



POLÍTICA

Marketing político: quem começa cedo chega mais longe nas urnas
Pág. 05

EDUCAÇÃO

Escolas de Sumaré iniciam projeto piloto de merenda em modelo "self service"
Pág. 03

COMPORTAMENTO

Como lidar com o sentimento de culpa?
Pág. 14



Homem forte de Dalben e ex-secretário de Educação de Sumaré, Marin é preso em operação da Polícia Federal

Página 06

FOTO: DIVULGAÇÃO

BASTIDORES



Disputa pela Alesp deve ter vários nomes de Sumaré e região; cenário ainda é de articulações e especulações

Página 05

TENDÊNCIA

5 microtendências que estão dominando a moda em 2026

Página 12



FOTOS: DIVULGAÇÃO

MESA POSTA

Por que o limão-siciliano virou estrela da mesa posta?

Página 13



Associação dos Farmacêuticos

Antes de se elegerem, muitos políticos tiveram carreiras dentro de sindicatos, hospitais, escolas, serviço social. Na nossa região, a profissão que mais elege é a ligada à farmácia. Além dos que já trazem no nome, como Wellington e André (ambos da Farmácia), temos também o ex-vereador Décio Marmiroli, o ex-prefeito de deputado Dirceu Dalben e também o ex-secretário de saúde e chefe de gabinete, Rafael Virginelli. Saindo de Sumaré, temos em Monte Mor a Wal da Farmácia e em Limeira o Zé da Farmácia. Além da coincidência, o que levaria as pessoas ligadas à farmácia a se darem tão bem na política local?

Braço de ferro

Grande aliado de Dalben, o vereador Hélio demonstrou interesse em disputar o cargo de deputado estadual. Caso isso se concretize, irá rivalizar com o velho aliado nas urnas. A questão que fica é: será que a relação azedou? Fontes dos bastidores dizem que depois da última eleição a relação esfriou, mas que até então não havia azedado. A insistência em concorrer de Hélio está gerando uma cisma ainda maior com Dalben, que vê a sua base aliada na cidade se desfazendo cada vez mais. Nem toda planta cresce na sombra, algumas precisam de sol... **pág 2**

NOVA ODESSA

Faganello propõe abertura da "CEI do Concreto" para investigar contratos de calçadas em Nova Odessa

O vereador André Faganello (Podemos) deu um novo passo nas denúncias que vem apresentando sobre supostas irregularidades em obras de calçadas em Nova Odessa. Durante sessão da Câmara Municipal realizada nesta semana, o parlamentar anunciou a proposta de abertura de uma Comissão Especial de Inquérito (CEI), que ficou conhecida nos bastidores políticos como "CEI do Concreto"... **pág 4**

SUMARÉ

Sumaré se despede do professor Bacchim, ex-prefeito e liderança histórica do PT na região

A cidade de Sumaré vive um momento de profundo pesar com o falecimento do ex-prefeito José Antonio Bacchim, conhecido por todos como professor Bacchim. Ele morreu na tarde de 10 de março, aos 67 anos. A Prefeitura decretou três dias de luto oficial no município em reconhecimento à sua trajetória pública e à contribuição deixada para a cidade... **pág 6**

PAULÍNIA

Prefeitura realiza segunda Oficina do Plano Municipal de Habitação nesta quinta-feira, 12

Dando continuidade ao desenvolvimento do Plano Municipal de Habitação (PMH) de Paulínia desenvolvido pela prefeitura em parceria com a Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FESPSP), nesta quinta-feira, 12, será a vez de ouvir os moradores da região do Bom Retiro, Cooperlotes, Parque dos Servidores, Nosso Teto e adjacências... **pág 7**

HORTOLÂNDIA

Centro Paula Souza estuda implantação de campus da Fatec em Hortolândia

A possibilidade de implantação de uma unidade da Faculdade de Tecnologia do Estado de São Paulo em Hortolândia começou a ganhar forma com a realização de estudos conduzidos pelo Centro Paula Souza, instituição responsável pela gestão das Fatecs e das Etec's no estado. A proposta foi tema de uma reunião realizada na Câmara Municipal, que reuniu representantes do poder público, empresários, estudantes e integrantes do setor produtivo. O objetivo do encontro foi discutir a viabilidade da iniciativa e coletar sugestões para a definição dos cursos e do perfil da futura unidade, buscando alinhar a oferta de ensino às demandas econômicas e industriais da região... **pág 7**



IMÓVEL À VENDA

R\$ 1.060.000

CÓDIGO: CA7718-SUM

Jardim de Mônaco - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 99115-9433



COMPRA • VENDE • ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

PARA REFLETIR



Stella Bueno
@stellabueno_adv

ANTES DE SE CASAR, converse sobre pagamento das contas, dívidas, casa dos sonhos, trabalho, religião, educação dos filhos, traumas, suas expectativas (financeiras, pessoais, etc), histórico de saúde familiar e mental, opiniões políticas e tudo mais.. Apenas amor não é suficiente!

PARA RIR

não vale a pena ter inveja de mim. eu trabalho tanto que tu não iria aguentar!

ARTIGO

O peso e a liberdade de escolher



Alessandra Aragão

Toda jornada humana, em algum momento, nos convida à pausa e à reflexão. Recentemente, o tema que ocupou minha roda de conversa foi a natureza de nossas escolhas: o quanto do que vivemos hoje é, de fato, fruto de nossas decisões e em que medida isso nos define. Estava entre amigos que caminham comigo há quase 40 anos. Estamos todos na casa dos 55, uma fase que muitos costumam chamar de “meio do caminho”. Ao longo das décadas, acompanhamos as vidas uns dos outros, desde os tempos de colégio e faculdade. Com alguns, tornei-me também colega de trabalho. Entre encontros e reencontros, presenciamos as diferentes fases da vida de cada um: casamentos, nascimento de filhos, separações, novas uniões, mudanças de cidade e as inevitáveis transformações do mercado de trabalho. Quantas escolhas fizemos ao longo desse percurso? Quando olhamos para trás, percebemos que a vida é feita de decisões. Algumas muito conscientes, outras tomadas no impulso ou dentro das circunstâncias possíveis naquele momento. Nem todas foram perfeitas. Algumas poderiam ter sido diferentes.

Ainda assim, cada uma delas compôs o caminho que nos trouxe até aqui. Talvez por isso exista uma liberdade particular que começa a surgir com o tempo. Uma liberdade que não tem relação com ausência de responsabilidades, mas com uma compreensão mais clara de quem somos, do que valorizamos e do que já não faz mais sentido sustentar. Durante muito tempo aprendemos a acreditar que nossas decisões estão determinadas por circunstâncias externas, por expectativas familiares, pelas regras sociais ou até mesmo por aquilo que chamamos de destino. No entanto, com o passar dos anos, algo começa a se tornar mais evidente: mesmo quando não controlamos os acontecimentos, ainda somos responsáveis pela forma como respondemos a eles. Essa percepção encontra eco na filosofia existencialista de Jean-Paul Sartre, que propõe uma provocação profunda ao afirmar que o ser humano está “condenado a ser livre”. À primeira vista, a frase parece paradoxal. Afinal, liberdade costuma ser associada a algo desejável, enquanto a palavra condenação sugere peso ou castigo. Sartre utiliza essa expressão justamente para destacar que a liberdade humana não é opcional. Não escolhemos nascer, nem as circunstâncias iniciais da vida. Mas, uma vez lançados no mundo, somos responsáveis pelo que fazemos com aquilo que recebemos. Em outras palavras, não existe um roteiro previamente escrito. Cada pessoa constrói sua própria essência por meio das escolhas que faz e também daquelas que evita tomar. Mesmo quan-

do tentamos nos esquivar de uma decisão, já estamos escolhendo o silêncio ou a omissão. Essa ideia pode gerar angústia, pois implica reconhecer que não existem desculpas definitivas. Culpar apenas as circunstâncias, o passado, os pais ou os outros pode aliviar momentaneamente, mas não elimina a responsabilidade que carregamos por aquilo que decidimos fazer com a nossa própria vida. Talvez seja por isso que muitas pessoas prefiram acreditar que estão presas a um papel que não escolheram. É mais confortável imaginar que a vida simplesmente acontece do que reconhecer que, em algum grau, participamos ativamente da direção que ela toma. Nem sempre controlamos os acontecimentos. Mas sempre existe alguma escolha possível diante deles: a forma como interpretamos, a atitude que adotamos, o caminho que decidimos seguir a partir dali. Perceber essa dimensão da liberdade não significa carregar o peso de ter todas as respostas. Significa apenas reconhecer que viver é, inevitavelmente, um exercício contínuo de escolha. Talvez seja por isso que, com o passar dos anos, muitas pessoas começam a se sentir mais livres. Não porque a vida se torne mais simples, mas porque certas ilusões deixam de ser necessárias. A necessidade de agradar a todos diminui. Algumas expectativas externas perdem força. E a pergunta muda de direção. Em vez de tentar corresponder ao que esperam de nós, começamos a refletir com mais honestidade sobre

o que realmente queremos viver. Nos atendimentos observo diariamente o poder de transformação que surge quando alguém alcança essa consciência e se permite mudar. São transformações profundas, que muitas vezes acontecem em fases da vida nas quais, culturalmente, se espera acomodação. Já acompanhei pessoas na casa dos 70 anos promovendo verdadeiras revoluções em suas próprias trajetórias. Talvez envelhecer também seja isso. Não apenas acumular anos, mas conquistar a coragem de assumir autoria sobre a própria história, mesmo sabendo que ela nunca estará completamente sob nosso controle. No fim das contas, não temos domínio absoluto sobre o que nos acontece. Mas temos responsabilidade sobre o que fazemos com aquilo que nos acontece. É nesse espaço, entre circunstância e decisão, que a liberdade humana se revela. Como escreveu Jean-Paul Sartre: “O homem está condenado a ser livre; condenado porque não se criou a si mesmo e, ainda assim, é responsável por tudo o que faz”. Que, a partir de hoje, posamos olhar para o espelho e perguntar: o que quero começar a escolher agora? *Por: Alessandra Aragão - Comunicadora, trabalha com desenvolvimento humano, atuando em terapia sistêmica, mentoria positiva e coaching de vida e carreira*

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

SPASSO REFLEXÃO

Pára de buscar fora o que já está dentro de você

Às vezes ficamos procurando respostas nos outros. Eu preciso encontrar um relacionamento, preciso encontrar uma pessoa que vai mudar a minha vida, preciso encontrar alguém que vai me dar um suporte, preciso encontrar uma oportunidade de emprego,

preciso encontrar algo que eu saiba fazer. Nãoooooo, você não precisa encontrar nada, você precisa se encontrar. Você precisa se encontrar com você, descobrir quem é você, descobrir qual é o dom que Deus colocou para você. Porque se você

souber quem é você, quais são os seus valores, qual é a sua riqueza, vai descobrir dentro de você a razão da tua vida, você não precisa de ninguém. Os outros vão fazer parte da sua vida, mas não vão mandar na sua vida. Não vai haver humilhação,

não vai precisar cobrar a atenção, amor de outras pessoas. Quando você se encontrar a vida vai fazer sentido e você vai ver que não precisa depender de ninguém, que as pessoas passam por nossas vidas para somar, não para criar dependência.

PALAVRAS DE VIDA - Só comece...

Todas as vezes que você tropeçar ou estiver vivendo um dia ruim, quero que você lembre de um texto, que hoje enquanto eu lia no quarto, o Senhor acalmou o meu

coração. No dia que tudo estiver dando errado, que você acordou estava tudo normal e de repente no meio do dia você perdeu o controle, e tudo desmoronou,

lembre-se deste texto. O Senhor sustenta a todos que caem e levanta e levanto a todos aqueles que estão abatidos. Onde pensamos que é o fim, Deus tem o poder

para transformar em um começo. Quando tudo estiver ruim lembre-se que o fruto de um dia difícil pode ser uma vida ainda mais extraordinária.

Politicand

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Associação dos Farmacêuticos

Antes de se elegerem, muitos políticos tiveram carreiras dentro de sindicatos, hospitais, escolas, serviço social. Na nossa região, a profissão que mais elege é a ligada à farmácia. Além dos que já trazem no nome, como Wellington e André (ambos da Farmácia), temos também o ex-vereador Décio Marmirolli, o ex-prefeito de deputado Dirceu Dalben e também o ex-secretário de saúde e chefe de gabinete, Rafael Virginelli. Saindo de Sumaré, temos em Monte Mor a Wal da Farmácia e em Limeira o Zé da Farmácia. Além da coincidência, o que levaria as pessoas ligadas à farmácia a se darem tão bem na política local?

Braço de ferro

Grande aliado de Dalben, o vereador Hélio demonstrou interesse em disputar o cargo de deputado estadual. Caso isso se concretize, irá rivalizar com o velho aliado nas urnas. A questão que fica é: será que a relação azedou? Fontes dos bastidores dizem que depois da última eleição a relação esfriou, mas que até então não havia azedado. A insistência em concorrer de Hélio está gerando uma cisma ainda maior com Dalben, que vê a sua base aliada na cidade se desfazendo cada vez mais. Nem toda planta cresce na sombra, algumas precisam de sol.

Movimentação no governo

A saída de Virginelli da Secretaria de Educação para o gabinete do prefeito deixou claro que o seu nome vem sendo tratado com maior relevância dentro do governo. O motivo poderia ser a sua ida para a disputa como deputado estadual. O único porém dessa história toda é que, até então, o candidato da máquina para esta vaga seria o vice-prefeito, André da Farmácia. Com a mudança, isso pode significar que André desistiu da vaga. Obviamente que nada está definido ainda, e que tem muita água para rolar debaixo da ponte, mas é inegável que Virginelli está movendo seus pauzinhos para chegar na Alesp.

Escolha

Com nomes fortes e sólidos como André da Farmácia e João Cleto, é difícil acreditar que a administração escolheria o nome de Virginelli para a disputa na Alesp, já que o mesmo sequer conseguiu se eleger vereador. Com tanta insistência num nome com popularidade tão baixa, o questionamento do porquê seu nome ser cogitado é inevitável. Sua competência não está sendo questionada, mas sua gestão na saúde durante o governo Dalben fez com que seu nome não ficasse tão popular entre a população. Seria essa a melhor aposta?

Enigma

Tem um político que após uma derrota acachapante em Nova Odessa, veio trabalhar em Sumaré. Apesar de sondar a viabilidade do nome de um parente próximo para a eleição de outubro, ele está na realidade pedindo votos para Dalben. Sua campanha antecipada chama a atenção, porque morde justamente a mão que lhe foi estendida num momento de necessidade. É cuspir no prato que comeu. Quem já trabalhou com o político, disse não se surpreender com sua atitude, que lealdade não é o seu forte mesmo... Que situação!

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR

WWW. JORNALSPASSOCIDADES .com.br

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

EDUCAÇÃO

Escolas de Sumaré iniciam projeto piloto de merenda em modelo “self service”

A rede municipal de ensino de Sumaré iniciou a implantação de um projeto piloto que propõe uma nova dinâmica no momento da alimentação escolar. A iniciativa, coordenada pela Secretaria Municipal de Educação, passa a adotar o modelo de autosserviço, conhecido como “self service”, em uma das unidades da rede.

O projeto começou na Escola Municipal Magdalena Maria Vedovatto Callegari, localizada no bairro Recanto dos Sonhos, unidade que também abriga a primeira escola cívico-militar do município. Nesta fase inicial, a proposta é direcionada a estudantes com idade entre 6 e 10 anos.

A iniciativa foi desenvolvida pelo Departamento de Alimentação Escolar da Se-

cretaria de Educação, com participação direta da equipe técnica de nutricionistas responsáveis pelo planejamento, acompanhamento e avaliação da experiência.

No modelo implantado, os próprios alunos servem suas refeições, sempre sob supervisão da equipe escolar e com orientação das profissionais de nutrição. A proposta vai além da logística da merenda e integra as ações de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvidas dentro da rede municipal.

Segundo a Secretaria de Educação, a ideia é estimular nos estudantes conceitos como autonomia, responsabilidade e consciência alimentar. Ao escolherem a quantidade de comida que desejam colocar no prato, os alunos passam a refletir

sobre o consumo adequado e sobre a importância de evitar o desperdício.

O secretário municipal de Educação, Lucas Gomes, destacou que a iniciativa tem forte caráter pedagógico. Segundo ele, permitir que os estudantes participem diretamente do momento de servir a própria refeição contribui para o aprendizado de valores importantes no ambiente escolar.

Além da dimensão educativa, o projeto também prevê acompanhamento técnico sobre o desperdício alimentar. A equipe de nutricionistas monitora indicadores como sobras e “resto-ingestão”, termo utilizado para o alimento que retorna no prato ou bandeja após a refeição, permitindo avaliar a aceitação dos cardápios e ajustar estratégias de educação alimentar.



A ideia do modelo de autosserviço é para estimular nos estudantes conceitos como autonomia, responsabilidade e consciência alimentar, inclusive o consumo adequado e a importância de evitar o desperdício

Experiências semelhantes já adotadas em outras redes públicas mostram resultados positivos. Projetos de autosserviço em escolas têm contribuído para estimular a autonomia dos estudantes e reduzir significativamente o

desperdício de alimentos, uma vez que as crianças tendem a se servir apenas da quantidade que realmente pretendem consumir.

Especialistas em alimentação escolar também apontam que práticas de educação nutricional

dentro das escolas ajudam a consolidar hábitos alimentares mais saudáveis desde a infância, fase fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças.

Ao participar do processo de escolha e montagem do prato, o estudante passa a desenvolver uma relação mais consciente com os alimentos, ampliando o contato com diferentes preparações e aprendendo a equilibrar porções.

A experiência será acompanhada ao longo dos próximos meses pelo Departamento de Alimentação Escolar. A partir da avaliação técnica dos resultados obtidos, a Secretaria de Educação poderá ampliar gradualmente o modelo para outras unidades da rede municipal de ensino.

Da redação

APOIO AO EMPREENDEDOR

Banco do Povo Paulista amplia atendimentos e crédito para empreendedores em Sumaré

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal do Trabalho, Emprego, Geração de Renda e Desenvolvimento Econômico, divulgou o relatório técnico das atividades do Banco do Povo Paulista (BPP) referentes aos meses de janeiro e fevereiro de 2026. Os dados apontam crescimento tanto no número de atendimentos quanto no volume de crédito concedido a empreendedores do município.

De acordo com levantamento elaborado pelo Departamento de Economia da secretaria, foram registrados 267 atendimentos no período, realizados tanto de forma presencial quanto por canais remotos, como telefone, WhatsApp e e-mail. O resultado evidencia a ampliação do acesso da população aos serviços e reforça a importância da diversificação das formas de atendimento.

Do total de atendimentos, 117 ocorreram presencialmente, enquanto 150 foram realizados por meios remotos, demonstrando que os canais digitais e telefônicos têm se consolidado como alternativas práticas e acessíveis



A Secretaria Municipal do Trabalho, Emprego, Geração de Renda e Desenvolvimento Econômico, divulgou o relatório das atividades do Banco do Povo Paulista (BPP) que apontam crescimento no número de atendimentos e no volume de crédito concedido a empreendedores

para os empreendedores.

Somente em janeiro de 2026 foram contabilizados 133 atendimentos, sendo 61 presenciais e 72 por canais remotos. Já em fevereiro, foram registrados 134 atendimentos, com 56 presenciais e 78 realizados por meios digitais e telefônicos.

Segundo a Secretaria de Desenvolvimento Econômico, a utilização crescente dos canais remotos indica uma mudança no perfil de atendimento da população, que tem buscado formas mais ágeis de contato com os serviços públicos, sem substituir a relevância do atendimento presencial.

Crescimento no crédito

Outro destaque do relatório é o aumento nas operações de crédito realizadas pelo Banco do Povo Paulista no município. Entre janeiro e fevereiro de 2026, foram formalizados 12 empréstimos, totalizando R\$235.228,04 em recursos liberados para empreendedores locais.

No mês de janeiro, foram realizadas sete operações, que somaram R\$139.085,26 em crédito concedido. Já em fevereiro, foram formalizados cinco contratos de financiamento, totalizando R\$96.142,78.

Quando comparado ao mes-

mo período de 2025, o avanço é ainda mais expressivo. No ano passado, foram registradas apenas duas operações de crédito, que somaram R\$26.999,50 em financiamentos concedidos pelo programa no município, demonstrando a ampliação significativa do acesso ao crédito para empreendedores locais em 2026.

Os dados também revelam forte participação feminina nas operações realizadas. A maior parte dos financiamentos concedidos no período foi destinada a mulheres empreendedoras, reforçando o papel do microcrédito como ferramenta de incentivo ao empreendedorismo feminino e à geração de renda.

A unidade do Banco do Povo Paulista em Sumaré, vinculada à Secretaria Municipal do Trabalho, Emprego, Geração de Renda e Desenvolvimento Econômico, também apresentou resultados relevantes ao longo de 2025, quando foram firmados 56 contratos de financiamento, totalizando R\$1,024 milhão em crédito liberado para apoiar empreendedores do município.

Para o prefeito de Sumaré,

Henrique do Paraíso, os resultados demonstram a importância das políticas públicas voltadas ao empreendedorismo. “Os números apresentados neste relatório mostram que estamos avançando no apoio aos pequenos empreendedores de Sumaré. Ampliar o acesso ao crédito significa estimular novos negócios, fortalecer o comércio local e gerar oportunidades de trabalho e renda para a população”, afirmou.

O vice-prefeito e secretário de Governo, Andre da Farmácia, destacou que o aumento nos atendimentos demonstra o fortalecimento dos serviços oferecidos pela administração municipal. “Observamos um crescimento significativo na procura pelos serviços do Banco do Povo, tanto presencialmente quanto pelos canais digitais. Isso mostra que estamos ampliando o acesso da população às políticas públicas de incentivo ao empreendedorismo”, ressaltou.

Já o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, Ed Carlo Michelin, enfatizou o impacto das ações no fortalecimento da economia local. “O

Banco do Povo Paulista é uma ferramenta fundamental para estimular o desenvolvimento econômico do município. Ao facilitar o acesso ao crédito, conseguimos apoiar pequenos empreendedores que muitas vezes não teriam acesso ao sistema financeiro tradicional. Isso fortalece os negócios locais, movimenta a economia e cria novas oportunidades para a população”, destacou.

A expectativa é que, com a continuidade das ações de divulgação das linhas de crédito e o fortalecimento dos canais de atendimento, o Banco do Povo Paulista amplie ainda mais o número de empreendedores atendidos e o volume de recursos disponibilizados no município.

Serviço

Banco do Povo Paulista – Unidade Sumaré
Endereço: Praça da República, nº 203 – Centro
E-mail: sumare@bancodopovo.sp.gov.br
Telefones: (19) 3903-4231 | (19) 97102-9255 | (19) 99648-4345

SECOM

DESENVOLVIMENTO CULTURAL

Sumaré entra na rota do cinema nacional como nova Cidade-Locação da São Paulo State Film Commission

A Prefeitura de Sumaré, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, anuncia oficialmente a integração do município à Rede de Cidades-Locação da São Paulo State Film Commission, iniciativa ligada à Spcine e ao Governo do Estado de São Paulo. A adesão coloca a cidade em um catálogo estratégico de destinos para a filmagem de filmes, séries, documentários e peças publicitárias de grandes produtoras.

A iniciativa visa desburocratizar o acesso de produções audiovisuais ao território municipal, transformando as paisagens, praças e o patrimônio histórico de Sumaré em cenários cinematográficos. O projeto não apenas projeta a imagem da cidade para o mundo, mas consolida um novo eixo de desenvolvimento econômico regional.

Expansão e Relevância Regional

O fortalecimento da rede estadual é notável: apenas na última semana, o número de cidades integradas saltou de 8 para 12 municípios. Estar entre as 10 cidades selecionadas dentro de um universo de 645 municípios paulistas reafirma o protagonismo de Sumaré e seu potencial logístico e estético para o setor.

Impacto Econômico e Visibilidade

A entrada na rede de Film Commissions é um marco para a economia criativa local. A recepção de equipes de filmagem movimenta diretamente o setor de serviços, incluindo a rede hoteleira, restaurantes, transporte e segurança. Além disso, a produção audiovisual fomenta a geração de empregos temporários e a contratação de talentos e prestadores de serviço da própria cidade. Para a gestão municipal, a parceria representa uma vitri-

ne turística sem precedentes, atraindo olhares de investidores e visitantes que passam a reconhecer a cidade através das telas de cinema e plataformas de streaming.

Palavra da Gestão

A secretária de Cultura e Turismo, Cecília Teixeira, destaca que a conquista é fruto de um trabalho focado na modernização da gestão pública e na valorização da identidade sumarense.

“Integrar a São Paulo State Film Commission é abrir as portas de Sumaré para novas oportunidades de crescimento e visibilidade. Mais do que atrair câmeras e grandes produções, estamos atraindo investimentos reais para o nosso comércio e serviços. É um convite para que o mercado audiovisual conheça o potencial da nossa terra e a hospitalidade da nossa gente. Estamos preparando a cidade



Sumaré agora faz parte da Rede de Cidades-Locação da São Paulo State Film Commission, ampliando oportunidades para produções audiovisuais e fortalecendo a economia criativa do município

para esse novo ciclo de desenvolvimento, onde a cultura e o turismo caminham de mãos dadas com a inovação”, afirma a gestora.

Próximas Produções

Os frutos desta adesão já são imediatos. O município se prepara para receber novas fren-

tes de trabalho audiovisual, com gravações oficialmente agendadas para os dias 13 e 14 de julho em solo sumarense.

Sobre a São Paulo State Film Commission

A rede conecta o poder público e as produtoras para facilitar a logística de filmagem em

todo o estado. Com a recente expansão do portfólio, o programa oferece diversidade arquitetônica e paisagística para o mercado audiovisual, consolidando São Paulo como o principal hub de produção da América Latina.

SECOM

CIDADES

INVESTIGAÇÃO

Faganello propõe abertura da “CEI do Concreto” para investigar contratos de calçadas em Nova Odessa

O vereador André Faganello (Podemos) deu um novo passo nas denúncias que vem apresentando sobre supostas irregularidades em obras de calçadas em Nova Odessa. Durante sessão da Câmara Municipal realizada nesta semana, o parlamentar anunciou a proposta de abertura de uma Comissão Especial de Inquérito (CEI), que ficou conhecida nos bastidores políticos como “CEI do Concreto”.

A iniciativa surge após a divulgação, nas redes sociais, de uma série de vídeos em que o vereador detalha documentos, contratos e medições de obras que, segundo ele, indicariam divergências entre os valores pagos pela Prefeitura e os serviços efetivamente executados.

De acordo com as informações apresentadas por Faganello, o conjunto dos contratos investigados poderia envolver valores superiores

a R\$4,4 milhões que teriam sido pagos para obras de calçamento, mas que, segundo os levantamentos apresentados por ele, não teriam sido executadas na proporção registrada nos documentos oficiais.

Na tribuna da Câmara, o vereador pediu apoio dos colegas parlamentares para a abertura formal da comissão de investigação. Para que a CEI seja instalada, é necessário o número mínimo de assinaturas de vereadores previsto no regimento interno da Casa.

Segundo Faganello, a comissão teria como objetivo analisar contratos, medições técnicas, pagamentos realizados e a execução das obras relacionadas aos serviços de calçamento citados em suas denúncias. O parlamentar argumenta que as inconsistências apontadas precisam ser investigadas com profundidade pelo Legislativo municipal. As denúncias fazem parte



Na tribuna da Câmara, o vereador pediu apoio dos colegas parlamentares para a abertura formal da comissão de investigação

de um material que o vereador passou a divulgar nas redes sociais sob o título de “escândalo do concreto invisível”, série na qual apresenta documentos, imagens de obras e trechos de sindicâncias administrativas que, segundo ele, teriam sido realizadas pela própria administração municipal.

Durante sua manifestação na tribuna, Faganello também afirmou que pretende encaminhar o caso para órgãos de investigação externos, defendendo a atuação do Ministério Público do Estado de São Paulo e do Grupo de Atuação

Especial de Combate ao Crime Organizado, por se tratar, segundo ele, de possíveis irregularidades envolvendo recursos públicos.

Por outro lado, a Prefeitura de Nova Odessa já informou à imprensa que realizou procedimentos internos para

apurar as situações mencionadas, incluindo sindicâncias administrativas e a comunicação dos fatos aos órgãos competentes.

Até o fechamento desta edição, o requerimento para abertura da CEI ainda não contava com o número necessário de assinaturas de vereadores para sua instalação.

Caso a comissão seja criada, caberá aos parlamentares conduzir a investigação, ouvir testemunhas, analisar documentos e apresentar um relatório final com eventuais recomendações administrativas, políticas ou encaminhamentos a órgãos de controle.

O pedido de abertura da chamada “CEI do Concreto” amplia o debate político em torno da fiscalização de contratos públicos, transparência administrativa e controle da aplicação de recursos municipais em Nova Odessa.

Da redação

TECNOLOGIA

Projeto propõe implantação do sistema “Cidade Inteligente” em Sumaré

A Câmara Municipal de Sumaré analisa um projeto que pretende introduzir soluções tecnológicas na gestão pública e nos serviços oferecidos à população. O Projeto de Lei nº 6/2026, de autoria do vereador Rai Stein Sciascio (Republicanos), propõe a criação do chamado Sistema Cidade Inteligente no município.

A proposta foi incluída na pauta da sexta sessão ordinária do ano e tem como objetivo modernizar a administração municipal, integrando diferentes áreas da gestão pública por meio de tecnologia e sistemas digitais.

De acordo com o texto do projeto, o sistema poderá reunir uma série de iniciativas voltadas à melhoria da eficiência dos serviços públicos e da qualidade de vida da população. Entre os pontos

previstos estão ferramentas tecnológicas para gestão de mobilidade urbana, monitoramento do trânsito, melhoria do transporte público e incentivo ao uso de ciclovias.

Outro eixo da proposta trata da eficiência energética, com a possibilidade de implantação de iluminação pública inteligente, utilizando lâmpadas LED e sensores de presença para reduzir o consumo de energia.

Na área de segurança, o projeto prevê a integração de câmeras de monitoramento com sistemas de reconhecimento facial e inteligência artificial, que poderiam auxiliar as forças de segurança no acompanhamento de ocorrências e na identificação de suspeitos.

O texto também sugere a adoção de tecnologias voltadas à gestão de resíduos sólidos, incluindo lixeiras inteligentes capazes de informar o nível de ocupação e otimizar a logística de coleta de lixo no município.



O projeto é de autoria do vereador Rai Stein Sciascio (Republicanos), que propõe a criação do chamado Sistema Cidade Inteligente no município

Entre as medidas voltadas à conectividade urbana está a instalação de pontos de Wi-Fi gratuito em áreas públicas, além de iniciativas voltadas à inclusão digital.

Outro aspecto abordado pelo projeto é a ampliação da chamada governança eletrônica. A proposta prevê o fortalecimento de serviços públicos

online e o desenvolvimento de aplicativos e plataformas digitais que permitam maior participação da população na administração municipal.

A área da saúde também aparece entre os pontos centrais do projeto. A proposta inclui a criação de um sistema integrado para agendamento online de consultas, exames e procedimentos, além do desenvolvimento de um aplicativo que permita aos moradores verificar em tempo real a disponibilidade de medicamentos nas unidades de saúde.

Entre as possibilidades previstas ainda estão iniciativas de telemedicina e monitoramento remoto de pacientes com doenças crônicas, utilizando dispositivos conectados para facilitar o acompanhamento médico.

Na justificativa do projeto,

o autor afirma que a implantação do sistema pode contribuir para tornar a cidade mais eficiente, sustentável e preparada para os desafios do futuro. Segundo o vereador, o uso de tecnologias na gestão pública pode ajudar a reduzir custos operacionais, melhorar a prestação de serviços e atrair investimentos para o município.

O projeto também prevê que a implementação das medidas ocorra de forma gradual, priorizando áreas de maior impacto social e econômico. Para viabilizar as iniciativas, a Prefeitura poderá firmar parcerias público-privadas, além de convênios com instituições de ensino, empresas de tecnologia e organizações da sociedade civil.

Da redação

REPERCUSSÃO

Após denúncias sobre cemitério, Décio Marmirolli protocola representação no Ministério Público de Sumaré

A situação do cemitério municipal de Sumaré, denunciada recentemente por moradores e repercutida pelo Jornal Spasso Cidades, ganhou novos desdobramentos nesta semana. O ex-vereador e atual presidente do União Brasil na cidade, Décio Marmirolli, protocolou uma representação junto ao Ministério Público do Estado de São Paulo solicitando apuração sobre episódios de vandalismo, furtos e danos registrados no local.

No documento encaminhado ao Ministério Público, Marmirolli cita os casos recentes divulgados pela imprensa, incluindo denúncias de túmulos danificados, furtos de placas e adornos e até a exposição de ossada humana em um dos jazigos. Segundo ele, a situação causa indignação entre familiares que possuem entes sepultados no local.

Na representação, o ex-vereador também menciona matérias jornalísticas que relataram os episódios e afirma que os casos de vandalismo e furtos no cemitério municipal têm se repetido ao longo do tempo, motivo pelo qual pede providências do Ministério Público para acompanhar a situação e verificar eventuais responsabilidades administrativas.

O documento argumenta ainda que a administração dos cemitérios municipais é atribuição do Poder Público local, conforme legislação municipal que estabelece a responsabilidade da Prefeitura pela fiscalização e manutenção desses espaços.

Ao mesmo tempo, a Prefeitura de Sumaré reiterou que lamenta os episódios registrados e informou que medidas já estão sendo adotadas para



O ex-vereador e atual presidente do União Brasil na cidade, Décio Marmirolli, protocolou uma representação junto ao Ministério Público do Estado de São Paulo solicitando apuração sobre episódios de vandalismo, furtos e danos registrados no local

evitar que situações semelhantes voltem a ocorrer. A administração municipal destacou que equipes de zeladoria atuam regularmente no local e que rondas de segurança são realizadas nas proximidades do cemitério.

Segundo a Prefeitura, a

colaboração da população também é importante para a apuração de eventuais crimes. Em casos de furtos, danos ou violação de túmulos, os familiares devem registrar boletim de ocorrência para que as investigações possam ser conduzidas pelas autoridades

competentes.

A repercussão do caso reacendeu o debate sobre segurança, manutenção e preservação do cemitério municipal, espaço considerado não apenas um equipamento público, mas também um local de memória e respeito para centenas

de famílias da cidade.

Agora, caberá ao Ministério Público analisar a representação apresentada e decidir sobre a eventual abertura de procedimento para acompanhamento do caso.

Da redação



FOTOS: DIVULGAÇÃO

CIDADES

BASTIDORES

Disputa pela Alesp deve ter vários nomes de Sumaré e região; cenário ainda é de articulações e especulações

Com as eleições estaduais de 2026 se aproximando, a corrida por uma cadeira na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo começa a ganhar forma em Sumaré e nas cidades do entorno. Embora muitas candidaturas ainda dependam de decisões partidárias e articulações de bastidores, já é possível identificar nomes que podem entrar na disputa ou que são apontados como possíveis candidatos.

Hoje, Sumaré conta com um representante direto no parlamento paulista: o deputado estadual Dirceu Dalben (Cidadania). Ex-prefeito da cidade, ele deve buscar a reeleição. O parlamentar, no entanto, chega ao próximo pleito carregando o desgaste político das últimas eleições municipais, quando seu grupo sofreu derrotas importantes, incluindo a derrota de seu cunhado, Éder Dalben, na disputa pela Prefeitura de Sumaré e a tentativa frustrada do próprio Dirceu de se eleger prefeito em Paulínia. Seu principal desafio será manter a base eleitoral diante da possível dispersão de votos entre novos candidatos regionais.

Entre os nomes ligados ao atual governo municipal, o ex-chefe de gabinete da Prefeitura de Sumaré, João Cleto (União Brasil), surge como possível aposta governista. Conhecido pela habilidade nas articulações políticas e com trânsito também em Americana, Cleto teria como trunfo o bom relacionamento



Com as eleições estaduais de 2026 se aproximando, a corrida por uma cadeira na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo começa a ganhar forma em Sumaré e nas cidades do entorno

nos bastidores. O desafio, no entanto, seria converter essa articulação política em reconhecimento junto ao eleitorado. Outro nome frequentemente citado é o de Virginelli, atual chefe de gabinete do prefeito Henrique do Paraíso. Ex-secretário de Saúde em diferentes administrações municipais, Virginelli é figura conhecida na cidade, mas enfrenta o desafio de transformar visibilidade administrativa em capital eleitoral. Também dentro do grupo governista, o vice-prefeito André da Farmácia (MDB) chegou a ser apontado como um dos nomes mais fortes para disputar a vaga estadual. No entanto, desdobramentos jurídicos envolvendo seu pai, o vereador Wellington da Farmácia, criaram um obstáculo político que pode impactar

seus planos. Ainda assim, sua eventual candidatura não está descartada e ele continua sendo um nome conhecido entre os eleitores da cidade. No campo legislativo municipal, o vereador mais votado da cidade, Alan Leal (PRD), também é citado como possível candidato. A estratégia poderia envolver uma dobradinha com o deputado federal Delegado Bruno Lima, conhecido por sua atuação em defesa da causa animal. A viabilidade eleitoral de Alan, porém, dependerá de sua capacidade de ampliar votos fora de Sumaré, já que ainda é pouco conhecido em outras cidades da região. Outro nome que já foi ventilado é o do presidente da Câmara Municipal, Hélio Silva (Cidadania). No entanto, avaliações

políticas indicam que o desempenho recente da Câmara e de sua base aliada pode ter reduzido o entusiasmo em torno de uma candidatura estadual. Entre os nomes tradicionais da política local, Décio Marimiroli (União Brasil) também deve disputar novamente uma vaga na Alesp. Com trajetória conhecida na cidade, ele conta com reconhecimento local, mas enfrenta o desafio recorrente de expandir sua votação para além das fronteiras de Sumaré. Pelo campo progressista, o ex-candidato a prefeito Willian Souza (PT) aparece como possível candidato. Dentro do partido, sua candidatura é considerada provável, mas analistas políticos apontam que ele terá uma disputa difícil pelos votos da esquerda na

região, especialmente com a presença da atual deputada estadual Ana Perugini (PT). Ana é um dos nomes mais consolidados politicamente no entorno de Sumaré e deve buscar a reeleição, contando com forte capital político acumulado ao longo de sua trajetória. Na região, outros nomes também podem entrar na disputa. O ex-prefeito de Paulínia Du Cazelato (PL) é apontado como candidato praticamente certo. Sua gestão bem avaliada na cidade pode servir como base eleitoral, mas ele também precisará ampliar votos fora do município para viabilizar a eleição. Em Nova Odessa, duas possíveis candidaturas aparecem mais como movimentos estratégicos de fortalecimento político. A ex-primeira-dama Andréa Sou-

za (PL), ligada ao ex-prefeito Bill Vieira de Souza, pode disputar o cargo estadual como forma de medir a força eleitoral do grupo. Situação semelhante ocorre com a vereadora Márcia Rebeschini (União Brasil), que também poderia usar a disputa estadual como etapa de projeção para futuras eleições municipais. Com múltiplos nomes ventilados e articulações ainda em curso, o cenário eleitoral para deputado estadual na região de Sumaré permanece aberto. A definição final das candidaturas dependerá das estratégias partidárias, das alianças regionais e, principalmente, da capacidade de cada nome em ampliar sua base de votos para além dos limites de suas cidades.

Da redação

TRANSFORMAÇÃO DIGITAL

Marketing político: quem começa cedo chega mais longe nas urnas

As eleições de outubro ainda parecem distantes para grande parte da população, mas para quem pretende disputar um cargo público, o relógio político já começou a correr. Em um cenário cada vez mais competitivo, investir em marketing político deixou de ser um diferencial e passou a ser uma condição básica para quem deseja construir uma candidatura viável. A política moderna exige planejamento, posicionamento e presença constante junto ao eleitorado. O tempo em que campanhas eram construídas apenas durante o período eleitoral ficou para trás. Hoje, a formação de uma imagem pública sólida acontece ao longo de anos, e não em poucas semanas de campanha. Um dos fatores mais decisivos no marketing político é a antecedência. Construir reconhecimento de nome, consolidar posicionamento e estabelecer uma relação de confiança com o eleitor demanda tempo. Pré-candidatos que começam a se posicionar com antecedência conseguem apresentar suas ideias, mostrar sua atuação na comunidade

e construir credibilidade antes mesmo do início oficial da campanha. Esse trabalho contínuo permite que o eleitor conheça a trajetória do candidato, compreenda suas propostas e associe seu nome a determinadas causas ou bandeiras. Por outro lado, candidatos que aparecem apenas às vésperas da eleição tendem a enfrentar um grande obstáculo: a falta de visibilidade e de confiança. Em um ambiente político cada vez mais disputado, simplesmente “aparecer” no período eleitoral raramente é suficiente para conquistar votos. Outro elemento central do marketing político contemporâneo é o uso estratégico das redes sociais. Plataformas digitais se tornaram uma das principais fontes de informação política para grande parte da população. A presença nas redes não deve se limitar a publicações ocasionais ou conteúdos improvisados. É necessário planejamento, regularidade e uma comunicação clara com o público. Vídeos, análises, posicionamentos e a divulgação de ações comunitárias ajudam a

criar proximidade com o eleitor e ampliam o alcance do nome do pré-candidato. Além disso, as redes sociais permitem dialogar diretamente com a população, ouvir demandas e mostrar transparência nas ações. Esse contato constante fortalece a imagem pública e ajuda a consolidar uma base de apoio. Apesar do crescimento das plataformas digitais, as mídias tradicionais continuam exercendo um papel fundamental na formação da opinião pública. Jornais, portais de notícias, rádio e televisão ainda são vistos por grande parte da população como fontes de informação confiáveis. A presença nessas mídias contribui para dar legitimidade ao nome do pré-candidato, ampliar sua visibilidade e fortalecer sua imagem institucional. Quando um político consegue aparecer de forma consistente em veículos jornalísticos, seja por meio de entrevistas, artigos ou cobertura de suas ações, ele passa a ser percebido como uma figura pública relevante. Essa visibilidade também ajuda a construir reputação e credibilidade, fatores es-



senciais em qualquer disputa eleitoral. A realidade eleitoral é clara: quem não investe em marketing político dificilmente vence uma eleição. A disputa por atenção, espaço e confiança do eleitor é intensa, e candidatos que não trabalham sua comunicação acabam ficando invisíveis diante de concorrentes mais estruturados. Mais do que vencer uma

eleição específica, o marketing político também é responsável por projetar lideranças para o futuro. Muitos políticos constroem sua trajetória pública ao longo de anos, utilizando estratégias de comunicação para consolidar seu nome e ampliar sua base de apoio. Sem esse trabalho contínuo, torna-se praticamente impossível disputar cargos maiores ou crescer politicamente.

Em um cenário onde a informação circula rapidamente e o eleitor tem cada vez mais opções, planejamento, presença e estratégia deixaram de ser luxo na política. Tornaram-se necessidade básica para qualquer projeto eleitoral que pretenda sair do papel e chegar às urnas com reais chances de vitória.

Da redação

MARKETING
POLÍTICO

GRUPO SPASSO CIDADES
19 97407-9091

NUNCA É CEDO DEMAIS
PARA COMEÇAR A INVESTIR
EM MARKETING POLÍTICO

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

CIDADES

POLÍTICA

Homem forte de Dalben e ex-secretário de Educação de Sumaré, Marin é preso em operação da Polícia Federal

A manhã da quinta-feira (12) começou com forte repercussão política em Sumaré. O ex-secretário municipal de Educação, José Aparecido Ribeiro Marin, foi preso durante a quarta fase da Operação Coffee Break, conduzida pela Polícia Federal.

Marin é apontado pelos investigadores como um dos principais envolvidos em um esquema que teria fraudado licitações públicas na área da educação, com suspeitas de corrupção, direcionamento de contratos e pagamento de propinas.

Figura conhecida nos bastidores da política local, Marin foi um dos nomes mais influentes da gestão do ex-prefeito Luiz Dalben, tendo ocupado cargos estratégicos dentro da administração municipal ao longo dos últimos anos.

A prisão preventiva ocorre no âmbito de uma investigação que apura irregularidades em contratos da Secretaria de Educação entre 2021 e 2025. Segundo a Polícia Federal, os investigados podem responder por crimes como corrupção, fraude em licitações, desvio de recursos públicos e lavagem de dinheiro. So-

madas, as penas podem ultrapassar 60 anos de prisão, dependendo da participação de cada envolvido.

A atual administração municipal destacou que os fatos investigados se referem exclusivamente a contratos firmados em gestões anteriores e não possuem qualquer relação com a atual gestão da Prefeitura ou com a atual equipe da Secretaria de Educação.

Servidor efetivo da Prefeitura desde 2002, Marin construiu sua carreira dentro da estrutura administrativa de Sumaré. Ao longo dos anos, acumulou diferentes funções estratégicas e acabou se consolidando como um dos principais quadros políticos da gestão passada.

Entre janeiro de 2017 e junho de 2021, ele ocupou o cargo de secretário de Mobilidade Urbana e Rural. Em seguida, assumiu a Secretaria de Educação, função que exerceu entre junho de 2021 e julho de 2024, período em que comandou uma das pastas com maior orçamento dentro da estrutura municipal.

Nos últimos meses da administração anterior, Marin ainda chegou a ocupar fun-

ção na Secretaria de Governo, entre novembro e dezembro de 2024.

De acordo com as investigações da Polícia Federal, o esquema teria sido estruturado a partir de contratos firmados com a empresa Life Tecnologia Educacional, que fornecia produtos e soluções educacionais para municípios.

Os investigadores apontam que Marin teria atuado como parceiro direto do empresário André Mariano, proprietário da empresa.

A suspeita é de que licitações públicas eram estruturadas de forma a favorecer diretamente a companhia. Segundo a apuração, os editais seriam elaborados com especificações técnicas que apenas os produtos da empresa conseguiriam atender, eliminando a concorrência de outras empresas.

Uma vez vencedora dos processos licitatórios, a empresa passaria a fornecer os produtos para as prefeituras com valores significativamente acima do custo real.

A Polícia Federal identificou indícios de sobrepreço que, em alguns casos, poderia chegar a até 35 vezes o valor de aquisição dos produtos co-

mercializados.

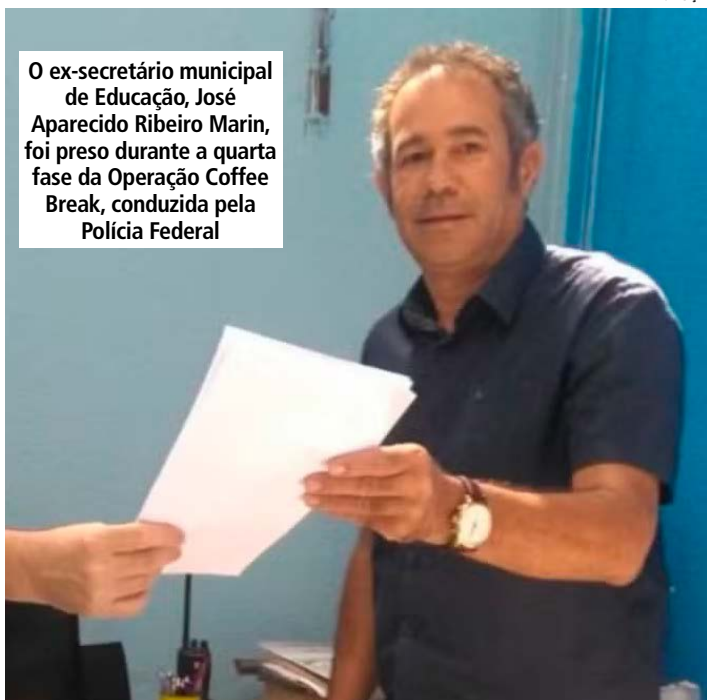
Após receber os pagamentos das administrações municipais, parte do dinheiro teria sido direcionada para empresas de fachada e operadores financeiros clandestinos, conhecidos popularmente como doleiros. O objetivo seria ocultar a origem dos recursos e viabilizar o pagamento de propinas a agentes públicos.

Nas comunicações interceptadas pelos investigadores, os suspeitos utilizariam a palavra “café” como código para se referir aos pagamentos ilícitos, motivo pelo qual a investigação recebeu o nome de Operação Coffee Break.

A investigação também identificou movimentações financeiras consideradas incompatíveis com as operações comerciais declaradas.

Segundo os dados levantados pelos investigadores, a empresa investigada teria recebido aproximadamente R\$128 milhões provenientes de contratos com administrações públicas, distribuídos em mais de 300 transferências bancárias.

Grande parte dessas transações teve origem em prefeituras municipais, o que reforça



a suspeita de que o esquema se apoiava em contratos públicos para viabilizar o fluxo financeiro investigado.

A prisão de um ex-secretário de uma das principais pastas da administração municipal inevitavelmente provoca repercussão política na cidade.

Marin foi considerado, durante anos, um dos homens de confiança do ex-prefeito Luiz Dalben dentro da máquina administrativa. Sua presença

em secretarias estratégicas consolidou sua influência nos bastidores da gestão.

Com a prisão desta quinta-feira, a investigação entra em uma nova etapa, enquanto a Polícia Federal segue aprofundando a análise de documentos, movimentações financeiras e possíveis ramificações do esquema em diferentes municípios.

Da redação

LUTO

Sumaré se despede do professor Bacchim, ex-prefeito e liderança histórica do PT na região

A cidade de Sumaré vive um momento de profundo pesar com o falecimento do ex-prefeito José Antonio Bacchim, conhecido por todos como professor Bacchim. Ele morreu na tarde de 10 de março, aos 67 anos. A Prefeitura decretou três dias de luto oficial no município em reconhecimento à sua trajetória pública e à contribuição deixada para a cidade.

Professor de História e Filosofia, Bacchim construiu uma carreira marcada pelo diálogo, pela firmeza de convicções e pela proximidade com a população. Antes de chegar ao Executivo, iniciou sua vida política na Câmara Municipal, onde foi vereador por dois mandatos, entre 1989 e 1996. Em seguida, exerceu a função de vice-prefeito de Sumaré por dois mandatos consecutivos, entre 1997 e 2004.

Em 2004, foi eleito prefeito

da cidade, sendo reeleito em 2008. Durante os dois mandatos à frente da administração municipal, Bacchim participou de decisões importantes para o desenvolvimento do município e conduziu projetos que ampliaram a estrutura de serviços públicos.

Entre as realizações de sua gestão estão a implantação do Centro Integrado de Saúde de Nova Veneza, a construção da Unidade de Pronto Atendimento do Jardim Macarenko, a ampliação da rede de unidades de saúde e de escolas, além da chegada de importantes instituições de formação profissional, como o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial e o Serviço Social da Indústria. Também foi durante sua administração que Sumaré passou a contar com o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e recebeu mais de três mil moradias populares por meio do programa Minha



Bacchim deixa uma história construída ao longo de décadas de atuação política e social, uma trajetória que marcou profundamente a história recente de Sumaré e da política regional

Casa Minha Vida.

Sob sua liderança, o município também ganhou destaque nacional no cenário econômico. Em 2007 e 2008, Sumaré foi apontada pelo jornal Gazeta Mercantil como a cidade mais dinâmica do Estado de São Paulo.

Bacchim também teve papel central na consolidação política do Partido dos Trabalhadores na região. Fundador da legenda em Sumaré, ajudou a construir uma geração de lideranças que fortaleceram o partido no interior paulista. Ao lado dos saudosos nomes que também marcaram época, como Angelo Perugini, José Mentor e Marco Russo, Bacchim integrou um grupo de dirigentes que consolidaram a presença política do partido na Região Metropolitana de Campinas.

Muito religioso e atuante em movimentos sociais, representava uma geração de líderes

que acreditava na política como instrumento de transformação social e na união da comunidade como caminho para o desenvolvimento das cidades.

Bacchim estava internado desde 18 de janeiro em um hospital de Campinas, onde se recuperava de uma cirurgia. Ele deixa a esposa, dois filhos e três netos, além de um legado marcado pelo compromisso com a vida pública e pela dedicação à cidade que ajudou a governar.

O velório ocorreu nesta quarta-feira (11), no Velório Municipal de Sumaré. O sepultamento foi no Cemitério da Saudade, em Piracicaba.

Mais do que cargos ocupados, Bacchim deixa uma história construída ao longo de décadas de atuação política e social, uma trajetória que marcou profundamente a história recente de Sumaré e da política regional.

Da redação

AGENDA

Semanal

10 Restaurante Itaim

Souzas Campinas

13 Espetaria Baptista

Zanaga Americana

14 Bar do Rafa

Nova Odessa

15 Divina Cevada

Pin

3 ANOS

LAGOINHA SUMARÉ

11 DE ABRIL

DAS 16H ATÉ 21H

RETIRADA NO LOCAL:

DAS 11H ÀS 14H

CONSUMO NO LOCAL:

DAS 16H ÀS 21H

PROJETO

SAMBA

CRENTE

AV. EUGÊNIA BIANCALANA DUARTE, 11 - JARDIM PRIMAVERA - SUMARÉ

FEIJUCA

LAGOINHA

RS 40

PAGAMENTO VIA PIX:

SOCIALLAGOINHASUMARE@GMAIL.COM

ESTÁ

VENDO

ESTE

ANÚNCIO?

O SEU

CLIENTE

TAMBÉM

ESTÁ

ANUNCIE

AQUI E SEJA

VISTO

19 9.7407-9091

A

MELHOR

MANEIRA DE SE

INFORMAR

WWW.

JORNALSPASSOCIDADES

.com.br

REGIÃO

PAULÍNIA

Prefeitura realiza segunda Oficina do Plano Municipal de Habitação nesta quinta-feira, 12

Quando continuidade ao desenvolvimento do Plano Municipal de Habitação (PMH) de Paulínia desenvolvido pela prefeitura em parceria com a Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FESPSP), nesta quinta-feira, 12, será a vez de ouvir os moradores da região do Bom Retiro, Cooperlotes, Parque dos Servidores, Nosso Teto e adjacências.

O encontro será na Escola Municipal Nelson Alves Aranha Neto (Rua Oswaldo Acorsi, 200 - Pq. Bom Retiro), a partir das 19 horas, e tem como objetivo identificar os problemas habitacionais da

região de forma personalizada.

A Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FESPSP) é a empresa contratada pela prefeitura e responsável pelo desenvolvimento de todo diagnóstico do atual panorama da situação habitacional de Paulínia. Nesta etapa do processo, os especialistas ouvem a população sobre as questões envolvendo a habitação para que depois possam unificar as demandas apresentadas em forma de diagnóstico e proposta de ações concretas para a resolução do déficit habitacional da cidade.

Na primeira reunião, organizada na Escola Municipal

Professora Elvira, no São José, 2, mais de 120 pessoas participaram.

Saiba mais:
3ª Oficina - Segunda-feira, 16 de março
Local: Escola Professor Domingos de Araújo
Avenida Constante Pavan, 1001 - Betel
Horário: 19h
4ª Oficina - Quinta-feira, 19 de março
Local: Centro de Convivência do Idoso Tia Lídia
Rua Aristóteles Costa, 208 - Jardim Fortaleza
Horário: 19h

Da redação



EDUCAÇÃO

Centro Paula Souza estuda implantação de campus da Fatec em Hortolândia

A possibilidade de implantação de uma unidade da Faculdade de Tecnologia do Estado de São Paulo em Hortolândia começou a ganhar forma com a realização de estudos conduzidos pelo Centro Paula Souza, instituição responsável pela gestão das Fatecs e das Etecs no estado.

A proposta foi tema de uma reunião realizada na Câmara Municipal, que reuniu representantes do poder público, empresários, estudantes e integrantes do setor produtivo. O objetivo do encontro foi discutir a viabilidade da iniciativa e coletar sugestões para a definição dos cursos e do perfil da futura unidade, buscando

alinhar a oferta de ensino às demandas econômicas e industriais da região.

A intenção é que, caso o projeto avance, o campus seja construído em uma área próxima à atual unidade da Escola Técnica Estadual localizada na região do Remanso Campineiro. A proximidade entre as duas instituições poderia fortalecer o eixo de formação técnica e tecnológica no município.

De acordo com a administração municipal, a cidade já possui um terreno em análise para receber a estrutura, embora ainda não exista um cronograma oficial para início das obras ou implantação da faculdade.

A Fatec integra a rede

pública de ensino superior tecnológico do Estado de São Paulo e oferece cursos de graduação voltados principalmente às áreas de tecnologia, gestão, logística, informática, indústria e serviços. Diferentemente das universidades tradicionais, os cursos são estruturados com foco direto nas necessidades do mercado de trabalho e na formação profissional aplicada.

Atualmente, o sistema administrado pelo Centro Paula Souza conta com dezenas de unidades distribuídas pelo estado, responsáveis por formar milhares de profissionais todos os anos em cursos superiores de tecnologia. A proposta pedagógica



busca aproximar o ambiente acadêmico das demandas reais das empresas e do desenvolvimento regional.

Nesse contexto, a eventual instalação de um campus da Fatec em Hortolândia é vista como uma oportuni-

dade para ampliar o acesso ao ensino superior público e fortalecer a qualificação profissional na região, especialmente em uma cidade que possui forte presença industrial e logística.

Além de oferecer novas

oportunidades de formação para jovens e trabalhadores, a chegada da faculdade também poderia contribuir para a geração de inovação e para o fortalecimento da relação entre educação, tecnologia e setor produtivo.

O estudo conduzido pelo Centro Paula Souza deverá considerar fatores como demanda por cursos, perfil econômico da região, infraestrutura disponível e parcerias institucionais. Somente após essa etapa será possível definir os próximos passos para a possível implantação da unidade no município.

Da redação

NOTINHAS

Kassab coloca trio do PSD em leilão para Flávio
Presidente da legenda joga com os nomes de Ronaldo Caiado (GO), Ratinho Junior (PR) e Eduardo Leite (RS), enquanto aguarda conversa com Flávio

A foto de Gilberto Kassab, chefe do PSD, ao lado dos seus troféus eleitorais – Ronaldo Caiado (GO), Ratinho Junior (PR) e Eduardo Leite (RS) – e o adiamento do anúncio sobre quem será o candidato a presidente do partido são a maior prova de que o cacique colocou o trio em leilão para o futuro candidato ao Planalto Flávio Bolsona-

ro (PL). Essa é a leitura de outros caciques em Brasília. Embora esbravejem em seus redutos que são candidatíssimos, não o serão enquanto Kassab decidir. Ele aguarda o chamado de Flávio para uma conversa. E o filho Zero Um do ex-presidente vai avaliar qual dos nomes é o mais palatável para a chapa. Embora Romeu Zema (Novo), governador de Minas, ainda orbite a mesa do senador, o PSD, forte legenda municipalista, entrou nos planos e o mais chamativo vice para o projeto da direita hoje é o governador do Paraná. Ratinho cresceu nas pesquisas e, a exemplo do governador de

Goiás, também representa o agro. E traria os votos da região sul, onde é bem avaliado.

Asas & rodas
Além de gostar só de notícia boa – seu hacker invadiu site de Miami e apagou matéria sobre a ex – o “banqueiro” Daniel Vercaro tinha um estilo de vida nababesco nos pormenores. Ele deixava seu Falcon 900 na Flórida à disposição da noiva, e comprou um Rolls-Royce de quase R\$2 milhões apenas para o motorista levar a filha à escola aqui no Brasil.

Ti-ti-ti a leilão
Na esteira do escândalo do Banco Master e de Daniel

Vorcaro, em breve vai surgir, na corrida pela recuperação de créditos dos tombos bilionários que ele deu, uma tremenda surpresa no setor da mídia. Há dois anos o “banqueiro” comprou uma conhecida marca de site com alto potencial de alcance. E essa marca poderá ir a leilão quando os credores puxarem o fio. E o maior problema será do atual signatário, que terá de correr atrás de mais de R\$ 10 milhões para recuperar seu nome.

Pós-‘pecado’
A Lei 15.354 sancionada pelo presidente Lula da Silva ontem institui a Semana Nacio-

nal de Retiros Culturais. É um agrado à Igreja Católica em ano de campanha, e um sinal para reaproximação com a CNBB: “É instituída a Semana Nacional de Retiros Culturais, a ser comemorada, anualmente, a partir da sexta-feira de Carnaval até a Quarta-feira de Cinzas, em todo o território nacional”.

No chão, no ar...
No Fórum Panrotas em São Paulo, mediado por William Waack, que reuniu os magnatas das companhias aéreas do País, foi visível a ansiedade e nervosismo do CEO da Azul, John Rodgers. Diante do corte de mais de 20 destinos

regionais da Aérea no Brasil e o fim da parceria com a GOL, ele sorria amarelo sem esconder que o aperto da companhia não indica bons ventos vindouros.

Maringá decola
Uma das maiores cidades-polo do Paraná ganhou atenção do Governo Lula da Silva, que prestigia demanda antiga do deputado Ricardo Barros (PP). Hoje, no Palácio do Planalto, com a presença do presidente, haverá assinatura da Ordem e Serviço para construção do Aeroporto de Maringá e obras do contorno rodoviário sul. São R\$630 milhões em obras.

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

VARIEDADES

PROTAGONISMO FEMININO

Mulheres avançam no chão de fábrica: presença feminina cresce na indústria e em postos de combustíveis

A presença feminina no mercado de trabalho vem crescendo, e o Mês da Mulher é uma oportunidade para destacar essa transformação, especialmente em áreas que durante décadas foram dominadas por homens. Na indústria brasileira, dados do Observatório Nacional da Indústria, da Confederação Nacional da Indústria (CNI), com base na Relação Anual de Informações Sociais (RAIS), indicam que as mulheres representam cerca de 25% da força de trabalho, número que tem aumentado gradualmente nos últimos anos, inclusive em cargos de liderança e funções operacionais.

Em setores como têxtil e de confecção, elas chegam a 70% do quadro operacional, e mesmo em áreas de alta demanda e rotinas

complexas, mulheres têm se destacado pela capacidade de organização, atenção aos detalhes e habilidade de lidar com múltiplas tarefas simultaneamente.

Liderança feminina na prática

O setor de postos de combustíveis, tradicionalmente masculino, também mostra avanço da presença feminina. A gerente Samara da Silva Pereira, por exemplo, lidera cinco frentistas homens e é responsável por toda a operação do posto, incluindo atendimento, controle de estoque, supervisão de normas de segurança e organização administrativa.

“No começo, algumas pessoas estranhavam ver uma mulher na gerência. Hoje percebem que o que importa é o trabalho. Liderar



DIVULGAÇÃO

é sobre organizar, dialogar e dar exemplo. Nossa equipe está alinhada e motivada, e isso reflete no atendimento e na operação”, conta Samara.

O impacto no mercado de trabalho

Para Sameila Brandão, CEO da

DVZ Consultoria, especialista em gestão de pessoas e capital humano, o crescimento da presença feminina em funções operacionais e de liderança é um reflexo de mudanças culturais e estratégicas nas empresas.

“Durante muito tempo, algumas áreas foram vistas como

naturalmente masculinas. Hoje, organizações entendem que diversidade fortalece a equipe, melhora processos e aumenta a capacidade de inovação. Mulheres trazendo organização, empatia e gestão eficiente fazem a diferença em qualquer setor”, afirma Sameila.

Estudos mostram que empresas que promovem a diversidade e políticas de igualdade de gênero apresentam maior retenção de talentos, clima organizacional mais saudável e resultados financeiros mais consistentes. Além disso, a presença feminina em posições estratégicas incentiva outras profissionais a ocuparem espaços antes inacessíveis, criando efeito multiplicador para toda a organização.

Transformação estrutural e cultural

O crescimento da participação feminina no chão de fábrica, logística e operações reforça que a transformação não é apenas numérica. Ela é cultural e estratégica, impactando diretamente a forma como equipes são lideradas, processos são organizados e resultados são alcançados.

Durante o Mês da Mulher, é possível observar que cada conquista feminina em setores historicamente masculinos não apenas quebra estereótipos, mas cria novas oportunidades para que outras mulheres também ocupem posições de destaque, promovendo um mercado de trabalho mais inclusivo e eficiente.

Fonte: Daniela Nucci

Somos “Mulher” Por Hayde Marinho



A violência política contra a mulher é uma realidade que ainda marca profundamente o cenário democrático brasileiro. Embora se fale muito sobre a importância da participação feminina na política, a prática revela um ambiente historicamente dominado por estruturas masculinas, onde muitas mulheres que ousam

ocupar espaços de decisão passam a enfrentar perseguições, ataques e tentativas de silenciamento.

No Brasil, a Lei nº 14.192/2021 foi criada justamente para combater a violência política de gênero, alterando o Código Eleitoral e estabelecendo mecanismos para prevenir, reprimir e punir atos que tenham como objetivo impedir ou dificultar a participação da mulher na política. Essa legislação reconhece que práticas como humilhações públicas, ataques à honra, difamações, ameaças, perseguições e a desqualificação da capacidade feminina são formas de violência que ferem não apenas a dignidade da mulher, mas também o próprio

processo democrático.

Essas condutas também encontram proteção em outros instrumentos legais, como a Constituição Federal, que assegura a igualdade entre homens e mulheres e a dignidade da pessoa humana como princípio fundamental; o Código Penal, que tipifica crimes contra a honra, como calúnia, difamação e injúria; e a própria Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), que reconhece diferentes formas de violência contra a mulher, incluindo a violência psicológica e moral.

Quando uma mulher entra na política, ela muitas vezes não enfrenta apenas o debate de ideias, que é legítimo na democracia. Em muitos casos, enfrenta

campanhas de desmoralização, ataques pessoais, perseguições e tentativas constantes de desacreditar sua capacidade, especialmente quando não se submete a interesses ou estruturas de poder já estabelecidas.

A violência política não deixa apenas marcas públicas. Ela atinge profundamente o emocional e o psicológico. Muitas mulheres passam a conviver com ansiedade, medo, isolamento, desgaste familiar e, em situações mais graves, depressão e adoecimento emocional. O objetivo de quem pratica essa violência é claro: destruir a reputação, fragilizar a imagem pública e forçar o silêncio ou a desistência.

Meu nome é Hayde Marinho.

Trabalhei durante 17 anos como merendeira e foi através do ativismo que comecei a lutar por justiça e por melhorias para a população. Essa caminhada me levou a ser candidata a prefeita e também a vereadora.

Durante esse percurso, enfrentei inúmeros episódios de violência política, com ataques desnecessários, calúnias, difamações e tentativas de ferir minha dignidade e minha honra. Situações que muitas vezes vão além do debate político e se tornam verdadeiras formas de perseguição.

Infelizmente, essa é a realidade vivida por muitas mulheres que entram na política. Mesmo sendo incentivadas a participar, quando não se submetem ao

sistema ou escolhem exercer sua voz com independência, tornam-se alvo de ataques.

Defender a presença da mulher na política significa mais do que abrir espaço. Significa garantir respeito, segurança e igualdade de condições para que elas possam exercer seus direitos políticos sem medo de perseguição ou violência.

A democracia só se fortalece quando mulheres podem participar da vida pública com dignidade, liberdade e proteção contra qualquer forma de violência política.

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

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Agora só depende do Cade: Medley é da EMS

Conforme já havíamos antecipado, a EMS levou a melhor sobre os concorrentes nacionais e internacionais e confirmou, na última sexta-feira (06), a compra da Medley, localizada em Campinas. A farmacêutica de Hortolândia apresentou a melhor proposta ao grupo francês Sanofi, atual dona da marca, desembolsando cerca de R\$3,5 bilhões, segundo o mercado. O valor não foi confirmado pelas partes envolvidas. A concretização do negócio bilionário, que coloca a EMS como maior fabricante nacional de genéricos, só depende da aprovação do Conselho Administrativo de Defesa Econômica (Cade).

Fundada pela família Negrão, Medley foi pioneira dos genéricos

Criada em 1986 pela família Negrão, a Medley foi uma das primeiras empresas do setor farmacêutico a apostar no desenvolvimento e fabricação de medicamentos genéricos.

O projeto saiu do papel com investimento de R\$40 milhões na época (50% com financiamento do BNDES e outros 50% de recurso do próprio caixa) e transformou a empresa em uma das líderes no setor. Em 2009, o grupo francês Sanofi desembolsou US\$1,5 bilhão pela marca e ativos da empresa.

Grupo UNI-X sonha alto e mira faturar R\$ 1 bi em 2026

O grupo Uni-X, resultado da fusão entre as redes supermercadistas regionais Enxuto e Flex Atacarejo, em agosto do ano passado, sonha alto. Mirando as primeiras posições no ranking das empresas do setor e se aproximando em tamanho e faturamento de redes gigantes, o grupo da região de Campinas projeta fechar em 2026 com faturamento na casa de R\$1 bilhão (alta de 13% na comparação com o ano passado). O UNI-X atua em 14 cidades do interior paulista com 47 lojas em funcionamento.

Plano de negócio prevê abertura de 300 lojas franqueadas

Em entrevista à AGÊNCIA DC NEWS, Amílcar Pavan, sócio-diretor do Grupo UNI-X, revelou que um dos pilares do plano de negócios do grupo mira a abertura de 300 lojas do Enxuto Aqui até 2030, no modelo franquia que operar em condomínios residenciais.

Coreana Hyundai amplia fábrica em Piracicaba

Mesmo com as vendas estáveis neste início de ano e com retração na produção industrial nacional, a Hyundai aposta alto no Brasil e nas exportações para a América do Sul e América Central. A montadora coreana se prepara para lançar seu terceiro modelo no país, na categoria SUV, e para dar conta da nova linha, acaba de inaugurar a ampliação da fábrica na cidade de Piracicaba, região de Campinas. A expansão faz parte do plano de investimento de US\$1,1 bilhão programado até 2032.

Negociação de Viracopos: decisão vai durar mais

A negociação da relicitação do Aeroporto Internacional de Viracopos, que vem se arrastando desde 2025, vai exibir ainda mais paciência. O prazo da Comissão de Autocomposição responsável por discutir o futuro da concessão que terminava nos próximos dias foi prorrogado

por mais 30 dias. A decisão partiu da Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC). Segundo o texto publicado no Diário Oficial da União, a prorrogação considera a “necessidade de assegurar a adequada continuidade e conclusão dos trabalhos desenvolvidos pela Comissão de Autocomposição no exame das controvérsias relativas ao contrato”.

Região tem saldo positivo de contratações em janeiro

Puxada pelo setor de serviços, a Região Metropolitana de Campinas (RMC) registrou em janeiro de 2026 a criação de 2.929 vagas formais de trabalho, segundo o Cadas- tro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), do Ministério do Trabalho. No primeiro mês do ano, foram contabilizadas nas 20 cidades que integram a RMC 54.653 admissões e 51.724 desligamentos. Entre os admitidos, 53,34% foram homens (29.152) e 46,66% mulheres (25.501). Do total de contratados, o setor de serviços liderou com 26.797 admissões (49,03% do total), seguido por comércio (21,24%), indústria (18,56%), construção (9,64%) e agropecuária (1,52%).

Profissionais com ensino médio foram maioria nas contratações

Trabalhadores com ensino

médio completo foram os que mais conseguiram contratações em janeiro, com 66,45% do total (36.318 trabalhadores), seguido por ensino superior completo (11,10%) e ensino médio incompleto (6,96%), indicando predominância de vagas com exigência de qualificação intermediária. Na distribuição etária, a faixa de 18 a 24 anos respondeu por 26,55% das admissões, seguida pelo grupo de 30 a 39 anos (24,80%) e de 40 a 49 anos (18,30%), demonstrando absorção de jovens e profissionais em diferentes estágios da trajetória profissional.

14 cidades da RMC na lista das 100 com mais vagas geradas

A Agência SP elaborou um ranking com as 100 cidades que mais criaram empregos com carteira assinada em janeiro. Das 20 cidades que integram a Região Metropolitana de Campinas (RMC), 14 fazem parte do top 100. Campinas foi a 20ª colocada, com 448 empregos, seguida de Indaiatuba, com 398 e na 23ª posição estadual. Em 25ª está Monte Mor (359), à frente de Paulínia, 39ª (235), Nova Odessa, em 41ª (224), Americana em 44 (216), Itatiba em 49ª (200), Pedreira 58ª (171), Vinhedo 61ª (168), Jaguariúna em 62 (165), Santa Bárbara em 65 (159), Valinhos 66 (158), Hortolândia

em 70 (140) e Cosmópolis em 87 (101)

Hotelaria regional deve ganhar novo empreendimento

A expansão dos eventos de negócios na região e a aposta no turismo regional tem atraído novos investimentos no setor de hotelaria. Vários projetos estão sendo anunciados e novas bandeiras desembarcando desde o final do ano passado em cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC). A bola da vez é a cidade de Americana. O empresário e ex-vice-prefeito, José Ricardo Duarte Fortunato, pai da primeira-dama de Campinas, acaba de arrematar em leilão um prédio paralisado de um hotel. A ideia é concluir o empreendimento com cerca de 250 quartos e espaço para eventos.

Wet’n Wild além da região:

parque negocia duas franquias. Inaugurado em 1998 em Itupeva, o Wet’n Wild deseja alçar novos voos e expandir seus negócios. Segundo a coluna Radar, da Veja Negócios, o parque aquático da região estaria negociando duas franquias da marca para os estados do Maranhão e Mato Grosso do Sul. Mas não é só o mercado interno que interessa para a empresa. A expansão para a América do Sul também está no radar de negócios.

VARIEDADES

CLUBE DA LULUZINHA

Encontros de amigas são tradição



Encontro de amigas



Jovens tardes



Novos tempos



FOTOS: DIVULGAÇÃO
Edeltrudes e Senitalya reúnem-se com frequência para tomarem café e conversarem

N a última vez em que se encontraram, no apartamento de Flávia, o vizinho do andar de baixo reclamou para abaixarem o volume.

O detalhe é que o som não estava ligado: eram as potências vocais do grupo de amigas que estavam alteradas. Patrícia, Ana Paula, Suélen, Daniela, Karinna, Júlia, Isabella, Andressa, Flávia e Re-jane se encontram uma vez por mês, sempre às segundas-feiras, e mesmo que cada reunião seja prevista por um lote imenso de e-mails para o planejamento, o assunto acumulado resulta nestes momentos de sinfonia natural.

A cada 15 dias, quando chega quarta-feira, Edeltrudes Geiser e Senitalya Mayler têm um compromisso fixo. Elas escolhem a roupa, arrumam o cabelo, fazem a maquiagem e se encontram na mesma mesa, no cantinho esquerdo da sala de chá da Delicatesse Viktoria. Edeltrudes e Senitalya têm 82 e 78 anos, respectivamente, e há mais de 50 anos mantém esta reunião marcada na agenda.

Nem sempre foi em uma confeitaria e nem sempre foram apenas as duas. Durante muito tempo, elas sentaram à mesa ao lado de outras nove amigas que enchiam o ar com conversas e risos durante os encontros.

Mesmo que o tempo tenha levado algumas destas risadas embora, as duas amigas não se abateram. Decidiram continuar os Kränzchen, como na tradição alemã, ainda que o grupo tenha diminuído e a

mesa que ocupavam tenha ficado muito grande.

- Antes, nós enchíamos a mesa ao lado. Éramos em 11, depois ficamos em nove -, lembra Edeltrudes. Agora são duas, mas a amizade mantém a vontade de sair para se encontrar.

Quando começaram os encontros, Joinville era uma cidade diferente. Não havia tantas cafeterias e o costume era promover os encontros em casa, durante a tarde, quando os filhos estavam no colégio.

Era assim também para outras 11 amigas que contam com um pouco menos de tempo de reuniões: cerca de 45 anos.

Na hora de lembrar quem começou o grupo, elas elencam nomes que ainda estão presentes, outras que se foram ou que já não marcam mais presença, mas é difícil recordar exatamente o motivo que levou Sílvia, Rosevita, Elizabeth, Ilka, Helga, Neide, Rosvita, Edir, Rose, Magrit e Helene a formarem um grupo de amigas que dura tanto tempo.

Uma era comadre da outra. Ou vizinha ou colega de trabalho... Ia chamando a outra para entrar no grupo e todas ficavam amigas -, explica Helga Ferrari, presente desde o início.

É uma grande fraternidade. A gente vive a vida da outra, sabe o que acontece, ajuda e discute juntas os problemas, completa ela. Nada disso, no entanto, é em tom de segredo: quando estão juntas, parece impossível evitar as brinca-

deiras que só a intimidade de décadas produz em um grupo.

Encontro de amigas

As amigas - são dez atualmente - têm entre 27 e 39 anos de idade e promovem os encontros do Grupo das Lulus desde 2008. Começaram como uma turma comum de solteiras que saía para festas e barzinhos, até o grupo começar a crescer.

- Éramos em quatro, e tinha ‘participações especiais’ às vezes que não permaneciam. Então decidimos que precisava ter uma definição para formar um grupo -, afirma Patricia Hille, a responsável por organizar a turma desde o início.

Na mesma noite em que esta turma se encontrou para a reunião de abril, outro grupo de ‘Luluzinhas’ riscava na agenda o primeiro compromisso do ano, o 12º para elas. Juliana, Vivian, Isabella, Jerusa, Ana, Viviana e Josiani trabalhavam juntas e, quase sem sentir, foram criando um grupo em 2001.

- Cada uma trabalhava em um setor da empresa e o que reunia eram os aniversários, já que organizávamos festas em conjunto -, recorda Josiani. Para não perder a amizade feita nos corredores quando começaram a deixar a empresa, elas organizaram os jantares, que não têm frequência garantida, nem lugar fixo.

- Às vezes, a gente combina, está tudo certo, mas não consegue se encontrar. Aí diz que vai ter na semana que vem e a semana que vem leva meses, conta Isabela Musse Puerta Lentz Baumann.

Jovens tardes

As tardes de Kränzchen eram o ‘momento social’ na vida das amigas que começaram a se encontrar nos anos 1960. As reuniões ocorriam em casa e a anfitriã preparava o café com doces e salgados feitos por ela. Elas levavam tricô e crochê para passarem o tempo enquanto conversavam.

- Eram momentos para compartilhar alegrias e tristezas -, revela Rosevita Harger. Era também o momento para que aquelas mulheres, dedicadas à família e à casa, tivessem algumas horas de folga daquelas responsabilidades. Os filhos raramente participavam e os maridos só eram permitidos nos encontros de casais.

- A nossa geração cresceu para casar e criar filhos. Por isso, os encontros começavam cedo e terminavam cedo, porque tínhamos que buscar as crianças na escola -, recorda Rosvita Mara Campos.

Hoje, os compromissos são outros e o lazer também. Elas têm mais tempo e menos preocupações do que na juventude, quando o grupo começou. Para se organizarem, no primeiro encontro do ano elas criam um cronograma que será seguido até o próximo verão e, se precisarem trocar as datas, começam uma rodada de telefonemas.

Cada uma delas é responsável por organizar um café por ano e elas também aproveitam estes momentos para organizar viagens e visitar amigas que moram longe. O resultado desta organização?

- Em vez de ficar em casa, na frente da TV, temos o compromisso de se arrumar para sair ou aprender novas receitas para servir às amigas. A gente vê como as pessoas que têm estes encontros são mais felizes, encaram a vida de outra forma -, analisa a professora Elizabeth da Silva Cardoso.

Novos tempos

Até a produção desta reportagem, boa parte das integrantes dos grupos que se reúnem há décadas acreditava que estes encontros estavam no fim.

- Agora, as moças se formam e vão seguir uma profissão. Elas não têm mais as tardes livres, então podem, no máximo, se encontrar à noite, avalia Helene Vicktoria Arachieski. Elas não estavam totalmente enganadas.

Para conseguir se encontrar, o Grupo das Lulus marca para começar o jantar às 22 horas, quando todas estão livres das obrigações do trabalho, dos estudos e da família.

- No dia seguinte, na hora de trabalhar, quase bate um arrependimento. Mas aí a gente lembra das risadas da noite anterior e pensa que compensa tudo, afirma Ana Paula Fillipi.

Nos grupos mais jovens, geralmente os problemas ficam do lado de fora. Os dramas e aflições podem até ser discutidos no encontro, mas acabam sendo superados pelas piadas e brincadeiras.

- Não é o objetivo discutir os problemas, mas quando alguém tem um, pode desabafar aqui. Também pode rolar

umas verdades que só elas podem dizer. É o tipo de conversa que a gente não pode ter com outra pessoa, como a mãe ou o marido -, diz Vivian Spiess de Borba.

Nos encontros dos grupos ‘seniores’, o cardápio sempre foi bolo e café. As ‘Lulus’ e ‘Luluzinhas’ fazem jantares com vinho e champanhe para brindar a reunião.

- Deixamos de nos encontrar nos barzinhos porque ficava muito caro. Fazer os encontros em casa também foi uma tentativa de incentivar as meninas a aprender a cozinhar, conta Patrícia.

Fazer cronograma anual de encontros também não dá certo. O jeito é mandar e-mails combinando a data - só para decidirem se a reportagem da ‘+ Estilo’ podia participar de um encontro, as ‘Lulus’ trocaram pelo menos 50 mensagens em cinco dias.

Quando perguntadas sobre o que acham que as senhoras conversam nos encontros de amigas, as ‘Lulus’ e ‘Luluzinhas’ ficam em dúvida. Já o outro grupo tem a resposta na ponta da língua.

- Não deve ser muito diferente do que nós conversávamos nos encontros quando tínhamos a idade delas. Falam dos maridos, dos filhos, do trabalho, tiram dúvidas, pedem conselhos. Na verdade, me dá uma peninha delas, porque agora já passamos por tudo isso e sabemos como a vida fica mais fácil -, analisa Elizabeth.

Divulgação

PET

Outono chega e acende alerta para a saúde dos pets

Com a aproximação do outono, as mudanças climáticas começam a impactar também os animais de estimação. A queda gradual das temperaturas, a maior variação térmica entre dia e noite e o ar mais seco criam um cenário que exige atenção dos tutores para prevenir problemas de saúde em cães, gatos e em animais não convencionais.

Segundo a médica-veterinária Dra. Morgana Prado, especialista em pets não convencionais do Hospital Veterinário Taquaral (HVT), a nova estação favorece o surgimento ou agravamento de algumas doenças. “O clima mais seco pode provocar ressecamento da pele e das mucosas, enquanto a variação de temperatura aumenta o risco de problemas respiratórios, principalmente em animais idosos ou com doenças pré-existent”, explica.

Entre os cães e gatos, um fenômeno bastante comum nesta época é a troca sazonal de pelagem. A queda de pelos tende a aumentar e, no caso dos gatos, pode ocorrer maior formação de bolas de pelo. Além disso, o frio pode intensificar dores articulares, especialmente em cães idosos ou de grande porte que já

apresentam problemas ortopédicos.

Alguns sinais merecem atenção dos tutores, como dificuldade para levantar, caminhar com rigidez, relutância para subir escadas ou menor disposição para brincar. “Esses comportamentos indicam desconforto ou dor nas articulações e devem ser avaliados por um médico-veterinário”, orienta a especialista.

Outro ponto importante no outono é a hidratação, especialmente entre os gatos, que costumam beber menos água em períodos mais frios. A ingestão hídrica reduzida pode gerar alterações urinárias. Para estimular o consumo de água, a recomendação é espalhar potes pela casa, utilizar fontes e incluir alimentos úmidos na dieta.

A rotina de higiene também merece alguns ajustes. Os banhos podem ser um pouco menos frequentes nas regiões onde o frio se intensifica, mas não precisam ser suspensos. O mais importante é utilizar água morna e garantir uma secagem completa da pelagem para evitar problemas de pele e queda de imunidade.

Mesmo com a mudança de estação, a prevenção contra



Divulgação
O cãozinho Albert Einstein protegido para passear

pulgas, carrapatos e outros parasitas deve continuar durante todo o ano. “Esses organismos conseguem sobreviver em ambientes protegidos, como dentro de casa ou em quintais, e continuam sendo um risco para os animais”, alerta

a veterinária.

Atenção também aos pets não convencionais

As mudanças do outono também afetam animais considerados não convencionais, como aves, coelhos, roedores e répteis, que muitas vezes

são ainda mais sensíveis às variações ambientais.

As aves, por exemplo, possuem sistema respiratório delicado e metabolismo elevado. Correntes de ar e mudanças bruscas de temperatura podem causar estresse térmico e predispor a infecções respiratórias. Por isso, a gaiola deve ficar em local iluminado e ventilado, mas protegida de vento direto, ar-condicionado ou ventiladores.

Coelhos e roedores também exigem cuidados com o ambiente. O ideal é manter o alojamento protegido de correntes de ar, com temperatura estável e local de descanso seco e confortável. O feno continua sendo essencial na alimentação dos coelhos, ajudando inclusive na produção de calor metabólico.

Já no caso de répteis, como jabutis e tartarugas, a queda de temperatura pode interferir diretamente no metabolismo. Como são animais ectotérmicos — ou seja, dependem do calor externo para regular o corpo —, é fundamental garantir aquecimento adequado no ambiente, com lâmpadas térmicas e iluminação com emissão de UVB, que contribui para

o metabolismo do cálcio e a saúde óssea.

Independentemente da espécie, a observação diária continua sendo uma das principais ferramentas de cuidado. Alterações de comportamento, perda de apetite, dificuldade respiratória, vômitos, letargia ou mudanças repentinas na rotina do animal devem motivar avaliação veterinária.

“Os pets fazem parte da família e dependem dos tutores para manter seu bem-estar. Pequenos cuidados no ambiente, na alimentação e na rotina ajudam muito a protegê-los das mudanças do clima”, destaca a Dra. Morgana.

Serviço:

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

Fonte: AMZ Comunicação

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

Como a hiperconectividade impacta a saúde mental?

Com a tecnologia de celulares, relógios, computadores e assistentes virtuais sempre à mão, estamos em um estado de conexão constante.

E, agora, com a inteligência artificial mais presente e impactando a rotina é hora de refletir: até que ponto essa hiperconectividade é saudável?

O que é hiperconectividade?

O termo hiperconectividade se refere a esse amplo e constante acesso às diversas ferramentas que estão disponíveis a um clique de distância – o que é ótimo, contanto que seja atrelada ao bom senso.

Entretenimento, redes sociais, jogos e até o trabalho estão cada vez mais centralizados no digital. Com isso, hobbies offline, encontros presenciais e atividades culturais acabam ficando de lado — e os efeitos não

demoram a aparecer.

Como a hiperconectividade afeta a saúde mental

O excesso de conexão pode contribuir para o surgimento ou agravamento de condições como ansiedade, depressão e transtornos alimentares. Alguns impactos comuns incluem:

- Comparação em excesso com a vida de outras pessoas, gerando insatisfação pessoal;
- Pressão para se manter sempre presente no mundo on-line;
- Insegurança e medo de julgamentos nas redes sociais;
- Sobrecarga mental e sensação de esgotamento.
- Além do aspecto emocional, há também as consequências físicas:
- Alterações de humor e sono;
- Desânimo;
- Tristeza constante;
- Perda do interesse por atividades;
- Dificuldade de concentração.



A inteligência artificial também pode afetar a saúde mental?

A inteligência artificial é uma tecnologia que consegue facilitar o dia a dia em diversos aspectos. O mais comum é o uso de chatbots para pesquisas rápidas e otimização de demandas profissionais.

Já existem ferramentas com estudos de inteligência

artificial especializados em suporte para saúde mental, mas todas possuem pesquisas confiáveis e a supervisão de profissionais especializados.

Quando se busca conselhos ou apoio emocional em ferramentas aleatórias pode parecer inofensivo, mas há riscos: a sensação de acolhimento não substitui a escuta profissional.

Esse apego pode atrasar diagnósticos e reduzir a busca por relações reais de suporte.

Em crianças e idosos, os impactos são ainda mais preocupantes. A facilidade do uso da IA pode limitar o desenvolvimento cognitivo nos mais jovens e reduzir o esforço mental nos mais velhos, gerando dependência e perda de autonomia.

Como cuidar da saúde mental em um mundo hiperconectado

A tecnologia é uma aliada poderosa, mas precisa ser usada com equilíbrio. Veja algumas práticas que ajudam a manter a mente saudável:

- Viva experiências offline: caminhe em um parque, visite uma exposição, leia um livro ou simplesmente desconecte por algumas horas.

- Reforce os vínculos reais: substitua parte das interações digitais por en-

contros presenciais com amigos e familiares.

- Exerça sua autonomia: antes de recorrer a uma ferramenta digital, sempre se pergunte se a tarefa em questão não poderia ser feita por você mesmo.

- Controle o excesso de informações: limite a exposição a notícias e redes sociais para evitar sobrecargas mentais.

- Procure apoio profissional quando for necessário: psicólogos e médicos são quem realmente pode orientar nos casos de sofrimento emocional.

A tecnologia deve ser vista como uma ferramenta facilitadora, não como substituta de relações ou da vida real. Estabelecer limites, cultivar vínculos offline e cuidar da mente são passos essenciais para viver melhor em um mundo hiperconectado

Divulgação

CANNABIS

Cannabis medicinal pode ser aliada da mulher em diferentes fases da vida, apontam especialistas

Com o crescente interesse tanto entre pacientes quanto na comunidade médica, o uso da cannabis medicinal tem sido debatido como uma alternativa terapêutica que pode beneficiar a saúde da mulher em várias etapas da vida, especialmente em condições ligadas à dor e aos efeitos hormonais, como TPM intensa e dismenorrea, que afetam grande parte das mulheres em idade reprodutiva.

Estudos científicos e relatos clínicos sugerem que compostos da planta como o canabidiol (CBD) e o tetrahidrocanabinol (THC) interagem com o sistema endocanabinoide, presente em diferentes órgãos do corpo e envolvido na regulação da dor, inflamação, humor e equilíbrio fisiológico, o que pode contribuir para o alívio desses sintomas. A TPM (tensão pré-menstrual) é uma condição que pode provocar alterações

de humor, dores de cabeça, irritabilidade e desconforto físico em até 80% das mulheres em idade reprodutiva, segundo dados epidemiológicos. Muitas recorrem a analgésicos, anti-inflamatórios e estratégias hormonais para controle dos sintomas, mas pesquisas recentes indicam que a cannabis medicinal tem sido usada por uma parcela significativa de mulheres em busca de melhora em sintomas físicos e emocionais associados ao ciclo menstrual. Em uma revisão de estudos, pacientes relataram que o uso de cannabis pode aliviar dor pélvica e cólicas menstruais, assim como melhorar qualidade de vida em condições dolorosas relacionadas ao sistema reprodutivo, embora a variabilidade dos produtos e métodos de administração ainda limite conclusões definitivas.

A dismenorrea primária, ou seja, as cólicas menstruais

dolorosas sem causa subjacente definida, atinge até 90% das mulheres jovens em idade reprodutiva e é uma das queixas mais recorrentes nos consultórios ginecológicos. Uma revisão publicada em 2022 avaliou evidências relacionadas ao uso de cannabis medicinal para o alívio dessa dor e apontou que seus compostos bioativos podem modular vias de dor e inflamação, abrindo caminhos promissores para sua aplicação terapêutica em casos em que os tratamentos tradicionais não são suficientes ou provocam efeitos indesejáveis. Para contextualizar essas tendências com a prática clínica, a especialista Dra. Beatriz Jacob, médica com atuação consolidada em dor e cannabis medicinal, destaca a importância de uma abordagem médica individualizada.

“A cannabis medicinal não é uma solução única para to-

das, mas tem se mostrado uma ferramenta valiosa quando prescrita com critério, especialmente para mulheres que convivem com dores intensas associadas a alterações hormonais, como a TPM severa e a dismenorrea. Nosso organismo possui receptores canabinoides que influenciam não apenas a percepção da dor, mas também aspectos como humor e inflamação, o que pode explicar os efeitos relatados por muitas pacientes”, explica a médica.

Dra. Beatriz Jacob ressalta ainda que a cannabis medicinal pode ser considerada em um contexto terapêutico mais amplo, sempre com acompanhamento médico especializado, levando em conta fatores individuais, histórico clínico e potenciais interações com outras medicações. Segundo a especialista, embora ainda seja um campo que demanda



mais estudos clínicos robustos e regulamentação clara, o uso responsável da cannabis medicinal tem oferecido alívio a mulheres que não encontraram respostas completas nos tratamentos convencionais.

As pesquisas reforçam que o uso de cannabis na saúde feminina deve sempre ser pautado por evidências científicas e orientações médicas, com atenção aos benefícios e aos li-

mites atuais da terapia, além do respeito às legislações vigentes em cada país ou região. Porém, o crescente interesse e relatos de melhora em sintomas menstruais e hormonais indicam que a cannabis medicinal pode, de fato, ser uma opção promissora no arsenal terapêutico para as mulheres ao longo de diferentes fases da vida.

Fonte: Carol Malandrino

SAÚDE

Menopausa é o novo auge: por que mulheres 40+ e 50+ estão vivendo sua fase mais poderosa

Durante muito tempo, a menopausa foi tratada como um ponto final. Hoje, ela começa a ser vista como aquilo que realmente é: um recomeço.

No Brasil, a expectativa de vida feminina ultrapassa os 80 anos, segundo o IBGE. Isso significa que muitas mulheres viverão mais de um terço da vida após a menopausa. Não é uma transição pequena, é uma nova etapa inteira. E essa etapa pode ser vibrante.

“A menopausa não é o fim da feminilidade nem da produtividade. É uma fase de libertação hormonal, autoconhecimento e reorganização de prioridades”, afirma a ginecologista Flavia Mambrini, especialista em saúde da mulher.

Ondas de calor, alterações de humor, insônia, mudanças

no metabolismo e na libido são sintomas reais e precisam ser acolhidos com escuta e estratégia clínica. Mas, segundo a Dra. Flávia Mambrini, eles não devem definir essa fase.

“Com acompanhamento adequado, prática regular de atividade física, alimentação estratégica para saúde óssea e cardiovascular, cuidado com a saúde mental e, quando indicado, terapia hormonal individualizada, é possível transformar esse período em um dos mais equilibrados da vida”, disse a Dra.

Há também uma mudança cultural em curso. Mulheres maduras estão mais conectadas ao próprio corpo, mais conscientes das suas escolhas e menos dispostas a aceitar desconfortos como inevitáveis. Elas treinam, empreendem, iniciam novos



projetos, redescobrem a sexualidade e fortalecem vínculos sociais.

Estudos recentes associam o envelhecimento feminino saudável à musculação, ingestão adequada de proteínas, vitamina D, cuidado com o sono

e manutenção da vida social ativa. Esses fatores se tornam ainda mais importantes após os 40 e 50 anos, quando aumenta o risco de osteoporose e doenças cardiovasculares.

Fonte: Carol Malandrino

BAZAR SOLIDÁRIO

TEREMOS ROUPAS FEMININAS, MASCULINAS E INFANTIL, CALÇADOS, BOLSAS, ACESSÓRIOS, UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS E MUITO MAIS..

O valor arrecadado será destinado em prol de melhorias para nossa igreja.

• 14 DE MARÇO •
DAS 08H ÀS 12H

Sumaré Brás
Vila Menuzzo

RUA ÂNGELO BARIJAN, 52, VILA MENUZZO, SUMARÉ-SP.

TENDÊNCIA

5 microtendências que estão dominando a moda em 2026



As microtendências que estão dominando a moda em 2026

Não tão populares quanto o poá, mas ainda assim relevantes, as microtendências são passageiras e geralmente ganham destaque nas redes sociais. O TikTok, por exemplo, é um forte influenciador de microtendências. Nos vídeos de Get Ready With Me (#GRWM), dife-

rentes propostas fashion são compartilhadas no feed dos usuários, fomentando o desejo por produtos rapidamente. A seguir, confira cinco microtendências que estão bombando em 2026.

1. Chinelo de dedo vermelho

O look com chinelo de dedo é um verdadeiro sucesso no

mundo da moda, provando que conforto e simplicidade podem, sim, ser sinal de estilo. Na cor vermelha, o calçado ganha ainda mais destaque.

2. Bambi print

Em segundo lugar na nossa lista, a estampa deer print, ou Bambi print, como foi carinhosamente apelidada,

é uma das novas microtendências da moda em 2026. Prepare-se para ver essa estampa especialmente nas estações de outono e inverno.

3. Looks com a cor laranja

Embora a Cloud Dancer tenha sido eleita como a cor da Pantone para 2026, outros tons estão dominando os looks das it-girls. O

laranja, por exemplo, surge com um forte impacto em produções para lá de estilosas.

4. Jeans barrel

Procurando um jeans tendência para chamar de seu? O modelo barrel é o queridinho do momento, garantindo looks despojados e versáteis.

5. Cow print

Assim como o deer print, o cow print (estampa de vaca) aparece em coleções de roupas e acessórios, porém, de uma forma mais discreta. Seu estilo único está conquistando os entusiastas de moda aos poucos, provando-se como um verdadeiro must-have de 2026.

Fonte: Like Magazine

TÊNIS

Dá para ser elegante usando tênis? Estes looks provam que sim

É muito provável que o tênis não seja o primeiro calçado que você pensa quando o assunto é uma produção elegante. Contudo, ao contrário do que parece, é possível criar combinações inteligentes e que transmitam sofisticação mesmo usando esse calçado. Ficou curiosa? Então confira três looks elegantes com tênis e inspire-se!

Aposte no sobretudo

No inverno, o sobretudo é uma peça-chave que transmite imponência. Combine-o com uma calça de alfaiataria e finalize com um tênis. Pronto: uma produção elegante!

Combine com blazer

Queridinho do office look, o blazer é aquele item indispensável no guarda-roupa de uma fashionista. Mescla

a sofisticação da alfaiataria com a casualidade do tênis para um visual super moderno e estiloso.

Produção monocromática

Uma produção monocromática é sempre uma boa pedida, especialmente se você quer transmitir a imagem de um look harmônico e sofisticado. Cores como o branco, por exemplo, criam esse efeito.

Como manter a elegância mesmo no look com tênis?

Por fim, aqui vão algumas dicas de como manter o visual elegante, mesmo com um calçado mais casual. Aliás, essas regras também valem para outros modelos desse estilo, ok? (rasteirinha, chinelo de dedo, papete, etc).

Capriche nos tecidos: aposte em tecidos mais nobres, eles ajudam a construir um visual mais elegante.

Invista em acessórios: os adereços também são bem-vindos e ajudam a construir uma imagem de cuidado. Para isso, vale sempre preferir os clássicos: brincos menores, colares de pérolas e relógios de design refinado são excelentes opções.

Complete o visual com uma bela maquiagem: quando o assunto é imagem pessoal, investir em uma boa make ajuda a transmitir cuidado com a própria aparência. Não é preciso exagerar; lembre-se de que pequenos detalhes fazem toda a diferença, e até a maquiagem mais simples já faz efeito.

Divulgação



É possível criar combinações inteligentes e que transmitam sofisticação mesmo usando esse calçado

BELEZA

A rotina em 5 passos para salvar o cabelo no verão

Verão é sinônimo de sol intenso, praia, piscina e uma rotina exposta a fatores que degradam a saúde da pele e do cabelo. Se, por um lado, a estação convida ao movimento e ao lazer, por outro, também traz riscos para a saúde dos fios. Afinal, a combinação entre radiação solar, sal do mar, cloro, vento e lavagens frequentes impacta diretamente a fibra capilar e o couro cabeludo, resultando em madeixas mais ressecadas, opacas e sensibilizadas. Depois de toda exposição, é comum que o cabelo apresente perda de brilho, toque áspero, quebra, pontas duplas e até alterações na oleosidade da raiz. E é nesse momento que o detox capilar se torna essencial na

rotina, já que promete restaurar o equilíbrio e preparar os fios para a nova estação. Para te ajudar a recuperar o cabelo, Eudora Siège reuniu orientações práticas de como fazer um bom detox capilar. Como cuidar do cabelo após o verão?

Limpeza estratégica

Primeiramente, é preciso remover os resíduos acumulados ao longo do verão. Protetor solar capilar, sal, cloro, suor e poluição se depositam na fibra e no couro cabeludo, prejudicando o desempenho dos tratamentos. Para essa etapa, vale investir em shampoos com fórmulas mais leves e eficazes na remoção de resíduos, que promovem

uma limpeza mais profunda sem comprometer o equilíbrio dos fios. Além disso, o ideal é evitar produtos excessivamente agressivos e focar em uma higienização que purifique e mantenha a saúde da fibra capilar.

Hidratação profunda

A exposição solar intensa favorece a perda de água da fibra capilar, o que deixa os fios rígidos e sem movimento. Sendo assim, após o período de maior agressão, é preciso investir em fórmulas que promovem hidratação imediata.

Fortaleça a estrutura da fibra

Além de ressecar, o verão deixa as madeixas mais frágeis e suscetíveis à quebra. Para reverter

esse quadro, inclua máscaras reconstrutoras com ativos de fortalecimento, que ajudam a repor a massa e na recuperação da estrutura dos fios, na rotina de cuidados. Além disso, alternar reconstrução com etapas de hidratação e nutrição é essencial para manter o equilíbrio. Se você também percebeu afinamento e perda de densidade, inclua soluções de encorpamento imediato, como a linha Volume Imediato, de Eudora Siège, para potencializar os resultados. Esses produtos, aliás, promovem o aumento do diâmetro da fibra e prometem a sensação de até 44 mil fios a mais desde a primeira aplicação.

Divulgação



Lavagens frequentes impactam diretamente a fibra capilar e o couro cabeludo, resultando em madeixas mais ressecadas, opacas e sensibilizadas

CASA

MESA POSTA

Por que o limão-siciliano virou estrela da mesa posta? Descubra e veja inspirações



Inspirada na estética mediterrânea a decoração está presente nas louças, tecidos, arranjos que com sua cor amarela traz energia e luminosidade para a composição

Quem gosta de moda, já deve ter percebido que faz um tempinho que o limão-siciliano vem aparecendo bastante no vestuário, principalmente nas estampas de camisetas. Agora, a fruta também virou queridinha na decoração – especialmente em mesas postas – porque reúne três tendências fortes ao mesmo tempo: cores vibrantes, estética mediterrânea e a valorização de elementos naturais na casa.

Por que o limão-siciliano vi-

rou tendência?

Nos últimos anos, a decoração passou a buscar referências mais leves, naturais e sensoriais. O limão-siciliano se encaixa perfeitamente nesse movimento. A cor amarela intensa traz energia e luminosidade para a composição, enquanto a fruta remete ao estilo mediterrâneo, associado a momentos de convívio à mesa, refeições ao ar livre e ambientes descontraídos.

Além disso, a estética inspirada na costa italiana – com cerâmicas pintadas, estampas de

frutas e cores vibrantes – voltou com força tanto na moda quanto no décor. O resultado são composições alegres, que transformam a mesa em um cenário convidativo, e há até um nome para isso: foodcore.

Outro fator que impulsiona a tendência é a busca por decoração afetiva e sensorial. Usar frutas naturais na mesa não apenas embeleza o ambiente, mas também traz aroma, textura e um toque de frescor. É o que se pode ver também na tendência dos arranjos com

Como usar o limão-siciliano na mesa posta

Algumas ideias simples ajudam a criar uma composição charmosa, confira.

1 – Centro de mesa natural
Uma tigela, travessa, bandeja ou cesta com limões-sicilianos já cria um ponto focal vibrante. A composição pode ser combinada com folhas verdes ou ramos de alecrim para dar ainda mais frescor.

2 – Mistura com louças e tecidos estampados

A ilustração do limão-sicilia-

no está presente em pratos, jarra, taças, toalhas de mesa, guardanapos e jogos americanos. Além disso, pratos com estampas florais, mediterrâneas ou em azul e branco combinam perfeitamente com o amarelo da fruta e criam uma mesa cheia de personalidade.

3 – Detalhes no lugar de cada convidado

Um limão-siciliano pode ser colocado sobre o guardanapo ou preso ao porta-guardanapo com um raminho de ervas, por exemplo. Além de bonito, fun-

ciona como um pequeno gesto de hospitalidade.

4 – Taças e bebidas temáticas

Limonadas, águas aromatizadas ou drinques com rodela da fruta ajudam a reforçar a proposta visual da mesa.

O resultado é uma mesa com decoração leve e descontraída, perfeita para almoços de fim de semana, encontros com amigos ou celebrações informais.

Fonte: Like Magazine

QUARTO

A ciência das cores no quarto: saiba quais ajudam a relaxar e dormir melhor

As cores têm um papel importante na sensação de conforto dentro do lar, e no quarto podem influenciar diretamente na qualidade do sono. Assim, tons muito intensos ou vibrantes tendem a estimular o cérebro, enquanto cores suaves ajudam a desacelerar o ritmo do corpo e criar um clima mais propício ao descanso. Por isso, escolher a paleta certa para esse ambiente pode fazer toda a diferença na hora de dormir melhor.

Quais cores escolher para o quarto?

Azul

Entre as tonalidades mais indicadas estão os azuis suaves. Associado à tranquilidade e à serenidade, o azul transmite uma sensação de calma que favorece o relaxamento mental. Em quartos, ele pode aparecer nas paredes, na roupa de cama ou em detalhes decorativos, criando um ambiente acolhedor e equilibrado. Versões



Cores neutras



Quarto Verde



Quarto Azul



Tons pastel

mais claras, como azul acinzentado ou azul pastel, costumam funcionar especialmente bem porque mantêm a leveza visual.

Verde

Algumas variações de verde também são ótimas escolhas para quem busca um quarto mais relaxante. Inspirados na natureza, esses tons trazem uma sensação de frescor e equilíbrio. Entre os exemplos estão o verde-sálvia ou

o verde-oliva claro, ajudam a criar uma atmosfera tranquila e confortável, ideal para momentos de descanso. Além disso, combinam facilmente com materiais naturais, como madeira e fibras, reforçando a sensação de bem-estar.

Cores neutras

Outra opção interessante que também ajuda a ter um sono mais tranquilo são os tons neutros e acolhedores, como bege, areia e off-white. Essas

cores criam uma base suave e luminosa, que transmite calma e deixa o ambiente visualmente leve. Quando combinadas com tecidos macios, iluminação indireta e elementos naturais, ajudam a construir um quarto que convida ao relaxamento.

Tons pastel

Os tons pastel também aparecem como tendência na decoração de quartos voltados ao descanso. Rosa claro, lavanda e pêssego suave adicionam um

toque delicado e aconchegante ao ambiente sem causar estímulo excessivo.

Para quem busca ter um quarto que propicie o descanso necessário e com uma ‘promessa’ de sono melhor, deve evitar cores muito fortes como vermelho intenso, laranja vibrante ou amarelo muito saturado. Embora sejam energizantes e alegres, podem estimular demais o cérebro e dificultar o relaxamento antes de dormir.

Mais do que escolher uma única cor, o segredo está em criar uma paleta equilibrada, com tons suaves e harmônicos. Quando combinadas com iluminação aconchegante (luzes quentes), tecidos confortáveis e poucos estímulos visuais, essas cores ajudam a transformar o quarto em um verdadeiro refúgio de tranquilidade – o cenário perfeito para uma boa noite de sono.

Divulgação

DECORAÇÃO

Transforme a casa rapidamente: com mudanças que você pode fazer em um dia

Às vezes, tudo o que a casa precisa é de um novo olhar. Pequenas mudanças, feitas em poucas horas, já são capazes de renovar a atmosfera dos ambientes e trazer mais leveza ao dia a dia. Sem grandes intervenções, é possível transformar a percepção dos espaços apenas ajustando detalhes estratégicos. A seguir, veja mudanças simples que renovam a casa rapidamente.

1. Reorganize os móveis

Mudar a disposição dos móveis é uma das formas mais rápidas de renovar a casa. Às vezes, trocar o sofá de lado, reposicionar a mesa de jantar ou colocar a cama em outro ponto do quarto, já cria uma nova dinâmica no ambiente. Experimente testar novas configurações nos ambientes da sua casa, e mudar totalmente a sua percepção dos espaços. Pequenas

alterações valorizam a luz natural, melhoram a circulação e dão a impressão de um ambiente totalmente diferente, e o melhor, sem gastar nada.

2. Troque almofadas, cortinas ou tapetes

Os têxteis têm um impacto imediato na decoração. Almofadas novas, uma cortina mais leve, um tapete diferente ou até a troca da roupa de cama já são suficientes para mudar a atmosfera do ambiente. Cores, estampas e texturas influenciam diretamente na sensação de aconchego e estilo do espaço. Você pode apostar em tons mais claros para trazer leveza, cores vibrantes para criar destaque ou tecidos mais encorpados para deixar o ambiente mais acolhedor. São mudanças simples, rápidas e que transformam o visual sem grandes intervenções.

3. Organize superfícies

Bancadas, mesas de centro, racks e aparadores acumulam objetos com facilidade, o que pode deixar o ambiente visualmente pesado. Organizar essas superfícies já traz uma sensação imediata de renovação e leveza. Descarte papéis e itens avariados, retire o que não é essencial e deixe apenas o que realmente faz sentido para o espaço. Uma bandeja para concentrar itens ou caixas para acomodar elementos semelhantes já cria um visual mais harmonioso.

4. Mude a iluminação

A iluminação influencia diretamente na sensação do ambiente. Trocar lâmpadas de quartos e salas por opções de luz com temperatura de cor mais quente já deixa o espaço mais acolhedor. Além disso, incluir luminárias,

abajures ou pontos de luz indireta ajuda a criar camadas de iluminação e tornar o ambiente mais confortável.

5. Personalize portas, móveis ou paredes

Uma nova cor pode transformar completamente a percepção de um ambiente. Pintar uma porta, renovar um móvel antigo ou criar uma parede de destaque são mudanças simples que trazem personalidade imediata ao espaço.

6. Renove objetos decorativos

Adicionar quadros, incluir fotografias, atualizar vasos, reorganizar livros ou destacar objetos afetivos já muda a composição do ambiente. Mais do que trocar peças, vale observar o que realmente representa seu estilo e gosto pessoal. Reavalie o que faz sentido manter, destaque



Pequenas mudanças, feitas em poucas horas, já são capazes de renovar a atmosfera dos ambientes e trazer mais leveza ao dia a dia

itens com significado e elimine peças que não conversam mais com você. Quando a casa reflete sua identidade, o visual se transforma naturalmente.

7. Inclua plantas

Plantas têm o poder de transformar qualquer ambiente rapidamente. Um vaso no canto da sala, uma espécie sobre a mesa

lateral ou até pequenas plantas em prateleiras já trazem mais vida e frescor ao espaço. Além de deixarem a decoração mais acolhedora, elas ajudam a criar pontos de destaque naturais. Vale apostar em espécies fáceis de cuidar para que o verde dure e apareça com vigor no ambiente

Fonte: tuacasa

COMPORTAMENTO

Como lidar com o sentimento de culpa?

O sentimento de culpa é uma emoção pesada e desafiadora. É importante lembrar que todos nós cometemos erros e enfrentamos situações difíceis na vida. Entretanto sentir culpa por nossas ações é normal, desde que seja uma emoção que nos motive a aprender com nossos erros e crescer como pessoas.

Contudo, neste artigo, exploraremos estratégias e reflexões que podem nos ajudar a enfrentar a culpa, aprender com ela e, eventualmente, transformá-la em um catalisador para o crescimento pessoal e a tomada de decisões mais conscientes.

Sinto culpa por tudo, e agora?

Muitas pessoas encontram-se presas em um ciclo interminável de culpa, questionando suas ações passadas, decisões e palavras, o que pode levar a consequências emocionais e psicológicas profundas.

Nesse sentido, o sentimento de culpa excessiva frequentemente se manifesta como um constante “e se...”, onde a mente revisita incessantemente situações passadas em busca de falhas e erros. Logo, essa ruminação intensa pode desencadear sintomas de ansiedade, depressão e baixa autoestima, prejudicando significativamente a qualidade de vida do sujeito.

Nesses casos, a busca por um equilíbrio saudável entre a responsabilidade pessoal e o auto-perdão é essencial para quebrar o ciclo da culpa excessiva e permitir um crescimento emocional positivo para quem vive com esse sentimento.

Por que nos auto cobramos tanto?

A relação entre a autocobrança e o sentimento de culpa é complexa e muitas vezes interconectada. Todavia, a

autocobrança excessiva pode desempenhar um papel significativo no surgimento e intensificação do sentimento de culpa.

Sendo assim, quando alguém se auto cobra demais e estabelece padrões impossivelmente altos, qualquer desvio desses padrões pode ser interpretado como um fracasso pessoal, o que por sua vez desencadeia sentimentos de culpa.

No entanto, embora a autocobrança possa ser uma motivação positiva para algumas pessoas, pois as impulsiona a se esforçar para atingir seus objetivos, também pode levar a consequências negativas quando se torna excessiva e descontrolada. Algumas características e impactos desse sentimento incluem:

Perfeccionismo

As pessoas que se cobram demais muitas vezes tendem a ser perfeccionistas, buscando a excelência em tudo o que fazem. Além disso, elas têm dificuldade em aceitar erros ou falhas e se frustram quando não atingem seus padrões elevados.

Estresse e ansiedade

A autocobrança constante pode levar a altos níveis de estresse e ansiedade, pois a pessoa sente que nunca está fazendo o suficiente ou que está sempre aquém das expectativas que estabeleceu para si mesma.

Baixa autoestima

Se cobrar intensamente é uma prática que muitas vezes emerge de um superego crítico, que estabelece padrões inatingíveis e exige perfeição. No entanto, quando esses padrões não são cumpridos, a pessoa pode se sentir inadequada e, conseqüentemente, sua autoestima é prejudicada.

Medo de fracassar

Quando alguém se auto cobra constantemente e estabelece



padrões extremamente elevados, o medo de não alcançar essas expectativas pode se transformar em um temor debilitante de fracassar.

Formas de lidar com o sentimento de culpa

O processo de lidar com a culpa não se resume a sufocar essa emoção, mas sim a adotar abordagens saudáveis para entender, aceitar e transformar esse sentimento em um impulso construtivo.

Lidar com a culpa pode ser desafiador, porém, existem algumas estratégias que podem ajudar. Aqui estão algumas dicas para enfrentar esse sentimento:

1. Reconheça a culpa

O primeiro passo é identificar e reconhecer que você está sentindo culpa. Isso pode ser difícil, mas é importante enfrentar e aceitar seus sentimentos. Todavia, procure entender também se a sua culpa é por algo que você fez e tem controle sobre, ou se é por algo que você não fez e não tem controle.

2. Compreenda a origem da culpa

Tente entender por que você

se sente culpado. Analise a situação ou ação que desencadeou esse sentimento e reflita sobre suas motivações e intenções. Use a culpa como uma oportunidade para aprender e crescer. Logo, se você cometeu um erro, pense em como pode evitar repeti-lo no futuro.

4. Peça desculpas, se necessário

Se sua culpa estiver relacionada a algo que você fez a alguém, considere pedir desculpas e explicar suas intenções. Nesse sentido, reconhecer suas ações e mostrar empatia pode ser uma maneira de lidar com a culpa e ajudar a reparar relacionamentos.

5. Não seja muito duro consigo mesmo

É normal cometer erros, e ninguém é perfeito. Evite ser excessivamente crítico consigo mesmo e lembre-se de que todos têm falhas. Dessa forma, pratique a autocompaixão e entenda seus próprios motivos e causas que te fizeram agir daquela maneira.

6. Pratique o autocuidado

Encontre formas saudáveis de lidar com a culpa, como praticar atividades que você

gosta, passar tempo com amigos e familiares, ou buscar apoio emocional. Ficar remoendo algo que aconteceu só vai piorar o sentimento de culpa.

7. Perdoe-se

O perdão é uma parte crucial do processo de lidar com a culpa. Reconheça que você é humano e tem o direito de errar. Perdoe a si mesmo e permita-se seguir em frente. A partir dessa prática, é possível viver com a consciência limpa de que sua parte você fez.

8. Busque ajuda profissional, se necessário

Lidar com a culpa pode ser um processo gradual, mas é importante dar passos em direção ao auto entendimento e ao perdão. Lembre-se de que todos têm desafios emocionais em suas vidas, e você não está sozinho nessa jornada.

Seja gentil consigo mesmo e busque apoio quando necessário. Se a culpa estiver afetando significativamente sua qualidade de vida e bem-estar emocional, considere a busca da psicoterapia online.

Fonte: Telavita

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Missão Refúgio
12 de março de 2026 | Ação, Suspense
Direção: Ric Roman Waugh
Elenco: Jason Statham, Bodhi Rae, Breathnach, Bill Nighy
Título original Shelter
Um ex-assassino de aluguel, agora um homem recluso numa ilha costeira remota, salva uma garota de uma tempestade terrível, colocando os dois na mira do perigo.

O Testamento de Ann Lee
12 de março de 2026 | Biopic, Drama, Histórico
Direção: Mona Fastvold
Elenco: Amanda Seyfried, Lewis Pullman, Tim Blake Nelson
Título original The Testament Of Ann Lee
Retrata a história de Ann Lee, a mulher conhecida como Cristo mulher para os seus seguidores.

A Pequena Amélie
12 de março de 2026 | Animação
Direção: Maliys Vallade, Liane-Cho Han
Elenco: Loïse Charpentier, Victoria Grosbois, Isaac Schoumsky
Título original Amélie et la métaphysique des tubes
Amélie é uma menina belga que nasceu num estado vegetativo e, por isso, acredita que sua condição é divina, tornando-a uma deusa. No seu aniversário de dois anos, um terremoto faz com ela saia desse estado inerte e se mova livremente pelo mundo.

POV: Presença Oculta
12 de março de 2026 | Terror
Direção: Brandon Christensen
Elenco: Jaime M. Callica, Sean Rogerson, Catherine Lough Haggquist
Título original Bodycam
Dois policiais tentam se livrar de suas câmeras corporais para não serem crucificados por um crime. No entanto, eles logo descobrem que estão sendo observados por outras coisas além dessa.

Terror em Silent Hill: Regresso para o Inferno
12 de março de 2026 | Terror
Direção: Christophe Gans
Elenco: Jeremy Irvine, Hannah Emily Anderson, Robert Strange (III)
Título original Return To Silent Hill
Return to Silent Hill conta sobre James, que recebe uma carta misteriosa e sem remetente após ser separado da sua alma gêmea. Nessa carta, ele é intimado a voltar para uma cidade esquisita chamada Silent Hill pois diz que ele irá encontrar sua preciosa alma gêmea. No entanto, com o passar dos dias nessa cidade outrora reconhecível, James ...

Iron Lung
12 de março de 2026 | Ficção Científica, Terror
Direção: Mark Fischbach
Elenco: Mark Fischbach, Elle La-Mont, Seán McLoughlin
Após o fim do mundo, um grupo de sobreviventes precisa iniciar uma perigosa expedição por um oceano de sangue. Caso tudo dê certo, a liberdade é garantida, se não, outra será iniciada. No entanto, eles já estão na 13ª expedição.

Hora do Recreio
12 de março de 2026 | Documentário
Direção: Lucia Murat
Hora do Recreio é um documentário que discute a educação brasileira a partir do ponto de vista dos próprios estudantes

Shell
12 de março de 2026 | Comédia, Drama, Terror
Direção: Max Minghella
Elenco: Elisabeth Moss, Kate Hudson, Kaia Gerber
Uma então amada atriz se vê desesperada para recuperar sua relevância na indústria. Para isso, corre atrás de um tratamento estético revolucionário criado por uma empresa de wellness e beleza chamada Shell. Porém, coisas estranhas começam a acontecer após as operações.

Reconstrução
12 de março de 2026 | Drama
Direção: Max Walker-Silverman
Elenco: Josh O'Connor, Meghann Fahy, Kali Reis
Título original Rebuilding
Um pai divorciado e reservado perde o rancho da família graças a um incêndio florestal devastador. Em busca de um lar temporário, o jovem caubói passa a viver num acampamento de trailers e embarca numa jornada de recomeço ao lado de vizinhos que também perderam tudo.

RELACIONAMENTO

Síndrome do ninho vazio: como lidar com essa fase

A saída dos filhos de casa marca uma transição importante no ciclo de vida familiar. Para muitos pais, o momento mistura orgulho pela autonomia conquistada e saudade da convivência diária.

Embora seja uma transição esperada, nem sempre é vivida com tranquilidade. Dados divulgados pela Universidade Federal de Minas Gerais indicam que 46% dos pais não encaram esse processo como algo natural.

Para parte deles, a fase é marcada por sentimentos de luto, vazio e pela difícil tarefa de redescobrir a própria identidade após anos de dedicação ao cuidado. Quando esse sofrimento se intensifica e persiste, pode configurar o que se convencionou chamar de Síndrome do Ninho Vazio.

O que é a Síndrome do Ninho Vazio?

A Síndrome do Ninho Vazio se refere ao impacto emocional negativo dessa transição, incluindo dificuldade de adaptação e prejuízo para o bem-estar.

O sofrimento vai além da saudade. Pode envolver alterações na percepção de identidade, propósito e pertencimento.

Entre os sintomas mais relatadas estão:

Tristeza persistente
Sensação de solidão

Perda de propósito
Baixa autoestima
Sintomas depressivos
Ansiedade
A intensidade varia de pessoa para pessoa e depende de fatores individuais e contextuais.

Por que as mães são mais afetadas?

Estudos sobre a Síndrome do Ninho Vazio indicam que o impacto emocional tende a ser mais frequente ou intenso entre as mulheres.

Isso está relacionado à combinação de fatores sociais, culturais e biológicos. Em muitos contextos, a identidade feminina ainda é fortemente associada ao papel materno. Quando essa função cotidiana se transforma, pode surgir uma sensação de perda de papel ou de significado.

Além disso, a saída dos filhos costuma coincidir com o climatério e a menopausa, períodos marcados por oscilações hormonais que podem influenciar no humor e na instabilidade emocional.

Fatores como rede de apoio limitada, relações conjugais fragilizadas ou afastamento prolongado do mercado de trabalho também pode tornar a adaptação mais desafiadora.

Impactos da Síndrome do Ninho Vazio na saúde mental

O impacto costuma aparecer primeiro no campo emocional



nal. A tristeza persistente, a sensação de vazio e a preocupação constante podem evoluir para sintomas de depressão ou ansiedade, principalmente quando não há adaptação progressiva.

Estudos observacionais realizados em diferentes países identificaram que, em alguns contextos, sintomas depressivos foram identificados em até 40,4% das pessoas que vivenciam o ninho vazio.

Também são frequentes os relatos de ansiedade e redução da qualidade de vida.

Impactos na saúde física

O sofrimento emocional prolongado também pode repercutir na saúde física. Entre os impactos físicos associados estão:

Maior risco cardiovascular,

especialmente em contextos de solidão persistente;

Agravamento das doenças crônicas pré-existent;

Alterações no sono e na energia física, como insônia, cansaço frequente e exaustão corporal;

Esses efeitos reforçam que cuidar da saúde emocional nessa fase também é uma forma de proteger o corpo.

Quando buscar ajuda profissional?

Nem toda tristeza após a saída dos filhos exige intervenção. Ainda assim, há situações em que é recomendável apoio médico ou psicológico:

O sofrimento persiste por semanas ou meses

Há prejuízo nas relações ou na rotina

Surgem sintomas intensos de depressão ou ansiedade

Existe isolamento social significativo

O acompanhamento profissional permite avaliar o impacto da fase e, de forma individualizada, orientar as melhores estratégias de cuidado.

Como lidar com o ninho vazio?

A adaptação envolve reorganizar a rotina e ressignificar papéis. Algumas atitudes ajudam nesse processo:

- Preservar vínculos afetivos, mesmo com a mudança na convivência;
- Investir em interesses pessoais;
- Fortalecer relações sociais;
- Cuidar da saúde física e do descanso;
- Recorrer ao acompanhamento psicológico quando necessário.

A saída dos filhos de casa encerra uma etapa importante, mas também abre espaço para novos projetos e autoconhecimento.

Com tempo, apoio e cuidado, é possível atravessar essa fase com mais equilíbrio e construir novos sentidos para a rotina.

Fonte: Unimed

GASTRONOMIA

Receita do dia: Arroz de forno com legumes assados e queijo coalho

Sabe aquele arroz que sobrou de ontem ou até do fim de semana? Ele pode virar um prato totalmente novo. Essa versão de arroz de forno com legumes assados e queijo coalho traz textura, sabor e praticidade.

É uma pedida perfeita para almoço rápido, marmita ou jantar leve. Deu água na boca? Veja a receita completa abaixo!

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 abobrinha em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 1 pimentão picado
- 1 fio de azeite
- 150g de queijo coalho em cubos
- 1/2 xícara de molho de tomate
- Sal e ervas a gosto

MODO DE PREPARO

- 1. Misture os legumes com azeite e leve ao forno

- por 20 minutos a 200°C.
- 2. Em uma travessa, misture arroz, molho de tomate e legumes assados.
- 3. Acrescente queijo coalho.
- 4. Leve ao forno por mais 15 minutos até dourar.

DICA EXTRA

Pode adicionar frango desfiado ou grão de bico para deixar mais proteico.

Como Harmonizar o Arroz de Forno Cremoso?

Para harmonizar com o arroz de forno cremoso, a melhor opção são vinhos brancos de corpo leve e com boa acidez.

Sugerimos os rótulos oriundos da região vitivinícola dos Vinhos Verdes, em Portugal, que destacam-se pelo seu grande frescor, além de gozarem de ótimo custo-benefício.

Divulgação



Mês da Mulher



Força que Inspira,
Coragem que
Transforma.



A MELHOR
MANEIRA DE SE
INFORMAR

WWW.
JORNALSPASSOCIDADES
.com.br