



VOLUNTARIADO
Lions International ganha novo Clube de Serviço em Sumaré com foco no protagonismo juvenil **Pág. 07**

COQUETELARIA AUTORAL
BEG Destilaria participa da Campinas Restaurant Week 2026 com ação especial em bares e coquetelaria autoral **Pág. 08**

AVON
Avon traz de volta perfumes que marcaram gerações **Pág. 11**



Aquisição bilionária: Claro avança com a compra da Desktop, fundada em Sumaré e amplia competitividade

Página 03

TENDÊNCIAS



FOTO: DIVULGAÇÃO

Guia do outono 2026: Dicas simples para renovar a casa sem reformas

Página 12

CASA & COZINHA

Muito gelo no seu freezer? Aqui está uma dica simples para evitar

Página 13



FOTOS: DIVULGAÇÃO

GASTRONOMIA

Confira as melhores sugestões de receitas para a Páscoa

Página 15



POLITICANDO

Memória fraca

Dizem que brasileiro tem memória fraca no período eleitoral. Não importa se o político tirou o povo de uma crise, gerou empregos, investiu nos serviços públicos. Não importa se seu adversário mente, rouba, incita ódio e desavenças. Na época da eleição, a memória fraca do eleitor pode garantir a qualquer crápula a vitória, basta que ele repita as mentiras que alguns eleitores querem ouvir. Isso faz com que na lida política mais vale controlar narrativas do que trabalhar pelo povo de fato. Não há hospital, escola ou moradia popular que garanta ao candidato vencer a memória fraca do eleitor. Por isso é importante estar sempre em evidência.

Ficha limpa

Com Cafu voltando à vice-prefeitura de Hortolândia após ser preso, a sensação de que um político precisa ter ficha limpa fica cada vez mais esmaecida. Independente da sua inocência ou não, a seriedade do cargo exige alguém acima de qualquer suspeita. E não é só em Hortolândia que isso acontece. Basta procurar o nome de nossos maiores e mais importantes representantes. Quantos deles respondem processos por corrupção? Quantos respondem processos por improbidade? Tem gente que responde até mesmo por homicídio e quer nos representar. São poucos os que não tem problema nenhum com a justiça e ocupam posições de destaque. **pág 2**

HORTOLÂNDIA

Investigado por fraudes milionárias, Cafu retorna ao cargo de vice-prefeito de Hortolândia e expõe fragilidade institucional

O retorno do vice-prefeito de Hortolândia, Cafu César, ao cargo após decisão do Superior Tribunal de Justiça recoloca no centro do debate uma questão recorrente na política brasileira: até que ponto decisões judiciais garantem legalidade, mas não necessariamente legitimidade... **pág 4**

NOVA ODESSA

Fiscalização do TCE expõe falhas na rede municipal da região e levanta alerta sobre gestão de insusos escolares em Nova Odessa

A inspeção surpresa realizada pelo Tribunal de Contas do Estado de São Paulo colocou em evidência fragilidades na gestão de insusos educacionais em municípios da região, incluindo Nova Odessa. A ação, que teve como objetivo verificar a compra, armazenamento e distribuição de materiais escolares, encontrou uma série de irregularidades que vão desde problemas logísticos até falhas básicas de segurança... **pág 4**

SUMARÉ

Ex-vereador de Sumaré, Sirineu Araújo, vira réu em júri popular por homicídio com tiros e atropelamento

A Justiça de Sumaré decidiu levar a júri popular o ex-vereador Sirineu de Araújo Santos, acusado de matar um homem a tiros e atropelá-lo em agosto de 2023. A decisão considera que há provas da materialidade do crime e indícios suficientes de autoria, acolhendo a denúncia apresentada pelo Ministério Público... **pág 5**

PAULÍNIA

Ex-vereador e ex-prefeito interino de Paulínia é condenado por esquema de "rachadinha" em gabinete

A Justiça de Paulínia condenou o ex-vereador e ex-prefeito interino Antonio Miguel Ferrari, conhecido como Loira, a quatro anos e um mês de prisão em regime semiaberto por envolvimento em um esquema de "rachadinha" dentro de seu gabinete na Câmara Municipal. A decisão, de primeira instância, ainda permite recurso em liberdade... **pág 6**



IMÓVEL À VENDA

R\$ 1.060.000

CÓDIGO: CA7718-SUM

Jardim de Mônaco - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 99115-9433



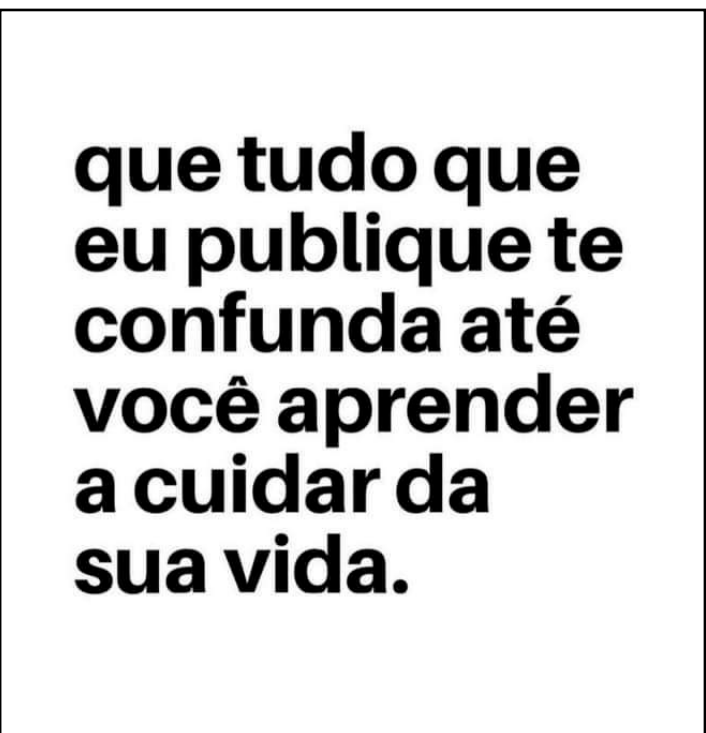
COMPRA • VENDE • ALUGA

WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

PARA REFLETIR



PARA RIR



ARTIGO

83% da indústria da região utiliza Inteligência Artificial



Anselmo Riso



José Henrique Toledo Corrêa

O Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp) - Regional Campinas, apresentou nesta quinta – 26, Pesquisa de Sondagem Industrial de Março, realizada com as empresas associadas, abordando os principais indicadores de desempenho industrial. A Sondagem também mostrou a evolução da utilização da Inteligência Artificial (IA) na indústria da região de Campinas. Os números apontam esse crescimento – 58% das indústrias já estão utilizando a IA; 25% delas projetam a sua utilização nos próximos meses e 17% sabem da necessidade da IA, mas no momento não tem projeto para sua utilização. Nenhuma das empresas respondeu 'não necessitar do uso da IA. Na primeira e inédita pesquisa sobre o uso da Inteligência Artificial pela indústria regional, realizada em junho de 2024 pelo Ciesp-Campinas, apenas 6% das empresas já estavam utilizando essa nova tecnologia e 27% das respondentes afirmaram que não tinham necessidade do seu uso.

Na avaliação do diretor do Ciesp- Campinas, José Henrique Toledo Corrêa, a pesquisa mostra o potencial de uso da IA na indústria. “A IA já é uma realidade no ambiente industrial, como mostra a nossa pesquisa. Isso vai se expandir ainda mais, à medida que micro e pequenas empresas acessem o seu uso”, acrescentou. Indicadores – Em relação aos indicadores da Pesquisa de Sondagem Industrial, o diretor do Ciesp-Campinas manifestou preocupação pelo fato de que em março, nenhuma empresa associada registrou aumento no volume de produção, em relação ao mês anterior. Outros indicadores, como nível de endividamento e utilização da capacidade instalada de produção também são preocupantes, na sua avaliação. “Esses dados são indicativos muito fortes de que a política econômica adotada pelo governo federal não está dando resultados positivos. Todas as grandes medidas que esse governo toma não são para melhorar a atividade produtiva, mas sim para atingir

de uma maneira cruel quem emprega, gera empregos e paga imposto nesse país”, afirmou José Henrique. Balança Comercial Regional – O diretor do Departamento de Comércio Exterior do Ciesp-Campinas, Anselmo Riso, analisou os números da Balança Comercial Regional. Em fevereiro de 2026 o valor exportado foi de US\$291 milhões – 2,15% maior que em fevereiro de 2025. O acumulado em 2026 é de US\$543 milhões, 0,31% menor que no mesmo período do ano anterior. Já as importações em fevereiro de 2026 foram de US\$883 milhões – 16,98 % menor que em fevereiro do ano passado. O acumulado é de US\$1,7 bilhão – 14,18% menor que no mesmo período do ano anterior. O déficit em fevereiro de 2026 foi de US\$586 milhões – 24,18% menor que o registrado em fevereiro de 2025. O déficit acumulado é de US\$1,2 bilhão – 19,13% menor que no mesmo período de 2025. A corrente de comércio exterior regional (soma das exportações e importações) em fevereiro de 2026 foi de US\$1,1 bilhão – 12,87% menor que em fevereiro de 2025. O acumulado da corrente de comércio exterior é de US\$2,3 bilhões – 11,30% menor que no mesmo período do ano passado. Em fevereiro de 2026, os principais municípios exportadores da Regional Campinas do Ciesp foram, pela ordem: Campinas (30,37%), Paulínia (21,25%), Sumaré (12,95%), Mogi

Guaçu (7,81%), Conchal (5,90%). Já os municípios que mais importaram foram: Paulínia (31,44%), Campinas (30,87%), Hortolândia (11,47%), Jaguariúna (9,45%) e Sumaré (7,03%). Os três principais destinos das exportações da indústria regional em fevereiro de 2026 foram: Estados Unidos (US\$50,97 milhões – 17,13%), Argentina (US\$34,30 milhões – 11,53%), Países Baixos (US\$22,59 milhões – 7,59%). Principais países de origem das importações para a região em fevereiro de 2026: China (US\$ 298,87 milhões – 33,82%), Estados Unidos (US\$ 121,37 milhões – 13,73%) e Coreia do Sul (US\$ 59,67 milhões – 6,75 Hortolândia (9,33)%). Perfil – O Ciesp-Campinas conta com 590 empresas associadas, distribuídas em 19 municípios da região. O faturamento conjunto das empresas associadas é de R\$53 bilhões ao ano. Conjuntamente essas empresas empregam 97.954 colaboradores. Fonte: Roncon & Graça Comunicações José Henrique Toledo Corrêa – Diretor do Ciesp- Campinas e Anselmo Riso – Diretor do Departamento de Comércio Exterior do Ciesp-Campinas 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

Olhe para os lados

Limpa o chão que você pisa, recolhe o lixo que você não quer mais, organiza o espaço que você vive, até cuida do filho de alguém, quando a pessoa trabalha, serve café, abre a porta, garante que tudo funcione, mas ainda assim é como se não existisse. Talvez você seja uma destas pessoas que já passou direto por alguém de uniforme sem olhar no rosto. Isso vai muito além de falta de educação, isso é um fenômeno psicológico. Um sociólogo chamado Erving Goffman explica que interpreta-

mos o mundo por papéis sociais, o uniforme vira um símbolo e você sem perceber deixa de ver as pessoas e passa a ver apenas a função, como se a identidade desta pessoa fosse reduzida ao que ela faz. Martin Buber filósofo dizia que existem dois tipos de relação, uma em que você encontra o outro como alguém, um ser humano inteiro e a outra que você transforma o outro em isso, um troço, um objeto. Quando você ignora alguém de uniforme, você transforma

uma pessoa em função e isso tem um efeito emocional real. Trabalhadores uniformizados relatam uma sensação constante de invisibilidade. Eles estão ali, mas não são reconhecidos, não são vistos. E o ser humano precisa ser visto para existir emocionalmente. Axel Honneth grande filósofo contemporâneo importante fala que o reconhecimento é uma das bases da dignidade humana, sem reconhecimento a identidade começa a se fragilizar. Pensa no contrário, quando

você olha(enxerga), quando você diz bom dia, quando simplesmente agradece, está indo muito além de ter boa educação, no mínimo está devolvendo humanidade. Talvez você nunca tenha pensado nisso, mas um simples olhar pode interromper a invisibilidade de alguém e não custa nada olhar nos olhos, cumprimentar, agradecer. Por trás de todo uniforme existe uma história, uma vida, alguém que sente. E às vezes, tudo o que uma pessoa precisa, é ser vista.

Politicand!

Memória fraca
Dizem que brasileiro tem memória fraca no período eleitoral. Não importa se o político tirou o povo de uma crise, gerou empregos, investiu nos serviços públicos. Não importa se seu adversário mente, rouba, incita ódio e desavenças. Na época da eleição, a memória fraca do eleitor pode garantir a qualquer crápula a vitória, basta que ele repita as mentiras que alguns eleitores querem ouvir. Isso faz com que na lida política mais vale controlar narrativas do que trabalhar pelo povo de fato. Não há hospital, escola ou moradia popular que garanta ao candidato vencer a memória fraca do eleitor. Por isso é importante estar sempre em evidência.

Ficha limpa
Com Cafu voltando à vice-prefeitura de Hortolândia após ser preso, a sensação de que um político precisa ter ficha limpa fica cada vez mais esmaecida. Independente da sua inocência ou não, a seriedade do cargo exige alguém acima de qualquer suspeita. E não é só em Hortolândia que isso acontece. Basta procurar o nome de nossos maiores e mais importantes representantes. Quantos deles respondem processos por corrupção? Quantos respondem processos por improbidade? Tem gente que responde até mesmo por homicídio e quer nos representar. São poucos os que não tem problema nenhum com a justiça e ocupam posições de destaque.

Repetição
Nova Odessa teve irregularidades apontadas pela diligência do TCE que visitou o almoxarifado da prefeitura onde ficam diversos insumos da educação. Em Sumaré, Luiz Dalben teve um problema similar, quando irregularidades foram flagradas no almoxarifado da prefeitura que também armazenava insumos da educação. Em Sumaré, livros infantis com teor sexual foram encontrados, os quais foram adquiridos por valores muito superiores ao de mercado. Em Nova Odessa, uniformes escolares que ainda não foram distribuídos e problemas com a segurança do local foram flagrados. Os problemas não eram tão sérios quanto os que Dalben tentou esconder, mas fica o alerta para a prefeitura abrir os olhos: nunca se sabe o que podem encontrar durante essas diligências!

Mito
Quem acompanha o perfil do ex-prefeito Luiz Dalben levou um susto na última semana. O político aspirante à influenciar fez um vídeo lamentando a morte do “mito”. Ao longo do vídeo, em tom de pesar mas com um fundo bem-humorado, Dalben comenta sobre a morte do mito. Muitos comentários mostraram confusão com o vídeo, e afirmam ter entendido que o “mito” que teria morrido era o Bolsonaro, que estava hospitalizado. O ex-presidente é amplamente conhecido pela alcunha “mito”, que apesar de significar um relato fantástico e fantasioso, foi escolhido por seus seguidores para defini-lo. Acontece que apenas ao final do vídeo, Dalben afirma que o mito no caso é Chuck Norris, ator estadunidense que faleceu recentemente. Enquanto alguns dizem que o vídeo foi de mau gosto, outros afirmam que a confusão não foi intencional. E aí, qual é a verdade?

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR

WWW.JORNALSPASSOCIDADES.com.br

SPASSO

ciudades

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

INAUGURAÇÃO

Revitalização da Represa do Marcelo transforma espaço histórico em novo cartão-postal de Sumaré

A entrega da revitalização da Represa do Marcelo, em Sumaré, marcou não apenas a reabertura de um espaço tradicional da cidade, mas a consolidação de um novo polo de lazer, convivência e valorização urbana. Com investimento de R\$1,3 milhões, viabilizado em parceria com a BRK, o local passou por uma reestruturação completa e voltou a ser ocupado pela população já no dia da inauguração, que reuniu centenas de moradores.

O que antes era uma área subutilizada agora se apresenta como um complexo moderno, com infraestrutura ampla e diversificada. O espaço ganhou pista de caminhada, ciclovia, playground, área infantil, quadras de beach tênis e um deck panorâmico de 490 metros quadrados, além de estrutura com portaria, guarita, estacionamento, banheiros e áreas de convivência. A implantação de um espaço destinado a restaurante re-

força o potencial do local como ponto permanente de encontro.

A transformação vai além do aspecto visual. A revitalização resgata o papel da represa como espaço público de convivência, ao mesmo tempo em que preserva sua importância ambiental. O local integra o sistema de abastecimento de água da cidade e segue sendo fundamental para o fornecimento na região central, o que reforça o equilíbrio entre uso urbano e preservação.

A inauguração também teve caráter simbólico ao homenagear a família Pedroni, ligada à origem do sistema de abastecimento do município. Marcelo Pedroni, conhecido como “pai da água”, teve papel fundamental na implantação da primeira água potável canalizada da cidade, e dá nome ao espaço que agora passa a reunir história, infraestrutura e uso coletivo.

A forte presença da população na reabertura indica que a cidade responde

rapidamente quando há investimento qualificado em espaços públicos. A programação do evento, com feira de artesanato, atividades para crianças e praça de alimentação, antecipou o potencial do local como área ativa e integrada à rotina dos moradores.

A revitalização da represa reforça um movimento mais amplo de requalificação urbana em Sumaré, onde espaços antes degradados passam a ser reinseridos no cotidiano da população. Mais do que uma obra pontual, o projeto reposiciona a área como um dos principais pontos de lazer da cidade e amplia as opções de convivência ao ar livre.

Com a entrega, Sumaré não apenas recupera um espaço histórico, mas cria um ambiente que combina infraestrutura, natureza e uso social, elevando o padrão dos equipamentos públicos e fortalecendo a qualidade de vida da população.

Da redação



A transformação vai além do aspecto visual, tem requalificação urbana, resgatando o papel da represa como espaço público de convivência, sendo inserido no cotidiano da população ao mesmo tempo em que preserva sua importância ambiental

ECONOMIA

Sumaré lidera abertura de empresas e consolida protagonismo econômico na região

Sumaré encerrou 2025 como principal destaque econômico da microrregião ao liderar, com folga, o ranking de abertura de empresas. Foram 9.430 novos negócios registrados, o que representa 28,4% de todas as empresas abertas nas cidades de Sumaré, Hortolândia, Americana, Santa Bárbara d'Oeste e Nova Odessa.

O desempenho coloca o município à frente de importantes polos regionais, como Hortolândia e Americana, e reforça seu papel como um dos principais motores econômicos do interior paulista. Juntas, as três cidades concentram mais de 78% das novas aberturas, evidenciando a força desse eixo no desen-



volvimento regional.

O crescimento expressivo reflete um ambiente cada vez mais favorável ao empreendedorismo. A predominância do setor de serviços, responsável

por mais de 66% das novas empresas em Sumaré, demonstra a vitalidade da economia local e a capacidade de absorver iniciativas de pequeno e médio porte, que impulsionam a

geração de renda e movimentam a cidade.

Além disso, o avanço em áreas como comércio, construção civil e indústria indica uma base econômica diversificada, com diferen-

tes setores contribuindo para o desenvolvimento do município. Ainda que em menor proporção, essas áreas reforçam o potencial de expansão e consolidam Sumaré como um ambiente atrativo para novos investimentos.

Os dados também refletem um movimento de modernização administrativa e estímulo ao empreendedorismo, com iniciativas voltadas à desburocratização e ao fortalecimento dos microempreendedores. A expressiva participação dos pequenos negócios evidencia a força do empreendedor local e sua importância na construção de uma economia dinâmica e resiliente.

No cenário regional, o

resultado coloca Sumaré em posição de destaque não apenas pelo volume de empresas abertas, mas pela consistência de seu crescimento. Em um contexto de expansão econômica, o município demonstra capacidade de atrair investimentos, estimular novos negócios e consolidar um ambiente propício ao desenvolvimento.

A liderança no ranking não apenas confirma a relevância de Sumaré na região, mas também sinaliza um caminho de crescimento sustentado, baseado na iniciativa empreendedora e na ampliação de oportunidades para a população.

Da redação

NEGÓCIOS

Claro compra Desktop, nascida em Sumaré, e reforça disputa pelo interior paulista

A venda da Desktop para a Claro reposiciona Sumaré no mapa estratégico das telecomunicações no país. Fundada em 1997 no município, a provedora se consolidou como uma das principais operadoras regionais de internet por fibra óptica e agora passa ao controle de uma das maiores empresas do setor, em uma operação bilionária que evidencia o avanço da consolidação no mercado.

A negociação prevê a aquisição inicial de cerca de 73% das ações da companhia, ao valor aproximado de R\$20,82 por papel, totalizando cerca de R\$2,4 bilhões nesta primeira etapa. Considerando o conjunto da operação, a Desktop foi avaliada em torno de R\$4 bilhões. A conclusão do negócio ainda depende de aprovação de órgãos reguladores, como o Conselho Administrativo de Defesa Eco-

nômica e a Agência Nacional de Telecomunicações.

O movimento não ocorre por acaso. Com forte presença no interior paulista, a Desktop construiu uma base relevante ao longo dos anos, alcançando cerca de 1,2 milhão de clientes e atuação em aproximadamente 200 cidades. A empresa expandiu sua infraestrutura e chegou a dezenas de milhares de quilômetros de rede, consolidando-se em um mercado que, até recentemente, era dominado por provedores locais.

A aquisição fortalece a posição da Claro no estado de São Paulo, principal mercado do país em banda larga fixa. Atualmente atrás da líder Vivo em número de clientes, a operadora passa a incorporar uma estrutura já consolidada no interior, reduzindo distâncias na disputa por participação de mercado e ampliando sua

capilaridade fora dos grandes centros.

Para Sumaré, o negócio tem um peso simbólico relevante. A cidade deixa de ser apenas ponto de operação para se firmar como origem de uma empresa que atingiu escala nacional e despertou interesse de uma gigante do setor. Ao mesmo tempo, a venda também reflete um cenário mais amplo, em que empresas regionais, mesmo bem-sucedidas, acabam absorvidas por grandes grupos em busca de escala, eficiência e integração de serviços.

Analistas do setor apontam que esse tipo de movimento tende a se intensificar. Após anos de crescimento acelerado no número de assinantes, o mercado de banda larga entrou em ritmo mais lento, pressionando empresas a buscar fusões e aquisições como estratégia para manter com-



Fundada em 1997 no município, a Desktop se consolidou como uma das principais operadoras regionais de internet por fibra óptica

petitividade e reduzir custos.

Nesse contexto, a trajetória da Desktop ilustra um ciclo comum no setor: nasce local, cresce regionalmente, ganha musculatura financeira e, por fim, é incorporada por um player nacional ou internacional.

Para o consumidor, o impacto ainda dependerá de como a integração será conduzida, especialmente em relação à qualidade do serviço e à política de preços.

A operação marca, ao mesmo tempo, um ponto de che-

gada para a empresa criada em Sumaré e um novo capítulo na disputa pelo mercado de internet no interior paulista, cada vez mais concentrado nas mãos de grandes operadoras.

Da redação

CIDADES

CIÊNCIA

Após aprovar incentivo à pesquisa, Sumaré expõe lacuna estrutural e precisa avançar na criação de universidade pública

A aprovação do Programa Municipal de Incentivo à Pesquisa Biomédica e Inovação em Saúde “Cientista Tatiana Sampaio” pela Câmara de Sumaré marca um avanço relevante no discurso institucional sobre ciência e tecnologia. A proposta, aprovada com ampla maioria, estabelece diretrizes para fomentar pesquisas, incentivar parcerias e aproximar o município de áreas estratégicas como biotecnologia e medicina regenerativa. No papel, Sumaré passa a reconhecer a importância da produção científica. Na prática, ainda esbarra em um limite estrutural evidente: a ausência de uma universidade pública instalada na cidade.

O próprio texto do programa deixa claro que o desenvolvimento científico depende de articulação com instituições de ensino superior. É nesse ponto que surge a contradição. Sumaré, com população expressiva, localização estrat

tégica e inserção em uma das regiões mais industrializadas do país, ainda não dispõe de uma universidade pública capaz de sustentar, na base, o tipo de pesquisa que agora pretende incentivar.

Sem essa estrutura, a tendência é que o município atue apenas como coadjuvante, dependente de centros acadêmicos de cidades vizinhas. O risco é transformar um programa potencialmente relevante em uma política de baixa efetividade, limitada à concessão de incentivos sem a contrapartida de um ecossistema científico consolidado.

O caminho mais consistente, portanto, não está apenas na criação de editais ou premiações, mas na construção de um ambiente permanente de produção de conhecimento. Isso passa, necessariamente, pela luta política por uma universidade pública em Sumaré. Uma instituição que não apenas forme profissionais, mas que produza pes



A Câmara de Sumaré aprovou o Programa Municipal de Incentivo à Pesquisa Biomédica e Inovação em Saúde “Cientista Tatiana Sampaio”

quisa aplicada, dialogue com o sistema público de saúde e retenha talentos que hoje deixam a cidade em busca de formação e oportunidades.

O próprio nome do programa aponta para essa direção. A cientista Tatiana Sampaio, pesquisadora vinculada à Uni

versidade Federal do Rio de Janeiro, desenvolve estudos voltados à polilaminina, molécula associada a avanços na regeneração celular e em terapias inovadoras. Seu trabalho se insere em uma fronteira científica que exige infraestrut

tidisciplinares e continuidade de investimento, condições que dificilmente se estabelecem sem a presença de uma universidade estruturada.

A polilaminina, objeto central de suas pesquisas, tem sido estudada por seu potencial em processos de repara

ção tecidual e aplicações em doenças degenerativas, o que reforça a relevância de políticas públicas voltadas à inovação biomédica. No entanto, iniciativas dessa natureza não prosperam de forma isolada. Dependem de laboratórios, formação acadêmica contínua e integração entre ensino, pesquisa e extensão.

Ao instituir um programa de incentivo, Sumaré dá um primeiro passo simbólico. Mas o salto necessário exige mais do que intenção. Exige articulação política em nível estadual e federal, pressão institucional e planejamento de longo prazo para viabilizar a implantação de uma universidade pública no município.

Sem isso, o incentivo à pesquisa corre o risco de se tornar apenas uma vitrine bem-intencionada, desconectada da base necessária para transformar potencial científico em resultado concreto.

Da redação

EDUCAÇÃO

Fiscalização do TCE expõe falhas na rede municipal da região e levanta alerta sobre gestão de insumos escolares em Nova Odessa

A inspeção surpresa realizada pelo Tribunal de Contas do Estado de São Paulo colocou em evidência fragilidades na gestão de insumos educacionais em municípios da região, incluindo Nova Odessa. A ação, que teve como objetivo verificar a compra, armazenamento e distribuição de materiais escolares, encontrou uma série de irregularidades que vão desde problemas logísticos até falhas básicas de segurança.

No caso de Nova Odessa, auditores identificaram uniformes escolares armazenados em almoxarifado sem distribuição aos alunos, além da ausência do Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros e a presença de extintores de incêndio vencidos no local. A situação levan

ta questionamentos não apenas sobre a eficiência na entrega dos materiais, mas também sobre as condições estruturais dos espaços utilizados para armazenamento.

Segundo o Tribunal, a ausência de certificação de segurança representa risco direto, especialmente em locais que concentram grande volume de materiais. Diante das irregularidades, o órgão informou que a Prefeitura será notificada e que o Corpo de Bombeiros também deve ser acionado para as providências necessárias.

Em resposta, a administração municipal afirmou que os uniformes encontrados seriam remanescentes do ano anterior e que a nova distribuição está prevista para



Os uniformes escolares estavam armazenados em almoxarifado sem distribuição aos alunos

maio. Sobre as falhas estruturais, informou que medidas já estão sendo adotadas para regularizar a situação.

A fiscalização também apontou problemas em outras cidades da região,

como Cosmópolis, onde foram constatadas falhas no controle de estoque e armazenamento inadequado de materiais, incluindo livros danificados por infiltração. O cenário, segundo o

próprio Tribunal, não é isolado e reflete dificuldades recorrentes na gestão logística de insumos educacionais.

Realizada simultaneamente em centenas de cidades, a operação mo

bilizou mais de 300 auditores e deve resultar em um relatório detalhado com os apontamentos. O objetivo é verificar se os recursos públicos destinados à educação estão, de fato, chegando aos alunos de forma adequada e em condições apropriadas.

Os dados revelados pela fiscalização reforçam a necessidade de maior rigor na gestão pública, especialmente em áreas sensíveis como a educação básica. Mais do que a aquisição de materiais, o desafio está na organização, armazenamento e distribuição eficiente, garantindo que os recursos cumpram sua função social sem desperdícios ou riscos.

Da redação

POLÍTICA

Investigado por fraudes milionárias, Cafu retorna ao cargo de vice-prefeito de Hortolândia e expõe fragilidade institucional

O retorno do vice-prefeito de Hortolândia, Cafu César, ao cargo após decisão do Superior Tribunal de Justiça recoloca no centro do debate uma questão recorrente na política brasileira: até que ponto decisões judiciais garantem legalidade, mas não necessariamente legitimidade.

A autorização para que o vice-prefeito reassuma suas funções ocorre mesmo diante de uma investigação robusta conduzida pela Polícia Federal, que apura suposto envolvimento em um esquema de fraudes em licitações públicas. Segundo as investigações, haveria indícios de direcionamento de contratos e liberação de pagamentos em troca

de vantagens indevidas, com valores que podem ultrapassar a casa dos milhões.

De acordo com o Ministério Público Federal, o caso envolve movimentações financeiras expressivas, incluindo aquisição de bens de alto valor e transações em dinheiro vivo. A apuração também indica que recursos públicos de diferentes municípios teriam sido utilizados em contratos com uma empresa apontada como peça central no esquema, levantando questionamentos sobre a extensão e o impacto das irregularidades.

Mesmo com esse cenário, a decisão judicial revogou a medida que mantinha o vice-prefeito

afastado, permitindo seu retorno ao cargo, ainda que sob algumas restrições, como comparecimento periódico à Justiça e proibição de contato com outros investigados. Do ponto de vista legal, trata-se de um direito garantido. Do ponto de vista político e administrativo, a situação é mais complexa.

A volta de um agente público sob investigação por suspeitas dessa magnitude gera desgaste institucional e levanta dúvidas sobre a condução da máquina pública. Ainda que não haja condenação, o simples conjunto de indícios já seria suficiente, em um ambiente político mais rigoroso, para manuten

ção do afastamento até a conclusão do caso.

O episódio também expõe uma fragilidade estrutural: a dependência exclusiva de decisões judiciais para definir a permanência de agentes públicos em cargos de alta responsabilidade. Na ausência de mecanismos políticos mais efetivos de controle e responsabilização, situações como essa tendem a se repetir, colocando em segundo plano o debate sobre ética na gestão pública.

Enquanto o processo segue em andamento, com acusações que envolvem cifras milionárias e possível uso indevido de recursos públicos, Hortolândia se vê diante



Cafu César, vice-prefeito de Hortolândia

de um cenário delicado. A legalidade do retorno não elimina o impacto político do caso, nem as dúvidas que permanecem sobre a integridade da administração.

O desfecho ainda depende da Justiça, mas o episódio já deixa um aler

ta evidente: a distância entre o que é permitido juridicamente e o que é aceitável do ponto de vista público continua sendo um dos principais desafios da política brasileira.

Da redação

CIDADES

CLIMA DE PÁSCOA

Programação de Páscoa do Shopping ParkCity Sumaré tem Caça aos Ovos e Encontro com a Coelhinha Bailarina

A programação da Páscoa Encantada do Shopping ParkCity Sumaré continua neste fim de semana, dias 28 e 29 de março, com diversas atrações gratuitas para divertir a criançada e toda a família.

No sábado, 28/3, o empreendimento promove a tradicional Caça aos Ovos. “Será uma deliciosa e divertida brincadeira, que vai percorrer o Shopping. No final, os pequenos terão um encontro com o Coelho da Páscoa”, explica Gisele Alvares, Coordenadora de Marketing do Shopping ParkCity Sumaré.

Com sessões a partir das 14h, as atividades são indicadas para crianças de 4 a 12 anos, que precisam estar acompanhadas dos pais ou responsáveis. Para participar, basta realizar a inscrição no dia e no local do evento.

No domingo, 29/4, a atração

é o Encontro com a Coelhinha Bailarina, que recebe as crianças para fotos. Haverá sessões às 14h, 15h30 e 17h. A atividade é livre para todas as idades, mas as vagas são limitadas. Para participar, as crianças precisam estar acompanhadas dos pais ou responsáveis.

Além das atividades, o público que visita o empreendimento conta com um lindo cenário instagramável para registrar cada momento de Páscoa em fotos. O ambiente está disponível até o dia 5 de abril.

A programação da Páscoa Encantada começou no fim de semana passado e atraiu dezenas de famílias. A chegada do Coelhinho e as atividades para as crianças encantaram o público. “Com uma programação repleta de atividades gratuitas para as famílias, o Shopping ParkCity Sumaré é o lugar perfeito para curtir

a Páscoa e viver momentos inesquecíveis que esta época do ano proporciona”, comenta Joelma Tadei, Gerente Geral do empreendimento.

PROGRAMAÇÃO – PÁSCOA ENCANTADA DO SHOPPING PARKCITY SUMARÉ

28/03 (sábado) – Caça aos Ovos
Sessões: 14h00 às 14h45 / 15h30 às 16h15 / 17h00 às 17h45
Circuito pelo shopping e, ao final, encontro com o Coelho da Páscoa.

*Atividade recomendada para crianças de 4 a 12 anos. Vagas limitadas, com inscrições no dia e local do evento. É obrigatório o acompanhamento dos pais ou responsáveis.

29/03 (domingo) – Encontro com a Coelhinha Bailarina
Sessões: 14h00 às 15h00 / 15h30 às 16h30 / 17h00 às 18h00
Encontro com a Coelhinha Bai-



Quem visita o shopping conta com um cenário temático para registrar cada momento de Páscoa em fotos

larina para interação e fotos.

*Atividade livre para todas as idades – vagas limitadas. É obri-

gatório o acompanhamento dos pais ou responsáveis.

Local: Praça de Alimentação

Evento gratuito

Fonte: ImPauta Comunicação

CULTURA E RELIGIÃO

Pessach: a festa da liberdade que relembra a saída do povo judeu do Egito

Uma das celebrações mais importantes do calendário judaico, o Pessach (Páscoa Judaica) relembra a libertação do povo hebreu da escravidão no Egito e representa um momento de profunda reflexão espiritual, fortalecimento da fé e transmissão das tradições judaicas entre as gerações.

Em 2026, a festividade tem início ao pôr do sol de 1º de abril, com o tradicional jantar ritual conhecido como Seder de Pessach (a refeição cerimonial que segue uma ordem específica de leituras, orações e alimentos simbólicos) e se estende até a noite de 9 de abril, totalizando oito dias de celebração.

Segundo o rabino Eliahu Hasky, Pessach é muito mais do que uma lembrança histórica: trata-se de um momento de reconexão com valores fundamentais da tradição judaica. “Pessach é a celebração da liberdade. Não apenas da libertação física do Egito, mas também da libertação espiritual e moral que cada geração precisa buscar”, afirma.

Durante o Seder, que ocorre nas duas primeiras noites da festividade, as famílias se reúnem em torno de uma mesa

preparada com alimentos simbólicos e seguem a leitura da Hagadá, texto que narra a saída do Egito e orienta os rituais da cerimônia.

Entre os alimentos tradicionais está o matzá, pão sem fermento que recorda a pressa com que os hebreus deixaram o Egito, sem tempo para que a massa fermentasse. Também fazem parte da mesa alimentos como ervas amargas, que simbolizam o sofrimento da escravidão, o charosset, que lembra a argamassa que os judeus usavam na construção, e outros elementos que representam os desafios e os milagres que marcaram a libertação do povo judeu.

Durante os oito dias de Pessach, alimentos fermentados são retirados das casas judaicas e não são consumidos, reforçando a memória histórica e espiritual da saída do Egito.

Outro momento tradicional que antecede a festa é o jejum dos primogênitos, realizado em lembrança de que os primogênitos judeus foram poupados durante a última das dez pragas que atingiram o Egito.

De acordo com o rabino Eliahu Hasky, a festividade também tem um forte caráter

educativo e familiar. “Uma das partes mais bonitas do Pessach é a participação das crianças, que fazem perguntas e ajudam a contar a história da libertação. Isso garante que a memória, a fé e os valores do povo judeu continuem vivos em cada geração”, explica.

O rabino também observa que a mensagem de Pessach ganha ainda mais significado em tempos de tensão no cenário internacional, especialmente diante das ameaças e conflitos envolvendo Israel. Para ele, há um paralelo simbólico entre os desafios enfrentados hoje e a história narrada na festividade.

“Assim como no relato bíblico, quando o povo judeu enfrentou forças poderosas que tentavam impedir sua liberdade, também hoje vemos ameaças à segurança e à existência de Israel. A história de Pessach nos ensina que a fé, a união e a determinação podem superar até os maiores desafios”, afirma o rabino Eliahu Hasky.

Ele acrescenta que a narrativa do Êxodo continua sendo uma fonte de inspiração para o presente. “Pessach nos lembra que, mesmo diante de adversidades e conflitos, o povo judeu sempre encontrou força espi-



Celebrado ao redor do mundo, o Pessach relembra a libertação do povo judeu da escravidão no Egito

ritual para seguir em frente e preservar sua identidade e sua liberdade”, destaca.

Ele complementa dizendo que Pessach é uma celebração que atravessa séculos e continua extremamente atual. “É um convite para refletirmos sobre a liberdade, a fé e a responsabilidade de cada geração em manter vivos esses valores”, conclui o rabino Eliahu Hasky.

*Rabino Eliahu Hasky é um dos rabinos mais respeitados do Brasil e até do mundo, com dezenas de milhões de visualizações on line e milhares de alunos em diversos países. É também um influenciador digital. Formado em Jerusalém por grandes mestres da Cabalá, atuou por mais de oito anos como educador em prestigiadas instituições de ensino judaico em Israel. Atualmente, é rabino da mais tradicional sinagoga da cidade do Rio de Janeiro, a Sinagoga de Copacabana. É CEO da organização internacional “Torah com você”, pela qual transmite os valores eternos do judaísmo com amor, acolhimento, modernidade e profundidade. Seu Instagram é: @rabinoeliahuhasky.

Fonte: ADCom Comunicação Empresarial

JUSTIÇA

Ex-vereador de Sumaré, Sirineu Araújo, vira réu em júri popular por homicídio com tiros e atropelamento



A investigação também aponta a presença de sangue humano na parte inferior do veículo utilizado no crime

A Justiça de Sumaré decidiu levar a júri popular o ex-vereador Sirineu de Araújo Santos, acusado de matar um homem a tiros e atropelá-lo em agosto de 2023. A decisão considera que há provas da materialidade do crime e indícios suficientes de autoria, acolhendo a denúncia apresentada pelo Ministério Público.

O caso ocorreu na noite de 19 de agosto, na Rua José Gomes de Oliveira. A vítima, identificada como Rafael Emídio, foi atingida por disparos de arma de fogo e, na sequência, atropelada por uma caminhonete. Imagens do crime circularam à época e mostram a vítima

ainda com vida, rastejando pela via após os tiros.

De acordo com laudo do Instituto Médico Legal, Rafael apresentava nove perfurações por arma de fogo, além de múltiplas fraturas, o que reforça a violência do episódio. A investigação também aponta a presença de sangue humano na parte inferior do veículo utilizado no crime.

Em depoimento à Polícia Civil, o ex-vereador admitiu ter efetuado os disparos, mas alegou ter agido em legítima defesa, afirmando que vinha sendo ameaçado pela vítima. Segundo sua versão, o atropela-

mento teria ocorrido de forma não intencional, no momento em que o homem atravessou à frente do veículo após ser baleado.

A versão, no entanto, é contestada pelo Ministério Público, que sustenta que o atropelamento foi proposital, reforçando a tese de homicídio. Depoimentos colhidos durante o inquérito também apresentam divergências, incluindo relatos de que a vítima não estaria armada e de que os disparos teriam ocorrido em mais de um momento.

Outro ponto levantado na investigação é que, após o cri-

me, o acusado teria descartado o celular e a arma utilizada às margens da Rodovia Anhangueira. O ex-vereador responde ao processo em liberdade, e a data do julgamento pelo Tribunal do Júri ainda não foi definida.

O envio do caso ao júri popular transfere à sociedade a responsabilidade de decidir sobre a culpa ou inocência do réu, em um processo que chama atenção não apenas pela gravidade, mas também pelo envolvimento de um ex-agente público em um crime de grande repercussão na cidade.

Da redação

CIDADES

PRÊMIO

Paulínia promove Dia D de Vacinação contra gripe neste sábado, 28

A Prefeitura de Paulínia promove neste sábado, 28, o Dia D de Vacinação contra a gripe para grupos prioritários. A ação acontece em todas as UBSs, das 8h às 17h, e para garantir a imunização é preciso apresentar um documento com CPF. Fazem parte do grupo prioritário: Crianças de 6 meses a 5 anos Gestantes e Puérperas até 45 dias após o parto Pessoas com 60 anos ou + Trabalhadores da Saúde, da Educação, dos Correios, do Transporte Coletivo e do Sistema Prisional

Caminhoneiros e portuários Forças Armadas e de Segurança e Salvamento Pessoas com deficiência, com doenças crônicas ou em situação de rua Povos indígenas e comunidades quilombolas Se você faz parte desse grupo, compareça e aproveite para atualizar as demais vacinas do Calendário Nacional de Vacinação. O Dia D de Vacinação é organizado pela Secretaria de Saúde.

Fonte: Prefeitura de Paulínia



A ação acontecerá em todas as UBSs, das 8h às 17h

PLANEJAMENTO URBANO

Plano Municipal de Habitação inicia nova fase com consulta pública on-line

A Prefeitura de Paulínia, por meio da Secretaria de Habitação iniciou em fevereiro deste ano os estudos para o desenvolvimento do inédito Plano Municipal de Habitação para a cidade e uma das primeiras ações foi a realização de quatro oficinas presenciais em todas as regiões da cidade para ouvir de perto o que os moradores da cidade tinham para falar sobre o tema. Ao todo, cerca de 500 pessoas participaram dos encontros e agora, o PMH entra em uma nova fase, a pesquisa on-line, para ampliar ainda mais a voz da população.

Até o final de março, todos

os moradores da cidade, que necessitem ou não de uma habitação popular, podem responder ao formulário e opinar sobre a construção dessa importante política pública para todos. Para o desenvolvimento de todo esse trabalho, a prefeitura contratou a Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FESPSP), que é a responsável pelo planejamento e de todo o diagnóstico do atual panorama da situação habitacional de Paulínia.

Acesse o formulário aqui.

Fonte: Prefeitura de Paulínia



Com participação popular desde o início, o Plano Municipal de Habitação de Paulínia avança para a fase de consulta pública on-line

JUSTIÇA

Ex-vereador e ex-prefeito interino de Paulínia é condenado por esquema de “rachadinha” em gabinete



O ex-vereador e ex-prefeito interino Antonio Miguel Ferrari, conhecido como Loira

A Justiça de Paulínia condenou o ex-vereador e ex-prefeito interino Antonio Miguel Ferrari, conhecido como Loira, a quatro anos e um mês de prisão em regime semiaberto por envolvimento em um esquema de “rachadinha” dentro de seu gabinete na Câmara Municipal. A decisão, de primeira instância, ainda permite recurso em liberdade. De acordo com a sentença, o caso envolve a exigência de repasses mensais de R\$1,5 mil por parte de um assessor parlamentar entre 2021 e 2022. O valor deveria ser entregue a uma funcionária do gabinete, sob orientação de um terceiro apontado como articulador político, que, segundo o processo, exercia influência sobre os comis-

sionados mesmo sem vínculo formal com o Legislativo. Além do ex-parlamentar, outras duas pessoas foram condenadas. A servidora apontada como responsável por receber os valores foi sentenciada a três anos e seis meses de prisão em regime aberto, enquanto o intermediador recebeu pena de três anos, também em regime aberto. Todos poderão recorrer da decisão. A condenação se baseia em um conjunto de provas reunidas durante a investigação, incluindo extratos bancários que indicam saques recorrentes no valor exigido, mensagens que apontariam cobranças e um vídeo analisado pelo Instituto de Criminalística, no qual o assessor

aparece deixando um envelope no gabinete, identificado como o repasse mensal. Segundo o Ministério Público, responsável pela denúncia, a prática caracterizaria o crime de concussão, quando um agente público utiliza sua posição para exigir vantagens indevidas. A investigação também aponta que o assessor teria sido pressionado, com ameaça de demissão, a manter os pagamentos. Na decisão, a Justiça entendeu que houve divisão de tarefas entre os envolvidos, com o então vereador utilizando a posição de autoridade, o intermediador atuando na articulação e a servidora realizando a coleta dos valores. As defesas contestam a

condenação. Os advogados dos acusados sustentam que não há provas suficientes para comprovar a participação no esquema e afirmam que a decisão não considerou adequadamente elementos técnicos produzidos durante o processo. Os três já recorrem ao Tribunal de Justiça de São Paulo. Com trajetória política consolidada em Paulínia, incluindo quatro mandatos como vereador e passagem como prefeito interino, o caso encerra mais um capítulo envolvendo práticas irregulares em gabinetes parlamentares, tema recorrente no debate sobre transparência e uso de recursos públicos. Da redação

Rastreamento veicular que cabe no seu bolso!

Rastreamento sem burocracia

Preços acessíveis

App moderno e fácil de usar

Av Minas Gerais, 300 - Nova Veneza

(19) 98276-9444

Rastrek

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

CIDADES

VOLUNTARIADO

Lions International ganha novo Clube de Serviço em Sumaré com foco no protagonismo juvenil

No dia 29 de março de 2026, a cidade de Sumaré celebra a cerimônia de fundação e posse de seu mais novo clube de serviço humanitário do Distrito LC-3. No Ano Leonístico 2025/2026, o Governador MJF Marcelo Dozena empossará os novos membros do Lions Clube Sumaré São Judas Tadeu, que terá como diretoria o Presidente Francisco F. de Lima Filho, a Secretária Cíntia Emi Kanasiro e a Tesoureira Renata Cristina M. de Lima.

Os novos membros da maior organização de clubes de serviço do mundo surgem com uma proposta renovada, unindo a tradição do Leonismo ao vigor de ações voltadas especificamente para a juventude. O clube atuará prioritariamente nos arredores do bairro São Judas Tadeu, situado na região do Distrito de Nova Veneza, em Sumaré, integrante da Região Metropolitana de Campinas.

Embora o clube esteja preparado para atuar nos oito pilares de causas globais de Lions International — Visão, Fome, Meio Ambiente, Câncer Infantil, Diabetes, Juventude, Socorro após Catástrofes e Esforços Humanitários, além das causas recentes de Saúde Mental e Bem-estar e Causa Animal — o diferencial do “São Judas Tadeu” será o investimento no desenvolvimento de lideranças jovens e no amparo às necessidades educacionais e sociais da juventude local.

“O objetivo é mostrar que o Leonismo é dinâmico. Queremos ser um braço forte para a comunidade, oferecendo suporte a quem mais precisa com um olhar atento e transformador para os jovens, que são o futuro da nossa cidade”, afirma a diretoria do clube.

Ações e Pilares de Atuação

O novo clube inicia suas atividades com um calendário estratégico que abrange:

- Juventude: Programas



de mentoria, incentivo ao primeiro emprego e cidadania, em parceria com a OSC Sociedade Beneficente São Judas Tadeu.

- Saúde e Bem-estar: Campanhas de conscientização sobre Diabetes, exames de acuidade visual e higiene bucal.
- Sustentabilidade: Projetos de plantio de mudas e educação ambiental para jovens e adultos.
- Combate à Fome: Arrecadação e distribuição de cestas básicas para famílias em situação de vulnerabilidade.

A fundação do Lions Clube Sumaré São Judas Tadeu fortalece a rede de solidariedade da região e convida novos voluntários que desejam causar um impacto positivo e duradouro na sociedade.

SERVIÇO:
lionsclubesumare.saojudas-tadeu@gmail.com

WhatsApp: 19.99361-4496
@lions.sumaresaojudastadeu

Fonte: Cíntia Emi Kanasiro

Motivando Mulheres - Monte Mor: quando o dia a dia da população desmente qualquer discurso

Por Hayde Marinho



Monte Mor vive hoje uma realidade que não precisa de relatório para ser entendida — basta andar pela cidade, conversar com o povo e sentir na rotina aquilo que o discurso oficial tenta suavizar.

A verdade é simples: quem depende dos serviços públicos está enfrentando dificuldades constantes, acumuladas e, muitas vezes, ignoradas.

Não é sobre política. É sobre o cotidiano de quem precisa da cidade funcionando.

Transporte público: o desgaste começa antes do dia nascer, para muitos moradores, o problema começa ainda de madrugada. O trabalhador sai de casa cedo, enfrenta pontos de ônibus sem estrutura, fica exposto ao tempo e à insegurança, e ainda precisa lidar com a incerteza: o ônibus vai passar no horário ou não? Quando passa, muitas vezes já vem lotado. Não há conforto, não há dignidade. Há pressa, cansaço e resignação.

Quem depende do transporte público em Monte Mor não organiza apenas a sua rotina — organiza a sua vida em função de um sistema que não funciona como deveria. O resultado é atraso no trabalho, perda de

oportunidades e um desgaste físico e emocional diário.

Saúde pública: a dor de quem não pode esperar. Se o transporte desgasta, a saúde revolta.

O morador procura atendimento e encontra filas, demora e, muitas vezes, falta de estrutura. Mas o ponto mais crítico é outro: a ausência de medicamentos.

É comum o cidadão sair de uma unidade de saúde com uma receita na mão e nenhuma solução. O remédio que deveria estar disponível simplesmente não está.

E aí surge o dilema: comprar — quando não se tem condições — ou interromper o tratamento.

Para quem depende da rede pública, isso não é um detalhe. É uma questão de sobrevivência.

A saúde não pode funcionar no improviso. Não pode depender de “talvez amanhã tenha”. Quem precisa de atendimento, precisa agora.

A realidade dos bairros: abandono silencioso, longe dos discursos e das redes sociais, os bairros contam outra história. Ruas com manutenção irregular, problemas que se arrastam sem solução, sensação de abandono. A população percebe quando a presença do poder público não chega.

E isso vai acumulando: não é um problema isolado — é um conjunto de falhas que, juntas, mostram a falta de planejamento e prioridade.

Entre justificativas e a vida real, muito se fala sobre dificuldades herdadas, sobre desafios administrativos, sobre limita-

ções, mas para quem está na ponta, isso pouco muda.

O morador não vive de justificativa, vive de serviço funcionando.

Não importa de onde veio o problema — importa quem resolve, e quando a solução não chega, a cobrança cresce.

O papel da oposição: responsabilidade além da crítica

Diante desse cenário, a oposição ganha força — e com razão.

Mas também carrega um peso: não basta denunciar, é preciso apresentar caminho.

A população está cansada de disputa política vazia. O que se espera é clareza, posicionamento e compromisso real com mudança.

Quem se coloca como alternativa precisa mostrar que sabe fazer diferente, conclusão: o

povo não aguenta mais esperar.

Monte Mor não está pedindo luxo, está pedindo o básico.

Transporte que funcione, saúde que atenda, medicamentos disponíveis, presença real do poder público nos bairros. O problema não é apenas administrativo — é humano.

É o trabalhador que chega atrasado, é o doente que não consegue o remédio, é o morador que se sente esquecido.

A cidade não pode continuar sendo conduzida como se a realidade fosse secundária, porque, no fim, não é o discurso que pesa — é a vida de quem depende da cidade todos os dias.

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

3 ANOS

LAGOINHA SUMARÉ

11 DE ABRIL

DAS 16H ATÉ 21H

RETIRADA NO LOCAL:

DAS 11H ÀS 14H

CONSUMO NO LOCAL:

DAS 16H ÀS 21H

PROJETO SAMBA É CRENTE

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

FEIJUCA LAGOINHA

RS 40

PAGAMENTO VIA PIX: SOCIALLAGOINHASUMARE@GMAIL.COM

SEJA ASSOCIADO DO MAIOR REDE CLUBE DO BRASIL

AABB

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO BRASIL

VOCÊ TAMBÉM PODE SER ASSOCIADO DA AABB MESMO NÃO SENDO FUNCIONÁRIO OU CLIENTE DO BANCO DO BRASIL.

ALUGAMOS ESPAÇOS PARA confraternizações, ANIVERSÁRIOS, CASAMENTOS E FESTAS.

● INFRA-ESTRUTURA DA AABB INCLUI:

● ACADEMIA AO AR LIVRE

● SALÃO SOCIAL

● SALÃO DE JOGOS

● CAMPO DE FUTEBOL

● QUADRA ESPORTIVA

● PARQUE AQUÁTICO (PISCINAS)

● TOBOAGUA

● PARQUE INFANTIL

● LANCHONETE

● ÁREA VERDE

● QUADRA DE TENIS

● ESTACIONAMENTO

● QUIOSQUES

● TV A CABO

CORTESIA

Wi-Fi

CIDADES

CONSTRUÇÃO CIVIL EM MOVIMENTO

Rodada de negócios do SindusCon-SP mobiliza setor da construção regional

O SindusCon-SP (Sindicato da Indústria da Construção Civil do Estado de São Paulo) realizou Rodada de Negócios em Campinas, com grandes empresas do setor da construção, nesta terça (24/ março), no Coco Bambu do Shopping Iguatemi Campinas. O evento fomentou a geração de negócios entre as empresas participantes e também foi uma oportunidade para o conhecimento de soluções técnicas e apresentações de inovações tecnológicas para a realização de projetos e execuções de obras e manutenção predial. A Secretária de Urbanismo de Campinas, Carolina Baracat, afirmou na abertura que a Rodada do SindusCon-SP contribui para a solidificação do mercado imobiliário local. “Nossa participação é impor-

tante para aprimorar nossos processos e otimizar nossas análises de aprovação”, acrescentou. O diretor da Regional Campinas do SindusCon-SP, Marcio Benvenuti, afirmou que a Rodada de Negócios mobilizou o setor da construção regional e a expectativa é que o evento possa gerar R\$10 milhões de negócios entre os participantes, em um período de até 60 dias. “A Rodada de Negócios também é uma oportunidade para o conhecimento de inovações nos projetos e novas soluções técnicas para o setor, que passa por um processo de industrialização, ao mesmo tempo que busca qualificar cada vez mais os seus profissionais. O evento possibilita conversar com diversas empresas renomadas da construção civil, em um único dia”, acrescentou Benvenuti.

A Rodada promoveu reuniões individuais pré-agendadas entre fornecedores do setor da construção e construtoras. O evento foi direcionado aos proprietários ou diretores e gerentes técnicos das construtoras. A cadeia da construção civil envolve diversas etapas, que vão desde a estrutura e instalações até acabamentos e gestão dos empreendimentos. Com base nessa lógica, a Rodada de Negócios promoveu a conexão entre diferentes elos desse processo, reunindo fornecedores e construtoras em torno dos principais grupos de custo da construção. O evento reuniu fornecedores estratégicos como Brasilux, Daikin, Dexco, Gerdau, Gypsum, HF Eletric, Maygas, Proeng, Saint-Gobain, SH Formas, Supermix e Viapol, co-



Rodada de negócios do SindusCon-SP, realizada em Campinas, reúne grandes empresas

nectando-se diretamente aos principais grupos de custo dos empreendimentos. Participaram também construtoras com atuação do segmento econômico ao alto padrão, como Direcional Engenharia, Construtora MBM, T2R Arquitetura, Yticon, Soedil Soteco Edificações, Santo André Empreendimentos, Grupo

ADN, Albano Empreendimentos, Mac Lucer Construções e Ayoshii. O SindusCon-SP é a maior associação de empresas da indústria da construção na América Latina. Congrega aproximadamente 300 construtoras associadas e representa cerca de 50 mil empresas de construção residencial, industrial,

comercial, obras de infraestrutura e habitação popular, localizadas no Estado de São Paulo. A construção civil representa 3,74% do PIB do Brasil (IBGE/CBIC), e a construção paulista constitui 27,6% da construção brasileira (IBGE). Fonte: Roncon & Graça Comunicações

COQUETELARIA AUTORAL

BEG Destilaria participa da Campinas Restaurant Week 2026 com ação especial em bares e coquetelaria autoral

A BEG Destilaria, marca campineira que vem conquistando reconhecimento nacional e internacional, confirma sua participação na 23ª edição da Campinas Restaurant Week 2026, um dos principais festivais gastronômicos do país. Reconhecida por democratizar o acesso à alta gastronomia e movimentar o setor, a Restaurant Week reúne restaurantes e bares da região em uma experiência que conecta diferentes culturas e sabores. Nesta edição, a BEG aposta na coquetelaria como protagonista, levando seus rótulos premiados para bares participantes por meio de uma ação inédita. “Participar do Restaurant Week em Campinas é motivo de enorme satisfação para nós. Além de ser um evento

de abrangência nacional e extrema relevância para o setor, a edição acontece na cidade onde a BEG nasceu e mantém suas raízes. Para esta edição, selecionamos nossos protagonistas: os premiados BEG Modern & Tropical e BEG Brazilian Dry. É uma oportunidade única de celebrar e enaltecer nossa história local oferecendo ao público o gin campineiro que acaba de ser eleito o Melhor Gin do Brasil (Country Winner) e Medalha de Ouro no World Gin Awards Londres 2025”, afirma Arthur Flosi, sócio e fundador da BEG Destilaria. A participação da marca no festival reforça um histórico consistente de reconhecimento internacional. A destilaria foi eleita “Best in Class” no International

Wine & Spirit Competition (IWSC) de Londres em 2024, com 98 pontos e medalha Ouro Outstanding — a mais alta distinção da categoria. Além disso, acumula quatro medalhas consecutivas de Duplo Ouro no San Francisco World Spirits Awards (2021 a 2024) e duas medalhas de Platina no Bartender Spirits Awards (2023). No World Gin Awards, um dos mais relevantes do setor, o BEG Brazilian Dry também conquistou medalha de ouro e o título de Country Winner, consolidando o Brasil entre os principais produtores globais de gin. Ao longo de sua trajetória, a BEG soma dezenas de premiações internacionais e mais de 80 medalhas em competições de prestígio,

posicionando-se como um dos gins brasileiros mais reconhecidos no mundo. Para a Campinas Restaurant Week, a BEG estruturou uma estratégia voltada especialmente para bares, com condições comerciais exclusivas que incentivam a inclusão de drinks no cardápio durante o festival. Cada casa poderá escolher entre uma, duas ou três opções autorais desenvolvidas com os gins da destilaria. Entre os coquetéis selecionados estão o Brasil Smash — releitura do clássico Basil Smash —, o Restaurant Week Fitz, inspirado no tradicional Fitzgerald, e o Pink Tom Collins, releitura refrescante de um dos drinks mais icônicos da coquetelaria mundial. Além disso, a marca



O gin campineiro foi eleito o Melhor Gin do Brasil (Country Winner)

oferecerá treinamento especializado às equipes dos bares parceiros, garantindo padronização, qualidade e excelência na execução dos drinks durante todo o evento. A iniciativa reforça o posicionamento da BEG como referência em gin premium

brasileiro e evidencia a força da coquetelaria como elemento essencial na experiência gastronômica, ampliando a proposta do festival e valorizando a produção local com reconhecimento global. Fonte: Daniela Nucci

Economia e negócios na região



Fisco espera receber 1,1 milhão de declaração na RMC Começa hoje (segunda, 23) a temporada de acertos de contas com a Receita Federal. Para este ano, a Receita estima receber 1,1 milhão de declarações na Região Metropolitana de Campinas (RMC) do Imposto de Renda ano base 2025, um aumento de 1,03% sobre o volume de declarações enviadas no ano passado. A taxa de crescimento regional fica bem abaixo da média nacional, que é de 10%. Estão obrigadas a entregar a declaração as pessoas físicas que receberam rendimentos tributáveis acima de R\$35.584,00. O acerto de contas com o leão termina

no dia 29 de maio.

Com a queda da patente do Ozempic, farmacêuticas registram 17 pedidos de similares Na última sexta-feira (20), caiu a patente da semaglutida, princípio ativo das canetas de aplicação Ozempic e Wegovy, da farmacêutica Novo Nordisk, depois de 20 anos de proteção. Com isso, diversas empresas brasileiras já correm para aprovar junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) seus produtos genéricos, de olho em um mercado que deve movimentar cerca de R\$20 bilhões até o fim do ano. A Anvisa informou que avalia 17 pedidos de produtos genéricos.

EMS pisa no acelerador e larga na frente na corrida bilionária A EMS, maior laboratório nacional de genéricos, com planta em Hortolândia, foi uma das primeiras a se preparar para a abertura desse mercado bilionário. Segundo

o portal Veja, o laboratório já teria investido mais de R\$1 bi ao longo de uma década no desenvolvimento de seu produto para concorrer com a versão original e similares. A empresa aguarda o sinal verde da Anvisa - está entre os 17 pedidos protocolados - para iniciar a produção de um medicamento novo, biológico, para combater a obesidade e a diabetes. A companhia ainda não tem previsão do lançamento nem do valor de seu produto.

Conceito de strip mall avança no Brasil Empreendimentos que reúnem diversos tipos de negócios, semelhantes aos conhecidos shoppings centers, mas construído à céu aberto, os strips malls, vem avançando no mercado brasileiros nos últimos anos. De acordo com a Associação Brasileira de strip malls (ABMalls), já existem no país 1,5 mil empreendimentos do gênero, distribuídos em 14 estados e 89 municípios que fogem do

formato original criado nos Estados Unidos. **Dois empreendimentos estão em construção na região** Pelo menos dois novos empreendimentos do gênero estão sendo erguidos na cidade de Campinas, com inaugurações previstas ainda para 2026. Um deles é o Swiss Park Mall. O empreendimento reunirá 72 operações, integrando conveniência, saúde, gastronomia, serviços e lazer. Outro empreendimento fica na região do Jardim Primavera, saída para Mogi Mirim. O Jasmim Mall tem como foco o público que mora ou trabalha no entorno, reunindo lojas, serviços e opções gastronômicas em um espaço moderno e acessível. **Claro bate o martelo e anuncia compra da Desktop** Após meses de negociações, a operadora de telefonia Claro anunciou a compra do controle da Desktop, avaliada em R\$4 bilhões. A empresa Mexicana pagará R\$20,82 por ação

pela fatia de 73% da empresa com sede na Região Metropolitana de Campinas (RMC), maior provedor de internet por fibra óptica do interior de São Paulo. Descontado o endividamento de R\$1,59 bilhão, a Claro vai desembolsar R\$2,4 bilhões. A aquisição ainda depende do aval do Conselho Administrativo de Defesa Econômica (Cade) e da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel) **Além dos mercados: escala 5 x 2 se expande para outros setores na RMC** Enquanto o tema sobre redução da jornada de trabalho caminha com divergências de posições na Câmara dos Deputados e Senado, a mudança de escala no modelo de trabalho avança na Região Metropolitana de Campinas (RMC). Primeiro foram algumas redes de supermercados a adotarem novos modelos. Agora é a vez da indústria. A Embalixo, de Sumaré, que produz sacos de lixo, adotou o modelo de trabalho 5x2 em

toda a operação. A mudança substitui a escala anterior e reduz a jornada semanal de 44 para 36 horas, sem corte de salários. A mudança resulta na conclusão, até o final de março, de 110 contratações. **ADV Farma fecha parceria para produzirá medicamento em Nova Odessa** A Região Metropolitana de Campinas (RMC) vem se consolidando como um importante pólo farmacêutico nacional e atraindo investimentos. A ADV Farma, instalada em Nova Odessa, fechou parceria com a Boiron e será responsável pelo desenvolvimento, pesquisa e produção do primeiro produto nacional da farmacêutica francesa. Segundo o jornal Valor Econômico, o xarope homeopático Stodaline deve começar a ser produzido no terceiro trimestre e as vendas iniciadas entre outubro e dezembro ainda de 2026. Por Marcelo Oliveira

ROTEIRO

TURISMO

4 lugares brasileiros para conhecer no outono 2026

Estamos oficialmente no outono e, de acordo com as análises meteorológicas, a estação será predominantemente seca e com temperaturas acima da média em boa parte do país. E uma das melhores coisas para fazer no outono é viajar, afinal quem não ama aproveitar um fondue no frio? A seguir, confira quatro lugares brasileiros para conhecer no outono 2026 – além de Gramado e Canela.

Monte Verde, Minas Gerais
Essa cidade é muito charmosa, e um ótimo lugar para conhecer em Minas Gerais. Monte Verde possui temperaturas agradáveis, e é perfeita para caminhar apreciando a natureza.

Petrópolis, Rio de Janeiro
Também conhecida como a “Cidade Imperial”, Petrópolis ganha ainda mais destaque

nos dias frios, com um grande espaço de área verde e parques para aproveitar. Se estiver pelo local, a Civitalis, plataforma online de excursões, indica fazer uma visita guiada pela cidade.

Nova Friburgo, Rio de Janeiro
Localizada na região serrada do Rio de Janeiro, Nova Friburgo é cercada por montanhas e oferece aos seus visitantes um clima agradável. Além disso, ao visitar a cidade você não pode deixar de fazer a trilha do Pico da Caledônia.

Urubici, Santa Catarina
Por fim, trouxemos uma cidade belíssima da Serra Catarinense. Urubici possui muitas atrações naturais e lindas paisagens de outono. Se quiser, pode fazer o tour completo pela cidade e conhecer cada cantinho.

Divulgação



Primeiramente, conheça a cidade de Monte Verde



Conheça Nova Friburgo, no Rio de Janeiro



Petrópolis, Rio de Janeiro



Por fim, conheça Urubici, em Santa Catarina

LIDERANÇA FEMININA

Mulheres lideram 52,7% das empresas de alimentação fora do lar no Brasil, aponta levantamento da Abrasel



Mulheres lideram 52,7% das empresas de alimentação fora do lar no Brasil, aponta levantamento da Abrasel

O setor de alimentação fora do lar (AFL) chega ao Mês da Mulher com um marco histórico: as empreendedoras já são maioria no comando dos negócios: entre as empresas em que foi possível identificar o gênero dos sócios, 52,7% têm predominância feminina, enquanto 47,3% são lideradas majoritariamente por homens, apresentando uma diferença de 75,8 mil empresas. O levantamento foi realizado pela Abrasel com base em dados da Receita Federal de 2026.

Entre as Microempresas Individuais (MEIs), a força feminina também é predominante, representando 52,6% dos estabeleci-

mentos, enquanto os homens lideram 41% das empresas. Já nas empresas compostas por sociedades, elas correspondem a 38,3% e os homens, 56%.

Na análise de diferentes modelos de negócio, o estudo aponta que o segmento de Delivery e Marmitarias apresenta a maior participação feminina do setor, com as mulheres à frente de 67,34% das operações, seguido por lanchonetes (45,99%), restaurantes (44,07%), padarias (45,33%) e bares (37,40%).

A distribuição regional reforça que essa representatividade está presente em grande parte do território nacional. Estados

como Bahia (50,86%), Espírito Santo (52,02%), Minas Gerais (50,14%), Rio de Janeiro (52,86%) e Rio Grande do Sul (50,68%) já registram proporção feminina superior à masculina à frente dos negócios. Em São Paulo, o maior mercado do país, o índice chega a 49,13%, indicando um cenário muito próximo à paridade.

Para a presidente do Conselho de Administração da Abrasel, Rosane Oliveira, os dados refletem uma transformação estrutural. “As mulheres estão imprimindo um novo ritmo ao setor. Elas inovam, cuidam de perto da operação e exercem uma liderança que qualifica os

bares, restaurantes e serviços de alimentação no país. Não é apenas uma tendência: é uma mudança definitiva”, afirma Rosane.

A executiva destaca ainda a importância de apoiar esse movimento. “As empresárias do setor muitas vezes conciliam a gestão do negócio com o cuidado com a família. Facilitar o acesso ao crédito, reduzir burocracias e ampliar a formação em gestão são passos essenciais para que elas sigam crescendo e gerando empregos”, completa.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

IMPOSTO DE RENDA 2026

Especialistas alertam para erros e prazo final

Com a chegada do período de declaração do Imposto de Renda, que começa por volta de 23 de março e segue até abril, contribuintes de todo o país entram em alerta para evitar inconsistências que possam levar à temida malha fina. A organização antecipada e o envio correto das informações são fundamentais para garantir tranquilidade durante o processo.

De acordo com o contador Danilo Fermíno, da Flow Contabilidade, empresa familiar com mais de 51 anos de atuação, já na terceira geração, o principal erro ainda está na falta de planejamento. “O contribuinte precisa entender que o Imposto de Renda não começa em março, ele é construído ao

longo do ano. Quem deixa para a última hora corre mais riscos de esquecer informações e cometer erros”, afirma.

Segundo ele, a Flow Contabilidade atua de forma completa, indo além da contabilidade tradicional, com serviços como BPO financeiro, gestão de marcas e patentes e assinatura digital, o que permite acompanhar o cliente de maneira estratégica e preventiva ao longo de todo o ano. Para ajudar os contribuintes, o especialista elenca orientações práticas que podem fazer a diferença no momento da declaração. Entre as principais recomendações está reunir toda a documentação com antecedência, como informes de

rendimentos, recibos médicos, comprovantes de despesas com educação e extratos bancários. A ausência ou inconsistência desses dados é uma das principais causas de retenção na malha fina.

Outro ponto essencial é declarar todos os rendimentos, inclusive aqueles considerados secundários, como trabalhos freelancers, aluguéis ou aplicações financeiras. A omissão de receita é um dos erros mais graves e facilmente identificada pelo cruzamento de dados da Receita Federal.

Também é fundamental ter atenção ao informar despesas dedutíveis. Gastos médicos, por exemplo, precisam ser compro-

vados e devem estar alinhados com os dados declarados pelos profissionais de saúde. Valores divergentes geram alertas automáticos no sistema.

A escolha do modelo de declaração, simplificado ou completo, deve ser feita com critério. Muitas pessoas optam automaticamente pelo simplificado, mas, dependendo do volume de despesas dedutíveis, o modelo completo pode ser mais vantajoso.

Além disso, revisar todos os dados antes do envio é uma etapa indispensável. Informações incorretas, como CPF errado de dependentes ou erros de digitação, podem gerar pendências desnecessárias.



Serviço:
Flow Contabilidade
Danilo Fermíno - Contador
CRC PR 078065/O-2
(41) 99727-8762

@danilofermino
www.flowcontabilidadedigital.com.br
Divulgação

ARTIGO

A força da conveniência nos postos de combustíveis



Carol Câmara

Durante muito tempo, a loja de conveniência foi vista apenas como um complemento nos postos de combustíveis. Hoje, porém, ela ocupa papel cada vez mais estratégico, acompanhando a mudança no comportamento do consumidor, que valoriza praticidade, agilidade e

soluções rápidas para o dia a dia.

Mais do que ampliar vendas, a conveniência ajuda a transformar o posto em um espaço de experiência e recorrência. Ao reunir abastecimento, alimentação rápida e compras emergenciais em um só lugar, o serviço atende

a uma rotina urbana marcada pela pressa e pela busca de eficiência.

Para cumprir esse papel, no entanto, não basta apenas ter uma loja instalada. É fundamental que ela esteja alinhada ao perfil do público, ao movimento da região e às demandas reais dos

clientes. Mix adequado de produtos, ambiente organizado, segurança e bom atendimento fazem diferença direta na percepção de valor.

Em um mercado competitivo e com margens cada vez mais pressionadas, a conveniência deixou de ser acessória.

Quando bem administrada, ela fortalece a imagem do posto, melhora a experiência do consumidor e se consolida como uma frente importante de resultado para o negócio.

Carol Câmara é CEO da Sucesso Inteligência Empresarial

SAÚDE | BEM ESTAR

BEM ESTAR

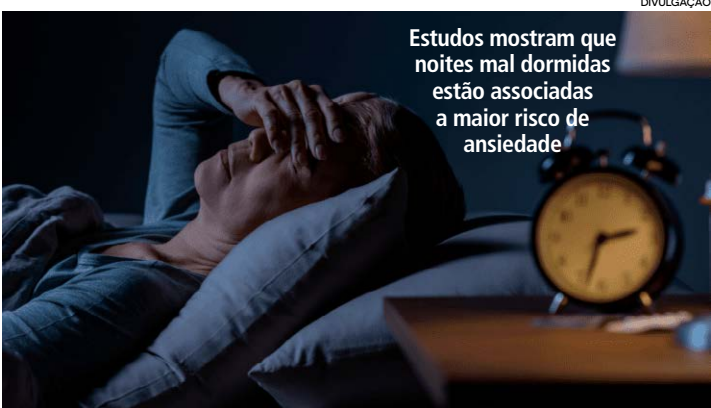
Noite mal dormida? Conheça hábitos que sabotam seu sono e você nem percebe

Você já parou pra pensar que pequenos comportamentos noturnos podem estar roubando sua energia sem você perceber?

Dormir não é apenas “apagar”. É durante o sono que o corpo regula hormônios, fortalece o sistema imunológico, consolida memórias, reequilibra emoções e organiza funções metabólicas essenciais. Estudos de universidades como Harvard e Stanford mostram que noites mal dormidas estão associadas a maior risco de ansiedade, ganho de peso, resistência à insulina, irritabilidade e queda de desempenho cognitivo.

A seguir, listamos 7 comportamentos comuns que podem estar sabotando suas noites — e o que fazer para ajustar cada um deles. Confira:

- 1. Usar telas até o último minuto**
Celular, tablet e televisão emitem luz azul, que interfere diretamente na produção de melatonina, hormônio responsável por sinalizar ao cérebro que é hora de dormir. Além disso, redes sociais e conteúdos estimulantes mantêm o sistema nervoso em estado de alerta.
- 2. Consumir cafeína no fim da tarde**
A cafeína pode permanecer ativa por até seis horas no organismo, bloqueando receptores de adenosina, substância responsável pela sensação de sonolência. Isso significa que aquele café das 17h pode estar impactando seu sono das 23h. Ajuste prático: limite cafeína até 14h ou 15h e observe dife-



- renças na qualidade do sono.
- 3. Jantar pesado ou muito tarde**
Refeições ricas em gordura ou muito volumosas exigem maior esforço digestivo. Isso pode gerar desconforto, refluxo e microdespertares ao longo da noite. O sono profundo, essencial para restauração física, pode ser reduzido. Ajuste prático: faça refeições mais leves à noite e mantenha intervalo de pelo menos 2 a 3 horas antes de dormir.
- 4. Beber álcool para relaxar**
O álcool pode induzir sonolência inicial, mas fragmenta o ciclo do sono, reduzindo a fase REM, fundamental para a memória e equilíbrio emocional. O resultado é acordar mais

- cansada, mesmo tendo dormido várias horas. Ajuste prático: evite consumo frequente à noite e observe como seu corpo responde.
- 5. Cochilar tarde demais**
Cochilos longos ou no fim da tarde interferem no ritmo circadiano, o relógio biológico interno que regula sono e vigília. Isso dificulta o início do sono noturno e pode atrasar todo o ciclo. Ajuste prático: se precisar cochilar, limite a 20 ou 30 minutos e antes das 15h.
- 6. Levantar preocupações para a cama**
A ruminação mental ativa o sistema nervoso simpático, responsável pelo estado de alerta. Pensar em problemas, revisar tarefas ou discutir mentalmente situações ativa o cérebro quando ele deveria desacelerar.
- 7. Ignorar o ambiente do quarto**
Luz, ruído e temperatura inadequada interferem diretamente na qualidade do sono. Ambientes muito quentes, por exemplo, dificultam a redução natural da temperatura corporal necessária para iniciar o sono profundo. O sono é um dos pilares da saúde, junto com alimentação e movimento. E ele começa nas escolhas que você faz horas antes de deitar. Escolha um desses hábitos para ajustar hoje mesmo. Salve esta matéria para revisar à noite e depois volte aqui para contar: qual mudança fez mais diferença para você?

Divulgação

BEM ESTAR

Como mudar um hábito?

Quem nunca tentou acordar mais cedo, comer de forma mais saudável ou começar uma rotina de exercícios, mas acabou desistindo depois de alguns dias? Isso acontece porque os hábitos são padrões automáticos do cérebro e, algumas vezes, uma mudança exige muita persistência e estratégia.

Neste artigo você vai entender melhor como funciona esse processo de mudança de hábito e ainda pode seguir 10 dicas para criar hábitos que realmente duram. Vem com a gente!

Quanto tempo leva para mudar um hábito?
O cérebro é capaz de evoluir e moldar-se de diferentes formas, capacidade conhecida como neuroplasticidade. Por esse motivo, novas situações e ações, com um certo nível de repetição, podem se tornar hábitos, ou seja, comportamentos praticamente automáticos.

É justamente por essa necessidade de repetição que um hábito leva um tempo para se consolidar. Segundo o último estudo publicado por pesquisadores do Departamento de Epidemiologia e Saúde Pública da

Universidade de Londres, esse período pode variar entre 18 e 254 dias, dependendo da pessoa e do hábito em questão.

Vamos entender um pouco mais sobre esse processo?

O que é o loop do hábito?
Gatilho: aquilo que desencadeia o comportamento. Pode ser um horário, um ambiente ou até uma emoção (por exemplo: sentir estresse e ter vontade de comer doce);

Rotina: é a ação em si, ou seja, o comportamento que se repete (por exemplo: comer um chocolate sempre que se sentir estressado);

Recompensa: a sensação de prazer ou alívio que o cérebro associa ao comportamento (exemplo: a satisfação momentânea ao consumir o doce).

Com o tempo, esse ciclo se torna cada vez mais automático. O cérebro começa a antecipar a recompensa sempre que o gatilho surge, gerando um desejo. Esse desejo é o que mantém o loop funcionando, fazendo com que o comportamento se repita e se consolide em um hábito.

1. Adicione gatilhos

Ao acordar, os neuromoduladores ativam e nos deixam mais alertas e motivados. momento ideal para hábitos que exigem esforço físico

Lembra do loop do hábito? O cérebro adora padrões. Conectar um novo hábito a algo que você já faz automaticamente facilita a transição. Exemplo: Quer beber mais água? Tome um copo sempre que escovar os dentes. Quer meditar? Faça isso logo após o café da manhã. Isso se chama “empilhamento de hábitos” e é altamente eficaz.

2. Registre seu progresso
Marcar um “X” no calendário cada vez que pratica o hábito reforça a continuidade. Mas cuidado: se falhar um dia, não desista. O problema não é errar, mas deixar que um deslize vire um padrão. Regra de ouro: não tome seu controle uma neura. Se precisar, comece tudo de novo. Só não desista!

3. Comece devagar

Segunda-feira é um bom dia para iniciar novos ciclos, mas não é o único! O erro mais comum ao tentar mudar um hábito é querer transformar a vida de uma vez. Pequenas ações diárias geram grandes mudanças. Quer se exercitar? Comece com 5 minutos. Quer ler mais? Leia uma página por dia. O importante é criar a rotina, e não a intensidade inicial.

4. Elimine barreiras e facilite o caminho
Se um hábito for difícil de iniciar, seu cérebro vai resistir. Deixe o tênis ao lado da cama se quiser correr de manhã. Quer comer mais saudável? Prepare os lanches antes da fome bater. Reduza o esforço inicial e aumente suas chances de sucesso.

5. Não dependa da motiva-

ção, confie no sistema
Motivação oscila, mas hábitos bem construídos não. Em vez de esperar estar inspirado, crie um sistema: um horário fixo, um lembrete no celular ou até um compromisso com um amigo. O que importa é a repetição, não o desejo momentâneo.

6. Mude sua identidade, não só seu comportamento
Em vez de pensar “vou tentar ser saudável”, diga “sou uma pessoa que cuida da saúde”. Quando você se vê como alguém que pratica um hábito, fica mais fácil mantê-lo. A identidade impulsiona a ação.

7. Recompensas imediatas
para reforçar o comportamento Hábitos ruins persistem porque trazem prazer imediato (exemplo: fast food, redes sociais). Para competir com isso, crie uma recompensa para os hábitos bons. Depois do treino, um banho relaxante. Após um dia produtivo, um tempo para si. O cérebro precisa associar prazer ao esforço.

8. Transforme o hábito em um compromisso público

Quando você diz a alguém que vai mudar algo, sua chance de desistir diminui. Faça um pacto com um amigo, poste nas redes sociais ou entre em um grupo que tenha o mesmo objetivo. O senso de responsabilidade é um poderoso motivador.

9. Aceite o desconforto como parte do processo
Formar um hábito não é fácil porque o cérebro quer economizar energia. O começo sempre será incômodo. Em vez de buscar atalhos, abrace o desconforto. Lembre-se: cada repetição é uma nova conexão cerebral sendo criada.

10. Dê tempo para o cérebro consolidar o novo padrão
Estudos indicam que leva entre 21 e 66 dias para um hábito se tornar automático. Não desanime nos primeiros dias. Pense nisso como um investimento: quanto mais você pratica, menos esforço será necessário no futuro.

Fonte: Unimed

DICAS

Depois dos 40, tudo pesa mais? A ciência revela o motivo

Há um momento, geralmente por volta dos 40 anos, em que uma sensação estranha se instala: você come exatamente como sempre fez, mas seu corpo não responde mais da mesma forma. Inchaço, cansaço, digestão lenta, alguns quilos a mais que simplesmente não vão embora. E não, não se trata apenas de uma questão de “metabolismo lento” dita aleatoriamente.

A verdade é que o corpo muda, mesmo que os hábitos permaneçam os mesmos. Entender por que, depois dos 40 anos, comemos o mesmo que antes, mas nos sentimos pior, é o primeiro passo para voltar a ficar bem, sem dietas punitivas ou renúncias extremas.

O metabolismo não é “interrompido”, ele se torna mais seletivo
Um dos mitos mais difundidos é que, após os 40 anos, o metabolismo para de funcionar. Na realidade, como explicam muitos nutricionistas e dietistas, ele simplesmente se torna menos tolerante a erros repetidos

Os hormônios mudam (mesmo nos homens)
Após os 40 anos de idade, ocorrem mudanças hormonais significativas. Nas mulheres, a perimenopausa se aproxima, enquanto nos homens a testosterona começa a diminuir gradualmente.

O que acontece no corpo é o seguinte: maior acúmulo de gordura, especialmente na área abdominal

gerenciamento menos eficiente do açúcar

aumento da inflamação “silenciosa”, muitas vezes invisível, mas constante

Muitos profissionais de nutrição concordam em um ponto fundamental: não é tanto a quantidade de alimentos que faz a diferença, mas a maneira como o corpo os metaboliza e utiliza.

Digestão mais lenta, intestinos mais sensíveis
Se depois dos 40 anos de idade você se sentir inchado mesmo comendo “normalmente”, saiba que essa é uma situação muito



Aquele prato grande de macarrão da noite ou o aperitivo frequente que não deixou rastros aos 25 anos de idade, agora exige uma conta

comum. Muitas vezes, isso não depende do que você coloca no prato, mas de como seu corpo reage a esses alimentos atualmente. Com o passar do tempo, o sistema digestivo muda e se torna mais sensível. À medida que envelhecemos, mudamos:

- a composição da microbiota intestinal
- a tolerância ao açúcar, à lactose e aos alimentos refinados

Isso explica por que os alimentos que você sempre comeu começam a incomodá-lo. Não se trata de uma intolerância re-

pentina, mas de uma falha na adaptação.

Dormimos mal (e isso afeta tudo)

Um aspecto frequentemente subestimado, especialmente após os 40 anos, é o sono. Dormir pouco ou mal afeta diretamente os hormônios que regulam a fome e a saciedade, alterando a relação com os alimentos mesmo quando a dieta permanece inalterada.

A mesma comida, mas menos exercícios

Outro ponto importante: nós nos movimentamos menos, mesmo sem nos darmos conta disso. Trabalho sedentário, menos tempo livre, mais estresse. O problema não é comer como antes, mas comer como antes e se movimentar muito menos.

Aqui está o que geralmente muda depois dos 40 anos:

- menos massa muscular
- menor gasto calórico diário
- recuperação mais lenta
- O que fazer (sem atrapalhar sua vida)

Apesar das mudanças que ocorrem após os 40 anos de idade, não é necessário mudar completamente os hábitos alimentares. O corpo não exige renúncias drásticas, mas escolhas mais conscientes e direcionadas, capazes de acompanhar uma fisiologia em evolução.

Muitos profissionais de nutrição concordam com esse ponto: pequenos ajustes, se feitos da maneira correta, podem melhorar a digestão, a energia e o bem-estar geral muito mais do que uma dieta rigorosa seguida por algumas semanas.

Aqui estão alguns ajustes recomendados por muitos profissionais de nutrição:

- Dê mais espaço para proteínas e fibras
- Reduzir açúcares e alimentos ultraprocessados (mesmo que “sempre comidos”)
- Comer em horários mais regulares
- Cuidar do intestino e do sono
- Incluir movimentos constantes, não extremos
- O corpo não está errado: ele está apenas mudando a linguagem
- Após os 40 anos, não comemos “pior”: comemos como antes em um corpo que mudou. Perceber isso evita frustração, culpa e dietas desnecessárias.
- O verdadeiro segredo é ouvir os sinais, fazer pequenos ajustes e, se necessário, conversar com um profissional de nutrição que possa ler o contexto, não apenas as calorias. O corpo não está traído você: ele está apenas pedindo que você cresça com ele.

Por: Daniele Mainieri



MODA

Não é só na academia, conheça novas sugestões estílosas de usar calça legging

Muito além da academia, a calça legging também pode fazer parte de diferentes momentos na rotina: trabalho, faculdade, viagens... São muitas possibilidades! Para combinar essa peça, é preciso um pouquinho de criatividade. Por isso, reunimos inspirações que vão te ajudar nesse processo, confira:

Modelo marrom
Em primeiro lugar, a gente sabe que o preto é a primeira cor que

vem à mente quando pensamos nessa peça. Mas que tal apostar em outro tom para variar? Uma calça legging marrom com um sapato branco é o match perfeito!

Legging + camisa social
São poucos os casos em que uma camisa social branca não funciona. Com a legging, por exemplo, o visual fica para lá de estíloso, mesclando o estílo comfy com o elegante. No verão, finalize o look com sandálias e papetes.

Produção de inverno
Nas produções de inverno, as fashionistas amam a dupla legging + bota de cano alto. Não à toa, essa combinação já é bastante popular no street style. Para dar um toque extra de estílo ao look, acrescente um casaco de lã ou blazer.

Calça legging + sapatilha com meia
O truque de styling da meia aparente é uma escolha infalível na hora de acrescentar

estílo para uma produção. Por isso, aposte no acessório. Além disso, uma faixa de cabelo pode complementar o look e trazer um toque mais esportivo.

Legging fusô
Por fim, que tal apostar em uma versão super estílosa da calça legging? O modelo fusô, com o elástico que passa por baixo do pé, traz um toque fashion ao look. Combine-o com sapatilha ou salto alto.

Fonte: Like Magazine

BELEZA

Avon traz de volta perfumes que marcaram gerações

Alguns perfumes não desaparecem, eles evoluem. Em um cenário em que muitas marcas nascem e desaparecem rapidamente, a Avon se apoia em seus mais de 140 anos de história para fazer o caminho inverso: revisitar o passado com olhar de futuro. É nesse contexto que surge o conceito de newstalgia, uma tendência que mistura memória afetiva com inovação. A partir dessa proposta, a marca lança a Iconic Collection, reunindo releituras contemporâneas de fragrâncias que marcaram gerações.

O lançamento também reflete um momento de transformação da própria Avon. A marca, conhecida mundialmente por sua tradição na beleza, avança agora como uma FemTech, conectando tecnologia, agilidade e um olhar cada vez mais alinhado às necessidades do universo feminino. Mais digital e próxima do consumidor, a Avon reposiciona sua atuação sem

abrir mão da sua essência.

Perfumes Iconic Collection da Avon

Dentro desse movimento, a Iconic Collection resgata fragrâncias que atravessaram décadas e permanecem vivas na memória de milhares de consumidores. Entre os destaques estão Sweet Honesty Fun, Charisma Magnetic, Topaze Elegant e Toque de Amor Lovely. As versões atuais mantêm a identidade olfativa que conquistou o público, mas ganham combinações de ingredientes mais modernas, traduzindo o encontro entre passado e presente.

A coleção ainda traz um item colecionável em edição limitada: o Batom Crystal. O produto aposta na inovação ao reagir ao pH dos lábios, revelando uma cor única em cada pessoa — um exemplo de como a ciência pode ser incorporada ao cotidiano da beleza. A embalagem segue a estética da linha, com aca-

bamento sofisticado e visual alinhado aos frascos da coleção. O lançamento chega ao mercado a partir de maio.

Ao revisitar esses clássicos, a Avon reforça sua presença na perfumaria e mostra que tradição e inovação podem caminhar juntas. A Iconic Collection conecta diferentes gerações: de quem já tem essas fragrâncias na memória a quem está prestes a descobri-las.

Os perfumes estarão disponíveis com as Consultoras de Beleza Avon, em perfumarias selecionadas e no e-commerce oficial da marca.

Conheça os perfumes
Sweet Honesty Fun – R\$169,90
Buquê floral leve e alegre, misturado à doçura potente da flor de baunilha e ao calor do âmbar.
Charisma Magnetic – R\$169,90
Carisma e magnetismo transbordam de sua essên-



cia floral e se atraem pelo hipnotizante jasmim e pela pureza do lírio do vale.

Topaze Elegant – R\$169,90

A pera crocante encontra o brilho sofisticado do

Ylang ylang enquanto a Flor de Laranjeira irradia uma feminilidade marcante.

Toque de Amor Lovely – R\$169,90

A rosa domina o coração floral, onde seu brilho

é realçado pela pimenta rosa. O patchouli oferece um toque de conforto para que a fragrância floresça com suavidade.

Fonte: Like Magazine

SAPATO

Do clog às sandálias: modelos que unem conforto e estílo para diferentes momentos do dia



Crocs Soho Y Strap Sandal



Crocs Saturday Sandal



Crocs Classic Clog

De item funcional a protagonista do look, os calçados focados em conforto ganharam espaço definitivo no guarda-roupa contemporâneo. Entre clogs e sandálias, esses modelos acompanham diferentes momentos da rotina e aparecem em versões que equilibram praticidade e expressão de estílo.

Dentro desse movimento, opções que transitam com facilidade entre ocasiões e

permitem múltiplas leituras de uso se destacam como escolhas-chave para quem busca soluções simples, mas com personalidade.

Crocs Soho Y Strap Sandal
Com uma proposta mais fashion, a Soho Sandal funciona como ponto de destaque no look – seja em produções mais casuais do dia a dia ou em combinações mais elaboradas para sair

à noite. A plataforma que chegou com as novas cores Citrus, Guava e Meteor recentemente ajuda a trazer um toque de moda para produções mais básicas, com tiras ajustáveis que garantem praticidade e conforto no uso, acompanhando a rotina ao longo do dia sem esforço. Preço sugerido: R\$ 399,00

Crocs Saturday Sandal
Mais minimalista, a Satur-

day Sandal é aquele modelo coringa que funciona em diferentes contextos: do look confortável para resolver o dia até combinações mais arrumadas. Com duas tiras ajustáveis e uma estética mais clean, ela permite variações de uso e se adapta facilmente a diferentes propostas. Leve e prática, é uma escolha fácil para quem busca versatilidade sem abrir mão de conforto. Preço sugerido: R\$ 229,00

Crocs Classic Clog
Ícone da marca, o Clássic Clog vai além da funcionalidade e se consolida como peça de expressão pessoal. Disponível em uma ampla variedade de cores, o modelo abre ainda mais possibilidades de styling, seja para composições mais neutras ou produções que exploram contraste e cor. A personalização com Jibbitz re-

força esse caráter versátil, permitindo criar combinações únicas e deixar o visual com a sua cara. Leve, fácil de usar e extremamente confortável, ele acompanha desde rotinas mais dinâmicas até momentos de descanso, sempre com um toque de identidade. Preço sugerido: R\$ 299,00

Divulgação

CASA

TENDÊNCIA



É a estação perfeita para transformar os ambientes e prepará-los para o momento que pede aconchego, conforto e mais tempo de permanência nos espaços

Guia do outono 2026: Dicas simples para renovar a casa sem reformas

Com a proximidade da chegada do outono 2026, os dias começam a ficar mais frescos, a luz natural muda e o ritmo dentro de casa desacelera. É o momento perfeito para transformar os ambientes e prepará-los para uma estação que pede aconchego, conforto e mais tempo de permanência nos espaços.

Neste ano, as tendências de decoração reforçam exatamente essa proposta: casas mais sensoriais, naturais e com personalidade. Confira algumas dicas para renovar a decoração para o outono.

1 – Tons terrosos e neutros aquecidos

A paleta da vez aposta em cores que remetem à natureza e à terra. Por isso, terracota, caramelo, mostarda, verde-oliva e marrom chocolate ganham protagonismo e substituem os cinzas frios que dominaram anos anteriores. Neutros aquecidos, como areia e bege amendoado, criam base versátil e sofisticada.

No outono, essas tonalidades funcionam especialmente bem na sala de estar e nos quartos, seja em almofadas, mantas, cortinas ou até em uma parede de destaque.

2 – Texturas que convidam ao toque

Outra forte tendência para 2026 é a valorização das texturas. Linho mais encorpado, tricô, veludo, lã e tecidos com aspecto artesanal ajudam a criar profundidade visual e sensação térmica mais acolhedora.

Além disso, tapetes felpudos ou de fibras naturais também voltam ao centro da decoração, ajudando a aquecer o ambiente sem grandes intervenções estruturais.

3 – Formas curvas e linhas orgânicas

Os móveis de linhas retas e rígidas dão espaço a formas mais

suaves. Assim, sofás arredondados, poltronas com encosto curvo e espelhos ovais trazem leveza e sensação de conforto visual. A proposta é criar ambientes mais fluidos, convidativos e menos formais – perfeitos para a atmosfera introspectiva do outono.

4 – Minimalismo aquecido no outono 2026

O chamado minimalismo aquecido (warm minimalismo) segue em alta. Diferente do minimalismo frio e impessoal, a tendência aposta em poucos elementos, mas com forte apelo sensorial. Madeira natural, cerâmica artesanal, mantas es-

trategicamente posicionadas e iluminação indireta ajudam a compor cenários simples, porém acolhedores.

A ideia é organizar, retirar excessos e deixar que materiais naturais e boa iluminação façam o protagonismo.

5 – Iluminação mais quente e estratégica

Com os dias mais curtos, a iluminação ganha importância. Lâmpadas de temperatura quente, abajures e luminárias de apoio criam pontos de luz mais suaves. Velas e difusores aromáticos complementam a atmosfera, trazendo ainda mais sensação de conforto.

Pequenas mudanças que trazem grande efeito

A boa notícia é que preparar a casa para o outono não exige reforma. Trocar capas de almofadas, incluir uma manta sobre o sofá, reorganizar a iluminação e apostar em aromas mais quentes já transformam o clima do ambiente.

Mais do que seguir tendências, o outono de 2026 convida a criar espaços que acolham – visualmente e emocionalmente. Afinal, quando a temperatura cai lá fora, é dentro de casa que buscamos calor.

Divulgação

COZINHA

Dicas para ter uma cozinha ergonômica e funcional

Não faz muito tempo: bastava caber o fogão, a geladeira e a pia e, pronto, estava feita a cozinha. Pouco se discutia sobre altura de bancada, distância apropriada entre os equipamentos ou iluminação certa para o preparo dos alimentos. Mas os tempos mudaram, a cozinha se tornou o coração da casa, virou lugar de encontros e afetos, e ganhou novos olhares, mais detalhistas e certos. Essa transformação trouxe uma nova forma de projetar a cozinha, mais focada na personalização e em soluções confortáveis.

Por isso, o arquiteto Paulo Tripoloni, à frente do Atelier que leva seu nome, reuniu dicas importantes que norteiam a criação de um ambiente, verdadeiramente, acolhedor, com alturas ideais, distâncias estratégicas, iluminação eficiente e muitos outros atributos que jamais podem ficar de fora.

Principal erro que compromete

te as cozinhas

Por trás de muitas cozinhas impecáveis, há um detalhe que só se revela com o tempo: a falta de funcionalidade. Circulação travada, armários mal posicionados, falta de espaço para apoiar ingredientes ou até mesmo a ausência de uma tomada onde mais se precisa, tudo isso, segundo Paulo Tripoloni, vem da ausência de planejamento, um erro invisível à primeira vista, mas que compromete a produtividade diária.

Medidas ergonômicas

A altura da bancada, da pia e do fogão deve respeitar a estatura de quem usa a cozinha. Em média, varia entre 90 e 100 cm, mas nada impede ajustes pontuais, já a profundidade padrão de 60 cm acomoda o cooktop e 70 cm para cubas profundas sem sacrificar espaço de circulação nem exigir grandes extensões.

“Mas ergonomia é personalização. Se a bancada não respeita o

corpo de quem cozinha, o projeto, por mais bonito que seja, falha na essência. Por exemplo, já fizemos bancadas com 1 m de altura para pessoas bem altas e funcionou muito bem”, pontua Paulo.

Acima do fogão, a coifa ou o purificador precisa estar a 75 cm a 90cm de distância para evitar calor excessivo no rosto de quem cozinha e, ao mesmo tempo, captura de vapores usuais.

O triângulo de trabalho

Quem jamais ouviu falar da regra do triângulo talvez não saiba que ele representa a lógica entre pia, fogão e geladeira, para que o morador não precise se deslocar desnecessariamente – o ideal fica entre 1,20 e 2,70 m. Esse valor, entretanto, não é definitivo. “Gosto de lembrar que regra boa é a que escuta o morador. Cada cozinha tem seu ritmo e o triângulo precisa acompanhar esse compasso”, ressalta o arquiteto.

“Dessa forma, podemos trans-



Hoje, a ergonomia é parte fundamental de um bom design

formar a atmosfera da cozinha ao longo do dia. Prefiro LEDs lineares nas bancadas porque eliminam sombras e deixam as mãos livres para cortar e medir ingredientes, mas sem exageros já que o LED tende a causar um cansaço visual”, ensina.

A janela é um dos principais elementos arquitetônicos de um projeto, o mais correto para cozinhas são janelas que ocupem pelo menos 1/8 da área do ambiente, assegurando a renovação do ar, principalmente se

posicionadas para criar ventilação cruzada. Em apartamentos integrados, porém, a exaustão mecânica pode se tornar a principal, mas primeiro é preciso entender os ventos incidentes para garantir uma ventilação cruzada.

Outro item necessário são coifas e exaustores potentes, dimensionadas em m³/h conforme o volume do espaço, que impedem que odores e gordura cheguem à sala de estar, aliado discreto de quem gosta de re-

ceber amigos e família, mas não quer cheiro de fritura nas almofadas. “Ventilação natural é ótima, mas sem uma boa coifa o cheirinho de alho vira hóspede permanente”, brinca o profissional.

Seja em cozinhas compactas, seja em ambientes com ilha digna de chefs, a ergonomia continua sendo o ingrediente secreto para que o espaço funcione. Medidas bem calculadas, iluminação em camadas e ventilação eficiente garantem que a tarefa de cozinhar aconteça sem dores, tropeços ou fumaça. E, como lembra o arquiteto Paulo, “projeto bom é aquele que acompanha o dia a dia dos moradores, evoluindo com eles e tornando cada refeição um momento prazeroso”.

SERVIÇO:

Instagram: @paulotripoloni
Site: www.paulotripoloni.com.br

Fonte:dc33 Comunicação

CANTINHO DAS PLANTAS

Estas são as espécies que garantem privacidade no paisagismo

Muros não são a única solução para garantir a privacidade da casa. Escolhas fundamentais de espécies ajudam a aumentar a sensação de segurança e reservar as áreas íntimas aos moradores. Varandas, espaços de lazer e fachadas se beneficiam destas recomendações, explicam os paisagistas Cleber e Arthur Depieri, do escritório Depieri Paisagismo.

O paisagismo aumenta a privacidade com o uso de cercas-vivas, maciços arbustivos, árvores bem-posicionadas e diferentes camadas de vegetação. A solução é de leve e eficiente, dispensando, em alguns casos, recursos construtivos. “Diferentemente de muros e painéis, que isolam e endu-

recem o espaço, as plantas permitem a entrada de luz natural, ventilação e mantêm a conexão com o exterior. Outro ponto importante é o conforto ambiental, já que a presença de vegetação reduz ruídos, ajuda a regular a temperatura e melhora a qualidade do ar”, comenta Cleber.

Como garantir a privacidade da casa com o paisagismo

Próximo a janelas e varandas, a recomendação dos profissionais é optar por espécies de porte médio, folhagens leve e de crescimento controlado. As opções mais utilizadas incluem areca-bambu, pleomele, dracenas, clusia e bambu mossô. “O segredo

está no espaçamento correto e na condução da vegetação, evitando podas muito rígidas” explica Arthur.

Já na piscina, é importante encontrar o equilíbrio entre privacidade e baixa manutenção. Palmeiras de pequeno a médio porte, como areca-bambu, palmeira-leque e palmeira-fênix-anã estão entre as sugestões dos paisagistas. Além disso, para complementar, espécies tropicais como helicônias, alpinias, costela-de-adão e filodendros são responsáveis por ajudar a fechar visualmente o entorno.

“É importante evitar plantas que soltam muitas folhas, flores ou frutos dentro da piscina. O desenho deve priori-

zar volumes orgânicos, com vegetação em diferentes alturas, criando um ceramento natural e elegante”, indica o profissional.

Por fim, para as fachadas, a estratégia recomendada é trabalhar com jardins frontais estruturados em camadas. A combinação deve incluir forrações, arbustos e pequenas árvores. Murta, eugenia, clusia, podocarp e arbustos tropicais são algumas das indicações. “O uso de desníveis suaves, caminhos bem definidos e iluminação paisagística também reforça a sensação de segurança, deixando claro o limite entre o espaço público e o privado”, finaliza.

Divulgação



Próximo a janelas e varandas, a recomendação dos profissionais é optar por espécies de porte médio, folhagens leve e de crescimento controlado

DO LAR

CASA & COZINHA

Muito gelo no seu freezer? Aqui está uma dica simples para evitar

Você abre o freezer e uma camada branca se instala nas paredes. As gavetas emperram, os alimentos são cercados por cristais de gelo... e você já sabe que uma sessão de descongelamento está próxima.

O congelamento é um fenômeno comum, mas não é inofensivo. Ele pode aumentar o consumo de eletricidade, reduzir a eficiência do aparelho e dificultar o armazenamento de alimentos.

A boa notícia é que existe uma maneira simples de limitar a formação de gelo, sem a necessidade de um produto específico ou de um manuseio complicado.

Por que o gelo se forma?

O gelo se forma quando o ar úmido entra em contato com as superfícies muito frias do freezer.

Toda vez que a porta é aberta, o ar ambiente carregado de umidade entra no aparelho. Essa umidade se condensa e, em seguida, congela imediatamente ao entrar em contato

com as paredes frias. O resultado: um acúmulo gradual de gelo.

A formação de gelo pode levar a um consumo excessivo de eletricidade de até 30% quando a camada ultrapassa alguns milímetros.

O truque simples: limitar a entrada de ar úmido

A resposta mais eficaz é também a mais simples: Reduzir ao máximo o tempo em que você abre a porta. Toda vez que você abre a porta, o ar quente e úmido entra. Quanto mais tempo a porta ficar aberta, maior será a condensação.

Algumas medidas simples fazem toda a diferença:

prepare o que você está buscando antes de abrir a porta evite deixar a porta entreaberta

verifique se a vedação é hermética

São esses pequenos detalhes, repetidos todos os dias, que realmente limitam a formação de gelo.

Verificação da condição do selo: um ponto importante

Uma vedação de porta desgastada ou mal posicionada



Excesso de gelo no freezer pode comprometer o desempenho e a conservação dos alimentos

permite a passagem contínua de ar.

O Ministério da Transição Ecológica da França nos lembra que a estanqueidade dos aparelhos de refrigeração é essencial para manter seu desempenho energético.

Um teste simples envolve enfiar uma folha de papel na porta. Se ela escorregar facilmente, a vedação não está mais proporcionando uma boa vedação. Uma vedação em boas condições reduz muito a formação de gelo.

A importância de deixar os pratos esfriarem

Outro erro comum é colocar

um prato ainda quente no freezer. O vapor liberado pelos alimentos quentes aumenta consideravelmente a umidade interna, o que favorece imediatamente a formação de gelo.

Recomendamos que você deixe os alimentos esfriarem até a temperatura ambiente antes de congelá-los. Esse simples gesto limita a quantidade de umidade adicionada e também protege o aparelho contra mau funcionamento.

Embalar bem os alimentos

Alimentos mal embalados liberam umidade.

O uso de recipientes herméticos ou sacos de freezer bem

fechados reduz a evaporação interna e, portanto, a formação de gelo.

Isso também melhora a preservação dos alimentos, evitando a queima do freezer.

Em que temperatura o freezer deve ser ajustado?

A temperatura ideal para um freezer doméstico é de -18°C, de acordo com as recomendações sanitárias europeias.

Uma configuração mais fria não evita o congelamento, pelo contrário. Ela pode aumentar a condensação e o consumo de energia.

A manutenção de uma temperatura estável é mais eficaz do que o frio excessivo.

Quando devo descongelar?

Mesmo com bons hábitos, o descongelamento ainda é necessário.

Recomendamos o descongelamento quando a camada de gelo atingir cerca de 2 a 3 milímetros. Além desse ponto, o aparelho se torna menos eficiente e consome mais energia.

O descongelamento regular: melhora a conservação reduz as contas de eletricidade

aumenta a vida útil do aparelho

Os modelos “No Frost” são a solução?

Os freezers “No Frost” são projetados para limitar o acúmulo de gelo graças a um sistema de ventilação interna.

Eles reduzem bastante a formação de gelo, mas ainda assim exigem manutenção regular e uso adequado.

Mesmo com esse sistema, maus hábitos (porta aberta por muito tempo, alimentos quentes) podem causar problemas.

Se o freezer estiver muito gelado, o problema geralmente é a entrada de umidade e ar

O reflexo mais eficaz é simples: abra a geladeira por menos tempo, verifique as vedações e evite colocar alimentos quentes nela.

Esses gestos diários limitam a formação de gelo, reduzem o consumo de energia e manterão o desempenho do aparelho.

Às vezes, não são as soluções complicadas que fazem a diferença... são os hábitos.

Divulgação

HIGIENIZAÇÃO

Sua tábua de corte está cheirando mal? Veja como desinfetá-la

Você nem sempre pensa nisso, mas a tábua de cortar é um dos itens mais usados na cozinha. Carne, peixe, cebola, alho, ervas - ela absorve tudo. E, com o tempo, pode desenvolver um odor persistente.

Mesmo após a lavagem com água e detergente para louça, o cheiro permanece. Às vezes, ele se torna totalmente desagradável. A boa notícia é que existe uma maneira simples e natural de desinfetar e desodorizar uma tábua de cortar sem usar produtos químicos agressivos.

Por que uma tábua de corte retém odores?

As tábuas de madeira são porosas. Elas absorvem a umidade e retêm resíduos de alimentos em suas microfissuras. Até mesmo as tábuas de plástico podem ter cortes de faca, onde as bactérias e os odores se instalam.

Em outras palavras, uma tábua mal conservada pode se tornar um verdadeiro terreno fértil para bactérias...

O reflexo natural: limão e sal grosso

O método mais simples depende de dois ingredientes que você provavelmente já tem em casa: um limão e sal grosso.

Por que isso funciona?

O sal age como um abrasivo suave, capaz de remover resíduos incrustados.

O limão contém ácido cítrico, conhecido por suas propriedades antibacterianas e desodorizantes.

Como posso fazer isso?

O método é muito simples: Polvilhe a tábua com sal grosso.

Corte um limão ao meio.

Esfregue a superfície com metade do limão, prestando atenção especial às áreas mais afetadas.

Deixe agir por 5 a 10 minutos.

Enxágue com água morna e seque imediatamente com um pano limpo.

A mistura de limão e sal neutraliza os odores e limpa completamente sem danificar o material.

Por que a secagem é essencial

Uma tábua deixada úmida esti-



Existe uma maneira simples e natural de desinfetar e desodorizar uma tábua de cortar sem usar produtos químicos agressivos

mula a proliferação de bactérias.

O Centre d'Information sur l'Eau ressalta que a umidade estagnada é um fator fundamental para o crescimento microbiano em ambientes domésticos.

Portanto, após a limpeza, é essencial :

secar o quadro completamente deixá-lo na posição vertical para otimizar a ventilação

Essa simples etapa prolongará a vida útil do painel e reduzirá os odores desagradáveis.

E vinagre branco?

O vinagre branco é outra opção natural eficaz.

Graças à sua acidez (ácido acético), ele ajuda a dissolver os resíduos orgânicos e a limitar a presença de bactérias.

Tudo o que você precisa fazer é :

borrifar o quadro com vinagre branco deixar agir por alguns minutos enxaguar e secar

No entanto, tenha cuidado: em algumas tábuas de madeira, o uso muito frequente pode alterar levemente a superfície. É melhor alternar os métodos.

Madeira ou plástico: o que é mais higiênico?

Essa pergunta surge com frequência.

Estudos publicados no Journal of Food Protection mostraram que a madeira tem propriedades antibacterianas naturais, desde que seja mantida e seca adequadamente.

As placas de plástico, por outro lado, podem ser lavadas na máquina de lavar louça, mas arranhões profundos podem se tornar áreas difíceis de limpar.

Em ambos os casos, a manutenção regular é mais importante do que o material.

Erros a serem evitados

Deixar uma tábua de madeira de molho na água

Coloque-a na máquina de lavar louça (para a madeira)

Guarde-a úmida

Usar produtos muito abrasivos

A manutenção excessivamente agressiva pode rachar a madeira e agravar o problema a longo prazo.

Com que frequência ele

deve ser desinfetado?

É essencial fazer uma limpeza simples com água quente e detergente para louça após cada uso.

Uma limpeza mais completa com limão ou vinagre pode ser feita :

uma vez por semana ou depois de cortar carne ou peixe Essa limpeza regular reduzirá o acúmulo de odores persistentes.

Se sua tábua de cortar cheira mal, não há necessidade de substituí-la imediatamente

Uma mistura de limão e sal grosso geralmente é suficiente para desinfetar a prancha e neutralizar os odores.

Natural, econômico e rápido, esse método mantém a tábua limpa e saudável, sem o uso de produtos químicos.

É um passo simples, mas essencial para uma cozinha mais limpa... e mais segura!

Divulgação

LAVANDERIA

Roupas encolheram na lavagem? Esses erros podem ser os culpados



Um fator que pode contribuir para o encolhimento das roupas é o uso da secadora, especialmente em temperaturas muito altas

Ver uma roupa nova ou até mesmo aquela peça favorita encolher após a lavagem é sempre frustrante. A fim de evitar esse problema, pois suas fibras não passam pelo mesmo processo. Outro fator que pode contribuir para o encolhimento das roupas é o uso da secadora, especialmente em temperaturas muito altas. O mesmo pode acontecer quando as peças feitas de fibras naturais são lavadas com água quente.

Há também tecidos como jeans e moletom, que podem encolher logo na primeira lavagem. Com o uso, porém, eles tendem a ceder um pouco e voltar ao formato mais confortável. Ainda assim, esse comportamento não acontece com todos os tipos de roupa.

fazendo com que a peça encolha. Já os tecidos sintéticos geralmente não apresentam esse problema, pois suas fibras não passam pelo mesmo processo.

Outro fator que pode contribuir para o encolhimento das roupas é o uso da secadora, especialmente em temperaturas muito altas. O mesmo pode acontecer quando as peças feitas de fibras naturais são lavadas com água quente.

Há também tecidos como jeans e moletom, que podem encolher logo na primeira lavagem. Com o uso, porém, eles tendem a ceder um pouco e voltar ao formato mais confortável. Ainda assim, esse comportamento não acontece com todos os tipos de roupa.

Como evitar que as roupas encolham?

Evite lavar roupas feitas com tecidos de fibras naturais em água quente, pois são tecidos que encolhem ao lavar;

Leia atentamente as etiquetas das roupas para saber se você pode ou não colocá-las na secadora;

Se usar a secadora, evite temperaturas muito altas, pois muito calor pode encolher as peças.

O que fazer quando a roupa encolhe?

Água morna com amaciante

Em um balde, misture uma parte de amaciante para quatro partes de água morna. Coloque a peça na solução e deixe de molho por algumas horas ou até

o dia seguinte. Depois, enxágue bem e coloque para secar sem torcer, estendendo o tecido o máximo possível. Vale lembrar que o amaciante pode afetar as fibras do tecido, por isso é importante enxaguar bem antes de secar.

Bicarbonato de sódio e vinagre

Essa combinação também pode ajudar a recuperar roupas que encolheram. Dissolva duas colheres de sopa de bicarbonato de sódio em dois litros de água quente e deixe a peça de molho por cerca de duas horas. Em seguida, enxágue em um balde com água e um copo de vinagre branco.

Divulgação

COMPORTAMENTO

É só uma “mania” ou pode ser TOC?

Estima-se que 1 em cada 60 pessoas conviva com o transtorno obsessivo compulsivo (TOC). No Brasil, isso representa de 3 a 4 milhões de pessoas.

Apesar da prevalência, o intervalo entre os primeiros sintomas e a busca por tratamento pode levar mais de 20 anos. Um dos principais motivos é a confusão entre TOC e traços de personalidade ou “manias” do dia a dia.

Compreender o que diferencia hábitos comuns de um transtorno mental é essencial para reconhecer sinais de alerta e buscar o cuidado adequado.

O que é o transtorno obsessivo compulsivo (TOC)?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o TOC está entre os quatro transtornos psiquiátricos mais comuns no mundo.

O transtorno obsessivo compulsivo é uma condição caracterizada pela presença de obsessões e compulsões.

Obsessões são pensamentos, imagens ou impulsos repetitivos, que surgem de maneira involuntária, causando ansiedade, medo ou desconforto.

Compulsões são comportamentos ou rituais para aliviar essa ansiedade, como conferir várias vezes, refazer ações ou seguir regras internas.

O alívio, porém, costuma ser temporário. Logo depois, os pensamentos retornam,

reiniciando o ciclo.

O TOC não é sinônimo de organização excessiva ou perfeccionismo. Ele é diagnosticado quando esses pensamentos e comportamentos são persistentes, difíceis de controlar e interferem de forma significativa no cotidiano e nas relações.

Como saber se é TOC ou apenas uma mania?

Manias ou hábitos fazem parte da personalidade e não costumam gerar sofrimento intenso. No transtorno obsessivo compulsivo, há três características principais:

Os pensamentos são intrusivos e indesejados

Há sofrimento emocional significativo

Os rituais consomem tempo e prejudicam a rotina

Se a pessoa sente que perdeu o controle sobre os pensamentos ou precisa repetir comportamentos para evitar algo “ruim”, pode ser um sinal de alerta.

Quais são os principais sintomas do TOC

O transtorno pode se manifestar de diferentes formas ao longo da vida.

Entre os padrões mais comuns estão:

Contaminação e limpeza

Medo intenso de germes, sujeira ou doenças, levando a lavagens repetidas das mãos e uso excessivo de produtos de limpeza.

Dúvidas e verificações



Um em cada sessenta pessoas convive com o transtorno obsessivo compulsivo (TOC)

Necessidade constante de conferir portas, janelas, eletrodomésticos ou gás, mesmo após já ter verificado

Ordem e simetria

Desconforto intenso quando objetos não estão alinhados ou organizados de uma forma específica.

Pensamentos tabu

Ideias intrusivas envolvendo agressão, sexualidade ou religião, que geram culpa e medo.

Acumulação

Dificuldade extrema em descartar objetos, mesmo sem utilidade.

Esses exemplos ajudam a entender por que o TOC vai muito além de “gostar de organização”.

TOC, ansiedade e depressão: qual a relação?

Conviver com pensamentos obsessivos exige um esforço emocional constante. Por isso, o transtorno obsessivo compulsivo frequentemente aparece associado a outros quadros de saúde mental.

Estudos epidemiológicos indicam que a maior parte das pessoas com TOC também apresenta transtornos de ansiedade ao longo da vida. A depressão também é uma comorbidade frequente nesse cenário.

Quando essas condições se somam, podem surgir:

Desânimo persistente

Cansaço emocional constante Isolamento social Perda do interesse por atividades Entender essa associação é fundamental para um cuidado mais completo.

Quais são as causas do TOC?

O TOC não tem uma causa única. Trata-se de uma condição multifatorial. Entre os fatores envolvidos estão:

Funcionamento cerebral

Alterações em circuitos ligados ao controle de impulsos e tomada de decisão podem

dificultar a interrupção de pensamentos repetitivos.

Genética

Ter parentes de primeiro grau com o diagnóstico de TOC pode aumentar a probabilidade de desenvolver o transtorno.

Neurotransmissores

Desequilíbrios de substâncias como serotonina, dopamina e glutamato, pode influenciar a intensidade dos pensamentos repetitivos e da ansiedade.

Fatores ambientais

Em situações mais raras, infecções contraídas na infância podem desencadear o início súbito dos sintomas e atuar como um gatilho para o transtorno.

Tudo isso mostra que o TOC não é resultado de uma escolha ou de um comportamento aprendido. Trata-se de uma condição complexa, com bases biológicas e emocionais bem definidas.

TOC tem tratamento?

Sim. Embora o transtorno obsessivo compulsivo seja crônico, o tratamento do TOC pode ajudar a reduzir significativamente os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Buscar ajuda especializada é fundamental quando pensamentos obsessivos e rituais passam a consumir tempo, gerar sofrimento ou limitar escolhas do dia a dia.

Fonte: Unimed

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Nuremberg

26 de março de 2026 | Drama, Histórico
Direção: James Vanderbilt
Elenco: Russell Crowe, Rami Malek, Richard E. Grant
No pós-Segunda Guerra, as Forças Aliadas dão início a um tribunal em Nuremberg com o objetivo de punir o regime nazista por seus crimes de guerra. Um psiquiatra americano e o promotor chefe dos julgamentos enfrentam uma batalha difícil para obter respostas dos horrores do conflito.

Velhos Bandidos

26 de março de 2026 | Ação, Comédia, Policial
Direção: Cláudio Torres
Elenco: Fernanda Montenegro, Ary Fontoura, Bruna Marquezine
O casal de aposentados Marta e Rodolfo, planejam um ousado assalto ao banco. Mas não contavam com a insistência do investigador Oswaldo.

Vingadora

26 de março de 2026 | Ação, Suspense
Direção: Adrian Grunberg
Elenco: Milla Jovovich, Matthew Modine, Isabel Myers
Título original Protector
Uma veterana e heroína de guerra deixa a carreira militar para trás para poder se dedicar à criação de sua filha Chloe.

13 Dias, 13 Noites

26 de março de 2026 | Drama, Suspense
Direção: Martin Bourboulon
Elenco: Roschdy Zem, Lyna Khoudri, Sidse Babett Knudsen
Título original 13 jours 13 nuits
As tropas americanas se retiram do território afegão, enquanto o Tablá demonstra sua força e poder ao tomar a capital de Cabul. No meio do caos, um comandante chamado Mohamed Bida e seu grupo de elite tomam conta da segurança do último refúgio protegido no local: a Embaixada da França.

Ditto: Conexões do Amor

26 de março de 2026 | Drama, Fantasia, Romance
Direção: Eun-young Seo
Elenco: Yeo Jin-gu, Yi-Hyun Cho, Hye-Yoon Kim
Título original Ditto
Em 1999, um jovem entra em contato com uma estudante da sua universidade através de uma rádio. O diferente? A garota está cursando Sociologia em 2022.

As Dez Vantagens de Morrer Depois de Você

26 de março de 2026 | Comédia dramática
Direção: Diego Freitas
Elenco: Giulia Be, Any Gabrielly
As Dez Vantagens de Morrer Depois de Você é dirigido por Diego Freitas e a trama traz as amigas inseparáveis Julia (Giulia Be) e Gabi (Any Gabrielly) que, por mais que sejam amigas desde crianças, são completamente diferentes uma da outra. Tudo está prestes a mudar quando Julia sofre um acidente de carro e deixa dez cartas com dez desafios ...

Papagaios

26 de março de 2026 | Drama
Direção: Douglas Soares
Elenco: Gero Camilo, Ruan Aguiar, Leo Jaime
Um “papagaio de pirata” profissional conhece um jovem misterioso durante a transmissão televisiva de um grave acidente na cidade do Rio de Janeiro. O menino se torna aprendiz do veterano, revelando a face oculta da busca desenfreada pela fama.

RELACIONAMENTO

Atividades que apoiam o desenvolvimento infantil

A infância é uma fase decisiva para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional. É nesse período que a criança consolida habilidades relacionadas ao movimento, à aprendizagem, à linguagem e à convivência social.

Ao mesmo tempo, esse desenvolvimento disputa um espaço significativo com o uso crescente de telas. Esse cenário pode reduzir experiências fundamentais para o crescimento saudável, como o movimento ativo, a interação social e as vivências fora do ambiente digital. Embora essa mudança nem sempre seja percebida no dia a dia, os estudos em saúde infantil ajudam a dimensionar esse impacto.

O que dizem os especialistas sobre desenvolvimento infantil

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, crianças de 3 a 5 anos devem realizar pelo menos 3 horas diárias de atividade física ao longo do dia. Quando essa recomendação não é atingida, os efeitos podem surgir precocemente.

Dados do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) apontam

que 14,3% das crianças de até 5 anos acompanhadas pelo SUS apresentam risco de sobrepeso ou obesidade.

Nesse contexto, incentivar atividades para crianças fora do ambiente escolar pode ser uma estratégia importante para fortalecer três pilares do desenvolvimento infantil:

1) Aulas de circo são boas para o desenvolvimento das crianças?

As artes circenses unem movimento, desafio e ludicidade. Estudos associam a prática a melhorias consistentes na coordenação motora, força, flexibilidade e condição física geral. As pesquisas também apontam impacto positivo na autoestima, confiança, resiliência e interação social.

Isso acontece porque o circo propõe desafios progressivos, respeita o ritmo individual e oferece um ambiente seguro para tentativa e aprendizagem.

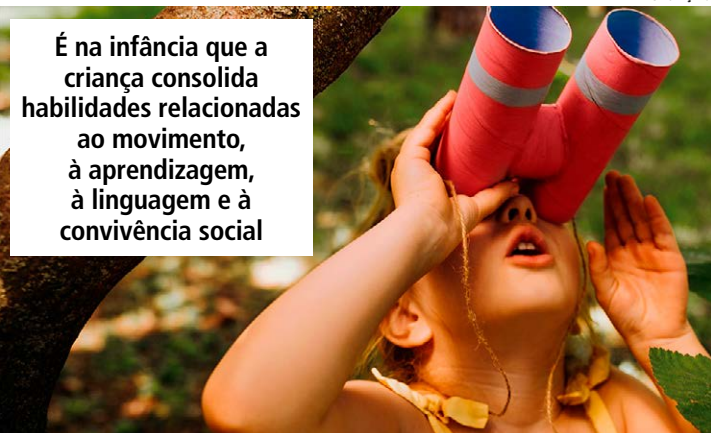
Na prática, pode ser uma boa escolha para famílias que buscam:

Desenvolvimento motor com desafios graduais

Construção de autoconfiança

Socialização em um ambiente estruturado e lúdico

Por reunir esses elementos em uma única prática, o circo



É na infância que a criança consolida habilidades relacionadas ao movimento, à aprendizagem, à linguagem e à convivência social

se encaixa bem em diferentes perfis de crianças e rotinas familiares.

2) Teatro infantil e desenvolvimento emocional

O teatro funciona como um espaço de aprendizagem social. Ao interpretar personagens, a criança exercita comunicação verbal e não verbal, criatividade, empatia e convivência em grupo.

O foco está no processo, não apenas na apresentação. Isso favorece a expressão emocional e fortalece a segurança social, especialmente em crianças que precisam ampliar essas habilidades fora do contexto escolar tradicional.

3) Como a música contribui para o desenvolvimento cognitivo

O aprendizado musical en-

volve memória, coordenação motora fina, atenção e disciplina. Alguns estudos indicam que crianças expostas ao ensino musical estruturado podem apresentar ganhos em habilidades cognitivas, incluindo memória de trabalho e raciocínio espaço-temporal.

4) Importância do esporte para crianças

A prática esportiva facilita o cumprimento da recomendação de 60 minutos diários de atividade física para crianças e adolescentes. Também contribuem para a saúde cardiovascular, o controle do peso e a formação de hábitos ativos desde cedo. No campo emocional e social, favorecem:

Organização de rotina e disciplina

Convivência e respeito a regras

Autoconfiança e persistência Capacidade de lidar com vitórias e frustrações Esse conjunto de fatores contribui para o desenvolvimento físico e emocional.

Como equilibrar atividades sem sobrecarregar

Nem toda rotina cheia significa desenvolvimento saudável. O equilíbrio depende de observação contínua e ajustes ao longo do tempo.

Vale refletir:

A criança dorme bem e acorda com energia?

Demonstra entusiasmo pela atividade?

Existe tempo livre real na rotina?

A atividade fortalece a confiança ou gera pressão?

Quando a atividade vira obrigação, parte do benefício emocional pode se perder.

Reconhecer sinais de que a criança está sobrecarregada é fundamental para os ajustes necessários.

Além disso, o apoio familiar é decisivo para garantir constância sem excesso, respeitando o ritmo individual de cada criança e favorecendo um desenvolvimento infantil saudável e sustentável.

Fonte: Unimed

O maior erro de um líder é não formar sucessores



João Cleto

Existe um erro silencioso que derruba governos, enfraquece empresas, quebra instituições e destrói projetos promissores: líderes que não formam sucessores.

Pode parecer um tema duro, mas é necessário falar sobre isso. Porque muitos líderes gostam de ser indispensáveis. Gostam da sensação de que tudo depende deles, de que nada funciona sem eles, de que são insubstituíveis. Mas é justamente aí que começa o fracasso de uma liderança.

Um líder que não forma sucessores não constrói um projeto, constrói uma dependência. E tudo que depende de uma pessoa só é frágil.

No meu livro “Liderança na Prática: Como se tornar um líder?”, eu escrevo uma frase que resume bem isso:

“O verdadeiro líder não cria

seguidores, ele cria líderes.”

Essa é uma das maiores responsabilidades de quem lidera: preparar pessoas para continuar o trabalho. Liderança de verdade não é sobre controle, é sobre continuidade. Não é sobre centralizar, é sobre desenvolver. Não é sobre ser o único, é sobre não ser o último. Quando um líder não forma sucessores, ele está dizendo, mesmo sem perceber: “Depois de mim, tudo pode acabar.”

Quando um líder forma sucessores, ele está dizendo: “Depois de mim, tudo pode continuar e ser ainda melhor.”

Essa é a diferença entre quem ocupa um cargo e quem

constrói um legado.

Grandes líderes da história não foram aqueles que concentraram poder, mas aqueles que formaram pessoas. Porque entenderam que uma equipe forte vale mais do que um líder forte sozinho. Entenderam que um projeto só se torna grande quando deixa de depender de uma pessoa.

Líderes inseguros formam dependentes.

Líderes seguros formam sucessores.

E formar sucessores não é perder espaço. É multiplicar resultados. É fazer o projeto crescer. É garantir que aquilo que foi construído não morra

quando o líder sair.

Todo líder deveria se fazer uma pergunta muito séria de tempos em tempos:

“Se eu sair hoje, tem alguém preparado para continuar?”

Se a resposta for não, então o líder ainda não cumpriu uma das suas principais missões.

Porque no final, a liderança não será medida pelo tempo que você ficou no poder, mas pelo que aconteceu depois que você saiu.

Isso é legado.

Isso é liderança de verdade.

João Cleto

É especialista em liderança prática e gestão de

pessoas, com formação em Coaching & Mentoring pela FGV e MBA em Gestão de Equipes de Alta Performance.

Escritor do livro Liderança na Prática: Como se tornar um líder?

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.

GASTRONOMIA

Confira as melhores sugestões de receitas para a Páscoa

A Páscoa está chegando e é hora de reflexão. Há famílias que preferem manter a tradição e não comer carne vermelha nesta época de Páscoa. E pensando nisso selecionamos algumas receitas para você, que irão lhe ajudar na hora de escolher o menu.

Terrine de salmão (fresco e fumado)

Salmão fresco ou defumado? Saboroso, perfumado, leve e ainda muito fácil de preparar. Sirva como entrada ou no prato principal, com salada por exemplo.

Ingredientes: 460 gr de salmão defumado, 180 gr de salmão fresco, 3 ovos, 1 col. chá alho (em pó), 200 ml natas (creme de leite) com 30% mg, 10 gr de cebolinha fresca.

Preparação: Corte grosseiramente o salmão fresco, coloque-o em seguida no mixer (triturador) junto com os ovos, o alho, as natas (creme de leite) e a cebolinha. Triture até ficar homogêneo. Unte a forma. Cubra o fundo com uma fatia de salmão defumado. Despeje 1/3 da preparação anterior. Coloque novamente as fatias do salmão defumado e repita a operação. O importante é terminar com a camada da preparação líquida. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 50 minutos. Retire o papel alumínio, deixe no forno ainda por 10 minutos a 180°C.

Agora sim, retire do forno, desenforme com cuidado e finalize polvilhando com cebolinha picada.

Folhado de bacalhau/ou outro peixe fresco

Um folhado 100% peixe, até no seu formato! Uma combinação de bacalhau fresco (ou outro peixe branco de sua preferência) com espinafre, mozzarella, esta receita é a oportunidade de fazer crianças degustarem peixe e legumes e também os adultos mais reticentes. Um prato original, fácil e saboroso para toda família.

Ingredientes: 1 massa folhada, 1 filé bacalhau fresco (ou outro peixe branco), 300 gr de espinafre picado e cozido, 1 bola de mozzarella de búfala, 1 gema, sal, pimenta



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

Terrine

Preparação: Abra a massa folhada, coloque os espinafres no centro. Faça-o, com o mesmo formato que o filé do bacalhau. Junte por cima o bacalhau fresco. Tempere com sal e pimenta. Corte a mozzarella em rodelas e coloque-as por cima do peixe. Corte agora a massa folhada na diagonal e em tiras de 1cm ao lado do peixe. Trance a massa folhada por cima do peixe, alterando uma tira de cada lado (veja foto). Feche as extremidades apertando bem. Use a massa extra de um lado para fazer a calda e coloque-a em uma extremidade. Pincele a massa com a gema do ovo. Leve ao forno por 30 minutos a 180°C. Seu folhado de bacalhau está pronto!

Vinhos e peixes para a Páscoa: como harmonizar

A tradição de servir pratos à base de peixes no período após a Quaresma, em especial o bacalhau, é herança da colonização portuguesa, que trouxe os costumes do catolicismo ao Brasil no período da imigração.

Mas seja em função da fé, tradição ou simplesmente porque você e sua família gostam, saber escolher o vinho certo para harmonizar com cada tipo de peixe vai fazer toda a diferença e transformar o seu almoço de Páscoa em uma grande experiência gastronômica.

Por que beber vinho na Páscoa?

Na tradição cristã, o vinho precede o nascimento de Jesus Cristo, e foi protagonista em diversos eventos marcantes

contados na Bíblia, como a Santa Ceia.

Ele tem um papel ainda mais especial e significativo, e por isso tantas famílias fazem questão de trazê-lo para suas mesas.

Como harmonizar vinhos e peixes?

Quando pensamos no simples que funciona, a primeira coisa que vem à cabeça é harmonizar peixes e frutos do mar com vinhos brancos, verdes ou rosés.

Isso porque, de fato, esses vinhos combinam perfeitamente com pratos mais leves.

Mas se você é daqueles que gosta de ousar e surpreender, nós preparamos algumas dicas de harmonizações que serão sucesso no almoço de Páscoa da sua família.

Vinhos brancos

Os vinhos brancos leves, como o Pinot Grigio, espumantes com menos fermentação, Airen com Sauvignon Blanc, Vinhos Verdes, Fiano e Chenin Blanc combinam super bem com pratos à base de peixes, e tornam a experiência da refeição muito mais leve e precisa.

Para combinar com esses rótulos, experimente peixes delicados e leves, que tenham pouca gordura e não sejam acompanhados de molhos muito condimentados.

Já os vinhos brancos encorpados, como o Chardonnay, Chablis, Submission Chardonnay, Vin de France Chardonnay e Albariño têm, por si sós, mais estrutura. Por isso, eles combinam melhor com peixes mais potentes no paladar, e também com um pouco mais

de gordura.

Eles harmonizam muito bem com pratos à base de pacu, peixes fritos e salmão assado.

Vinhos rosés

Um vinho equilibrado como o rosé certamente vai agradar muitos paladares na mesa de Páscoa, porque eles harmonizam perfeitamente com diversos tipos de pratos.

Eles são considerados vinhos coringas, pois transitam muito bem entre o peixe cru, na culinária asiática, e o peixe cozido, ensopado e assado, pois em muitos casos ele carrega a leveza dos brancos, em outros a estrutura de alguns tintos.

Para uma linha mais leve, a nossa indicação é o Rosé Austríaco. Mas, se você preferir servir um prato ensopado com molho estruturado, experimente um Jules ou Petit Verdot.

Vinhos tintos

O vinho tinto é campeão no coração e na mesa dos brasileiros, então é claro que ele não ficaria de fora da nossa lista.

Porém, na hora de harmonizar com peixe, lembre-se da regra de que apenas os tintos mais leves podem acompanhar pratos leves (deixe os vinhos mais encorpados para servir com carnes).

O bacalhau às natas, por exemplo, pode ser harmonizado com Pinot Noir ou Gamé, que são tintos menos encorpados, ou então um branco com mais estrutura.

Salmão assado ou moqueca de peixe combinam bem com



Bacalhau



Vinho

tintos leves, enquanto pratos com tomates e pimentão vermelho, vão bem com tintos um pouco mais encorpados.

Hora da sobremesa

No almoço de Páscoa, a sobremesa vai ser chocolate, né?

E caso você não saiba, eles também harmonizam muito bem com vinhos!

Nas versões amargas, combinam com vinhos tintos, e no

branco, podem ser acompanhados de vinhos brancos e espumantes.

Viu como dá pra harmonizar vinhos e peixes (e até chocolates) de forma fácil?

É só seguir nossas dicas e visitar o nosso catálogo, que a experiência será ainda mais prazerosa.

Feliz Páscoa!

Divulgação

Mês da Mulher



Força que Inspira, Coragem que Transforma.

