, ampliação de rotas ou qualquer investimento visível que justificasse a elevação abrupta dos valores. O serviço segue operando nos mesmos moldes de anos anteriores.

Como a taxa está embutida no carnê do IPTU, muitos moradores só perceberam a diferença ao comparar o valor final com o do ano passado.



Para famílias de baixa renda e para a classe média, que já comprometem grande parte do orçamento com despesas fixas, o aumento representa parcela significativa da renda mensal.

A Prefeitura argumenta que imóveis sem construção tiveram apenas a correção de 4,68% e que a taxa incide apenas sobre imóveis edificados. Ainda assim, para quem mora em residência simples, o impacto financeiro tem sido considerado desproporcional.

O debate agora se desloca

para a esfera política e jurídica. De um lado, o Executivo sustenta que cumpre a legislação federal e municipal. De outro, moradores questionam a razoabilidade, a metodologia de cálculo e a ausência de transição ou escalonamento para evitar choque financeiro.

A lei pode prever a cobrança. Mas a forma de aplicá-la e o peso que ela impõe ao contribuinte tornou-se o centro da controvérsia em Monte Mor.

Da redação

REGIÃO

INVESTIMENTO PÚBLICO

73 atletas paulinenses são contemplados com a Bolsa Esportiva em 2026



O evento do Programa Bolsa Esportiva de Paulínia contou com a participação de servidores e secretários municipais, vereadores, além de pais e familiares dos atletas beneficiados

Esse ano, o Programa Bolsa Esportiva de Paulínia vai alcançar ainda mais atletas no município. Com a nova Lei nº 4.645/2025, o programa passa a ser dividido em três categorias: regional, estadual e nacional, além de contemplar também os atletas guias.

“Investir em esporte é in-

vestir na saúde e no futuro. Em mais um ano realizamos a entrega dessas bolsas e, desta vez, com uma proposta ampliada, mais democrática e inclusiva, com as novas categorias regional e atleta guia, com essa medida vamos levar o nome de Paulínia para mais competições e potencializar cada vez mais a prática esportiva”, afir-

ma o prefeito Danilo Barros.

Os valores foram reajustados de acordo com a inflação e as regras para utilização dos recursos seguiram as mesmas do ano passado. As bolsas podem ser utilizadas para custear inscrições, alimentação, transporte e outros gastos relacionados às competições. Diversas modalidades estão na lista e o valor da

bolsa chega até R\$2.270,66 de acordo com cada categoria. O evento contou com a participação de servidores e secretários municipais, vereadores, além de pais e familiares dos atletas beneficiados.

Saiba mais:

As modalidades contempladas pela Bolsa Esportiva são:

- Atletismo
- Bicicross
- Natação
- Escalada
- Tênis de Campo
- Kart
- Judô
- Ciclismo de Estrada
- Karatê
- Vôlei de Praia
- Tênis de Mesa

Tabela de valores / categoria:

25 bolsas na categoria BEP NACIONAL: R\$2.270,66
25 bolsas na categoria BEP ESTADUAL: R\$1.517,21
20 bolsas na categoria BEP REGIONAL: R\$774,09
3 bolsas na categoria ATLETA GUIA: R\$2.270,66

Fonte: Prefeitura de Paulínia

ANIVERSÁRIO

Paulínia comemora os seus 62 anos com uma programação especial

Para iniciar a semana com muita energia, mais de mil pessoas participaram do tradicional passeio ciclístico, promovido pela Secretaria de Esportes, na manhã do domingo, 22. O trajeto teve cerca de 9km e passou pelas principais avenidas da cidade e contou com um sorteio de brindes no final.

Na segunda-feira, 23, foi apresentado o projeto Barco Escola - nas águas do conhecimento - para os alunos da EMEFM Ângelo Corassa Filho, vereadores e demais autoridades locais. Esse será um novo conceito de proporcionar educação ambiental para os alunos da rede municipal de ensino. A ação é realizada por meio de parceria entre a Secretaria do Meio Ambiente e da Associação Barco Escola da Natureza. O barco ficará no Pier do Mini Pantanal e navegará pelas águas

da Represa do Salto Grande.

Ainda como parte das comemorações dos 62 anos de Paulínia, a Secretaria do Meio Ambiente deu continuidade à tradição do plantio de mudas anual, sempre igualando a quantidade de mudas plantadas com a idade da cidade. Este ano, o plantio ocorreu na terça-feira, 24, na praça localizada entre a Rua João Vitachi e a Av. João Aranha, no bairro Jardim Ouro Negro.

Dando sequência aos eventos comemorativos, a Secretaria de Esportes realizou na quinta-feira, 26, a entrega das bolsas esportivas para 73 atletas paulinenses de diversas modalidades e que foram contemplados neste ano tanto nas categorias nacional, estadual, regional, atleta guia e paratletas.

FEIRA NOTURNA

Na sexta-feira, 27, véspera de aniversário e para começar a aquecer o clima de festa e animação, será realizada a Feira Noturna em edição especial. O local e o horário serão os mesmos de sempre, em frente ao teatro municipal, no Parque Brasil 500, a partir das 16h. Com muita comida boa, artesanato e animação por conta da dupla Julio e Gustavo e a banda Mitologia.

BOLO E RAÇA NEGRA

Para o grande dia, no sábado, 28, o dia será cheio: às 9h será inaugurada a unidade de Pronto Atendimento da cidade, no bairro Monte Alegre. Já às 10h a festa de aniversário estará montada no campo do Ginásio de Esportes do João Aranha - Agostinho Fávoro, com o corte do tradicional bolo às 11h30. E, para encerrar com chave



de ouro, a Secretaria de Cultura, Turismo e Eventos prepara um grande show com o grupo Raça Negra, a partir das 20h, no Sambódromo Municipal.

Todos os eventos foram realizados em parceria pelas Secretarias de Desenvolvimento Econômico, Turismo, Cultura e Eventos, Defesa Civil, Segu-

rança, Mulher, Esportes, Obras e Serviços Públicos, Saúde, Negócios da Receita e Governo.

Fonte: Prefeitura de Paulínia

Lançamento do livro “liderança na prática” reúne lideranças e é marcado por sucesso de público

Sumaré (SP) O lançamento do livro “Liderança na Prática: Como se Tornar um Líder?”, de autoria de João Cleto, foi um verdadeiro sucesso e reuniu diversas lideranças, empresários, gestores públicos e convidados em um evento marcado por conexão, propósito e inspiração.

A obra, que nasce da vivência prática do autor na gestão pública, no empreendedorismo e na formação de equipes, propõe uma abordagem direta e aplicável sobre liderança, distante da

teoria abstrata e focada no comportamento, nas atitudes e na tomada de decisão no dia a dia.

Durante o evento, João Cleto agradeceu a presença de todos e destacou que o sucesso do lançamento reflete o valor das pessoas que caminham juntas na construção de uma liderança mais humana, responsável e consciente. “Esse livro não é sobre cargo, é sobre comportamento. E ver tantas lideranças reunidas confirma que estamos no caminho certo”,



João Cleto agradeceu a presença da família que sempre o apoiou, de todos os amigos, parceiros e ainda destacou que o sucesso do lançamento reflete o valor das pessoas que caminham juntas na construção de uma liderança mais humana, responsável e consciente

afirmou o autor.

O lançamento reforçou a proposta central da obra: despertar a liderança que existe dentro

de cada pessoa, mostrando que liderar é servir, influenciar pelo exemplo e gerar impacto positivo nos ambientes onde se

está inserido.

“Liderança na Prática” já nasce como uma referência para quem deseja desenvolver equipes, forta-

lecer valores e transformar resultados por meio de atitudes reais e aplicáveis.

Divulgação

REGIÃO

PROMOÇÃO

Hotel de Sumaré lança promoção para hóspedes que irão para a Festa do Peão de Americana

Entre 03 e 14 de junho, o Parque de Eventos CCA, em Americana, cidade do interior do Estado de São Paulo, será palco de um dos maiores espetáculos musicais do Brasil. Há menos de dez quilômetros do Parque de Eventos CCA, local onde será a festa, o Fildi hotel & eventos é uma ótima opção para quem quer se hospedar em um local seguro, confortável e próximo do rodeio.

E para facilitar ainda mais a vida de quem vai curtir a festa, o Fildi hotel & eventos lançou uma promoção com desconto especial. Para garantir a reserva, basta acessar o link <https://bit.ly/4s6pNqF>.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

O Fildi hotel & eventos é uma ótima opção para quem quer se hospedar em um local seguro e confortável

Reunindo tradição, emoção e sucessos que marcaram gerações, a Festa do Peão de Americana chega à sua 38ª edição com uma programação artística grandiosa, consolidando sua relevância no cenário nacional.

Na última semana a Comissão Organizadora da festa divulgou a grade de shows.

Reconhecida como uma das festas mais tradicionais do país e o segundo maior festival sertanejo do Brasil, o

evento apresenta, nesta edição, uma grade de alto nível com 16 artistas no palco principal, contemplando diferentes gerações, estilos e vertentes da música brasileira. Artistas como Gustavo Lima, Mato-

grosso & Mathias, Henrique & Juliano, Natanzinho Lima, Panda, Chitãozinho & Xororó, Bruno & Marrone, Menos é Mais, Luan Santana e Zé Neto & Cristiano estarão se apresentando no evento.

Para conhecer mais sobre o Fildi hotel & eventos, acesse o site <https://www.fildihotel.com.br/>

Fonte: ESTRATEGIC ASSES-SORIA E COMUNICAÇÃO

EMPREGO

PAT de Hortolândia está com 20 vagas temporárias para 90 dias

Você busca trabalho no setor de logística? Então, se liga! O Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de Hortolândia, órgão da Prefeitura, está com 20 vagas para auxiliar operacional de logística. Mas, atenção: essas vagas são temporárias de 90 dias. Há ainda oportunidades para ajudante de obras (cinco vagas), jardineiro (duas vagas), vendedor porta a porta (uma vaga) e encarregado de conservação de vias permanentes (uma vaga). As vagas são em Hortolândia e cidades da região (confira quadro abaixo).

Quem se interessou por alguma das vagas, pode candidatar-se de forma on-line no portal Emprega Brasil do governo federal (CLIQUE AQUI). Quem preferir, pode candidatar-se presencialmente no PAT de Hortolândia, que fica na Praça de Atendimento do Paço Municipal, localizado na rua Professora Celina Franceschini Bueno, 100, Jardim Metropolitano. O órgão funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 16h30.

Para candidatar-se presencialmente às vagas, os interessados devem apresentar Carteira de Identidade (RG), Cadastro de Pessoa Física (CPF) e Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS) nos formatos físico (em papel) ou digital. Currículo e comprovante de residência são documentos opcionais, e cuja apresentação não é obrigatória.

O PAT de Hortolândia reforça que as vagas ficam disponíveis até as datas limites, ou até os limites de candidatos estabelecidos pelos empregadores forem atingidos.

PEI
Hortolândia implanta outra ação importante para fortalecer a inclusão de PcDs no mercado de trabalho. A Prefeitura inicia os atendimentos do Polo de Empregabilidade Inclusiva (PEI) no Paço Municipal, nesta quarta-feira (25/02), a partir das 9h.

Esse é um dos três programas que a Prefeitura passa a realizar com o governo do Estado. A parceria foi oficializada

com a assinatura dos Termos de Cooperação Técnica, com a presença do secretário estadual de Direitos da Pessoa com Deficiência, Marcos da Costa, no mês passado.

SINE
A Prefeitura de Hortolândia tem outra boa notícia para quem procura emprego. Também no mês passado, o município fez a adesão ao Sistema Nacional de Emprego (SINE), gerido pelo governo federal.

O SINE é uma plataforma online que oferece vários serviços públicos referentes ao mercado de trabalho. A plataforma ainda conecta pessoas em busca de trabalho e empregadores que estão com vagas de emprego disponíveis. Por meio da plataforma, a população pode também ter acesso a atividades de qualificação e orientação profissional.

Confira ao lado os requisitos, valores dos salários, locais de trabalho e as datas limites das 29 vagas de emprego divulgadas pelo PAT de Hortolândia:

Cargo	PCDs inclusos	Vagas	Escolaridade	Experiência	Salário	Local de trabalho	Data limite
Auxiliar operacional de logística <i>*OBS.: vaga temporária de 90 dias</i>	Não	20	Ensino Fundamental completo	Não exigida	R\$ 2.067,00	Sumaré	27/02
Vendedor porta a porta	Não	1	Ensino Médio completo	Sim	R\$ 3.500,00	Hortolândia	13/03
Ajudante de obras	Não	5	Não exigida	Sim	R\$ 2.200,00	Campinas	20/03
Jardineiro	Não	2	Ensino Fundamental completo	Sim	R\$ 1.732,39	Hortolândia	31/03
Encarregado de conservação de vias permanentes	Não	1	Ensino Médio completo	Sim	R\$ 2.800,00	Hortolândia	31/03

Fonte: Prefeitura de Hortolândia

CAPACITAÇÃO

Programa Acerte abre cadastro para novos participantes

A Prefeitura de Hortolândia abre cadastro para pessoas interessadas em participar do Programa Acerte, nas áreas de Costura Industrial e de Serviços Gerais. O Programa Acerte é uma iniciativa de qualificação profissional desenvolvida pela Secretaria de Governo, voltada a pessoas em situação de vulnerabilidade social, com o objetivo de promover inclusão produtiva, autonomia financeira e ampliação de oportunidades

no mercado de trabalho. A pessoa participante recebe capacitação técnica por meio de cursos, bolsa-auxílio mensal no valor de R\$710,00 e cesta básica. Não há limite de vagas, sendo que o cadastro funcionará como Banco de Talentos.

Interessados podem se inscrever por meio dos seguintes links, até o dia 31 de março: **Costura Industrial** - <https://forms.gle/HMR-R9eMC8hEDFwAU8>

Serviços Gerais - <https://forms.gle/s6vvxhjbvwmJ8217>

De acordo com informações da Secretaria de Governo, as inscrições são realizadas periodicamente, conforme a abertura de novas turmas, e são destinadas a pessoas maiores de 18 anos, em situação de vulnerabilidade social, que tenham disponibilidade para participação presencial nas atividades propostas e que se-

jam moradoras do município há, no mínimo, 12 meses.

Um dos eixos de atuação do Acerte, o de Costura Industrial, proporciona capacitação aos aprendizes e uniforme escolar gratuito aos estudantes da rede municipal de Hortolândia, servindo como um instrumento de transformação social, com desenvolvimento pessoal, profissional e comunitário.

Fonte: Prefeitura de Hortolândia



DIVULGAÇÃO

Interessados podem se candidatar para capacitação em Costura Industrial e Serviços Gerais, até o dia 31 de março, por meio de link

ESTÁ VENDENDO 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

REGIÃO

TRAJETÓRIA

Empresário de Campinas, Osvaldo Quadro inicia trajetória pública com foco em gestão e empreendedorismo

Um empresário forjado no trabalho, na superação e na fé. Assim pode ser definida a trajetória de Osvaldo Quadro, nascido em 10 de março de 1974, em Campinas, que agora dá os primeiros passos na vida política com o discurso de levar para o setor público a mentalidade de quem construiu uma empresa do zero e gerou centenas de empregos.

Filho caçula de uma família simples, cresceu ao lado dos pais e de duas irmãs, aprendendo desde cedo valores como responsabilidade, dedicação e compromisso com a família. O primeiro emprego foi em uma loja de calçados, experiência que, segundo ele, consolidou a convicção de que o crescimento só viria por meio do trabalho.

Formou-se técnico em Processamento de Dados, graduou-se em Direito e concluiu pós-graduação em Direito Civil.

A educação, afirma, sempre foi instrumento de transformação pessoal e profissional.

Empreendedor por vocação, fundou sua primeira empresa no ramo de comunicação visual, atuando por cerca de duas décadas. Apesar da dedicação, o negócio enfrentou dificuldades e não alcançou o desempenho esperado. O ponto mais dramático de sua vida viria em 2005, quando sua mãe foi assassinada durante um assalto, episódio que desencadeou um período de profunda depressão, problemas de saúde e dificuldades financeiras severas.

Chegou a enfrentar limitações físicas significativas e momentos de extrema escassez. Foi nesse contexto que decidiu recomeçar. Voltou ao mercado como empregado e, pouco tempo depois, fundou, ao lado de um parceiro, uma empresa

voltada para licitações públicas.

O empreendimento cresceu rapidamente. Com estratégia, disciplina e gestão estruturada, a empresa expandiu contratos, passou a atender grandes clientes, entre eles a Petrobras, e consolidou-se no setor. Ao longo da trajetória empresarial, Osvaldo afirma já ter gerado mais de mil empregos e mantém atualmente cerca de 270 colaboradores diretos.

Paralelamente à atividade empresarial, desenvolveu atuação no terceiro setor, apoiando igrejas, organizações sociais e projetos comunitários. Cristão desde 1998, também possui formação pastoral, embora não exerça atualmente a função. Segundo ele, princípios como lealdade, responsabilidade e compromisso social orientam suas decisões.

Nos últimos anos, passou a

manifestar insatisfação com o que considera ineficiência do poder público e excesso de burocracia que, em sua visão, dificulta o crescimento econômico e penaliza quem empreende. Esse cenário o motivou a ingressar na política.

Osvaldo defende um “choque de gestão” na administração pública, com foco em eficiência, controle de gastos e resultados mensuráveis. Entre as bandeiras que apresenta estão o fomento ao empreendedorismo, educação de qualidade, políticas sociais voltadas à autonomia, modernização das relações de trabalho e redução da burocracia estatal.

Sua entrada na vida pública ocorre com o discurso de que quem gera emprego compreende, na prática, os desafios enfrentados pela economia real. Para ele, a experiência empre-



Osvaldo Quadro - empresário

sarial pode contribuir para uma atuação política orientada por metas, desempenho e responsabilidade fiscal.

Ao iniciar essa nova etapa, Osvaldo Quadro busca se apresentar como alguém que conhece as dificuldades da

base, enfrentou adversidades pessoais profundas e construiu uma trajetória empresarial consolidada. Agora, pretende transformar essa experiência em proposta política.

Da redação

CARNAVAL

Enquanto uns combatem a folia, cidades da região colhem resultados econômicos e culturais

O Carnaval de 2026 deixou claro que, na Região Metropolitana de Campinas, a maior festa popular do planeta continua sendo também um potente motor econômico. Em Campinas, levantamento da Associação Comercial e Industrial de Campinas apontou movimentação estimada em R\$16,9 milhões, crescimento de 5,6% em relação ao ano anterior.

Bares e restaurantes lideraram o impacto financeiro, com R\$5,7 milhões em circulação. Bailes, blocos de rua, fantasias, hotelaria e comércio foram diretamente beneficiados. O dado não é trivial: significa emprego temporário, renda extra, impostos recolhidos e dinamização da economia local. O gasto público em estrutura retorna para o setor privado em forma de consumo.

Em Santa Bárbara d'Oeste, a Prefeitura contabilizou público



O Carnaval de 2026 deixou claro que, na Região Metropolitana de Campinas, a maior festa popular do planeta continua sendo também um potente motor econômico

rotativo de 117,6 mil pessoas ao longo de quatro dias de programação gratuita. O destaque foi o Bloco das Bárbaras, que reuniu cerca de 35 mil foliões na Avenida Monte Castelo. O evento consolidou o município como

referência regional em cultura e turismo, movimentando economia criativa, ambulantes, praça de alimentação e cadeia de serviços.

O Carnaval barbareense teve estrutura organizada, contro-

le de acesso, apoio da Polícia Militar, Guarda Municipal e regulamentação específica por decreto. Resultado: festa popular, gratuita, com segurança e forte impacto econômico.

Já em Nova Odessa, a aposta

foi no público infantil e familiar. O Folia Kids reuniu cerca de 5 mil pessoas no Parque Municipal das Crianças, com brinquedos infláveis, marchinhas e programação gratuita. A iniciativa demonstra que Carnaval não é sinônimo de excessos: é cultura, convivência e lazer para todas as idades.

Os números não mentem: O Carnaval movimentou bares, restaurantes, comércio informal, hotéis, costureiras, músicos, técnicos de som, ambulantes, artistas e pequenos empreendedores. Impulsiona turismo e injeta recursos diretos na economia local. Em um cenário de disputa por receitas municipais, abrir mão desse potencial por mera antipatia cultural parece, no mínimo, economicamente imprudente.

Carnaval é manifestação cultural brasileira, patrimônio imaterial, festa democrática

e plural. Pode ser bloco de rua, desfile tradicional, evento infantil ou baile em clube. Pode ser família no parque ou multidão na avenida. Quem não aprecia, tem alternativa simples: não participar.

Mas combater a realização da festa enquanto municípios vizinhos lucram, geram empregos e fortalecem sua identidade cultural é dar murro em ponta de faca.

Campinas faturou. Santa Bárbara consolidou sua vocação para grandes eventos. Nova Odessa investiu em lazer familiar. A região mostrou que cultura e economia caminham juntas.

No fim das contas, a matemática é objetiva: quem abraçou o Carnaval colheu o resultado. Quem insiste em travar a folia, perde público, perde receita e perde relevância.

Da redação

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Construção cria 2,6 mil empregos na região de Campinas em 2025

O setor da construção civil na região de Campinas terminou 2025 aquecido. É o que indica os dados de contratações, decorrente das obras em andamento. Segundo levantamento divulgado pelo Sindicato da Construção Civil de São Paulo (Sinduscon-SP), a regional Campinas encerrou o ano passado com 2,6 mil novas contratações, segundo melhor desempenho do Estado de São Paulo, superado apenas pela Capital paulista, onde foram criadas 357 mil novas vagas com carteira assinada. A região conta atualmente com 99 mil trabalhadores formais.

Geração de vagas formais cresce 2,7%

Outro dado que chama a atenção na pesquisa divulgada

pela entidade diz respeito ao dinamismo do setor para gerar empregos. De acordo com a entidade, o volume de contratações na região de Campinas em 2025 apresentou uma alta de 2,7%. O setor é considerado estratégico para a economia, tanto em geração de renda como de empregos, já que representa cerca de 6,2% do Produto Interno Bruto (PIB) do Brasil.

Após nove meses, Azul anuncia saída da recuperação judicial

Depois de nove meses de sua entrada no processo de recuperação judicial, a Azul Linha Aéreas está pronta para retomar os planos de voos. A companhia anunciou na sexta-feira o fim do processo de reestruturação financeira voluntária e saída do Chapter 11, o Capítulo 11 da Lei de Falências dos Estados Unidos, que decorreu em maio de 2025. No comunicado, a empresa destaca que sai do processo com US\$850 milhões em novos investimentos em ações, redução da dívida e obrigações de arrendamento em aproximadamente US\$2,5 bilhões.

Companhia recebe aportes de US\$ 300 milhões

Um dia antes de comunicar o fim do processo de recuperação, a Azul anunciou injeções de capitais em seu caixa, com três acordos para investimentos de US\$300 milhões por companhias aéreas dos Estados Unidos e outros credores. Os aportes serão feitos pela American Airlines e pela United Airlines, que vão investir US\$100 milhões cada. A expectativa é que as companhias viam acionistas ao receberem ações da Azul.

Mercado farmacêutico movimenta bilhões em M&A na região

A região de Campinas inicia o ano de 2026 com grandes negócios de fusões e aquisições (M&A) e movimenta bilhões de reais, o que a coloca no centro das atenções do mercado farmacêutico. Nos próximos dias a francesa Sanofi deve anunciar a venda da farmacêutica Medley, de Campinas, por cerca de US\$500 milhões. A EMS é uma das favoritas a ficar com o negócio. Já o Laboratório Cristália, de Itapira, foi às compras nesta semana e adquiriu uma fábrica em Jaguariúna.

Laboratório Cristália compra unidade da japonesa Takeda, em Jaguariúna

Com sede em Itapira e fábricas em Itapira e Laboratório em Campinas, além de unidades fabris em outras cidades no País, o Laboratório Cristália anunciou na segunda-feira (23) a aquisição de uma fábrica da multinacional japonesa Takeda, instalada em Jaguariúna. O valor envolvido no negócio, segundo o portal NeoFeed, girou em torno de R\$500 milhões.

Foco da aquisição é a produção de polilaminina

A compra da nova fábrica pelo Laboratório Cristália tem como foco um mercado que promete grandes movimentações nos próximos anos: a produção de polilaminina, fármaco experimental para lesões na medula. O laboratório tem investido pesado no segmento, destinando mais de R\$100 milhões em pesquisas desde 2018. O novo produto já está com o pedido de patente protocolado no Brasil e no Exterior. No ano passado, a empresa faturou R\$4,5 bilhões.

Canetas emagrecedoras de Hortolândia paras os

EUA:

Em meio à crise de imagem institucional que o produto enfrenta nos mercados nacional e internacional, envolvendo investigações de casos de mortes, as canetas emagrecedoras seguem firme entre o público. A EMS, que iniciou a fabricação nacional no segundo semestre de 2025, entra em contagem regressiva para ampliar seu mercado. A farmacêutica de Hortolândia, na Região Metropolitana de Campinas (RMC), deve iniciar a exportação de suas canetas para os Estados Unidos no segundo semestre. A expectativa é colocar no mercado norte americano 500 mil canetas até o final de 2026.

Hotéis da região iniciam 2026 com 49,82% de ocupação

Os eventos corporativos representam cerca de 80% do faturamento do setor hoteleiro da Região de Campinas. Com as férias de início de ano, é natural uma queda no movimento, como sempre foi em toda a história. Porém, esse processo mudou de direção nos últimos dois anos. A hotelaria regional iniciou

2026 com bom desempenho na taxa de ocupação. Segundo pesquisa mensal realizada pela Associação Brasileira da Indústria de Hotéis (ABIH), no mês de janeiro as regiões Entradas e Bandeiras, que englobam as cidades da região, tiveram uma taxa de ocupação de 49,82%, com diária média de R\$502,44. Juntas, elas englobam 9,20% do total de municípios do Estado, 6,04% do total de hotéis (243 no total) e 4,71% (22.828) de apartamentos disponíveis.

Biotrop assume controle da BioWorks e transfere sede de Vinhedo para Santo Antônio de Posse

Com sede na região de Campinas, a Biotrop, empresa de tecnologias biológicas e naturais para a agricultura e parte do grupo BioFirst, assumiu o controle da divisão BioWorks, unidade da BioFirst especializada em biopesticidas e bioestimulantes para horticultura. A companhia também anunciou que vai transferir a sua sede de Vinhedo para Santo Antônio de Posse neste ano. O novo escritório funcionará dentro da BioOracle, centro tecnológico da companhia.

VARIEDADES

INAUGURAÇÃO

Rede de franquias Mana Poke leva culinária havaiana para Hortolândia

Neste mês de março, a cidade de Hortolândia ganhará um novo sabor com a chegada da rede de franquias Mana Poke, referência nacional em culinária havaiana. A marca inaugura a sua 75ª unidade na Avenida Santana, reforçando a presença em 15 estados brasileiros e no Distrito Federal.

A unidade está localizada no Centro de Convivência Best Center, lojas 17 e 18, e vem a integrar e complementar o mix gastronômico do centro comercial. O restaurante traz como destaque o “Monte seu Poke”, opção que permite ao cliente montar seu prato escolhendo entre 59 ingredientes frescos e nutritivos. São quatro tamanhos disponíveis – Maninha, Marola, Viagem e Tsunami –, além de sete combinações prontas, incluindo o mais pedido pelo público, o Poke Perfeito, que leva salmão com cream cheese, shimeji, sunomono, cenoura, chips crocantes e molho tarê.

Com decoração inspirada no Havaí, o espaço foi pensado para oferecer uma experiência completa. A loja tem capacidade para 50 lugares e tem



A unidade de Hortolândia marca a 25ª inauguração da rede no interior de São Paulo e acompanha a crescente procura por alimentação saudável, prática e saborosa

decoração descontraída inspirada no Havaí, com pranchas de surf, trilha sonora tropical, ambiente instagramável e serviço de delivery via iFood. O funcionamento será diário, de segunda a domingo, das 11h às 22h30.

A instalação da unidade em Hortolândia visa atender a demanda crescente por mais opções diferenciadas de alimentação saudável temática na cidade e região. Para o franqueado e proprietário da nova

unidade em Hortolândia, Michael Carlos da Silva, a cidade já possui um público cativo de poke havaiano.

“Hortolândia é uma cidade em franca expansão com ótimos registros de aumento de renda e crescimento econômico. E tem um público que já consome pokes nas unidades de Campinas. Nossa intenção é trazer essa opção saudável e nutritiva para mais perto da população e tornar o poke mais popular na cidade”,

afirma o empresário.

Expansão no interior paulista

A unidade de Hortolândia marca a 25ª inauguração da rede no interior de São Paulo. Para o CEO da Mana Poke, Filipe Moreno, a expansão acompanha a crescente procura por alimentação saudável, prática e saborosa. “2025 foi um ano muito positivo, chegamos a mais de 70 unidades em 14 estados e no Distrito Federal,

ampliando nossa atuação para Sul, Centro-Oeste e Nordeste. Em 2026, seguimos com a missão de levar um pedacinho do Havaí para ainda mais cidades paulistas”, destaca o CEO da Mana Poke.

Atualmente, a Mana Poke está presente em São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Paraná, Goiás, Santa Catarina, Paraíba, Pernambuco, Espírito Santo, Mato Grosso do Sul, Ceará, Bahia, Pará, Alagoas e Distrito Federal.

Serviço Mana Poke em Hortolândia-SP Inauguração

iFood: 02 de março - Segunda-feira
Abertura da loja física: 4 de março - Quarta-feira
Centro de Convivência Best Center - Avenida Santana, 970 - Loja 17 e 18
Funcionamento diário
De segunda a domingo, das 11h às 22h30

Fonte: Vira Comunicação

ARTIGO

O varejo na era do comércio social: o que muda com o Youtube Shopping e Tik Tok Shop

@aura.arabe.perfumes

Inauguração

- LOJA FISICA -

É com muita alegria que convidamos você e sua família para conhecer a nossa nova loja!

DIA

07/03

HORARIO

09:00 AS 14:00

Te esperamos!

PRAÇA DA REPÚBLICA, 413 – EM FRENTE AO CARTÓRIO DO CENTRO – SUMARÉ



Silmara Regina de Souza

Comércio social é um tema relativamente novo, mas que já ronda o varejo brasileiro há algum tempo, desde a consolidação das redes sociais como canais de comunicação entre marcas e clientes. Esse modelo de consumo, que na verdade trata-se de usar as mídias sociais para vender produtos e serviços dentro da própria plataforma, está revolucionando a maneira como compramos. E como as empresas promovem seu comércio.

Nos últimos anos, plataformas de vídeo como YouTube e TikTok deixaram de ser espaços dedicados exclusivamente ao entretenimento ou à educação informal para se tornarem um ambiente onde as marcas captam clientes, fazem relacionamento com eles e vendem. Esse cenário redesenha completamente o papel dos negócios, o modelo de atuação dos criadores de conteúdo e a organização do varejo atual.

A chegada do YouTube Shopping ao Brasil, em parceria com grandes marketplaces, e a consolidação do TikTok Shop em 2025 reforçam esse cenário. Tanto um quanto outro permitem que produtos sejam marcados em vídeos, transmissões ao vivo e Shorts (no caso do Youtube), de forma que a compra aconteça

sem que o usuário deixe o conteúdo. O consumo do produto se torna simultâneo ao consumo do conteúdo, encurtando o caminho de compra. E isso muda muita coisa para o varejo.

Para compreender o peso desse fenômeno, é necessário observar o contexto brasileiro. O país permanece entre os maiores consumidores de redes sociais e de vídeo do mundo. Segundo levantamento Digital 2025: Brasil, o YouTube alcança 144 milhões de usuários mensais no Brasil. Já o TikTok segue em ritmo acelerado de crescimento, especialmente entre jovens adultos e pequenos negócios que utilizam a plataforma como motor de visibilidade e vendas. O mesmo relatório aponta 91,7 milhões de usuários no Brasil no TikTok.

Aos fatores culturais somam-se características estruturais: alta penetração de smartphones, maturidade dos marketplaces e predisposição histórica à influência como vetor de decisão de compra. Comércio social encontra nesse cenário uma combinação singular de escala, atenção e comportamento.

Essas transformações afetam diretamente o varejo. A compra deixa de ser linear; pois conhecer, considerar e comprar passa a ocorrer dentro de uma mesma experiência, num único momento. A comunicação passa a depender de conteúdos contínuos, mais educativos e menos centrados em campanhas isoladas e propagandas pontuais. Além disso, a integração entre operações de marketing, tecnologia e logística torna-se indispensável. A lógica deixa de ser apenas digital e passa a ser também operacional. É o varejo puro acontecendo.

Para pequenos negócios, a vitrine fica mais barata porque a venda vem da audiência certa, ainda que pequena. Nichos

de mercado como semijoias, moda, beleza, pet, utilidades, alimentos artesanais, itens para casa, presentes, entre outros, podem ganhar força e a estratégia de usar influenciadores digitais se consolida não apenas pelo alcance, mas pela confiança e pela credibilidade que geram.

Essas mudanças impulsionam o varejo a reestruturar sua cadeia de operações e suas estratégias. O varejo brasileiro avança mais para um ambiente que chamamos de “figital”, ou seja, a fusão permanente entre o físico e o digital. A loja deixa de ser um lugar central e se torna parte do fluxo.

Os exemplos do YouTube Shopping e TikTok Shop abrem caminho para um modelo híbrido em que descoberta e profundidade operam em conjunto. Indica também uma mudança cultural mais ampla. O consumidor brasileiro identifica-se com narrativas pessoais, comunidades digitais e recomendações nas redes. As marcas que desejam se manter competitivas precisarão integrar canais, investir em conteúdo baseado em contexto e estabelecer relações consistentes com criadores.

A tendência é que essa nova fase do comércio social aproxime varejo, criadores de conteúdo e consumidores em um mesmo ambiente operacional. As compras passam a refletir não apenas necessidades, mas pertencimento, estilo de vida e interpretação coletiva de valor. O fenômeno não representa uma mudança estética, e sim funcional. Varejistas e marcas que reconhecem essa transição e reorganizam sua lógica de vendas tendem a ocupar um espaço privilegiado no cenário competitivo dos próximos anos.

Por: Silmara Regina de Souza, consultora de negócios do Sebrae-SP

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

Suplementos para imunidade, saúde mental e beleza: O guia definitivo para turbinar seu bem-estar

A gente sabe: com a rotina corrida, o corpo e a mente pedem reforços. E não é à toa que os suplementos estão cada vez mais presentes no dia a dia de quem busca saúde, beleza e equilíbrio emocional. Eles podem ser grandes aliados, desde que usados de forma consciente e com orientação profissional. Por isso, reunimos aqui os suplementos mais citados por especialistas para fortalecer a imunidade, ajudar na saúde mental e cuidar da beleza de dentro para fora. Prepare-se para entender, de forma prática, o que realmente funciona. Confira as dicas!

Por que os suplementos viraram tendência?
Depois dos últimos anos, muita gente passou a olhar para a própria saúde com mais carinho. Especialistas apontam que o interesse não é só pela estética, mas pela sensação de bem-estar completo. E quando o assunto é preencher pequenas carências nutricionais, os suplementos entram como uma opção acessível e eficiente para quem quer manter o corpo funcionando no seu melhor.

Suplementos para reforçar a imunidade

Se você sente que está sem-

pre resfriada ou precisa de um empurrãozinho para melhorar seu sistema de defesa, alguns nutrientes são queridinhos entre os profissionais de saúde: Zinco ajuda o corpo a se recuperar mais rápido e apoia o funcionamento da tireoide. Magnésio colabora para relaxar o sistema nervoso e ainda participa da produção de energia. Vitamina D3 fortalece a resposta imune e ajuda até na prevenção de doenças autoimunes. Vitamina C é famosa por sua ação antioxidante e ainda dá um up no humor e na pele. Selênio protege as células e mantém o funcionamento da tireoide. Ômega 3 reduz inflamações, protege o coração e mantém as artérias saudáveis. Suplementos para saúde mental e equilíbrio emocional Sabe aqueles dias em que a mente simplesmente pede ajuda? Esses suplementos são muito comentados por promoverem bem-estar, foco e qualidade do sono: Rhodiola é uma planta adaptógena que ajuda o corpo a lidar com o estresse e combate a sensação de exaustão. L-Teonina promove relaxamento sem causar sonolência e ainda pode melhorar a concentração.

Relora reduz o cortisol, que é o hormônio do estresse, e traz uma sensação de calma. Melatonina ajuda a regular o sono e ainda tem efeito antioxidante, importante para a regeneração do corpo. Suplementos para beleza corporal e emagrecimento Se a ideia é cuidar da pele, cabelo, unhas ou até da retenção de líquido, existem ativos queridinhos no universo dos nutricosméticos: Exsynchronin estimula colágeno e elastina, deixando a pele mais firme e hidratada. Verisol é um tipo de colágeno que melhora a elasticidade e suaviza linhas finas. Biotina fortalece unhas e cabelos e ajuda no metabolismo de gorduras. Chá verde acelera o metabolismo e auxilia na queima de gordura. Morosil é o famoso extrato de laranja vermelha que ajuda a reduzir gordura abdominal. Cactina diminui o inchaço e a retenção de líquidos. Diglothin ajuda a regular a glicemia e o colesterol, além de favorecer o emagrecimento. Picolinato de cromo controla a vontade de comer e mantém os níveis de açúcar estáveis. Gengibre auxilia na digestão, reduz inflamações e dá



Mesmo com tantos benefícios, é essencial lembrar que suplementos não substituem alimentação, rotina de sono e hábitos saudáveis

aquele empurrão no metabolismo.

Uso seguro: o passo mais importante

Mesmo com tantos benefícios, é essencial lembrar que suplementos não substituem alimentação, rotina de sono e hábitos saudáveis. Eles são complementos. O ideal

é consultar um médico ou nutricionista para avaliar o que o seu corpo realmente precisa e qual dosagem faz sentido para você. Cada organismo é único, e a orientação profissional deixa tudo mais seguro e eficiente. Cuidar da imunidade, da mente e da beleza nunca foi tão acessível. Com informa-

ção certa e acompanhamento adequado, os suplementos podem ser aliados incríveis no seu dia a dia. Salve esta matéria para consultar sempre que precisar e compartilhe com alguém que também está buscando mais bem-estar e qualidade de vida!

Divulgação

LEI

Congresso discute riscos psicossociais no trabalho

Foi protocolado na Câmara dos Deputados o Projeto de Lei 678/2026, de autoria da deputada federal Rosângela Reis, que institui a Política Nacional de Prevenção aos Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho. A proposta estabelece diretrizes para que empresas identifiquem, avaliem e previnam fatores que possam comprometer a saúde mental dos trabalhadores, como sobrecarga excessiva, falhas de gestão, ambientes orga-

nizacionais adoecedores e práticas de assédio. O texto também prevê responsabilidades de civil objetiva em casos de negligência, além de sanções administrativas e tipificação penal quando a omissão resultar em dano grave. O projeto declara que complementa a NR-01, que passou a exigir a inclusão dos riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos. A diferença é que, ao se tornar lei, o tema ganha abrangência nacional

e maior estabilidade jurídica. A iniciativa atende a uma demanda apresentada por Vicente Dias Ribeiro Filho, empresário e especialista em governança corporativa, gestão de riscos e inovação organizacional. Ele é idealizador e criador do Ecossistema de Imunidade Corporativa dos Fatores de Risco Psicossociais, modelo estruturado de prevenção organizacional baseado em diagnóstico, monitoramento contínuo e protocolos de resposta.

Para Vicente, o debate precisa avançar para além de campanhas pontuais. “A saúde mental no trabalho precisa ser tratada como política permanente de prevenção, com critérios técnicos e responsabilidade clara. O projeto contribui para dar segurança jurídica e padronização nacional ao tema”, afirma. O PL agora segue para tramitação nas comissões da Câmara.

Fonte: AMZ Comunicação



Vicente Dias Ribeiro Filho, empresário e especialista em governança corporativa, gestão de riscos e inovação organizacional

ARTIGO

Quebra de patentes das “canetas para emagrecimento”: solução imediata ou risco estratégico?

A Câmara dos Deputados aprovou, no último dia 9 de fevereiro, a tramitação em regime de urgência do projeto de lei que pode permitir a licença compulsória, popularmente chamada de “quebra de patente” de medicamentos como Mounjaro e Zepbound, ambos produzidos à base de tirzepatida. O regime de urgência permite que o tema seja levado diretamente ao plenário sob o argumento de “interesse público”, sem passar pelas comissões técnicas da Casa. Estamos falando das chamadas “canetas para emagrecimento”, indicadas para diabetes tipo 2 e obesidade, duas condições que impactam milhões de brasileiros e representam um desafio crescente para o sistema de saúde. Mas o debate vai muito além da saúde pública, pois trata-se de um mercado bilionário em expansão. Os números ajudam a di-

mentar o tamanho da discussão: segundo relatório da UBS BB, esses medicamentos movimentaram cerca de R\$ 11 bilhões em 2025 no Brasil. E a projeção é que o mercado alcance R\$ 20 bilhões até o final de 2026, impulsionado, inclusive, pela entrada de genéricos com o vencimento da patente da semaglutida. Ou seja, além da discussão sanitária, estamos diante de um mercado bilionário que envolve indústria farmacêutica, comércio, serviços, empregos, arrecadação e investimentos em pesquisa e desenvolvimento. **O que diz a lei?** Do ponto de vista jurídico, é importante esclarecer: a licença compulsória já está prevista na Lei de Propriedade Industrial brasileira. Ela pode ser aplicada em casos de: - Interesse público; - Emergência nacional; - Abuso de poder econômico;

- Falta de exploração da patente. Até o momento, não há emergência sanitária declarada relacionada a esses medicamentos. O que existe é um debate político e econômico sobre ampliação de acesso, especialmente via SUS. **E aqui surge a pergunta central:** A quebra de patente é uma solução estrutural ou pode gerar um efeito colateral jurídico e econômico? Os possíveis benefícios da quebra da patente são: ampliar o acesso da população; reduzir preços no curto prazo; permitir incorporação mais rápida ao sistema público de saúde. Em um país com profundas desigualdades sociais, o argumento do acesso tem peso legítimo e relevante. **Os riscos estratégicos** Por outro lado, é preciso ana-

lisar o outro lado da moeda. A adoção recorrente desse instrumento pode sinalizar insegurança jurídica; reduzir a previsibilidade regulatória; afastar investimentos em pesquisa e desenvolvimento; comprometer a atratividade do Brasil para inovação farmacêutica. Medicamentos como esses levam anos, às vezes décadas, de pesquisa, testes clínicos e bilhões em investimento antes de chegarem ao mercado. Sem um ambiente de segurança jurídica, o país pode até garantir acesso imediato, mas comprometer a vinda de novos centros de pesquisa, ensaios clínicos e tecnologias futuras. **Nem vilã, nem salvadora** A licença compulsória não é, por si só, vilã nem heroína. Ela é um instrumento extremo e, como todo instrumento extremo, exige responsabilidade, critérios



Marcelo Brandão é Diretor da Vilage Marcas e Patentes de Campinas

técnicos e visão estratégica de longo prazo. O verdadeiro desafio está no equilíbrio entre inovação, acesso à saúde, segurança jurídica e política industrial estratégica. Sem inovação, não haverá novas patentes para discutir no futuro. O debate atual é legítimo. Mas precisa ser técnico, transparente e estratégico,

não apenas emocional ou circunstancial. **A pergunta que fica é:** Como equilibrar o direito à saúde com o incentivo à inovação, sem comprometer o futuro da pesquisa no Brasil? Essa é a discussão que realmente importa. *Fonte: Comunicação Estratégica Campinas*

MODA MASCULINA

Por que está todo mundo removendo as tatuagens?

Durante anos, as tatuagens foram símbolo de atitude, identidade e estilo. Do minimalismo discreto às mangas fechadas, a pele masculina se tornou uma espécie de galeria pessoal. No entanto, um movimento silencioso vem ganhando força: cada vez mais homens estão removendo suas tatuagens e isso não é apenas uma decisão individual, mas um reflexo de uma mudança estética e comportamental.

A pergunta que fica é: Por que isso está acontecendo agora?

Quando começou a onda de remoção de tatuagens? A remoção de tatuagens não é novidade tecnológica. Os lasers dermatológicos existem há décadas, mas o boom começou a se intensificar entre 2020 e 2023, com a popularização de lasers mais modernos, menos dolorosos e com resultados mais eficazes.

No entanto, a verdadeira virada cultural aconteceu após a pandemia. O período de introspecção fez muita gente rever identidade, imagem profissional e até escolhas estéticas permanentes. A partir daí, clínicas dermatológicas e de estética passaram a relatar

aumento significativo na busca por remoção de tatuagens – especialmente entre homens entre 25 e 45 anos.

Hoje, em grandes centros urbanos e entre profissionais liberais, executivos e influenciadores, remover tatuagens se tornou quase tão comum quanto fazê-las.

Por que os homens estão removendo tatuagens?

1. **Mudança de estilo e estética pessoal**
Assim como roupas e cortes de cabelo mudam, o estilo pessoal também evolui. Muitos homens que fizeram tatuagens nos anos 2000 e 2010 agora preferem uma estética mais limpa, minimalista e sofisticada.
A nova masculinidade estética valoriza:
 - pele uniforme
 - visual mais “polido”
 - aparência mais versátilTatuagens muito visíveis podem limitar essa proposta visual.
2. **Pressão profissional e imagem corporativa**
Embora o preconceito com tatuagens tenha diminuído, em setores mais formais – como direito, mercado financeiro e cargos executivos – ainda existe

- a busca por uma imagem neutra.
- Muitos homens relatam remover tatuagens para:
- reposicionamento de carreira
 - crescimento profissional
 - transição para cargos de liderança
 - mudança para ambientes mais formais
- A remoção passa a ser vista como estratégia de imagem.
3. **Arrependimento estético**
Nem toda tatuagem envelhece bem. Traços borram, cores desbotam e estilos que eram tendência há 10 anos, hoje parecem datados. Entre os principais arrependimentos:
 - lettering com frases genéricas
 - tribais e desenhos muito marcados nos anos 2000
 - tatuagens feitas por impulso
 - nomes de relacionamentos passadosA tecnologia atual permite apagar ou suavizar esses registros.
4. **Nova valorização da pele natural**
Há uma tendência crescente na beleza masculina: a valorização da pele limpa e bem cuidada. Assim como o skincare minimalista ganhou espaço, a pele “sem intervenções visuais” pas-



Cada vez mais homens estão removendo suas tatuagens e isso não é apenas uma decisão individual, mas um reflexo de uma mudança estética e comportamental

- sou a ser vista como elegante e atemporal.
- Hoje, uma pele bem tratada, uniforme e sem excesso de informação visual transmite:
- sofisticação
 - autocuidado
 - versatilidade estética
- A tecnologia facilitou a decisão
- Os novos lasers são mais eficazes e menos agressivos do que os de gerações anteriores. Isso fez com que a remoção deixasse de ser um processo longo e doloroso para se tornar mais acessível e previsível.
- Atualmente:
- o processo é gradual, mas eficaz
 - a dor é menor
 - há menos risco de cicatrizes
 - resultados são mais naturais
 - Isso reduziu o medo que antes impedia muitas pessoas de apagar tatuagens.
- É hype não ter tatuagens?
- Existe, sim, uma tendência estética global de valorização da pele limpa, especialmente entre homens que buscam um visual mais sofisticado, discreto e versátil. Mas não se trata exatamente de uma “moda anti-tatuagem”. O que está acontecendo é uma mudança de mentalidade: an-

tes tatuar era quase obrigatório para demonstrar personalidade; hoje, não ter tatuagens também é uma escolha estética forte.

O novo luxo visual masculino está associado a:

- aparência natural
- estética silenciosa
- minimalismo
- imagem mais neutra e refinada

Nesse contexto, a ausência de tatuagens deixou de ser algo comum para se tornar, em alguns círculos, quase aspiracional.

O fim das tatuagens? Provavelmente não

As tatuagens não vão desaparecer. Elas continuam sendo forma legítima de expressão pessoal. O que mudou foi a relação com a permanência. A geração atual pensa mais antes de tatuar e sabe que remover é possível. Ao mesmo tempo, muitos homens que tatuaram por impulso no passado estão revisando sua imagem.

No fim das contas, a grande tendência masculina não é remover ou fazer tatuagens – é ter controle total sobre a própria estética. E, hoje, isso inclui também a possibilidade de voltar a ter a pele limpa.

Por: Diogo Rufino Machado

TENDÊNCIA 2026

Adeus, verão: 5 looks estilosos para apostar no outono

No Brasil, o outono começa oficialmente no dia 20 de março, dando início a dias mais amenos e nos preparando para o inverno. Por isso, antecipamos as tendências que estarão em alta durante esse período. Continue a leitura e confira cinco looks para o outono de 2026.

- Abuse do blazer
Em primeiro lugar, vale usar aquelas peças que ficaram esquecidas no seu armário durante o verão, como o blazer. Se você quiser investir em um modelo diferente, a versão branca ou off-white da peça confere um visual inovador.
- Look com camisa listrada + sandália rasteira
As camisas sociais são as peças-chave das it-girls, especialmente durante o outono. Por isso, nada como escolher um modelo certo, como a versão listrada em azul. Nos pés, aproveite para



A cor da estação



Abuse do blazer



Look com camisa listrada + sandália rasteira



Look com meia-calça

usar calçados abertos enquanto o frio mais rigoroso não chega.

- A cor da estação
Assim como nos anos anteriores, o marrom segue como protagonista do outono. Tons

terrosos, em geral, são os clássicos da temporada e nunca perdem espaço nas coleções de moda. Aposte no look com saia e bota e arrase!

Estampa xadrez + sapatilha

vermelha

A famosa estampa xadrez é uma excelente escolha para quem ama um visual clássico e ao mesmo tempo moderno. Você pode usá-la em casacos, saias ou camisas. Para dar

match com o xadrez, a sapatilha vermelha gera um visual incrível.

Look com meia-calça
Por aqui, já falamos dos modelos de meia-calça que vão

bombar em 2026, sendo o de poá uma das nossas maiores apostas. Aproveite para usá-lo com um look all black e calçado bordô. Spoiler: você vai amar!

Fonte: Like Magazine

PERFUMES

Os melhores perfumes femininos de todos os tempos

Escolher os melhores perfumes femininos de todos os tempos pode parecer uma tarefa impossível, já que fragrâncias carregam memórias, emoções e identidades. Mas, ainda assim, um ranking elaborado com base nos votos dos usuários do site Fragrantica, uma das maiores comunidades globais dedicadas à perfumaria, reuniu os perfumes femininos mais amados da história.

A lista combina clássicos lançados há décadas com criações mais recentes que rapidamente conquistaram o público. Além disso, mostra como diferentes estilos (do gourmand intenso ao floral luminoso, por exemplo) continuam relevantes ao longo dos anos. Por isso, a seguir, conheça os 10 melhores perfumes femininos de todos os tempos, conforme os próprios apaixonados por fragrâncias.

MELHORES PERFUMES FEMININOS

1. **Hypnotic Poison, Dior (1998)**
Sedutor e inesquecível, Hypnotic Poison é um dos perfumes

mais icônicos já criados. Sua combinação de baunilha cremosa, amêndoa e notas orientais cria um aroma envolvente e quente, que se tornou assinatura de muitas mulheres ao redor do mundo. Aliás, mesmo após mais de duas décadas, continua moderno e extremamente reconhecível.

2. **Libre, Yves Saint Laurent (2019)**
Libre representa a mulher contemporânea: forte, elegante e livre. A fragrância mistura lavanda, tradicionalmente associada à perfumaria masculina, com a feminilidade da flor de laranjeira e a sensualidade da baunilha. O resultado é sofisticado, atual e extremamente versátil.

3. **J'Adore, Dior (1999)**
Clássico absoluto, J'Adore é sinônimo de feminilidade luminosa. Seu bouquet floral combina jasmim, ylang-ylang e rosa em uma composição equilibrada, elegante e atemporal. É um perfume que transmite confiança e delicadeza ao mesmo tempo.

4. **Coco Mademoiselle, Chanel (2001)**
Sofisticado e marcante, Coco Mademoiselle conquistou o público com sua mistura de notas cítricas frescas e um fundo quente e sensual de patchouli e baunilha. Elegante e moderno, tornou-se uma das fragrâncias mais emblemáticas da Chanel.

5. **Idôle, Lancôme (2019)**
Com perfil limpo e, sobretudo, contemporâneo, Idôle aposta em um floral transparente. É uma fragrância que transmite leveza, feminilidade e modernidade, ideal para quem busca um perfume delicado, mas com presença.

6. **Light Blue, Dolce&Gabbana (2001)**
Inspirado no verão italiano, Light Blue é um dos perfumes frescos mais famosos do mundo. Suas notas de limão siciliano, maçã verde e madeiras suaves criam um aroma leve, energético e extremamente fácil de usar no dia a dia.

7. **Prada Paradoxe, Prada (2022)**

Um dos perfumes mais recentes da lista, Prada Paradoxe conquistou rapidamente o público. A fragrância combina frescor e sensualidade com notas florais, âmbar e musk, criando um aroma moderno e sofisticado que reflete a complexidade feminina.

8. **Chloé Eau de Parfum, Chloé (2008)**
Delicado e elegante, Chloé Eau de Parfum é conhecido por sua rosa fresca e sofisticada. O perfume transmite naturalidade e refinamento, sendo frequentemente associado a um estilo clássico e romântico.

9. **Alien, Mugler (2005)**
Misterioso e poderoso, Alien é um perfume intenso e único. Com forte presença de jasmim e âmbar, cria uma assinatura olfativa marcante e facilmente reconhecível. Por isso, é uma fragrância que transmite personalidade e presença.

10. **Aura Alba, Natura (2025)**



Muitas dessas fragrâncias marcaram épocas e continuam presentes na memória afetiva de quem as usa

Representando a perfumaria brasileira na lista, Aura Alba é uma criação recente que rapidamente conquistou os usuários. Com perfil luminoso e feminino, o perfume combina notas florais com um fundo cremoso, refletindo a força e a sofisticação da perfumaria nacional contemporânea.

Por que esses perfumes se tornaram os melhores de todos os tempos

O ranking mostra que os perfumes mais amados compartilham algumas características em comum. Em primeiro lugar, possuem uma identidade

forte e facilmente reconhecível. Além disso, apresentam equilíbrio entre originalidade e versatilidade, o que permite que sejam usados em diferentes ocasiões, por exemplo.

Outro fator importante é o impacto emocional. Muitas dessas fragrâncias marcaram épocas e continuam presentes na memória afetiva de quem as usa. Assim, mais do que tendências passageiras, esses perfumes provaram sua relevância ao longo do tempo e, sobretudo, continuam conquistando novas gerações.

Divulgação

CASA

DECOR

Conheça o estilo Hygge e veja 6 dicas para aplicá-lo no lar

Em meio à rotina acelerada das grandes cidades, o desejo (tão presente na vida atual) por desacelerar encontra no estilo Hygge uma resposta sensível e acolhedora. Assim, cada vez mais presente nos projetos de interiores brasileiros, essa referência traduz a elegância da simplicidade aliada ao bem-estar – transformando a casa em um verdadeiro refúgio.

De onde vem e o que representa a tendência Hygge?
De origem dinamarquesa, o Hygge é mais do que uma tendência estética: trata-se de uma filosofia de vida que valoriza os pequenos prazeres e o tempo de qualidade. Assim, na arquitetura de interiores, essa essência se manifesta na criação de ambientes que convidam à pausa. À frente de seu escritório homônimo, a arquiteta Cinthia Claro explica que

o conceito propõe elevar a experiência cotidiana dos moradores, promovendo conforto emocional por meio do espaço. A seguir, confira orientações da profissional para inserir o estilo Hygge na composição do lar.

1 – Luz natural
Entre os pilares do estilo está a valorização da luz natural. Nesse sentido, amplas esquadrias, cortinas leves, móveis claros e ambientes integrados favorecem a entrada do sol e reforçam a sensação de amplitude. À noite, a atmosfera acolhedora ganha destaque por meio da inserção de luminárias, pendentes, abajures e velas, que aquecem visualmente o lar com uma iluminação mais suave e intimista.

2 – Aspecto sensorial
O Hygge também convida a transformar a casa em uma experiência sensorial. Portan-

to, texturas naturais – como madeira, pedra, lã e linho – enriquecem a decoração e despertam sensações táteis que ampliam a percepção de conforto.

3 – Plantas em destaque
As plantas assumem papel essencial nesse contexto: além de adicionarem vida e cor, reforçam a conexão com a natureza, desde que escolhidas de acordo com as características de cada ambiente.

Erika Waldmann
4 – Memória afetiva
Outro aspecto indispensável é a memória afetiva. Assim, a aposta é em fotografias, obras em fine art, objetos herdados ou móveis com história, que ajudam a construir uma narrativa pessoal dentro do espaço. São elementos que despertam boas lembranças e imprimem identidade, deixando a casa com a cara de quem vive ali.



Entre os pilares do estilo está a valorização da luz natural, amplas esquadrias, cortinas leves, móveis claros e ambientes integrados favorecem a entrada do sol e reforçam a sensação de amplitude

5 – Paleta de cores
A paleta de cores segue a mesma lógica da serenidade. Tons neutros e suaves – como off-white, bege, areia e cinzas claros – predominam para criar uma atmosfera leve e acolhedora. “A paleta neutra é um dos caminhos mais simples e

eficazes para transmitir serenidade dentro de casa”, destaca Cinthia.

6 – Simplicidade e organização
A simplicidade e a organização completam o conceito. Nesse sentido, ambientes bem distribuídos e livres de excessos

visuais permitem que o olhar descanse e que o espaço permaneça convidativo. Em resumo, o Hygge propõe uma nova forma de habitar: com menos pressa, mais presença e uma dose generosa de aconchego.

Fonte: Like Magazine

COZINHA

Dicas para organizar os eletrodomésticos da cozinha

Eletrodomésticos são essenciais na cozinha e, cada vez mais, novas soluções surgem para facilitar o dia a dia e otimizar tarefas. Com isso, porém, surge um problema: como adicionar os elementos ao cômodo sem deixar o ambiente abarrotado? Para além de facilitar a rotina, a boa distribuição dos eletrodomésticos garante que eles sejam realmente usados. “A gente sabe que, se o item foi alocado em um ponto de difícil acesso, muitas vezes o deixamos parado só pelo desânimo de realizar uma grande movimentação”, explica a arquiteta Cristiane Schiavoni.

Prioridades

Entender as prioridades dos moradores é o primeiro passo, já que a realidade muda a cada lar e a depender da metragem do cômodo. “Gosto de conhecer os seus hábitos para definir as necessidades das áreas de preparo, cocção ou armazenamento. Assim conseguimos planejar um layout dentro de uma disposição inteligente”, explica.

Armário sob medida para armazenamento
Grandes armários não são simplesmente a solução de armazenamento da cozinha. O importante, explica a profissional, é apostar na funcionalidade e combinar os móveis com prateleiras e nichos



Ao planejar o layout da cozinha, eletros mais pesados podem ficar bem quando envolvidos na marcenaria

embutidos, por exemplo. “A ideia é aproveitar bem as paredes para instalar os eletros, como um forno embutido, ou oferecer um lugar propício

para os menores”, conta.

Eletrodomésticos embutidos
Ao planejar o layout da cozi-

nha, a profissional explica que eletros mais ‘pesados’ podem ficar bem quando envolvidos na marcenaria. Nesse caso, porém, é importante considerar características como medidas e informações do fabricante para prever o vão do encaixe. “Junto com o ponto de elétrica, respiros laterais são essenciais para o ‘respiro’ e a longevidade de geladeira e forno elétrico”, detalha a arquiteta.

Áreas específicas e acessíveis para eletroportáteis
Por fim, é hora de ponderar o espaço dos eletroportáteis. “Quando definimos a posição do liquidificador, analiso se o uso pode ser realizado no mesmo local ou se haverá

necessidade de movimentação. Essa resposta nos indica onde devemos incluir uma tomada”, inicia. O espaço geral do cômodo, porém, pode gerar problemas. A profissional sugere, então, duas possibilidades: saber que no contexto do projeto não será possível incluir todos os itens e escolher os principais, ou encontrar outros espaços, ainda que fora do cômodo. “Não desconsidero a possibilidade de levar um eletro para o buffet alocado na sala de jantar, contanto que o morador esteja ciente e que não interfira no espaço alheio”, explica.

Divulgação

BANHEIRO

Guia completo para escolher os revestimentos de banheiros

Não é de hoje que os banheiros deixaram de ser apenas espaços utilitários para se tornarem verdadeiros refúgios de relaxamento para a mente e o corpo. Nesse contexto, a arquitetura e o design de interiores evoluem constantemente para acompanhar os novos anseios que também se refletem nos revestimentos para pisos e paredes.

Em razão disso, a Roca Cerâmica, marca do Grupo LAMOSA no Brasil, aborda a importância da escolha certa dos revestimentos. Acompanhe o direcionamento para a realização de projetos incríveis de banheiros:

O ponto de partida
Inicialmente, a estética sempre será o primeiro ponto a ser considerado, já que o revestimento define a personalidade do espaço. De acordo com a marca Roca Cerâmica, tons claros como branco ou bege ampliam visualmente ambientes pequenos, enquanto a paleta escura ou de texturas marcantes como o cimento queimado ou o azul marinho são ideais para banheiros com uma inspiração contemporânea. A marca ainda lista outras ca-

racterísticas a serem analisadas: Resistência à umidade: fundamental para evitar infiltrações e proliferação de fungos; Fácil limpeza: superfícies que não absorvem sujeira são ideais para áreas de uso diário; Durabilidade: materiais resistentes a impactos e desgastes.

Revestimentos para cada área do banheiro
1. Paredes externas ao box
As paredes externas podem receber revestimentos decorativos com texturas, estampas geométricas ou os Superformatos. Nesse espaço, não existe a necessidade de que o material apresente a mesma performance de resistência à água como a esperada para a área do box.

2. Área do box
No box, a impermeabilidade e a alta resistência são requisitos mandatórios, pois o material está constantemente em contato com a água. Principalmente para o piso, a Roca Cerâmica, a fim de evitar acidentes, recomenda a especificação de modelos antiderrapantes.

3. Área da pia e piso
No frontão e na bancada da pia,

o revestimento deve combinar estética e praticidade. Mármore, porcelanatos brilhantes ou painéis cerâmicos lisos são boas escolhas para resistir à umidade e facilitar a limpeza de respingos de água e produtos. O piso do banheiro deve ser resistente à umidade e antiderrapante para evitar acidentes. Porcelanatos com texturas levemente ásperas são opções que garantem segurança e conforto ao toque.

Tipos acabamentos
Acabamento polido: devido ao polimento, as peças possuem uma superfície lisa com brilho e, por esse motivo, são indicadas apenas para lavabos – em banheiros, oferece riscos de quedas; Micro Crystal: dentro da categoria dos esmaltados, a tecnologia exclusiva da Roca Cerâmica apresenta um brilho intenso que realça perfeitamente a profundidade das estampas e proporciona um efeito 3D nos desenhos da placa;

Como medir corretamente os ambientes
Medir adequadamente o espaço antes de comprar os revestimen-

tos é fundamental para garantir precisão na instalação e evitar desperdícios ou falta de material. A Roca Cerâmica indica:

- 1. Anote as dimensões principais:** comprimento e largura do banheiro. Além da altura das paredes, deve-se considerar também portas e janelas.
- 2. Divida o banheiro em áreas específicas:** para maior precisão, a marca sugere que o usuário ou o especificador divida o ambiente em zonas como a área do box, o espaço ao redor da bancada e o piso. É interessante calcular de forma separada, especialmente se a ideia do projeto for usar revestimentos diferentes na configuração do projeto.
- 3. Calcule a metragem e inclua uma margem extra:** após calcular a área total das paredes e do piso (multiplicando a largura pela altura de cada superfície), é valioso incluir uma margem de segurança de 10% a 15% para cobrir eventuais perdas durante cortes ou ajustes.
- 4. Adapte ao tipo de revestimento:** as escolhas influenciam diretamente na quantidade ne-



Indispensáveis nos projetos residenciais, os banheiros e lavabos, por serem áreas molhadas, exigem ainda mais atenção na escolha dos revestimentos

cessária. Por exemplo, os Superformatos demandam medições precisas devido às juntas mínimas. Já mosaicos e pastilhas demandam mais atenção nos cálculos devido ao maior número de elementos e cortes. **5. Considere o padrão de instalação**
Se o revestimento for instalado em padrões diferenciados, como o diagonal ou mosaico, pode haver um aumento na necessidade de material. **6. Consulte um profissional**
Por fim, contar com um arquiteto ou designer de interiores é altamente recomendado, uma

vez que contam com a experiência no planejamento da paginação do revestimento, garantindo um layout visualmente atraente e funcional. **Serviço:**
www.rocaceramica.com.br
www.incepa.com.br
www.grupolamosa.com
[@rocaceramicabr](https://www.instagram.com/rocaceramicabr) | [@incepabrasil](https://www.instagram.com/incepabrasil)
Showroom Grupo LAMOSA no Brasil
Av. Padre Natal Pigato, 974
Vila Delurdes, Campo Largo
tel. (41) 3391-1430
Fonte: dc33 Comunicação

COMPORTAMENTO

A prática da comparação com o outro e seus prejuízos emocionais

Praticar a comparação com o outro é algo muito comum na atualidade. Desde a infância, somos incentivados a competir em diversos aspectos, como notas escolares, habilidades esportivas, beleza física, entre outros. No entanto, esse hábito pode trazer muitos perigos para a saúde mental e emocional.

Vivemos em uma sociedade onde as pessoas são ensinadas o tempo inteiro a dar o seu melhor e isso de certa forma é saudável, mas, quando duas pessoas estão dando o seu melhor e alguém leva um “troféu” ou prêmio por tal mérito, cria-se um instinto de competitividade prejudicial.

Os impactos da comparação com o outro

A sociedade atual classifica em números o desempenho das pessoas em provas, processos seletivos e premiações. Além disso, são presentes também, as comparações no ambiente familiar entre irmãos, primos, tios, entre outros. No entanto, toda essa atmosfera gera o pensamento de: e se eu não for tão bom quanto aquela pessoa?

O problema de se comparar com o outro é que sempre vai existir alguém que é melhor em alguma coisa, afinal é disfuncio-

nal que todo mundo queira ser o melhor do mundo em alguma área específica da vida.

Logo, se comparar se torna prejudicial para a saúde emocional pelo simples fato de que, ao buscar incessantemente ser o melhor, cria-se um sentimento de ansiedade e obsessão que está sujeito a diversas outras variáveis.

Entretanto podem aparecer o sentimento de frustração de estar sempre se comparando a outras pessoas, o desgaste de estar sempre procurando ser alguém melhor, o sentimento de impotência, sensação de invalidez, baixa autoestima, insegurança, entre outras emoções.

Por que nos comparamos tanto?

No ocidente, nós somos ensinados a pensar por uma lógica linear de pensamento, ou seja, é uma relação de causa e efeito. Dessa forma, se eu me esforço agora e dou o meu máximo, aumento as chances de me tornar o melhor. Só que ao chegar lá não existe necessariamente um prêmio, exceto se você obtiver o reconhecimento social.

No entanto, tal reconhecimento social pode ser entendido como uma busca pela aprovação do outro, ou seja, mais uma variável que está sujeita a



influenciar a competição. Esse cenário pode acontecer de maneira bem comum como, por exemplo, dentro de uma empresa onde um funcionário deseja receber mais reconhecimento de seu líder.

Portanto, podemos falar que toda e qualquer comparação é de fato injusta, afinal, o ser humano tem algo de peculiar de todos os outros animais: ele pode tudo, desde que se tenha os estímulos necessários. Sendo assim, podemos exercer qualquer profissão ou atividade desde, que sejamos ensinados

e preparados para isso.

O que fazer para sair do padrão prejudicial de comparações?

O primeiro passo para deixar de se comparar com o outro recorrentemente é buscar essa mudança dentro de si. Dessa forma, comece a observar os momentos em que acabou se comparando ou se viu tentando encaixar dentro de alguma situação.

Sempre que perceber se comparando com alguém, corrija o seu pensamento e mude a

postura. Olhe para sua própria trajetória, compare-se consigo mesma (o) e perceba o quanto você tem evoluído e mudado.

Todo ser humano tem a possibilidade de desenvolver toda e qualquer habilidade. Assim, qualquer sentimento que lhe faça desconfiar disso: procure ajuda profissional. Seja para traçar o caminho que você precisa percorrer ou lidar com as emoções que te dificultam a chegar aos seus objetivos, a terapia é o melhor caminho.

Fonte: Telavita

RELACIONAMENTO

A importância dos limites na educação

Ao estabelecer limites para seus filhos, você mostra seu amor e preocupação. Em outras palavras, você demonstra: “Eu me importo com você, quero que seja uma pessoa segura”. Além disso, os limites também proporcionam que a criança aja com responsabilidade e aprenda um direcionamento para obter resultados efetivos nas boas relações interpessoais.

Você acha isso pouco? Isso é tudo! E saiba que existe a idade certa para conseguir estabelecer essa disciplina, pois, depois não se consegue mais. Vamos por etapas!

Quais limites devo definir?

Selecione cuidadosamente os limites que julgar necessários e, na medida do possível, considere o ponto de vista da criança. Os limites que você define devem protegê-la de riscos físicos e emocionais, para si mesma e para os outros.

Sendo assim, tais limites devem mostrar respeito pelos sentimentos e ideias dos demais. Então, procure ajudar as crianças a aprender a colocar sua raiva em palavras, longe de obscenidades, além de mostrar como resolver conflitos sem provocações cruéis.

Ainda, é importante tomar cuidado ao negar a uma criança o direito de experimentar emoções, como raiva e medo, pois esses sentimentos, geralmente, são respostas naturais e saudáveis a situações difíceis.

Então, antes de definir um limite, pergunte-se: Essa regra é realmente importante? Estou disposto a lidar com os conflitos que ocorrerão, se meu filho desconsiderar as regras?

Depois, examine os limites que você definiu para seus filhos e pergunte a si mesmo o seguinte: Eles são importantes? Eles são razoáveis?

Seriam eles claros o suficiente para a criança entender? Eles dizem ao seu filho o que fazer e o que não fazer? Você os aplica de maneira consistente? Você incentiva seus filhos a estabelecer seus próprios limites?

Relação entre limites e valores

Suas regras devem refletir suas convicções e valores profundamente arraigados, ou seja, aqueles com os quais você está comprometido em manter. Por exemplo, você realmente precisa insistir para que uma criança coma todo o alimento do prato, use certas roupas ou não se relacione com uma pessoa em particular? Ou é mais importante questionar quando uma criança destrói o brinquedo de um amigo, xinga os pais ou tira dinheiro da sua carteira ou bolsa?

Os pais que estabelecem muitas regras podem sobrecarregar seus filhos com excesso e muitas demandas. É mais provável que você seja eficaz ao se concentrar nas regras que considera mais importantes.

Desse modo, nada pode ser um extremo ou outro e tudo deve ser dosado e bem definido. Isto é, os limites precisam ser estabelecidos e respeitados, mas nem tudo deverá ser considerado proibido.

Seja claro e positivo

Limites consistentes são confiáveis. Eles fornecem segurança e orientação às crianças. Então, se num dia a criança é instruída a não brincar com uma tesoura afiada e no dia seguinte ela é permitida, porém punida por isso, ela nunca saberá o que é esperado.

Um limite bem definido informa à criança exatamente o que é esperado. O respeito de uma criança pelos pais e por autoridades diminuirá se os



pais continuarem alterando as regras e forem inconsistentes ao impor limites. Mostre ao seu filho os benefícios que ele ganha com os limites impostos.

Dessa forma, a melhor idade para começar a introduzir esses conceitos é entre 2 e 5 anos, fase em que se estabelece a maturação emocional e a introjeção dos valores imprescindíveis para proteção a si e aos outros. Seu filho pode não saber exatamente o que é esperado, portanto, não o culpe por não seguir as instruções inicialmente, se a princípio não estiverem claras.

Permita que as crianças ajudem a estabelecer limites

Como vimos, o objetivo final no estabelecimento de limites é ajudar as crianças a desen-

volver autocontrole e autodireção. Você pode demonstrar confiança nas habilidades de seus filhos conversando com eles sobre problemas e incentivando-os a sugerir diretrizes para seu próprio comportamento.

Ao envolver seus filhos no estabelecimento de limites, é mais provável que você obtenha a cooperação deles ao seguir a regra. Deixar as crianças ajudarem a estabelecer seus próprios limites também lhes proporciona experiência e prática na tomada de decisões.

A ajuda de uma boa história

Contar histórias para crianças sensibiliza e as torna altamente envolvidas com o contexto. Além disso, estimula para um aprendizado efetivo, através da elaboração de um novo

modelo mental construtivo, sendo assim, ela poderá refletir e chegar às conclusões da importância de obter limites para um auto direcionamento em sua vida.

Confira o vídeo a seguir, que demonstra os riscos da ausência dos limites e os benefícios que a criança obtém ao conquistar o equilíbrio de suas emoções e vontades. A música reforça o modelo mental positivo, favorecendo a criança a sempre lembrar o direcionamento de limites.

A partir dessas ferramentas tenha certeza de que poderá obter grande sucesso e conquistas com a educação de seu filho. Ele será muito grato por sua dedicação hoje e o adulto que poderá desfrutar de vida plena no futuro.

Fonte: Telavita

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

A Noiva!
5 de março de 2026 | Drama, Ficção Científica, Romance
Direção: Maggie Gyllenhaal
Elenco: Jessie Buckley, Christian Bale, Jake Gyllenhaal
Título original The Bride!
Uma jovem é assassinada para se tornar a companheira do monstro de Frankenstein. Quando ela volta à vida, passa a conhecer um mundo de violência, obsessão e paixões selvagens.

Cara de Um, Focinho de Outro
2026 | Animação, Aventura, Comédia
Direção: Daniel Chong
Elenco: Piper Curda, Bobby Moynihan, Melissa Villaseñor
Título original Hoppers
Para crianças
Nova animação da Pixar dirigida e escrita por Daniel Chong, vai abordar a trama de uma amante dos animais que usa uma tecnologia própria. Essa nova invenção consiste em colocar a sua consciência em um castor robótico, com a intenção de descobrir os mistérios do mundo animal, além de sua imaginação e seus sentimentos. Jon Hamm é o ...

Kill Bill: The Whole Bloody Affair
5 de março de 2026 | Ação, Suspense
Direção: Quentin Tarantino
Elenco: Uma Thurman, Lucy Liu, Vivica A. Fox
Kokuho - O Preço da Perfeição
5 de março de 2026 | Drama
Direção: Sang-il Lee
Elenco: Ryô Yoshizawa, Ryusei Yokohama, Soya Kurokawa
Título original Kokuho
O filho do líder de uma gangue da Yakuza é adotado, após a morte do pai, por um astro de um tradicional teatro japonês. Ao mergulhar no mundo desse espetáculo, o jovem cria um laço criativo e de amizade com o filho biológico do ator e descobre um talento para a arte.

Mr. Nobody Contra Putin
5 de março de 2026 | Documentário
Direção: David Borenstein, Pavel Talankin
Título original Mr. Nobody Against Putin
Na Rússia, durante o auge da invasão na Ucrânia, centenas de escolas russas passam a ser militarizadas pelo governo. Assustado com a situação, um professor grava o local onde trabalha como protesto pela dor que sente ao ver seus alunos indo embora.

De Volta à Bahia
5 de março de 2026 | Drama, Romance
Direção: Eliezer Lipnik, Joana di Carso
Elenco: Barbara França, Lucca Picon, Werner Schünemann
Uma dupla de talentosos surfistas descobre que se conhece graças a um salvamento no mar que viralizou nas redes. Logo, um romance aflora entre os dois enquanto se preparam para um campeonato decisivo em Salvador.

Bebê da Mamãe
5 de março de 2026 | Drama, Suspense
Direção: Johanna Moder
Elenco: Marie Leuenberger, Hans Löw, Claes Bang
Título original Mother's Baby
Um casal corre atrás de realizar o sonho de serem pais. Quando é oferecida a oportunidade por um médico especialista em fertilidade, os dois embarcam com esperança no tratamento. O que eles não esperavam era que a presença da criança criasse um clima estranho de desconfiança e suspeitas.

A Vida Secreta dos Meus Três Homens
5 de março de 2026 | Drama
Direção: Leticia Simões
Elenco: Murilo Sampaio, Giordano Castro, Guga Patriota
Três fantasmas se reúnem para responder a uma pergunta: Como chegamos no Brasil de hoje?

Minha Querida Família
5 de março de 2026 | Comédia dramática
Direção: Isild Le Besco
Elenco: Élodie Bouchez, Marisa Berenson, Jeanne Balibar
Título original Ma famille chérie

GASTRONOMIA

Petiscos – receitas para impressionar a todos

Enquanto o prato principal não é servido, que tal oferecer aos convidados receitas leves, de preparo fácil e super saborosas? Além de não deixar a família e os amigos com fome, são ótimas opções para decorar a mesa.

TORRADAS COM AZEITE E ERVAS

Ingredientes:
Cortador de biscoitos em formato de estrela; pão de forma 12 grãos; alecrim e orégano frescos a gosto; azeite; sal grosso temperado a gosto.

Modo de Preparo:
Corte as fatias de pão com o cortador de biscoitos em formato de estrela. Misture o azeite com o alecrim e o orégano. Use a mistura para pincelar as estrelinhas. Salpique o sal por cima das torradas. Leve ao forno até dourar.



Torradas com azeite e ervas



FOTOS: DIVULGAÇÃO



Mini-hambúrguer com tempero caseiro



Rabanada salgada



Cubos de mignon com creme pistache

CUBOS DE MIGNON COM CREME PISTACHE

Ingredientes:
200 g de filé mignon cortado em cubos médios; 1/2 colher de chá sal; Pimenta-do-reino a gosto; 1 colher de sopa óleo; 100 g de pistache sem casca picado; 1 xícara de maionese.

Modo de Preparo: Em uma tigela misture o filé mignon, o sal e a pimenta. Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite os cubos de filé mignon até ficarem dourados, retire da frigideira, espete um palito em cada cubo e mantenha em local

aquecido.

Na mesma frigideira, acrescente a maionese e o pistache. Misture bem até formar um creme. Sirva o creme ainda quente em uma tigela, acompanhado dos cubos de filé mignon.

RABANADA SALGADA

Ingredientes:
300 gramas de peito de peru defumado e triturado; 2 colheres (sopa) maionese;

1/2 caixa de creme de leite; 1 colher (sobre-mesa) catchup; Nozes picadas (opcional); 3 ovos; 1 1/2 xícara de leite; queijo parmesão ralado; pão fatiado sem casca.

Modo de Preparo:

Misture o peito de peru + maionese + creme de leite e a mostarda. Bata os ovos com o leite e reserve. Corte os pães em formato de círculo (se quiser). Sobre uma fatia de pão coloque uma boa camada de recheio e coloque outra fatia de pão por cima do recheio, formando estilo sanduíche. Passe os pães na mistura do leite com ovos e depois no queijo parmesão ralado. Em uma assadeira untada e enfarinhada coloque as rabanadas e leve ao forno por (+/-) 40 minutos ou até eles ficarem dourados (por cima não fica muito dourado, mas se na par-

te debaixo já estiver, pode retirar).

MINI-HAMBÚRGUER COM TEMPERO CASEIRO

Ingredientes:
400 gramas de patinho moído (ou acém); 100 gramas de calabresa moída (para dar um toque todo especial); 1/2 pacote de sopa de cebola; 1 cebola picada em cubinhos; 1 tomate picado em cubinhos; Salsinha e manjerição picados;

Molho barbecue; Queijo cheddar fatiado (ou prato ou mussarela); Mini-pão de hambúrguer; Sal e pimenta a gosto; Ketchup, maionese, mostarda, tomate,

alface, pickles e milho (opcional).

Modo de Preparo:
Junte a carne, a calabresa, os temperos picados bem miudinhos, salsinha e sopa de cebola em uma tigela, coloque uma pitada de sal e pimenta e misture até dar liga. Forme bolinhas e achate-as com as mãos. Cuidado para não achatar muito, para os hambúrgueres não ficarem duros. Unte uma assadeira com um pouco de óleo e coloque os hambúrgueres com um pequeno espaço entre eles.

Passe o molho barbecue em cima e leve ao forno médio por 10 minutos.

Vire os hambúrgueres, passe barbecue no lado que agora está para cima e deixe no forno por mais 5 minutos. Coloque o queijo por cima e deixe por mais 5 minutos até ele derreter. Depois disso, tire a carne do forno.

Corte os pães no meio, na horizontal, e coloque eles sozinhos para aquecerem no forno por uns 5 minutinhos. Após isso, coloque a carne no pão, alface, tomate e os acompanhamentos (ketchup, maionese, mostarda, tomate, alface, pickles e milho) conforme a preferência.

Divulgação

A **DENGUE** MORA ONDE VOCÊ NÃO OLHA!

EM CASO DE FOCUS DA DENGUE
LIGUE | ACESSE **156**



PREFEITURA DE **SUMARÉ**
DE TODOS