



MODA
BRASA & Viola Brasil
CHURRASCO SERTANEJO

MODÃO
Moda Brasa & Viola Brasil vai agitar a cidade de Artur Nogueira com grandes shows
Pág. 05

PEDÁGIO
Novo pedágio free flow já gera golpes. Veja como proteger seu dinheiro
Pág. 10

RELACIONAMENTO
Adolescência e o conflito de gerações
Pág. 15

Prefeitura moderniza Avenida Rebouças para melhorar mobilidade e segurança viária

Página 03



DECORAÇÃO

FOTO: DIVULGAÇÃO

Detox na decoração: Dicas para ter menos excesso e mais leveza no lar

Página 14

BELEZA

Os ativos indispensáveis para uma pele jovem e bonita

Página 13



FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Dicas de harmonização entre vinho e arroz

Página 16



IMÓVEL À VENDA

R\$ 1.060.000

CÓDIGO: CA7718-SUM

Jardim de Mônaco - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

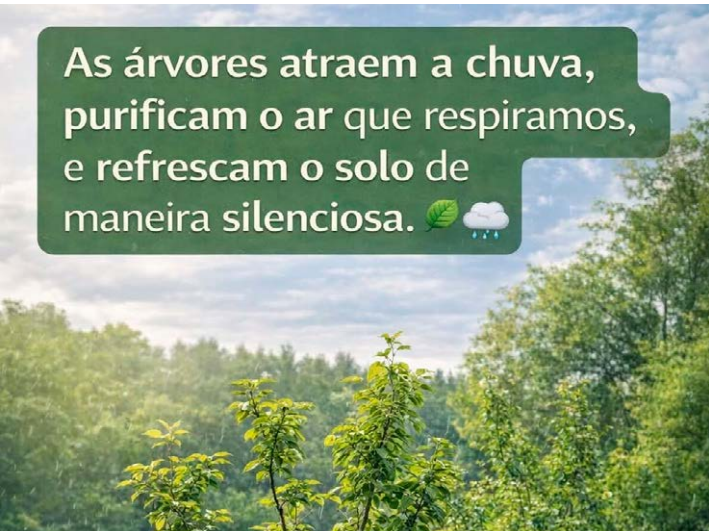
(19) 99115-9433



COMPRA - VENDE - ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

PARA REFLETIR



PARA RIR



EDITORIAL

Todos unidos contra o feminicídio e a violência doméstica

No dia em que celebramos a força, a história e as conquistas das mulheres, não podemos desviar o olhar da realidade brutal que muitas ainda enfrentam: a violência doméstica e o feminicídio persistem como chagas sociais no Brasil e em nossa região. Lutar contra essas formas extremas de violência não é pauta setorial nem exclusividade de grupos específicos. É um dever coletivo, que exige resposta firme das instituições e alinhamento cultural nas famílias, escolas, empresas e nas redes sociais.

Os números mais recentes são alarmantes. Segundo dados do Pacto Nacional de Combate ao Feminicídio, o Brasil registrou 1.470 feminicídios no ano passado, uma média devastadora de quatro mulheres mortas por dia. Além disso, estatísticas nacionais apontam que todos os dias 10 mulheres são vítimas de estupro. A dimensão desses números nos coloca frente a uma urgência que não pode ser relativizada.

A realidade regional espelha essa gravidade. Em Hortolândia foram registrados quatro casos de feminicídio no último ano, apesar da adoção de políticas públicas e trabalho das forças de segurança local. Em Sumaré, embora as estatísticas oficiais variem conforme as fontes, o número de notificações de violência doméstica e familiar contra mulheres segue elevado, compondo um quadro em que a manutenção de redes de proteção, de atendimento in-



tegral e de prevenção contínua não pode ser negligenciada.

A violência contra a mulher assume diversas faces; física, psicológica, patrimonial, sexual; e atravessa classes sociais, raças, identidades de gênero e faixas etárias. É um problema estrutural que nasce na desigualdade social e cultural e se reproduz por normas, expectativas e práticas discriminatórias.

Ao mesmo tempo em que lutamos contra esse cenário, testemunhamos a ascensão de uma onda anti-feminista nas redes sociais, alimentada por discursos misóginos que encontram eco em parte da juventude. Certas personalidades, muitas vezes com grande alcance virtual e linguagem simples, disseminam mensagens de superioridade masculina, posse sobre mulheres e inferioridade feminina; ideias que corroem o senso de equidade, reforçam estereótipos e legitimam comportamentos abusivos.

colares que abordem respeito, empatia e direitos humanos; fortalecer redes de proteção, com acolhimento especializado, segurança e assistência integral às vítimas; aprimorar políticas públicas que garantam atendimento jurídico, psicológico e social de forma acessível; fomentar a participação masculina no enfrentamento à violência de gênero, pois a mudança cultural depende de todos, especialmente de quem, historicamente, ocupa espaços de poder e influência; responsabilizar agressores com rigor, sem tolerância à impunidade; desconstruir narrativas misóginas que legitimam a posse e a subjugação de mulheres.

Lutar contra a violência não é apenas cuidar de estatísticas. É proteger vidas, preservar dignidade e garantir que meninas e mulheres possam viver plenamente, sem medo. É reafirmar que o direito à integridade física, mental e social não é favor, é direito humano básico.

Neste mês da mulher, a reflexão deve nos levar à ação. Que cada cidadão, independentemente de gênero, assuma seu papel na construção de uma sociedade em que o respeito e a igualdade superem o preconceito e a violência. Não há neutralidade na luta pela vida; ou se está do lado da proteção e da justiça, ou se colabora com a cultura que naturaliza o abuso.

Todos unidos contra o feminicídio e a violência doméstica. Essa não é apenas uma exigência moral, é uma urgência social.

SPASSO REFLEXÃO

Vontade voltar?

Quando você deixa alguém ir, pode acontecer de você pensar só nas coisas boas, ficar romantizando o passado, isso é muito comum.

Mas é importante lembrar as razões pelas quais esta relação já não dá mais, porque ela não tem mais sentido, de tudo o que não está mais funcionando.

Muitas vezes, idealizamos as pessoas que sentimos falta e esquecemos que fomos nós quem decidimos sair por inúmeros motivos ou que estamos decidindo sair por que temos motivos.

Então às vezes, se for

necessário anote para lembrar que os significados do fim desta relação foram construídos e isso precisa ficar muito claro do que não está mais sendo atendido, do que o outro não está mais entregando, para que a relação se torne funcional.

E quando sentir vontade de voltar, se perguntar: Porque quero voltar, mesmo quando a relação já deu tantas voltas e nunca deu certo.

Pegue aquela lista e veja as motivações do que fez você desistir, acabar ou querer acabar com a relação, para que consiga consolidar isso.



PALAVRAS DE VIDA - Concorda?

As pessoas da madrugada que já ficam acordadas receberam a benção.	Você acordar às quatro da manhã para rezar não te faz mais santo ou melhor do que aquele que não acorda.	As pessoas doentes que precisavam de auxílio.	da, liga a tv e só programa de pastor vendendo água, vendendo lenço, vendendo a terra prometida, até a calcinha da mãe e para quem é um pouco esclarecido se deprime mais ainda, de ver que a questão é totalmente comercial e com falta de proposta.
Quem coloca o relógio para despertar porque eu preciso fazer isso, já não considero muita coisa não.	Então se você quer acordar é um problema seu, agora a caridade do Frei Gilson é justamente para aqueles que não dormem, que são as pessoas angustiadas, as	Quem está acordado às quatro da manhã? Geralmente os depressivos, os angustiados, as pessoas mais sofridas. Quem tem depressão por anos espera alguma coisa que dê consolo na parte da madrugada,	
Porque hora para rezar/orar não existe, basta que você reze.			

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Azedou

Apesar de rivalizar com o atual prefeito nas últimas eleições, Dirceu Dalben escolheu um caminho mais apaziguador após a derrota do cunhado no pleito de 2024. Em vez de bater de frente com Henrique, Dalben focou na sua cadeira na Alesp e deixou um pouco de lado a prefeitura de Sumaré. Até pouco tempo atrás, a relação estava bem cordial, mas dois acontecimentos deixaram claro que a relação, de fato, azedou.

Primeiro sinal

O primeiro grande sinal foi o posicionamento de Henrique diante das próximas eleições. Sem apoio definido até então, duas movimentações do prefeito deixaram claro suas pretensões. A primeira foi bater o martelo, mesmo que prematuramente, em relação ao seu irmão e vereador, Rai do Paraíso como candidato do governo a deputado federal. Isso significa que a vaga na dobradinha para deputado estadual em Sumaré estava aberta, e muito provavelmente significa que as chances do prefeito apoiar Dalben seriam mínimas. A pá de cal veio com a saída de Virginelli da Secretaria de Saúde para a Chefia de Gabinete, sinalizando que o nome do político pode ser a aposta de Henrique para deputado estadual.

Segundo sinal

O outro grande sinal, foi na realidade uma reação à movimentação de Henrique. Sua posição sempre mediadora com a prefeitura mudou, e o mote da vez foi o aumento no IPTU. Dalben usou as redes sociais para fazer críticas à atual gestão pelo aumento no IPTU, num ataque direto inédito ao prefeito. Se haviam dúvidas de que a relação estava de fato rompidada, agora ficou muito mais claro.

Inesperada

A posição de ambos políticos pode ser chamada de tudo, menos inesperada. Apesar da relação cordial, era muito claro que do mesmo lado não poderiam estar. Uma das mais claras evidências foi feita pelo próprio deputado Dalben. Ao falar sobre os volumes polpudos de suas emendas parlamentares para Sumaré, ficou muito claro como os valores diminuiriam drasticamente desde a derrota de seu filho. O resultado das urnas deixou claro que apenas a força do nome Dalben não seria o suficiente para vencer eleição em Sumaré, e a derrota de Dirceu em Paulínia escancarou a ponto de que para manter a sua cadeira, precisaria fortalecer ainda mais seu nome fora da cidade. Se as emendas para Sumaré murcharam, é porque o foco está em outras cidades.

Nova embalagem, mesmo produto

Após a derrota para Leitinho em Nova Odessa, Bill vem testando a viabilidade do nome de sua esposa Andréa. Como o grupo do atual prefeito não está coeso em volta do nome Mineirinho (que também não é muito popular na cidade), a disputa de 2028 ainda está bem incerta. É muito provável que vejamos o nome de Andréa para a disputa de deputada. Apesar das chances de vencer sejam baixas, a disputa seria como uma espécie de laboratório para ver a viabilidade do nome para disputar a prefeitura em 2028. Talvez a população não goste apenas do marido?

Laboratório

Em todo teste, o resultado nem sempre sai como o esperado. Algumas vezes dá certo, e em outras é uma catástrofe total. Com tanta gente querendo testar a sua viabilidade, isso pode tirar votos de deputados locais e acabar ajudando a eleger nomes desconhecidos na região, mas que são velhos lobos da política. Da mesma maneira como na fatídica eleição de 2010 Tiririca ajudou a eleger vários deputados, incluindo nomes do PT e PCdoB, nessa eleição pode acontecer o contrário: os aventureiros podem tirar votos dos nomes viáveis de nossa região e ajudar a eleger deputados mais bem votados em outras regiões. A realidade é que quanto mais outubro se aproxima, mais a classe política pensa no próprio umbigo e menos no seu próprio povo.

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR

WWW.JORNALSPASSOCIDADES.com.br

SPASSO

ciudades

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

URBANIZAÇÃO

Prefeitura inicia modernização da Avenida Rebouças com foco em mobilidade, acessibilidade e novo paisagismo

A Prefeitura de Sumaré deu início a um amplo projeto de revitalização da Avenida Rebouças, um dos principais eixos de circulação da região central do município. A intervenção combina reforma estrutural, atualização dos elementos de mobilidade urbana e requalificação paisagística, com plantio de palmeiras ao longo de toda a extensão da via.

Considerada estratégica para o tráfego urbano, a Rebouças concentra fluxo intenso de veículos, pedestres e ciclistas diariamente. A proposta da administração municipal é reorganizar o espaço viário e adequá-lo ao crescimento da cidade, com foco em segurança, aces-

sibilidade e melhoria das condições de deslocamento.

O projeto prevê a implantação de iluminação pública de alta performance, padronização e adequação das calçadas com acessibilidade integral, reforço da sinalização horizontal e vertical, além da requalificação da ciclovía existente. O novo paisagismo, que inclui o plantio de palmeiras, integra a proposta de valorização estética e ambiental do corredor urbano.

De acordo com o prefeito Henrique do Paraíso (Republicanos), a modernização acompanha a expansão urbana e a importância estrutural da via. “A atualização da Rebouças atende ao crescimento do município e ao

papel da via como eixo de circulação. A revitalização organiza o espaço e melhora as condições de deslocamento”, afirmou.

A administração municipal informa que os trabalhos seguem o cronograma técnico estabelecido e fazem parte de um conjunto de ações voltadas à qualificação da malha viária da cidade. A reestruturação da Avenida Rebouças se insere, portanto, em uma estratégia mais ampla de atualização dos principais corredores de tráfego de Sumaré, diante do crescimento populacional e do aumento da demanda por infraestrutura urbana mais eficiente e acessível.

Da redação



A reestruturação da Avenida Rebouças é um amplo projeto de revitalização da Avenida Rebouças, um dos principais eixos de circulação da região central do município

VANDALISMO

Moradores denunciam túmulos danificados e ossada exposta em cemitério de Sumaré

Moradores de Sumaré denunciaram situações de abandono, vandalismo e falta de manutenção no cemitério da cidade. Entre os problemas relatados estão túmulos quebrados, furto de placas e adornos, mato alto dificultando o acesso às quadras e, em um dos casos, ossada humana exposta.

As imagens que circularam nesta semana mostram jazigos danificados, com mármore quebrado e estruturas abertas. Em uma das quadras, um túmulo aparece completamente violado, com restos mortais visíveis dentro de uma sacola plástica, cenário que gerou indignação entre familiares.

Além dos danos estru-

turais, familiares relatam furtos frequentes de placas de identificação e objetos ornamentais. O mato alto em determinadas áreas também dificulta a circulação entre os jazigos, ampliando a sensação de abandono.

Em nota, a Prefeitura Municipal informou que, por meio da zeladoria do cemitério e da Polícia Civil Municipal, são realizadas rondas periódicas na área. A administração ressalta, porém, que as famílias precisam registrar boletim de ocorrência na delegacia para denunciar possíveis furtos, danos ou violações em túmulos de parentes, para que as investigações possam ser formalmente

conduzidas.

A Prefeitura também afirmou que os serviços de manutenção seguem cronograma fixo e que a equipe é reforçada quando necessário.

Para os familiares, no entanto, o cenário exposto revela que as medidas atuais não têm sido suficientes para coibir o vandalismo nem garantir a preservação adequada do espaço. O cemitério, além de equipamento público, é local de memória e respeito, e a cobrança por mais segurança e manutenção adequada deve permanecer no centro do debate.

Da redação



Túmulo aparece completamente violado, com restos mortais visíveis dentro de uma sacola plástica

POLÍTICAS PARA MULHERES

Secretaria da Mulher e da Família fortalece ações de proteção, acolhimento e prevenção à violência em Sumaré

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal da Mulher e da Família de Sumaré, tem intensificado as políticas públicas voltadas à proteção, acolhimento e valorização das mulheres e das famílias no município. Com uma atuação contínua e integrada, a pasta desenvolve serviços, programas e ações preventivas que buscam enfrentar a violência, fortalecer a autonomia feminina e ampliar a rede de apoio à população.

Entre os principais serviços oferecidos está o acolhimento e orientação às mulheres em situação de vulnerabilidade. O atendimento é realizado por uma equipe multidisciplinar composta por assistentes sociais, psicólogos e profissionais capacitados, que prestam orientação sobre direitos, encaminhamentos jurídicos e acesso aos serviços da rede de proteção.

Outro serviço fundamental é o atendimento psicológico e social, destinado principalmente às mulheres que enfrentam situações de violência ou fragilidade emocional. O suporte especializado contribui para a reconstrução da autoestima e o fortalecimento pessoal, auxiliando muitas vítimas a romperem ciclos de violência e retomarem suas vidas com



A gerente geral da secretaria Fernanda Moranza e a secretária municipal da Mulher e da Família, Fernanda Bertachini Pusch

mais segurança.

A secretaria também atua no encaminhamento jurídico e no apoio à rede de proteção, em parceria com instituições como delegacias, sistema de justiça, serviços de assistência social e unidades de saúde. Dessa forma, as mulheres recebem orientação sobre medidas protetivas, registro de denúncias e

acompanhamento dos casos.

Além do atendimento direto, a pasta promove campanhas educativas, palestras, rodas de conversa e ações de conscientização voltadas à prevenção da violência e à promoção da igualdade de direitos. Essas atividades são realizadas em escolas, comunidades, empresas e instituições públicas, ampliando

do o debate sobre o respeito às mulheres e às famílias.

Entre os tipos de violência enfrentados pelas mulheres e combatidos pelas políticas públicas estão a violência física — caracterizada por agressões que causam dor ou lesões no corpo da vítima; a violência psicológica — marcada por ameaças, humilhações, manipulação e controle emocional; a violência moral — quando há calúnia, difamação ou injúria que afetam a honra da mulher; a violência sexual — qualquer ato ou tentativa de ato sexual sem consentimento; e a violência patrimonial — quando o agressor controla, destrói ou retém bens, documentos ou recursos da vítima.

Paralelamente ao enfrentamento da violência, a secretaria desenvolve projetos de fortalecimento familiar, capacitação profissional, incentivo ao empreendedorismo feminino e ações de valorização da mulher, ampliando oportunidades e promovendo autonomia.

Uma das iniciativas de destaque é o uso do botão do pânico, ferramenta que amplia a segurança de mulheres que possuem medidas protetivas. O dispositivo permite que a vítima acione rapidamente as

autoridades em situações de risco, garantindo resposta mais ágil das forças de segurança.

Outra ação importante é a Tenda Lilás, estrutura montada em eventos de grande porte como espaço de acolhimento, orientação e proteção às mulheres. Durante festividades e grandes concentrações de público, a tenda funciona como ponto de apoio para atendimento e encaminhamento de possíveis casos de assédio, importunação ou violência, além de promover ações de conscientização.

De acordo com a gerente geral da secretaria, Fernanda Moranza, o trabalho desenvolvido pela pasta é essencial para garantir que as mulheres não enfrentem sozinhas situações de violência ou vulnerabilidade. “A secretaria existe para acolher, orientar e caminhar ao lado das mulheres que precisam de apoio. Muitas vezes, o primeiro passo para romper o ciclo de violência é saber que existe uma rede preparada para ouvir, proteger e ajudar a reconstruir vidas. Nosso compromisso é fortalecer cada mulher para que ela reconheça seu valor, seus direitos e sua dignidade”, destacou.

A secretária municipal da Mulher e da Família, Fernanda Bertachini Pusch, também re-

força a importância das políticas públicas voltadas à proteção e valorização feminina. “Cuidar das mulheres é cuidar de toda a sociedade. Nosso trabalho é construir políticas que garantam proteção, oportunidades e respeito. Quando fortalecemos uma mulher, fortalecemos também sua família e toda a comunidade. Por isso, seguimos trabalhando com dedicação para ampliar a rede de apoio e garantir que nenhuma mulher se sinta sozinha diante de qualquer tipo de violência”, afirmou.

Principais tipos de violência combatidos:

- Violência física – quando há agressões que causam dor ou lesões no corpo da vítima.
- Violência psicológica – caracterizada por ameaças, humilhações, manipulação, isolamento e controle emocional.
- Violência moral – ocorre quando há calúnia, difamação ou injúria que afetam a honra da mulher.
- Violência sexual – qualquer ato ou tentativa de ato sexual sem consentimento.
- Violência patrimonial – quando o agressor controla, destrói ou retém bens, documentos, dinheiro ou recursos da mulher.

SECOM

CIDADES

MOBILIDADE

Enquanto Câmara cobra a Artesp, impasse histórico em Sumaré mantém Corredor Metropolitano incompleto

A crise no transporte intermunicipal voltou ao plenário da Câmara de Sumaré nesta semana. Durante a fase do Expediente, a Indicação nº 1.756, apresentada pelo vereador Wellington Souza, solicitou providências à Artesp e ao Governo do Estado diante dos problemas recorrentes nas linhas que ligam o município a Campinas, Americana, Nova Odessa e Hortolândia, na Região Metropolitana de Campinas (RMC).

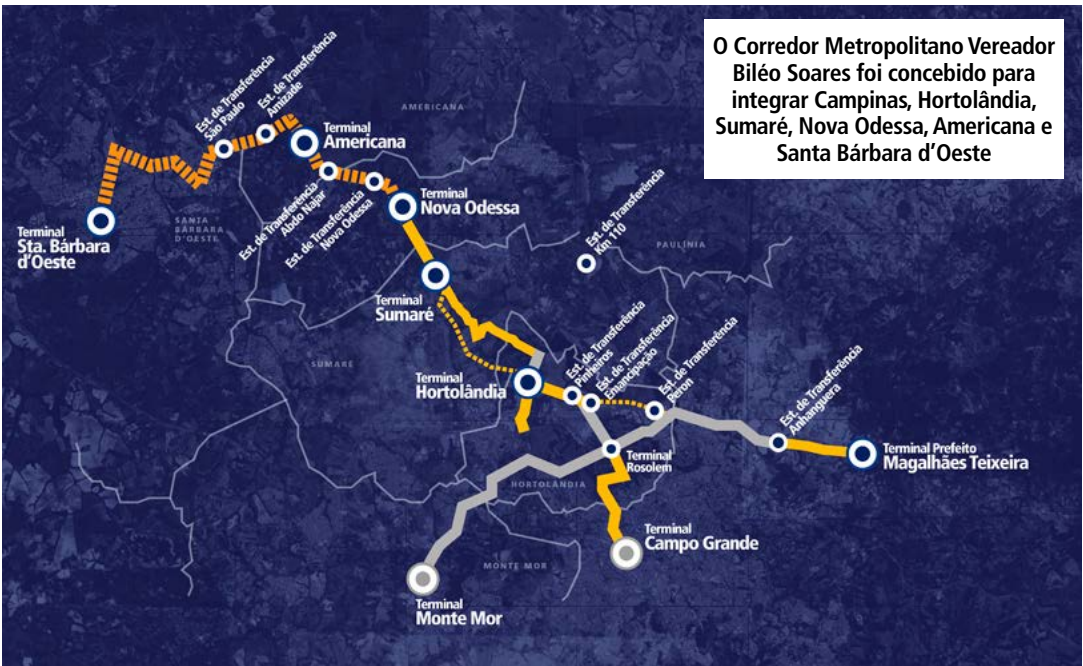
Os relatos são conhecidos da população: superlotação, atrasos frequentes, redução de frota aos fins de semana, intervalos longos entre ônibus e falhas mecânicas constantes.

A cobrança por fiscalização mais rigorosa das concessionárias é legítima. No entanto, há um elemento estrutural que raramente é colocado no centro do debate: a principal solução de mobilidade regional está incompleta e emperrada justamente em Sumaré.

O Corredor Metropolitano Vereador Biléo Soares foi concebido para integrar Campinas, Hortolândia, Sumaré, Nova Odessa, Americana e Santa Bárbara d'Oeste, com faixas exclusivas, terminais modernos e maior previsibilidade operacional. Nos demais municípios, os trechos foram entregues ao longo dos últimos anos, com estações, terminais e ligações viárias em funcionamento.

Em Hortolândia e Campinas, o trecho complementar foi concluído em 2021. Em Nova Odessa, Americana e Santa Bárbara d'Oeste, terminais metropolitanos e intervenções estruturais foram finalizados entre 2015 e 2018. A integração regional avançou, exceto na variante Sumaré–Hortolândia, trecho de 7,6 quilômetros que permanece em fase de projeto há mais de uma década.

O impasse local travou o eixo central do corredor. Entre os fatores apontados ao longo dos anos estão entraves técnicos, falhas de planejamento



O Corredor Metropolitano Vereador Biléo Soares foi concebido para integrar Campinas, Hortolândia, Sumaré, Nova Odessa, Americana e Santa Bárbara d'Oeste

e, sobretudo, resistência de grupos econômicos da cidade, especialmente na região da Avenida Rebouças, onde comerciantes temem impactos sobre vagas de estacionamento e dinâmica comercial. A influência desses interesses acabou sobrepondo-se à neces-

sidade coletiva de mobilidade. O resultado é paradoxal: enquanto vereadores cobram a Artesp por melhorias emergenciais nas linhas intermunicipais, a infraestrutura capaz de reduzir superlotação, garantir regularidade e aumentar a oferta de ônibus permanece

bloqueada por uma decisão política que nunca foi enfrentada com firmeza.

É importante registrar que, ao assumir a Prefeitura, o atual prefeito Henrique do Paraíso encontrou o projeto praticamente paralisado e sem prioridade por parte do Governo

do Estado. Ainda assim, o fato objetivo é que o atraso acumulado não nasceu agora, ele se arrasta por sucessivas gestões municipais que não conseguiram ou não quiseram resolver o impasse.

Sem o trecho sumareense, o corredor perde eficiência operacional e deixa de cumprir sua função estratégica de reorganizar o transporte metropolitano. A consequência recai diretamente sobre mais de 200 mil moradores da cidade, que continuam dependentes de um sistema pressionado, irregular e insuficiente.

Cobrar a agência reguladora é parte da solução imediata. Concluir o corredor é a solução estrutural. Enquanto essa equação não for enfrentada com prioridade e transparência, a crise no transporte intermunicipal seguirá sendo debatida em plenário, e vivida diariamente nos pontos de ônibus.

Da redação

DIREITOS

Projetos protocolados na Câmara de Monte Mor ampliam debate sobre proteção e garantias às mulheres

O mês de março, marcado pelas discussões em torno dos direitos das mulheres, recoloca em pauta iniciativas legislativas que buscam enfrentar a violência de gênero e ampliar garantias no âmbito municipal. Em Monte Mor, dois Projetos de Lei de autoria da vereadora Wal da Farmácia tramitam na Câmara com esse objetivo.

O PL 13/2026 propõe atendimento odontológico prioritário, pelo SUS municipal, a mulheres vítimas de violência doméstica e familiar. A medida parte de uma constatação recorrente nos casos de agressão física: lesões na face, com danos a dentes e mandíbula. Ao priorizar o tratamento odontológico, o projeto busca garantir recuperação mais rápida e minimizar impactos funcionais e estéticos

que, além da dor física, frequentemente agravam traumas psicológicos.

A proposta dialoga com a compreensão de que o atendimento à vítima de violência precisa ser integral. Não basta o registro da ocorrência ou a concessão de medida protetiva; é necessário assegurar acesso célere à saúde, inclusive em especialidades que nem sempre são tratadas como prioridade em políticas públicas.

Outro projeto em tramitação, o PL 11/2026, institui a “Semana Elas por Elas em Defesa dos Direitos das Mulheres”. A iniciativa prevê a realização anual de atividades voltadas à conscientização e ao enfrentamento da violência de gênero. A criação de uma semana temática não tem efeito punitivo direto, mas



atua no campo preventivo e educativo.

A experiência nacional demonstra que políticas de combate à violência contra a mulher exigem três frentes:

repressão ao agressor, proteção à vítima e prevenção por meio da educação e mudança cultural. Projetos como o da semana de mobilização se inserem nesse terceiro eixo.

Além das propostas atuais, já estão em vigor leis municipais originadas de iniciativas da parlamentar. A Lei 2813/2021 criou o Dia Municipal da Mobilização dos Homens pelo Fim da Violência contra as Mulheres, alinhando-se à compreensão de que o enfrentamento do problema também passa pela participação masculina.

Outra legislação, a Lei 3163, garante o direito a acompanhante durante exames realizados com sedação, medida que reforça a segurança e o acolhimento das pacientes. Já a Lei 3128/2023 veda a nomeação, para cargos públicos municipais, de pessoas condenadas com base na Lei Maria da Penha, fortalecendo critérios de integridade na ad-

ministração pública.

O conjunto das propostas evidencia um eixo comum: proteção institucional às mulheres, tanto na esfera da saúde quanto na prevenção e na ocupação de espaços públicos. Em um cenário em que a violência de gênero permanece como desafio nacional, iniciativas locais assumem papel relevante na construção de redes de proteção e no fortalecimento de direitos.

Mais do que protagonismo individual, o debate central está na consolidação de políticas públicas capazes de garantir dignidade, segurança e acesso efetivo a serviços essenciais para as mulheres da cidade.

Da redação

FEMINICÍDIO

Hortolândia puxa debate sobre o papel dos homens no enfrentamento à violência contra mulheres

A violência contra a mulher é, estatisticamente, praticada majoritariamente por homens. É um dado incômodo, mas inescapável. Se o problema tem gênero definido em sua origem, a solução também precisa passar por ele. É nesse contexto que Hortolândia promoveu, nesta quinta-feira (5), na Câmara Municipal, o painel “Combater a Violência Contra a Mulher, um Papo também de Homens”, colocando o público masculino no centro da discussão.

A iniciativa, articulada no Legislativo local, propõe algo simples e, ao mesmo tempo, estrutural: homens não podem se limitar a dizer que “não são agressores”. Precisam assumir uma postura ativa na prevenção, na denúncia e na transformação cultural que sustenta a violência de gênero.

Os números ajudam a dimensionar o desafio. Segundo

dados vinculados ao Pacto Nacional de Combate ao Feminicídio, o Brasil registrou 1.470 feminicídios no último ano, média de quatro mulheres assassinadas por dia. Em Hortolândia, foram quatro casos no mesmo período. O país ainda contabiliza, diariamente, dezenas de tentativas de homicídio e estupro contra mulheres.

O enfrentamento tradicionalmente recai sobre vítimas, delegacias especializadas e políticas públicas voltadas à proteção feminina, medidas indispensáveis, mas insuficientes se não houver mudança no comportamento masculino. A lógica precisa se inverter: homens devem deixar de ocupar apenas a posição estatística de autores e passar a exercer papel ativo como agentes de prevenção.

O evento em Hortolândia reuniu autoridades e especialistas, entre eles a deputada



estadual Ana Perugini, a Delegacia de Defesa da Mulher do município e representantes da rede de proteção local. A proposta foi discutir a responsabilização, educação afetiva e políticas públicas integradas.

Durante o encontro, foi lançado o Movimento Eles Por Elas – Hortolândia, grupo formado por voluntários que pretende desenvolver

ações educativas voltadas especialmente ao público masculino jovem e adulto. A estratégia aposta na formação de consciência em escolas, comunidades religiosas, empresas e espaços comunitários, ambientes onde valores são formados e reproduzidos.

A discussão vai ao encontro da campanha “Todos Juntos por Todas”, do governo

federal, e do Pacto Nacional de Combate ao Feminicídio, que prevê integração entre os poderes e fortalecimento das redes de enfrentamento. Entre as metas estão acelerar medidas protetivas, ampliar ações educativas e responsabilizar agressores.

Mas há um ponto que precisa ser sublinhado: violência contra a mulher não é “problema de casal”, não é “assunto doméstico” e tampouco é tema exclusivo de mulheres. É um fenômeno social, cultural e estrutural.

A participação masculina é crucial porque a violência nasce, muitas vezes, de padrões aprendidos: controle, posse, ciúme tratado como prova de amor, intolerância à autonomia feminina. Romper com isso exige que homens questionem privilégios, revejam comportamentos e intervenham quando presenciarem atitudes abusivas de

outros homens.

Ao trazer esse debate para o plenário da Câmara, Hortolândia sinaliza que enfrentar o problema exige coragem política e disposição para mexer em estruturas culturais profundas. A mudança passa por leis, por políticas públicas e pela atuação firme do Estado — mas também passa por conversas francas, educação emocional e responsabilidade coletiva.

Se homens são maioria nas estatísticas da violência, precisam ser maioria também nas iniciativas de transformação. A sociedade não pode mais aceitar que o combate ao feminicídio e às agressões recaia apenas sobre quem já é vítima.

Transformar homens aliados não é favor às mulheres. É condição básica para que elas vivam.

Da redação

ROTEIRO

EVENTO

Shopping ParkCity Sumaré promove evento com serviços gratuitos para celebrar o Dia Internacional da Mulher

O Dia Internacional da Mulher está chegando e em homenagem à data, o Shopping ParkCity Sumaré promove no próximo sábado, 8/3, uma nova edição especial da Expo Mulheres Empreendedoras, evento que evidencia o protagonismo feminino e disponibiliza diversos serviços gratuitos a todos os públicos. A ação será realizada das 10h às 18h, na Alameda ParkCity.

Durante a programação, as mulheres terão acesso a diversos serviços gratuitos, como orientações jurídicas, informações sobre carreira profissional e espaço de acolhimento voltado aos cuidados com a saúde física e emocional, como aferição da pressão arterial e bate-papo com psicanalistas.

A Expo Mulheres Empreendedoras será realizada

em parceria com importantes instituições da cidade, como a ACIAS (Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Sumaré), a AME (Associação das Mulheres Empreendedoras) e a AASU (Associação dos Advogados de Sumaré). O evento também contará com o apoio do Sebrae (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas) e da rede de ensino Grau Técnico – unidade Sumaré.

Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, explica que, paralelamente aos atendimentos, haverá uma exposição dos trabalhos artesanais desenvolvidos por um grupo de microempreendedoras do município. “O público poderá adquirir diferentes itens, como acessórios, roupas e bolsas. Haverá ainda opções gastronômicas, como doces, geleias e biscoi-



tos”, explica.

A iniciativa também vai promover a solidariedade. O evento contará com um ponto de arrecadação de itens de higiene pessoal, que serão destinados a instituições sociais de Sumaré que oferecem atendimentos especializados a mulheres.

No período da tarde, para

o entretenimento do público, a Expo Mulheres Empreendedoras será palco de uma apresentação de taikô, instrumento de percussão tradicional do Japão.

“O Dia Internacional da Mulher é uma data que estimula e aprofunda a reflexão sobre o papel das mulheres na sociedade e os direitos

que ainda precisam ser conquistados e respeitados. Com esta iniciativa, o Shopping ParkCity Sumaré reforça seu compromisso com a causa feminina, apoiando e dando visibilidade às mulheres que fazem a diferença, também, no universo empreendedor”, afirma Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Serviço:

Expo Mulheres Empreendedoras

Quando: 7 de março, sábado.

Horário: das 10h às 18h.

Local: Alameda ParkCity. Evento gratuito e aberto a todo o público.

Fonte: ImPauta Comunicação

TRANSFORMAÇÃO DIGITAL

Sumaré recebe imersão presencial sobre inteligência artificial aplicada ao RH

No dia 11 de março, das 8h30 às 12h30, o Smartlab - Ecossistema Integrado de Gestão 360º promove em Sumaré, cidade do interior do Estado de São Paulo, a 2ª edição da imersão presencial “IA para RH na Prática”, que será realizada no Fildi hotel & eventos. A Inteligência Artificial já está transformando a forma como as empresas tomam decisões — e o setor de Recursos Humanos está no centro dessa mudança.

Voltado a líderes de RH, gestores e empresários da região de Sumaré e Campinas, o encontro tem como proposta apresentar aplicações reais da

Inteligência Artificial na gestão de pessoas — de forma prática, estratégica e diretamente aplicável à rotina empresarial.

A imersão será liderada por Fernanda Sarreta, referência em Estratégia de Pessoas, e Maria Augusta Torres, especialista em Inteligência Artificial aplicada à Gestão, que trazem ao encontro uma abordagem prática, estratégica e alinhada aos desafios reais das empresas.

Durante a imersão, os participantes irão aprender como:

Posicionar a IA como ferramenta estratégica na gestão de pessoas

Criar prompts que realmente geram resultado

Desenvolver líderes com apoio inteligente

Estruturar feedbacks e PDIs com apoio da IA

Tornar o recrutamento mais assertivo e baseado em dados

Analisar clima e engajamento com apoio tecnológico

Segundo as organizadoras, a proposta é transformar a IA em competência estratégica: “A nova competência do RH não é apenas conhecer ferramentas, mas saber utilizá-las com visão estratégica e responsabilidade”.

As inscrições podem

ser feitas pelo WhatsApp (11) 9 6610 7621 ou pelo https://www.instagram.com/smartlab_25/. As vagas são limitadas.

Serviço

Evento: IA para RH na Prática – 2ª Edição

Data: 11 de março

Horário: 8h30

Local: Fildi hotel & eventos - Rua Franm, 58 - Jardim Santa Maria – Sumaré/SP.

Mais informações: (11) 9 6610 7621 / https://www.instagram.com/smartlab_25/.

Fonte: ESTRATEGIC ASSESSORIA E COMUNICAÇÃO

2ª Edição

IA PARA RH NA PRÁTICA

A nova competência estratégica começa aqui.

11 de março de 2026

das 08H30 às 12H30

Fild Hotel - Sumaré

Vagas limitadas, garanta a sua pelo WhatsApp 11 - 96610 7621

Fernanda Sarreta
Especialista em Estratégia de Pessoas

Maria Augusta Torres
Especialista em Inteligência Artificial aplicada à Gestão

MODÃO

Moda Brasa & Viola Brasil vai agitar a cidade de Artur Nogueira com grandes shows

Neste domingo (08), a cidade de Artur Nogueira, interior do Estado de São Paulo, vai receber grandes nomes da música sertaneja durante o evento “Moda Brasa & Viola Brasil – Churrasco Sertanejo”. O evento que marca a celebração do Dia Internacional da Mulher vai acontecer no Rancho Fontana. A festa começa a partir das 11h.

Já estão confirmados grandes shows de artistas como Leyde & Laura, Sofia Brasil, Cláudio Água & Eliseu Viola, Carlos Ranger & Robertinho, Lucas & Breno, Dany & Diego, Jean Paulo & Michell e João Vitor & Samuel.

Vale lembrar que o evento vai contar com Open Churras das 12h às 15h, com os melhores e mais saborosos cortes como costela fogo de chão, linguiça artesanal, filé de coxa, arroz carreteiro, mandioca cremosa e farofa. O churrasco vai ficar por conta do Alison BBQ. Os ingressos podem ser adquiridos pelo WhatsApp (19) 9 8945 3523.

O “Moda Brasa & Viola Brasil – Churrasco Sertanejo” é uma realização do escritório Viola Brasil Produções Artísticas e tem o apoio cultural da Usina do Eucalipto, Casa Garra

e do programa Viola Brasil da Rede Família - RFTV.

Serviço

Evento: Moda Brasa & Viola Brasil – Churrasco Sertanejo

Data: 08 de março

Horário: 11h

Local: Rancho Fontana – Estrada Municipal Antonio Fontana (ou EST ATN 142), s/n - Bairro São Bento - Artur Nogueira/SP.

Mais informações: (19) 9 8945 3523 / <https://www.instagram.com/modabrasaeviolasbrasil/>

Fonte: ESTRATEGIC ASSESSORIA E COMUNICAÇÃO

MODA

BRASA

&

Viola Brasil

CHURRASCO SERTANEJO

REGIÃO

PARTICIPAÇÃO POPULAR

Prefeitura inicia oficinas do Plano Municipal de Habitação

Essa etapa do processo consiste em 4 oficinas, feitas em diferentes regiões do município, para que a população possa participar e tem como objetivo a discussão de problemas, identificação de necessidades, proposição de soluções e, a partir daí, iniciar todo o estudo para o Plano.

A primeira oficina será realizada na segunda-feira, 9 de março, na Escola Municipal Professora Elvira, no São José, a partir das 18h, com a população podendo contribuir com sugestões e ideias.

“Um momento importante de escuta da população, visando construir este importante plano, que servirá como guia para a implantação de moradias populares na cidade”, destacou Marcelo Mello, secretário de Habitação, pasta responsável pela condução dos trabalhos.

SAIBA MAIS SOBRE O PMH

As próximas oficinas serão realizadas nos bairros

Bom Retiro, Betel e Jardim Ouro Negro, nas próximas semanas do mês de março.

A Prefeitura contratou em fevereiro a FESPSP para elaboração do primeiro Plano Municipal de Habitação de Paulínia e tem como objetivo identificar o real déficit habitacional da cidade, ouvindo de perto as necessidades da população.

Segundo os técnicos contratados, o Plano Habitacional não se resume apenas à construção de novas unidades habitacionais, mas sim a ampliar o acesso à moradia, seja por meio de novas unidades, por financiamentos ou requalificação de unidades já existentes.

SERVIÇO

1ª Oficina do Plano Municipal de Habitação
Quarta-feira, 9 de março
Escola Municipal Professora Elvira
Rua Mathilde Freitas Bergamaschi, 181 - Jardim São José
Evento gratuito e aberto à população

Fonte: Prefeitura de Paulínia



IPTU

IPTU 2026 já está disponível e vencimento da primeira parcela é dia 30

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Negócios da Receita (SNR), informa que os carnês de IPTU 2026 estão sendo enviados via Correio e o acesso online já está disponível em paulinia.sp.gov.br/servicos. Para quem aderiu ao IPTU Digital, basta checar o e-mail cadastrado. Caso não tenha recebido, acesse a versão

online com os dados da inscrição imobiliária do imóvel.

O vencimento da primeira parcela ou da cota única será na segunda-feira, 30 de março. Para os munícipes que optarem pelo parcelamento em 10x (o número de parcelas pode variar conforme o valor do tributo), o vencimento será todo dia 30 de cada mês.

Esse ano, foram emitidos

53.800 carnês de IPTU e os pagamentos poderão ser realizados nos estabelecimentos: Banco do Brasil, Santander, Itaú, Bradesco, Caixa Econômica Federal, Casas Lotéricas e no Sicoob. Também será aceito pagamento via PIX/QR Code.

Fonte: Prefeitura de Paulínia



EDUCAÇÃO

Prefeitura entrega Escola Vitor Szczepanski e Souza Silva totalmente climatizada e com primeira fase da manutenção estrutural concluída



A Prefeitura de Paulínia entregou nesta segunda-feira, 2 de março, a primeira fase da manutenção da Escola Vitor Szczepanski e Souza Silva, localizada no Centro, que atende 600 alunos do Ensino Fundamental 2.

A grande novidade foi a instalação de aparelhos de ar-condicionado em todos os espaços da unidade.

“Investir na estrutura é investir no futuro das nossas crianças. Seguimos trabalhando para oferecer um ambiente digno, seguro e preparado para o aprendizado”, destacou o prefeito,

Daniilo Barros.

Além dos aparelhos, as melhorias incluíram: troca da rede elétrica, criação de dois banheiros para os professores, readequação dos espaços administrativos e das cozinhas, adequação do auditório com ampliação da entrada de luz natural, um banheiro exclusivo para alunos com deficiência, nova pintura interna e externa e paisagismo.

Nos próximos dias, terá início a segunda fase da manutenção predial da Escola Vitor, com intervenções na quadra poliesportiva.

A Creche Rosa, no Santa Cecília, e a EMEF Maria Regina, no Vida Nova, também terão os trabalhos de manutenção iniciados nos próximos dias.

No total, o programa de melhorias prediais atenderá todas as unidades da rede municipal de Educação.

Participaram do evento vereadores, funcionários e alunos da Escola Vitor, a secretária de Educação, Márcia Scarassati, servidores da pasta e familiares de Vitor Szczepanski, que dá nome à escola.

Fonte: Prefeitura de Paulínia

REGIÃO

CAMPANHA

Prefeitura de Nova Odessa inicia primeira Campanha de Doação de Sangue de 2026 e convoca população para gesto solidário

A Prefeitura de Nova Odessa, em parceria com o Lions Club, dará início no próximo sábado (14/03), à primeira Campanha de Doação de Sangue de 2026. A ação acontece das 8h30 às 12h, no Ambulatório de Especialidades Médicas, localizado na Avenida João Pessoa, nº 833, no Bosque dos Cedros. Todo o sangue coletado será destinado ao Hemocentro do Hospital de Clínicas da Unicamp, que abastece a rede hospitalar de Nova Odessa e de toda a região.

Podem doar sangue pessoas com boa saúde, com idades en-

tre 16 e 69 anos. Os menores de 18 anos devem estar acompanhados de um responsável legal. É necessário apresentar documento oficial com foto, pesar mais de 50 quilos, ter dormido pelo menos seis horas nas últimas 24 horas e não ter ingerido bebida alcoólica no dia anterior. Não é necessário estar em jejum.

Balanço de 2025

O ano de 2025 foi marcado pela generosidade dos novaodessenses. As quatro edições da campanha realizadas ao longo do ano somaram 352 bolsas de sangue coletadas, sendo 101 em fevereiro, 76 em maio, 106 em

agosto e 69 em dezembro. O volume representa mais de 158 litros de sangue doados, com potencial para beneficiar mais de 1.400 pessoas em procedimentos médicos, cirurgias e tratamentos na região.

As novas edições da Campanha de Doação de Sangue da Prefeitura de Nova Odessa, em parceria com o Lions Club, já estão programadas, com datas previstas para maio, agosto e novembro, sempre buscando manter os estoques do Hemocentro da Unicamp em níveis seguros. O prefeito de Nova Odessa, Cláudio José Schoonder, o Leitinho, destacou a re-

levância da iniciativa e fez um convite à população para iniciar o ano com um gesto de amor ao próximo. “Os números de 2025 nos enchem de orgulho, mas sabemos que a necessidade é constante. Por isso, convido cada cidadão de Nova Odessa a reservar um tempinho no próximo sábado e ir até o Ambulatório. Isso vai fazer toda a diferença para quem depende da doação de sangue para viver. Contamos com todos vocês para fazer de 2026 um ano ainda mais solidário”, afirmou ele.

Fonte: Prefeitura de Nova Odessa



A ação acontece no Ambulatório de Especialidades Médicas

OBRAS

Campo de futebol society do Paço Municipal recebe concretagem

A movimentação de máquinas e trabalhadores é intensa no canteiro de obras da Praça Esportiva do Paço Municipal Palácio dos Migrantes “Prefeito Ângelo Augusto Perugini”. Nesta quarta-feira (04/03) teve início a concretagem da base do campo de futebol society, em implantação na área. A próxima etapa será o cercamento do campo e a aplicação da grama sintética.

A Praça de Esportes, quando finalizada, poderá ser acessada pela avenida Sabina Baptista de Camargo, ao lado da sede atual da Prefeitura. O espaço terá ainda quadra de areia, ciclovia e pista de

caminhada, unindo sustentabilidade e qualidade de vida para a população. Além de incentivar a prática esportiva, a obra prevê ainda área de convívio, com pergolados e bancos para descanso, numa composição com paisagismo. A previsão é que a praça fique pronta neste semestre.

Paralelo a esta obra, segue a construção de três anexos do Paço Municipal, que garantirão ainda mais eficiência aos serviços públicos prestados. Um dos prédios, voltado para a avenida Sabina Baptista de Camargo, abrigará o Poupatempo, serviço estadual que recebe apoio da Administração



Início da concretagem da base do campo de futebol society na Praça Esportiva do Paço Municipal Palácio dos Migrantes “Prefeito Ângelo Augusto Perugini”

Municipal para operar, e o DSO (Departamento de Saúde Ocupacional), órgão da Secretaria de Administração e Gestão de Pessoal da Prefeitura.

Os outros dois prédios, com acesso pelo Corredor Metropolitano, serão a nova sede operacional das secretarias de Mobilidade Urbana e de Serviços Urbanos. A previsão é que as obras destes anexos fiquem prontas ainda neste mês. Já a ocupação dos espaços deve acontecer até o final deste semestre, após a adequação das instalações elétricas e de internet.

A obra do novo Paço Municipal, cujo prédio principal

foi entregue em 29 de maio de 2024, conta com 10 mil metros quadrados de área construída, abrigando cerca de 1.000 funcionários de diversas secretarias. O Palácio dos Migrantes “Prefeito Ângelo Augusto Perugini” é um marco em eficiência energética, com usina de geração de energia limpa, estação para carregamento de veículos elétricos, paisagismo, praça esportiva, além de políticas de redução do uso de papel e incentivo à outros hábitos que colaboram para a proteção ambiental.

Fonte: Prefeitura de Hortolândia

VIOLÊNCIA

Homem é preso após sequestrar filha de 2 anos, despejar combustível e ameaçar incendiar carro em Sumaré

Um homem de 34 anos foi preso em flagrante por tentativa de homicídio qualificado, ameaça e sequestro, após sequestrar a própria filha, de 2 anos, despejar combustível sobre a criança, sobre si e dentro do veículo, e ameaçar incendiar o carro em Sumaré.

O caso ocorreu na noite de segunda-feira (2) e mobilizou equipes da Polícia Militar e da Polícia Civil de Sumaré. Segundo as autoridades, o suspeito enviou áudios ameaçadores à ex-companheira, afirmando que colocaria fogo no veículo com ele e a filha dentro.

Em uma das mensagens, o homem diz: “A polícia tá atrás de mim, tá bom? Vou pôr fogo no

carro com tudo dentro, tá bom? Só para você saber quem sou eu”.

De acordo com a delegada Nathália Cabral, o casal manteve relacionamento por cerca de cinco anos. A mulher decidiu se separar em dezembro do ano passado, após relatar agressões e comportamento violento do companheiro. Mesmo após a separação, o homem continuava tendo contato com a filha.

Imagens de câmeras de segurança mostram que, horas antes do crime, o suspeito esteve em um posto de combustíveis, onde abasteceu dois galões com líquidos distintos, além de encher o tanque do veículo. Para a investigação, o registro reforça a tese de premeditação.

Após buscar a filha na casa da avó, o homem iniciou uma sequência de mensagens agressivas à ex-companheira. Conforme o relato policial, ele exigia que ela fosse ao encontro dele, sob ameaça de incendiar o carro.

Diante das mensagens, a mãe acionou a Polícia Militar e informou a localização do ex-companheiro. As equipes iniciaram acompanhamento do veículo. Durante a fuga, o suspeito perdeu o controle da direção e capotou o carro com a criança dentro.

A menina sofreu ferimentos leves e ficou bastante abalada, segundo os policiais. O homem não se feriu. No momento da

abordagem, os agentes constataram que o combustível já havia sido despejado no interior do veículo, na criança e no próprio suspeito. O galão estava aberto dentro do carro.

A delegada responsável pelo caso afirmou que os elementos indicam planejamento prévio da ação. O homem foi autuado por tentativa de homicídio qualificado, além de ameaça e sequestro. A Polícia Civil solicitou a conversão da prisão em preventiva.

A criança foi encaminhada para atendimento médico e passa bem. O caso segue sob investigação.

Da redação



Imagens de câmeras de segurança mostram que, horas antes do crime, o suspeito esteve em um posto de combustíveis, onde abasteceu dois galões com líquidos distintos

Rastreamento veicular que cabe no seu bolso!



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



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



WWW.RASTREK.COM.BR
RASTREK_OFICIAL

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

ESPECIAL

Mulheres da região destacam coragem, união e resistência em mensagens pelo Dia Internacional da Mulher

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Elaine Amaral -
Empresária e diretora
do Jornal Spasso
Cidades



Cíça Teixeira -
Secretária de Cultura
de Sumaré



Elaine Ravanhani
Santos - Empresária e
sócia da AVM Imóveis



Elaine Rossi - PM 16°
Batalhão da Polícia
Militar do Interior



Flávia Pinheiro - Diretora
de área e estudante de
Serviço Social



Maria Irene Garcia De Nadai -
Educadora e fundadora do Grupo
de Voluntários Viva Feliz – Casa
de Apoio Sr. Antônio Garcia do
Hospital Estadual de Sumaré



Solange Cristina Castanhassi Silva -
Pedagoga, professora da rede municipal
de Sumaré e voluntária do Grupo de
Apoio à Adoção Anjos do Coração



Vânia Oliveira - Atendente



Vitória de Paula - Mãe e
administradora do lar

N o Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, diferentes vozes femininas se unem em torno de uma mesma reflexão: ainda há desafios profundos a serem enfrentados em uma sociedade marcada por desigualdades, mas também existe uma força coletiva capaz de transformar essa realidade.

Para marcar a data, o Jornal Spasso Cidades perguntou a mulheres de diferentes áreas da sociedade qual mensagem inspiradora deixariam para aquelas que enfrentam, todos os dias, os desafios de viver e lutar por espaço em um mundo ainda desigual. As respostas revelam experiências distintas, mas convergem em um ponto central: a necessidade de coragem, união e consciência do próprio valor.

A empresária e sócia da AVM Imóveis, Elaine Ravanhani Santos, destaca que o simples ato de existir e seguir em frente já representa uma forma de resistência feminina.

“Ser mulher em um mundo desigual exige uma coragem que muitas vezes passa despercebida. Todos os dias, nós mulheres enfrentamos desafios que testam a nossa força, nossa voz e nossa liberdade e ainda assim seguimos em frente, criando, cuidando, lutando e transformando o mundo ao

nosso redor”, afirmou.

Ela também reforça que cada conquista individual contribui para abrir caminhos para outras mulheres.

“Neste nosso dia, Dia das Mulheres, devemos lembrar da nossa existência que já é resistência. Nossa voz importa. Nossos sonhos são válidos. A cada passo que damos abre caminho para outras mulheres também caminharem com liberdade. Que a gente nunca se esqueça que a força de uma mulher não nasce da ausência de dificuldades, mas da coragem de continuar mesmo quando o mundo insiste em ser injusto”, declarou.

A secretária de Cultura de Sumaré, Cíça Teixeira, também ressaltou a importância da perseverança e da união feminina na construção de uma sociedade mais justa.

“Ser mulher é ter coragem para enfrentar desafios e seguir transformando o mundo todos os dias. Que nunca nos falte força, união e esperança para continuar lutando por respeito, igualdade e oportunidades para todas”, afirmou.

Para Maria Irene Garcia De Nadai, educadora e fundadora do Grupo de Voluntários Viva Feliz – Casa de Apoio Sr. Antônio Garcia do Hospital Estadual de Sumaré, a presença feminina precisa ser cada vez mais ampliada, especialmente nos espaços de poder e decisão.

“Lugar de mulher é onde ela quiser, principalmente onde são tomadas decisões”, declarou.

A reflexão sobre autonomia e liberdade também aparece na mensagem de Vitória de Paula, mãe e administradora do lar. Para ela, a essência da força feminina está no direito de escolha.

“Neste Dia Internacional da Mulher, acredito que a verdadeira força da mulher está na sua liberdade de escolher o caminho que deseja seguir. Seja na família, no trabalho, nos estudos ou em qualquer outro espaço da sociedade, a mulher tem capacidade, inteligência e sensibilidade para ocupar o lugar que quiser”, afirmou.

Na área social, a diretora de área e estudante de Serviço Social Flávia Pinheiro destacou o potencial transformador que as mulheres carregam.

“Ser mulher em nossa sociedade ainda significa enfrentar desafios diários, mas também significa carregar uma força extraordinária de transformação”, afirmou.

Já a atendente Vânia Oliveira chamou atenção para a realidade cotidiana de milhares de mulheres que conciliam trabalho, responsabilidades familiares e sonhos pessoais.

“Neste Dia Internacional da Mulher, eu gostaria de deixar uma mensagem de força e esperança para todas as mulheres.

Nós sabemos que os desafios são muitos. Muitas vezes precisamos ser fortes no trabalho, dentro de casa, como mães, filhas, esposas e profissionais, enfrentando uma sociedade que ainda é desigual em muitos aspectos”, relatou.

Ela também ressaltou que cada conquista feminina é fruto de esforço constante.

“Mesmo diante das dificuldades, a mulher continua mostrando todos os dias sua capacidade de lutar, cuidar, trabalhar e seguir em frente. Cada pequena conquista é resultado de muita dedicação, coragem e perseverança”, disse.

A pedagoga Solange Cristina Castanhassi Silva, professora da rede municipal de Sumaré e voluntária do Grupo de Apoio à Adoção Anjos do Coração, reforçou que a conquista de direitos depende de mobilização coletiva.

“Ainda há muito a transformar e aprimorar; somente por meio da união e do esforço coletivo conseguiremos alcançar o respeito e a plena garantia dos nossos direitos”, afirmou.

A Cabo PM Elaine Rossi, do 16º Batalhão da Polícia Militar do Interior, destacou a importância da denúncia e da proteção às mulheres vítimas de violência, lembrando que o Dia Internacional da Mulher também é um momento de reflexão.

“Acima de tudo, como mu-

lher, quero parabenizar todas as mulheres pelo seu dia. O Dia Internacional da Mulher também é um momento de reflexão. A Lei Maria da Penha existe para garantir direitos e proteger vidas”, afirmou.

Ela também deixou um alerta direto às mulheres que enfrentam situações de violência.

“E você, mulher, como está? Conhece alguém que sofre qualquer tipo de violência? Denuncie, procure ajuda. Você não está sozinha.”

Para a policial, ocupar espaços em instituições tradicionalmente masculinas também representa um avanço importante.

“Como mulher dentro da Polícia Militar do Estado de São Paulo, sinto muito orgulho de vestir essa farda. Ser mulher na instituição é representar todas aquelas que lutaram antes de nós e abrir caminho para as que virão.”

Ela também reforça a importância da solidariedade entre mulheres.

“Que possamos continuar avançando, ocupando espaços e fortalecendo umas às outras. Parabéns a todas as mulheres pela sua força, pela sua história e pelo seu valor.”

Para finalizar, Elaine Amaral, empresária e proprietária do Jornal Spasso Cidades levanta uma importante reflexão sobre a representatividade feminina.

“Em Sumaré, há várias legis-

laturas, não temos uma vereadora mulher na cidade. Não é possível resolver os problemas das mulheres sem a participação feminina. Não importa a quantidade de homens bem intencionados que colocamos para debater os nossos problemas, sem a nossa participação nunca irá funcionar”, comenta.

A representatividade é o primeiro passo para resolver os problemas, mas a união e a coerência são muito importantes também, como lembra Elaine.

“Colocar mulheres em posições de tomada de decisões é importante, mas mais importante que isso é escolhermos mulheres coerentes, que sejam cientes da condição feminina e que tenham propostas para resolver problemas graves como feminicídio, desigualdade, violência de gênero e afins. E o próximo passo é a união, trazer os homens para essa luta e para serem parte da solução, em vez de serem parte do problema”.

As falas reunidas nesta reportagem mostram que, apesar das diferenças de trajetória e atuação, existe um sentimento comum entre as entrevistadas: o reconhecimento de que a luta por igualdade continua, e que ela se fortalece quando mulheres se apoiam, se reconhecem e caminham juntas.

Da redação

ARTIGO

“Eu Não Sei o Que É Ser Mulher — Mas Eu Vejo”



Sérgio Rosa

Nesta Semana da Mulher, pensei antes de escrever, sou homem e não sei o que é ser mulher.

Não sei o que é precisar provar, todos os dias, a própria força, mas eu vejo.

Vejo a mulher que acorda cedo, organiza a casa, cuida dos filhos e ainda enfrenta

uma jornada de trabalho cheia de responsabilidades.

Vejo a mulher trabalha fora e, ao voltar, começa outra jornada — silenciosa, invisível, mas essencial.

A Constituição Federal afirma que homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações.

Mas a vida real nos mostra que, muitas vezes, o peso ainda não é dividido de forma igual.

A Bíblia, em Provérbios 31, descreve a mulher forte como aquela que trabalha, cuida da casa, negocia, planta, ensina e sustenta sua família com dignidade,

uma descrição antiga — e tão atual.

Talvez a maior força da mulher seja continuar, mesmo cansada, mesmo sobrecarregada.

Nesta Semana da Mulher, mais do que flores, o que importa é praticar o respeito, a parceria, a divisão de

responsabilidades.

Eu não sei o que é ser mulher, mas eu vejo e por isso, respeito.

Sérgio Rosa, advogado, Presidente da Oab/Sumaré: 2004-2006; 2007-2009 e 2010-2012, Vereador 2017-2020

REGIÃO

ESPORTE E INCLUSÃO

No Mês da Mulher, Liga das Poderosas amplia protagonismo feminino nas quadras e anuncia terceiro torneio em Jundiaí

Criada para fortalecer a presença feminina no tênis amador e estimular a autoestima de mulheres apaixonadas pelo esporte, a Liga Feminina “As Poderosas do Tênis” nasce alinhada ao espírito do Mês da Mulher. Mais do que promover competições, a iniciativa busca oferecer um espaço de acolhimento, incentivo e conexão — onde competir é importante, mas unir, apoiar e inspirar é essencial.

Em março, mês que simboliza a valorização da mulher e sua crescente participação em todos os espaços da sociedade, a Liga reforça sua missão: transformar o esporte em ferramenta de pertencimento, amizade e desenvolvimento pessoal.

A iniciativa é idealizada pelo empresário e tenista Júlio César D’Auria, 67 anos, morador de Vinhedo há duas décadas e apaixonado pelo esporte há mais de 30 anos. A Liga conta com um grupo de alto nível técnico e diversidade geracional, reunindo atletas experientes e jovens promessas do tênis.

Entre as participantes está a terceira colocada no ranking brasileiro de tênis acima de 70 anos, referência de longevidade e excelência esportiva, e a campeã brasileira juvenil, que traz energia e talento para o grupo. Essa combinação re-

força a ideia de que o tênis é para todas as idades e níveis, criando um ambiente de aprendizado mútuo e inspiração.

“Ter jogadoras com trajetórias tão expressivas inspira todo o grupo. Elas mostram que sempre há espaço para evolução, seja no alto rendimento ou no tênis amador. A troca de experiências fortalece a Liga e estimula todas a buscarem o melhor de si”, comenta D’Auria.

Entre as primeiras participantes está a tenista Cecília Kazuyo, que pratica o esporte há quase dois anos e se tornou uma das vozes mais entusiasmadas do projeto.

“A Liga foi um divisor de águas para muitas de nós. Não é só sobre jogar tênis, é sobre se sentir parte de algo. A cada torneio percebemos como o grupo se fortalece e como a confiança cresce dentro e fora das quadras”, relata.

Segundo ela, o impacto vai além da competição.

“Aqui evoluímos tecnicamente, mas também como pessoas. Criamos laços verdadeiros. O apoio entre as participantes é inspirador. Você entra para jogar e acaba encontrando amigas para a vida.”

Para quem deseja fazer parte do grupo das Poderosas do Tênis, é só acessar:

https://chat.whatsapp.com/CGkrwCTLLOqECMB4quoXO-w?mode=gi_t



A Liga Feminina “As Poderosas do Tênis” simboliza a valorização da mulher e sua crescente participação em todos os espaços da sociedade, transformando o esporte em ferramenta de pertencimento, amizade e desenvolvimento pessoal

Estrutura organizada e terceiro torneio anunciado

Com identidade visual própria, presença digital pelo Instagram (@aspoderosas-dotenis) e calendário consolidado, a Liga anuncia sua terceira Copa Poderosas do Tênis, marcada para os dias 13, 14 e 15 de março, na academia VTennis em Jundiaí.

A competição será dividida em três categoria iniciante, categoria :

- Iniciante, C e B de simples

- Categorias C/Iniciante e A/B de duplas

A proposta é incluir atletas de diferentes níveis técnicos e faixas etárias, promovendo integração e desenvolvimento esportivo em ambiente competitivo e acolhedor.

Interessadas em participar., acesse o link de inscrição <https://LetzPlay.me/t/53323>

União dentro e fora das quadras

Hoje, a Liga das Poderosas do

Tênis reúne mulheres de Vinhedo, Campinas, Louveira, Jundiaí e mais de 20 cidades da região, além de participantes de quatro estados — Minas Gerais, Rio de Janeiro, Alagoas, Sergipe e Santa Catarina — mostrando que a demanda por espaços exclusivos para o tênis feminino amador era real e crescente.

“Estamos em busca de patrocinador nacional para lançar a Liga em todo o país. Baixe o aplicativo e veja como funciona”, destacam

os organizadores.

Em pouco tempo, o projeto já soma mais de 300 atletas de 13 a 75 anos. O crescimento rápido confirma que o movimento atende a um desejo coletivo por pertencimento e desenvolvimento esportivo.

“Estamos em busca de patrocinador nacional para lançar a Liga em todo o país. Baixe o aplicativo e veja como funciona”, destaca o fundador.

Fonte: Daniela Nucci

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Festas do peão movimentam região do primeiro semestre

A Região Metropolitana de Campinas (RMC) já tem confirmada três festas do peão para o primeiro semestre de 2026. Com agendas repletas de grandes shows e artistas e expectativas de grandes públicos, os eventos vão movimentar a economia regional, com impactos diretos em vários segmentos, como hotelaria, bares, restaurantes, transportes e empresas prestadoras de serviços. As festas também devem criar centenas de empregos temporários e gerar receitas para as cidades sedes e nos seus entornos.

Temporada dos rodeios tem início em abril

A temporada dos rodeios tem início em abril, com a segunda edição da Festa do Peão de Paulínia, entre os dias 10 e 14, no Parque Brasil 500. E diversos segmentos de negócios da cidade já começaram a ativas suas promoções e campanhas para atrair turistas. Em maio (8 a 17) será a vez de Hortolândia receber a sua festa anual. Fechando o semestre, de 3 a 14 de

junho, será a vez de Americana receber a 38ª edição da Festa do Peão

RMC: ACIC projeta alta de 5,5% na Páscoa

Mesmo com uma alta acumulada de 24,77% no preço do chocolate nos últimos doze meses, que acaba refletindo nos preços dos ovos, a Páscoa deve gerar bons negócios no comércio regional. A Associação Comercial e Industrial de Campinas (ACIC) projeta um aumento de 5,6% nas vendas neste ano na comparação com o ano passado, movimentando 377,2 milhões na Região Metropolitana de Campinas (RMC). Na avaliação da entidade, o aumento é considerado moderado. O ticket médio de compra por pessoa deve passar de R\$135,60 para R\$144,00, crescimento de 6,2%.

Mas geração de vagas temporárias é baixa

Se para os empresários do setor a Páscoa pode gerar mais lucro, o mesmo não se pode dizer para quem está atrás de uma vaga temporária. De acordo com a ACIC, a previsão é de que a data gere 738 vagas de emprego temporário nas cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC), contra 727 no ano passado, alta de 1,5%. Isso representa uma média de apenas 36,9 oportunidades para cada cidade. Apesar das incertezas no ambiente econômico, a avaliação da ACIC é de que planejamento

antecipado, inovação e uso de tecnologias como inteligência artificial devem contribuir para sustentar o crescimento nas vendas.

Pague Menos projeta três novas unidades em 2026

Com 40 lojas espalhadas por 26 cidades paulistas, o Pague, de Americana, projeta fechar em 2026 com 42 unidades. Para atingir a meta de crescimento, a rede de supermercados vai abrir três lojas até o final do ano. A primeira foi inaugurada em janeiro, na cidade de Indaiatuba, que agora conta com dois endereços. As outras duas deverão entrar em operação, em cidades que ainda não foram reveladas. Com mais de sete mil colaboradores, a rede regional está entre as 30 maiores do setor, segundo o ranking da Associação Brasileira de Supermercados (ABRAS)

Mulheres movimentam o mercado e a economia regional

No próximo domingo, dia 8 de março, é comemorado o Dia Internacional das Mulheres. E na esfera dos negócios e empreendedorismo, elas marcam cada vez mais presença. Um estudo realizado pelo Sebrae-SP aponta que mais de 130 mil mulheres estão à frente de pequenos negócios nas 22 cidades atendidas pela entidade na região de Campinas. Atualmente, mais de 40% dos empreendedores da região são mulheres. Em algumas cida-

des, como Paulínia, o número de microempreendedores individuais se aproxima da paridade com os homens.

Empreendedoras marcam presença em vários setores

De acordo com o levantamento do Sebrae, o empreendedorismo feminino deixou de ser movimento emergente para se consolidar como força estruturante da economia regional. As mulheres empreendedoras iniciam como Microempreendedor Individual (MEI), estruturam seus negócios com planejamento e passam a ocupar espaços relevantes em setores diversificados, como comércio varejista, serviços, alimentação, beleza e inovação

Região tem seis das dez cidades com terrenos mais valorizados do interior paulista

Estudo realizado pela empresa de tecnologia imobiliária Allrea realça a importância do interior de São Paulo, especialmente a Região Metropolitana de Campinas (RMC), para construtoras e incorporadoras. Levantamento aponta que seis das dez cidades com terrenos mais valorizados e cobiçados pelas empresas do setor imobiliário estão localizadas na região, próxima da Capital, o que acirra ainda mais os valores na hora das negociações com os proprietários das áreas. O levantamento aponta que 37% dos projetos no interior são para edifícios; 27,2% são para casas populares e de alto

padrão, e 52,8% são para loteamentos de alto padrão.

Americana lidera o desejo das construtoras e incorporadoras

Segundo o levantamento, Americana lidera o ranking das cidades mais desejadas pelas construtoras e incorporadoras na hora de buscar novas áreas para lançamentos. Campinas aparece na segunda posição, com Santa Bárbara D'Oeste na quarta. Sumaré vem na 6ª posição, uma à frente de Nova Odessa. Indaiatuba surge em 9º lugar. Completam a lista de TOP 10 Araraquara (3º), Limeira (5º), Piracicaba (8º) e Sorocaba (10º).

Tendência é que crescimento continue nos próximos anos

O diretor da ConexãoX Consultoria Imobiliária, Ricardo Hensink, diz que a “cobiça” de áreas na região se deve a uma série de motivos. Além do poder econômico e aquisitivo de compra da população, ele explica que o mercado imobiliário e de negócios da região já está consolidado pela proximidade ao Aeroporto Internacional de Viracopos, faculdades, universidades, centros tecnológicos e empresas. Para ele tudo isso contribui para atração de novos investimentos e novos moradores dispostos a investir em imóveis. “A tendência é que o mercado imobiliário regional siga em expansão nos próximos anos, principalmen-

te em regiões no entorno de rodovias como Dom Pedro e Santos Dumont”, conclui o empresário.

Preço de venda de imóvel comercial ficou negativo em 2026

Na contramão do aluguel, que teve vem registrando sucessivas altas, o valor de venda de imóveis comerciais em Campinas inicia 2026 em queda. Segundo apuração do Índice Fipe ZAP, em fevereiro o preço na cidade registrou deflação de - 0,09%, pouco acima de -0,07% em janeiro. No acumulado do ano o preço negociado teve queda de 0,09%, com o metro quadrado avaliado em R\$6.655,00. No acumulado de 12 meses, o preço para venda soma alta de 1,92%, abaixo da média nacional (+2,39%)

Campinas integra grupo de cidades de entrega rápida da Amazon

Pedir produtos alimentícios, congelados, higiene e limpeza no supermercado e recebê-los em casa em apenas 15 minutos. Essa é a proposta do novo serviço da Amazon no mercado brasileiro, com estreia escalonada até o próximo dia 9 de março. Campinas, única cidade na Capital, faz parte do projeto piloto Amazon Now que vai começar por oito localidades (sete capitais), com pedidos acima de R\$15,00. Quem é membro do Amazon Prime terá frete grátis, anunciou a empresa.

ESTÁ VENDENDO ESTE ANÚNCIO?

19 9.7407-9091

O SEU CLIENTE TAMBÉM ESTÁ

ANUNCIE AQUI E SEJA VISTO

WWW.

JORNALSPASSOCIDADES

.com.br

VARIEDADES

PEDÁGIO

Novo pedágio free flow já gera golpes. Veja como proteger seu dinheiro

Na volta de um feriado prolongado, Marcos fez o que milhares de motoristas já se acostumaram a fazer nos últimos dois anos. Passou direto pelo pedágio sem reduzir a velocidade. Nada de fila, nada de cancela, nada de dinheiro trocado. Depois, organizando as finanças, clicou no primeiro link que apareceu no buscador, digitou a placa do carro e pagou via Pix. Uma semana depois, veio a surpresa, além de o pagamento não ter sido reconhecido pela concessionária, surgia a ameaça de multa por evasão de pedágio. Marcos havia caído em um site falso, criado para explorar o pedágio eletrônico, o chamado free flow. A promessa de mais praticidade nas estradas está esbarrando em desinformação, insegurança jurídica e, pior, em golpes cada vez mais sofisticados.

O que é o pedágio eletrônico (free flow) e como ele funciona? Imagine passar pelo pedágio sem precisar reduzir a velocidade, procurar moedas no console do carro ou enfrentar aquela fila que sempre anda mais devagar do que a do lado. Essa é a proposta do free flow ou,

em bom português, pedágio sem cancela.

Como pagar o pedágio free flow?

Passou pelo pedágio, a cobrança foi registrada. Agora é só pagar dentro do prazo. Veja o passo a passo:

Se não tem tag, anote a hora da passagem para conferir depois e lembrar de pagar;

Acesse o site da concessionária, nada de clicar no primeiro link patrocinado que aparecer. Normalmente o site vem escrito nas placas perto do pedágio.

Informe a placa e consulte se há débitos em aberto.

Gere a guia ou pague via Pix ou boleto.

E dica, passou por free flow e não tem tag? Coloque um alerta no celular para consultar o débito alguns dias depois. Organização evita multa.

O que acontece se não pagar o free flow?

No pedágio tradicional, se você não tem a tag de pedágio expresso, precisa pagar na hora e se não paga, a cancela simplesmente não abre. No free flow, você passa normalmente mas a obrigação de pagar continua existindo. Se o motorista não

quitar o valor dentro do prazo definido, é multa por evasão de pedágio.

Golpe do pedágio free flow

Quando a dificuldade de pagamento diminui, a chance de golpe aumenta. E com o pedágio eletrônico não foi diferente. A empresa de segurança digital Kaspersky identificou mais de 50 sites falsos fazendo cobranças do pedágio free flow.

Ao gerar a cobrança, o site oferece pagamento rápido via Pix. A pressa ajuda o golpe, a pessoa paga antes mesmo de conferir o nome do recebedor. O dinheiro geralmente vai para contas abertas em nome de terceiros (“laranjas”), o que dificulta a recuperação do valor depois.

O golpe não depende de tecnologia sofisticada, depende de comportamento. Ele funciona porque parece simples, rápido e urgente.

Como saber se a cobrança de pedágio é verdadeira?

Primeiro, não confie no link, confie na fonte. Em vez de clicar em mensagens recebidas por SMS, WhatsApp ou no primeiro resultado patrocinado do buscador, digite diretamente no navegador o site oficial



da concessionária responsável pela rodovia. Se não souber qual é, consulte o site do governo do estado ou da agência reguladora, a ANTT.

Outro ponto essencial é conferir os dados da cobrança. Sites oficiais informam claramente:

- nome da concessionária, CNPJ, canais de atendimento, detalhes da passagem (data, horário e local do pórtico).

Se a página for genérica, tiver erros de português, endereço estranho ou pouca informação institucional, desconfie.

Por último, na hora do pagamento, a regra é ainda mais importante, confira o destinatário do Pix ou do boleto. O nome do recebedor deve corresponder à concessionária da rodovia, não

organização financeira dos motoristas, algo que hoje em dia parece artigo de luxo.

Conclusão: a cancela sumiu, mas a responsabilidade ficou.

O pedágio eletrônico é um caminho sem volta. Ele tende a se expandir pelas rodovias brasileiras porque faz sentido do ponto de vista logístico e econômico. Nenhuma fila, mais fluidez, menos tempo perdido, como são nos pedágios expressos por tags. Até aqui, tudo positivo. Por outro lado, são menos pessoas empregadas, já que os cobradores não existem mais.

Além disso, junto com a modernização vem uma mudança importante, a responsabilidade saiu da cabine e foi para o seu planejamento financeiro. Um clique apressado pode transformar uma tarifa simples em prejuízo duplo, pagar o golpista e ainda correr o risco de multa.

Infelizmente, alerta no celular e alguns minutos de conferência podem ser a diferença entre praticidade e dor de cabeça. Porque, no novo pedágio, você até passa direto. Mas o controle financeiro não pode passar batido.

Por: Isabel Gonçalves

DESIGUALDADE

Um ano após Lei da Igualdade Salarial, desigualdade entre homens e mulheres ainda é desafio nas empresas

O Dia Internacional da Mulher, celebrado no dia 8 de Março, reacende um debate que vai além das homenagens: a igualdade salarial no mercado de trabalho. Passado mais de um ano da entrada em vigor da Lei nº 14.611/2023 — conhecida como Lei da Igualdade Salarial — especialistas avaliam que o principal desafio agora é transformar a obrigação legal em mudança efetiva dentro das empresas.

A legislação determina que empresas com 100 ou mais empregados publiquem relatórios semestrais de transparência salarial e adotem me-

didadas para garantir equidade entre homens e mulheres que exerçam a mesma função.

Apesar do avanço jurídico, dados do IBGE indicam que as mulheres ainda recebem, em média, cerca de 20% a menos do que os homens no Brasil.

Para o advogado trabalhista Jorge Veiga, do Jorge Veiga Sociedade de Advogados, a lei trouxe um novo cenário de responsabilidade para as empresas.

“A legislação representa um passo importante, mas a simples publicação de relatórios não garante igualdade automática. As empresas precisam revisar estruturas internas, pla-



nos de cargos e critérios de promoção para evitar passivos trabalhistas”, explica.

Fiscalização e multas

A norma prevê multa adminis-

trativa de até 10 vezes o valor do novo salário devido em caso de discriminação comprovada, além da possibilidade de indenização por danos morais à trabalhadora prejudicada.

Segundo Veiga, o número de consultas jurídicas relacionadas ao tema aumentou nos últimos meses.

“Muitas empresas ainda têm dúvidas sobre o que caracteriza equiparação salarial e como comprovar critérios objetivos de diferenciação. A ausência de transparência pode gerar não apenas sanções administrativas, mas também ações na Justiça do Trabalho”, alerta.

O que caracteriza desigualdade?

A equiparação salarial é aplicável quando empregados exercem a mesma função, com igual produtividade e

perfeição técnica, no mesmo estabelecimento empresarial. Diferenças só são permitidas quando há critérios objetivos, como tempo de serviço ou plano de carreira estruturado.

O advogado ressalta que a mudança cultural é tão importante quanto o cumprimento formal da lei.

“O Dia da Mulher é simbólico, mas os direitos trabalhistas precisam ser observados o ano inteiro. Igualdade salarial não é apenas uma pauta social — é uma obrigação legal e uma questão de governança corporativa.”

Fonte: Daniela Nucci

ARTIGO

“Doença de Segunda-feira”



Dr. Alan Carlos Ordakovski, especialista em Direito do Trabalho e assessor de grandes empresas, sócio fundador do escritório Ordakovski & Tavares Junior Advogados (OTJ)

A decisão de algumas Prefeituras país afora, de restringir a emissão de atestados médicos nas unidades de saúde acendeu um alerta nacional sobre o uso racional do sistema público e os

impactos silenciosos da chamada “indústria do atestado”. Um problema que atravessa a saúde pública, as relações de trabalho e a produtividade das empresas.

A partir de agora, o documento só será emitido em casos que realmente justifiquem o afastamento, como internações ou diagnósticos clínicos comprovados.

Em Curitiba, por exemplo, a medida foi motivada por dados preocupantes: Entre janeiro e setembro, foram 45 mil atestados emitidos aos domingos, contra 114 mil nas segundas-feiras, um salto de 55%. “É como se a doença tivesse dia marcado para aparecer”, observa o advogado Dr. Alan Carlos Ordakovski, especialista em Direito do Trabalho e assessor de grandes empresas, sócio fundador do escritório Ordakovski & Tavares Junior Advogados (OTJ).

Segundo o jurista, o fenôme-

no revela um desequilíbrio cultural que compromete tanto o sistema de saúde quanto o setor produtivo. “O poder público precisa agir com responsabilidade, mas também com sensibilidade. A gestão da saúde não pode ser refém de comportamentos que distorcem o propósito do serviço. Ao mesmo tempo, é essencial garantir que quem realmente precisa do atendimento não seja penalizado”, pondera Ordakovski.

Quando a convivência vira custo: o peso invisível da “indústria do atestado”

O advogado destaca que o problema vai além da fila das UPAs: o absentismo abusivo já se consolidou como um dos principais fatores de perda de produtividade nas empresas brasileiras. Cada falta justificada por um atestado duvidoso gera reflexos diretos, custos trabalhistas, sobrecarga de equipes e desorganização de

rotinas e indiretos, como o abalo no clima interno e a corrosão da confiança entre líderes e colaboradores. “O que começou como um ato de amabilidade virou uma cultura permissiva. Muitos médicos, pressionados por conveniência social ou empatia mal direcionada, acabam emitindo atestados de forma complacente. Isso alimenta um ciclo nocivo, em que o atestado deixa de ser proteção e passa a ser privilégio”, afirma o advogado.

Telemedicina: conforto ou combustível para o abuso?

A popularização da telemedicina também entrou no radar da discussão. Se, por um lado, democratiza o acesso à saúde, por outro, tem servido, em alguns casos, como facilitadora para o uso indevido de atestados, já que permite ao trabalhador obter documentos sem sair de casa e sem exame

físicos. “É preciso estabelecer controles e critérios rigorosos. A tecnologia é bem-vinda, mas não pode ser instrumento de distorção”, alerta Ordakovski.

O papel das empresas no enfrentamento ao absentismo

Dr. Alan Ordakovski ressalta que as empresas precisam assumir um papel ativo no combate à cultura do atestado, adotando medidas preventivas e estratégicas, como: Política clara de afastamentos, com critérios objetivos e revisão de atestados reincidentes; Auditorias médicas e parcerias ocupacionais, para validação técnica de afastamentos; Programas de bem-estar e ergonomia, atuando nas causas legítimas do absentismo; Análise de dados e indicadores de RH, identificando padrões de abuso; Capacitação de lideranças, para lidar com o tema com em-

patia, mas sem permissividade.

Um chamado à responsabilidade compartilhada

A mudança implementada em cidades como Curitiba, é um passo simbólico, mas necessário. Ela reacende um debate urgente sobre a corresponsabilidade entre o poder público, os médicos, as empresas e os trabalhadores. “Precisamos resgatar o valor do compromisso, da ética e da responsabilidade coletiva. A saúde é um direito, mas o abuso desse direito tem custo social e econômico que todos pagam”, conclui o advogado.

Serviço: Ordakovski & Tavares Júnior Advogados Associados (OTJ)

Dr. Alan Carlos Ordakovski — Advogado especialista em Direito do Trabalho e Gestão de Contencioso Empresarial.

Fonte: Toda Comunicação

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

Beleza natural como rotina

O Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, amplia discussões sobre direitos, conquistas e também sobre bem-estar. A data funciona como símbolo, mas o cuidado não se limita a um único dia do calendário. Cada vez mais, mulheres buscam rotinas que priorizem saúde, equilíbrio e autoestima ao longo do ano inteiro.

É nesse contexto que a Laces and Hair propõe a Comunidade Laces, um programa voltado ao acompanhamento contínuo dos cuidados com cabelos, corpo e bem-estar. A iniciativa parte de uma premissa já consolidada pela marca há 39 anos: tratar o couro cabeludo como base da saúde capilar e adotar protocolos com produtos naturais e orgânicos, priorizando resultados graduais e sustentáveis.

Ao integrar a comunidade, a cliente passa por um diagnóstico capilar com tricoscópio, massagem de boas-vindas para relaxar, recebe um calendário personalizado e indicação de tratamentos para manter seus fios saudáveis.



Entre as opções estão protocolos como Multivitaminas e DNA, ambos desenvolvidos para restaurar a vitalidade dos fios e fortalecer o couro cabeludo, respeitando características e necessidades específicas

de cada pessoa.

Em uma agenda que propõe criar uma rotina estruturada de cuidado, com acompanhamento frequente e foco na prevenção. A lógica é semelhante à de outras áreas da saúde: constância e diagnóstico adequado tendem a gerar resultados mais duradouros do que intervenções pontuais. Com dez unidades em di-

ferentes cidades do país, a marca mantém no 1º piso do Shopping Iguatemi Campinas um espaço dedicado à experiência completa dos protocolos. A Comunidade Laces está aberta a quem deseja incorporar o autocuidado como prática regular, e não apenas eventual.

Laces Campinas



Localizado no 1º piso do Shopping Iguatemi Campinas, o Laces Campinas é a maior unidade do grupo no país. Com 370m², o espaço combina natureza, design e tecnologia natural, criando uma experiência sensorial que conecta corpo, mente e saúde capilar. A unidade campineira, sob responsabilidade da sócia Monique Godoy Masut-

ti, abriga também o Espaço Laces, uma arena de eventos e vivências, com luz natural e muita verde. O lugar é um ponto de encontro para quem busca autocuidado, equilíbrio e beleza consciente e é usado para atividades como yoga, talks e bate-papos. Saiba mais: @lacescampinas

Fonte: AMZ Comunicação

SAÚDE

Medicina integrativa: quando o tratamento contra o câncer vai além do combate à doença

O combate ao câncer não se resume à eliminação das células malignas. Alguns dos principais centros oncológicos do mundo lançam mão da medicina integrativa como meio de priorizar a totalidade do tratamento contra a doença. A abordagem combina tratamentos convencionais, como quimioterapia, radioterapia e cirurgia, com práticas complementares baseadas em evidências científicas. É o cuidado que envolve corpo, mente e espírito.

O Centro de Oncologia Campinas (COC) tem investido cada vez mais em diretrizes que vão além da quimioterapia e da radioterapia. A instituição desenvolve um programa robusto de medicina integrativa, que oferece terapias complementares para atender tanto pacientes em tratamento ativo quanto aqueles já em fase de reabilitação ou acompanhamento pós-tratamento. São atividades gratuitas direcionadas também àqueles que já superaram o câncer.

O programa de medicina integrativa do COC inclui uma gama diversificada de práticas

terapêuticas. Entre as modalidades oferecidas estão: ioga, reiki e acupuntura; arteterapia, atividade física e nutrição personalizadas; e cuidado psicológico para o paciente e familiares.

O termo “medicina integrativa” possui definição precisa entre especialistas. “É a subespecialidade que une tratamentos médicos convencionais com modalidades complementares seguras e eficazes. Prioriza a totalidade do paciente e baseia todas as decisões em evidências científicas rigorosas”, detalha o oncologista Fernando Medina, diretor do COC. “O tratamento contra o câncer vai além do combate à doença. Paralelamente à eliminação das células cancerosas, é preciso cuidar da mente, do espírito e do restante do corpo do paciente”, explica Medina.

Uma das inovações do programa do Centro de Oncologia Campinas é a inclusão de terapias artísticas. A arteterapia — que inclui trabalhos com argila, pintura, colagem e outras expressões — permite que o paciente explore e comunique aspectos emocionais que muitas



vezes não conseguem ser verbalizados. A técnica, mediada por psicólogos especializados, utiliza a arte em barro como ferramenta de expressão e transformação emocional.

A dança também está inserida no rol de atividades terapêuticas do COC, trabalhando a expressão corporal, o movimento e a liberação emocional de forma lúdica e acolhedora.

Programa gratuito

O diferencial do programa do COC é sua abrangência. As terapias integrativas não se destinam apenas aos pacientes em tratamento ativo — quimioterapia, radioterapia ou imunote-

rapia —, mas também àqueles que já concluíram o tratamento e buscam reabilitação física e emocional, além de prevenção de recorrências.

“O propósito da oncologia integrativa é otimizar a qualidade de vida, atenuando os efeitos físicos e emocionais que podem envolver esse período da vida do paciente”, destaca o oncologista.

As aulas e atividades acontecem de forma gratuita na recém-inaugurada Casa de Bem-Estar, um lugar pensado para oferecer cuidados. Localizada em frente à sede do Centro de Oncologia Campinas, à rua Alberto de Salvo, 432, em Barão

Geraldo, a Casa do Bem-Estar promove o senso de comunidade essencial para a sustentação do atendimento humanizado priorizado pelo COC.

Indicações

Estudos recentes indicam que mais de três quartos dos pacientes oncológicos recorrem a alguma forma de terapia complementar durante o tratamento. O problema é que, historicamente, isso acontecia às escondidas dos oncologistas, muitas vezes baseado em dicas de internet ou relatos de terceiros, sem supervisão médica adequada.

A medicina integrativa visa justamente trazer essas práticas para dentro do ambiente hospitalar, onde podem ser monitoradas, protocoladas e integradas ao plano de tratamento global.

A seleção das práticas alternativas é rigorosa e baseada em revisões sistemáticas de literatura médica. Algumas modalidades, porém, acumulam evidências suficientes para serem recomendadas por sociedades médicas internacionais. “A acupuntura é um exem-

plo emblemático. Pesquisas consistentes demonstram sua eficácia no controle de náuseas e vômitos induzidos por quimioterapia, alívio de dor neuropática e redução de xerostomia (boca seca) causada por radioterapia. Tanto que guilines de oncologia de todo o mundo a recomendam como parte do arsenal terapêutico”, esclarece Medina.

O exercício físico supervisionado é outro caso de sucesso. Contrariando a antiga crença de que o paciente oncológico deve repousar, estudos robustos mostram que a atividade física regular reduz fadiga, melhora a qualidade de vida, fortalece o sistema imunológico e pode até mesmo influenciar positivamente a resposta ao tratamento.

O Centro de Oncologia Campinas completa em 2026 49 anos de história e tradição no tratamento oncológico. Fica localizado à Rua Alberto de Salvo, 311, Barão Geraldo, Campinas. O telefone de contato é (19) 3787-3400.

Fonte: Sigmamapress Assessoria de Comunicação

MULHER

Saúde da mulher: como combater os efeitos do estresse no dia a dia com três exercícios

O estresse crônico tem afetado de forma significativa a saúde das mulheres brasileiras. Dados da Associação Brasileira de Psiquiatria indicam que elas têm o dobro de chances de desenvolver transtornos relacionados ao estresse em comparação aos homens. Já levantamento da Fundação Oswaldo Cruz aponta que 53% das mulheres relatam níveis elevados de estresse. O tema ganha ainda mais relevância diante do aumento de sintomas físicos e emocionais associados à sobrecarga da rotina.

Segundo Cacá Ferreira, gerente técnico e corporativo da Cia Athletica, o estresse vai

além do aspecto emocional e provoca alterações hormonais importantes, como o aumento do cortisol, impactando ciclo menstrual, imunidade, sono, peso e saúde mental. “Muitas mulheres convivem com cansaço constante, dores musculares, ansiedade e alterações no metabolismo sem associar esses sinais ao estresse crônico”, explica. O quadro prolongado pode elevar riscos cardiovasculares, metabólicos e psicológicos.

A prática regular de atividade física é uma das estratégias mais eficazes para reduzir os efeitos do estresse no organismo. Modalidades

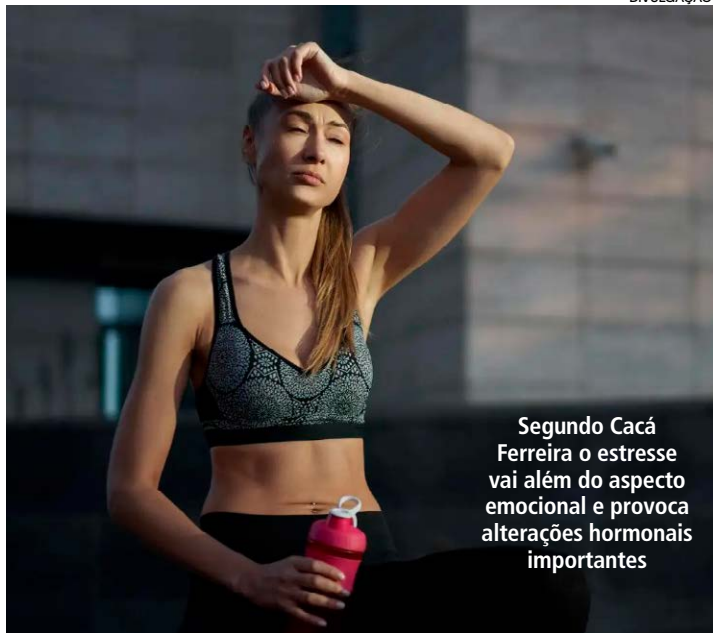
como musculação, natação, treinos aeróbicos, Pilates e Yoga auxiliam na regulação hormonal, na melhora do humor e na qualidade do sono. Exercícios de intensidade moderada a alta também estimulam a liberação de endorfinas e contribuem para o controle do peso e fortalecimento do sistema imunológico.

Na Cia Athletica, as alunas encontram uma estrutura completa, com mais de 20 modalidades que integram treino de força, atividades aeróbicas e práticas mente-corpo, além de acompanhamento profissional qualificado. “Nosso objetivo é oferecer um ambiente que

acolha e incentive a mulher a cuidar da saúde de forma integral, respeitando seus limites e promovendo evolução constante”, destaca Cacá Ferreira.

Com unidades em diferentes regiões do país, a Cia Athletica reforça que investir em um estilo de vida ativo é uma medida preventiva essencial. “O estresse não precisa ser naturalizado. Quando a mulher entende os sinais do próprio corpo e incorpora hábitos saudáveis à rotina, ela recupera energia, equilíbrio e qualidade de vida”, conclui o porta-voz.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas



VARIEDADES

MÊS DAS MULHERES



Hayde Marinho

Iniciamos o mês de março, tradicionalmente dedicado às mulheres. Um mês marcado por eventos, entrega de rosas e bombons. Mas a realidade é outra. Enquanto distribuem flores, os números da violência aumentam. Segundo dados nacionais, quatro mulheres morrem todos os dias vítimas de violência. Isso significa que, a cada seis horas, uma mulher é assassinada simplesmente

por ser mulher. E a violência não é apenas física. A violência política também é um agravante crescente. Mulheres são atacadas, descredibilizadas e pressionadas quando não aceitam ser manipuladas ou silenciadas. Essa forma de violência destrói reputações, atinge o psicológico e tenta afastar mulheres dos espaços de poder e decisão.

Precisamos falar sobre responsabilização. A Itália recentemente aprovou legislação que prevê prisão perpétua para quem comete feminicídio, reforçando que crimes dessa natureza devem receber punição máxima. Isso demonstra que há países tratando o feminicídio com a gravidade que ele exige. Feminicídio é covardia. É violência desigual. É a eliminação de uma

mulher por simplesmente ser mulher. Março não pode ser apenas um mês de flores e discursos. Deve ser um mês de ação concreta, de proteção real e de compromisso com a vida. Não queremos apenas bombons. Queremos segurança. Queremos justiça. Queremos leis mais rígidas e aplicação efetiva da lei.

Ser mulher é resistência. Ser mulher é coragem. Ser mulher é denunciar injustiças e enfrentar irregularidades. Respeito não se entrega em um buquê. Respeito se garante com proteção e justiça.

Por: Hayde Marinho - esposa, mãe e mulher de posicionamento firme, defensora dos direitos e da justiça social

BEBIDAS

Síndrome de vira-lata? Brasil tem o melhor gin do mundo, mas importados ainda dominam cartas premium

Em um mercado que cresce impulsionado pela Geração Z e pelo consumo mais consciente, o mercado brasileiro de destilados premium vive um paradoxo. De um lado, cresce o interesse por coquetelaria autoral, experiências sensoriais e produtos de alto padrão. De outro, rótulos importados ainda ocupam posição dominante nas cartas de bares e restaurantes sofisticados, mesmo após o Brasil conquistar o maior título técnico do gin mundial. Em 2024, a BEG Destilaria foi eleita “Best in Class” no International Wine & Spirit Competition (IWSC), em Londres, recebendo 98 pontos e medalha Ouro Outstanding — a maior honraria da categoria. A premiação colocou um gin brasileiro no topo absoluto entre concorrentes de tradicionais destilarias europeias e norte-americanas. A conquista consolidou uma sequência de resultados expressivos: quatro medalhas consecutivas de Duplo Ouro no San Francisco World Spirits Awards (2021 a 2024), duas medalhas de Platina e 98 pontos no Bartender Spirits Awards, em 2023.

O paradoxo brasileiro
Apesar do reconhecimento global, o comportamento de consumo no Brasil ainda privilegia o “carimbo estrangeiro” como

símbolo de status. Especialistas apontam que essa percepção está ligada a uma construção histórica que associa sofisticação ao que vem de fora — fenômeno frequentemente descrito como reflexo da chamada “síndrome de vira-lata”. Para o especialista em destilaria Arthur Flosi, fundador da BEG Destilaria, o dado mais relevante não é apenas a medalha, mas o método. “Competições como o IWSC são feitas às cegas, com jurados internacionais altamente especializados. Não há narrativa de marca. Há análise técnica rigorosa. Quando um gin brasileiro recebe 98 pontos e é eleito o melhor entre todos os concorrentes, isso é excelência comprovada.” Segundo ele, em mercados como Estados Unidos e Singapura — onde a marca já está presente — o critério de escolha tende a ser mais pragmático. “Nesses países, o consumidor olha pontuação, premiação e consistência. O valor percebido vem da qualidade entregue no copo.”

Nova geração, novo comportamento
O debate ganha força em um momento de transformação no perfil do consumidor. A Geração Z e os millennials vêm reduzindo



o consumo por volume e priorizando qualidade, autenticidade e experiência. A cultura da coquetelaria premium cresce, e testes cegos se tornam mais comuns em eventos e bares especializados. Nesse contexto, especialistas avaliam que o reconhecimento internacional de marcas brasileiras pode impulsionar exportações, fortalecer a indústria

nacional e provocar uma revisão na lógica da prateleira.

O Retorno do Campeão: New World Navy
O relançamento do rótulo campeão BEG New World Navy deve funcionar como termômetro desse movimento: a chancela mundial será suficiente para alterar a percepção interna?



Arthur Flosi, fundador da BEG Destilaria

Mais do que uma conquista no universo dos destilados, o caso abre espaço para uma discussão mais ampla sobre economia criativa, comportamento de consumo e valorização da produção nacional — um debate que extrapola o copo e alcança a identidade econômica do país.

Fonte: Daniela Nucci

ARTIGO

China e Brasil - Desafios de uma relação empresarial em expansão



Pedro Quagliato

Atender empresas estrangeiras interessadas em fazer negócios no Brasil é um desafio que vai muito além do conhecimento técnico do Direito. Envolve compreender culturas, traduzir expectativas, reduzir ruídos linguísticos e navegar por setores econô-

micos radicalmente distintos. Essa é a realidade enfrentada diariamente por escritórios de advocacia que atuam na linha de frente da internacionalização de negócios — como nós, que há mais de uma década nos dedicamos a esse nicho. Ao longo de mais de 12 anos de atuação, viabilizamos a incorporação de dezenas de empresas estrangeiras no Brasil, estabelecidas em diversas cidades do interior de São Paulo (especialmente na região de Campinas), na capital paulista e em Santa Catarina. São companhias de múltiplas nacionalidades — Estados Unidos, China, Espanha, México, Argentina, Singapura, Itália, Inglaterra, Panamá, Índia e Canadá — e de setores igualmente diversos, como agronegócio, financeiro,

turismo, e-commerce, tecnologia da informação e indústria. Essa diversidade é, ao mesmo tempo, uma riqueza e um desafio. Cada setor possui sua própria lógica regulatória, dinâmica de mercado e grau de intervenção estatal. No campo cultural e linguístico, as diferenças se manifestam na forma de negociar, nos prazos esperados, na estrutura de tomada de decisões e até na percepção de risco jurídico. Um contrato que para um empresário europeu é considerado padrão pode soar excessivamente rígido para um latino-americano ou insuficientemente detalhado para um investidor asiático. Nesse processo, as relações pessoais desempenham papel central, pois, construídas ao longo do

tempo, geram um vínculo de confiança que se torna um verdadeiro fator facilitador para os negócios e para a tomada de decisões. Nos últimos anos, chama atenção o crescimento expressivo do número de empresas chinesas interessadas em se estabelecer no Brasil. Atendê-las exige cuidados adicionais: barreiras linguísticas mais intensas, diferenças culturais profundas, desafios logísticos e uma visão empresarial fortemente influenciada por planejamento de longo prazo e estruturas decisórias próprias. Ainda assim, a experiência tem sido altamente positiva. Há uma satisfação especial em perceber que, apesar das dificuldades, é plenamente possível oferecer um atendimento

jurídico de alto nível, a ponto de o escritório ser elogiado e recomendado pelos próprios clientes chineses a outras empresas estrangeiras. O impacto desse trabalho vai além das operações societárias. Todas as empresas instaladas no Brasil com o apoio do escritório geraram centenas de empregos no país e contribuíram com milhões e milhões de reais em impostos, fortalecendo economias locais e cadeias produtivas inteiras. O movimento, porém, não é de mão única. Nossa atuação também apoia empresários brasileiros que desejam expandir seus negócios para o exterior, com destaque para operações envolvendo empresas chinesas e investimentos nos Estados Unidos, especialmente no Es-

tado da Flórida. Em um mundo cada vez mais interconectado, o desafio jurídico é também um exercício permanente de tradução, não apenas de idiomas, mas de culturas, expectativas e oportunidades.

Pedro Quagliato é Mestre em Direito Empresarial Internacional pela Universidade da Califórnia e atua no Quagliato Advogados.

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

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

DICAS

5 looks com bermuda para quando você não sabe o que vestir



Alfaiaataria + tênis



Bermuda com bota de cano alto



Bermuda esportiva com salto alto



Alfaiaataria com sapatilha



Looks com bermuda no outono

FOTOS: DIVULGAÇÃO

A bermuda é uma peça essencial no guarda-roupa feminino. No verão, ela ocupa o lugar de protagonista, fazendo parte de looks para lá de criativos. A seguir, confira cinco inspirações de looks com bermuda para testar.

Bermuda esportiva com sal-

to alto

A estética athleisure trouxe para a moda infinitas possibilidades, destacando o uso de peças esportivas em looks casuais. Por isso, que tal apostar nessa tendência e combinar uma bermuda esportiva com salto alto e blusa?

Alfaiaataria + tênis

5 looks com bermuda para quando você não sabe o que vestir

A combinação de bermuda em alfaiaataria com tênis confere um visual elegante e ao mesmo tempo confortável, ideal para mulheres que passam o dia longe de casa, por exemplo. Complete o look com itens como

o cinto, o óculos de sol e o suéter amarrado no pescoço.

Bermuda com bota de cano alto

Em terceiro lugar, vale apostar na bota de cano alto na hora de montar o seu look. Com o jeans, esse calçado fica super interessante, po-

dendo ser usado tanto com bermuda quanto com saia.

Looks com bermuda no outono

Aproveite o outono para continuar usando a peça, deixando as pernas à mostra. Em dias muito frios, combine-a com casacos, suéteres e jaquetas de sua preferência.

Alfaiaataria com sapatilha

Por fim, combine o modelo de alfaiaataria com uma sapatilha, ou outro calçado clássico, como o mocassim. Na parte superior do look, vale uma blusa básica ou com detalhes trabalhados como bordados e aplicações.

Divulgação

PERFUME

Perfumes que abraçam: tendência sensorial muda a perfumaria

A perfumaria entra em 2026 atravessando uma mudança profunda: mais do que marcar presença, os perfumes passam a ser escolhidos pela forma como fazem sentir. Emoção, conforto e identidade ganham espaço em um mercado que deixa de valorizar apenas a potência das fragrâncias para priorizar a conexão sensorial e afetiva.

Segundo o perfumista francês Pierre Aulas, diretor olfativo da O.U.i Paris, o futuro da perfumaria está diretamente ligado à experiência emocional que o perfume desperta. “Caminhamos para uma perfumaria mais sensorial. As pessoas buscam fragrâncias que trazem conforto, autenticidade e que dialoguem com o bem-estar e com a pele”, explica.

O protagonismo do musk e a estética do conforto

Entre as notas que simbolizam essa transformação, o musk ganha destaque. Limpo, envolvente e, sobretudo, intimista, ele representa um novo entendimento de luxo: menos ostentação, mais proximidade. Trata-se de uma elegância silenciosa, que não se impõe, mas se adapta.

“O musk tem uma magia única. Ele é ao mesmo tempo íntimo e universal, se molda a quem o usa e revela a personalidade de forma sutil”, comenta Pierre. Em um cenário em que o luxo se redefine pela simplicidade e pela sensação de acolhimento, essa família olfativa passa a ocupar um lugar central nas criações contemporâneas.

Perfumaria funcional e con-



O perfumista francês Pierre Aulas, diretor olfativo da O.U.i Paris

sumo emocional

Essa mudança reflete um comportamento cada vez mais claro: o consumidor busca fragrâncias que expressem seu estado de espírito e ofereçam uma sensação de bem-estar. A chamada perfumaria funcional cresce ao unir prazer sensorial a benefícios emo-

cionais.

Além disso, fatores como sustentabilidade, rastreabilidade de ingredientes e personalização tornam-se decisivos no momento da escolha. “Hoje, as pessoas querem perfumes que traduzam sua individualidade, e a tecnologia tem papel fundamental

nesse processo”, destaca o perfumista.

Tecnologia, biotecnologia e novas linguagens sensoriais

A inovação também redefine a forma como os perfumes são criados. Ferramentas de inteligência artificial auxiliam na análise de combinações moleculares e na previsão de aceitação das fragrâncias, enquanto a biotecnologia permite o cultivo sustentável de matérias-primas nobres, como rosa e jasmim, sem impacto ambiental.

Esse avanço ultrapassa o olfato e alcança outras linguagens sensoriais. Projetos como Les Sons d’O.U.i transformam fragrâncias em composições sonoras, demonstrando como ciência, emoção e tecnologia podem caminhar juntas. Softwares

de modelagem sensorial ajudam a traduzir emoções em notas, aproximando ainda mais a criação artística da experiência humana.

França, experiências imersivas e o luxo do futuro

Referência histórica no setor, a perfumaria francesa segue liderando esse movimento. Em 2026, o foco estará em experiências imersivas que unem fragrância, luz e som, criando narrativas completas e emocionais, por exemplo. “O luxo do futuro será mais pessoal, consciente e emocionalmente conectado. Texturas leves, prazer sensorial e experiências envolventes vão definir essa nova era da perfumaria”, conclui Pierre Aulas.

Divulgação

BELEZA

Os ativos indispensáveis para uma pele jovem e bonita

Quando o assunto é envelhecimento da pele, as rugas costumam ser o primeiro sinal lembrado. Porém, esse processo vai muito além. Com o passar dos anos, o rosto também pode apresentar perda de firmeza, textura irregular, manchas e redução da luminosidade. Mas afinal, o que é preciso para ter uma pele jovem e linda por muito mais tempo?

Segundo Fernanda Chaves Beltrão, farmacêutica e Gerente Científica da Pierre Fabre, investir nos ativos certos é essencial para preservar a qualidade da pele a longo prazo. “O envelhecimento envolve uma série de

alterações estruturais, como redução de colágeno, menos capacidade de renovação e maior vulnerabilidade aos danos externos. Por isso, o uso de ativos com respaldo científico é fundamental para estimular a regeneração e melhorar a aparência geral da pele”, explica.

Como ter uma pele jovem?

Entre os ativos mais recomendados para manter a pele mais jovem está o retinaldeído, derivado da vitamina A e precursor do ácido retinóico, conhecido por estimular a renovação celular e contribuir para a melhora da textura e da firmeza. “O retinaldeído

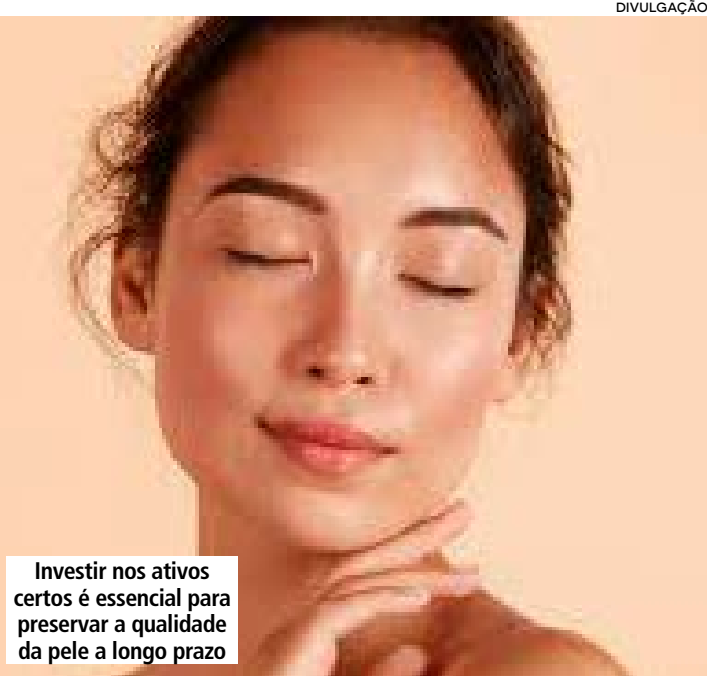
acelera a renovação da pele e ajuda a suavizar linhas finas, além de melhorar a uniformidade. Ele é considerado eficaz e, ao mesmo tempo, melhor tolerado do que outros retinoides, como o próprio ácido retinóico e o retinol, o que favorece o uso contínuo”, afirma a farmacêutica. Além disso, o ativo contribui para uma aparência mais uniforme, luminosa e revitalizada.

Ativos hidratantes e antioxidantes desempenham um importante papel na qualidade da pele. “O ácido hialurônico, por exemplo, ajuda a manter a hidratação e melhora a elasticidade, contribuindo para uma aparência

mais firme e saudável. Já a niacinamida auxilia na uniformização do tom, enquanto a vitamina E atua na proteção contra os danos causados pelos radicais livres”, explica Fernanda.

Quando o assunto é rejuvenescimento, a proteção solar é indispensável. “A exposição aos raios UVA, UVB e à luz visível está diretamente associada ao envelhecimento precoce, contribuindo para o surgimento de manchas, perda de firmeza e alterações na textura.” Por fim, invista em produtos com FPS 50 ou mais.

Divulgação



Investir nos ativos certos é essencial para preservar a qualidade da pele a longo prazo

DIVULGAÇÃO

CASA

DECOR

Detox na decoração: 6 dicas para ter menos excesso e mais leveza no lar

Se o corpo pede pausa, a casa também. Em tempos de rotina acelerada e estímulos constantes, o conceito de detox ultrapassou a alimentação e chegou à decoração. A proposta é simples: eliminar excessos, valorizar o essencial e criar ambientes que transmitam calma, funcionalidade e respiro visual.

Mais do que seguir uma tendência, o detox na decoração é um convite à consciência. Trata-se de olhar para cada objeto, móvel ou detalhe e se perguntar: isso faz sentido para mim? Contribui para o meu bem-estar? Assim, preparamos algumas dicas para te ajudar a implementar o detox no lar.

1 – Comece pelo desaparego estratégico

O primeiro passo é revisar o que está à vista. Superfícies abarrotadas, prateleiras cheias e móveis sobrecarregados criam sensação de cansaço visual. A ideia não é deixar a casa vazia, mas pensar cada espaço de for-



ma mais estratégica.

Uma dica prática é aplicar a regra do uso e do afeto: mantenha aquilo que você realmente utiliza ou que tenha forte valor emocional. O restante também faz parte da sua história, mas não adianta manter algo apenas porque foi um presente, por exemplo. Se não faz mais sentido tê-lo, doe, venda ou armazene de forma organizada.

2 – Dê destaque à luz natural



Ambientes leves dialogam com a luz. Sempre que possível, libere janelas, substitua cortinas pesadas por tecidos mais fluidos e use cores claras nas paredes para potencializar a luminosidade.

A luz natural amplia os espaços, melhora o humor e reforça a sensação de frescor – elemento essencial em uma proposta detox.

3 – Prefira uma paleta suave



e coerente
Cores neutras, tons terrosos e variações suaves de branco, bege e cinza ajudam a criar uma base tranquila. Isso não significa abrir mão de personalidade, mas escolher pontos de cor estratégicos, como uma almofada, uma obra de arte ou um vaso.

Quando a paleta é bem planejada, o ambiente se torna mais harmonioso e visualmente organizado.



4 – Invista em organização inteligente

Com a correria do dia a dia, nem sempre é simples deixar a casa organizada. Mas, alguns elementos podem ser aliados nessa tarefa. Dessa forma, vale investir em cestos, caixas organizadoras e móveis com compartimentos internos. O segredo está em esconder o excesso sem perder funcionalidade.

Menos informação aparen-

te significa menos estímulo visual e, consequentemente, mais sensação de ordem e equilíbrio.

5 – Traga a natureza para dentro

Plantas, fibras naturais, madeira e tecidos como linho e algodão reforçam a conexão com o essencial. Elementos orgânicos suavizam a decoração e criam um clima acolhedor. Detalhes como um arranjo verde sobre a mesa ou um tapete de fibras naturais, já transformam a atmosfera.

6 – Reavalie a disposição dos móveis

Às vezes, o excesso não está na quantidade, mas na forma como os móveis ocupam o espaço. Avalie circulações, afaste peças das paredes quando possível e mantenha áreas livres para facilitar o fluxo. Um ambiente que permite movimento é também um convite ao bem-estar.

Divulgação

COZINHA

Uma cozinha com todos os eletros nos seus devidos lugares

Há algumas décadas, os eletrodomésticos presentes nas cozinhas eram representados pelos mais robustos, como geladeira e fogão e os menores, comumente guardados nos armários, como liquidificador e batedeira. Mas esse cenário mudou totalmente com o advento de tantos equipamentos que facilitam a vida, entregam praticidade e até ajudam para a cocção de receitas mais saudáveis.

“Esse volume cresceu demais e o desafio é comportar todos os equipamentos dentro do projeto de interiores”, avalia a arquiteta Cristiane Schiavoni, responsável pelo escritório que leva seu nome. E lista é longa: além do fogão que se desmembrou em cooktop e forno –, e a geladeira que cresceu com o espaço do freezer e até mais uma porta –, coifa/depurador, micro-ondas, cafeteira, filtro de água, lava-louças, panela elétrica de arroz e pressão, mixers e processadores, além da desejada Air Fryer são alguns dos itens que a profissional enumera como os mais presentes no acervo dos seus clientes.

Otimização eficiente

Em se falando de uma cozinha mais ampla, Cristiane afirma que é mais fácil encaixar essa variedade de equipamentos. Mas a realidade muda completamente quando se trata de uma cozinha com dimensões reduzidas e, para ambos os casos, ela gosta de conversar com o morador para compreender quais são suas prioridades no dia a dia do ambiente. “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.

Veja algumas soluções inteligentes utilizadas pela arquiteta:

De acordo com a profissional, a resposta não está em exagerar no volume de armários, mas sim de pensá-los de uma forma funcional e combinados com prateleiras e nichos embutidos. “A ideia é aproveitar bem as paredes para instalar os eletros, como um forno embutido, ou oferecer um lugar propício para os menores”, pontua. Ela tam-



No nicho central considerado pela arquiteta Cristiane Schiavoni para essa cozinha, a Nespresso faz o seu papel de protagonista

bém considera que, por conta do design de muitas peças, o fato de colocá-los à vista é uma estratégia bacana para compor a decoração. “Pelo status e o seu design contemporâneo, uma Nespresso não pode ficar escondida dentro de um armário. Na cozinha, um cantinho do café valoriza não só o item, como também o momento de degustar a cápsula escolhida”, exemplifica.

Eletrodomésticos embutidos

Na distribuição dentro do layout da cozinha, a arquiteta realiza

uma separação que engloba os eletros mais ‘pesados’ e que ficam muito bem quando são envolvidos na marcenaria. Paralelamente com a execução do projeto, é necessário saber as 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”, orienta. Combinado com a organização geral do ambiente, o objetivo é facilitar a rotina do morador dentro de um fluxo intuitivo, sem

obstáculos e com a sensação de amplitude na cozinha.

Áreas específicas e acessíveis para eletroportáteis

Conforme a arquiteta já comentou, a acessibilidade faz a diferença na rotina de uma cozinha e essa questão também é analisada durante a realização do projeto. “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”, determina.

“Mas e se a minha cozinha não couber tudo o que desejo?”. Para Cristiane, essa é uma indagação frequente, principalmente quando o ambiente é compacto, e a decisão pode transitar entre 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”, orienta.

Dicas bônus!

Layout com regra do triângulo
Seja uma cozinha pequena ou grande, com ilha ou em formatos como corredor, ‘U’ ou ‘L’, a regra da movimentação em triângulo imaginário entre fogão, geladeira e a pia conduz o fio da meada no projeto.

Quebre paradigmas!

Acostumada a sair dos padrões – desde que o resultado seja satisfatório, superior ou ideal para o morador –, a arquiteta se sente à vontade para promover mudanças como o caso da dupla cooktop e forno, que não necessariamente precisam seguir o princípio do fogão tradicional e estarem juntos: o importante é que não estejam distantes a ponto de atrapalhar a vida do morador.

Serviço

Tel. (11) 3649-4900
www.cristianeschiaivoni.com.br
| @cristianeschiaivoni

Fonte: dc33Comunicação

SALA

Aprenda a decorar a sala de estar em 3 passos simples

A sala de estar exige planejamento dos moradores ao mobiliar e decorar. Ponderar funcionalidade, estilo e desejos de quem aproveitará o espaço é fundamental ao tirar do papel a construção ou a reforma do cômodo. Para facilitar esse processo, então, reunimos dicas que podem ser úteis nesse momento.

A escolha do estilo

Definir o estilo do cômodo é um ponto fundamental antes de comprar os elementos da mobília e da decoração. Para que os móveis se conectem entre si, é importante ponderar qual o visual geral desejado no ambiente. A ideia é transmitir uma personalidade mais elegante, aconchegante ou leve? Ao encontrar essa resposta, então, é possível partir para a

escolha dos elementos.

De modo geral, os estilos repetem alguns padrões entre os projetos:

Moderno: destaque para o painel de TV, iluminação embutida e marcenaria clara;

Minimalista: traços minimalistas, menos elementos e cores clássicas, como branco e creme;

Aconchegante: móveis curvos, materiais fofinhos (em mantas ou almofadas, por exemplo) e cores claras e terrosas;

Divertido: móveis coloridos, forma tão importante quanto função e maximalismo;

Industrial: estruturas metálicas, móveis com design clean, elementos em preto, cinza e branco.

Os móveis

A lista de essenciais varia conforme a rotina de cada família. A sala de estar comumente comporta o sofá, que ajuda a definir a área de convivência e pode ser em L, reto, ilha, com chaise ou modular. Poltronas e cadeiras de apoio são usadas quando assentos extras são necessários ou para criar micro-ambientes, como cantos de leitura.

Mesa de centro e mesas laterais cumprem função semelhante: decorar e servir como suporte para objetos, livros, bebidas e lanches. Rack, painel, estante, prateleira ou aparador tem papel semelhante e servem de apoio para livros, eletroeletrônicos, plantas e objetos decorativos. Por fim, o tapete ajuda a delimitar o cômodo e traz aconcho ao espaço.

Ao planejar a inclusão destes itens, porém, é importante ponderar a proporção e a escala do ambiente. Sofás grandes trazem sensação de aperto em salas pequenas, enquanto móveis pequenos aparentam que o espaço está vazio. “Sem esse ‘caminho do meio’, a harmonia e o acolhimento se perdem”, avalia o arquiteto Raphael Wittmann.

Toque de personalidade

Adicionar um quê de personalidade ao cômodo é importante ao decorar a sala de estar. Uma possibilidade, então, é fazer isso com o uso de estantes e decorações. Elementos alusivos a viagens, hobbies e memórias se conectam a quadros, fotografias e livros para decorar o cômodo.

Na inspiração, são mais de 2



Para que os móveis se conectem entre si, é importante ponderar qual o visual geral desejado no ambiente

mil livros no acervo do cliente. “O ponto central era que o ambiente fosse uma extensão da personalidade do morador, em que cada item ali disposto se

conectasse com sua história”, conta a arquiteta Isabella Nalón, responsável pelo projeto.

Divulgação

COMPORTAMENTO

Como manter o equilíbrio entre vida profissional e pessoal?

Manter o equilíbrio entre vida profissional e pessoal tornou-se imprescindível devido ao momento de forte transição nos modos de realização das atividades de trabalho. Durante a pandemia, muitas empresas aderiram ao trabalho remoto e agora estão passando novamente para modelos híbridos e presenciais. Como resultado, muitos profissionais estão enfrentando dificuldades para gerir o tempo e encontrar a harmonia entre suas vidas profissionais e pessoais.

Ao mesmo tempo, muitos empregadores estão preocupados em criar e propor soluções para melhorar o equilíbrio entre a vida pessoal, social, familiar e profissional de seus colaboradores.

O que é qualidade de vida profissional e pessoal?

Qualidade de vida é estabelecer, no dia-a-dia, práticas saudáveis com equilíbrio entre atividades produtivas cognitivas ou manuais. Além disso, é necessário considerar as tarefas necessárias de cuidados com a casa e família, associadas com atividades de autocuidado. Isso inclui saúde física e mental, bem como o desenvolvimento pessoal.

É necessário implementar, no cotidiano, medidas que proporcionem espaço e tempo para trabalhar, produzir, estudar e se relacionar com as pessoas e a família. Além disso, é importante incluir atividades

físicas e de lazer de acordo com os interesses individuais, como leitura, cinema, cultura e estudos em geral.

Sabemos o quão difícil pode ser começar a realizar essa gestão do tempo para alcançar qualidade de vida e equilibrar a vida profissional com a pessoal. Contudo, veremos agora quais são os fatores principais para gerir o tempo.

Quais são os 5 passos para equilibrar a vida profissional e a pessoal?

Equilibrar a vida profissional com a pessoal é uma busca constante em um mundo cada vez mais exigente e acelerado. Para auxiliá-lo nessa jornada, siga os cinco passos práticos abaixo:

1. Organize suas tarefas

Faça e organize uma agenda pessoal com uma semana de antecedência, incluindo a agenda profissional e distribua as tarefas conforme a urgência e o grau de importância.

Esta visualização semanal auxilia na tomada de decisão em relação às prioridades e a enxergar com mais detalhes o que cabe e o que não cabe em seu tempo, caso precise incluir ou alterar algum compromisso.

2. Defina horários específicos

Procure realizar as tarefas profissionais, assim como as pessoais de rotina, principalmente as que se referem aos estudos de saúde física e mental, dentro do horário comercial ou próximo dele.



DIVULGAÇÃO

Sim, é possível incluir as tarefas pessoais nos intervalos entre reuniões, nas pausas das tarefas que causam mais estresse ocupacional, uma vez que ninguém produz durante oito horas seguidas sem pausas.

3. Mescle as atividades

É interessante mesclar atividades para exercitar o cérebro, relaxar a tensão, produzir de formas diferentes e se relacionar mais com seus interesses pessoais e as outras pessoas.

Nesse sentido, o dia pode começar com cursos antes de iniciar as atividades de trabalho, por exemplo, e na hora do almoço, incluir uma atividade física, uma consulta online ou uma interação com algum parente, amigo ou colega.

A força desta organização está em diversificar as atividades e não viver o dia de forma arrastada, repetitiva e desorganizada, com a sensação de que

está procrastinando ou sem produzir o necessário.

4. Avalie se está sofrendo de estresse ocupacional e tome uma atitude.

Cada profissional deve fazer a gestão de sua própria carreira e perceber com antecedência quando é hora de sair ou de mudar, pois já não consegue mais ter uma vida equilibrada e desenvolvimento profissional adequado, alinhado à vida pessoal. Peça ajuda profissional e de sua rede de apoio para avaliar se é o momento de agir e como fazer isto.

5. Valorize o seu tempo e invista em bem-estar.

Aproveite cada deslocamento, assim como as pausas para agregar conteúdos e práticas saudáveis em seu dia. Leituras, podcasts, cursos rápidos, conversas interessantes e práticas que beneficiam a saúde mental valem muito

mais do que perder tempo rolando a tela do celular.

Como as empresas estão agindo para incentivar o equilíbrio?

As empresas também se preocupam com a vida pessoal e profissional dos colaboradores uma vez que, o número de Burnout tem aumentado cada vez mais. No entanto, existem programas de benefícios que incentivam a prática de atividades físicas, assim como atendimento online em saúde mental, por exemplo, e que devem ser aproveitados ao máximo pelo profissional.

Os programas de saúde emocional para empresas, no entanto, cumprem esse papel. Eles oferecem trilhas de conteúdo específicas, terapias online e pesquisas de clima com dados inteligentes.

Fonte: Telavita

RELACIONAMENTO

Adolescência e o conflito de gerações

“Adolescência”. Sua origem vem do latim “adolesco”, que significa crescer. Crescer é a essência da adolescência e, por isso, hoje ela também é entendida – numa definição mais formal – como uma etapa de desenvolvimento marcada por drásticas mudanças, tanto a nível físico, como a nível cognitivo e social.

No cotidiano, os adultos me relatam, de forma unânime, diversas mudanças emocionais vivenciadas pelos adolescentes, tais como inseguranças, oscilações de humor, medos, entre outras coisas. E, talvez, seja por isso que há certo tempo observo um choque de gerações vivenciados por pais e educadores em relação a adolescência.

Nesse sentido, procuro trazer alguns apontamentos que provoquem uma discussão sobre o tema para auxiliar os envolvidos nessa situação a realizar uma reorganização interna e de convívio.

Essa reflexão interior é muito importante para se lidar com esta fase do desenvolvimento, pois o adolescente também passa por uma reorganização física e psíquica. Sendo assim, é necessário um esforço de todos os envolvidos para chegar numa melhor compreensão sobre o assunto.

O conflito de gerações

A seguir, abordaremos os temas mais comuns nos conflitos entre gerações. Nosso propósito aqui é de sensibilização em relação aos desafios deste período para que possamos prevenir situações de estresse e que prejudicam o convívio familiar ou social.

Sexualidade

Um dos principais desafios da adolescência é a sexualidade. Sabemos e passamos por isto.

Nesse período, ocorre uma descarga de hormônios no organismo que afeta o comportamento e as emoções, dando início a uma nova área em nossas vidas.

Nesse sentido, o adolescente necessita de suporte de um adulto da sua confiança e de orientações a respeito no ambiente escolar. No entanto, relatos apontam que na maioria dos casos, os adolescentes lidam com essas mudanças sozinhos.

Diante deste tabu vigente na sociedade, temos, como consequência, comportamentos de risco, manutenção de dúvidas e inseguranças, que serão alvo da curiosidade deste jovem. Ele irá buscar respostas no seu grupo ou na internet, onde, muitas vezes, encontra mais distorções do que informações úteis.

Novas tarefas, cobranças e responsabilidades

Esta fase traz o início de diversas situações que podem trazer conflitos internos e externos. Dessa forma, a participação em tarefas de casa, as cobranças por resultados escolares, a escolha do futuro profissional e a entrada no mercado de trabalho levam o adolescente a entrar em confronto com a sua percepção.

Gerenciar este novo ciclo faz parte do amadurecimento para o mundo adulto. Entretanto, é importante notar que isso provoca grande tensão nos adolescentes, pois ainda estão aprendendo a lidar com suas cobranças internas.

As expectativas do núcleo familiar devem ser balanceadas e feitas com base no diálogo. Sendo assim, é válido realizar acordos de convivência para evitar excessos, que podem gerar situações de fadiga entre os envolvidos.

Distanciamento



DIVULGAÇÃO

Diante de tantas mudanças, uma alteração de comportamento comum é o distanciamento dos adolescentes das chamadas “figuras de autoridade”. Dessa forma, é recorrente ouvirmos relatos dizendo que “os jovens se isolam e não aceitam os conselhos dos adultos”.

Em contrapartida, é comum a busca pela convivência em grupos de amigos. Essa nova modalidade contribui na construção da identidade por meio das vivências daquele momento, que se baseiam em padrões de comportamento, tendências culturais e musicais da atualidade.

Segundo teóricos desta temática, é comum um certo grau de

afastamento dos adultos até a sua compreensão e integração com o mundo. Nesse sentido, o adolescente apresenta uma necessidade emocional de reconhecimento, que é correspondida no contato entre os seus iguais.

A importância da reflexão

Ao realizar esta breve reflexão sobre alguns temas que representam boa parte dos conflitos geracionais, procurei ampliar o entendimento entre todos os envolvidos nessa cadeia relacional.

O texto foi feito com o intuito de diminuir os inúmeros sofrimentos causados pela ausência

de uma comunicação mais horizontal entre as gerações. A ideia é quebrar com a costumeira posição dos detentores da razão, ou seja, trazer a importância de um diálogo fraterno, em que a empatia promova mais a aproximação destes adolescentes. Esta reflexão também é direcionada para o público jovem. A intenção é de que possam ampliar o seu entendimento a respeito de si mesmo e conviver melhor em busca de parcerias. Aliás, eles assumirão o nosso posto e poderão fazer ainda melhor para as novas gerações por vir.

Fonte: Telavita

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Cara de Um, Focinho de Outro
2026 | Animação, Aventura, Comédia

Direção: Daniel Chong
Elenco: Piper Curda, Bobby Moynihan, Melissa Villaseñor
Título original Hoppers
Nova animação da Pixar dirigida e escrita por Daniel Chong, vai abordar a trama de uma amante dos animais que usa uma tecnologia própria.

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.

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: Ryō 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.

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.

Bebé 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.

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
Na véspera de um grande reencontro de família, a casa da enigmática Queen vira o refúgio da filha Estelle, que foge de um casamento abusivo. Pela primeira vez em muito tempo, irmãos e irmãs se reencontram e revisitam histórias, amores e tensões que ficaram pelo caminho.

Push: No Limite do Medo

5 de março de 2026 | Drama, Suspense, Terror

Direção: David Charbonier, Justin Powell
Elenco: Alicia Sanz, Raul Castillo, Gore Abrams
Título original Push
Grávida de 8 meses e com o seu noivo falecido, Natalie Flores (Alicia Sanz) terá que lidar com um cliente completamente maluco.

A Vida Secreta de Meus Três Homens

5 de março de 2026 | Ficção Científica

Direção: Letícia Simões
Elenco: Nash Laila, Guga Patriota, Giordano Castro
Três fantasmas do passado retornam para tentar responder uma pergunta: como o Brasil chegou onde está hoje?

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 passaram 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.

GASTRONOMIA

Dicas de harmonização entre vinho e arroz

Existem mais de 100 mil variedades de arroz. Entre as milhares de preparações possíveis, as mais famosas são a paella, o sushi e os risotos

Do arroz branco à paella, do sushi ao arroz de bacalhau, esse grão é um dos três alimentos mais consumidos no mundo. Os asiáticos chegam a comer quase 80 kg por pessoa ao ano, já nós brasileiros, ficamos na faixa dos 35 kg ao ano.

Rico em amido e bastante nutritivo, existem mais de 100 mil variedades dele, em inumeráveis preparações, cada país com suas receitas originais e combinações mais inventivas. Nós apreciamos o arroz soltinho, como acompanhamento de carnes, aves, peixes e de nossa tradicional feijoada. Mas acrescentamos igualmente às nossas tradições o arroz com bacalhau dos portugueses, o arroz de forno numa livre adaptação dos risotos italianos, a paella espanhola e, modernamente, o sushi, entre outros pratos da Ásia.

COMBINAÇÕES DO DIA-A-DIA

A acidez do Sauvignon Blanc é uma boa opção para combinar com diversos tipos de preparações com arroz.

Entre os europeus, o arroz está mais presente em Portugal, na Espanha e na Itália, por isso, a forma de harmonizá-lo é geralmente regional, ou seja, o prato de um determinado país será combinado com um vinho do mesmo país, o que, sem dúvida, facilita as escolhas.

Os portugueses, por exemplo, tendem a combinar o arroz de bacalhau com um Vinho Verde fresco, de boa acidez, que será capaz de limpar o paladar depois da garfada do untuoso bacalhau em azeite. Mas se esse diferenciado vinho não estiver disponível, tente um Sauvignon Blanc chileno de regiões frias que, com seus aromas herbáceos e acidez refrescante, produzirá pra-

ticamente o mesmo efeito.

Quando uma bela paella valenciana chega à mesa, o arroz lentamente cozido com frutos do mar e carne de coelho (geralmente por aqui substituída por frango), é hora de agarrar aquela garrafa de vinho rosé, que fará frente ao açafrão e aos muitos sabores desse rico prato. Esse rosé pode ser espanhol da região de Navarra ou brasileiro da zona fria de São Joaquim. E para quem não dispensa um tinto, fica valendo um vinho da uva espanhola Tempranillo que, quanto menos madeira tiver (prefira os que dizem no rótulo Joven ou Crianza), melhor irá acompanhar o prato.

DA ÁSIA COM FRESCOR

Risoto é uma tradição italiana, que pode ter inúmeras combinações de sabores.

As preparações com arroz feitas nos países asiáticos (Japão, Coreia, Tailândia, Índia etc) diferem bastante, tanto nas variedades do grão utilizadas quanto em sua forma de preparo. O arroz, para eles, é a base da culinária e está presente como ator principal (como no caso dos sushis) e como coadjuvante (como o arroz pilaf que acompanha pratos indianos), com uma série de temperos e também com nenhum tempero, apenas água e sal.

Nesses casos, a combinação com vinho vai obedecer outro critério, ou seja, o que o arroz está acompanhando, pois muitas vezes ele é a base de um prato ou uma forma de neutralizar o ardor e os sabores marcantes de uma preparação. Mas há uma coisa em comum: praticamente todos os pratos asiáticos vão se beneficiar de vinhos com alto grau de frescor (por conta da enorme quantidade de especia-

rias, pimentas e temperos) e, assim, nada melhor do que os espumantes Brut, principalmente os do método Charmat, mais ácidos e leves, pares ideais dos sushis, por exemplo.

Alguns pratos tailandeses, coreanos e até mesmo chineses com arroz, ficaram bem saborosos e valorizados ao lado de vinhos rosés, com acidez marcada e taninos leves. Boas opções existem entre chilenos e argentinos e também entre os rosés portugueses, muitas vezes um pouco mais encorpados, mas ainda assim frescos.

FIEL À TRADIÇÃO

Rosés e espumantes Brut também fazem bons pares com receitas diversas.

Mas é na Itália onde a combinação entre arroz e vinho encontrou seu ponto alto. O risoto, servido de norte a sul do país, é um prato que surtiu em tempos de

escassez de alimentos, em que a água do cozimento das carnes era utilizada para enriquecer outros pratos menos nobres, combinada com as variedades locais de arroz (arbóreo, vialone nano e carnaroli são os tipos ideais até hoje).

Caldo e arroz, cozidos lentamente e combinados com um toque de vinho (branco na maior parte das vezes) e alguns outros ingredientes que podem ir de frutas (morangos, peras), a legumes (abobrinhas, aspargos) e proteínas (linguiças, queijos, frutos do mar), formam um dos pratos mais típicos da Itália e atualmente encontrado em vários outros países, como no Brasil, por exemplo.

Para combinar os risotos, é importante conside-



Risoto é uma tradição italiana, que pode ter inúmeras combinações de sabores



Rosés e espumantes Brut também fazem bons pares com receitas diversas

rar que – assim como na culinária asiática – o arroz aqui é base, o que conta para efeito de combinação é o que é acrescentado ao arroz. Na mais tradicional das preparações, o risoto milanês, o toque especial fica com o açafrão. Então, assim como na paella, vale um rosé para suavizar a untuosidade ou um tinto jovem e com boa acidez, como um Chianti, por exemplo.

Rosés e espumantes Brut farão bons pares com risotos de frutos do mar ou com aqueles em que as frutas aparecem bastante. Uma combinação deliciosa é entre o risoto de aspargos e raspas de limão siciliano

com um vinho da uva Sauvignon Blanc. No entanto, se o risoto for mais pesado, com cogumelos ou linguiça, por exemplo, uma opção acertada será um tinto da uva Pinot Noir, com boa acidez e taninos elegantes, que vai combinar sem sobrepesar. Se um cálice do vinho tinto for usado nessa preparação, pode-se usar o mesmo vinho para acompanhar o prato. E se os Pinot da França, especialmente da região da Borgonha, estiverem inacessíveis, tente um exemplar chileno, por exemplo. Quando a pedida for um risoto de queijos mais fortes ou mesmo com carnes mais intensas como

cordeiro ou até carne seca, o vinho também precisa subir de intensidade. Daí vale escolher um tinto de corte, com passagem por madeira, cujos sabores na taça estarão à altura dos do prato. Um Cabernet Sauvignon de boa qualidade e não muito jovem também não fará feio. Por fim, para acompanhar o brasileiroíssimo arroz de forno, aquele com frango, um pouco de molho de tomate, ervilhas e o que mais a imaginação mandar, fique em casa também com o vinho e prove um Merlot brasileiro, que vai funcionar.

Divulgação

Mês da Mulher

Força que Inspira, Coragem que Transforma.