

## Jaguariúna celebra o Dia da Mulher com eventos de empoderamento e liderança

Jaguariúna prepara uma programação especial para celebrar o Dia Internacional da Mulher, promovendo eventos que destacam o empoderamento feminino, a liderança e a valorização das mulheres na sociedade.

Nos dias 8 e 10 de março, diferentes iniciativas gratuitas envolverão a população em atividades comemorativas. Neste sábado, dia 8 de março, a Procuradoria da Mulher da Câmara Municipal de Jaguariúna

na realiza o Primeiro Ato Comemorativo ao Dia Internacional da Mulher na Praça Umbelina Bueno, no Centro da cidade. Com apoio da Prefeitura de Jaguariúna e em parceria com UniFAJ, Associação Comer-

cial e Industrial de Jaguariúna, Conselho Municipal de Direitos da Mulher de Jaguariúna e a Polícia Civil, o evento contará com uma caminhada simbólica, aulas de Fit Dance e noções de defesa pessoal.



Pág 5.

## Jaguariúna realiza a 7ª Conferência da Cidade dia 14 de março



Jaguariúna vai realizar a 7ª Conferência Municipal da Cidade, que acontecerá no próximo dia 14 de março. O evento será realizado no Auditório do Campus I da Uni-

FAJ, das 8h às 18h, e terá como tema "Construindo a Política de Desenvolvimento Urbano: caminhos para cidades inclusivas, democráticas, sustentáveis e com justiça

social". As inscrições para participar da conferência já estão abertas e podem ser feitas pelo link: <https://abre.ai/conferenciajaguariuna>.

Pág 7.

## Dinossauros de "Jurassic World: Teoria do Caos" chegam no McLanche Feliz



O McLanche Feliz está pré-histórico! Em nova campanha, a diversão dos pequenos está garantida com miniaturas dos personagens de "Jurassic World: Teoria do Caos", série animada de sucesso da Netflix inspirada na clássica saga de filmes dos dinossauros. Na animação, o caos

jurássico se espalha pelo mundo real, trazendo aventuras eletrizantes. Assim como em outras histórias de Jurassic World, as crianças assumem o papel de heroínas, enfrentando desafios intensos em momentos de pura adrenalina ao lado dos répteis gigantes.

Pág 6.

## Prefeitura realiza a entrega das cestas básicas dos servidores de 10 a 24 de março

A Secretária de Governo da Prefeitura de Jaguariúna informa: A entrega da cesta básica do mês de março de 2025 dos servidores públicos municipais será realizada de 10 a 24 de março. A distribuição é feita na Rua Januário Elizeu Navarro, 465, no bairro Nova Jaguariúna, com retirada pela entrada lateral, no portão da Alameda dos Silva, das 8h às 18h, de segunda a sexta-feira.

Pág 6.

## Prefeitura realiza a entrega das cestas básicas dos servidores de 10 a 24 de março

Pág 6.

**HOH SUSHI**  
O MAIS NOVO restaurante japonês DE JAGUARIÚNA

**Horário de funcionamento**  
Horário de Funcionamento  
Segunda e Quinta: 12h às 14h30  
Terça, Quarta, Sexta, Sábado e Domingo: 12h às 19h  
Domingo e Feriados: 12h às 19h

**Valores do rodizio**  
Valores:  
Segunda: R\$86,90 - Almoço: Segunda a Sexta R\$101,90 - Almoço e Jantar: Sábado, Domingo e Feriados

**Rodizio Premium**  
Rodizio Premium  
Incluso: sushi, sashimi, frutos do mar e sobremesas à vontade  
Criança até 6 anos não paga 6 a 9 anos R\$55,90  
Acima de 10 anos paga o valor integral

## JAGUAR OPEN INNOVATION: PARCERIA ENTRE PREFEITURA E UNIFAJ IMPULSIONA INOVAÇÃO EM JAGUARIÚNA



A Prefeitura de Jaguariúna, por meio da Secretaria Municipal de Gestão, Inovação e Tecnologia, e o Centro Uni-

versitário de Jaguariúna (UniFAJ) realizam na próxima terça-feira, dia 11 de março, às 19h, no Campus I da UniFAJ,

o Jaguar Open Innovation, uma iniciativa que promete transformar o cenário de inovação e tecnologia na cidade.

Pág 5.

## Parlamento da Região do Circuito das Águas Paulista realiza reunião em março

O Parlamento da Região do Circuito das Águas Paulista realiza sua próxima reunião no dia 18 de março deste ano, às 9h30, na Câmara Municipal de Amparo. Na pauta da reunião está a eleição da Mesa Diretora e a discussão sobre Praças de Pedágio na região. Cidadãos, entidades e instituições da região

do Circuito das Águas Paulista estão convidados para essa próxima reunião. Participam do Parlamento os Vereadores dos municípios: Amparo, Águas de Lindóia, Holambra, Jaguariúna, Lindóia, Morungaba, Monte Alegre do Sul, Pedreira, Santo Antônio de Posse, Serra Negra e Socorro.

Pág 6.

## Prefeitura de Jaguariúna cria Ouvidoria da Saúde para fortalecer atendimento ao cidadão

A Prefeitura de Jaguariúna, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, implementou a Ouvidoria da Saúde, um canal oficial de comunicação destinado a aprimorar o atendimento à população. A iniciativa tem como objetivo facilitar a interação entre os cidadãos e a administração pública, permitindo o encaminhamento de sugestões, reclamações, elogios e dúvidas sobre os serviços de saúde oferecidos na cidade. Com isso, a Prefeitura busca aperfeiçoar a qualidade dos atendimentos e a resolução de demandas da comunidade.

Pág 3.

UM SONHO DE VIAGEM

# EUROPA

Holanda, Bélgica, França e Inglaterra

15 a 26 de maio de 2025

**Conheça jardins deslumbrantes, ideias inspiradores e momentos memoráveis.**

centropaisagistico.com.br  
(19) 99213-5227 | (19) 99774-4870

@cpgwinters @jan\_willem\_van\_der\_boon

**MAIS INFORMAÇÕES:**

**TULIPA DECOR**



Acompanhe toda semana as melhores dicas de como cuidar do seu pet com a

**Dra Cíntia Murias**  
CRMV 27.622/SP

Tel: (19) 99655-4114

Instagram:  
@planobuddy

Facebook:  
Buddy Plano de Saúde para Pets

E-mail:  
cynthiamurias@veterinaria.med.br



# OLHOS BRILHANTES E SAUDÁVEIS: CUIDADOS ESSENCIAIS COM A VISÃO DO SEU PET



Os olhos dos nossos Pets Amados são órgãos delicados e extremamente importantes para sua qualidade de vida. No entanto, muitas vezes, os cuidados com a saúde ocular são deixados de lado, e só percebemos um problema quando ele já está avançado. No verão, alguns fatores como sol intenso, vento, areia e até mesmo o contato com produtos químicos, como shampoos e repelentes, podem causar irritações e até problemas mais graves.

Caro Leitor, a observação diária é essencial para detectar sinais de alerta precoces. Vermelhidão, secreção ocular em excesso, piscar constante, coçar os olhos com as patas ou esfregar no chão e até mesmo mudanças no comportamento, como evitar luz forte ou esbarrar nos móveis, podem indicar que algo não está bem. Além disso, algumas raças, como os braquicefálicos (Pugs, Shih Tzus, Bulldogs), têm olhos mais expostos e precisam de atenção redobrada para evitar res-

secamento e úlceras de córnea.

A limpeza dos olhos deve ser feita regularmente, principalmente em pets de pelo longo, para evitar o acúmulo de sujeira e secreções. O ideal é utilizar uma gaze umedecida com solução específica para higiene ocular ou soro fisiológico. Evite o uso de algodão, pois pode soltar fiapos que irritam ainda mais os olhos. Durante o banho, proteja os olhos do Pet para evitar que entre espuma de shampoo, o que pode causar irritação e ressecamento.

Outro cuidado essencial é com a exposição ao sol. Assim como nós, os animais também podem sofrer com a ação dos raios UV, o que pode levar a inflamações, principalmente em pets de pelagem clara ou albinos, que são mais sensíveis. Para cães que passam muito tempo ao ar livre, já existem óculos de proteção específicos para animais.

A hidratação ocular também deve ser considerada, especialmente em períodos de tempo

seco ou em ambientes com ar-condicionado, que podem ressecar os olhos. Existem colírios veterinários específicos para lubrificação ocular, que ajudam a evitar irritações e promovem conforto para o Pet. Mas atenção: nunca utilize colírios humanos sem indicação veterinária, pois podem agravar o problema em vez de resolver.

Caso o Pet apresente qualquer sinal persistente de irritação ou secreção ocular anormal, é fundamental procurar um veterinário o quanto antes. Algumas infecções e úlceras podem evoluir rapidamente, causando dor e até mesmo prejudicando a visão do animal. O diagnóstico precoce faz toda a diferença para evitar complicações mais graves.

Garantir a saúde ocular do seu Pet Amado é parte essencial do seu bem-estar geral. Com atenção diária e cuidados simples, podemos evitar problemas e garantir que eles enxerguem o mundo com olhos sempre saudáveis!

CASA DA MEMÓRIA PADRE GOMES  
SECRET. MUN. DE EDUCAÇÃO  
TOMAZ DE AQUINO PIRES -COORD.



## ARQUITETURA DO CENTRO HISTÓRICO DE JAGUARIÚNA I



É um patrimônio que precisa ser restaurado, preservado, porque é testemunha da História da cidade. Chega ao presente esta conscientização. A cidade cresceu em tamanho e mentalidade. E nesta evolução adquiriu um grau de conhecimento que não aceita mais qualquer omissão. Os munícipes deste parque industrial tomaram ciência de sua história, outrora Vila pequenina com vocação agrária. Imersos neste objetivo urgente de resgatar a memória, salvar a História, de zelar pela identidade de um povo e de uma cidade, o Conselho do Patrimônio Histórico alimentado pelo interesse coletivo de seus cidadãos revigora sua marcha, salvando sua paisagem cultural. Façamos memória! Passeemos pela rua Alfredo Engler: - 1º- Casarão da Família Bergamasco de 1896, nº- 357, hoje, Imobiliária Queiroz. 2ª- Sobrado de esquina da Família Poltronieri (1896), atual Poupatempo. 3ª- Casa Syria (1913), sobrado diante do Poupatempo na esquina da Alfredo Engler com Cel. A. Bueno. 4ª- Nesta mesma esquina, em frente fica o Casarão da Família Ferrari de 1912. 5ª- Casarão de D. Therezinha Almeida de 1912 (Sandra e Dudão), diante da Padaria Gottardo, na Alfredo Engler. 6ª- Casarão da Família Chiavegato de 1911, anexo ao casarão anterior. 7ª- Sobrado do Tabelião Alonso J. Almeida de 1937, na Alfredo Engler diante da Pousada Vila Bueno. 8ª- Pousada Vila Bueno (1894), esquina com Travessa D. Ermelinda. 9ª- Casarão da Família Chiorato de 1934, já esquina com Júlia Bueno, também diante da Pousada Vila Bueno. Nesta rua, primeiro centro de Jaguariúna, muitos patrimônios históricos foram derrubados. Povo humilde não tinha consciência do valor da arquitetura histórica. Visitemos o segundo Centro da

cidade, na rua Cândido Bueno. 10º- Casarão e comércio do libanês Pedro Salomão Hossri de 1919, esquina com José Alves Guedes. 11º- Casarão e comércio da Família Castanho, espanhola, depois da Família Abib, libanesa, esquina com Cel. Amâncio Bueno. Restou apenas o centro do imóvel. 12º- Bar São João de 1910. Molduras caracterizadas depois de incluso no Cadastro do Patrimônio Histórico. 13º- Chalé Romântico, Nº 805, restaurado em 1932, por Dr. Deodoro Reis, ali morou também o Prof. Oscar de Almeida. 14º- Casarão Imperial do Berlim (1894), esquina com Gal. Gomes Carneiro. 1º cartório de Ulisses Masotti. Voltemos ao coração do centro Histórico: trecho mais antigo da Rua Cel. Amâncio Bueno: 15º- Matriz Centenária de 1889 a 1894, edificada no Gótico e no Barroco Alemão, marco de

fundação da cidade, encontra-se em processo longo, muito caro e especializado de Restauro. 16º- Casarão de Narciso Poltronieri, restaurado pelo filho dentista, nº152, fica a 50 m. abaixo do Poupatempo, na última quadra central da Rua Cel. Amâncio Bueno. Assim estes patrimônios históricos remanescentes que se caracterizam por apresentar singular arquitetura do Distrito de Paz de Jaguariúna estão sendo preservados. Agora o projeto de restauração e de revitalização do Centro Histórico se fortalece, pois além de representar a evolução desse povo, ele traz consigo vantagens para o Turismo e para a Economia. Felizmente emerge uma nova conscientização da necessidade de salvar a história de um povo e de um lugar.

Tomaz de Aquino Pires.

### MULHERES

Ninguém ama sozinho,  
amor é coisa de dois.  
Primeiro amar a Deus,  
o próximo vem sempre depois.

A mulher é a fonte de amor,  
nasceu com esse trejeito,  
poucas erram o caminho,  
é raro perder o respeito.

Se achou uma mulher  
e seu amor para ela deu,  
faça dela a companheira,  
ame-a como corpo seu.

Se não amar a mulher,  
como fazem tantos loucos,  
pode ter toda certeza,  
a si mesmo ama pouco.

A mulher, bem precioso,  
até para quem não merece,  
faça dela joia rara,  
envolvendo-a em uma prece.

Poesia de Valter Máz Borges, do livro Chore só por amor, volume 2, da coleção Mensagens de fé (editoraoartifice.com.br), em homenagem ao Dia da Mulher, que se comemora em 8 de março. Todos os livros do autor são filantrópicos.

Jornal de Jaguariúna

### Expediente

EDITORA JJ LTDA  
CNPJ 01.611.958/0001-81

### Atendimento

TEL: (19) 9 9772.0540

Distribuição gratuita - tiragem 5.000  
E-MAIL: COMERCIAL@LCLIDER.COM.BR

## SAÚDE:

## Prefeitura de Jaguariúna cria Ouvidoria da Saúde para fortalecer atendimento ao cidadão

A iniciativa tem como objetivo facilitar a interação entre os cidadãos e a administração pública, permitindo o encaminhamento de sugestões, reclamações, elogios e dúvidas

A Prefeitura de Jaguariúna, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, implementou a Ouvidoria da Saúde, um canal oficial de comunicação destinado a aprimorar o atendimento à população.

A iniciativa tem como objetivo facilitar a interação entre os cidadãos e a administração pública, permitindo o encaminhamento de sugestões, reclamações, elogios e dúvidas sobre os serviços de saúde oferecidos na cidade. Com

isso, a Prefeitura busca aperfeiçoar a qualidade dos atendimentos e a resolução de demandas da comunidade.

Os moradores que desejarem acessar a Ouvidoria da Saúde podem fazê-lo de duas for-

mas: presencialmente, na sede da Secretaria Municipal de Saúde, localizada no Centro de Especialidades Médicas, Sala 20, ou por meio do e-mail saude.ouvidoria@jaguariuna.sp.gov.br. O atendimento presencial oferece

um contato mais direto para esclarecimento de dúvidas e registro de demandas, enquanto o canal eletrônico garante maior comodidade aos usuários.

Segundo a Secretaria Municipal de Saúde, a

criação da Ouvidoria reforça o compromisso da Prefeitura de Jaguariúna com a escuta ativa da população, permitindo que as políticas públicas de saúde sejam constantemente aprimoradas de acordo com as necessidades dos cidadãos.

## Brasileiros terão mais acesso à insulinas

Da Redação

Brasileiros que têm diabetes poderão ter mais acesso ao tratamento com insulinas! Um acordo entre o governo federal, estados e municípios vai ampliar a possibilidade de pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS)

conseguirem insulinas análogas de ação rápida e prolongada para quem tem diabetes tipo 2. Isso significa um tratamento mais moderno e eficaz, com maior controle da glicemia e menos risco de complicações.

Essa pactuação é

resultado de mais de uma década de reivindicações e foi realizada com Ministério da Saúde, o Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) e o Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (Conasems), com objetivo de oferecer mais segurança

para os pacientes e reduzir o risco de falta de insulina no país.

Atualmente 20 milhões de brasileiros convivem com o diabetes, uma doença crônica que pode causar problemas graves ao coração, rins, na visão e no sistema ner-

vos. O SUS já oferece insulinas humanas gratuitamente há mais de 20 anos e, agora, amplia as opções de tratamento para garantir mais qualidade de vida para essa parcela da população.

Além disso, o Brasil vai começar a produzir sua própria insu-

lina análoga. A primeira parceria para a fabricação nacional desse medicamento já foi aprovada e vai fortalecer a produção de medicamentos essenciais no país por meio do Complexo Econômico-Industrial da Saúde. **Reportagem,** Janary Damacena.

## Proteja-se do calor extremo: InCor dá dicas para reduzir riscos ao coração

Onda de calor pode impactar saúde cardiovascular. A capital paulista e outras regiões do Brasil estão enfrentando uma forte onda de calor, com temperaturas que podem ultrapassar os 35°C nos próximos dias. O calor elevado pode trazer vários riscos para a saúde da população. Além do desconforto, a exaustão térmica, desidratação o agravamento de doenças cardiovasculares.

### Os efeitos do calor no corpo

Reações do corpo às altas temperaturas pode levar a um aumento do calor corporal, causando sintomas como pele vermelha, quente e seca, dor de cabeça, tontura, náusea,

confusão mental, em casos extremos, perda de consciência. O calor também pode impactar gravemente diversos órgãos, incluindo cérebro, coração, intestinos, fígado, rins, pulmões e pâncreas. Crianças, idosos e portadores de doenças crônicas devem ter atenção redobrada.

As pessoas com doenças cardiovasculares estão entre as mais vulneráveis. A alta temperatura provoca vasodilatação e queda intensa da pressão arterial, exigindo maior esforço do coração para bombear sangue. Isso pode resultar em complicações graves, como infarto e, em situações críticas, colapso cardíaco.

O Dr. Sérgio Timerman, diretor do Centro de Parada Cardíaca do InCor, alerta sobre os riscos: "Durante uma onda de calor, todo o corpo é impactado, e o coração precisa trabalhar com mais intensidade para regular a temperatura, o que pode aumentar o risco de complicações graves. Isso é especialmente preocupante para idosos e pessoas com histórico de doenças cardiovasculares. Para reduzir esses riscos, é fundamental manter-se bem hidratado e evitar a exposição prolongada ao calor".

Em períodos de altas temperaturas, é essencial adotar medidas para minimizar os impactos do calor.

A hidratação deve ser reforçada com água e sucos naturais, e a alimentação deve privilegiar opções leves, como frutas e saladas.

A prática de atividades físicas deve ser realizada com cautela, evitando horários de maior calor, entre 10h e 16h. Optar por espaços arejados, roupas leves e manter a hidratação constante são cuidados essenciais para evitar o superaquecimento corporal.

### Para se proteger do calor as dicas são:

Hidrate-se constantemente: mesmo sem sentir sede, beba água regularmente.

Mantenha a casa fresca: abra as janelas à noite e bloqueie a entrada direta

do sol durante o dia.

Alimente-se de forma leve: prefira frutas, saladas e alimentos naturais.

Evite exposição ao sol: especialmente nos horários de pico.

Atenção aos sintomas de estresse térmico: sede extrema, tontura e cansaço podem indicar desidratação grave.

### Previsão de mais calor nos próximos dias

O Brasil está novamente em alerta para onda de calor, segundo informações do Instituto Nacional de Meteorologia - INMET. As temperaturas devem ficar acima da média em quase todo o país. Em alguns municípios, os termômetros devem registrar mais de

35°C. Há ainda uma associação com baixos índices de umidade relativa do ar, especialmente na região central do Brasil.

Segundo o Ministério da Saúde, as altas temperaturas podem impactar a saúde de toda a população, em especial os mais vulneráveis como idosos, crianças, pessoas com problemas renais, cardíacos, respiratórios ou de circulação, diabéticos, gestantes e população em situação de rua. "Em caso de sintomas graves ou mal-estar, procure imediatamente uma unidade de saúde", explica Dr. Timerman. O calor extremo pode ser perigoso, e a prevenção é a melhor aliada para manter a saúde em segurança.

## Dengue: Governo de SP reforça a cobertura vacinal contra a doença em todo o estado

Da Redação

O Governo de São Paulo reforça a importância da vacinação contra a dengue e alerta pais e responsáveis sobre a necessidade de imunizar crianças e adolescentes de 10 a 14 anos. A campanha de imunização segue em andamento em 392 municípios paulistas, conforme os critérios estabelecidos pelo Ministério da Saúde (MS).

Desde o início da vacinação, em fevereiro de 2024, até o dia 19 de fevereiro de 2025, foram administradas no estado um total de 670.936 primeiras doses e 268.665 segundas doses, correspondendo a cobertura de 27,91% e 11,18%, respectivamente.

Até quarta-feira (26), foram confirmados 158 mil casos de dengue e 140 óbitos, entre eles o falecimento de duas crianças na faixa etária (10 - 14) da vacinação em Nova Aliança e São Paulo. Ambos os municípios seguem com a campanha de imunização em andamento.

Recentemente, o Ministério da Saúde divulgou uma nota técnica indicando que os estados podem, conforme a validade dos imunizantes, ampliar a faixa etária para a vacinação contra a dengue. Como resultado, 16 cidades do estado expandiram a faixa etária, agora incluindo

o público de 4 a 59 anos. As cidades contempladas são: Santa Branca, Quintana, Macatuba, Agudos, Bariri, Mineiros do Tietê, Lençóis Paulista, Jaú e Capela do Alto.

Além disso, os municípios de Reginópolis, Pederneiras, Balbinos, Presidente Alves, Restinga e Lupércio expandiram a vacinação para a faixa etária de 6 a 16 anos.

Como funciona a vacinação contra a dengue na rede pública?

O esquema vacinal é composto por duas doses, com intervalo de três meses entre elas. Para receber a vacina, pais ou responsáveis, devem levar a criança ou o adolescente até a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima, portando documento de identidade, caderneta de vacinação e comprovante de residência ou escolar.

Se a criança/adolescente for diagnosticada com dengue, deve aguardar seis meses para iniciar a vacinação. Caso a infecção ocorra após a aplicação da primeira dose, a segunda deve ser mantida conforme o calendário, desde que haja um intervalo mínimo de 30 dias entre a doença e a segunda aplicação.

SP apresenta vacina em dose única  
O Instituto Butantan

submeteu à Anvisa, em dezembro de 2024, o último pacote de documentos para aprovação de sua vacina contra a dengue. O imunizante é tetravalente, desenvolvido para proteger contra os quatro sorotipos do vírus, e, se aprovado, será o primeiro do mundo em dose única.

A produção já foi iniciada e, em caso de aprovação, a expectativa é entregar 1 milhão de doses ainda em 2025, com um total de 100 milhões previstas até 2027.

A candidata à vacina protege contra os quatro sorotipos de dengue no mundo e teve seus dados de segurança e eficácia divulgados no New England Journal of Medicine, que mostraram 79,6% de eficácia geral para prevenir casos de dengue sintomática aos dois anos de acompanhamento. Resultados da fase 3 do ensaio clínico publicados na The Lancet Infectious Diseases mostraram, ainda, uma proteção de 89% contra dengue grave e dengue com sinais de alarme, além de eficácia e segurança prolongadas por até cinco anos.

Principais sintomas da dengue

- \* Febre alta
- \* Dor atrás dos olhos
- \* Dores no corpo, músculos e articulações
- \* Manchas avermelhadas na pele e coceira
- \* Náuseas



**Fernandez**  
Imóveis  
Creci JO11070

---

CASA À VENDA - OPORTUNIDADE IMPERDÍVEL!



**Conforto e sofisticação...**

Com 500m<sup>2</sup> de terreno e 280m<sup>2</sup> de construção, esse imóvel é claramente uma obra de arte. Na área térrea da casa possui uma sala para dois ambientes, cozinha com cooktop, três suítes - sendo uma com closet, área gourmet com painel de tv, churrasqueira e uma linda piscina. Além disso, uma garagem para dois automóveis. No pavimento superior possui uma área de convivência com um painel de TV e ao lado um espaçoso terraço para você apreciar o céu em dias estrelados. Uma observação necessária é que toda a casa está equipada com móveis planejados de alta qualidade.

**Ficou interessado? Entre em contato conosco e visite esse lindo imóvel.**



**(19) 3867-1004**



**@imobiliariafernandez**



**(19) 3867-1004**

**NEW CITY**  
Escolha inteligente em todos os sentidos.

**NEW CITY HATCHBACK**

*Pense bem, vá de Honda.*

**LINHA 2025 COM CONDIÇÕES IMPERDÍVEIS**

**MOGI MIRIM: ☎ 19 3814.5500 KODYVE.COM.BR**

Oferta válida até 31/01/2025 ou enquanto durar o estoque. Confira condições. Crédito sujeito a aprovação. Imagens ilustrativas.

Desacelere. Seu bem maior é a vida.

**HONDA**  
Kodyve

**Hyundai HR**  
O parceiro de trabalho que você confia.

**HYUNDAI HR**  
Bônus especial de **R\$ 7.000,00 + TAXA ZERO**

Promoção válida até 31/01/2025 ou enquanto durar o estoque para veículos com a cor sólida. Consulte condições de financiamento. Imagens ilustrativas. Crédito sujeito a aprovação.

Desacelere. Seu bem maior é a vida.

**HYUNDAI**

Mogi Guaçu - Av. Brasil, 4615  
☎ 19 3851.5050  
HYMAXVEICULOS.COM.BR  
HMB | Hymax

**ANO NOVO PEUGEOT NOVO**

**PEUGEOT 208 ACTIVE 1.0 MT 24/25**  
A PARTIR DE **R\$ 81.990,**  
☎ 19 3814.5000 **DIVEMPEUGEOT.COM.BR**

**PEUGEOT 2008 ACTIVE 1.0 AT 24/25**  
A PARTIR DE **R\$ 128.490,**

Oferta válida até 31/01/2025 para os modelos Peugeot 208 Active 1.0 Manual 2024/25 e Peugeot 2008 Active 1.0 Turbo AT 2024/25 nas cores prata ou enquanto durarem os estoques. Para outros cores, será aplicado um valor adicional. Válido para pedágio de financiamento direto. Consulte condições. Imagens ilustrativas. Crédito sujeito a aprovação.

Desacelere. Seu bem maior é a vida.

**DIVEM**

**OUTLET NISSAN**

**Nissan Sentra Advance 2025**  
a partir de **R\$154.900**

**Nissan Versa Advance 2025**  
a partir de **R\$118.900**

**TAXA 0,99% + SUPERVALORIZAÇÃO DO SEU USADO NA TROCA**

**NISSAN INTELLIGENT MOBILITY**  
Desacelere. Seu bem maior é a vida.

**MOGI MIRIM SÃO JOÃO B. VISTA**  
☎ 19 3022.8888

**NISSAN KENTO**

**APROVEITEM!**  
Reabertura de faturamento na modalidade **PCD e TAXISTA.**

**NÃO PERCA ESSA OPORTUNIDADE!**

**XIAN**  
CAOA CHERY

**MOGI MIRIM - 19 3814.2600**  
**SÃO JOÃO B. VISTA - 19 3635.2000**

☎ 19 3814.2600  
XIANCAOACHERY.COM.BR

Desacelere. Seu bem maior é a vida. Oferta Válida até 31/01/2025 ou enquanto durarem os estoques. Consulte condições. Crédito sujeito a aprovação. Imagens ilustrativas.

## DIA DA MULHER:

# Jaguariúna celebra o Dia da Mulher com eventos de empoderamento e liderança

Eventos destacam o empoderamento feminino, a liderança e a valorização das mulheres na sociedade



Jaguariúna prepara uma programação especial para celebrar o Dia Internacional da Mulher, promovendo eventos que destacam o empoderamento fe-

minino, a liderança e a valorização das mulheres na sociedade. Nos dias 8 e 10 de março, diferentes iniciativas gratuitas envolverão a população em ativida-

des comemorativas.

Neste sábado, dia 8 de março, a Procuradoria da Mulher da Câmara Municipal de Jaguariúna realiza o Primeiro Ato Come-

morativo ao Dia Internacional da Mulher na Praça Umbelina Bueno, no Centro da cidade. Com apoio da Prefeitura de Jaguariúna e em parceria com UniFAJ, Associação Comercial e Industrial de Jaguariúna, Conselho Municipal de Direitos da Mulher de Jaguariúna e a Polícia Civil, o evento contará com uma caminhada simbólica, aulas de Fit Dance e noções de defesa pessoal (Confira a programação completa abaixo).

Além disso, empreendedoras locais participarão de uma feira e estudantes da UniFAJ oferecerão orientação sobre saúde e nutrição. A enfermeira Ana Célia ministrará uma palestra sobre a importância do autoexame na prevenção do câncer de mama. Também haverá apresentações de dança do ventre e do grupo Forró das Marias.

Na segunda-feira,

dia 10 de março, é a vez do Teatro Municipal Dona Zenaide receber o encontro "Mulheres: Empoderadas", promovido pela Prefeitura por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Turismo e Agronegócios. Com foco em liderança e conexão, o evento será mediado por Mariana Bruscato, secretária da pasta, e contará com um painel de convidadas renomadas.

O encontro será um espaço para troca de experiências, networking e fortalecimento de laços entre mulheres em busca de crescimento pessoal e profissional. As inscrições podem ser feitas pelo link: <https://forms.gle/SiSpFsETku-fWa9MA7>.

## SERVIÇO:

Primeiro Ato Comemorativo ao Dia Internacional da Mulher

Data: 08/03

Local: Praça Umbe-

lina Bueno, no Centro  
Entrada: Gratuita  
Programação:  
07h30 – Concentração para caminhada e inscrição para sorteio de brindes

08h – Saída para a caminhada

08h40 – Retorno da caminhada

09h – Aula de Fit Dance

09h40 – Aula de noções de defesa pessoal

10h40 – Apresentação de Dança do Ventre e Apresentação de Dança Grupo

11h30 – Show com a banda Forró das Marias

Encontro Mulheres: Empoderadas

Data: 10/03

Horário: 8h

Local: Teatro Municipal Dona Zenaide, Jaguariúna

Entrada: Gratuita

Realização: Prefeitura de Jaguariúna

– Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Turismo e Agronegócios

Encontro Mulheres: Empoderadas

Data: 10/03

Horário: 8h

Local: Teatro Municipal Dona Zenaide, Jaguariúna

Entrada: Gratuita

Realização: Prefeitura de Jaguariúna

– Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Turismo e Agronegócios

## CarnaFlores 2025: Tradição e Alegria Marcam o Carnaval de Holambra



De Holambra

De 28 de fevereiro a 4 de março, Holambra se transformou em um verdadeiro palco de festa e cores com mais uma edição do CarnaFlores, evento que mistura tradição e descontração. Com um clima familiar e animado, a festa contou com muita música, desfiles e brincadeiras

para todas as idades, atraindo moradores e turistas para celebrar o carnaval na cidade das flores.

A programação foi diversificada e repleta de atrações que garantiram o ritmo contagiante da festa, enquanto a matinê foi o ponto alto para as crianças, proporcionando um ambiente de diversão com diversas

brincadeiras e atividades lúdicas.

O grande encerramento aconteceu no dia 4 de março com o tradicional desfile de blocos e carros alegóricos, seguido pela Parada das Flores, que levou às ruas de Holambra um espetáculo de cores, criatividade e alegria. Atracões culturais encantaram o público, reforçando

a identidade festiva e floral da cidade.

O CarnaFlores 2025 reafirmou seu lugar no calendário de eventos como uma celebração que une tradição e inovação, garantindo momentos inesquecíveis para os foliões. Confira alguns dos melhores momentos dessa festa que já se tornou um dos carnavais mais charmosos da região!

## JAGUAR OPEN INNOVATION: PARCERIA ENTRE PREFEITURA E UNIFAJ IMPULSIONA INOVAÇÃO EM JAGUARIÚNA

A Prefeitura de Jaguariúna, por meio da Secretaria Municipal de Gestão, Inovação e Tecnologia, e o Centro Universitário de Jaguariúna (UniFAJ) realizam na próxima terça-feira, dia 11 de março, às 19h, no Campus I da UniFAJ, o Jaguar Open Innovation, uma iniciativa que promete transformar o cenário de inovação e tecnologia na cidade. Na oportunidade, será assinado um termo de cooperação entre a secretaria e a universidade, através do programa InovaEduK, que visa fortalecer o ecossistema de inovação local e estimular o desenvolvimento de soluções inovadoras.

A programação do evento contará com uma palestra magna da diretora de IT Brasil da Flextronics,

Renata Dalbó, que abordará a importância da capacitação em tecnologia, especialmente voltada para mulheres e jovens.

O termo de cooperação firmado entre a Prefeitura e a universidade estabelece uma relação técnica com o objetivo de fomentar a ciência e a tecnologia em Jaguariúna, abordando três frentes principais: a criação de uma incubadora de startups e espaços de coworking voltados para inovação e tecnologia, a capacitação de municípios em áreas demandadas pelas empresas e a promoção de eventos que incentivem a troca de conhecimentos entre alunos e a comunidade empresarial local.

Segundo a Secretaria de Gestão, a nova incubado-

ra de startups e os espaços de coworking, que estarão localizados no Campus II da UniFAJ são esperados com grande expectativa. Esses ambientes serão fundamentais para o surgimento de novas ideias e modelos de negócios, proporcionando um suporte essencial para empreendedores e empreendimentos inovadores.

“Acredito que a criação dessas estruturas representa um avanço significativo para a nossa cidade, que já possui um parque tecnológico consolidado e atrai várias empresas de grande porte. Nesse contexto, é essencial fomentar a inovação e a tecnologia, ampliando as oportunidades para nossos cidadãos”, afirma a secretária de Gestão, Inovação e Tecnologia de Ja-



guariúna, Karina Florido.

Além disso, a capacitação de profissionais é vista como uma prioridade. “O objetivo é garantir que os moradores de Jaguariúna estejam preparados para atender às demandas do

mercado de trabalho em tecnologia, que cresce de forma acelerada. Para isso, serão oferecidos cursos e workshops específicos, visando criar um pipeline de talentos para o setor”, completa Karina.

S e r v i ç o :  
Jaguar Open Innovation  
Data: 11/03  
Horário: 19h às 21h  
Local: Campus I da UniFAJ  
Endereço: Rua Amazonas, 504 – Jd. Dom Bosco – Jaguariúna

Novos cursos matutinos

• **Biomedicina** MATUTINO

• **Psicologia** MATUTINO



INSCREVA-SE

## ■ NOVIDADE:

## Dinossauros de “Jurassic World: Teoria do Caos” chegam no McLanche Feliz

Em nova campanha, a diversão dos pequenos está garantida com miniaturas dos personagens de “Jurassic World: Teoria do Caos”

Da Redação

O McLanche Feliz está pré-histórico! Em nova campanha, a diversão dos pequenos está garantida com miniaturas dos personagens de “Jurassic World: Teoria do Caos”, série animada de sucesso da Netflix inspirada na clássica saga de filmes dos dinossauros.

Na animação, o caos jurássico se espalha pelo mundo real, trazendo aventuras eletrizantes. As-

sim como em outras histórias de Jurassic World, as crianças assumem o papel de heroínas, enfrentando desafios intensos em momentos de pura adrenalina ao lado dos répteis gigantes

A campanha conta com um total de 12 brinquedos, cada um representando um dinossauro diferente para proporcionar momentos de conexão entre pais e filhos. As miniaturas acompanham um cartão infor-

mativo, unindo momentos de brincadeira com aprendizado. São elas: Alossau-ro, Becklespinax, Dimorfodonte, Pteranodonte, Stygimoloch, Paquirinosau-ro, Nasutoceratops, Parassaurolfo, Tiranossauro Rex, Anquilossauro, Atrocaptor e Estegossauro.

As novidades estão disponíveis nas unidades do McDonald's em todo o Brasil, pelo Peça e Retire, Drive-Thru ou no próprio restaurante, pelos totens

de autoatendimento e no balcão. Também é possível garantir os brinquedos sem sair de casa, basta pedir pelo app do McDonald's e aproveitar o McDelivery!

Para mais informações sobre essa e outras iniciativas, acesse a página do McLanche Feliz.

### Sobre a Arcos Dorados

A Arcos Dorados é a maior franquia independente do McDonald's do

mundo e a maior rede de serviço rápido de alimentação da América Latina e Caribe. A companhia conta com direitos exclusivos de possuir, operar e conceder franquias locais de restaurantes McDonald's em 20 países e territórios dessas regiões. Atualmente, a rede possui mais de 2.400 restaurantes, entre unidades próprias e de seus franqueados, que juntos empregam mais de 100.000 funcionários (dados de

30/09/2024). A empresa também está comprometida com o desenvolvimento das comunidades em que opera com a oferta de oportunidades de primeiro emprego formal aos jovens e com o impacto ambiental positivo por meio de sua Receita do Futuro. A Arcos Dorados está listada na Bolsa de Valores de Nova York (NYSE: ARCO). Para saber mais sobre a Companhia por favor visite o nosso site.

## Parlamento da Região do Circuito das Águas Paulista realiza reunião em março

Da Redação

O Parlamento da Região do Circuito das Águas Paulista realiza sua próxima reunião no dia 18 de março deste ano, às 9h30, na

Câmara Municipal de Amparo. Na pauta da reunião está a eleição da Mesa Diretora e a discussão sobre Praças de Pedágio na região.

Cidadãos, entidades e instituições

da região do Circuito das Águas Paulista estão convidados para essa próxima reunião. Participam do Parlamento os Vereadores dos municípios: Amparo, Águas de Lindóia,

Holambra, Jaguariúna, Lindóia, Morungaba, Monte Alegre do Sul, Pedreira, Santo Antônio de Posse, Serra Negra e Socorro.

### SERVIÇO

Reunião do Parlamento da Região do Circuito das Águas Paulista

Dia: 18 de março de 2025 - 9h30

Local: Câmara Municipal de Amparo

Nosso site: <https://parlamentoaguaspaulista.blogspot.com/>

Endereço da sede da Câmara de Amparo: Rua do Legislador Amparense, 100 - Jardim Santa Helena

## Prefeitura realiza a entrega das cestas básicas dos servidores de 10 a 24 de março

A Secretaria de Governo da Prefeitura de Jaguariúna informa: A

entrega da cesta básica do mês de março de 2025 dos servidores públicos

municipais será realizada de 10 a 24 de março.

A distribuição é feita

na Rua Januário Elizeu Navarro, 465, no bairro Nova Jaguariúna, com re-

tirada pela entrada lateral, no portão da Alameda dos Silva, das 8h às 18h,

de segunda a sexta-feira. No sábado, a entrega será das 8h às 12h.

## Sebrae-SP oferece auxílio gratuito para pequenos negócios paulistas aumentarem a produtividade

Da Redação

Empreendedores que estão em busca de aumentar a produtividade e a competitividade de seus pequenos negócios já podem se inscrever para o programa Brasil Mais Produtivo, uma parceria entre Sebrae, Governo Federal, Senai e Agência Brasileira de Desenvolvimento Industrial (ABDI) que promove melhorias rápidas e de alto impacto para micro e pequenas empresas. O programa é gratuito e con-

tém seis mil vagas em todo o Estado de SP. As inscrições começam hoje, 27/2, e vão até o dia 1º de junho pelo Link. Mais informações pelo telefone 0800 570 0800 ou em qualquer unidade do Sebrae-SP ou Sebrae Aqui.

O programa Brasil Mais Produtivo é aberto a micro e pequenas empresas das áreas de serviços, comércio e indústria de todo o Estado de São Paulo. O acompanhamento é individualizado por agentes bolsistas

e pode ter duração de até seis meses. O objetivo é identificar eventuais problemas ou queixas e buscar soluções e inovações específicas a partir de um plano de ação com acompanhamento especializado.

O programa promove o aumento tecnológico e estimula a pesquisa e o desenvolvimento de processos inovadores, por meio da oferta de bolsas de incentivo, com vistas ao aperfeiçoamento da atuação do Sebrae no ecossis-

tema de inovação, alcance da autonomia tecnológica e desenvolvimento dos pequenos negócios através de uma metodologia própria.

Ele busca atender a pequenos negócios que passam por questões como sazonalidade das vendas, gestão financeira deficiente, ticket médio baixo, sobrecarga ou ociosidade de funcionários, alta rotatividade, estoque alto, problemas de layout e espaço, entre outras. As soluções envolvem desde elabora-

ção de plano de marketing e posicionamento digital até orientação financeira, definição de metas, aprimoramento da gestão de estoque, ações de vendas, treinamento de funcionários, melhoria do processo de seleção etc.

“O programa teve início em setembro de 2022. De lá para cá já aplicamos a metodologia de produtividade com agentes locais de inovação em mais de 25 mil empresas, que registraram um aumento

médio de 28,4% na produtividade e 11,7% de faturamento no Estado de SP”, destaca o gerente da Unidade Territorial e Setorial do Sebrae-SP, Fábio de Paula Augusto.

**SERVIÇO**  
Programa Brasil Mais Produtivo - ALI Produtividade

Inscrições gratuitas  
Prazo de inscrições: de 27/2 a 1º de junho de 2025  
Programa gratuito  
Vagas na região Campinas - 225

## Prefeitura reforça sinalização de solo em avenida da cidade

A Secretaria de Mobilidade Urbana da Prefeitura de Jaguariúna iniciou os serviços de sinalização

de solo, como a pintura de faixas e vagas de estacionamento em trechos da Avenida Antônio Pinto Catão.

O objetivo da ação, além de promover maior segurança viária, é garantir um

maior número de vagas no local.

Serão demarcadas um

total de 25 vagas para carros e motos, além de faixas de contenção e para travessia de pedestres.

A iniciativa tem o objetivo de promover um trânsito mais seguro e organizado para toda a população.



**UBATUBA CÉLIO LOCAÇÕES**  
CASAS E APARTAMENTOS NO CENTRO E NA PRAIA  
**RECEBEMOS EXCURSÕES**

(12) 99719-7509  
(12) 98108-4618  
(12) 98106-5293

Rua Geni Salles N. Braga - Praia Grande - Ubatuba-SP  
celiolocacoes@hotmail.com www.ubatubaceliolocacoes.com

**ORIGINAL**  
CONFECÇÕES & ESTAMPARIA  
original10camisetas@outlook.com

1999217-7771 originalconfeccoes  
193891-4545 Guacu Silkscreen  
24 anos de Tradição



**Horário de funcionamento** Segunda a quinta feira das 11:30 as 15:30  
Sexta feira a domingo e feriados das 11:30 as 16:00 hrs

### Restaurante

Restaurante à la carte no centro de Holambra, com jardins, terraço, amplo estacionamento, ambiente aconchegante e familiar

### Pratos Executivos

Pratos executivos no almoço de segunda a sexta-feira

### Cozinha Internacional

Cardápio cuidadosamente elaborado com o melhor da cozinha internacional

### Eventos

Contrate nossos serviços para sua chácara, residência ou empresa (até 250 pessoas)

### INFORMAÇÕES E RESERVAS

(19) 99188.8927

Rua Camélias, 317 - Centro Holambra-SP  
@tratterieholandesa



**INTERNET EM TODOS OS LUGARES,  
para todos os momentos!**

[www.netaki.com.br](http://www.netaki.com.br)

(19) 3877 2700

## ■ CONFERENCIA:

# Jaguariúna realiza a 7ª Conferência da Cidade dia 14 de março

As inscrições para participar da conferência já estão abertas e podem ser feitas pelo link: <https://abre.ai/conferenciajaguariuna>



Jaguariúna vai realizar a 7ª Conferência Municipal da Cidade, que acontecerá

no próximo dia 14 de março. O evento será realizado no Auditório do Campus I da UNIFAJ, das 8h às 18h, e terá como tema “Construindo a Política de Desenvolvimento Urbano: caminhos para cidades inclusivas, democráticas, sustentáveis e com justiça social”.

As inscrições para participar da conferência já estão abertas

e podem ser feitas pelo link: <https://abre.ai/conferenciajaguariuna>.

Organizada pela Comissão Organizadora Municipal e pela Secretaria de Meio Ambiente e Planejamento Urbano de Jaguariúna, a conferência tem como objetivo discutir e propor soluções para o desenvolvimento urbano do município. O evento segue as diretrizes do Decreto Mu-

nicipal nº 4.687, de 08 de maio de 2024, que oficializa sua realização.

A programação da conferência será estruturada em cinco eixos temáticos, definidos pela Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Habitação do Estado:

Eixo 1 - Urbanismo e Habitação;  
Eixo 2 - Infraestrutura e Mobilidade;  
Eixo 3 - Meio Am-

biente e Mudanças Climáticas;

Eixo 4 - Cidades Inteligentes;

Eixo 5 - Governança e Participação Social.

Os debates promovidos durante o evento servirão para orientar as políticas públicas voltadas ao desenvolvimento urbano de Jaguariúna, com foco na inclusão social, sustentabilidade e eficiência dos serviços urbanos.

## Floricultura nacional prevê incremento de 8% nas vendas para o Dia Internacional da Mulher

Da Redação

Comemorado em 8 de março, é uma data de grande importância para o comércio de flores e plantas no Brasil, representando cerca de 8% do total das vendas anuais. Para esse setor, a data é uma oportunidade para expressar carinho, reconhecimento e respeito às mulheres por meio das flores que, com seu simbolismo, encantam e emocionam.

A floricultura nacional está otimista e na expectativa de um aumento de 8% em comparação com 2024 na venda de flores na data em que se comem-

ora o Dia Internacional da Mulher. O Ibraflor – Instituto Brasileiro de Floricultura – acredita que a data, a ser comemorada no próximo sábado, dia 8 de março, é uma oportunidade única e um momento perfeito para presentear com flores, reconhecendo a força e a importância das mulheres.

A data, que já representa 8% das vendas anuais de flores e plantas ornamentais em todo o país, deve registrar maior procura especialmente pelos buquês. Tanto que as floriculturas estão se preparando para um número de

pedidos bem acima da média diária, refletindo uma tendência crescente de valorização desta comemoração para presentear com flores. “A floricultura nacional está preparada para atender a essa demanda crescente com produtos frescos, de alta qualidade e com arranjos especiais, na certeza de que, mais uma vez, o Dia da Mulher será celebrado com muita cor e afeto”, diz o presidente do Ibraflor, Jorge Possato.

### Flores mais procuradas

Entre as flores mais procuradas para o Dia da Mulher, destacam-se

as rosas vermelhas, clássicas na celebração, e as orquídeas Phalaenopsis, apreciadas pela sua beleza delicada e exótica. Além dessas, as alstroemerias, gypsophila, tango e ruscus também estão entre as preferidas para compor os buquês. Walter Winge, vice-presidente da Ibraflor, informa que o Garden Center Winge, localizado em Porto Alegre (RS) e de sua propriedade, está preparado para um aumento da demanda em 10%. Ele lembra que, embora as encomendas ainda não estejam sendo feitas, considerando o período de Carnaval e o fato de o brasileiro

deixar tudo para a última hora, a expectativa é bem otimista, pois o setor vem trabalhando cada vez mais a data, que tende a crescer bastante nos próximos anos.

### Sobre o Dia Internacional da Mulher

A criação do Dia Internacional da Mulher remonta ao início do século XX, durante um período de grandes transformações sociais e econômicas. A data surgiu como um símbolo da luta das mulheres por direitos iguais, melhores condições de trabalho e o direito ao voto. Em 1908, um grupo de mulheres

operárias em Nova York fez uma greve exigindo melhores condições de trabalho e igualdade salarial. Durante essa greve, 129 mulheres morreram em um incêndio enquanto estavam trancadas em uma fábrica, o que gerou uma comoção mundial e ajudou a consolidar a luta pelos direitos femininos. O Dia Internacional da Mulher foi comemorado pela primeira vez em 1911 em várias nações europeias. Desde então, o dia 8 de março tornou-se um símbolo da luta das mulheres por igualdade, liberdade e justiça social.

## Dia da Mulher | Equilíbrio Corpo e Mente: a chave para o bem-estar feminino

Da Redação

No mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, a treinadora corpo & mente Juliana Romantini reforça a importância de adotar práticas que fortaleçam a saúde feminina

As transformações hormonais acompanham a mulher em todas as fases da vida, influenciando energia, humor, sono e até a maneira como o corpo responde ao estresse. Da adolescência à menopausa, tais mudanças impactam a saúde física e mental, exigindo cuidados que ajudem a manter o equilíbrio e o bem-estar.

No mês em que se comemora o Dia Inter-

nacional da Mulher, Juliana Romantini, - treinadora corpo & mente, especialista em Mindfulness, habilitada em Medicina do Estilo de Vida por Harvard e criadora do método Prática Integral - convida a uma reflexão sobre a conexão com o próprio corpo e a importância de adotar técnicas que promovam saúde e qualidade de vida.

Nesse contexto, a prática de atividade física, aliada a uma alimentação equilibrada e a um sono de qualidade, pode fazer toda a diferença.

A treinadora explica que exercícios regulares ajudam a equilibrar os níveis de cortisol, diminuindo os impactos do estresse, além de es-

timularem neurotransmissores como serotonina e dopamina, que influenciam diretamente o humor e a sensação de bem-estar.

Durante o ciclo menstrual, por exemplo, técnicas respiratórias e de mindfulness ajudam a reduzir irritabilidade e oscilações emocionais. Na perimenopausa e menopausa, exercícios que fortalecem a musculatura e promovem relaxamento são aliados para amenizar sintomas como insônia e ondas de calor. “Quando a mulher estabelece uma conexão consigo mesma e investe em autocuidado, ela constrói um caminho sólido para alcançar um envelhecimento saudável”, explica Romantini.

Juliana reforça que o bem-estar integral vai além do movimento: “Práticas que conectam corpo e mente potencializam esses benefícios, como as técnicas de atenção plena e respiração consciente que utilizo na metodologia Prática Integral. São abordagens que ajudam a ampliar a percepção sobre as necessidades do organismo, permitindo que a mulher se adapte melhor às suas fases hormonais”, afirma a especialista.

Segundo ela, entender os sinais do corpo e agir com equilíbrio é uma forma de fortalecer a mulher para todos os desafios da vida. “O que proponho neste mês é ampliarmos as reflexões para questões

que vão além das conquistas sociais e profissionais. A data é um convite para que a mulher priorize o autocuidado e valorize sua saúde, integrando práticas que promovam saúde, equilíbrio e qualidade de vida”, conclui Romantini.

Juliana Romantini - É referência em desenvolvimento físico-mental com 25 anos de experiência em integração de corpo e mente. Especialista em Mindfulness e certificada em Medicina do Estilo de Vida pela Harvard University, possui ampla experiência em promover práticas que equilibram o bem-estar mental e físico na busca por uma vida mais equilibrada e saudável.

Graduada em Educação Física e pós-graduada em Reabilitação Cardíaca e Grupos Especiais (obesos, gestantes, hipertensos), é criadora do método Prática Integral, que há 10 anos vem transformando vidas ao promover saúde e expansão de consciência.

Sobre a Prática Integral - Método de treinamento físico e mental para auxiliar a atingir o potencial máximo em saúde, bem-estar e equilíbrio através dos seguintes pilares: movimento, viver no agora, contato com a natureza, senso de comunidade, autoconhecimento, equilíbrio, generosidade e comportamento alimentar.

## Carnaval na Praça Matriz de Santo Antônio de Posse: Alegria, Tradição e o Talento de Mey Fogari

As noites de Carnaval na Praça Matriz de Santo Antônio de Posse foram marcadas por um clima descontraído e familiar, proporcionando momentos de alegria para toda a comunidade. Com uma programação animada e inclusiva, a festa trouxe música, dança e muita diversão para os foliões de todas as idades.

Um dos destaques do evento foi a banda Mika Loka, respon-

sável por animar os presentes com um repertório contagiante. Entre os integrantes, brilhou a talentosa baterista e educadora musical Mey Fogari, que tem uma forte ligação com a cidade. Neta de Odair Cândia, renomado sanfoneiro que comandava uma tradicional banda de baile ao lado de outros músicos da família, Mey carrega no sangue o amor pela música e pela cultura local.

A tradicional família Cândia, além de conhecida em Santo Antônio de Posse, também é respeitada nos municípios vizinhos pelo seu forró marcante, perpetuado por gerações.

Aos 35 anos, Meiriele Crista Fogari iniciou sua trajetória musical em 2010, integrando um grupo sertanejo em Jaguariúna. Desde então, consolidou-se como uma profissional versátil, explorando

diversos gêneros musicais. Formada em música, Mey também integrou a Orquestra de Campinas, expandindo ainda mais sua experiência e técnica. Desde o ano passado, faz parte da Mika Loka, com a qual se apresentou no Carnaval de Socorro antes de subir ao palco na cidade natal.

“Está sendo extremamente significativamente tocar neste Carnaval, pois é a primeira

vez que me apresento profissionalmente em Santo Antônio de Posse. É como voltar para casa e retribuir para minha cidade através da cultura local”, declarou Mey, emocionada.

Com sua performance vibrante, Mey não apenas fez história ao se apresentar no município, mas também inspirou novos talentos e reforçou a importância da música

como parte da identidade cultural de Santo Antônio de Posse.

O Carnaval na Praça Matriz provou mais uma vez que a festa pode ser um espaço de celebração para toda a família, resgatando tradições e dando palco a artistas que levam o nome da cidade com orgulho. Com energia contagiante e muita folia, a edição deste ano certamente ficará na memória dos presentes.

**Especial**

# Adega

Experimente receitas deliciosas e refrescantes com Aperol

Spasso Sabores

Club Plus

<p><b>MOLHO DE TOMATE FUGINI</b> TRADICIONAL SACHE 300G</p> <p>DE R\$ <b>1,49</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 1,49</b></p>	<p><b>SARDINHA COQUEIRO</b> SABORES 83G</p> <p>DE R\$ <b>5,49</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 4,99</b></p>	<p><b>PALMITO CASA DE MÃE</b> PUPUNHA PICADO VIDRO 270G</p> <p>DE R\$ <b>12,49</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 10,90</b></p>	<p><b>AZEITONAS VERDES GUST OLI</b> FATIADA, RECHEADA OU SEM CAROÇO VIDRO 170G/180G/210G</p> <p>DE R\$ <b>8,98</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 6,99</b></p>	<p><b>ATUM COQUEIRO</b> SÓLIDO LATA 130G/170G</p> <p>DE R\$ <b>12,89</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 10,90</b></p>
<p><b>LEITE CONDENSADO CEMIL</b> TP 395G</p> <p>DE R\$ <b>6,89</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 5,99</b></p>	<p><b>CREME DE LEITE AMANHECER</b> TP 200G</p> <p>DE R\$ <b>2,79</b></p>	<p><b>PÃO DE FORMA VISCONTI</b> INTEGRAL 400G</p> <p>DE R\$ <b>6,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 5,99</b></p>	<p><b>CHOCOLATE GAROTO</b> SABORES 80G</p> <p>DE R\$ <b>7,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 6,49</b></p>	<p><b>BISCOITO NESTLÉ CHOCO BISCUIT</b> AO LEITE 78G</p> <p>DE R\$ <b>6,49</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 4,99</b></p>
<p><b>REQUEIÃO CREMOSO VALEZA</b> 400G</p> <p>DE R\$ <b>18,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 16,90</b></p>	<p><b>PÃO DE ALHO ZINHO</b> BOLINHA TRADICIONAL 300G</p> <p>DE R\$ <b>12,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 10,90</b></p>	<p><b>SUCO DE LARANJA NATURAL ONE</b> PET 900ML REFRIGERADO</p> <p>DE R\$ <b>16,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 12,90</b></p>	<p><b>ESFIHA BIG BOCA</b> SABORES 390G EXCETO FRANGO E SORTIDAS</p> <p>DE R\$ <b>19,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 16,90</b></p>	<p><b>BATATA PALITO BEM BRASIL</b> CONGELADA 1,5KG</p> <p>DE R\$ <b>26,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 21,90</b></p>
<p><b>HAMBÚRGUER SEARA TEXAS BURGER</b> 672G</p> <p>DE R\$ <b>18,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 16,99</b></p>	<p><b>MORTADELA OURO PERDIGÃO</b> DEFUMADA CADA 100G</p> <p>DE R\$ <b>2,29</b></p>	<p><b>ACAÍ NUTY</b> SABORES 1 LITRO EXCETO PAÇOÇA</p> <p>DE R\$ <b>16,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 13,90</b></p>	<p><b>FILÉ DE TILÁPIA FIDER</b> SEM PELE PACOTE 800G</p> <p>DE R\$ <b>44,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 37,90</b></p>	<p><b>FRALDAS DESCARTÁVEIS PAMPERS CONFORT SEC</b> FORT BAG P72/M70/G60/XG54/XXG52/XXXG44</p> <p>DE R\$ <b>99,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 89,98</b></p>
<p><b>DESODORANTE NIVEA</b> FRAGRÂNCIAS AERO 150ML</p> <p>DE R\$ <b>15,98</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 12,98</b></p>	<p><b>AMACIANTE DOWNY</b> CONCENTRADO FRAGRÂNCIAS 900ML/1 LITRO</p> <p>DE R\$ <b>28,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 19,98</b></p>	<p><b>PAPEL HIGIÊNICO PERSONAL VIP</b> 20 METROS FOLHA DUPLA LEVE 12 PAGUE 11</p> <p>DE R\$ <b>18,49</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 14,98</b></p>	<p><b>CERVEJA ITAIPAVA</b> LATA 350ML</p> <p>DE R\$ <b>2,79</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 2,29</b></p> <p>LIMITE DE 120 UNID. POR CPF</p>	<p><b>CERVEJA HEINEKEN</b> LATA 350ML</p> <p>DE R\$ <b>4,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 4,49</b></p> <p>LIMITE DE 120 UNID. POR CPF</p>
<p><b>CERVEJA PAULANER</b> WEISSBIER OU MÜNCHNER 500ML</p> <p>DE R\$ <b>21,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 15,98</b></p> <p>LIMITE DE 12 UNID. POR CPF</p>	<p><b>VINHO CHILENO HOTE</b> 750ML</p> <p>DE R\$ <b>34,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 19,90</b></p>	<p><b>APERITIVO MARTINI</b> BIANCO 750ML</p> <p>DE R\$ <b>46,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 39,90</b></p>	<p><b>APERITIVO APEROL</b> 750ML</p> <p>DE R\$ <b>55,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 48,90</b></p>	<p><b>WHISKY CHIVAS REGAL</b> 12 ANOS 1 LITRO</p> <p>DE R\$ <b>154,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 139,90</b></p>

<p><b>COXA COM SOBRECOXA DE FRANGO</b> KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROCEDÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ <b>9,98</b></p>	<p><b>FILÉ DE SASSAMI CANÇÃO</b> PACOTE 1KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROCEDÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ <b>24,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS: <b>R\$ 18,90</b></p>	<p><b>ACÉM BOVINO</b> KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROCEDÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ <b>29,98</b></p>	<p><b>MIOLO DA ALCATRA BOVINA</b> KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROCEDÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ <b>39,90</b></p>	<p><b>CONTRAFILÉ FRIGON</b> PEÇA A VÁCUO KG</p> <p>DE R\$ <b>44,90</b></p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

FRUTAS SECAS, CASTANHAS, AZEITONAS E MUITO MAIS.

Sabores do **MERCADÃO** fresquinhos Secos & Molhados

SEÇÃO DE TEMPEROS, CHÁS, ERVAS, ESPECIARIAS, CONSERVAS E MUITO MAIS.

Ofertas válidas somente para a loja 1 Spasso Sabores de Jaguariúna de 04 a 10/03/2025, ou enquanto durarem nossos estoques. NÃO VENDEMOS NO ATACADO, PORTANTO NOSSOS PRODUTOS ESTARÃO LIMITADOS PARA ATENDER O MAIOR NÚMERO DE CLIENTES.

Loja 1 - Rua Gáspere, 1333  
Bairro Cruzeiro do Sul - Jaguariúna  
Fone (19) 3867 6999



**Descubra o paraíso gastronômico na Roça!**

**Faça sua Reserva!**

+55 19 99835-1384

Sábado e Domingo | 11H às 17H  
Endereço: MMR 235km - Mogi Mirim



**Restaurante**  
Restaurante á la carte no centro de Holambra, com jardins, terraço, amplo estacionamento, ambiente aconchegante e familiar

**Pratos Executivos**  
Pratos executivos no almoço de segunda a sexta-feira

**Cozinha Internacional**  
Cardápio cuidadosamente elaborado com o melhor da cozinha internacional

**Horário de funcionamento** Segunda a quinta feira das 11:30 as 15:30  
Sexta feira a domingo e feriados das 11:30 as 16:00 hrs

**INFORMAÇÕES E RESERVAS** (19) 99188.8927

**Rua Camélias, 317 - Centro - Holambra - @TRATTERIEHOLANDESA**



**O MELHOR RESTAURANTE DE MOGI MIRIM**



Venha viver momentos inesquecíveis, saboreando o melhor da gastronomia local e regional. O Bar do Tina está pronto para receber você, sua família e amigos ,no almoço e no jantar.

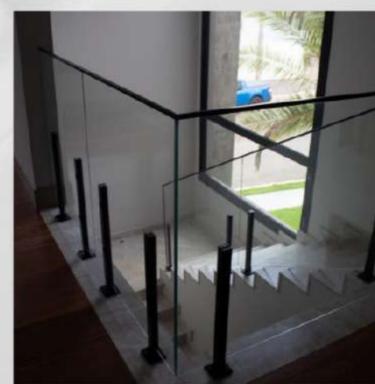
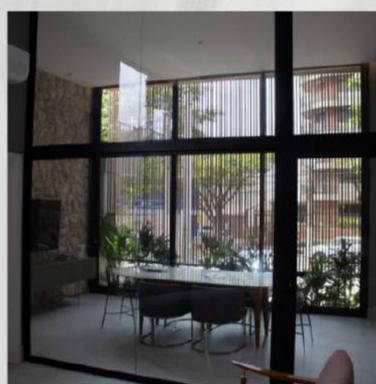
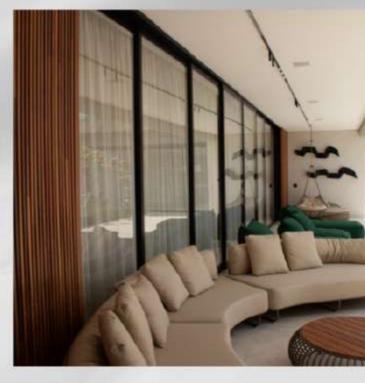
**Delivery até as 03:00 - (19) 3862-5972**

**Endereço: R. Padre Roque, 1581 - Jardim Aurea, Mogi Mirim - SP**



## Soluções para seu projeto

A Decorflex Esquadrias é fabricante especializada em soluções para esquadrias de alumínio. Além de possuir diversas possibilidades de acabamentos e de ser um material bastante durável, o alumínio não enferruja e trará sofisticação e mais beleza ao seu projeto.



### Informações de contato

(19) 98120-4116  
(19) 3827-2189

✉ contato@decorflexesquadrias.com.br

### Endereço

LOJA 1 - Artur Nogueira - SP  
R. Alcídia Teixeira W. Matteis, 31, Jardim Rezek

### Endereço

LOJA 2 - Holambra/SP  
R. Campo de Pouso N°1.287 / Sala 03 - Centro