

Judoca de Artur Nogueira é vice-campeã paulista universitária

Enquanto o Brasil comemorava suas primeiras medalhas no Campeonato Mundial de Judô, na Hungria, atletas da equipe sênior de Artur Nogueira também brilharam em competições estaduais no último domingo (15).

Camila Vieira conquistou a medalha de prata no Campeonato Paulista Universitário, em São Paulo, e garantiu o título de vice-campeã na Série Dia-

mante. Já em Campinas, os judocas Kauan Cabrini e Rodrigo Gomes participaram do VII Torneio ACJ de Judô e trouxeram, respectivamente, as medalhas de bronze e ouro para o município.

O Campeonato Paulista Universitário foi promovido pela Federação Universitária Paulista de Esportes (FUPE), no ginásio do Conjunto Desportivo Baby Barioni. A competição reuniu estu-

dantes de todo o estado, divididos nas séries Prata, Ouro e Diamante — esta última servindo como seletiva para o Campeonato Brasileiro Universitário, que acontecerá em outubro, em Natal (RN).

Página 5.



Prefeitura de Artur Nogueira decreta luto oficial de três dias pelo falecimento da Vó Nair



A Prefeitura de Artur Nogueira decretou luto oficial de três dias pelo falecimento de Nair Nóbrega Versolatto, carinhosamente conhecida como Vó Nair, ocorrido na última sexta-feira (13), aos 92

anos. Vó Nair foi fundadora da Instituição Evangélica Filadélfia de Artur Nogueira (Iefan), onde atuou por mais de duas décadas promovendo ações sociais e educativas voltadas a

crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. Sua trajetória é reconhecida pela dedicação, solidariedade e pelo impacto positivo gerado na vida de inúmeras famílias nogueirenses. Página 5.

Forças policiais prendem quatro por tráfico e apreendem mais de 1kg de drogas em Artur Nogueira

Uma operação integrada entre a Polícia Militar, Polícia Civil e a Guarda Civil Municipal de Artur Nogueira resultou, na manhã dessa segunda dia 16, na prisão de quatro indivíduos e na apreensão de mais de um quilo de entorpe-

centes. A ação teve como foco o combate ao tráfico de drogas e à lavagem de dinheiro.

Coordenada pelo 19º Batalhão da Polícia Militar do Interior, pela Delegacia de Polícia de Artur Nogueira e pela Delegacia

Seccional de Americana, a operação cumpriu doze mandados de busca e apreensão, além de quatro mandados de prisão. Os alvos foram endereços ligados à atuação criminosa no município. Página 10.

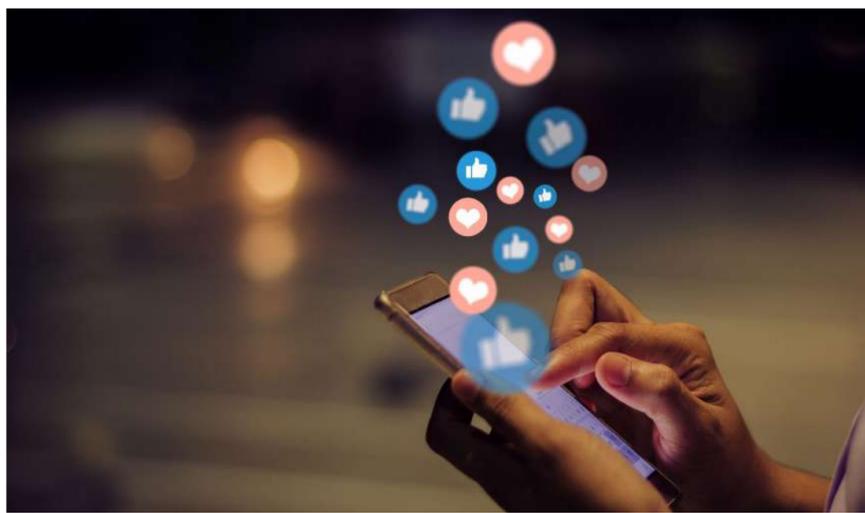
Prefeitura inicia entrega de roupas e cobertores da campanha “Aqueça Seu Irmão”

A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio do Fundo Social de Solidariedade e da Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social, iniciou nesta terça-feira (17) a entrega das roupas, calçados e co-

bertores arrecadados durante a Campanha do Agasalho “Aqueça Seu Irmão” 2025. A distribuição será feita das 9h às 15h, na sede da Sasan, localizada na Rua 10 de Abril, nº 1.741, no Jardim Wada. A ação

acontece em dias úteis, com pausa no feriado de Corpus Christi (quinta-feira, 19) e no ponto facultativo da sexta-feira (20), sendo retomada normalmente na segunda-feira (23), no mesmo horário. Página 9.

Prefeitura oferece oficina gratuita para ajudar comerciantes a bombar nas redes sociais



A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Turismo e Juventude, promove no próximo dia 23 de junho, a oficina “Faça

Digital: Fotos e Vídeos para Negócios”, uma iniciativa que integra o programa ‘Inova Comércio’. A capacitação acontece às 18h30, na Sala de Reuniões da Prefeitura, e é

voltada principalmente a empreendedores, comerciantes e profissionais interessados em aprimorar a presença nas redes sociais. Página 7.



**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 acolhedor 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



Disk Entrega-3877-1410

R:Ademar de Barros,923 - Praça do Coreto - Centro
Artur Nogueira

ARTIGOS

Santo da Internet? Carlo Acutis e o poder de evangelizar online

*Rodrigo Natal

No universo digital, onde likes e seguidores dominam a atenção de milhões, é possível viver a fé com autenticidade? A história de Carlo Acutis mostra que sim. Adolescente, apaixonado por tecnologia e profundamente

enraizado em valores cristãos, Carlo transformou a internet em um campo fértil para evangelização. Com apenas 15 anos, desenvolveu um site sobre milagres eucarísticos, provando que a fé e a tecnologia podem — e devem — caminhar juntas.

Carlo é hoje um ícone

que fala diretamente à juventude da era digital. Em meio aos desafios enfrentados por muitos jovens — como a busca por identidade, o uso excessivo das redes e a solidão mesmo em meio à hiperconectividade —, ele aponta uma direção: usar a tecnologia com propósito. Em vez de

se perder no mundo virtual, ele o habitou com sentido. Ao invés de buscar fama, apontou para Deus.

Diante desses dilemas cotidianos da juventude, o exemplo de Carlo ilumina um estilo de vida equilibrado, no qual a fé não é excluída da realidade digital, mas se torna também o seu

fundamento. É urgente ensinar que redes sociais não são inimigas da espiritualidade. Com discernimento e valores sólidos, essas plataformas podem ser pontes de esperança.

Carlo nos inspira a ser “influenciadores do bem”, com coragem, fé e criatividade. E você, como tem

usado seu celular?

Pe. Rodrigo Natal é sacerdote da Diocese de Taubaté (SP) e atua na evangelização por meio da liturgia, da música e da comunicação. É autor do livro “São Carlo Acutis: uma estrada para a santidade” (Edições Loyola, 2025).

Escrevendo fantasia para entender a realidade humana

*Luiz Gustavo Oliveira da Cunha

No começo do Século XX, o psiquiatra suíço chamado Carl Gustav Jung criou em seu ramo um método próprio de análise da psique de seus pacientes, definido pela interpretação do inconsciente, através das interpretações de sonhos. Este método acabou por se tornar uma das formas principais de compreensão sobre a psique humana e consagrou Jung como

um dos pais da psicanálise moderna. Seu método nos diz que, em cada sonho, em cada detalhe de um mito ou história que nos fascina, em cada sorriso e lágrima que surge diante de uma página bege ou uma tela de cinema, há uma razão oculta que fala um tanto sobre você e sobre o autor.

Quando um escritor cria um personagem, este surge em sua história com um pensamento determinado e uma faceta es-

pecífica. Não se trata de um dado rolado por alguma divindade, mas um pequeno pedaço de sua psique oculta, expressado como uma ideia que fala sobre ele, mas que também fala sobre aquele que se cativa diante desta.

De acordo com Jung, ser o intérprete de seus próprios sonhos é uma tarefa hercúlea, se não plenamente impossível, pois se tenta analisar a psique enquanto se trabalha dentro desta. É como tentar enxergar sua própria

face sem um reflexo. Por isso, a tarefa de entender o ser humano através da escrita fantástica não é uma tarefa solitária, mas um trabalho em grupo, no qual o leitor recebe um contexto de seu interior baseado naquilo que o fascina, enquanto o escritor se compreende ao enxergar partes de sua alma espelhada nos admirados olhos alheios.

Não se trata de um método objetivo ou científico, mas um abstrato e emocional. Ele não explica

leis naturais ou cria ferramentas úteis, mas forma conexões e promove a individuação pessoal.

A escrita fantástica, dessa forma, acaba por ser um substituto imperfeito dos mitos e lendas antigos, proporcionando sentido em um mundo que pode parecer dele. Assim, aquilo que é fantástico torna-se nada além de um espelho distorcido, um exagero simbólico daquilo que é fundamentalmente real.

A pergunta que resta é saber qual dessas enti-

dades arquetípicas tem maior força no cabo de guerra do seu espírito. Talvez encontremos resposta se erguermos espelhos uns aos outros, para que enfim enxerguemos nossas próprias faces.

E, talvez, esses espelhos sejam encravados em sua base com “Era uma vez...”.

*Luiz Gustavo Oliveira da Cunha é autor do livro “Vidas Efêmeras: Parte 1”, uma fantasia épica que aborda dilemas humanos

O mundo em colapso: 1910, a década que moldou o século XX

*Marcelo Voigt Bianchi

No início dos anos 1910, o mundo antigo ruía. Rivalidades imperiais, nacionalismos inflamados e uma fé cega no progresso tecnológico empurravam a civilização rumo ao colapso.

As alianças militares entre potências europeias — Tríplice Aliança e Tríplice Entente — criadas para manter a paz, tiveram um efeito contrário e devastador. Impérios multinacionais enfrentavam interna-

mente pressões separatistas, como os impérios austro-húngaro e o otomano. A Alemanha e a Itália, reunificadas recentemente, buscavam afirmar-se no cenário mundial. As disputas por colônias na África e na Ásia, tensões nos Balcãs, tendo a Rússia apoiando o pan-eslavismo e a Sérvia confrontando o Império Austro-Húngaro, compunham as tensões e instabilidade.

A tecnologia avançava, mas nem sempre para o bem. Metralhadoras, tanques e gases le-

tais transformaram a guerra em carnificina. Telégrafos e locomotivas aceleraram decisões, dando um novo ritmo aos combates. A produção em massa crescia, aprofundando desigualdades e greves violentas. Mesmo os avanços da medicina, como vacina e anestesia, se mostraram insuficientes diante de uma pandemia.

O mundo se rompeu com o assassinato do arquiduque Francisco Ferdinando em 1914, por um radical sérvio. A Pri-

meira Guerra Mundial se demonstrou uma crise civilizatória. Impérios se dissolveram, vinte milhões de pessoas morreram, uma geração inteira foi perdida.

Em 1917, a Revolução Russa instaurou o regime comunista, inaugurando uma nova era de conflitos ideológicos.

Em 1919, o Tratado de Versalhes impôs severas sanções à Alemanha, gerando um ressentimento que alimentaria conflitos futuros.

Do outro lado do atlântico, os Estados Uni-

dos viviam o crescimento industrial acelerado, conflitos raciais e greves. Entrou na guerra em 1917 e selou sua ascensão como potência global. O mundo havia mudado.

A década de 1910 é o aviso ignorado da história. Ali se plantaram as sementes do autoritarismo, da reorganização econômica e da desilusão com o progresso. Foi revelado que o progresso técnico, sem ética, pode ser apenas uma engrenagem a serviço da destruição. Entender seus dilemas é essencial para

compreender os desafios do nosso próprio tempo — em que as estruturas voltam a balançar, e a história, como sempre, sussurra ao presente.

*Além de mentor, conselheiro empresarial e contador, Marcelo Voigt Bianchi é escritor e publicou o livro “O Capo da Máfia: Destino Marcado”. Primeiro livro de uma trilogia, obra utiliza o cenário da década de 1910 para narrar a história de uma família afetada pela máfia italiana

Saúde mental no trabalho: Por que é importante criar um espaço seguro para conversas?

*Por Nayara Teixeira

O Brasil tem vivido uma crise de saúde mental no trabalho e os números não param de crescer. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Ministério da Previdência Social (MPS), em 2024, os afastamentos por transtornos psicológicos chegaram a 470 mil — um aumento de 68% em relação ao ano anterior. Esses dados acenderam um alerta não apenas para os profissionais de RH, mas para todo o mundo corporativo.

Diante desse cenário, as empresas devem repensar suas estruturas a fim de mudar essa realidade, por meio de práticas efetivas de saúde e bem-estar mental para seus trabalhadores. Criar um espaço seguro para que conversas sobre o assunto possam acontecer, por exemplo, é crucial para promover essas transformações, bem como para reduzir o estigma associado ao tema. Dessa forma,

um ambiente onde os membros da equipe estejam confortáveis para compartilhar dificuldades e anseios, além de procurarem ajuda sem medo de julgamentos e represálias, é fundamental para que a organização cresça como um todo, melhorando também a vida pessoal de cada integrante do time.

Quando a discussão sobre saúde mental é normalizada, é quebrado o tabu que ainda existe ao redor deste tópico. Como consequência, aumenta o incentivo pela busca por auxílio de um profissional. Muitas vezes, apesar da relutância, só de ter um espaço seguro para expor os problemas já pode ajudar. Outro benefício que deve ser observado é o fortalecimento da cultura organizacional, movido a confiança, colaboração, respeito e positividade. Afinal, quando os trabalhadores e a gestão estão em sincronia, o fluxo de produtividade é muito melhor.

Segundo um estudo

realizado pela plataforma de contratação Monster, 79% das pessoas que atuam no mercado de trabalho priorizam o seu bem-estar ao invés de uma promoção ou um aumento de salário. Sendo assim, quando as empresas promovem medidas para lidar com a saúde mental, os índices de absenteísmo e de turnover são reduzidos, uma vez que muitos afastamentos e demissões acontecem quando o clima no ambiente corporativo não é favorável. Além disso, a prática também atrai novos colaboradores e retém talentos, possibilitando o crescimento profissional e de carreira. Ao se ter confiança e perspectiva de futuro, o trabalhador automaticamente fica mais engajado e focado, aumentando também a sua produtividade, o que reflete diretamente no desempenho da empresa.

Contudo, não basta somente se mostrar disponível para escutar, é preciso implementar me-

das para a prevenção dos transtornos. Assim, investir em programas de conscientização, informando os membros da equipe sobre os sintomas e tratamentos, coloca todos em alerta. Outras alternativas, como fornecer um canal de apoio aberto como psicólogos internos ou programas de assistência a colaboradores, que possam oferecer suporte e orientação em caso de problemas, potencializam a criação de um ambiente seguro. Além disso, é necessário treinar a liderança para que reconheçam os sinais e aprendam a melhor forma de lidar com a situação.

Facilitar o acesso à terapia, além de utilizar ferramentas tecnológicas que permitam um diagnóstico organizacional focado nos aspectos psicossociais, são iniciativas que as corporações podem e devem fazer para melhorar o dia a dia dos trabalhadores e garantir um ambiente mais saudável para se

trabalhar.

Por fim, ressalto que a saúde mental tem se tornado uma crise em nosso país e, por conta dos estudos e das pesquisas, espera-se que sirva de alerta para que empresas tratem o assunto como prioridade dentro da estrutura corporativa. É preciso prevenir e não apenas tratar os sintomas, explorar a raiz do problema. Portanto, ao desenvolver um ambiente acolhedor e seguro, o trabalhador estará mais confortável para compartilhar as angústias, fazendo com que seja diagnosticado e tratado de possíveis transtornos psicológicos como o burnout, por

exemplo. A empresa, por sua vez, terá um ambiente mais saudável e acolhedor, propício ao crescimento.

*Nayara Teixeira é Diretora de Produto e Operações da Mapa HD5. É Psicóloga, Mestre em Psicologia pela PUC-MG, e pós-graduada em Psicologia Organizacional e do Trabalho pela PUC-MG, e realizou pesquisa sobre fatores psicossociais no trabalho de profissionais de Tecnologia. Ela é integrante do grupo de pesquisas PSITRAPP da PUC-MG e do CT - Saúde Mental e Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho - ABERGO.

Expediente

Jornal Mais

Editora: RC Vicenzotti & Cia Ltda CNPJ 10.530.067/000191

Fundação: 07/02/2009

Comercial: (19)3896-1916 | (19) 9 97720540

Tiragem 3.000 exemplares -
distribuição gratuita

www.jornalmais.net

OPORTUNIDADE: Processo seletivo será na próxima terça-feira, 24 de junho, na Prefeitura; vagas são para moradores da cidade

Prefeitura de Artur Nogueira divulga novas 27 vagas de emprego

A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Turismo e Juventude, divulga novo processo seletivo da empresa ACTUAL RH com 27 vagas temporárias para moradores do município.

As oportunidades são voltadas para candidatos de ambos os sexos, com ensino fundamental completo.

As vagas são para os cargos de:
-Auxiliar de Logística – 10 vagas

Salário: R\$ 2.058,64
Horário: 1º turno – das 06h10 às 15h01 (segunda a sábado, com sábados alternados)
-Operador de Máquina – 17 vagas
Salário: R\$ 2.242,62
Horário: 2º turno – das

13h30 às 22h00 (segunda a sábado, com sábados das 11h às 17h)
Além do salário, os benefícios oferecidos são transporte fretado e refeição no local. O contrato será temporário.

PROCESSO SELETIVO
O processo seletivo acontece no dia 24 de junho (terça-feira), às 9h, na sala de reunião da Prefeitura de Artur Nogueira, localizada na Rua XV de Novembro, 1400 – Jardim Planalto.
A seleção será realizada

por ordem de chegada, com distribuição de senhas a partir das 9h.

Para participar, é necessário retirar a carta de encaminhamento no PAT (Poupatempo), lembrando que as cartas são limitadas.

Correios atendem mais de 900 mil aposentados e pensionistas do INSS sobre descontos indevidos

Da Redação

Mais de 900 mil aposentados e pensionistas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) em todo o país foram atendidos nas agências dos Correios desde 30 de maio, quando a estatal passou a receber quem precisava de atendimento presencial para verificar se houve algum desconto associativo não autorizado em seus benefícios. Desse total, 488 mil fizeram a contestação.

A partir desta segunda-feira, 16 de junho, estão sendo liberadas nas unidades dos Correios as justificativas das entidades sobre os descontos. Aposentados e pensionistas que fizeram a contestação há pelo menos 15 dias úteis

poderão retornar às agências dos Correios para consultar a resposta das entidades.

Dentro de 30 dias corridos a partir do recebimento da resposta da entidade, o aposentado ou pensionista precisa informar se concorda ou não com o que foi respondido. Essa manifestação poderá ser feita pelo aplicativo Meu INSS ou presencialmente na agência dos Correios.

A opção de atendimento presencial nas agências dos Correios foi pensada para, principalmente, as pessoas que têm dificuldade em acessar o celular, o computador e a internet para resolver o problema por meio do aplicativo Meu INSS ou da Central 135.

A lista de agências habilitadas está disponível no site dos Correios. Também é possível fazer a consulta pelo número 135.

O que fazer se a entidade não respondeu ou não comprovou que o desconto foi devido?

Quando a entidade não mandar resposta ou informar que não possui documentos, o INSS vai iniciar um processo de cobrança para que a entidade devolva os valores descontados. Neste caso, o beneficiário não precisa fazer nada, mas deve aguardar mais informações e continuar acompanhando o andamento do pedido pelo aplicativo Meu INSS ou pela central de atendimento 135.

O INSS já está enviando Guias de Recolhimento da União (GRUs) para que as entidades devolvam o dinheiro cobrado indevidamente. Se elas não pagarem em até 5 dias úteis, o Instituto vai pedir à Advocacia-Geral da União (AGU) que adote as medidas judiciais cabíveis para responsabilizar as entidades ou seus sócios.

O que fazer se a entidade informou que tem documentos ou que há um processo na Justiça?

Neste caso, o aposentado ou pensionista precisa se manifestar. Ou seja, informar se concorda ou não com o que a entidade respondeu. O prazo para isso é de 30 dias corridos a partir do recebimento da

resposta da entidade.

O beneficiário pode dar essa resposta de duas formas:
- Pelo aplicativo Meu INSS, função disponível desde 9 de junho;

- Ou nas agências dos Correios, a partir do dia 16 de junho (mesmo que tenha iniciado a contestação por outro meio). Mas a ida a uma agência só deve ocorrer depois que tiver passado o prazo de 15 dias úteis desde a contestação. Esse é o tempo que a entidade tem para responder. Antes disso, a informação ainda não estará disponível no sistema.

Mesmo que o prazo de 15 dias úteis da entidade já tenha vencido, a informação pode demorar um pouco para aparecer no sistema. Isso ocorre

porque o volume de dados é grande e o processo está sendo feito aos poucos. Por isso, os beneficiários devem continuar acompanhando as solicitações por meio do aplicativo Meu INSS ou pela central de atendimento 135.

ALERTA — O INSS não envia mensagens por WhatsApp, não liga nem envia e-mail ou SMS com links para consulta ou confirmação de dados. As informações oficiais sobre as contestações só serão disponibilizadas pelos canais oficiais. Na dúvida, os usuários não devem compartilhar seus dados pessoais com desconhecidos.

Fonte: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República

Frente Parlamentar quer colaborar na investigação de crimes digitais para a prisão de quem alicia crianças e jovens na Internet

Da Redação

A luta contra crimes digitais ganhou mais força no estado de São Paulo, nesta semana, com a criação da Frente Parlamentar de Combate à Violência em Ambiente Digital contra Crianças e Adolescentes. Liderada pelo deputado estadual Rafa Zimbaldi (Cidadania-SP), a iniciativa foi oficializada na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp), reunindo autoridades do Ministério Público (MP) e do Tribunal de Justiça (TJ), representantes do Governo do Estado e de instituições afins com o tema, além de profissionais especializados na investigação de crimes virtuais.

Segundo Rafa, coordenador da mais nova Frente Parlamentar, o colegiado foi criado com a missão de pro-

por ações de prevenção e de colaboração no que tange à investigação e à prisão de quem alicia o público infantil e jovens em plataformas digitais, como Discord e TikTok. Não são poucos os casos, conforme alerta o parlamentar, de estupro virtual ou de crianças e de adolescentes que estão se machucando ou se suicidando ao participarem de dinâmicas criminosas impostas por comunidades na Internet:

“A Tecnologia, que pode salvar vidas, também tem mostrado um caminho de dor e de morte para milhares de famílias. O número de crianças e de jovens que perderam a vida após participarem de desafios on-line é assustador. Além disso, em vários grupos virtuais, há o claro incentivo à automutilação e de se atentar contra a vida de terceiros”, lista o deputado do

Cidadania.

Durante a cerimônia, realizada na noite de terça-feira (10/6), Rafa destacou a urgência de haver no estado de São Paulo uma força-tarefa que resulte em maior rapidez na apuração e na investigação de crimes digitais e, consequentemente, na identificação e na sanção dos autores.

Dados das entidades que compõem a Frente Parlamentar mostram que, desde 2023, mais de cem criminosos foram presos por aliciar crianças e adolescentes na Internet. Além disso, 15 “panelas” do Discord foram desmobilizadas, no período. Neste ano, mais de 59 suicídios e 15 ataques foram evitados em escolas.

O Instituto Aegis, liderado por Luís Guilherme de Sá,

e que tem a jornalista Carla Albuquerque como coordenadora dos trabalhos de investigação sobre crimes digitais, é outra entidade que vai atuar na Frente Parlamentar. Ações coordenadas pela Aegis, em parceria com o Núcleo de Observação e Análise Digital (Noad), da Polícia Civil de São Paulo, salvaram mais de 300 vítimas e evitaram 59 suicídios, apenas em 2025.

A ideia do colegiado é, tão logo, desenvolver um estudo com as maiores fragilidades no estado de São Paulo para o público em idade escolar quanto à violência on-line e entregá-lo formalmente ao governador Tarcísio Gomes de Freitas (Republicanos), para conhecimento e tomada de providências nas áreas policial, social e educacional.

Também parte da Frente Parlamentar de Combate

à Violência em Ambiente Digital contra Crianças e Adolescentes, o Instituto DimiCuida tem dados igualmente alarmantes. Pelo menos, 56 crianças e jovens, de 7 a 18 anos, morreram ou tiveram ferimentos graves, entre 2014 e 2025, ao participarem de jogos ou de dinâmicas virtuais. Entre os comportamentos de risco mais comuns, de acordo com Rafa Zimbaldi, estão as práticas de sufocamento, de asfixia, de apneia e de auto-agressão.

Apoio Maiúsculo

Lançando nesta semana, na Alesp, o colegiado contra crimes na Internet vai contar com o apoio de outras entidades e de especialistas que atuam na causa em nível nacional.

Entre os apoiadores estão Lisandrea Zonzini Salvariego

Colabuono, delegada-chefe do Núcleo de Observação e Análise Digital (Noad), e a advogada Tanila Savoy, presidente da Associação Nacional das Vítimas de Internet (Anvint).

Também compõem o grupo a advogada Carolina Defilippi, o jurista Luciano Santoro, o psiquiatra Felipe Becker, o psiquiatra forense Hewdy Ribeiro, a jornalista Carla Georgina, a educadora midiática Samantha Plonczynski, e Jaqueline Capel, especialista em Marketing Digital com Foco em Saúde Mental.

Concluem a Frente a psicopedagoga comportamental Thais Cristina Capodeferro Perini e a chefe do Departamento Estadual de Homicídios e Proteção à Pessoa (DHPP), delegada Ivalda Oliveira Aleixo.

SP Mulher fortalece o empreendedorismo feminino em parceria com a OSC Negra Sim

Da Redação

A Secretaria de Políticas para a Mulher iniciou uma nova parceria com a OSC Negra Sim para potencializar as ações de orientação e encaminhamento das mulheres paulistas à rede de serviços oferecidos pelo governo do Estado. A ação ocorre dentro da Carreta de Empreendedorismo, com o objetivo de ampliar as atividades vinculadas aos cursos de capacitação, fortalecer a autonomia e incentivar a independência financeira feminina.

A OSC Negra Sim, reconhecida por suas iniciativas de inclusão e apoio às mulheres negras, é responsável por gerenciar e acompanhar todas as etapas do programa itinerante - desde a inscrição das mulheres nos cursos de capacitação, até o direcionamento para outros equipamentos.

“A Carreta do Empreendedorismo reafir-

ma nosso compromisso com o desenvolvimento econômico das mulheres e, ao unir forças com a Negra Sim, ampliamos nossa capacidade de levar informação, acolhimento e redes de apoio a quem precisa”, destaca a secretária de Políticas para a Mulher, Valéria Bolsonaro.

A OSC oferece orientação individualizada sobre direitos, encaminhamentos para atendimento psicológico e jurídico, além de promover oficinas. “Nosso compromisso é garantir que cada mulher encontre na Carreta não só conhecimento técnico, mas também acolhimento e suporte para transformar seu projeto de vida em realidade”, afirma a coordenadora geral da Negra Sim, Sandra Cassimiro.

A Carreta do Empreendedorismo, que oferece cursos de capacitação gratuitos em parceria com Senac, Sebrae-SP e Senar nas áreas de gestão

de negócios, marketing, finanças e inovação, com o objetivo de fomentar a independência financeira das participantes, já percorreu 20 municípios. Só em 2025, esteve em Dracena, Andradina, Adamantina, Presidente Prudente, Assis, Marília, Lins, Ourinhos, Bauru, São José do Rio Preto, Fernandópolis e São José do Rio Pardo.

Na próxima segunda-feira, dia 23, a Carreta chega a Leme. Todos os serviços prestados pela OSC Negra Sim estarão disponíveis diariamente, com equipe multidisciplinar pronta para orientar sobre direitos trabalhistas, acesso a linhas de crédito, e mecanismos de proteção contra violência.

SP Por Todas

O SP Por Todas é um movimento promovido pelo Governo do Estado de São Paulo para ampliar a visibilidade das políticas públicas para mul-

heres, bem como a rede de proteção, acolhimento

e autonomia profissional e financeira que viabiliza

serviços exclusivos para elas.



Tina
na roça

Tina
bar do

Admite para início imediato:
Cozinheiro
Ajudante de cozinha
Garçon

Os interessados devem enviar o currículo via Whatsapp:
 **19 99929-5972**

Pense bem, vá de Honda.

VOCÊ DE HR-V

EX OU EXL

BÔNUS DE R\$10.000,00 NO SEU USADO + IPVA 2025 GRÁTIS

Desacelere, seu bem maior é a vida.

19 3814.5500 KODYVE.COM.BR

Desacelere, seu bem maior é a vida.

HONDA Kodyve

Por você
temos condições incríveis para trocar de carro

FAÇA UM TEST DRIVE

Desacelere, seu bem maior é a vida.

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

HYUNDAI

ESTIL CITROËN

FAÇA UM TEST DRIVE

Desacelere, seu bem maior é a vida.

19 3814.5000 - MOGI MIRIM/SP DIVEMCITROEN.COM.BR

CITROËN DIVEM

NISSAN VERSA 2025

FAÇA UM TEST DRIVE

Desacelere, seu bem maior é a vida.

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Desacelere, seu bem maior é a vida.
KENTONISSAN.COM.BR

MOGI MIRIM SÃO JOÃO B. VISTA

19 3022.8888

NISSAN KENTO

FAÇA UM TEST DRIVE

Desacelere, seu bem maior é a vida.

19 3814.2600 XIANCAOACHERY.COM.BR

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

Desacelere, seu bem maior é a vida.

XIAN
CADA CHERY

ESPORTES: Camila Vieira conquistou medalha de prata na Série Diamante e segue como suplente para o Brasileiro; outros dois atletas garantem ouro e bronze no Torneio ACJ

Judoca de Artur Nogueira é vice-campeã paulista universitária

Enquanto o Brasil comemorava suas primeiras medalhas no Campeonato Mundial de Judô, na Hungria, atletas da equipe sênior de Artur Nogueira também brilharam em competições estaduais no último domingo (15). Camila Vieira conquistou a medalha de prata no Campeonato Paulista Universitário, em São Paulo, e garantiu o título de vice-campeã na Série Diamante. Já em Campinas, os judocas Kauan Cabrini e Rodrigo Gomes participaram do VII Torneio ACJ de Judô e trouxeram, respecti-

vamente, as medalhas de bronze e ouro para o município.

O Campeonato Paulista Universitário foi promovido pela Federação Universitária Paulista de Esportes (FUPE), no ginásio do Conjunto Desportivo Baby Barioni. A competição reuniu estudantes de todo o estado, divididos nas séries Prata, Ouro e Diamante — esta última servindo como seletiva para o Campeonato Brasileiro Universitário, que acontecerá em outubro, em Natal (RN).

Camila Vieira, de 23 anos, formada em Bacharelado em Educação Física e atualmente estudante de Licenciatura, disputou a categoria Leve (até 57kg), na Série Diamante. Após excelentes lutas, terminou com a medalha de prata.

“Fazia tempo que não me sentia tão bem lutando. O ouro não veio, mas veio a certeza de que amo fazer isso”, disse Camila, que também é professora do projeto de judô da Secretaria de Esporte e Lazer de Artur Nogueira. Com o resultado, a

atleta passa a figurar na suplência da vaga para o Campeonato Brasileiro.

ACJ de Judô
No mesmo dia, o Ginásio do Colégio Sagrado Coração de Jesus, em Campinas, sediou o VII Torneio ACJ de Judô. Os atletas nogueirenses Kauan Cabrini e Rodrigo Gomes representaram a cidade e conquistaram dois pódios. Kauan, que competiu na categoria Sênior Meio Pesado (até 100kg), chegou até a semifinal, sendo derrotado por um atleta de Mogi Guaçu, e ficou com

o bronze.

Já Rodrigo Gomes foi o grande destaque da competição. Lutando na categoria Sênior Meio Médio (até 81kg), venceu todas as lutas e ficou com o ouro. “Rodrigo conseguiu conciliar treinos técnicos e físicos com sua rotina de trabalho. Isso favoreceu sua boa frequência nos treinos e culminou nesse ótimo resultado. Medalha mais que merecida”, afirmou o professor Rodolpho Lavoura.

O secretário de Esporte e Lazer, Caio Rodrigues, comemorou o

desempenho dos judocas. “Essas medalhas consolidam os bons resultados conquistados por meio de muito treino e dedicação. É um grande momento para o esporte de Artur Nogueira.”

A equipe agora se prepara para dois desafios importantes: os Jogos Regionais, que acontecerão em julho, em Bragança Paulista, e a final do Campeonato Paulista Estudantil, no próximo fim de semana, em Hortolândia — que será classificatória para os Jogos Brasileiros Estudantis.



Vôlei de Artur Nogueira brilha em diversas competições e reforça força nas quadras

ADV se destaca na APV, Copa Jaguariúna, Campeonato Paulista e ADR Vôlei com grandes atuações

O vôlei de Artur Nogueira segue se consolidando como referência na região, com conquistas e boas atuações em quadra. Entre os dias 12 e 15 de

junho, as equipes da Associação Desportiva de Vôlei (ADV) participaram de seis partidas em três competições diferentes — e saíram vitoriosas na maioria delas. As disputas contaram com o apoio da Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Secretaria de Esporte e Lazer.

Pela APV (Associação Pró Voleibol), a equipe adulta feminina enfrentou Araraquara na quarta-feira (12), na Escola Modelo, e foi superada por 3 sets a 1.

Na Copa Jaguariúna de Vôlei Sub-17 Feminino, realizada na sexta-feira (13), a equipe nogueirense venceu Araras por 3 sets a 0,

jogando fora de casa.

Também na sexta-feira (13), pelo Campeonato Paulista, o time adulto masculino da ADV derrotou Araras por 3 sets a 1, em partida realizada na Escola Modelo.

Já no domingo (15), a equipe masculina da ADV venceu Araras por 3 sets a 1 pela APV, tam-

bém em casa, garantindo mais uma vitória para a cidade.

No mesmo dia (15), pelo campeonato da ADR Vôlei, as equipes da ADV enfrentaram Águas de Lindóia fora de casa. Na categoria Sub-16 Masculino, Artur Nogueira venceu por 3 sets a 0. Já na categoria Sub-18 Mas-

culino, os nogueirenses foram superados por 3 sets a 1.

“Temos orgulho da evolução do nosso vôlei. Cada resultado é fruto de muito treino e dedicação, e ver nossas equipes representando bem a cidade é gratificante”, afirmou o secretário de Esporte e Lazer, Caio Rodrigues.



Futebol Master tem fim de semana agitado com gols e definição das semifinais



O Futebol Master de Artur Nogueira animou o sábado (14) com partidas equilibradas e grandes atuações das equipes locais. Os jogos contaram com o apoio da Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Secretaria de Esporte e Lazer, e definiram os times classificados para as semifinais do campeonato.

Em destaque, o Arespman venceu o Ita-

maraty Veteranos por 3 a 2 no Estádio Municipal Fábio Ferrari. Já os Amigos do Gui superaram o Realmatismo com um placar expressivo de 6 a 1. No campo do Rubro Negra, Bom Jardim e Pura Amizade empataram em 2 a 2, em uma disputa equilibrada até o fim.

Com esses resultados, estão definidas as semifinais do campe-

onato: Juventus enfrenta o Arespman às 14h, e em seguida, às 15h30, Amigos do Gui jogam contra o Pura Amizade, ambas as partidas no Estádio Municipal no sábado, dia 21 de junho. A grande final será realizada no dia 28, às 15h30, também no Estádio Municipal Fábio Ferrari.

“O futebol master representa não só o esporte, mas também a

convivência e o respeito entre gerações. É uma competição que carrega história e amizade em campo”, destacou o secretário de Esporte e Lazer, Caio Rodrigues.

A Prefeitura de Artur Nogueira segue incentivando a modalidade por meio da Secretaria de Esporte e Lazer, valorizando o esporte amador e promovendo momentos de lazer e integração para a população.



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 à la carte no centro de Holambra, com jardins, varanda, amplo estacionamento, ambiente acolhedor 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 às 15:30
Sexta-feira e domingo e feriados das 11:30 às 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

DE COR FLEX®
ESQUADRIAS

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

OPORTUNIDADE: Capacitação ensina técnicas práticas de fotos e vídeos para atrair mais clientes para comerciantes de Artur Nogueira

Prefeitura de Artur Nogueira oferece oficina gratuita para ajudar comerciantes a bombar nas redes sociais

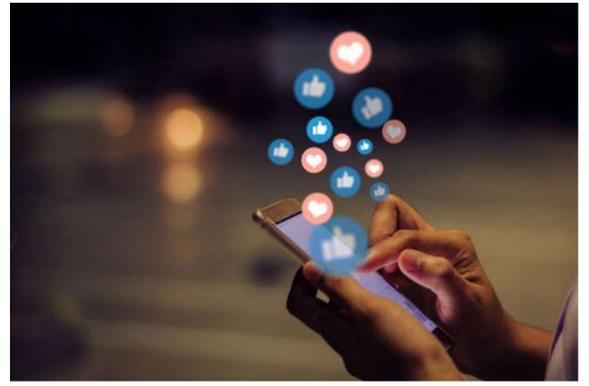
A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Turismo e Juventude, promove no próximo dia 23 de junho, a oficina “Faça Digital: Fotos e Vídeos para Negócios”, uma iniciativa que integra o programa ‘Inova Comércio’. A capacitação acontece às 18h30, na Sala de Reuniões da Prefeitura, e é voltada principalmente a empreendedores, comerciantes e profissionais interessados em aprimorar a presença nas redes sociais.

A ação é realizada em parceria com o Sebrae Regional de Campinas, e tem como objetivo fornecer orientações práticas sobre a produção de conteúdo visual — com foco na criação de fotos e vídeos que valorizem produtos e serviços nas plataformas digitais.

Durante a oficina, os participantes receberão dicas de roteiro, iluminação, proporção, filmagem, uso de softwares gratuitos de edição, bem como sugestões de equipamentos caseiros que podem ser utilizados na produção de conteúdo de qualidade, mesmo com baixo orçamento.

A secretária de Desenvolvimento Econômico, Tatiane Gibertoni, destaca a importância da oficina para fortalecer o comércio local. “Hoje em dia, a forma como um negócio se apresenta nas redes sociais pode ser decisiva para atrair ou afastar clientes. A oficina foi pensada justamente para oferecer ferramentas acessíveis e eficazes aos nossos empreendedores. Queremos que eles se sintam capacitados a usar a tecnologia a seu favor, com criatividade e estratégia.”

As inscrições são gratuitas e podem ser feitas até o dia 20 de junho, por meio do WhatsApp do Sebrae: (19) 3827-9719. As vagas são limitadas.



Inscrições
As inscrições são gratuitas e podem ser feitas até o dia 20 de

junho, por meio do WhatsApp do Sebrae: (19) 3827-9719. As vagas são limitadas.

Professores de Cosmópolis recebem formação em primeiros socorros com foco na segurança escolar



Nesta quinta-feira, a Secretaria Municipal de Educação, em parceria com a Secretaria de Segurança Pública, promoveu uma importante formação voltada aos professores da Rede Municipal de Educação Infantil e aos Professores de Educação Especial. O evento teve como foco a capacitação em noções básicas de primeiros socorros.

A iniciativa está amparada pela Lei Lucas, que torna obrigatória a formação de educadores

em práticas de primeiros socorros. Com essa ação, a Secretaria busca oferecer aos profissionais da educação conhecimentos fundamentais para atuação em situações de emergência no ambiente escolar, promovendo mais segurança e bem-estar para os alunos.

Durante a formação, os participantes receberam instruções sobre como agir de forma rápida e eficaz em casos de urgência, até a chegada do atendimento especializado.

Técnicas básicas de primeiros socorros foram demonstradas e praticadas, reforçando a importância da prevenção e da agilidade no cuidado com as crianças.

A Secretaria Municipal de Educação reafirma, com essa iniciativa, seu compromisso com a formação continuada dos educadores e com a construção de um ambiente escolar cada vez mais seguro para todos os estudantes da rede municipal.

Nova composição do Conselho Municipal de Educação de Cosmópolis

No dia 11 de junho, aconteceu a 1ª reunião da nova composição do Conselho Municipal de Educação de

Cosmópolis (CMEC) para o biênio 2025-2027.

Durante o encontro,

foi eleita a nova mesa diretora:

Presidente: Antonia dos Santos Dias Duarte

Vice-presidente: Gismara Franco Hergert

1ª Secretária: Camilla Eugênio Moura

2ª Secretária: Mariza Erina Fontana

O CMEC segue atuando como um espaço

de diálogo e construção coletiva, contribuindo para o avanço das políticas educacionais em nossa cidade.



INTERNET EM
TODOS OS LUGARES,
para todos
os momentos!

www.netaki.com.br
(19) 3877 2700

UBATUBA CÉLIO LOCAÇÕES

CASAS E APARTAMENTOS NO CENTRO E NA PRAIA

RECEBEMOS EXCURSÕES

(17) 99719-7509

(12) 99108-4618

(17) 99108-5291

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

VESTIBULAR 25.2

Entre na UniFAJ
no meio do ano

Dê o primeiro passo para
transformar sua carreira.

Escolha entre cursos de:

- Saúde
- Engenharias
- Negócios
- Tecnologia



INSCREVA-SE



UniFAJ

GP 25 ANOS

RED

produções eventos Exibidos

26
JUL

PAROQUEIRO SÃO

26
JULHO

02
AGO

CAPITAL INICIAL



02 de Agosto

02 de Agosto

Shows em Campinas

18
JUL

NEY

EM CAMPINAS

18 JULHO

18 JULHO

18 JULHO

18 JULHO

19
JUL

DE ROUPA DE NOVA



CAMPINAS - 19

CAMPINAS - 19

CAMPINAS - 19



@GPPRODUCOESEVENTOS



GP PRODUÇÕES & EVENTOS

WWW.GPPRODUCOES.COM.BR

SOLIDARIEDADE: Distribuição dos itens arrecadados durante a ação “Aqueça Seu Irmão” começa nesta terça-feira (17), na sede da Sasan

Prefeitura de Artur Nogueira inicia entrega de toneladas de agasalhos doados durante campanha

A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio do Fundo Social de Solidariedade e da Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social, iniciou nesta terça-feira (17) a entrega das roupas, calçados e cobertores arrecadados durante a Campanha do Agasalho “Aqueça Seu Irmão” 2025.

A distribuição será feita das 9h às 15h, na sede da Sasan, localizada na Rua 10 de Abril, nº 1.741, no Jardim Wada.

A ação acontece em dias úteis, com pausa no feriado de Corpus Christi (quinta-feira, 19) e no ponto facultativo da sexta-feira (20), sendo retomada normalmente na segunda-feira (23), no mesmo horário.

Grande parte dos itens foram arrecadados durante a ação solidária “Aqueça Seu Irmão”, realizada no último domingo (15), iniciativa do Liberdade Motoclube e com apoio Prefeitura e de dezenas de motociclistas voluntários

da cidade.

A campanha resultou na arrecadação de toneladas de roupas e cobertores, que agora serão repassados a famílias em situação de vulnerabilidade.

A secretária de Assistência e Desenvolvimento Social, Zezé Hunglaub, destacou a importância da mobilização popular. “Toneladas de agasalhos serão distribuídas à comunidade, resultado da grandiosa ação de arrecadação realizada no último domingo.

Foi uma corrente de solidariedade emocionante, e agora estamos unindo forças para fazer com que esses doativos cheguem a quem realmente precisa”, afirmou.

Durante a entrega, será organizada uma fila para garantir a ordem e o bom atendimento à população. Equipes da Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social estarão no local para orientar os beneficiários e ajudar na triagem dos itens.



Prefeitura de Artur Nogueira decreta luto oficial de três dias pelo falecimento da Vó Nair



A Prefeitura de Artur Nogueira decretou luto oficial de três dias pelo falecimento de Nair Nóbrega Versolato, carinhosamente conhecida como Vó Nair, ocorrido na última sexta-feira (13), aos 92 anos.

Vó Nair foi fundado-

ra da Instituição Evangélica Filadélfia de Artur Nogueira (Iefan), onde atuou por mais de duas décadas promovendo ações sociais e educativas voltadas a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. Sua trajetória é reconhecida

da pela dedicação, solidariedade e pelo impacto positivo gerado na vida de inúmeras famílias nogueirenses.

O decreto assinado pelo prefeito Lucas Sias (PL) considera o legado de contribuição social deixado por Vó Nair e o sentimento

de pesar da comunidade diante da perda de uma cidadã tão respeitada.

Durante o período de luto, a bandeira do município será hasteada a meio-mastro em todos os órgãos públicos municipais.

Holambra reconhece Mão Amiga como Entidade de Utilidade Pública

Na última sexta-feira (13), a Câmara Municipal de Holambra realizou uma cerimônia especial para a entrega oficial do Título de Entidade de Utilidade Pública à Instituição Beneficente Mão Amiga. A solenidade, realizada no Espaço Cultural Terra Viva, foi marcada por emoção, reconhecimento e gratidão pelo trabalho desenvolvido pela entidade junto à população em situação de vulnerabilidade social.

Participaram do evento vereadores, líderes religiosos, empresários, voluntários e diversos munícipes que acompanham e apoiam a causa. A iniciativa partiu do Projeto de Lei nº 1088/2025, de autoria do vereador Fabiano Soares, aprovado por unanimidade.

A Mão Amiga atua como Casa de Passagem, acolhendo temporariamente homens em situação de rua, oferecendo abrigo, alimentação, cuidados básicos

e a oportunidade de recomeço. Durante a cerimônia, também foram prestadas homenagens à diretoria da entidade, em reconhecimento ao trabalho sério e transformador que realizam na cidade.

A noite foi encerrada com a apresentação da Orquestra Sinfônica Lírio dos Vales, que encantou os presentes e trouxe ainda mais brilho à solenidade.

Fonte: Câmara Municipal de Holambra



A DUPLA MAIS AFINADA DO BRASIL

LUÍZ MIGUEL & DANIEL

RODEIOS
LEILÕES
ANIVERSÁRIO DE CIDADES
FESTAS DE EMPRESA
FESTA JUNINA
CASAMENTOS
CONFRATERNIZAÇÕES
CHURRASCO COM OS AMIGOS
EVENTOS DIVERSOS

CONTRATE PARA O SEU EVENTO: ☎ 19 9 9747-1144

SEGURANÇA: Ação conjunta entre PM, Polícia Civil e GCM cumpre mandados e desarticula grupo criminoso na cidade

Forças policiais prendem quatro por tráfico e apreendem mais de 1kg de drogas em Artur Nogueira



Uma operação integrada entre a Polícia Militar, Polícia Civil e a Guarda Civil Municipal de Artur Nogueira resultou, na manhã dessa segunda dia 16, na prisão de quatro indivíduos e na apreensão de mais de um quilo de entorpecentes. A ação teve como foco o combate ao tráfico de drogas e à lavagem de dinheiro.

Coordenada pelo 19º Batalhão da Polícia Militar do Inte-

rior, pela Delegacia de Polícia de Artur Nogueira e pela Delegacia Seccional de Americana, a operação cumpriu doze mandados de busca e apreensão, além de quatro mandados de prisão. Os alvos foram endereços ligados à atuação criminosa no município.

Ao todo, foram apreendidos 990 gramas de crack e 310 gramas de cocaína, além de um notebook e um celular

utilizados na prática do crime. As prisões e apreensões reforçam os esforços das forças de segurança para desarticular o tráfico local e suas conexões com outras práticas criminosas.

A Polícia Militar do Estado de São Paulo reafirma seu compromisso com a ordem pública e convida a população a colaborar com denúncias que contribuam para o fortalecimento da segurança na cidade.

Defesa Civil de Cosmópolis recebe novo caminhão de combate a incêndio

A Prefeitura realizou a entrega oficial de um novo caminhão de combate a incêndio, que chega para fortalecer ainda mais a at-

uação da Defesa Civil. O veículo tem capacidade para 6 mil litros de água e conta com equipamentos modernos, que vão garantir

mais rapidez e eficiência no atendimento de emergências, como incêndios e outros tipos de ocorrências.

Neste primeiro momento, o caminhão ficará à disposição da Defesa Civil, reforçando o trabalho de proteção da população.



Mulher é morta a facadas em Engenheiro Coelho e ex-namorado confessa o crime



Da Redação

Uma mulher morreu a facadas, na noite da última quinta-feira

(12), na rua Antônio Staiger, em Engenheiro Coelho (SP). O suspeito do crime é seu ex-namorado, que se apresentou à delegacia de Cosmópolis (SP) na noite de sábado (14) e confessou o homicídio, conforme informou a Guarda Civil Municipal (GCM).

Segundo a Secretaria de Segurança Pública (SSP), a vítima foi inicialmente socorrida e levada ao Hospital Munic-

ipal. A Polícia Civil esteve no local e, durante atendimento, a mulher relatou que o autor das facadas era seu ex-companheiro. Posteriormente, ela foi transferida para a Santa Casa de Limeira, onde permaneceu internada, mas teve o óbito confirmado às 2h da manhã de sexta-feira (13).

O acusado foi localizado após entrar em contato com a Defesa Civil de Cosmópolis, afirmando que pretendia tirar

a própria vida. Ele também declarou que havia cometido uma tentativa de homicídio. A GCM fez contato com o suspeito por telefone e, após negociações, convenceu-o a se entregar na delegacia, onde foi preso.

O caso foi registrado na Delegacia de Cosmópolis. As investigações continuam sob responsabilidade da Polícia Civil.

Fonte: g1

Alerta de golpe sobre cursos em Cosmópolis

A Prefeitura de Cosmópolis informa que não tem nenhuma relação com anúncios

de cursos gratuitos que estão circulando pelas redes sociais e direcionando mora-

dores para a SAMA (Secretaria de Agricultura).

Essas mensagens

são falsas e fazem parte de um golpe que tenta se passar por ação oficial.



BEM-ESTAR: Estudo com cerca de 480 mil pessoas aponta que quem pedala tem 22% menos chance de desenvolver a doença

Ciclismo protege o cérebro e outros hábitos também: conheça os 12 fatores que aumentam o risco de Alzheimer

Um estudo recente, publicado na JAMA Network Open, analisou dados de cerca de 480 mil pessoas do Reino Unido ao longo de 13 anos. O resultado? Quem utiliza a bicicleta como meio de transporte teve 19% menos chance de desenvolver demência e 22% menos de Alzheimer, em comparação com quem permanece imóvel ao se deslocar.

Além disso, exames por ressonância magnética apontam que ciclistas apresentam o hipocampo - área vital para memória e aprendizado - maior, refletindo o impacto positivo dessa atividade para o cérebro.

O interessante é que os benefícios foram ainda maiores em pessoas sem a variante genética de risco APOE E4: nesses casos, houve redução de 26% no risco de demência e 25% em Alzheimer.

Os achados reforçam uma verdade cada vez mais evidente na ciência: o estilo de vida tem um papel fundamental na saúde do cérebro. Assim como a prática regular de atividade física pode reduzir significativamente o risco de demência, há outros fatores comportamentais e de saúde que também impactam diretamente o desenvolvimento da doença.

Os 12 fatores que aumentam as chances de desenvolvimento do Alzheimer

Estilo de vida. Para Alessandra Rascovski, endocri-

nologista e diretora clínica da Atma Soma, controlar o peso e manter um estilo de vida saudável, com a prática de exercícios físicos, sono adequado, controle do estresse, não fumar e consumir bebida de forma moderada, são fundamentais. Visto que a obesidade, o tabagismo, o alcoolismo e o sedentarismo também são causas importantes nas chances de desenvolver a doença. “A gente vê que são fatores ligados à saúde como um todo e faz sentido: o cérebro não está alheio à saúde do resto do corpo”, comenta a especialista.

Hipertensão. Manter a pressão arterial controlada é fundamental e é considerado um dos mais importantes fatores para prevenir a doença, mas não só ela: diversas complicações cardíacas podem ser evitadas, além de casos de AVC. “O ideal é sempre ter uma pressão arterial de até 13 por 9”, explica. Quem já tem a doença, que também tem causas genéticas, deve usar medicação diária para controlar os índices.

Isolamento social. Depressão e isolamento social são outras das possíveis causas para aumento nas chances de desenvolver a doença. “A gente sabe que a pandemia fez com que esses índices aumentassem muito por conta das medidas sanitárias. Mas é importante que as pessoas retomem seus contatos sociais, mesmo que aos poucos, e busquem acom-

panhamento psicológico e ajuda, caso tenha dificuldade. Somos seres sociais e precisamos estar em contato contínuo com outros para vivermos bem”, afirma a endocrinologista.

Contexto socioeconômico e poluição. O nível de escolaridade é considerado o principal fator para a doença no Brasil. O estímulo ao cérebro e o aprendizado até principalmente os 12 anos de idade são ferramentas fundamentais para a saúde do órgão. Outro fator de contexto social é a poluição do ar, também apontada como de risco para o Alzheimer. “Países em desenvolvimento, como o Brasil, tem uma população mais vulnerável a esses fatores. A falta de equidade no acesso aos serviços com certeza atrapalha a saúde da população e é um fator que precisa de atenção dos governos”, ressalta.

Diabetes. Doença multifatorial das mais incidentes em todo o mundo, o diabetes também influencia o cérebro, inclusive nas chances de desenvolvimento do Alzheimer. Segundo a especialista, “aqui entra a fórmula de controle de peso, atividade física, alimentação saudável, sono e gerenciamento do estresse. Para quem já foi diagnosticado, o uso correto e controlado da medicação contribui para um melhor manejo da doença”.

Perda auditiva. Nesse caso, além de sempre ir ao

otorrinolaringologista para manter a saúde auditiva em dia, vale lembrar que no Brasil, existem mais de 15 milhões de pessoas com algum grau de deficiência auditiva, isso equivale a pouco mais de 7% da população total do país. Pessoas com alguma perda mesmo que leve, sem uso de aparelhos corretivos ou reabilitação, tem risco >42% de desenvolver demência.

Outros fatores. A publicação da Lancet Commission também incluiu traumatismo craniano como fator que influencia para o desenvolvimento de Alzheimer. “O trauma normalmente acontece por conta de acidentes, por isso a proteção com capacetes e atenção nos esportes com vulnerabilidade a lesões na cabeça, é essencial”, pontua Alessandra Rascovski.

Novos fatores
Do ano passado para cá, a Lancet Commission, ligada à Alzheimer’s Society, acrescentou mais dois fatores externos que podem contribuir para o desenvolvimento da enfermidade. Somam-se aos 12 fatores iniciais - hipertensão, obesidade, sedentarismo, depressão, diabetes, perda auditiva, trauma craniano, alcoolismo, tabagismo, poluição e isolamento social - aspectos como o colesterol e problemas de visão.

Alessandra explica que as doenças cardiovasculares também têm influência no desenvolvimento do Alzheimer. “O colesterol

ol LDL (ou Lipoproteína de baixa densidade), conhecido como ‘colesterol ruim’, se estiver em excesso pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares. O LDL colesterol em adultos mais jovens do que 65 anos, seguidos por 1 ano e sem tratamento aumentou 8% todas as causas de demência”.

Em relação à visão, a médica explica que o vínculo com a doença tem a ver com a informação que chega ao cérebro. “As pessoas com perda de visão têm mais propensão para desenvolver a doença”. Vale lembrar que a prevalência de perda visual evitável e cegueira, incluindo problemas visuais comuns para os quais óculos são prescritos, em adultos acima de 50 anos, equivalem a 12,6%.

“O que vamos oferecer é uma oportunidade de conhecer e de se autoavaliar com o auxílio de voluntários e especialistas e, com isso, ajudar o público a tomar ações que possam prevenir ou postergar declínios cognitivos”.

Alzheimer no mundo
Estudos como esse abrem novos horizontes de esperança para frear uma doença que vem acometendo um número cada vez maior de pessoas - e mais cedo. Segundo dados da Alzheimer’s Disease International (ADI), a estimativa é que os casos da doença no mundo atinjam quase 75 milhões de pessoas em 2030 e 131,5 milhões

em 2050, cujo aumento é atribuído, entre outros fatores, ao envelhecimento da população.

Já no Brasil, a projeção é que o número de pessoas com demência chegue a 2,78 milhões no final desta década e a 5,5 milhões em 2050, conforme dados do Relatório Nacional sobre Demência, do Ministério da Saúde. Ainda de acordo com o levantamento, cerca de 8,5% da população brasileira com 60 anos ou mais sofre da doença.

Para a diretora clínica, ainda há muita desinformação, preconceito e negligência em relação à doença de Alzheimer. De acordo com a ADI, 80% das pessoas ainda acreditam, equivocadamente, que a demência é só uma consequência natural do envelhecimento, ignorando o fato de que se trata de uma condição médica grave e associada a um estilo de vida ruim durante vários anos que precedem o diagnóstico.

No Relatório Mundial de Alzheimer 2024, da ADI, a associação também destaca alguns avanços, como o fato de que 58% das pessoas que participaram da pesquisa reconheceram que hábitos como alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos ajudam a reduzir o risco de desenvolver demência. “Controlar fatores de risco como hipertensão e diabetes pode prevenir mais de 40% dos casos”, conclui Alessandra Rascovski.

Dança para emagrecer e tonificar: saiba quais estilos são mais eficazes

Para quem busca uma atividade física que vá além da repetição de exercícios e proporcione prazer, bem-estar emocional e resultados visíveis no corpo, a dança é uma aliada poderosa. Além de ajudar no emagrecimento, os diferentes estilos de dança trabalham força, flexibilidade, coordenação e condicionamento físico.

“A dança alimenta o corpo e a alma. Quando praticada com orientação adequada, ela melhora o tônus muscular, o sistema cardiovascular e ainda promove felicidade e autoestima”, afirma Patrícia Capucho, Gerente técnica da Companhia Athletica, bailarina clássica de formação e profissional de educação física.

Segundo a especialista,

a escolha do tipo de dança pode variar conforme os objetivos físicos de cada um. Confira os estilos que mais ajudam no equilíbrio entre queima calórica e tonificação muscular:

Aula de Ritmos (Zumba, FitDance): Mistura de músicas latinas, pop, funk e eletrônica. Excelente para emagrecimento, promove alto gasto calórico e utiliza a gordura como fonte de energia. Também melhora a coordenação motora e a agilidade.

BalletFit: Combina elementos do balé clássico com treino funcional. É eficaz para o fortalecimento dos membros inferiores e superiores, abdômen e glúteos, além de melhorar a postura e a flexibilidade.

Street Dance: Além dos benefícios cardiovasculares, esse estilo urbano

ajuda na coordenação motora, resistência e condicionamento físico.

A dança vai além dos ganhos físicos. Por movimentar o corpo como um todo, ela estimula a conexão mente-corpo, reduz o estresse, melhora o humor e contribui para a saúde mental. “É uma das modalidades mais completas para o corpo saudável e pode ser praticada em qualquer fase da vida”, reforça Capucho.

De acordo com Patrícia, o principal critério na escolha é o prazer: “A melhor dança é aquela que te faz feliz”. Hoje, as aulas são adaptadas para todas as idades e níveis de condicionamento, com foco na saúde e bem-estar, e não na performance artística - como ocorre na formação de bailarinos em escolas

especializadas.

Para quem deseja resultados visíveis, a recomendação é praticar dança de duas a três vezes por semana, sempre aliada a uma rotina equilibrada de alimentação, hidratação e sono de qualidade. “E para quem está começando, o segredo está em buscar orientação profissional. Dançar é um excelente treino aeróbico que pode preparar o corpo e transformá-lo”, conclui Patrícia.

Sobre a Companhia Athletica

A Companhia Athletica está presente no mercado há 40 anos e conta com 16 unidades em operação nas 5 regiões do país, tendo se firmado como referência no fitness brasileiro pela seriedade e profissionalismo em seus processos de

cuidar das pessoas. É uma academia completa para todas as fases da vida: do bebê ao bisavô, e tem no seu DNA o compromisso de fazer o aluno sair sempre melhor do que entrou.

A primeira unidade foi inaugurada em 1985, em São Paulo. Instalada na Rua Kansas (Brooklin), nasceu como primeiro espaço construído especialmente para abrigar uma academia de ginástica no Brasil.

Foi a primeira rede de academias a funcionar aos sábados, domingos e feriados (exceto Natal e Ano Novo), oferecendo também um dos maiores parques aquáticos do Brasil, com 22 piscinas, sendo 11 semiolímpicas. Juntas, as unidades somam mais de 60 mil metros quadra-

dos de área construída de academia, fora estacionamentos.

Sempre em linha com as novas tendências, hoje a rede de academias disponibiliza para os seus alunos uma infraestrutura de primeira: localização privilegiada pela comodidade e segurança, equipamentos de última geração, ambientes exclusivos para diversas modalidades esportivas e todas as idades, professores especialistas e tecnologia a favor da melhor experiência do aluno como o CiaOn: aplicativo de celular que reúne diversas funcionalidades, como a grade de horário das aulas, agendamento de serviços, os treinos elaborados pelos professores e agora também o CIA GO (aulas e treinos virtuais).

O Inverno chegou: O que você está fazendo para proteger sua saúde contra o frio?

O frio chegou devagarinho, e com ele as doenças típicas da estação ganham força. Nessa época, o corpo precisa de atenção redobrada para evitar o desgaste imunológico e o surgimento de infecções como gripes, resfriados e outras complicações que se intensificam com as baixas temperaturas.

Mas, será que só alimentação e descanso bastam?

“Durante o frio, o organismo consome mais energia para manter a temperatura corporal. É como se ele operasse em modo de sobrevivência constante. Por isso, é importante oferecer o

suporte certo por meio de nutrientes que realmente fazem a diferença.”, explica Ana Beatriz Gaeta Yokoyama (CRN-3 23844), nutricionista da Endogen - healthtech especializada em produtos de nutrição clínica e de Cannabis medicinal.

É aí que entra o papel da suplementação inteligente. A ciência já mostrou que algumas vitaminas e minerais exercem funções essenciais nas defesas naturais do organismo. A vitamina C, por exemplo, ajuda a aumentar a produção de glóbulos brancos e combate os radicais livres que enfraquecem o sistema imune.

A vitamina D, conhecida como “a vitamina do sol”, torna-se ainda mais valiosa no inverno: ela ativa células de defesa e, com menos sol disponível, suplementá-la pode ser uma medida preventiva estratégica. Já o zinco, por sua vez, fortalece as barreiras imunológicas e combate inflamações e silênciosas que se intensificam nos dias frios.

Como explica Ana Beatriz, a combinação desses nutrientes é uma forma de preparar o organismo para resistir melhor às oscilações da estação. “A imunidade é um sistema que precisa de cuidados contínuos. O ar seco, os ambientes fechados e até

mesmo a redução no ritmo de exercícios formam o cenário ideal para que o corpo fique mais vulnerável. Suplementar com esses nutrientes ajuda a blindar o organismo, reduzindo o risco de infecções e melhorando o bem-estar geral”, destaca.

Para quem busca esse cuidado de forma prática, a Endogen oferece suplementos nutricionais que aliam ciência e tecnologia e facilitam o cuidado diário com a saúde. O Omega 3 TG Pure, por exemplo, reúne altas concentrações de EPA e DHA para cuidar da saúde cardiovascular, da mente e dos níveis de triglicerídeos, um suporte completo para o corpo

funcionar bem mesmo quando o frio pede mais esforço.

Outro destaque é o Glutamine Pure 100%, que contém L-glutamina pura, nutriente essencial para a saúde intestinal, muscular e imunológica. Nem sempre lembrado, o intestino é um dos principais centros de defesa do corpo. “Por isso, mantê-lo íntegro é fundamental para reagir a vírus e bactérias com mais eficácia”, acrescenta.

Já o PEA Pure, à base de Palmitoiletanolamida, traz uma proposta moderna: reduzir inflamações, aliviar dores e apoiar o equilíbrio celular por meio da interação com o siste-

ma endocanabinoide. É uma solução inovadora para quem sofre com desconfortos articulares e musculares que costumam se intensificar no inverno.

Ana Beatriz ainda complementou: “cuidar da saúde no frio vai muito além de vestir um bom casaco ou tomar uma sopa quente. É um gesto de autocuidado que pode transformar a estação mais desafiadora do ano em um período de mais saúde e vitalidade. Por isso, neste inverno, não espere os sintomas aparecerem para investir em prevenção e garantir mais equilíbrio de dentro para fora”, finaliza Ana.