

INVESTIGAÇÃO

Faganello reúne assinaturas e avança para abertura da "CEI do Concreto" em Nova Odessa
Pág. 05

EVENTO

Exposição de Carros Turbinados e Aspirados é atração no Shopping ParkCity Sumaré nesta quinta-feira,
Pág. 08

TEMPEROS

Tempero vence? Saiba até quando eles podem ser usados com segurança
Pág. 13



Sumaré ganha novo espaço de lazer com inauguração da Represa do Marcelo

Página 03



Sobrou vinho, e agora? Veja como armazenar e reaproveitar cada gota

Página 15

TENDÊNCIA

Loungewear: o que é e por que essa moda confortável virou tendência

Página 11



FOTOS: DIVULGAÇÃO

VARANDA

Sua varanda fica quente demais no verão? Veja como resolver

Página 12



POLITICANDO

Sucesso

A grande questão é se em outubro Dalben irá repetir o sucesso da última eleição em Sumaré. O contexto era outro. Seu filho, Luiz Dalben, era prefeito da cidade, e à época as emendas parlamentares fluíam em grande quantidade nos cofres da prefeitura. Desde que Luiz saiu e seu cunhado Éder foi derrotado, as emendas diminuíram drasticamente. Com a diminuição, menos obras e conquistas apareceram com seu nome, e tem muita gente se questionando se a lealdade do deputado era com a cidade ou com quem governa a cidade. Apesar disso, Dirceu foi o primeiro a representar a cidade por tanto tempo e com tanto reconhecimento.

Máquina

Já o candidato da máquina para a Alesp, que deverá fazer dobradinha com Raí do Paraíso, ainda não foi definido. A disputa deve ficar entre Rafael Virginelli, João Cleto e André da Farmácia. O ex-secretário de saúde de Henrique, e também de Luiz Dalben, pode ser um nome forte mas é bem controverso entre a população. João Cleto não é um nome amplamente conhecido pela população, mas isso pode ser bom para ele. Consolidado no meio político e bem relacionado, João é profissional na comunicação e pode surpreender, ainda mais porque diferentemente dos outros nomes, tem influência forte fora das fronteiras da cidade. **pág 2**

SUMARÉ

Mutirão de mamografias tenta reduzir fila histórica e ampliar acesso em Sumaré

A Prefeitura de Sumaré iniciou nesta semana um mutirão de exames de mamografia com a meta de realizar cerca de 1,5 mil atendimentos até o próximo dia 27. A ação acontece no Ambulatório de Especialidades de Sumaré, com uma unidade móvel instalada para ampliar a capacidade de atendimento... **pág 3**

HORTOLÂNDIA

Em Hortolândia, ministra elogia e sinaliza apoio ao movimento Eles Por Elas

Durante visita a Hortolândia, nesta quarta-feira (18/03), a ministra das Mulheres, Márcia Lopes, sinalizou apoio ao Movimento Eles Por Elas Hortolândia, uma parceria do mandato do vereador Nei Prazeres com voluntários da sociedade civil. **pág 4**

MONTE MOR

Para cumprir cota feminina, Justiça pode tirar mandato de vereadora e entregar vaga a homem em Monte Mor

Um caso que escancara as contradições do sistema eleitoral brasileiro coloca a Câmara de Monte Mor no centro de um debate delicado: em nome da defesa da participação feminina na política, a Justiça Eleitoral pode acabar retirando o mandato de uma mulher eleita para substituí-la por um homem... **pág 4**

NOVA ODESSA

Com avanço do digital, Nova Odessa aposta em feiras e eventos para fortalecer comércio local

Em meio ao crescimento acelerado do comércio digital, que vem transformando hábitos de consumo em todo o país, Nova Odessa tem buscado alternativas criativas para manter vivo e competitivo o comércio tradicional. **pág 5**

PAULÍNIA

Três escolas municipais de Paulínia foram premiadas no Prêmio Excelência do Programa Alfabetiza Juntos SP

O prefeito, Danilo Barros, a secretária de Educação, Márcia Scarassati, e a articuladora de Programas e Formação da Secretaria de Educação, Kaluana Nunes, participaram da solenidade de premiação do "Prêmio Excelência do Programa Alfabetiza Juntos SP" realizada nesta terça-feira, 17. **pág 6**



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



ARTIGO

Reforma tributária deve alterar tributação sobre venda e aluguel de imóveis no Brasil



Aleksander Szpunar Netto

O advogado Aleksander Szpunar, especializado em regularização de imóveis e processos de usucapião, avalia que a reforma tributária aprovada pelo Congresso Nacional traz mudanças importantes para o mercado imobiliário brasileiro. Entre as principais alterações está a substituição de tributos atuais,

como PIS, Cofins, ICMS e ISS, pelos novos Imposto sobre Bens e Serviços (IBS) e Contribuição sobre Bens e Serviços (CBS). Com a nova sistemática, as operações de venda e locação de imóveis passam a integrar um modelo de tributação semelhante ao Imposto sobre Valor Agregado (IVA), adotado em diversos países. A mudança altera a lógica de incidência tributária e pode exigir maior formalização das atividades imobiliárias, incluindo, em alguns casos, a emissão de nota fiscal eletrônica para contratos de locação. “Outro ponto relevante da reforma é a criação do Cadastro Imobiliário Brasileiro (CIB), que funcionará como um identificador único para cada imóvel no país. Conhecido informalmente como ‘CPF do imóvel’, ele

reúne informações e deve facilitar a fiscalização tributária, cadastral e jurídica, permitindo maior integração de dados entre União, estados e municípios”, explica Aleksander Szpunar. Especialistas apontam que a nova ferramenta deve ampliar a fiscalização sobre propriedades, renda de aluguel e ganhos de capital, além de possibilitar atualizações mais frequentes dos valores venais utilizados para o cálculo de tributos municipais, como o IPTU. “A reforma também prevê redutores específicos para operações imobiliárias, com o objetivo de diminuir o impacto da nova carga tributária sobre o setor. Ainda assim, os efeitos podem variar conforme o perfil do contribuinte e a forma de exploração econômica do

imóvel”, avalia Szpunar. Diante desse cenário, profissionais do setor destacam que o planejamento tributário será cada vez mais importante para proprietários, investidores e empresas do mercado imobiliário nos próximos anos. *Aleksander Szpunar Netto é advogado especializado em Regularização de Imóveis e Processos de Usucapião. É presidente da Comissão de Direito Imobiliário da OAB Águas de Lindóia/SP.* *Fonte: Rsilvacomunicação* *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

Tenho muita coragem!

Saí de um lugar onde eu sonhava ficar para sempre. Tive coragem de soltar o que era confortável, o que era familiar, o que

parecia seguro. Tive coragem de deixar pessoas, planos, rotinas, expectativas que criei com cuidado e esperança.

Tive coragem de escolher a mim, mesmo com o coração tremendo, mesmo com medo, mesmo sem saber como tudo iria terminar.

Enfrentei o vazio, o silêncio, as noites longas e as perguntas sem respostas. Então, nunca subestime a minha coragem

PALAVRAS DE VIDA - Viva em paz

Você quer viver em paz? Coisa ruim é não vivermos em paz. Existem situações que acontecem em nossa vida para roubar a nossa paz. Você já ficou desempregado? Quando ficamos desempregados, perdemos a paz. Quando estamos namorando e o namorado separa, perdemos a paz, alguns nem dormem, perdem a fome, outros comem muito. A verdade é que existem coisas que vem para roubar a nossa paz e tudo aquilo que rouba a nossa paz, tomou o lugar de Deus. Não podemos permitir que as lutas, as dificuldades, as pessoas, o inimigo roubem a nossa paz, porque quem habita dentro de nós, é o

príncipe da paz. Se perdemos a paz, é porque algo ou alguém roubou o lugar de Cristo em nós. A maturidade nos traz o entendimento da paz de Deus e não deixar que nos roubem. Ser maduro é a porta abrir e ficarmos em paz, e se a porta fechar, continuaremos em paz. As coisas estão bem, ficar na paz e se começar a dar errado, continuar em paz. Aquilo que planejei aconteceu e estou na paz, não aconteceu, continuar em paz. Este é o lugar que Deus quer nos levar, porque nem todos nós estamos desfrutando de paz em momentos de guerra. Quando os discípulos estavam no barco e a tempestade se levantou,

Jesus estava na popa do barco fazendo o quê? Dormindo, porque só dorme quem está em paz. Quando perdemos a paz, perdemos o sono. Às vezes perdemos o sono e ficamos perambulando pela casa, ou rolando na cama com a famosa insônia, a pior coisa do mundo é perdemos a paz. E quando Deus começa a trabalhar em nossas vidas, precisamos entender que nada pode roubar a nossa paz. Quando os discípulos estavam no barco Jesus estava dormindo em paz, as ondas se levantando, com uma forte tempestade, e os discípulos preocupados e chamando: Senhor, vem nos socorrer, a tempestade se levantou. Jesus foi e repreendeu

a tempestade, Ele compreendeu o problema, porque Ele tem poder para repreender aquilo que rouba a nossa paz. Mas depois que Ele repreendeu o que tirava a paz deles, repreendeu os discípulos, homens de pouca fé. Esta passagem serviu para eles e serve para nós, se estamos sem paz, é sinal de que estamos com pouca fé. A falta de fé, rouba a nossa paz, e a fé vem pelo ouvir a palavra. Às vezes quando participamos de um culto, um encontro, um retiro que de tão bom falamos, minha vontade é que tivesse isso todos os dias, já viveu isso? É porque quando estamos reunidos em nome de Deus, nosso coração se enche de paz e de fé.

Politicand!

Rival

Com mais de 30 candidatos a deputado estadual em nossa região, a batalha pela relevância está cada vez mais acirrada. Obviamente quem já ocupa uma cadeira na Alesp tem mais holofote, como o deputado Dirceu Dalben. Ele é o nome a ser desafiado por quem almeja se eleger, em especial para aqueles que não tem grande influência fora da cidade, já que nas últimas eleições apenas em Sumaré, Dalben teve mais de 50 mil votos. É muito voto para uma cidade só.

Sucesso

A grande questão é se em outubro Dalben irá repetir o sucesso da última eleição em Sumaré. O contexto era outro. Seu filho, Luiz Dalben, era prefeito da cidade, e à época as emendas parlamentares fluíam em grande quantidade nos cofres da prefeitura. Desde que Luiz saiu e seu cunhado Éder foi derrotado, as emendas diminuíram drasticamente. Com a diminuição, menos obras e conquistas apareceram com seu nome, e tem muita gente se questionando se a lealdade do deputado era com a cidade ou com quem governa a cidade. Apesar disso, Dirceu foi o primeiro a representar a cidade por tanto tempo e com tanto reconhecimento.

Promessas

Outros nomes são promessas certas em outubro. Décio e Willian, aliados improváveis das últimas eleições, poderão se enfrentar nas urnas em outubro. Décio foi o segundo deputado estadual mais votado na cidade, e é nome quase certo na disputa. Willian já é uma promessa consolidada do PT na cidade. Sua disputa também é quase certa, mas sua popularidade vem diminuindo desde a derrota na eleição para prefeito. Disputará votos da esquerda na cidade com Ana Perugini, que em 2022 foi a terceira mais votada por aqui.

Máquina

Já o candidato da máquina para a Alesp, que deverá fazer dobradinha com Raí do Paraíso, ainda não foi definido. A disputa deve ficar entre Rafael Virginelli, João Cleto e André da Farmácia. O ex-secretário de saúde de Henrique, e também de Luiz Dalben, pode ser um nome forte mas é bem controverso entre a população. João Cleto não é um nome amplamente conhecido pela população, mas isso pode ser bom para ele. Consolidado no meio político e bem relacionado, João é profissional na comunicação e pode surpreender, ainda mais porque diferentemente dos outros nomes, têm influência forte fora das fronteiras da cidade. Já André seria o primeiro nome, mas pode optar por deixar a oportunidade passar para se focar na posição de vice-prefeito e fixar a estabilidade em volta do nome da família.

Relevância

Num cenário com tantos candidatos, todos estão em busca de relevância. Até o momento, pouco foi definido, e o vencedor, se é que Sumaré terá um, ainda não foi decidido. Por isso mesmo que quem está fora dos holofotes, precisa lutar muito para conquistar a sua relevância. Será uma disputa acirrada, e quem estiver apenas fazendo furdução sem propósito corre o risco de não levar votos da própria família. É preciso planejamento, foco e muito trabalho duro. Chorrô pelos bastidores não vai eleger ninguém, e a disputa está longe de ser justa. É uma batalha árdua, e quem trata o pleito apenas como um trampolim eleitoral vai acabar mergulhando de cabeça numa piscina vazia.

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR

WWW. JORNALSPASSOCIDADES .com.br

SPASSO cidades

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

INAUGURAÇÃO

Prefeito Henrique inaugura nova Represa do Marcelo neste sábado (21)

A cidade de Sumaré se prepara para um marco histórico neste sábado (21), com a inauguração da revitalizada Represa do Marcelo Pedroni. A entrega será realizada pelo prefeito Henrique do Paraíso e representa a recuperação de um dos espaços mais simbólicos da cidade, que por anos esteve degradado e agora retorna completamente reestruturado para a população. A solenidade acontece às 10h.

A obra foi realizada em parceria com a BRK Ambiental, com investimento superior a R\$1,3 milhão, transformando o local em um amplo complexo de lazer, convivência e bem-estar.

Entre as melhorias implantadas estão banheiros masculino e feminino, portaria, guarita, estacionamento e áreas de convívio, além de uma infraestrutura moderna com pista de caminhada, ciclovia, playground, espaço kids, quadras de beach tênis e um deck panorâmico de 490 metros quadrados. O projeto também

contempla área destinada a restaurante, com piso de madeira na área externa, e acabamento qualificado nas pistas, incluindo aplicação de massa asfáltica.

Inauguração

A programação especial de inauguração contará com diversas atividades para a população, incluindo:

- Espaço Saúde
- Feira de Artesanato
- Espaço Kids
- Festival de Food Trucks
- Brinquedos como cama elástica e tobogã

Patrimônio

A represa carrega um valor histórico significativo para o município. Seu nome homenageia Marcelo Pedroni, conhecido como o “Pai da Água”, responsável por contribuir com o desenvolvimento inicial do sistema de abastecimento da cidade.

Criada a partir da necessidade de preservação dos recursos hídricos, a represa teve papel fundamental no crescimento de Sumaré.

Com o passar dos anos, o espaço se consolidou também como ponto de encontro e lazer, reunindo famílias, praticantes de atividades físicas e visitantes.

O prefeito Henrique do Paraíso destacou o simbolismo da obra para o município. “Estamos entregando à população um espaço completamente transformado. A Represa do Marcelo volta a ser um orgulho para Sumaré, um ambiente seguro, bonito e preparado para receber as famílias. É uma revitalização histórica que resgata um patrimônio importante da nossa cidade”, afirmou.

Já o vice-prefeito André da Farmácia ressaltou o impacto social do investimento. “Áreas como essa são fundamentais para a qualidade de vida da população. Estamos falando de um espaço que promove lazer, saúde e convivência, atendendo pessoas de todas as idades e fortalecendo o vínculo da comunidade com a cidade”, destacou.

SECOM



FOTOS: DIVULGAÇÃO



A revitalização deste espaço representa a recuperação de um dos espaços mais simbólicos da cidade que servirá de recreação para a população

SAÚDE

Mutirão de mamografias tenta reduzir fila histórica e ampliar acesso em Sumaré

A Prefeitura de Sumaré iniciou nesta semana um mutirão de exames de mamografia com a meta de realizar cerca de 1,5 mil atendimentos até o próximo dia 27. A ação acontece no Ambulatório de Especialidades de Sumaré, com uma unidade móvel instalada para ampliar a capacidade de atendimento.

Os exames estão sendo direcionados às pacientes que já aguardavam na fila da rede municipal. A convocação ocorre de forma organizada pelos serviços de saúde, seguindo a regulação existente. A orientação é que as mulheres procurem suas unidades de referência em caso de dúvidas sobre o agendamento.

A iniciativa faz parte



A ação acontece no Ambulatório de Especialidades de Sumaré, com uma unidade móvel instalada para ampliar a capacidade de atendimento

DIVULGAÇÃO

do programa municipal de ampliação de acesso à saúde e integra as ações do mês voltado à saúde da mulher. Durante o período do mutirão, os atendimentos acontecem diariamen-

te, em horário estendido, buscando acelerar diagnósticos que, em muitos casos, estavam represados há meses.

Além das mamografias, a Secretaria de Saúde

também programou uma segunda frente de atendimentos, com a realização de exames de ultrassonografia, incluindo mama, abdômen, pelve e procedimentos transvaginais. A

proposta é atuar de forma simultânea em diferentes demandas, reduzindo gargalos históricos da rede pública.

Na prática, o esforço escancara uma realidade recorrente: a existência de filas acumuladas para exames essenciais. Ao mesmo tempo em que o mutirão representa um avanço pontual, ele também evidencia a necessidade de planejamento contínuo para evitar que a demanda volte a se acumular.

A ampliação temporária da oferta, por meio de estruturas como unidades móveis, surge como alternativa emergencial para dar vazão reprimida. No entanto, especialistas apontam que a sustentabilidade do sistema depende

de investimentos permanentes, gestão eficiente da regulação e ampliação estrutural da rede.

Ainda assim, iniciativas como essa têm impacto direto na vida da população, especialmente no diagnóstico precoce de doenças como o câncer de mama, onde o tempo é fator determinante. Reduzir a espera por exames não é apenas uma questão de gestão, é uma medida que pode salvar vidas.

O desafio, agora, será transformar ações pontuais em política pública contínua, garantindo que o acesso à saúde deixe de depender de mutirões e passe a ser regra dentro do sistema municipal.

Da redação

CRIME

Empresa é multada após supressão irregular de árvores em obra na Avenida Rebouças, em Sumaré

A Prefeitura de Sumaré informa que a empresa responsável pelas obras na Avenida Rebouças foi autuada e multada após a constatação de supressão de árvores em desacordo com os procedimentos e diretrizes estabelecidos pelo município.

De acordo com a Secretaria Municipal de Sustentabilidade, a empresa descumpriu exigências técnicas previamente definidas no processo de licenciamento ambiental, que regulamenta a retirada e compensação de indivíduos arbóreos.

Diante da irregularidade, foram adotadas imediatamente as medidas cabíveis por parte do poder público, incluindo:

- Aplicação de multa ambiental no valor de R\$ 6.890,00;
- Determinação de compensação ambiental com o plantio de 105 árvores nativas no município;
- Exigência de acompanhamento técnico pelo período de 36 meses, com apresentação de relatórios de monitoramento.

A administração municipal reforça que todas as

obras executadas no município devem seguir rigorosamente os critérios legais e ambientais estabelecidos, e que não haverá tolerância para o descumprimento das normas.

A Prefeitura destaca ainda que atua de forma permanente na fiscalização e na preservação ambiental, garantindo que eventuais irregularidades sejam devidamente apuradas e penalizadas, sempre em defesa do interesse público e do equilíbrio ambiental da cidade.

SECOM



DIVULGAÇÃO

A empresa foi autuada e multada após a constatação de supressão de árvores em desacordo com os procedimentos e diretrizes estabelecidos pelo município

CIDADES

CONTRADIÇÃO

Sem nenhuma vereadora eleita, Câmara homenageia lideranças femininas e expõe vazio na política de Sumaré

A Câmara Municipal de Sumaré realizou, na última semana, mais uma edição da tradicional sessão solene de entrega dos diplomas “Cida Segura” e “Anita Garibaldi”, homenageando mulheres que se destacam em diversas áreas da cidade. O evento, realizado no Anfiteatro Dirce Dalben, reuniu autoridades e membros da sociedade civil em reconhecimento a trajetórias marcadas por atuação social, religiosa e econômica no município.

Ao todo, 16 mulheres foram indicadas pelos vereadores e aprovadas por unanimidade para receber as honrarias. Entre as homenageadas estiveram nomes como Cecilia Souza Teixeira, Leonice Barboza, Mara Guedes, Maria Aparecida Bezerra e Zilda Cristina Manhani, além de outras lideranças que atuam diretamente no cotidiano da cidade, muitas vezes longe dos holofotes institucionais. As homenagens carregam forte simbolismo. O diploma

“Cida Segura” faz referência a Maria Aparecida de Jesus Segura, figura histórica ligada à luta por moradia, reforma agrária e organização popular no município. Já o diploma “Anita Garibaldi” remete a Anita Garibaldi, personagem histórica reconhecida por sua atuação em conflitos no Brasil e na Itália, símbolo de coragem e protagonismo feminino.

No entanto, por trás da cerimônia e do reconhecimento, uma contradição salta aos olhos, e não é nova. A Câmara de Sumaré, responsável por homenagear essas mulheres, segue sendo composta exclusivamente por homens. A cidade, há diversas legislaturas, não consegue eleger sequer uma representante feminina para o Legislativo municipal.

O contraste é evidente: mulheres são exaltadas no discurso e nas homenagens, mas permanecem ausentes do espaço de poder onde decisões são tomadas. A celebração, embora justa e necessária,



O evento realizado, reuniu autoridades e membros da sociedade civil em reconhecimento a trajetórias de 16 mulheres indicadas pelos vereadores e aprovadas por unanimidade para receber as honrarias

acaba escancarando uma falha estrutural da política local.

Não se trata de falta de nomes. As próprias homenageadas demonstram que Sumaré possui mulheres atuantes, lideranças consolidadas e trajetórias relevantes em diferentes áreas. O problema está

no caminho até as urnas, um percurso ainda dominado por estruturas partidárias que, na prática, não priorizam ou não viabilizam candidaturas femininas competitivas.

A ausência de mulheres na Câmara não é apenas simbólica. Ela impacta diretamente

a formulação de políticas públicas, o olhar sobre temas sensíveis e a representatividade de metade da população. Uma cidade sem vereadoras é, inevitavelmente, uma cidade com déficit democrático.

Diante disso, a responsabilidade recai sobre partidos

políticos e lideranças locais. Não basta cumprir cotas formais ou lançar candidaturas sem estrutura. É preciso planejamento, investimento e estratégia para formar, apoiar e eleger mulheres. Isso inclui desde a construção de base eleitoral até o fortalecimento de lideranças com potencial real de vitória.

Se a Câmara reconhece, em solenidade, a importância das mulheres para o desenvolvimento da cidade, é coerente e urgente que essa valorização se traduza em representação efetiva. Mais do que diplomas e discursos, o momento exige ação concreta.

As próximas eleições serão, mais uma vez, um teste. Ou Sumaré rompe esse ciclo e passa a ocupar suas cadeiras legislativas com mulheres, ou seguirá presa a uma contradição incômoda: a de homenagear quem nunca chega ao poder.

Da redação

REPRESENTATIVIDADE

Para cumprir cota feminina, Justiça pode tirar mandato de vereadora e entregar vaga a homem em Monte Mor

Um caso que escancara as contradições do sistema eleitoral brasileiro coloca a Câmara de Monte Mor no centro de um debate delicado: em nome da defesa da participação feminina na política, a Justiça Eleitoral pode acabar retirando o mandato de uma mulher eleita para substituí-la por um homem.

A possível reviravolta envolve a vereadora Camilla Hellen, que usou a tribuna para alertar sobre o risco real de perder sua cadeira após decisão do Tribunal Regional Eleitoral de São Paulo. O tribunal confirmou a anulação dos votos do partido Solidariedade por fraude à cota de gênero nas eleições de 2024, mecanismo criado justamente para garantir maior presença

feminina nas disputas.

Na prática, a decisão reconhece que uma candidatura feminina foi utilizada apenas para cumprir formalmente a exigência legal, sem campanha real, votação ou movimentação financeira. Como consequência, todos os votos da legenda foram invalidados, e uma nova contagem deve redefinir a composição do Legislativo municipal.

É nesse ponto que surge o paradoxo: com a recountagem, Camilla, uma mulher eleita com votação expressiva, pode perder o mandato. E, segundo a própria parlamentar, há a possibilidade concreta de que sua vaga seja ocupada por um homem.

“Uma mulher eleita legitimamente poderá perder



A vereadora Camilla Hellen, que usou a tribuna para alertar sobre o risco real de perder sua cadeira após decisão do Tribunal Regional Eleitoral de São Paulo

a sua cadeira”, afirmou, em tom de indignação. A vereadora ainda classificou o cenário como uma distorção do próprio objetivo da lei, que deveria ampliar, e não reduzir, a presença feminina nos espaços de poder.

O caso expõe uma falha estrutural: partidos que burlam a legislação ao lançar candidaturas fictícias acabam penalizando não apenas o sistema eleitoral, mas também candidatas que disputaram de forma legítima. No fim, quem paga a conta pode ser justamente quem deveria ser protegida pela regra.

A decisão da Justiça também tornou inelegíveis por oito anos as responsáveis pela fraude dentro da legenda, além de determinar

a recountagem dos votos no município. Ainda cabe recurso ao Tribunal Superior Eleitoral, o que mantém o cenário em aberto.

Mais do que um caso isolado, a situação de Monte Mor levanta um alerta: enquanto partidos continuarem tratando a cota de gênero como mera formalidade burocrática, e não como política séria de inclusão, episódios como esse tendem a se repetir.

No discurso, a defesa da participação feminina é unanimidade. Na prática, o sistema ainda permite que mulheres sejam usadas como instrumento eleitoral e, ironicamente, descartadas depois.

Da redação

MOVIMENTO

Em Hortolândia, ministra elogia e sinaliza apoio ao movimento Eles Por Elas

Durante visita a Hortolândia, nesta quarta-feira (18/03), a ministra das Mulheres, Márcia Lopes, sinalizou apoio ao Movimento Eles Por Elas Hortolândia, uma parceria do mandato do vereador Nei Prazeres com voluntários da sociedade civil. Após receber a carta de compromisso de representantes do Movimento com manifesto de apoio ao Pacto Nacional de Combate ao Feminicídio, a ministra foi presenteadada com uma camiseteta. Também recebeu das mãos do vereador, a moção de parabenização à iniciativa histórica do governo federal.

“Estou muito feliz de ver esse movimento Eles por Elas. Vou entregar a camiseta ao presidente Lula para que ele saiba que Hortolândia está falando com os homens. Nós só vamos mudar

essa realidade de violência contra as mulheres, se nós chegarmos aos meninos e a todos os homens”, afirmou a ministra em seu discurso para lideranças políticas.

O movimento Eles Por Elas é formado por um grupo de voluntários (especialistas em saúde mental, advogados(as) e lideranças comunitárias) que têm como principal objetivo promover ações educativas e de conscientização da população masculina, em especial meninos e jovens, para prevenir a violência contra as mulheres.

O trabalho será promovido nas comunidades religiosas, escolas, empresas, entidades, dentre outros. Os objetivos principais são: promover a conscientização de homens e a educação afetiva de meninos e jovens para

formar gerações mais amorosas e respeitadas; estimular a população masculina a rever atitudes, valores e comportamentos machistas no dia a dia e envolvê-la na luta pelo fim da violência contra as mulheres.

“Com essa iniciativa queremos conscientizar novas gerações e estimular os homens a reverem atitudes, valores e comportamentos machistas em suas vidas cotidianas, que muitas vezes geram a violência. Acreditamos nas ações educativas para uma mudança de mentes e corações na sociedade em geral e, principalmente, nas famílias”, observa o parlamentar.

COMPROMISSO

Na carta compromisso, o grupo reforça o apoio ao Pacto Nacional de Combate

ao Feminicídio e à campanha Todos Juntos por Todas por meio da promoção de ações educativas locais e da mobilização da população masculina de Hortolândia em defesa da vida das mulheres.

“Sabemos que o movimento Eles Por Elas é uma gota num oceano pavoroso de violência contra a mulher e diante da grandeza do Pacto Nacional de Combate ao Feminicídio. Mas estamos fazendo a nossa parte junto com o vereador Nei Prazeres”, disse a psicanalista Delzira de Lima, representante do Movimento, durante a entrega da carta compromisso à ministra.

Também participaram do evento com a ministra, a deputada estadual Ana Perugini, a secretária de In-



A ministra Márcia Lopes sinalizou apoio, após receber a carta de compromisso de representantes do Movimento Eles Por Elas Hortolândia

clusão e Desenvolvimento Social, Maria dos Anjos, o prefeito Zezé Gomes e diversas lideranças políticas de Hortolândia e região.

Hortolândia registrou, ano passado, quatro casos de feminicídio. No último sábado (14/03), a jovem Julyene de Lima dos Santos, 26 anos, foi

assassinada a facadas pelo companheiro. No Brasil, quatro mulheres são mortas por dia e 10 tentativas diárias de assassinato são registradas, segundo estatísticas do Pacto Nacional de Combate ao Feminicídio.

Fonte: Beth Soares

CIDADES

INVESTIGAÇÃO

Faganello reúne assinaturas e avança para abertura da “CEI do Concreto” em Nova Odessa

Após semanas de denúncias em série, números milionários e pressão pública crescente, o vereador André Faganello deu o passo que faltava: reuniu o número necessário de assinaturas para solicitar a abertura de uma Comissão Especial de Inquérito (CEI) na Câmara de Nova Odessa. O objetivo é investigar o que ficou conhecido como “escândalo do concreto invisível”.

O requerimento protocolado conta também com as assinaturas dos vereadores Lico Rodrigues, Marcelo Maito, Paulinho Bichof, Paulo Porto e Priscila Peterlevitz, número suficiente para dar início ao processo de instalação da comissão, conforme previsto no regimento interno da Casa. A CEI terá como foco central contratos ligados ao Pregão Presencial 03/2023, que trata do registro de preços para construção de calçadas em áreas públicas. Entre os pontos a serem apurados estão suspeitas de superfaturamento, pagamento por obras não executadas, distorções em me-



O vereador André Faganello deu o passo que faltava: reuniu o número necessário de assinaturas para solicitar a abertura de uma Comissão Especial de Inquérito (CEI) na Câmara de Nova Odessa



FOTOS: DIVULGAÇÃO

dições e possíveis favorecimentos na liberação de recursos.

A iniciativa é consequência direta da sequência de reportagens e materiais divulgados por Faganello nas últimas semanas. Nos vídeos publicados, o vereador apresentou dados que indicariam discrepâncias expressivas entre o volume de concreto pago e o efetivamente utilizado em diversas obras da cidade.

No caso mais emblemático, no bairro Marajoara, os números apresentados apontam

para um pagamento superior a R\$420 mil por uma obra cuja execução real, segundo documentos citados pelo parlamentar, não passaria de R\$86 mil. Em outros pontos da cidade, como na região da UBS 5 e em áreas próximas ao hospital, as diferenças também chamam atenção, com relatos de centenas de metros cúbicos de concreto pagos e volumes significativamente menores identificados em vistorias.

Somadas, as suspeitas le-

vantadas pelo vereador indicam um possível rombo que ultrapassa R\$4,4 milhões em contratos de calçamento, valor que agora passa a ser alvo direto da investigação legislativa.

A CEI, uma vez instalada, terá poderes para convocar testemunhas, requisitar documentos, analisar contratos e confrontar medições técnicas. Na prática, será o instrumento mais incisivo da Câmara para apurar se houve irregularidades, falhas administrativas ou

algo mais grave na execução dessas obras.

O avanço da comissão também aumenta a pressão sobre a administração municipal, que já informou anteriormente ter realizado sindicâncias internas e encaminhado informações aos órgãos competentes. Ainda assim, a abertura de uma investigação formal pelo Legislativo eleva o nível do debate e amplia a necessidade de respostas claras à população.

O “concreto invisível”, que

começou como uma série de vídeos nas redes sociais, agora se transforma em investigação oficial. E, com isso, deixa de ser apenas denúncia política para entrar no campo institucional.

A pergunta que move a CEI é simples e direta: o dinheiro público foi aplicado corretamente ou parte dele simplesmente desapareceu no caminho?

Da redação

ECONOMIA

Com avanço do digital, Nova Odessa aposta em feiras e eventos para fortalecer comércio local

Em meio ao crescimento acelerado do comércio digital, que vem transformando hábitos de consumo em todo o país, Nova Odessa tem buscado alternativas criativas para manter vivo e competitivo o comércio tradicional. A estratégia passa pela valorização dos espaços públicos e pela transformação de feiras livres em verdadeiros pontos de experiência, convivência e consumo.

Um dos exemplos mais recentes dessa movimentação é a iniciativa da Prefeitura de levar a Banda Sinfônica Municipal Prof. Gunars Tiss para se apresentar na tradicional feira livre do Centro. Realizada aos sábados, no recinto da Rua Anchieta, a feira ganha agora um novo elemento: a cultura como ferramenta de atração e permanência do público.

Mais do que uma simples apresentação musical, a ação revela uma mudança de mentalidade. Em vez de competir diretamente com o comércio

online, onde preço e conveniência são difíceis de bater, a aposta é transformar a experiência física em diferencial. A feira deixa de ser apenas um local de compras e passa a ser também um espaço de lazer, encontro e identidade cultural.

Esse movimento não é isolado. Desde 2022, as feiras noturnas vêm se consolidando como um dos principais instrumentos de fortalecimento do comércio local. Realizadas semanalmente em diferentes pontos da cidade, como a região da rodoviária e o bairro Santa Rita, elas ampliam o horário de funcionamento do comércio e atraem um público que, muitas vezes, não consegue frequentar os espaços tradicionais durante o dia.

O resultado é visível: aumento do fluxo de pessoas, maior circulação de renda e fortalecimento de pequenos produtores, comerciantes e empreendedores locais. Ao ocupar horários alternativos, as

feiras noturnas criam um novo ciclo econômico, adaptado à rotina moderna da população.

Dentro dessa lógica, a cidade também avança ao integrar pautas sociais à estratégia econômica. A realização da primeira Feira Noturna de Mulheres Empreendedoras, marcada para o dia 25 de março, reforça esse direcionamento. O evento, que acontece na região central, busca dar visibilidade ao trabalho feminino e fomentar a economia criativa, ampliando oportunidades de geração de renda.

A proposta vai além da inclusão. Ao diversificar os expositores e os produtos oferecidos, que vão do artesanato à gastronomia, passando por moda e decoração, o município fortalece a identidade do comércio local e amplia seu apelo junto ao público consumidor.

Ao unir cultura, lazer, gastronomia e empreendedorismo em um mesmo espaço, a cidade transforma suas feiras em pólos de atração. Mais do



Ao unir cultura, lazer, gastronomia e empreendedorismo em um mesmo espaço, a cidade transforma suas feiras em pólos de atração

DIVULGAÇÃO

que pontos de venda, esses eventos passam a ser ambientes de convivência, algo que o comércio digital, por mais eficiente que seja, ainda não

consegue oferecer.

A estratégia, se mantida e ampliada, pode se tornar um modelo regional. Em vez de assistir passivamente ao avanço

do digital, Nova Odessa opta por reagir e, ao que tudo indica, com criatividade e resultado.

Da redação

ESTAÇÃO

Outono deve começar abafado e ter virada de tempo



DIVULGAÇÃO

O outono de 2026 começa oficialmente às 11h45 sexta-feira (20)

O outono de 2026 começa oficialmente às 11h45 da próxima sexta-feira (20), mas a nova estação não deve trazer frio imediato ao Brasil. Segundo a Climatempo, a tendência é de que o período inicial seja marcado por tempo abafado, pancadas de chuva e temperaturas ainda elevadas, com uma mudança mais significativa apenas a partir de maio.

Nas últimas semanas, algumas cidades do Sul e do Sudeste registraram queda temporária nas temperaturas, o que levou muitas pessoas a acreditar que o frio do outono havia chegado mais cedo.

Segundo especialistas, esse resfriamento pontual foi provocado pela passagem de uma

frente fria mais intensa do que o normal para março, que trouxe uma massa de ar frio para partes do Sul e do Sudeste. A combinação entre ventos úmidos, maior cobertura de nuvens e chuva frequente ajudou a reduzir temporariamente as temperaturas nessas regiões.

Em Curitiba, por exemplo, teve máxima de 21,1°C, a mais baixa do ano até agora. Já em São Paulo, a temperatura máxima chegou a 22,3°C, a menor registrada para um dia de março desde 2024. O Rio de Janeiro também apresentou uma das tardes mais frescas do ano, com 24,2°C.

Apesar disso, meteorologistas explicam que o fenômeno não significa que o outono tenha co-

meçado antecipadamente. A atmosfera não segue o calendário de forma rígida, e mudanças pontuais no clima podem ocorrer mesmo ainda durante o verão. A expectativa é de que, com o afastamento dessa massa de ar frio, as temperaturas voltem a subir na última semana do verão e no início do outono.

De acordo com projeções meteorológicas, abril deve manter características semelhantes às do verão, com calor, sensação de abafamento e pancadas de chuva em diversas regiões do país. O resfriamento mais perceptível tende a ocorrer apenas em maio, quando a redução gradual das horas de sol começa a favorecer temperaturas mais amenas.

A previsão indica que a pri-

meira massa de ar polar mais intensa do outono pode chegar ao Brasil na transição entre maio e junho. Caso o cenário se confirme, o Sul do país pode registrar frio mais acentuado e possibilidade de geada, enquanto cidades do Sudeste, como São Paulo, podem ter mínimas próximas de 10°C.

Meteorologistas ressaltam, no entanto, que previsões de longo prazo ainda podem sofrer alterações conforme novos dados atmosféricos forem analisados nas próximas semanas. Até lá, o início do outono deve seguir com calor, umidade elevada e episódios frequentes de chuva em grande parte do país.

Fonte: CNN Brasil

CIDADES

PRÊMIO

Três escolas municipais de Paulínia foram premiadas no Prêmio Excelência do Programa Alfabetiza Juntos SP

O prefeito, Danilo Barros, a secretária de Educação, Márcia Scarassati, e a articuladora de Programas e Formação da Secretaria de Educação, Kaluana Nunes, participaram da solenidade de premiação do “Prêmio Excelência do Programa Alfabetiza Juntos SP” realizada nesta terça-feira, 17. “Esse prêmio é fruto do trabalho de todos os servidores, coordenadores, supervisores, professores e diretores da educação paulinense, que dia a dia se empenham a ensinar com carinho e dedicação. A meta será

sempre investir para que mais escolas sejam reconhecidas”, destacou o prefeito, Danilo Barros.

As escolas municipais premiadas foram: Sol Nascente (bairro Jardim Vista Alegre) Professora Flora (bairro José Paulino Nogueira) Prefeito José Lozano Araújo (Santa Cecília)

“Temos muito por fazer visto que a educação está em constante evolução, e estamos empenhados em tornar a nossa rede municipal cada vez mais forte, inclusiva e acolhedora”, reforçou Márcia Scarassa-

ti, responsável pela Secretaria de Educação.

O Prêmio Excelência do Alfabetiza SP, do Governo de São Paulo, baseia-se no Índice de Excelência Educacional (IEE) do Saresp (Sistema de Avaliação de Rendimento Escolar do Estado de São Paulo) 2025.

A cerimônia foi realizada em São Paulo, no Memorial da América Latina, com a presença do governador, Tarcísio de Freitas, do secretário estadual de Educação, Renato Feder, e de outras autoridades estaduais.

Fonte: Prefeitura de Paulínia



O prefeito, Danilo Barros, a secretária de Educação, Márcia Scarassati, e a articuladora de Programas e Formação da Secretaria de Educação, Kaluana Nunes, no evento da premiação

TECNOLOGIA E NEGÓCIOS

Paulínia recebe de forma inédita o Startup Day neste sábado, 21

O Startup Day 2026, um dos maiores movimentos de fomento ao empreendedorismo e inovação do Brasil, chega em Paulínia pela primeira vez neste sábado, dia 21 de março, a partir das 8h. Podem participar pessoas que queiram entender mais sobre inovação e o mercado de startups, principalmente quem já tem ou quer começar uma startup.

O evento é gratuito, mas é preciso fazer uma inscrição online no site paulinia.sp.gov.br/startupday. Ele será realizado no Auditório Carlos Tontoli, no Paço Municipal da Prefeitura de Paulínia. A programação vai contar com palestras de especialistas da área e também com roda de conversa com quem já viveu a jornada da construção real de startups. Representantes de empresas desse perfil vão apresentar o seu “Pitch”, em poucos minutos vão contar com a startup surgiu, qual problema a ideia se propôs a resolver, qual o maior desafio e qual principal aprendizado.

Programação completa:
09h30 – 10h20 | Palestra: “Como uma ideia brilhante se transforma em um produto digital que resolve problemas reais e gera valor?” Palestrante: José Henrique T. de C. Sbroco – FATEC Paulínia
10h20 – 11h10 | Paine: Paine: Inovação em rede – o papel das empresas e instituições no desenvolvimento tecnológico
Mediador: Guilherme Mello (Prefeitura)
Participantes: Fernando Henrique - Cloud HQ Fernando Ely - Instituto Renato Archer Felipe Silva - Master Certificações Fabio Tadeu Ferreira – SENAI

11h15 – 12h15 | Paine: Jornada real das startups – do desafio ao valor
Mediador: Ricardo Di Giacomo (Prefeitura)
Duração: 1h
Startups:
• Anqora (Leandro Rodrigues)
• Phytochem Laboratório de



Paço Municipal da Prefeitura de Paulínia

Análises e P&D em Produtos Naturais (Aline Reche)
• Infinita-IA Labs (Joel Alberto e Cibele de Oliveira)
• Acolher para Seguir (Mara Lúcia Pontes)

Sobre o Startup Day
Idealizado pelo Sebrae for Startups e cocriado com o ecossistema de inovação, a dinâmica de construção do Startup Day é toda colaborativa, privilegiando as

demandas e necessidades das startups nacionais e ecossistemas locais, com a participação de todo o Sistema Sebrae e a comunidade de inovação do Brasil.

O evento tem como público-alvo startups em todos os momentos de maturidade: curiosidade, ideação, validação, tração, crescimento e escala.

Os principais objetivos da iniciativa são fomentar o ecossistema inovador bra-

sileiro, apresentar a experiência Sebrae Startups de atendimento às startups em todo o Brasil e empoderar os gestores em atuação regional. No ano passado, o Startup Day impactou mais de 30 mil participantes em 253 municípios, conectando pessoas, ideias e inovação em todo o Brasil.

O evento acontece de forma simultânea em diversas cidades e é idealizado pelo

Sebrae Startups em parceria com as Prefeituras Municipais, instituições de ensino e parceiros da área de inovação e tecnologia.

SERVIÇO
Startup Day 2026
Data: Sábado, 21 de março
Horário: a partir das 8h
Inscreva-se: paulinia.sp.gov.br/startupday

Fonte: Prefeitura de Paulínia

BASTIDORES

Mais nomes surgem para disputa da Alesp em Sumaré e ampliam cenário já fragmentado

A corrida por uma vaga na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo segue ganhando novos contornos em Sumaré. Após a movimentação inicial de nomes ligados a diferentes grupos políticos da cidade e da região, novos possíveis pré-candidatos começam a surgir, ampliando ainda mais um cenário já marcado pela fragmentação.

Na semana passada, a reportagem já havia apontado nomes como Dirceu Dalben, João Cleto, Virginelli, André da Farmácia e Alan Leal como peças centrais nas articulações iniciais. Agora, novos nomes entram no radar político, reforçando a tendência de pulverização de candidaturas.

Entre eles está Ana Cléia, filiada à Rede Sustentabilidade. Na última eleição municipal, disputou a Prefeitura e somou 3.224 votos, terminan-

do na última colocação. Apesar do desempenho modesto, seu nome passa a circular como possível opção dentro de um campo alternativo, que busca espaço fora dos grupos tradicionais.

Outro nome que ressurge no cenário é o de Sirineu, filiado ao PL. Ele já disputou uma vaga de deputado estadual em 2022, quando obteve 3.057 votos. Antes disso, foi eleito vereador em 2020 com 1.569 votos, mas não conseguiu a reeleição em 2024, ficando com pouco mais de 800 votos. Ainda assim, volta a ser citado como possível candidato, em um movimento que pode representar tentativa de recuperação política.

Já no Legislativo municipal, o vereador Tavares, do PRTB, também aparece como nome ventilado. Ele foi eleito com 1.196 votos e, embora ainda



Pré candidatos o ex vereador Sirineu - filiado ao PL, o vereador Tavares - PRTB e Ana Cléia - filiada à Rede Sustentabilidade

não tenha grande projeção regional, passa a integrar a lista de possíveis candidatos, indicando que a disputa pode atrair perfis em diferentes estágios de capital político.

O surgimento desses novos nomes reforça um diagnósti-

co já evidente: a eleição para deputado estadual na região deve ser marcada por forte concorrência interna e divisão de votos. Em um cenário como esse, a capacidade de cada pré-candidato de ultrapassar os limites de Sumaré e cons-

truir base regional sólida será determinante.

Com mais nomes entrando no jogo e articulações ainda em curso, o quadro permanece indefinido e cada vez mais competitivo. A tendência, neste momento, é de que a disputa

siga aberta, com espaço tanto para candidaturas consolidadas quanto para apostas que buscam, antes de tudo, ganhar visibilidade política de olho no futuro.

Da redação

ROTEIRO

MARKETING POLÍTICO

Na disputa por visibilidade, política exige mais que presença: exige relevância

Em um cenário cada vez mais saturado de informação, a máxima do marketing político se impõe de forma dura e objetiva: não há espaço na mídia para todos, apenas para aqueles que conseguem se destacar de forma consistente e relevante.

A lógica que rege o noticiário não é democrática, tampouco proporcional ao número de pré-candidatos ou agentes políticos em atividade. O critério central continua sendo um só: relevância. Para que um fato se torne notícia, ele precisa impactar, direta ou indiretamente, um número significativo de pessoas, interferir no debate público ou trazer consequências concretas para a sociedade.

Nesse contexto, muitos atores políticos acabam esbarrando em uma barreira

invisível, mas implacável. Participar de reuniões, assembleias ou encontros de grupos específicos pode ter grande importância dentro de determinadas bolhas, como associações de bairro, categorias profissionais ou movimentos segmentados, mas isso não é suficiente para romper o filtro da mídia tradicional. O que é relevante em um círculo restrito, na maioria das vezes, não possui alcance social amplo o bastante para justificar cobertura jornalística.

A disputa por espaço é desigual e altamente competitiva. Um pré-candidato que busca visibilidade precisa entender que está concorrendo diretamente com decisões políticas de grande impacto, crises institucionais, escândalos envolvendo figuras de alto escalão, problemas estruturais em áreas como saúde,

educação e segurança pública, além de conflitos armados que movimentam a geopolítica internacional. Em meio a esse volume de informações, só sobrevive quem consegue produzir fatos com peso real.

Sem isso, a consequência é previsível: invisibilidade. Não basta existir politicamente, é preciso gerar acontecimentos que justifiquem atenção. A ausência de protagonismo em pautas relevantes condena o nome ao esquecimento midiático, independentemente de intenções eleitorais ou articulações internas.

Para os pré-candidatos, o recado é claro. Ganhar espaço na mídia exige estratégia e posicionamento. É necessário se inserir nos debates mais importantes, assumir posturas firmes diante de temas que impactam a população e participar de movimentos com capacidade



de gerar repercussão concreta. Mais do que isso, é fundamental estruturar uma campanha profissional, ancorada em marketing político eficiente, capaz de transformar ações em narrativa

pública relevante.

No fim das contas, a visibilidade não é concedida, ela é conquistada. E, em um ambiente onde o espaço é limitado e a concorrência é brutal, só

permanece em evidência quem compreende que, na política contemporânea, relevância é imprescindível.

Da redação

A importância da mulher na política Por Hayde Marinho



A presença da mulher na política é um dos pilares para a construção de uma sociedade mais justa, equilibrada e democrática. Durante décadas, os espaços de poder foram ocupados majoritariamente por homens, o que resultou em decisões que, mui-

tas vezes, não refletiam a realidade e as necessidades de toda a população — especialmente das mulheres.

Quando falamos sobre a importância da mulher na política, não estamos tratando apenas de representatividade simbólica, mas de participação efetiva nas decisões que impactam diretamente a vida das pessoas. A política define prioridades, direciona recursos e cria políticas públicas. Ter mulheres nesses espaços significa ampliar o olhar sobre questões fundamentais como saúde, educação, segurança, igualdade

de oportunidades e proteção social.

A vivência feminina traz perspectivas que enriquecem o debate público. Questões como violência doméstica, desigualdade salarial, maternidade, jornada dupla de trabalho e acesso a direitos básicos passam a ser tratadas com mais sensibilidade e profundidade quando há mulheres participando ativamente das decisões. Isso não significa que apenas mulheres defendem essas pautas, mas que sua presença fortalece e legitima essas discussões.

No entanto, apesar dos avanços, as mulheres ain-

da enfrentam inúmeros desafios na política. Desde o início da trajetória, há barreiras significativas, como menor acesso a recursos financeiros para campanhas, falta de apoio dentro dos partidos e pouca visibilidade. Além disso, muitas vezes são subestimadas ou colocadas em segundo plano.

Após eleitas, os desafios continuam. A mulher na política frequentemente enfrenta julgamentos que vão além de sua atuação profissional. Sua aparência, comportamento e vida pessoal são, muitas vezes, mais questionados do que suas propostas e

resultados. Soma-se a isso a chamada violência política de gênero, que pode se manifestar por meio de ataques, tentativas de silenciamento e deslegitimação.

Mesmo diante dessas dificuldades, as mulheres têm demonstrado força, competência e capacidade de transformação. Estudos e experiências mostram que a participação feminina na política tende a promover maior diálogo, decisões mais inclusivas e políticas públicas mais alinhadas às necessidades reais da população.

Fortalecer a presença da mulher na política é

fortalecer a democracia. É garantir que diferentes vozes sejam ouvidas e que as decisões sejam tomadas de forma mais justa e representativa. Para isso, é fundamental incentivar a participação feminina, apoiar candidaturas, combater o preconceito e promover igualdade de oportunidades.

A política precisa ser um espaço de todos — e isso inclui, de forma indispensável, às mulheres.

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

DIREITO CÍVEL

Transformação digital já automatiza contratos Entenda como funcionam os ‘Smart Contracts’

Imagine uma empresa que contrata um fornecedor para entregar mercadorias. A carga chega ao destino e, no mesmo instante em que o sistema confirma a entrega, o pagamento é liberado automaticamente, sem análise manual, sem troca

de e-mails e sem necessidade de aprovação interna. Essa lógica, que parece futurista, já começa a ganhar espaço no mundo dos negócios por meio dos chamados smart contracts, ou “contratos inteligentes”.

A transformação digital já

mudou a forma como comparamos, nos comunicamos e trabalhamos. Agora, começa a mudar também a maneira como firmamos contratos.

Apesar do nome, os smart contracts não são exatamente contratos no sentido tradicional. Um smart contract é, na prática, um programa de computador registrado em blockchain, uma espécie de banco de dados digital descentralizado e extremamente seguro, que executa automaticamente determinadas ações quando previamente definidas são cumpridas.

Na prática, funciona assim. Imagine, por exemplo, uma empresa que contrata um fornecedor para entregar mercadorias. Em um modelo tradicional, após a entrega é necessário conferir documentos, validar a nota fiscal, aprovar internamente e só depois liberar o pagamento. Esse processo pode levar dias ou até semanas.

Com um contrato automatizado, as condições podem ser programadas previamente. Assim que o sistema confirmar que a entrega foi realizada, o pagamento pode ser liberado automaticamente, sem necessidade de etapas adicionais de

conferência manual.

Outro exemplo está no setor de logística. Uma transportadora pode ter um contrato automatizado que libera o pagamento do frete assim que o sistema registrar que a carga chegou ao destino. Isso reduz burocracia, evita disputas sobre prazos e melhora a previsibilidade financeira para todas as partes.

Há aplicações também em seguros. Imagine um seguro agrícola programado para liberar automaticamente uma indenização caso determinados indicadores climáticos sejam atingidos. Quando o sistema registra o evento previsto no contrato, a indenização pode ser paga de forma automática, sem necessidade de longos processos de verificação.

Esses exemplos mostram por que a tecnologia tem despertado interesse no ambiente empresarial. A automação contratual pode reduzir custos administrativos, eliminar intermediários e aumentar a segurança das transações. Como as regras são programadas e registradas em blockchain, elas não podem ser alteradas unilateralmente depois de estabelecidas, o que aumenta a transparência e a confiabili-

dade das operações.

Isso não significa, no entanto, que os smart contracts substituirão completamente os contratos tradicionais. A realidade jurídica é mais complexa do que um conjunto de comandos programados.

Contratos envolvem interpretação, boa-fé, análise de contexto e, muitas vezes, a resolução de situações imprevistas, elementos que nem sempre podem ser traduzidos em linhas de código. Questões como erro, fraude, vícios de consentimento ou desequilíbrio contratual continuam exigindo análise jurídica e, em muitos casos, intervenção judicial.

Outro desafio está na própria linguagem tecnológica. Um smart contract é escrito em código, o que levanta uma questão relevante. Quem será responsável caso o código execute algo diferente do que as partes pretendiam, o programador, as partes ou a plataforma utilizada? Diante disso, é mais provável que os smart contracts passem a complementar, e não substituir, os contratos tradicionais. Eles tendem a ser especialmente úteis em operações padronizadas e automatizáveis, como pagamentos, transferências digitais, logística e opera-



José Guilherme Nicola

ções financeiras.

O futuro dos contratos pode não estar na substituição do papel pelo código, mas na combinação entre ambos. Enquanto o direito continuar interpretando intenções e protegendo o equilíbrio das relações, a tecnologia poderá automatizar aquilo que antes dependia de burocracia. Mais do que contratos inteligentes, o desafio será garantir que o uso da tecnologia continue sendo, acima de tudo, juridicamente responsável.

*José Guilherme Nicola é advogado e atua nas áreas de Direito Empresarial e Contratual do Quagliato Advogados

Fonte: Roncon & Graça Comunicação

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

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

FEIJUCA

LAGOINHA

RS 40

PAGAMENTO VIA PIX:

SOCIALLAGOINHASUMARE@GMAIL.COM

PROJETO SAMBA CRENTE

VARIEDADES

EVENTO

Exposição de Carros Turbinados e Aspirados é atração no Shopping ParkCity Sumaré

O Shopping ParkCity Sumaré recebe nesta quinta-feira, 19/3, mais uma edição da Exposição de Carros Turbinados e Aspirados. O evento é gratuito para visitação e será realizado a partir das 19h, no estacionamento. A atração promete envolver o público apaixonado pelo universo automotivo.

Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré, explica que o evento é sempre aguardado com expectativa pelos fãs de carros customizados. “O encontro deve reunir dezenas de entusiastas da região, que trazem seus veículos e trocam experiências sobre essa verdadeira paixão”, comenta.

Os interessados em participar da exposição precisam ficar atentos porque



O evento da Exposição de Carros Turbinados e Aspirados é gratuito

as vagas para os expositores são limitadas. Para incluir o veículo na lista de espera e tirar dúvidas sobre as regras para os participantes, os interessados devem enviar seus dados através do WhatsApp (19) 99493-1233.

E para garantir a segurança e a comodidade do público, será proibido acelerar os veículos no local, realizar corte de giro e ligar o som automotivo. Também não será permitida a entrada de narguilés e coolers. A exposição é

realizada em parceria com o Preparados Drag Racing.

“A Exposição de Carros Turbos e Aspirados é mais uma atração do Shopping ParkCity Sumaré que proporciona diversão e momentos únicos de lazer ao público de todas as

idades”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

Serviço:
Exposição de Carros Turbinados e Aspirados
Quando: 19 de março, quinta-feira.

Horário: das 19h às 22h.
Local: Expositores: dúvidas e inscrições pelo WhatsApp (19) 99493-1233.
Evento com visitação gratuita

Fonte: ImPauta Comunicação

ECA Digital entra em vigor e impõe novas obrigações



Adriana Garibe

Em 17 de março de 2026 entrou em vigor a Lei nº 15.211/2025, o ECA Digital. As obrigações estabelecidas na nova legislação, deverão ser aplicadas efetivamente em serviços e produtos voltados ao público infantil e adolescente, ou com acesso

provável, bem como em situações relacionadas ao risco à segurança e à privacidade. As obrigações impostas incluem mecanismos de aferição de idade, para proteger o público vulnerável; ferramentas de supervisão parental, a fim de restringir o compartilhamento de dados e a comunicação de crianças com desconhecidos; adoção de medidas de segurança e de proteção por padrão para perfis de crianças e adolescentes; disponibilização de canais de denúncia e resposta rápida para conteúdos ilícitos ou inadequados; remoção célere de conteúdos relacionados a abuso, aliciamento, sequestro e outras violações graves, com

comunicação imediata às autoridades competentes; além do dever de reforçar a proteção de dados pessoais de crianças e adolescentes no ambiente digital. O Radar Tecnológico nº5, publicado pela Agência Nacional de Proteção de Dados (ANPD), ressalta que a utilização de mecanismos de auto-declaração de idade e a verificação de idade por análise de documentos, devem estar em conformidade aos princípios da privacidade e proporcionalidade, assim como, devem atender aos padrões mínimos de segurança para garantir que não haja exposição dos jovens a riscos, conforme prevê o artigo

5º, parágrafo 1º e parágrafo 2º. Vale ressaltar, que a responsabilização de empresas estrangeiras, em caso de descumprimento das obrigações previstas nesta Lei, estarão solidariamente responsáveis por meio de suas filiais, escritórios ou estabelecimentos situados no Brasil, conforme artigo 35, parágrafo 2º. Outrossim, os fornecedores devem manter representante legal no país, com poderes para receber e responder às notificações das autoridades. Ademais, de acordo com os artigos 22 e 23, está vedada a utilização de técnicas de perfilamento direcionada a publicidade comercial a crianças e

adolescentes, baseada na análise emocional, assim como o impulsionamento de conteúdo que retrate crianças e adolescentes de forma erotizada ou com cunho sexual. O texto reforça a necessidade da revisão regular das ferramentas de inteligência artificial com participação de especialistas e órgãos competentes, com base em critérios técnicos que assegurem sua segurança e adequação ao uso por crianças e adolescente, tornou-se dever dos fornecedores de produtos ou serviços de tecnologia, conforme artigo 17, parágrafo 4º, II do Estatuto. Nesse contexto, o ECA Digital representa um importante

avanço na proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital, ao impor deveres concretos às plataformas e reforçar a proteção de dados, a segurança on-line e o uso responsável da inteligência artificial. Mais do que restringir acessos, a nova legislação busca prevenir riscos e responsabilizar fornecedores, consolidando a prioridade da proteção infanto-juvenil também no Direito Digital.

A advogada Adriana Garibe é sócia e coordenadora da área de Direito Digital do Lemos Advocacia Para Negócios

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

ECONOMIA E NEGÓCIOS NA REGIÃO - Por Marcelo Oliveira



Lista das 100 cidades paulistas campeãs de emprego em doze meses tem oito da RMC

Oito cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC) estão entre as 100 com maior geração de empregos no Estado de São Paulo no período de janeiro de 2025 a janeiro de 2026. No Estado, segundo o Caged, foram criados no período 286.743 postos com carteira assinada, alta de 2% em relação ao mesmo período do ano anterior. Campinas foi a 13ª com maior número de vagas (2.991). Em 29º lugar aparece Monte Mor (1.447). Cosmópolis vem na 38ª posição (1.160). Em 51º está Indaiatuba (930). Sumaré está dez posições acima (819). Hortolândia (472). Nova Odessa, em 98º lugar, fecha a lista regional (456).

Juros alto afeta renda dos consumidores da RMC

Não é somente as empresas que estão sofrendo com a alta taxa de juros no Brasil, cujo reflexo é o número recorde de pedidos de falências e recuperações judiciais. As finanças da população também estão altamente afetadas. Somente da RMC 1,287 milhão de pessoas, 40,49% da população, estão com dívidas em atraso, segundo levantamento do Serasa.

Bares e restaurantes da região apontam queda de receita

O aperto nas finanças está tendo impacto direto no poder aquisitivo das pessoas. Que o digam donos de bares e restaurantes da Região Metropolitana de Campinas (RMC). Pesquisa mensal da Abrasel, apurou que 60% dos bares e restaurantes da região apresentaram queda de receita em janeiro em comparação a dezembro. No mesmo período, 24% registraram crescimento, enquanto 14% operaram com estabilidade. A pesquisa também aponta que 43% das empresas operaram com lucro em janeiro, outros 17% registraram prejuízo e 40% tiveram estabilidade no primeiro mês do ano de 2026.

Com consumo em alta, supermercados ampliam investimentos

Mesmo enfrentando aperto no bolso, o consumo em casa segue em alta e desperta o desejo das redes supermercadistas. As vendas do setor fecharam 2026 com alta de 3,68%, indicando a manutenção de um patamar elevado de crescimento ao longo de dois anos consecutivos, segundo levantamento da Associação Brasileira de Supermercados (ABRAS).

Cidades da RMC recebem novas unidades

Com esse cenário positivo, empresas apostam a médio e longo prazo na abertura de novas unidades na RMC. Em abril, o Covabra deve inaugurar sua segunda unidade na cidade de Valinhos, com o conceito de store in store. A proposta é oferecer aos clientes uma experiência diferenciada, reunindo em um único espaço diversos serviços e segmentos que complementam as compras do dia a dia. Já a rede de supermercados Pague Menos apresentou o projeto de abertura de sua primeira unidade na cidade de Jaguariúna

Restaurante mediterrâneo

reabre de cara nova

Um dos restaurantes da cozinha mediterrânea mais premiados da região de Campinas, o Bellini Ristorante, no Vitória Hotel Concept Campinas, entra no 23º ano de sua inauguração de cara nova. Após fechar por um mês e passar por um completo retrofit, a casa reabriu totalmente repaginada. Além da reforma, a casa traz novidades no cardápio, elaboradas pela equipe da Chef Cristina Róseo. O restaurante passou por uma transformação em seus 220 metros quadrados, com intervenções que redesenham a experiência do cliente desde a chegada até o último prato.

Onda dos grandes pedidos de recuperação judicial chega à região

A onda de pedidos de recuperação judicial de grandes companhias, com dívidas bilionárias, voltou a atingir a região de Campinas (RMC). Depois da Azul (que saiu recentemente do Chapter 11, nos Estados Unidos, da Raizen, com sede em Piracicaba, e do Grupo Pão de Açúcar, com unidades em diversas cidades da região, nesta terça-feira (17), foi a vez da multinacional The Lycra Company, fabricante da

Lycra e outros tecidos elásticos, entrar com pedido de recuperação judicial nos Estados Unidos. A companhia alega uma dívida de US\$1,2 bilhão (R\$6,2 bilhões).

Empresa com fábrica em Paulínia diz que decisão não afeta funcionários e fornecedores

Com fábricas e centros de pesquisas instalados em diversos países, o grupo também está presente no Brasil, onde emprega dois mil funcionários na planta industrial (antiga Du Pont), na cidade de Paulínia, e escritório em São Paulo. A empresa garante que o pedido de recuperação judicial, medida para arrumar as finanças, não afetará suas operações, clientes, fornecedores ou funcionários. A Lycra disse contar com apoio da maioria dos credores e espera concluir o processo de recuperação em até 45 dias.

Festivais gastronômicos movimentam a economia regional nos próximos meses

Entre março e junho, os apreciadores de gastronomia da Região Metropolitana de Campinas (RMC) terão a oportunidade de conhecer novas casas e degustar os sabores da culinária regional. Dois festivais

vão movimentar a economia, bares e restaurantes. Quem abre a temporada 2026 é o Campinas Restaurant Week, previsto para o período de 26 de março a 26 de abril. Em maio é a vez do Festival Brasil Sabor 2026, realizado pela Abrasel, que chega à sua 20ª edição como um dos principais festivais gastronômicos do país. Neste ano, o evento na RMC será realizado de 14 de maio a 14 de junho e traz como tema “A Seleção da Cozinha Brasileira”.

Vendas de imóveis crescem 10% na região em 2025

Apesar da retração em lançamentos, a região de Campinas se mantém como um forte polo de negócios para o mercado imobiliário. Em 2025, as vendas de imóveis nas cidades de Campinas, Hortolândia, Indaiatuba, Sumaré, Valinhos e Bragança Paulista registraram alta de 10% sobre os números do ano anterior. De acordo com levantamento realizado pelo Sindicato da Habitação (Secovi-SP) em parceria com a Brain Inteligência Estratégica, foram comercializadas 12.121 unidades habitacionais. As vendas representaram um Valor Geral de Vendas (GVV) de R\$ 6,4 bilhões.

ROTEIRO

EVENTO GRATUITO

Festival Volta ao Mundo e Festival do Burger chegam ao Tivoli Shopping com gastronomia internacional

Santa Bárbara d'Oeste recebe, entre os dias 19 e 22 de março, um dos eventos gastronômicos mais aguardados da região. O estacionamento do Tivoli Shopping será palco dos Festivais Volta ao Mundo e do Burger, que prometem reunir sabores de diferentes países, hambúrgueres artesanais e uma programação voltada para toda a família. A entrada é gratuita.

A proposta do evento é proporcionar ao público uma verdadeira viagem gastronômica, reunindo pratos inspirados em diversas culturas. Entre as opções estarão especialidades da culinária japonesa, coreana, mexicana, argentina, uruguaia e espanhola, além de clássicos da gastronomia brasileira.

Para os amantes de hambúrguer, o Festival do Burger traz criações artesanais inspiradas em algumas das cidades mais tradicionais dos Estados Unidos quando o as-

sunto é burger, como Chicago e Texas. Os visitantes poderão experimentar combinações criativas, incluindo receitas especiais que misturam ingredientes tradicionais com releituras inspiradas em sabores populares do Brasil.

Além da gastronomia, o evento contará com música ao vivo, criando um ambiente descontraído para quem deseja aproveitar momentos de lazer com amigos e familiares. A estrutura também inclui espaço kids com monitores, garantindo diversão para as crianças, e ambiente pet Friendly, permitindo que os visitantes levem seus animais de estimação.

Programação: Quinta Feira 20h – ANET SANTA LÚCIA – ROCK & MPB

SEXTA FEIRA 20H00 – BANDA CONFISCO – TRIBUTO À BANDA CHARLIE BROWN JR

SÁBADO 20H00 – TEO THE SHEEP – FLASHBACK ANOS 80,90 E 2000

DOMINGO 19H00 – CÔLICA RENAL – TRIBUTO À MAMONAS ASSASSINAS

A expectativa dos organizadores é reunir um grande público ao longo dos quatro dias de programação, transformando o local em um ponto de encontro para quem aprecia boa comida, entretenimento e experiências culturais.

SERVIÇO

Festivais Volta ao Mundo & Festival do Burger
Data: 19 a 22 de março

Horário: das 12h às 22h – QUINTA DAS 17H00 ÀS 22H00 / SEXTA, SÁBADO E DOMINGO 12H00 ÀS 22H00

Local: Estacionamento do Tivoli Shopping
Endereço: Rua do Ósmio, 699 – Vila Mollon IV – Santa Bárbara d'Oeste – SP
Entrada gratuita
Evento pet friendly
Área kids com monitores

Fonte: Gilberto de Almeida



FESTIVAL

Futebol à mesa: Campinas Restaurant Week leva sabores dos países campeões à 23ª edição



Prato Stinco, Bistrô La Palette - Campinas Restaurant Week



Prato Arroz de Joelho, Quintal da Giffa - Campinas Restaurant Week

A 23ª edição da Campinas Restaurant Week acontece de 26 de março a 26 de abril e reúne alguns dos principais restaurantes da cidade e região em um dos festivais gastronômicos mais aguardados do país. Durante o período, o público poderá apreciar menus completos, com entrada, prato principal e sobremesa, com preços fixos a partir de R\$59,90.

Inspirada no tema “A Cozinha dos Campeões”, a edição deste ano propõe uma viagem gastronômica que conecta sabores do universo do futebol à criatividade dos chefs. A proposta convida os restaurantes a criar pratos inspirados em países, seleções e momentos marcantes da história das Copas do Mundo.

Entre as novidades da 23ª edição está o Prato Kids, criado para tornar a experiência da Restaurant Week ainda mais inclusiva para famílias. Com valor fixo de R\$39,90, a nova categoria convida os restaurantes participantes a desenvolver opções pensadas especialmente para o público infantil.

O festival, reconhecido por democratizar o acesso à boa gastronomia, apresenta dife-

rentes categorias de menus, o que permite ao público escolher experiências variadas de acordo com o perfil de cada restaurante. Dentre as opções, estão:

Menu Tradicional – Almoço R\$59,90 | Jantar R\$ 74,90
Menu Plus – Almoço R\$ 73,90 | Jantar R\$ 94,90
Menu Premium – Almoço R\$ 95,00 | Jantar R\$115,00
Menu Diamond – Almoço R\$ 109,00 | Jantar R\$149,00
Prato Kids – preço fixo de R\$ 39,90

Durante o festival, cada restaurante participante apresenta um menu exclusivo inspirado na temática da edição. A proposta valoriza a identidade de cada casa e abre espaço para interpretações criativas que conectam ingredientes, técnicas e referências gastronômicas de diferentes países — uma iniciativa que também impulsiona a economia local, fortalece o setor gastronômico e, nesta edição, ganha ainda mais relevância ao integrar oficialmente o Calendário de Eventos do Município de Campinas.

Presente em mais de 20 cidades brasileiras, a Brasil Restau-

rant Week se consolidou como uma das principais plataformas de valorização da gastronomia no país. O festival estimula o público a conhecer novos restaurantes e fortalece o setor ao gerar movimento, visibilidade e novas oportunidades para as casas participantes. “A Restaurant Week é uma oportunidade única para o público conhecer novos restaurantes e viver experiências gastronômicas completas a preços fixos. Ao mesmo tempo, é uma grande vitrine para os chefs apresentarem sua criatividade e identidade culinária”, destaca o idealizador da Brasil Restaurant Week, Fernando Reis.

Confira abaixo as casas já confirmadas:
430 Gradi - Cambuí
Arlindo's restaurante
Barbacoa - Campinas
Bistrô La Palette
Calle 54 - Jundiaí
Cantina Fellini
Chef Antonello
Domuus Campinas
Figueira Cambuí
Hulhah Cuisine
Kanu
Le Porquet - Cambui
Le Troquet
Mow Culinária Vegana

Ninetto Trattoria
Outback Steakhouse - Galleria Shopping
Outback Steakhouse - Iguatemi Shopping
Outback Steakhouse - Shopping Parque das Bandeiras
Outback Steakhouse - Campinas Shopping
Pecorino Bar & Trattoria - Maxi Shopping Jundiaí
Pecorino Bar & Trattoria - Shopping Parque Dom Pedro
Pecorino Cucina Mediterrânea - Shopping Iguatemi
Queijos e Amigos
Quintal da Giffa
Restaurante Origens - Radisson Red Campinas
Salsa Con Aji
Sterna Café Beaumont
Strog&Noff
Tchilis Restaurante Mexicano - Maxi Shopping Jundiaí
Tratto Pizza e Bar
Uru Mar y Parrilla - Shopping Iguatemi
Vino! Jundiaí

A lista completa dos restaurantes participantes e menus estará disponível em breve no site oficial: www.restaurantweek.com.br

Divulgação

CULINÁRIA

Quaresma valoriza os pescados e inspira diversidade à mesa

A proximidade da Semana Santa convida a uma pausa — não necessariamente de hábitos, mas de ritmo. À mesa, é tempo de olhar com mais atenção para escolhas que valorizam leveza, frescor e novos sabores. Durante a Quaresma, tradição observada por milhões de cristãos ao redor do mundo, muitas pessoas optam por priorizar os pescados, abrindo espaço para uma gastronomia que explora diferentes texturas, aromas e combinações. Mais do que um costume religioso, esse período se tornou também um convite à diversidade gastronômica. É quando as receitas clássicas reaparecem, releituras contemporâneas ganham espaço e ingredien-

tes frescos assumem o protagonismo.

Versátil por natureza, o peixe permite uma infinidade de preparos: pode ser servido de forma delicada, ressaltando seu sabor natural, ou ganhar toques marcantes de ervas, molhos e especiarias que transformam a experiência. Dos grelhados leves aos ensopados aromáticos, das receitas tradicionais às criações mais autorais, há sempre uma forma de surpreender o paladar.

É nesse contexto que o Pobre Juan, reconhecido por sua excelência na parrilla e pela qualidade de seus cortes, destaca também suas opções à base de peixe para a Semana Santa, com pratos que traduzem esse momento de escolha por sabo-

res mais leves, sem abrir mão da personalidade e da experiência que definem a casa.

Entre os pescados disponíveis no cardápio, vale destacar o Salmão Missô, posta de salmão grelhada e caramelizada com missô, pasta milenar japonesa feita a partir da fermentação de soja e cereais. Uma deliciosa combinação agridece, servida com vegetais na brasa e molho Teriyaki. Os fãs de salmão podem ainda optar pelo peixe grelhado, acompanhado por um cremoso risoto de limão siciliano.

“Selamos o salmão até atingir o ponto perfeito, preservando sua suculência e realçando seu sabor. O risoto, feito com arroz arbóreo, é cozido lentamente em um caldo aromático,

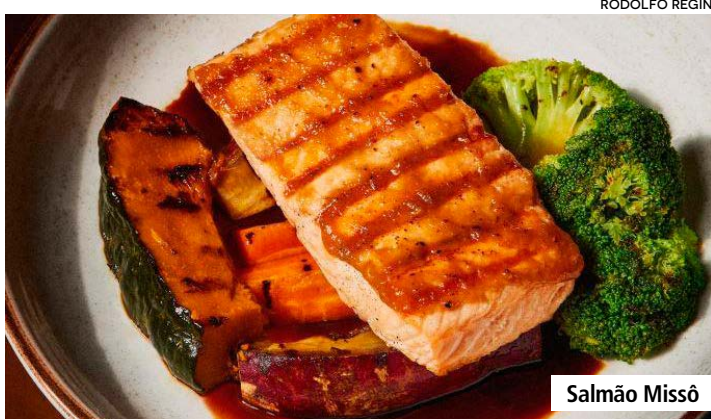
finalizado com queijo parmesão, manteiga e o toque cítrico das raspas de limão siciliano”, explica José Hilton, gestor do Pobre Juan Campinas.

Outra sugestão, menos tradicional, é o Pirarucu Amazônico, servido com purê de banana-da-terra, arroz branco com castanha-do-pará e farofa de urucum, levando todo o sabor do Norte do Brasil para o menu da casa. Para quem prefere frutos do mar, a dica são os Camarões na Brasa, servidos com Risotto Nero di Seppia e molho cítrico de limão.

Em Campinas, o Pobre Juan está localizado no segundo piso do Galleria Shopping.

SERVIÇO

Pobre Juan Campinas



Salmão Missô

Endereço: Segundo piso do Galleria Shopping (Rod. D. Pedro I, km 131,5, Jardim Nílopolis, Campinas)
Horários: de segunda a quinta-feira, das 12h às 15h e das 18h às 22h; sextas e sábados, das 12h às 22h30 e domingos e feriados, das 12h às 20h.

Espaço Kids: sábados, domingos e feriados, durante todo o horário de funcionamento do restaurante.
Site e Instagram: www.pobrejuan.com.br; @restaurantepobrejuan

Fonte: Macchina Comunicação

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

O que você faz para ter uma boa noite de sono? Confira 5 dicas que realmente funcionam

Não é novidade que uma boa noite de sono influencia diretamente no comportamento do dia, no humor – e consequentemente a médio e longo prazo –, na saúde física e mental. Quando dormimos mal, o resultado aparece na aparência cansada, na sensação de lentidão no raciocínio e até no corpo. Por isso, dormir bem não é apenas um luxo, é questão fundamental de saúde. A seguir, descubra cinco dicas que podem melhorar o seu sono.

1 – A escolha do colchão certo
Hoje, o mercado oferece colchões produzidos com

uma série de tecnologias a favor do bem-estar e do descanso do corpo. Portanto, não basta verificar a espessura e o tamanho de acordo com a cama. Outros detalhes podem ser priorizados na escolha de um bom colchão. Algumas opções, por exemplo, são feitas em látex natural, espumas com gel de cooling e molas ensacadas individualmente, ajudando no alinhamento da coluna, entre outras vantagens.

2 – Lençóis com tecidos naturais e respiráveis
Escolher os lençóis também é uma alternativa de autocuidado com o sono. A dica, então, é optar por tecidos naturais e respiráveis, como



Dormir bem não é apenas um luxo, é questão fundamental de saúde

bambu, que favorecem a termorregulação e a evaporação da umidade do corpo. Para quem tem alergias de pele, busque tecidos com tecnologia antibacteriana.

3 – Cama aconchegante
A cama não é um dos elementos principais do quarto apenas por sua estrutura e modelo. Ela é um dos fatores essenciais, que vai

definir se você terá ou não uma boa noite de sono. Nesse sentido, vale investir em uma cama acolhedora, confortável e que também se insira na estética do quarto como deseja. Modelos em madeira e palha natural, por exemplo, trazem um clima de aconchego para o ambiente de descanso.

4 – Aromaterapia noturna
Como parte da preparação para o sono, muitas pessoas são adeptas dos aromatizadores, difusores de ambiente e sprays com fragrâncias suaves. Elas são tão populares porque ajudam no relaxamento, aliviando tensões e induzindo a um sono tranquilo. Entre

as fragrâncias indicadas estão lavanda, musk, alecrim e figo, por exemplo.

5 – Desconexão digital
Ter um ritual antes de dormir ajuda muito a adormecer mais facilmente. Porém, um fator impeditivo para isso é o uso frequente de telas, luzes fortes e atividades estimulantes antes de se deitar. Assim, a dica é reduzir os estímulos visuais, adotar uma rotina que envolva luzes baixas, sons suaves, aromas e até leitura leve. Neste caso, a decoração também ajuda: opte por luminárias com luz indireta.

Divulgação

SAÚDE

Longevidade pede novos modelos de cuidado

À medida que a expectativa de vida avança e mais pessoas chegam às décadas finais da vida, cresce também a necessidade de modelos de cuidado que respeitem autonomia, segurança e conforto. Nesse cenário, o home care se consolida como uma abordagem essencial para promover longevidade com qualidade de vida para idosos e seus familiares. “O home care deixou de ser apenas uma alternativa-afetiva ao ambiente hospitalar e se tornou uma necessidade diante do envelhecimento populacional. Cuidar em casa significa manter a rotina, preservar memórias, respeitar as suas conquistas e acolher o idoso no ambiente que ele mais ama”, afirma Daniele Chaves, fisioterapeuta e diretora da Palliative Care.

Novos desafios
Com o aumento da expectativa de vida, muitas pessoas convivem por mais tempo com doenças crônicas, limitações funcionais ou a necessidade de acompanhamento contínuo. Nesses casos, deslocar-se com frequência para consultas e acompanhar diferentes serviços pode gerar desgaste físico e emocional, tanto para o idoso quanto para seus cuidadores. A atenção domiciliar, com acompanhamento profissional personalizado, garante continuidade e segurança ao tratamento, além de integrar ações que favorecem o bem-estar global do paciente.

O cuidado contínuo é um desafio para muitas famílias, que convivem com jornadas extenuantes de apoio sem o suporte técnico necessário. Estudos mostram que o papel de cuidador informal pode elevar níveis de estresse, ansiedade e impacto na saúde física dos familiares, especialmente sem apoio especializado. “O home care alivia a sobrecarga dos cuidadores, trazendo tranquilidade às famílias. Além de assistência técnica, oferecemos orientação e suporte emocional, fundamentais para garantir saúde e equilíbrio a todos envolvidos”, explica Daniele.

Prevenção de quedas e perda de autonomia
Erros nas rotinas cotidianas, desde esquecer de tomar medicação até um tropeço em tapetes soltos, podem desencadear quedas, internações e perda de autonomia. A adaptação do lar é um dos pilares do cuidado domiciliar: remover tapetes, colocar barras de apoio no banheiro, reorganizar ambientes e evitar cantos pontiagudos são medidas que fazem grande diferença na redução de acidentes. A funcionária pública T.L. lembra, com pesar, do acidente em casa que fez acelerar a perda da mãe. Ela tinha Alzheimer e nas condições rotineiras mais difíceis sempre fazíamos em duas pessoas. No entanto, um dia meu pai não esperou a minha irmã para dar banho e, em dado momento dentro do box, minha mãe caiu, meu pai não conseguiu sustentá-la e ela bateu a cabeça. Foi internada com traumatismo craniano, ficou hospitalizada por algumas semanas e não voltou para casa. Certamente se contássemos com apoio

profissional esse acidente não aconteceria”, lamenta. **Transição hospital-casa com segurança**
O retorno do idoso ao lar após uma internação pode ser um período de vulnerabilidade. “A transição hospital-casa precisa ser planejada com cuidado. O home care assegura continuidade do tratamento, minimiza riscos e acelera a recuperação, com profissionais preparados para realizar desde a administração de medicamentos até fisioterapia e acompanhamento clínico”, destaca Daniele. O cuidado domiciliar não se resume à presença de um único profissional: dependendo das necessidades do paciente, médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, nutricionistas e outros especialistas podem ser integrados de forma coordenada. Essa abordagem possibilita que cada aspecto da saúde do idoso seja monitorado e ajustado ao longo do tempo. É comum que idosos



No home care o idoso tem apoio por 24 horas

enfrentem desafios na alimentação adequada. Falta de apetite e dificuldade de sair para comprar alimentos ou preparar refeições são alguns dos empecilhos. A presença de profissionais capacitados em casa garante que a nutrição seja observada e ajustada, promovendo melhor aproveitamento de nutrientes e apoio às necessidades de cada fase. Além disso, lembrar de tomar medicamentos corretamente é uma tarefa que, quando negligenciada, pode comprometer

o tratamento. A supervisão profissional reduz esse risco e contribui diretamente para a eficácia terapêutica. “O objetivo maior do home care é assegurar que o paciente viva com dignidade, conforto e cuidado. Estar em casa, com carinho e segurança, faz toda a diferença no processo de envelhecer bem”, conclui Daniele Chaves. **SERVIÇO:**
@palliativecarebr
Fonte: AMZ Comunicação

TREINO EM CASA

Quer fortalecer as pernas? Veja 5 exercícios que podem ser feitos em casa

Manter uma rotina de exercícios físicos não depende exclusivamente de frequentar academias ou utilizar aparelhos específicos. Muitos movimentos podem ser realizados em casa – inclusive treino de pernas –, usando apenas o peso do próprio corpo ou objetos simples do cotidiano. Além de estimular diferentes grupos musculares, essas atividades ajudam a melhorar o condicionamento físico e a desenvolver força de forma prática. É o que aponta, a seguir, a educadora física Flávia Cristóforo, formada pela USP, ex-atleta da Seleção Brasileira de Ginástica Aeróbica Esportiva e fundadora do Elah App.

Treinos para membros inferiores
Flávia alerta que incluir exercícios voltados às pernas na rotina é importante porque essa região reúne alguns dos maiores músculos do corpo. “Quando estimulamos quadríceps, glúteos e posteriores

de coxa com regularidade, o corpo ganha mais estabilidade e eficiência nas atividades do dia a dia”, afirma. A especialista destaca alguns exercícios simples que podem ser incorporados ao treino em casa para fortalecer as pernas. **1 – Agachamento para fortalecer pernas e glúteos**
Antes de tudo, bastante popular nos treinos de força, o agachamento é um dos movimentos mais completos para a região inferior do corpo. Ele atua principalmente nos quadríceps e glúteos, além de envolver músculos do core responsáveis pela estabilidade. Segundo Flávia, a prática regular ajuda a desenvolver força e equilíbrio corporal. **2 – Afundo para desenvolver força e equilíbrio**
Outro exercício comum nas rotinas de membros inferiores é o afundo. Nesse movimento, cada perna trabalha de forma separada, o que contribui



Manter uma rotina de exercícios físicos não depende exclusivamente de frequentar academias ou utilizar aparelhos específicos, podem ser realizados em casa

para um fortalecimento mais equilibrado entre os lados do corpo. Dessa forma, a atividade também exige coordenação e estabilidade durante a execução. Flávia Cristóforo, ex-atleta da Seleção Brasileira de Ginástica Aeróbica Esportiva **3 – Afundo búlgaro para intensificar o treino**
O afundo búlgaro é uma variação mais desafiadora do exercício tradicional. Como uma das pernas permanece elevada em um apoio atrás do corpo, o esforço se concentra ainda mais na perna que está à frente. Isso aumenta o estímulo nos músculos das pernas e dos glúteos, além de exigir maior controle corporal. **4 – Agachamento sumô para ativar a parte interna das coxas**
Caracterizado pela postura com os pés mais afastados, o agachamento sumô trabalha não apenas glúteos e quadrí-

ceps, mas também a musculatura interna das coxas. “Essa variação permite estimular regiões que nem sempre recebem tanta atenção em outros movimentos”, explica. **5 – Elevação de panturrilha para fortalecer a parte inferior das pernas**
Frequentemente presente em treinos de membros inferiores, a elevação da panturrilha fortalece músculos importantes para movimentos cotidianos, como caminhar, correr e subir escadas. Trabalhar nessa região contribui para melhorar a resistência muscular e a estabilidade durante as atividades diárias. Mesmo com exercícios simples, a prática regular pode trazer benefícios significativos para a saúde e o condicionamento físico. Com orientação adequada e constância, é possível fortalecer as pernas e melhorar o desempenho nas tarefas do dia a dia sem sair de casa. **Divulgação**

TENDÊNCIA

5 sapatilhas confortáveis que parecem sapatos de luxo

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Sapatilha dourada com recorte lateral



Sapatilha boneca



Sapatilha preta de couro



Sapatilha marfim em verniz



Sapatilha com salto bloco

Conforto e sofisticação já não são mais opostos no universo dos calçados. Nos últimos anos, as sapatilhas ganharam novos acabamentos, materiais e design refinado. Hoje existem modelos que entregam estética de sapatos de luxo sem abrir mão da leveza no dia a dia.

Couro de alta qualidade, verniz, texturas sofisticadas e detalhes como fivelas e recortes estratégicos ajudam a elevar o visual das flats, transformando peças básicas em escolhas elegantes para o trabalho e ocasiões urbanas.

Por isso, selecionamos cinco sapatilhas confortáveis que parecem sapatos de luxo e funcionam perfeitamente no dia a dia.

Sapatilhas para comprar hoje mesmo:

1. Sapatilha dourada com recorte lateral

O acabamento metalizado é um dos recursos mais usados no luxo contemporâneo. A sapatilha dourada traz esse efeito de forma equilibrada, elevando até os looks mais básicos com um toque sofisticado. Sapatilha dourada couro recorte lateral, Usaflex, R\$ 289,99

2. Sapatilha boneca

Com estética inspirada no balletcore, a sapatilha boneca adiciona delicadeza e presença ao visual. O vermelho reforça a proposta fashionista, enquanto o formato estruturado mantém elegância. Sapatilha boneca vermelha couro bico quadrado, Usaflex, R\$ 259,99

3. Sapatilha preta de couro

Minimalista e moderna, a sapatilha preta de bico quadrado é uma das mais próximas do visual de marcas de luxo. O design limpo e o couro estruturado criam um efeito sofisticado e atemporal. Sapatilha preta couro bico quadrado, Usaflex, R\$ 249,99

4. Sapatilha marfim em verniz

O verniz é um dos acabamentos mais associados ao luxo. Na versão marfim, a sapatilha ganha ainda mais elegância, funcionando como um ponto de luz em produções neutras. Sapatilha clássica branca marfim verniz bico quadrado, Usaflex, R\$ 199,99

5. Sapatilha com salto bloco

A combinação da tira com o salto bloco baixo cria um visual sofisticado e, sobretudo, estruturado. O modelo traz uma leitura moderna da sapatilha clássica, com estética próxima ao universo premium. Sapatilha boneca preta couro salto bloco, Usaflex, R\$ 249,99

Comportamento e consumo

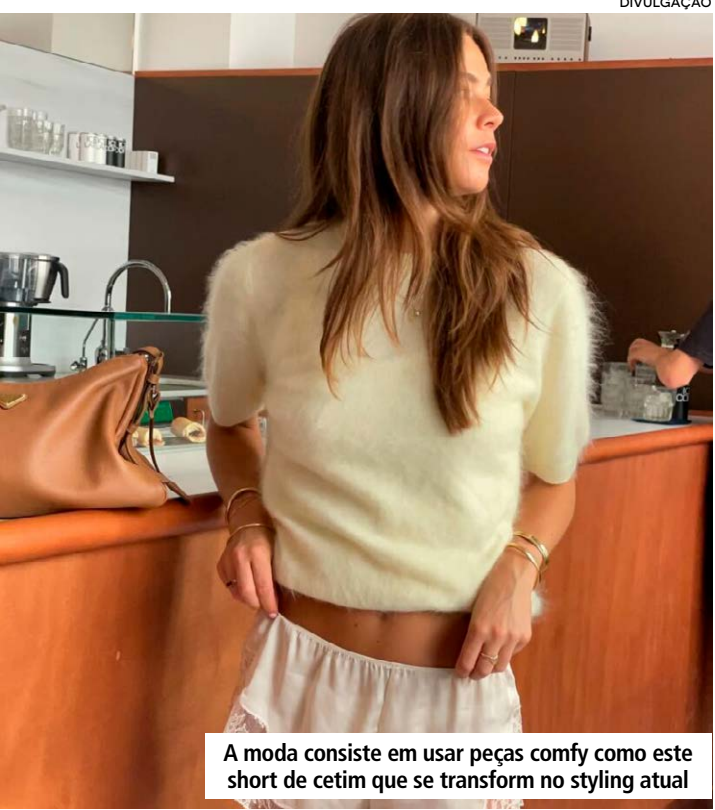
Mais do que uma tendência passageira, as sapatilhas reforçam uma mudança no comportamento de consumo: o desejo, sobretudo, por peças que unem estética e bem-estar. Ao incorporar elementos típicos do design premium, como acabamentos sofisticados, linhas minimalistas e materiais de qualidade, por exemplo, estes modelos mostram que é possível construir um visual elegante sem recorrer ao salto alto.

Em resumo, no dia a dia profissional, essa escolha ganha ainda mais relevância. Versáteis e fáceis de combinar, as sapatilhas transitam entre diferentes propostas de look e acompanham a rotina com leveza. O resultado é um estilo que valoriza conforto, mas não abre mão de sofisticação: uma combinação cada vez mais presente no guarda-roupa contemporâneo.

Divulgação

TENDÊNCIA

Loungewear: o que é e por que essa moda confortável virou tendência



DIVULGAÇÃO

A moda consiste em usar peças comfy como este short de cetim que se transformou no styling atual

Você já pensou em passar o dia, e até mesmo trabalhar, usando roupas que oferecem máximo conforto sem abrir mão do estilo? Com tecidos macios e modelagens agradáveis ao corpo, o loungewear surge justamente dessa ideia: unir praticidade, bem-estar e uma estética moderna no mesmo visual.

Essa história, porém, não começou agora. Em 2020, quando grande parte do mundo passou a ficar mais tempo dentro de casa, pijamas, moletoms e peças macias ganharam espaço no dia a dia, e o conforto virou prioridade.

Mesmo com a volta da rotina fora do lar, a es-

tética comfy não perdeu força. Pelo contrário: ela se transformou e garantiu presença no styling atual. Hoje, por exemplo, a camisola pode facilmente ser usada como vestido para a noite, enquanto o short mais soltinho de cetim virou aliado de produções modernas e cheias de personalidade.

Quais peças fazem parte do loungewear?

É comum pensar que o loungewear se resume a roupas largas ou apenas pijamas usados dentro de casa. Mas não é bem assim! Esse estilo aposta em peças confortáveis, mas com design atual e aparência

bem cuidada. Entre as peças mais comuns dentro do loungewear estão blusas soltinhas e regatas, vestidos e macaquinhos, pijamas e camisolas, calças confortáveis e conjuntos de moletom.

Como apostar no loungewear?

Adotar o loungewear no dia a dia é mais simples do que parece. A ideia central é escolher peças confortáveis, mas com bom acabamento e modelagens atuais.

Confira algumas dicas para apostar na tendência:

Escolha tecidos confortáveis: algodão, malha, tricô leve e moletom macio são ótimas escolhas, pois

garantem bem-estar sem abrir mão de um visual elegante.

Prefira modelagens amplas, mas bem estruturadas: peças mais soltinhas funcionam melhor quando têm um bom caimento, evitando um aspecto desleixado.

Use sobreposições: camisas abertas, cardigãs ou jaquetas leves ajudam a deixar a produção mais interessante.

Capriche nos acessórios: bolsas, tênis estilosos, sandálias ou até um cinto podem transformar uma produção confortável em um look cheio de personalidade.

Divulgação

BELEZA

Cabelo curto: 5 cuidados para manter os fios bonitos

Das passarelas de moda ao dia a dia, o cabelo curto é o protagonista da temporada. Englobando desde o pixie extra curto até o bob geométrico, os cortes curtinhos ganharam novas leituras nas últimas semanas de moda, revelando uma estética que valoriza leveza e liberdade.

A decisão de cortar os fios, porém, muda também a forma de cuidar deles no dia a dia. “Quando o cabelo é curto, a estrutura do corte fica muito mais evidente. Qualquer alteração na textura, na hidratação ou no brilho aparece rapidamente”, explica a diretora da Escova Express, Marina Groke. Além disso, a profissional explica que manter a saúde das madeixas é essencial para que o corte preserve sua forma e o acabamento fique impecável.

Embora o comprimento seja lindo e prático, um pon-

to costuma surpreender quem adota esse estilo: a proximidade com o couro cabeludo favorece o aumento da oleosidade, enquanto a estrutura do corte tende a perder definição com mais rapidez. “O segredo está em nutrir sem pesar. Os produtos certos ajudam a manter os fios alinhados, com brilho e movimento, sem comprometer a leveza do corte”, observa Marina.

A seguir, confira algumas dicas do que incluir na rotina diária se você pretende ter o cabelo curto. Cuidados necessários com o cabelo curto:

Nutrição

Em cabelos curtos, menos produtos é mais resultado. A hidratação continua sendo essencial, mas fórmulas muito densas comprometem o movimento natural do corte. “Um bom óleo capilar é formulado

com ingredientes como óleo de abacate, óleo de coco, óleo de argan e vitamina E, que apresentam alta capacidade de nutrir e proteger os fios”, explica.

Cuide do comprimento

Além da formulação, a aplicação do produto também merece uma atenção especial. Como o comprimento é menor, uma pequena quantidade de produto já é o suficiente para controlar o frizz e devolver maciez.

Proteja do calor

Se você utiliza fontes de calor frequentemente, não esqueça de usar óleos nutritivos e protetores térmicos, produtos que funcionam como uma barreira protetora. “O óleo de coco, por exemplo, ajuda a preservar a umidade natural da fibra capilar, funcionando como um escudo contra o calor excessivo”, afirma a profissional.

sivo”, afirma a profissional.

Reparação

Colorações, descolorações e alisamentos alteram a estrutura capilar e exigem cuidados específicos. Sendo assim, invista em produtos que tenham a presença de ativos regeneradores na composição. O óleo de abacate, por exemplo, é uma boa escolha para quem tem química nos fios.

Cuide do couro cabeludo

Por fim, manter o couro cabeludo saudável influencia diretamente no aspecto dos fios. Afinal, a raiz fica mais aparente e qualquer alteração se torna mais perceptível.

Uma dica é massagear com óleos específicos para estimular a circulação e equilibrar a produção sebácea.

Divulgação



DIVULGAÇÃO

O cabelo curto é o protagonista da temporada que vem ganhando novas leituras nas últimas semanas de moda, revelando uma estética que valoriza leveza e liberdade

CASA

LAVANDERIA

Confira 5 dicas do que não pode faltar em uma área de serviço

A té um tempo atrás ela era deixada em segundo plano e com a pecha de um ambiente mal distribuído, pequeno e, por muitas vezes, com uma certa desorganização. Mas esses fatos não correspondem mais com a realidade: a área de serviço vive sua valorização por meio de uma arquitetura bem executada.

A arquiteta Rosângela Pena afirma que a área disponível não impede o morador de usufruir de um ambiente bem pensado para realizar as atividades domésticas. “Na minha visão, os moradores precisam de conforto para sentirem-se bem quando vão cuidar de suas roupas ou realizar a faxina em casa. Por isso eu digo que a área de serviço precisa ser funcional”, argumenta. Ainda segundo ela, um espaço compacto não é impeditivo. “Muito pelo contrário, o projeto torna-se ainda mais fundamental”, complementa.

Na sua visão, o espaço precisa ser pensado com base em três frentes: estruturação, para que todos os equipamentos e utensílios estejam bem alocados; praticidade, para que os serviços de lavagem e limpeza sejam facilitados e o de circulação,

uma vez que sentir-se apertado só afasta as pessoas das tarefas. Acompanhe as dicas compartilhadas pela profissional:

Marcenaria sob medida: um investimento que vale a pena

O princípio dos armários é o mesmo aplicado nas alas sociais e íntimas: otimizar o layout e prover armários que possam receber as roupas – tanto as sujas, quanto aquelas que estão para passar –, produtos e itens de limpeza e outros que fazem parte da estrutura dos proprietários, como a caixa de ferramentas e materiais de pouco acesso. “A depender do m² do imóvel e do volume de objetos de casa, até a árvore de Natal pode encontrar seu local em um cantinho do armário na área de serviço”, argumenta Rosângela.

Aproveitar a verticalidade do ambiente

A dica faz relação direta com a marcenaria: uma vez que as áreas de serviço não dispõem de uma metragem muito generosa, principalmente em apartamentos, a arquiteta afirma ser primordial explorar as paredes como meio de prover espaço para tudo.



Aqui foi aproveitado o 'L' para executar a marcenaria sob medida com armários aéreos e na parte inferior da bancada. Nas portas, o efeito ripado é eficiente para evitar mofo e odores desagradáveis e do lado esquerdo parte da parede para instalar os amplos nichos e varal

Para ser bem-sucedida, ela gosta de explorar o pé-direito até o teto e trabalhar com a instalação de armários, nichos e prateleiras.

Varal de teto e cabideiro

Considerando que o cuidado com as roupas é a principal atribuição do ambiente, Rosângela diz que o improviso precisa passar longe. Para não dispor dos recursos de piso dispostos nos outros espaços da casa (ainda que muitas vezes ele seja complementar), é preciso pensar na melhor possibilidade do varal para a área de serviço. De acordo com ela,

os varais retráteis ou de teto são considerados conforme a demanda do morador. “Eu considero se a pessoa tem o hábito de utilizar o recurso de secar dentro da máquina, se prefere a forma mais usual e o volume”, enumera.

Na rotina com as roupas, o cuidado não está apenas no lavar, mas também no passar. “Quando passamos uma peça que vai diretamente para o cabide, geralmente nos falta um lugar onde possamos acomodar antes de levá-la para o guarda-roupas. Caso contrário, só de olhar ela amassa novamente”, brinca a arquiteta.



Bancadas

Sua execução é primordial como apoio para momentos como apoiar as roupas que são tiradas do varal, entre outras situações corriqueiras. Para ganhar espaço, a arquiteta diz que as máquinas front load, com a abertura frontal, permitem a inserção na parte inferior da bancada, ao contrário das tradicionais top load, que têm o acesso superior.

A área de serviço com o estilo do projeto

Um bom projeto não significa que o ambiente seja praticamente constituído de espaços de armazenamento. “A área de ser-

viço também merece seu charme e tudo deve condizer com as demandas e as características da casa”, pontua Rosângela.

Assim, ela opina que a decoração faz a diferença e pode estar na beleza de um revestimento escolhido, acessórios ou mesmo com o conceito de ‘menos é mais’.

SERVIÇO

Instagram: @rosangelapenaarquitetura
Site: www.rosangelapenaarquitetura.com
Tel.: 11 2251-5889

Fonte: dc33 Comunicação

VARANDA

Sua varanda fica quente demais no verão? Veja como resolver

No verão, a varanda pode ser um dos espaços mais gostosos da casa, mas também um dos mais quentes. Quando recebe sol direto por várias horas, o ambiente esquenta rápido e acaba sendo pouco aproveitado, tanto em apartamentos quanto em casas. Sem grandes reformas, soluções simples de sombra, ventilação e escolhas certas de materiais já ajudam a deixar a varanda mais fresca e confortável, mesmo nos dias quentes. A seguir, veja dicas práticas para decorar e usar a varanda no verão.

Como diminuir a incidência de sol na varanda

A quantidade de sol que a varanda recebe ao longo do dia influencia diretamente na sensação de calor no verão. No Brasil, varandas voltadas para o oeste e para o norte costumam receber sol mais intenso por mais horas, enquanto as voltadas para o leste pegam o sol da manhã, que é mais suave, e as voltadas para o sul tendem a ser mais frescas. Por isso, criar sombra é um dos primeiros passos para deixar a

varanda mais confortável nos dias quentes.

Para reduzir o calor do sol direto, vale apostar em soluções de sombreamento que protegem sem fechar a varanda. Toldos, ombrelones, cortinas e persianas ajudam a filtrar a luz, enquanto painéis vazados, brises e cobogós criam sombra sem comprometer a ventilação. A escolha ideal depende do espaço disponível, da orientação da varanda e do quanto de sol ela recebe ao longo do dia.

Em varandas com telhado de vidro ou policarbonato, o controle do sol é ainda mais importante. Forros leves ou telas de sombreamento instalados sob a cobertura ajudam a reduzir a incidência direta de sol e a diminuir o efeito estufa, comum nesses materiais.

Ventilação: como refrescar a varanda sem abafar

Além de reduzir a incidência de sol, a ventilação é essencial para deixar a varanda mais fresca no verão. O ideal é priorizar a ventilação natu-

ral, permitindo a circulação do ar. Para isso, evite fechar completamente a varanda com vidro ou painéis fixos, especialmente em espaços pequenos. Cortinas leves, elementos vazados e móveis bem posicionados ajudam a proteger do sol sem bloquear a passagem do vento.

Quando a ventilação natural não é suficiente, os ventiladores entram como aliados: modelos de teto e de parede funcionam bem em varandas menores, pois não ocupam a área de circulação.

Materiais que ajudam a ter uma varanda mais fresca

A escolha dos materiais também faz diferença na sensação térmica da varanda, especialmente no verão. Materiais em tons claros tendem a esquentar menos do que os escuros, e revestimentos atêrmicos são boas opções, pois absorvem menos calor mesmo quando expostos ao sol intenso.

Vale priorizar tecidos e fibras que tragam leveza ao ambiente. Almofadas, corti-

nas e estofados em materiais respiráveis, como algodão e linho, ajudam a deixar a varanda mais confortável. Já móveis, tapetes e objetos feitos com fibras naturais, como palha, rattan, bambu e sisal, não acumulam tanto calor e reforçam a sensação de frescor, além de combinarem bem com áreas externas.

Plantas para uma varanda mais agradável

As plantas também contribuem para deixar a varanda mais agradável no verão. Elas ajudam a amenizar o calor e tornam o ambiente mais confortável, tanto visualmente quanto no uso diário. Espécies com folhas maiores ou mais densas funcionam bem para criar áreas de sombra, especialmente quando posicionadas nas laterais da varanda ou em pontos onde o sol incide com mais força. Jardins verticais e plantas pendentes são boas soluções para quem tem pouco espaço, pois trazem verde sem ocupar a área de circulação.



O ideal é priorizar a ventilação natural, permitindo a circulação do ar

Elementos com água: complemento para o conforto

Espelhos d’água ou fontes também podem contribuir para deixar a varanda mais agradável no verão. Mesmo pequenos, esses elementos ajudam a aumentar a umidade do ar, o que melhora a sensação de frescor, especialmente em espaços bem ventilados. Além disso, a presença da água na decoração traz conforto visual e auditivo: o movimento e o som da água reforçam a sensação de frescor e tornam o ambiente mais relaxante.

Reduzir a incidência de sol, garantir boa ventilação e apostar em materiais adequados fazem toda a diferença no conforto térmico da varanda. Plantas e elementos com água entram como complementos, ajudando a reforçar a sensação de frescor e bem-estar em espaços externos. Com pequenos ajustes, é possível aproveitar melhor a varanda no verão, seja em apartamento ou casa, sem grandes reformas.

Fonte: tuacasa

TENDÊNCIAS

As 4 tendências de arquitetura favoritas para 2026

Ambientes neutros e milimetricamente organizados, mas nem sempre adaptados para a vida real, estão ficando de lado no décor. Em 2026, a lógica se inverte e a casa integra os papéis de memória, identidade, saúde e sensações — e estas tendências de arquitetura comprovam isso.

“Ninguém mais quer morar num ambiente perfeito de showroom, mas sim em uma casa que conte uma história, que tenha repertório, que tenha alma. A arquitetura está caminhando para um caminho muito mais humano, autoral e consciente”, reflete o arquiteto Bruno Moraes.

Estilo pessoal

No décor de 2026, a casa ganha

uma assinatura mais biográfica. Há espaço, por exemplo, para a mistura de peças contemporâneas com mobiliário vintage e objetos afetivos. O conceito moderno nostálgico, como o arquiteto identifica, busca incorporar estilos do passado com intenção.

“A decoração precisa ser construída como uma coleção ao longo do tempo. Não é sobre sair comprando tudo novo, mas sim misturar o contemporâneo com aquilo que carrega memória. Eu sempre trouxe peças afetivas para dentro dos projetos, pois entendo que a casa precisa ter repertório”, comenta.

Materiais naturais

Nos próximos anos, a estética

polida sai de cena e a imperfeição dos materiais se destaca. Madeiras com marcas do tempo, pedras com veios irregulares e metais que oxidam naturalmente são alguns dos exemplos que o profissional destaca.

Além disso, o movimento prioriza pedras nacionais, que unem custo menor, valorização de elementos locais e autenticidade. “Estávamos em uma era de simulação com o piso que imitava madeira e o mármore. Mas isso está perdendo força, uma vez que o natural de verdade e o que é da nossa cultura, mesmo com suas imperfeições, tem muito mais valor”, aponta o arquiteto.

Formas curvas

As curvas seguem em alta em 2026. A geometria é suave e não se mantém conectada apenas em sofás arredondados e mesas ovais, por exemplo. “A curva está na planta, na arquitetura e na forma como a parede encontra o teto. Eu, particularmente, gosto muito dessa linguagem e utilizo nos projetos como meio de transformá-los em espaços muito mais acolhedores e sensoriais”, explica.

Paletas quentes

Para o próximo ano, cores como chocolate, oliva, musgo, azuis profundos e rosa surgem no décor. Os tons aparecem nas paredes, no teto, na marcenaria e nas portas. Off white, bege e cinza seguem em alta,



Ambientes neutros e milimetricamente organizados, mas nem sempre adaptados para a vida real, estão ficando de lado no décor

mas o destaque está nas tonalidades terrosas.

“Estamos vivenciando um período em que o desejo de sentir uma energia diferente em casa está muito pulsante.

Sabemos que o excesso de neutralidade deixa ambientes frios e sem a vivacidade que precisamos sentir”, finaliza.

Divulgação

DO LAR

TEMPEROS

Tempero vence? Saiba até quando eles podem ser usados com segurança

Tempero vence? Essa é uma dúvida comum em muitas cozinhas. Afinal, diferente de alimentos frescos, os temperos secos parecem durar para sempre. Mas será que eles podem ser usados com segurança depois do prazo indicado na embalagem? A verdade é que, embora dificilmente estraguem da mesma forma que outros alimentos, os temperos também têm validade, e ignorar sinais de deterioração pode comprometer o sabor das receitas e até a saúde. Entenda até quando eles podem ser utilizados com segurança, como identificar quando já passaram do ponto e qual a melhor forma de conservar para aumentar a durabilidade.

Validade de cada tipo de tempero
Todo tempero vence. Por lei, os produtos alimentícios comercializados precisam ter um prazo de validade definido. No entanto, no caso dos temperos secos, esse prazo costuma estar mais relacionado à perda de aroma e sabor do que a um risco imediato à saúde. Com o tempo, eles continuam próprios

para consumo, mas deixam de cumprir sua principal função: dar intensidade às receitas. A durabilidade varia conforme o tipo de tempero e a forma de conservação. Temperos em pó, folhas secas e especiarias inteiras têm comportamentos diferentes ao longo do tempo. A seguir, veja quanto tempo cada um costuma manter suas características e como armazená-los corretamente para prolongar o uso.

Temperos secos e em pó
Temperos como páprica, cúrcuma, cominho e pimenta-do-reino moída costumam ter uma durabilidade longa, especialmente quando armazenados em potes vedados e protegidos da luz. Ainda assim, com o passar do tempo, perdem intensidade. Além disso, os temperos moídos duram menos do que os inteiros, pois o processo de moagem acelera a degradação. De forma geral, temperos em pó mantêm boa potência por cerca de 1 a 3 anos.

Ervas desidratadas
Orégano, manjerição, tomilho e alecrim também são er-



Todo tempero vence e por lei, os produtos alimentícios comercializados precisam ter um prazo de validade definido

vas resistentes, mas precisam ser armazenadas longe de umidade. Bem conservadas, podem durar de 1 a 2 anos sem comprometer a qualidade, desde que o pote não fique aberto ou armazenado em locais quentes, pois faz com que o aroma se perca mais rapidamente.

Ervas frescas
Ervas frescas como salsinha, coentro, manjerição e cebolinha possuem uma validade curta, por não possuírem nenhum tipo de conservante. Mesmo na geladeira, devem ser consumidas em poucos dias. Quando começam a murchar e escurecer, o ideal

é descartar. Para quem deseja prolongar a vida útil de alguns temperos frescos, é possível congelar em porções pequenas ou usar azeite para conservá-las em potes de vidro.

Temperos a granel
Temperos comprados em feiras ou mercados a granel tendem a ter validade mais curta, pois muitas vezes ficam expostos à luz e ao ar, fazendo com que o oxigênio degrade seus óleos essenciais. O ideal é armazená-los em potes bem vedados assim que chegar em casa. Use primeiro os que estão há mais tempo guardados. Temperos industrializados (Pastas, caldos e temperos lí-

quidos devem sempre seguir a data de validade da embalagem. Depois de abertos, o prazo de consumo reduz bastante, mesmo que estejam na geladeira. O ideal é anotar a data da abertura e usar rapidamente, respeitando as orientações do rótulo.

Sinais de que o tempero deve ser descartado

Para saber se o tempero ainda está bom e eficiente, você pode fazer um teste simples: esfregue um pouco na palma da mão. Se o aroma estiver fraco ou quase inexistente, está na hora de trocar. No entanto, temperos antigos não perdem apenas o aroma, em alguns casos, podem trazer riscos. Por isso, entender os sinais de deterioração e manter o armazenamento adequado é essencial para uma despensa segura e funcional.

A regra é simples: se mudou demais na aparência, no cheiro ou no gosto, o tempero provavelmente já passou do ponto ideal.

Embora temperos secos raramente causem intoxicação quando apenas perdem potência, o risco surge na presen-

ça de umidade. O mofo pode produzir toxinas prejudiciais à saúde, especialmente para pessoas alérgicas ou com imunidade baixa. Já a presença de carunchos ou insetos indica contaminação e falha na vedação. Nesses casos, o descarte é sempre a opção mais segura.

Como escolher e conservar melhor os temperos

Na hora de escolher temperos de qualidade, é importante observar alguns detalhes que fazem diferença no sabor final dos seus pratos. Prefira comprar em feiras, lojas especializadas ou empórios onde os produtos são renovados com frequência, pois isso aumenta a chance de encontrar temperos mais frescos e aromáticos.

Sempre que possível, escolha temperos inteiros e moa ou triture em casa na hora de usar, isso preserva mais o aroma e o sabor — os grãos e sementes guardam seus compostos aromáticos por mais tempo que os moídos, que perdem potência com o contato prolongado com o ar.

Divulgação

MAU CHEIRO

Xixi de cachorro: dicas para eliminar o odor da casa

Quem tem cachorro em casa sabe que acidentes acontecem. Seja durante o treinamento, em momentos de ansiedade ou simplesmente por descuido, o xixi pode acabar no piso, no tapete ou até no sofá. O problema não é apenas a mancha, mas o cheiro que pode permanecer no ambiente, principalmente quando a limpeza não é feita da forma adequada. A seguir, veja cuidados simples que ajudam a remover o odor e dicas para evitar que o animal volte a urinar no mesmo local.

Por que o cheiro de xixi de cachorro é tão difícil de eliminar?

O cheiro de xixi de cachorro pode persistir mesmo depois da limpeza porque a urina contém compostos como amônia e ácido úrico, que conseguem penetrar facilmente em superfícies porosas. Tapetes, estofados, colchões, madeira e até rejuntas de pisos podem absorver parte do líquido, fazendo com que o odor permaneça mesmo quando a área parece limpa.

Como limpar xixi de cachorro

do jeito certo
Quando o acidente acontece, agir rapidamente faz toda a diferença para evitar manchas permanentes e cheiro persistente. O primeiro passo é remover o excesso de líquido com papel-toalha, pano absorvente ou toalhas descartáveis, pressionando suavemente sobre a área afetada. Evite esfregar nesse momento, pois isso pode espalhar a urina e fazer com que ela penetre ainda mais nas fibras do tecido ou nas porosidades do piso.

A seguir, veja como adaptar esse processo para diferentes superfícies da casa.

Como limpar xixi de cachorro no piso

Em pisos frios, como cerâmica ou porcelanato, o processo costuma ser mais simples. Depois de remover o excesso de líquido, limpe o local com água e detergente neutro. Em seguida, passe um pano com uma solução de uma parte de vinagre branco ou vinagre de álcool para uma parte de água para ajudar a neutralizar o cheiro. Finalize secando bem a área.



Com cuidados simples e consistência na rotina, é possível manter o ambiente limpo, confortável e agradável para todos os moradores da casa, incluindo os pets

Como limpar xixi de cachorro no sofá ou colchão

Estofados e colchões absorvem facilmente a urina. Após retirar o excesso, aplique uma pequena quantidade de solução de água e detergente neutro e pressione com um pano limpo para alcançar as fibras internas. Depois, utilize um pano úmido para remover o excesso de produto.

Se o odor persistir, polvilhar bicarbonato de sódio sobre a área seca pode ajudar a absorver o cheiro. Deixe agir por algumas horas e remova o pó com aspirador.

Como limpar xixi de cachorro no tapete

No caso de tapetes, absorva primeiro o máximo possível da urina. Em seguida, aplique uma solução de água morna e detergente neutro com cuidado para não encharcar demais o material. O vinagre diluído, na proporção de uma parte de vinagre para uma parte de água, também pode ajudar a reduzir o odor. Sempre finalize com boa ventilação para garantir a secagem completa.

Independentemente da superfície, o mais importante é remover o máximo possível da urina logo no início e garantir que o local fique completamente seco.

Em situações de cheiro

persistente, também pode ser necessário repetir a limpeza mais de uma vez, principalmente em superfícies que absorvem líquidos com facilidade. Garantir boa ventilação e permitir que o local seque completamente também contribui para eliminar o odor com mais eficácia.

Além das soluções caseiras, alguns produtos podem ajudar a eliminar o cheiro de urina de forma mais eficiente, especialmente quando o odor já está impregnado em tecidos ou superfícies porosas. Limpadores enzimáticos, por exemplo, são desenvolvidos especificamente para quebrar as moléculas presentes na urina, neutralizando o odor em vez de apenas mascará-lo.

Como evitar que o cachorro faça xixi no mesmo lugar

Mesmo depois da limpeza, alguns cães podem voltar a urinar no mesmo ponto da casa. Em áreas externas, como pilares, portões, muros ou cantos de calçada, o problema pode se tornar recorrente porque os cães utilizam o olfato para marcar terri-

tório. Quando um animal urina no local, o cheiro residual acaba atraindo outros cães, que tendem a repetir o comportamento. Outra estratégia é modificar o espaço. Colocar vasos grandes, pedras decorativas ou pequenos jardins pode reduzir o interesse dos cães, já que eles costumam preferir superfícies verticais livres para marcar território.

Dentro de casa, manter uma rotina regular de passeios ou horários definidos para o uso do tapete higiênico ajuda o animal a entender onde deve fazer suas necessidades. Reforçar positivamente quando o cachorro utiliza o local correto também contribui para criar novos hábitos. Com consistência, limpeza adequada e uma rotina previsível, o cachorro tende a associar o lugar certo para fazer suas necessidades, reduzindo novos acidentes no ambiente.

Com cuidados simples e consistência na rotina, é possível manter o ambiente limpo, confortável e agradável para todos os moradores da casa, incluindo os pets.

Divulgação

PLANTAS

Cuidar de plantas: como este hábito ajuda a viver melhor

Cuidar de plantas faz bem, mais do que muita gente imagina. Viver cercado de verde e ter a jardinagem como hobby pode ajudar a viver mais e melhor. Pode parecer apenas uma tarefa simples do dia a dia, mas estudos mostram que essa conexão com as plantas faz bem para o corpo, a mente e até para a longevidade. Entenda como o cuidado com o verde pode transformar e melhorar a sua rotina.

Como as plantas melhoram o seu bem-estar todos os dias
Pode não parecer à primeira vista, mas cuidar de plantas também é cuidar de si. Aquele tempo dedicado a regar, podar ou observar uma nova folha nascendo é, na verdade, um tempo reservado

à própria saúde emocional. O cuidado com as plantas estimula a observação, a paciência e o foco. A prática de jardinagem pode ajudar as pessoas a desenvolver maior destreza manual, massa muscular e resistência aeróbica, além de promover maior mobilidade. Além disso, o contato com o verde auxilia a reduzir o tempo de tela, estimula hábitos mais saudáveis e amplia o senso de autonomia e independência. Criar o hábito de cuidar do verde ajuda a construir pequenos rituais que trazem leveza ao dia a dia, e um senso de propósito simples, mas poderoso.

Como começar o cultivo do seu cantinho verde
Iniciar no cultivo de plantas e

criar o seu cantinho verde não exige muito espaço, nem grandes habilidades, só o desejo de trazer um pouco de natureza para mais perto. A seguir, veja por onde começar, como escolher as espécies certas e tornar o cultivo parte da sua rotina de bem-estar.

Comece com espécies fáceis de cuidar

Para quem está começando, o ideal é escolher plantas resistentes, de fácil cultivo e baixa manutenção. Em ambientes internos, jiboia, espada-de-são-jorge e zamioculca são ótimas opções. Já para áreas externas ou com mais luz solar, experimente pata-de-elefante, rosa-de-pedra ou temperos como alecrim e manjerição. Essas

espécies ajudam você a entrar no ritmo do cultivo e a observar a natureza no tempo dela.

Aproveite a luz natural do ambiente

Antes de escolher o local para o seu cantinho verde, observe em quais horários a luz solar incide nos ambientes. A iluminação adequada faz toda a diferença para o desenvolvimento das plantas. Prefira locais que recebam luz solar mais intensa pela manhã ou no final da tarde.

Inclua o cultivo na sua rotina

Incorporar o cuidado com as plantas na sua rotina torna o hábito mais natural e prazeroso. Reserve alguns minutos,



Cuidar de plantas pode ser um convite diário para desacelerar, se reconectar consigo mesmo e cultivar saúde

no começo ou final do seu dia, para regar, retirar folhas secas ou simplesmente observar seu cantinho verde. Esse tempo dedicado vai ajudar as plantas a crescerem saudáveis e criar um

momento de pausa para você, contribuindo para o seu equilíbrio emocional e sensação de bem-estar.

Divulgação

COMPORTAMENTO

Estresse em idosos

O estresse em idosos pode ter como origem diferentes causas, entre as situações mais comuns estão a necessidade de conviver com doenças crônicas que exigem uma série de cuidados, a adaptação à aposentadoria, a perda do cônjuge, insônia e mudanças financeiras. O estresse crônico eleva o risco de doenças cardíacas, pode desencadear azia, agravar o quadro de diabetes, elevar a pressão arterial e causar insônia, além de tornar as pessoas ansiosas, preocupadas, deprimidas ou frustradas.

Conforme a Escola de Medicina de Harvard (Harvard Medical School), entre os sintomas do estresse estão:

- Dores de cabeça
- Dor nas costas

- Indigestão
- Palpitações cardíacas
- Baixa concentração
- Indecisão
- Irritabilidade
- Nervosismo

Felizmente, há uma série de atitudes e tratamentos que impactam positivamente no controle do estresse. O tipo de alívio que pode funcionar melhor depende dos sintomas apresentados pela pessoa. Por exemplo, se a insônia é a fonte do estresse, é aconselhável procurar tratamento para corrigir padrões de comportamento autodestrutivos e pensamentos negativos que estão afetando o sono. Abaixo listamos outras recomendações divulgadas pela Escola de Medicina de Harvard para controlar o estresse em idosos, confira!



Caminhadas ao livre faz muito bem ao corpo e a mente e ajudam na redução dos efeitos do estresse

Formas de controlar o estresse

- Não ignorar os sintomas.
- Praticar atividade física regularmente. Em caso de limitação física, o médico deve ser consultado sobre quais tipos de exercícios são indicados.
- Participar de grupos e treinamentos que possam ajudar a identificar desejos e a lidar com conflitos.
- Ter um animal de estimação. Vários estudos abordam os efeitos da redução do estresse ao ter um cão, gato ou outro companheiro animal.
- Participar de um programa que trabalhe corpo e mente, alguns são desenvolvidos especificamente para idosos.

Fonte: Unimed

RELACIONAMENTO

Como manter o bem-estar do casal na criação dos filhos?

A chegada de um bebê transforma tudo. A rotina muda, as horas de sono diminuem, a casa parece estar sempre de pernas para o ar e com novas prioridades.

Em meio a essa correria, é comum que o relacionamento entre o casal acabe ficando em segundo plano. Mas é muito importante se lembrar sempre de algo fundamental: o cuidado com a saúde emocional dos pais é tão importante quanto os cuidados com o bebê.

Manter o bem-estar e o vínculo afetivo entre os parceiros é essencial para uma convivência mais leve e para o equilíbrio da nova família que se forma ou se complementa. Neste artigo, vamos falar um pouco sobre este cuidado e trazer dicas para fortalecer a relação mesmo nos dias mais desafiadores da parentalidade.

A nova rotina e o impacto emocional

O acúmulo de tarefas nos primeiros meses de vida do bebê deixam as noites mal dormidas e fazem o cansaço bater forte. Mesmo em meio a todo esse caos, é fundamental que os pais busquem aqueles momentos de descanso e relaxamento, cuidando de si, para cuidar melhor um do outro.

Isso porque é fundamental que os parceiros mantenham suas próprias rotinas de autocuidado, na medida do possível. É importante que con-

siderem sempre tempo para bons hábitos – como manter uma alimentação equilibrada – e pequenas pausas para cuidar da saúde mental. E é aí que entra a ocitocina, o famoso “hormônio do amor”.

Liberada em momentos de carinho, abraços e contato próximo, a ocitocina é o hormônio ligado ao bem-estar emocional, tendo um papel importante no alívio do estresse e da ansiedade. Ou seja, mesmo pequenas trocas de afeto podem trazer um impacto real na saúde emocional do casal.

Conexão a dois: dicas para o dia a dia do casal

Sim, a rotina com um bebê é puxada. Como dissemos, o segredo está em equilibrar as diversas funções tentando incluir momentos em que o casal possa tirar ao menos alguns minutinhos de cuidado e carinho entre si. Confira algumas dicas simples (e possíveis!) que podem ajudar a manter esse vínculo mesmo na correria:

Aproveitem o tempo de sono do bebê para passar esses minutinhos juntos, assistir a um filme ou conversar;

Preparem um jantar juntos, mesmo que seja um lanchinho rápido. Um momento especial também pode ser simples e caseiro, o que importa é a conexão;

Conversem sobre o que estão sentindo: dividir emoções e desafios fortalece a parceria;



Manter o bem-estar e o vínculo afetivo entre os parceiros é essencial para uma convivência mais leve e para o equilíbrio da nova família que se forma ou se complementa

Comemorem as primeiras conquistas do bebê (e de vocês como pais): a primeira palavra, os primeiros passos. Além de serem marcos importantes para o desenvolvimento do bebê, servem como reconhecimento do esforço do casal;

Dividam as tarefas de forma justa para evitar a sobrecarga e garantir que os dois tenham um tempinho livre para se cuidar;

Criem rituais afetivos, como beijos de bom dia, mensagens carinhosas ou elogios sinceros, ajudam a manter a conexão;

Cultivem sua rede de apoio: não há nada de errado em pedir ajuda. Conte com a ajuda de amigos e familiares para passar um tempo de qualidade a dois.

Esses momentos não precisam ser longos nem elaborados, o mais importante é que sejam intencionais e verdadeiros. Mas também existem situações mais delicadas, que demandam atenção especial e até mesmo acompanhamento profissional.

Depressão pós-parto: um desafio de cuidado e acolhimento

Mesmo com muita dedicação na hora de cultivar o bem-estar do casal, é importante dar atenção a um quadro que atinge muitas mulheres e tem grande impacto na família: a depressão pós-parto. Esse é um quadro que não tem uma única causa. Fatores como isolamento, falta de apoio da família, alimentação

e sono inadequados, e as alterações hormonais resultantes das diversas mudanças durante a gestação e o parto, contribuem para o seu surgimento. A depressão pós-parto pode fazer com que a mãe tenha dificuldade de criar vínculo com o bebê, além de afetar a saúde mental com sintomas como: Tristeza persistente e sem motivo aparente; Irritabilidade, desespero; Sentimento de culpa Cansaço extremo, desânimo; Ansiedade.

Com qualquer um desses sinais, é fundamental que a mãe tenha o acompanhamento médico em todo o processo de gestação e pós-parto e que possa contar com o acolhimento da família para ajudar a lidar com a situação da melhor forma possível.

Manter o bem-estar do casal na criação dos filhos não é um luxo — é uma necessidade. O equilíbrio emocional dos pais reflete diretamente no ambiente da casa, no desenvolvimento do bebê e torna o ambiente familiar mais leve e fortalecido.

Agora, se você é pai ou mãe e acha que o casal está precisando de um momento juntos, que tal tentar separar um tempinho para ficarem só os dois? E lembrem-se: quando o casal está bem, a família inteira ganha.

Divulgação

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Devoradores de Estrelas
19 de março de 2026 | Aventura, Ação, Ficção Científica
Direção: Phil Lord, Christopher Miller. Elenco: Ryan Gosling, Sandra Hüller, Milana Vayntrub
Título original Project Hail Mary
Um professor de ciências transformado em astronauta tenta salvar a Terra a bordo de uma espaçonave a 12 anos-luz da Terra. A jornada solitária para impedir a extinção da humanidade, porém, se transforma numa viagem na companhia de uma amizade inesperada.

Uma Segunda Chance
19 de março de 2026 | Drama, Romance
Direção: Vanessa Caswill
Elenco: Maika Monroe, Tyriq Withers, Rudy Pankow
Título original Reminders Of Him
Após passar anos na cadeia, Kenna Rowan luta para enfrentar a difícil realidade da ressocialização. Do mesmo modo, conhece um novo lado da vida ao tentar se reconectar com sua filha pequena e com o único homem que não a excluiu.

Narciso
19 de março de 2026 | Drama
Direção: Jeferson De
Elenco: Arthur Ferreira, Bukassa Kabengele, Ju Colombo
Narciso é um menino negro e órfão que vive num lar temporário com os irmãos Carmem e Joaquim. Às vésperas do seu aniversário, ele é devolvido por um casal que desistiu de adotá-lo. Para animá-lo, um amigo o presenteia com uma bola mágica que concede um desejo para quem acertá-la numa cesta três vezes consecutivas.

La Grazia
19 de março de 2026 | Drama, Romance. Direção: Paolo Sorrentino
Elenco: Toni Servillo, Anna Ferzetti, Orlando Cinque
O ficcional presidente da República da Itália precisa tomar uma decisão de grande dilema moral no final de seu mandato.

Enzo
19 de março de 2026 | Drama
Direção: Laurent Cantet, Robin Campillo
Elenco: Eloy Pohu, Pierfrancesco Favino, Elodie Bouchez
Um jovem de 16 anos desafia todas as expectativas de sua família burguesa e endinheirada quando consegue um emprego como aprendiz de pedreiro num canteiro de obras.

Turbulência
19 de março de 2026 | Suspense
Direção: Claudio Fäh
Elenco: Jeremy Irvine, Hera Hilmar, Kelsey Grammer
Título original Turbulence
Um casal em crise decide fazer um passeio romântico de balão para tentar salvar seu casamento. A aventura, porém, se transforma numa luta pela sobrevivência quando uma passageira misteriosa se junta à viagem.

A Mensageira
19 de março de 2026 | Drama
Direção: Iván Fund
Elenco: Anika Bootz, Mara Bestelli, Marcelo Subiotto
Título original El mensaje
Anika consegue escutar e traduzir tudo o que animais silvestres e domésticos gostariam de expressar. Por essa razão, a garota passa a ser explorada por seus tutores.

Até quando você vai adiar sua liderança?



João Cleto

Em diferentes ambientes da sociedade nas empresas, no setor público, nas organizações sociais e até dentro da própria família é comum encontrarmos pessoas com grande potencial de liderança que, por diferentes razões, acabam adiando

o momento de assumir responsabilidades maiores.

Esse adiamento, muitas vezes, não acontece por falta de capacidade. Na maioria dos casos, ele nasce da insegurança, do medo de errar, do receio de se expor ou da crença equivocada de que liderança depende exclusivamente de um cargo ou de uma posição formal.

A realidade, porém, é diferente. Liderança não começa no cargo. Ela começa na atitude.

No livro Liderança na Prática: Como se tornar um Líder?, destaco uma reflexão importante: “A liderança verdadeira começa quando alguém decide assumir res-

ponsabilidades que muitos preferem evitar.”

Essa frase resume uma verdade simples: líderes não surgem apenas quando recebem autoridade institucional. Eles surgem quando escolhem agir, quando se posicionam diante dos desafios e quando passam a contribuir para soluções. No ambiente profissional, por exemplo, é comum encontrar excelentes técnicos que executam suas funções com competência, mas evitam dar um passo além. Preferem permanecer apenas na execução, quando poderiam contribuir também com ideias, melhorias e direcionamento para suas equipes.

No setor público, essa reflexão é ainda mais necessária. A gestão pública contemporânea exige lideranças capazes de ouvir, dialogar, construir pontes e mobilizar pessoas em torno de soluções para a coletividade. Não basta ocupar funções; é preciso exercer influência positiva e assumir responsabilidades.

Adiar a liderança significa, muitas vezes, adiar também soluções que poderiam beneficiar muitas pessoas. É claro que liderar exige preparo. Exige aprendizado contínuo, maturidade emocional e capacidade de tomar decisões difíceis. Mas também exige algo que nenhum curso en-

sina por completo: a decisão de assumir o protagonismo.

Ao longo da história, muitas das grandes transformações começaram com pessoas que não esperaram o momento perfeito. Elas simplesmente perceberam que algo precisava ser feito e decidiram agir.

Por isso, fica a reflexão: até quando você vai adiar a liderança que pode exercer no lugar onde está?

Talvez o primeiro passo não seja ocupar um novo cargo, mas assumir uma nova postura. Porque, no fim das contas, liderança não é apenas sobre posição. É sobre responsabilidade, influência e propósito.

João Cleto é especialista em liderança prática e gestão de pessoas, com formação em Coaching & Mentoring e MBA em Gestão de Equipes de Alta Performance. Atua na formação de líderes com foco em resultado, responsabilidade e tomada de decisão sob pressão. É autor do projeto Liderança na Prática, onde desenvolve conteúdos e mentorias sobre liderança real: aquela que resolve problemas, assume responsabilidades e gera transformação concreta. Autor do Livro Liderança na Prática: como se tornar um líder?

GASTRONOMIA

Sobrou vinho, e agora? Veja como armazenar e reaproveitar cada gota

Após as festas ou encontros com a família e amigos, é comum que uma garrafa de vinho aberta acabe sobrando. Mas por quanto tempo ele realmente dura? E qual é a melhor forma de armazenar para preservar o sabor e evitar desperdício? Entender como o vinho se comporta depois de aberto ajuda a manter a qualidade da bebida e ainda permite novos usos na cozinha. A seguir, veja como conservar, reaproveitar e aproveitar cada gota.

Como armazenar vinho da forma correta depois de abrir

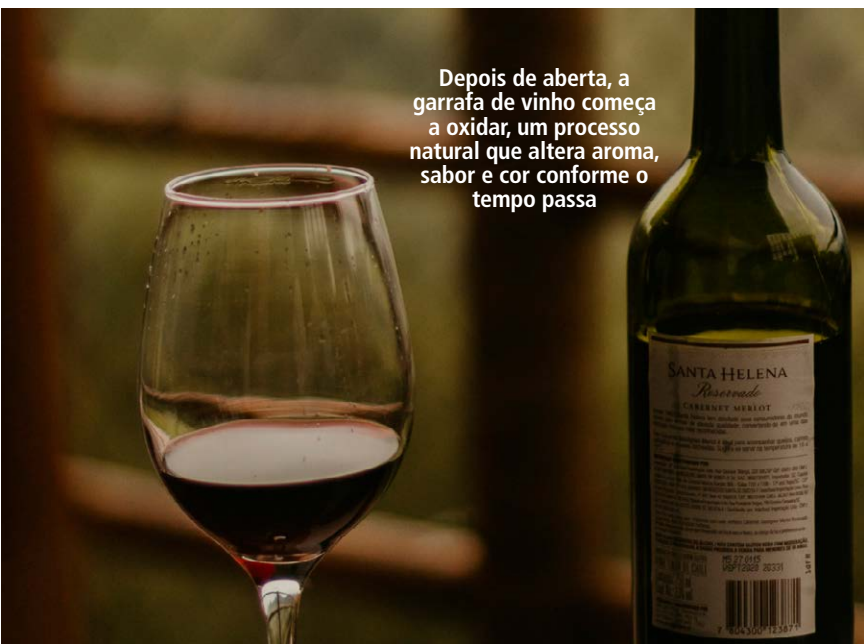
Depois de aberta, a garrafa de vinho começa a oxidar, um processo natural que altera aroma, sabor e cor conforme o tempo passa. Se o vinho não for consumido por completo, o ideal é tampá-lo bem e armazená-lo na geladeira, independentemente de ser tinto, branco, rosé ou espumante. O frio desacelera as reações químicas e ajuda a preservar as características da bebida por mais tempo.

Para evitar que o contato com o ar acelere a oxidação, a garrafa deve ser mantida na vertical. A vedação pode ser feita com a própria rolha, desde que esteja íntegra, ou com tampas de silicone e dispositivos a vácuo, que reduzem a quantidade de oxigênio dentro da garrafa e estendem a durabilidade da bebida.

Para espumantes, o ideal é usar uma tampa específica, conhecida como stopper, que garante vedação adequada e ajuda a preservar as borbulhas. Já os vinhos brancos e rosés podem ser transferidos para uma garrafa menor de vidro, um material neutro que não interfere no sabor. Com menos ar no recipiente, a oxidação desacelera de forma significativa.

Outro cuidado importante é evitar a porta da geladeira, onde a temperatura oscila com frequência. Quando armazenado corretamente, o vinho mantém qualidade suficiente para ser consumido nos dias seguintes ou reaproveitado em receitas.

Colocar uma colher ou garfo no gargalo, um truque muito popular, não preserva nenhum



Depois de aberta, a garrafa de vinho começa a oxidar, um processo natural que altera aroma, sabor e cor conforme o tempo passa

tipo de vinho, especialmente o espumante. O utensílio não altera a pressão interna, não reduz a oxidação e, como a garrafa não fica vedada de fato, o vinho ainda pode absorver cheiros da geladeira.

Quanto tempo o vinho dura depois de aberto

O tempo de conservação varia conforme o estilo da bebida. De maneira geral, os períodos médios em que o vinho mantém qualidade após a abertura, quando bem armazenado, são esses:

Vinhos tintos: 3 a 5 dias na geladeira, bem vedados. Tintos mais encorpados tendem a durar um pouco mais.

Vinhos brancos e rosés: 2 a 4 dias, com boa vedação e refrigeração constante. Os mais leves oxidam com maior rapidez.

Vinhos fortificados (como Porto e Jerez): 1 a 3 semanas, graças ao teor alcoólico mais alto, que ajuda na conservação.

Espumantes: 1 a 2 dias, desde que armazenados com tampa própria para espumantes. Sem essa vedação, perdem gás em poucas horas.

Vinhos naturais ou sem conservantes: até 2 dias. São mais sensíveis à oxidação e mudam rapidamente após abertos.

Esses prazos são estimativas: sempre observe o aroma, sabor e aparência antes de consumir.

O que fazer com o vinho que sobrou: maneiras fáceis de reaproveitar

Se sobrou vinho na garrafa, ele pode ganhar novas funções na cozinha e render preparos

saborosos no dia a dia. A bebida é versátil e pode ser usada em pratos doces, salgados e até em conservas. Veja formas práticas de aproveitar até a última gota:

Use em molhos, refogados e risotos: tintos e brancos dão profundidade a carnes, frango, vegetais e cogumelos. Bastam algumas colheres para transformar a receita.

Prepare drinks: sobras de vinho podem virar coquetéis refrescantes. Misture tinto com frutas e água com gás para uma sangria rápida; combine vinho branco com tônica e gelo para um drink leve; ou faça um spritz rosé com um toque de limão.

Prepare caldas para sobremesas: reduza o vinho com açúcar e especiarias, como canela e cardamomo, até formar um xarope aromático para frutas, sorvetes e bolos.

Faça marinadas: a acidez ajuda a amaciar proteínas e realça temperos. Funciona especialmente bem com frango, carne vermelha e legumes assados.

Congele em cubos: coloque o vinho em forminhas de gelo e use depois em molhos, risotos e marinadas. Após congelado, ele não deve ser consumido puro, pois perde aroma e textura, mas continua excelente para cozinhar.

Crie vinagre caseiro: se o vinho passou do ponto de consumo, mas ainda não estragou, ele pode se transformar em um excelente vinagre artesanal fermentado naturalmente.

Com essas opções, a sobra de vinho deixa de ser desperdício e vira ingrediente para novas receitas.

Como saber se o vinho estragou

Mesmo bem armazenado, o vinho pode perder qualidade ou estragar se a oxidação avançar demais. Alguns sinais ajudam a identificar quando a bebida já não deve ser consumida:

Cheiro avinagrado: aroma parecido com vinagre, acetona ou maçã muito madura indica oxidação avançada ou início de deterioração.

Alteração de cor: tintos ficam amarronzados e brancos tendem a escurecer para tons dourados intensos. A mudança é um indicador claro de deterioração.

Sabor ácido ou desagradável: vinhos que ficaram dias abertos podem apresentar gosto agressivo, metálico ou excessivamente ácido.

Efervescência inesperada: pequenas borbulhas em vinhos que não são espumantes sugerem fermentação indesejada, um sinal de que a bebida deve ser descartada.

Se o vinho apresentar um ou mais desses indícios, o ideal é não consumi-lo. Porém, se o aroma e o sabor ainda estiverem agradáveis, ele pode ser aproveitado em receitas, já que o calor suaviza imperfeições.

Sobras de vinho são algo comum no dia a dia, e saber como armazenar e reaproveitar a bebida faz toda a diferença para manter o sabor e evitar desperdícios. Com cuidados simples, é possível conservar a garrafa aberta por mais tempo ou transformar o vinho em ingrediente para novas receitas.

Divulgação



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Receita comprova que até o resto da garrafa pode brilhar na cozinha

Ao invés de deixar o vinho esquecido ou desperdiçado, dá para aproveitar esse ingrediente versátil em receitas criativas que vão além do copo. Seja em molhos que elevam um prato simples, um risoto aromático, uma sobremesa elegante ou até um toque especial em carnes e legumes, o vinho pode ganhar novo protagonismo na cozinha. Segue a sugestão de hoje:

O verdadeiro molho à bolonhesa caseiro (ragù alla bolognese italiano)

Quer um bom molho à bolonhesa caseiro, como na Itália? Esta receita de ragù alla bolognese é simples, autêntica e cheia de sabor. Com legumes finamente picados, carne bem selada, um bom vinho tinto e cozimento lento, você obtém um molho rico, saboroso e ultra confortável. Sirva com macarrão, lasanha ou até mesmo congele para ter sempre à mão. E para o toque final: um pouco de leite para amolecer e um pouco de alecrim para dar sabor (se você gostar). É o tipo de receita que cheira bem em pratos caseiros e cozidos em fogo brando.

Ingredientes: 3 col. de sopa de azeite de oliva (+/-), 70 g de cebola (1), 100 g de cenoura (1), 50 g de talos de aipo (1), 1 col. de chá de alecrim seco (opcional), 500 g de carne bovina picada, 100 ml de vinho tinto, 600 g de

purê de tomate, 50 ml de leite (opcional), sal, pimenta.

Preparação: Corte a cebola, o aipo e a cenoura em cubos pequenos. Em uma panela (ou caçarola), no fogo médio, coloque o azeite de oliva e adicione a cebola picada. Junte a cenoura picada e misture bem. Em seguida, adicione o aipo picado e misture novamente.

Cozinhe por 5 minutos e, em seguida, adicione o alecrim. Acrescente a carne moída e amasse-a com uma colher de pau.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Deglacear com vinho tinto: adicione o vinho e deixe-o evaporar. Em seguida, adicione o purê de tomate.

Encha o recipiente do purê de tomate com água, agite o recipiente e despeje metade da água sobre os ingredientes.

Deixe a mistura ferver, cubra a panela (ou caçarola) e reduza o fogo. Cozinhe o molho em fogo baixo por cerca de 3 horas.

Fique de olho no molho e mexa de vez em quando, adicionando a água restante aos poucos. Ajuste o tempo de cozimento de acordo com a textura desejada (mais seca ou mais líquida).

Acrescente o leite e tempere com sal e pimenta no final do cozimento. Mexa e retire do fogo. E agora o molho está pronto!

Divulgação

Mês da Mulher



Força que Inspira, Coragem que Transforma.





