

Cidade legal: Holambra entrega novos títulos de regularização fundiária



A Prefeitura de Holambra entregou nesta quinta-feira, dia 5 de dezembro, matrículas de regularização fundiária para 21 famílias que vivem na região do Glória e que foram contempladas pelo Programa Cidade Legal. A solenidade, realizada no Teatro Municipal Franciscus Johannes Eltink, contou com a presença do prefeito do município, Fernando Capato, da secretária executiva da iniciativa, Candelária Maria Reyes Garcia, de diretores municipais e vereadores.

O Cidade Legal, desenvolvido com apoio do Governo do Estado, auxilia os municípios paulistas na regularização de áreas que estão em desconformidade com a Lei.

Holambra atinge nota máxima e conquista Selo Nacional de Compromisso com a Alfabetização

A Prefeitura de Holambra conquistou o Selo Ouro, a maior entre as categorias do Selo Nacional de Compromisso com a Alfabetização. A iniciativa do Ministério da Educação (MEC) é um reconhecimento das boas práticas, das políticas públicas para alfabetização e dos investimentos da administração municipal em formação de professores, gestores e em capacitação profissional.

Pág 3.

Pág 6.

Holambra conquista Selo Sebrae de Referência em Atendimento Nacional

A Unidade de Holambra do Sebrae Aqui, localizada desde 2021 no Paço Municipal, conquistou este ano o Selo Sebrae de Referência em Atend-

dimento Nacional, uma metodologia criada para reconhecer, em nome da entidade, a qualidade dos atendimentos e serviços oferecidos pelas Salas do

Empreendedor e seus parceiros. , o reconhecimento é concedido por meio de avaliações de critérios como qualidade no atendimento remoto.

Pág 5.

Serviços públicos têm funcionamento alterado em função das festividades de fim de ano

Com a aproximação do fim do ano e a queda na demanda de atendimento em razão das festividades e das férias,

a Prefeitura de Holambra realiza entre os dias 23 de dezembro e 27 de janeiro um redimensionamento das atividades

em diversos setores da administração pública, com expedientes de diferentes serviços alterados nesse período.

Pág 6.

Brasileiros antecipam decoração para as Festas de Final de Ano e movimentam mercado de flores, plantas e acessórios



De acordo com a tradição cristã, o dia oficial para a montagem da árvore de Natal é o primeiro domingo do Advento, que esse ano caiu no dia 1º de dezembro, mas a comercialização de flores,

plantas e itens de decoração natalina acontece cada vez mais cedo. No Ceaflor, o maior e mais completo mercado de flores, plantas e acessórios do país, a venda dos acessórios natalinos começou em

outubro, mais cedo que em anos anteriores, e as flores e plantas clássicas da data, como Tuias e Poinsettias, chegaram em novembro, com vendas intensificadas a partir da segunda quinzena.

Pág 7.

Natal Magico de Holambra entra no segundo fim de semana recheado de atrações



O Natal Mágico de Holambra, evento promovido pela Prefeitura, entra em seu segundo fim de semana com diversas atrações. Além das Paradas,

repletas de enfeites, flores e personagens, fazem parte da programação desta sexta-feira(6), sábado(7) e domingo(8), apresentações das Orquestras de Violões

do Projeto Villa-Musical e da Escola Waldorf Acalanto, além do cantor Bruno Valentte. Todas as atividades são gratuitas e abertas a moradores e visitantes.

Pág 4.

Medicina UniFAJ
Nota Máxima na Avaliação do MEC

A UniFAJ recebe novamente a **Nota Máxima** na avaliação realizada pelo Ministério da Educação e, dentre os 447 cursos de Medicina do Brasil, se posiciona entre os 22 Centros Universitários do Brasil com essa nota.

Esse reconhecimento confirma a qualidade do Projeto Pedagógico que forma profissionais preparados para os desafios da profissão, além da metodologia avançada de ensino e a infraestrutura de ponta.

Parabéns a todos os alunos, docentes e gestão, por fazerem da UniFAJ, um dos melhores Cursos de Medicina do Brasil!

MEDICINA UniFAJ
NOTA MÁXIMA MEC

UniFAJ
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE AGRICULTURA
JAGUARUNA/SP

conserta smart
Assistência técnica especializada

Consertos e venda de celulares, notebook e tablet

conserta smart
19 991903766
@consertasmartdaposse

R. Dr. Jorge Tibiriça, 1042 - Centro - Santo Antônio de Posse

Artigos

Os impactos das novas regras de cancelamento por atraso de pagamento dos planos de saúde

Natália Soriani*

Os pacientes e consumidores brasileiros que possuem planos de saúde devem ficar atentos às novas regras sobre cancelamento por inadimplência. No último dia 1º de dezembro, entrou em vigor uma nova resolução da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), que traz uma abordagem renovada para a gestão de inadimplência e notificações aos usuários do sistema privado de saúde no país.

Primeiramente, para os contratos firmados a partir de 1º de dezembro de 2024, o cancelamento do plano de saúde só poderá ocorrer se o beneficiário deixar de pagar pelo menos duas mensalidades, sejam elas consecutivas ou não. Esta alteração representa uma flexibilização em relação à regra anterior, que permitia o cancelamento após 60 dias de atraso, consecutivos ou não, dentro de

um período de 12 meses. A nova regra proporciona maior segurança e previsibilidade aos beneficiários, reduzindo o risco de cancelamento imediato por pequenos atrasos.

Para contratos firmados até 30 de novembro de 2024, mantém-se a regra antiga, que permite o cancelamento do plano se o pagamento de qualquer mensalidade ficar em aberto por mais de 60 dias, consecutivos ou não, dentro de um período de 12 meses. Esta distinção temporal é crucial para a correta aplicação das normas e para a orientação dos beneficiários e operadoras.

Além disso, as novas regras da ANS introduzem mudanças significativas na forma de contestação de valores. Nos contratos firmados até 30 de novembro, o beneficiário pode ter o contrato rescindido ou ser excluído do plano 10 dias após receber notificação da operado-

ra sobre a inadimplência. Já para contratos celebrados a partir de dezembro, se o beneficiário questionar o valor do débito ou a inadimplência dentro desse prazo, a operadora deve responder e conceder mais 10 dias para o pagamento. Esta mudança proporciona uma janela adicional para negociação, especialmente em casos de cobranças indevidas de multas e juros, garantindo maior proteção aos direitos dos consumidores.

Para contratos empresariais e coletivos, as mudanças também são relevantes. Os contratos firmados por empresários individuais só podem ser cancelados com comunicação prévia ao contratante, informando que, em caso de não pagamento, o contrato será desfeito na data indicada na notificação. Nos contratos coletivos firmados por pessoas jurídicas, aqueles que pagam diretamente à operadora só podem ser

excluídos por inadimplência nas condições previstas no contrato, garantindo maior clareza e segurança jurídica para ambas as partes.

Outro ponto importante das novas regras da ANS é a introdução de novos meios eletrônicos de comunicação para notificação de inadimplência. A partir de 1º de dezembro, a comunicação pode ser feita por e-mail com certificado digital ou confirmação de leitura, SMS, aplicativos de mensagens criptografadas, ligações gravadas, ou ainda carta registrada com aviso de recebimento (AR) ou entrega por representante da operadora com comprovante de recebimento assinado. Antes dessa data, as formas de notificação incluem e-mail com certificado digital e confirmação de leitura, SMS, aplicativos de mensagens criptografadas como WhatsApp e ligações telefônicas gravadas.

Estas inovações tec-

nológicas visam garantir que as operadoras esgotem todas as formas de notificação antes de proceder ao cancelamento do plano, aumentando a probabilidade de que o beneficiário seja devidamente informado e tenha a oportunidade de regularizar sua situação. Vale ressaltar que essas alterações podem deixar de beneficiar pessoas sem acesso ou conhecimento suficiente sobre as novas tecnologias, como idosos. Portanto, as operadoras devem garantir o uso de múltiplos meios de contato para assegurar que todos os beneficiários sejam alcançados de forma eficaz.

Assim, a transição entre as regras antigas e as novas pode gerar dúvidas e controvérsias, especialmente no que tange à aplicação das regras de notificação e cancelamento para contratos firmados em diferentes datas. O consumidor que tiver dúvidas ou qualquer tipo de

contestação deve procurar um advogado especializado para buscar a orientação correta em caso de inadimplência ou cancelamento de seu contrato com a sua operadora.

A ANS, ao cumprir o seu papel de legislar de forma clara e objetiva, publica uma nova regulamentação que representa um avanço significativo na proteção dos consumidores, oferecendo aos beneficiários mais tempo e possibilidades de negociação para regularizar seus planos de saúde. Este novo quadro regulatório busca equilibrar os interesses das operadoras e dos beneficiários, promovendo maior transparência e justiça nas relações contratuais de planos de saúde.

*Natália Soriani é advogada especialista em Direito Médico e da Saúde e sócia do escritório Natália Soriani Advocacia

Por um 2025 sem dias da marmota!

*Claudia Ipolito

O despertador toca. Só mais 5 minutos. Levanta. Liga o dia no automático. Toma banho, escova os dentes, se veste. Toma o café em pé mesmo. Sai de casa. Trânsito. Tem pressa. Chega ao trabalho. Olha o relógio. Falta muito tempo para terminar o dia. Que Deus dê forças! Volta para casa. Afazer domésticos, janta, dorme. No dia seguinte, tudo outra vez.

Muitas pessoas parecem estar vivendo “o dia da marmo-

ta”. Lembra do filme “Feitiço do Tempo” dos anos 90? Todo dia é igual. E o cotidiano segue sem graça, como sempre, como todos os dias. Parece que está preso em uma rodinha de hamsters.

Mas como mudar este ciclo? No filme, o protagonista só conseguiu sair daquele dia quando começou a enxergá-lo diferente. Como estava preso em um cotidiano sem fim, resolveu ser feliz com o que tinha. Foram pequenos gestos, mas fez daquele dia estressante e in-

terminável, momentos que aqueceram a sua alma. Foi gentil com as pessoas que estavam à sua volta, aprendeu a fazer coisas diferentes. Finalmente, ouviu com atenção o que dizia o amor da sua vida e fez com que tudo valesse a pena. O resultado foi ter se tornado uma pessoa melhor e mais feliz.

Já parou para pensar no que faz com o seu cotidiano? Você observa a florada das árvores pelo caminho? Diz “bom dia” com um sorriso? Curte o seu cafezinho no meio da

tarde?

Sugiro que vá ao cinema em plena quarta-feira! Ligue para um amigo..., sim, use seu aparelho celular na função telefone. Qual o problema de fazer happy hour em plena segunda-feira? Não precisa abusar, mas dar boas risadas, logo no início da semana, carregam as baterias.

Que tal uma proposta diferente para o seu cotidiano em 2025? Além das promessas costumeiras no ano que se inicia, permita-se ser feliz com a simplicidade do seu

dia. Comprometa-se com você mesmo a fazer de forma diferente.

Transforme seu cotidiano estressante em momentos mais agradáveis. Comece a enxergar a beleza das pequenas coisas. Deseje para você mesmo uma vida melhor em 2025. Faça com que

o seu dia a dia valha a pena!

Claudia Ipolito é escritora e pós-graduada em marketing. Na literatura escreve sobre enxergar valor no cotidiano e assina o livro “Devaneios da Vida”, de contos e crônicas.

Natal: tempo de reflexão e luta por um mundo melhor

Por Newton Carneiro Primo

Nesse Natal, somos convidados a celebrar o nascimento de Jesus, um símbolo de esperança e amor, que nos encoraja a olhar para o próximo com mais compaixão e solidariedade. No entanto, a realidade que nos cerca muitas vezes contradiz esses valores.

A história de Vitória, a protagonista do meu novo romance “Flor de Formosura”, é um triste exemplo dessa realidade. Uma jovem do Marajó, no Pará, com sonhos e esperanças,

teve sua vida marcada por provocações.

Obrigada a fugir de sua terra natal, Vitória encontra em Belém um mundo hostil, onde a exploração e a injustiça a aguardavam. Sua trajetória é um retrato da fragilidade humana diante de um sistema que muitas vezes se mostra indiferente ao sofrimento alheio.

Quantas Vitórias existem por aí vivendo nas sombras suas histórias de dor e superação? A violência doméstica, a exploração sexual e a desigualdade social são problemas que afetam milhares de pessoas

em nosso país. E, muitas vezes, esses casos passam despercebidos, encobertos por um véu de silêncio e omissão.

É preciso quebrar esse silêncio. É preciso olhar para além das aparências e enxergar a dor do próximo. É preciso ter a coragem de denunciar as injustiças e de lutar por um mundo mais justo e igualitário.

Os desafios enfrentados por Vitória nos convidam a repensar o nosso papel na sociedade. Somos todos responsáveis por construir um mundo mais humano e solidário.

Cada um de nós pode fazer a diferença, seja através de pequenas ações do dia a dia ou de um engajamento mais ativo em causas sociais.

Neste Natal, que tal fazermos um compromisso com a mudança? Que tal olharmos para o próximo com mais empatia e compaixão? Que tal nos tornarmos agentes de transformação, inspirando outras pessoas a fazerem o mesmo?

Newton Carneiro Primo é juiz e autor de “Flor de Formosura” (Ed. Labrador), disponível na Amazon.

PLÁSTICA DA ALMA

Quantas cirurgias conheço?
Eu nem sei, perdi a conta.
Muitas são desnecessárias,
é hobby de gente tonta.

Em algumas cirurgias
se faz uma correção.
Devolve-se a estima e
traz paz ao coração.

Ao se encher de silicone,
sem norma e sem critério,
irá queimar como pneu velho
no forno do crematório.

Cirurgia indispensável
à qual Jesus espera com calma
é a cirurgia do bem,
a plástica feita na alma.

Poesia de Valter Máz Borges, do livro Despedida, vol. 6 da coleção Mensagens de fé (editoraoartifice.com.br), em homenagem ao Dia do Cirurgião Plástico que se comemora em 7 de dezembro. Todos os livros do autor são filantrópicos.

JORNAL DE HOLAMBRA

EXPEDIENTE

Publicado por: R. C. Vicenzoti. & cia Ltda.
CNPJ: 10.530.067/0001-91

ATENDIMENTO E ANÚNCIOS

Tel: (19) 3896-1581 | (19) 9 9772.0540

www.jornaldeholambra.net
Tiragem 3.000 exemplares



REGULARIZAÇÃO:

Cidade legal: Holambra entrega novos títulos de regularização fundiária

Foram beneficiadas 21 famílias que vivem na região do Glória e que foram contempladas pelo Programa Cidade Legal



A Prefeitura de Holambra entregou nesta quinta-feira, dia 5 de dezembro, matrículas de regularização fundiária para 21 famílias

que vivem na região do Glória e que foram contempladas pelo Programa Cidade Legal. A solenidade, realizada no Teatro Municipal Fran-

ciscus Johannes Eltink, contou com a presença do prefeito do município, Fernando Capato, da secretária executiva da iniciativa, Candelária Maria Reyes Garcia, de diretores municipais e vereadores.

O Cidade Legal, desenvolvido com apoio do Governo do Estado, auxilia os municípios paulistas na regularização de áreas que estão em desconformidade com a Lei. O objetivo é acelerar e desburocratizar o processo de adequação cadastral dos imóveis. Para isso, os moradores recebem, sem custo,

assessoria para intermediar o registro dos projetos nos cartórios, segurança jurídica, acesso ao mercado formal de crédito, possibilidade de comercialização e transferência do bem para filhos ou herdeiros.

Em Holambra, desde 2021, 58 famílias do bairro Vila Nova e da Colônia dos Pedrosos, no Fundão, já foram beneficiadas pela ação.

“É um sonho da família. Ter a legalização, no nosso nome, é uma benção. Além disso, agora pode chegar rede de esgoto e água encanada”, disse o auxiliar de pro-

dução Josivaldo Oliveira dos Santos, que vive com a esposa e três filhos há 7 anos no Glória.

A auxiliar de serviços gerais Graciete da Silva Lima Brasil, mora na região há 10 anos com três filhos e celebra o recebimento do documento. “Hoje é um dia muito importante. Retrata uma longa trajetória da gente para conseguir esse objetivo. Realização total de um sonho”, contou Graciete da Silva Lima Brasil, moradora do Glória há 10 anos.

“Este título é a segurança de que agora as famílias são oficialmen-

te donas do lugar onde vivem e constroem suas histórias”, disse o prefeito Fernando Capato. “Desejo que seja o início de uma nova etapa, marcada por tranquilidade e realizações.”

De acordo com o diretor municipal de Desenvolvimento Econômico e Habitação, Reinaldo Pavão, outros 5 núcleos habitacionais da cidade estão sendo contemplados pela iniciativa, com trabalho já em andamento nas regiões conhecidas popularmente como Chichem, Ednéia Fogassa e Sítio São Jorge.

Assistência integral e cuidados: parlamentares da Alesp aprovam projetos de proteção à mulher

Da Redação

Buscando fortalecer as políticas públicas estaduais voltadas para as mulheres, a Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo aprovou, em sessão extraordinária desta quarta-feira (4), três diferentes projetos de lei sobre o tema.

As propostas aprovadas propõem a criação de um programa de acompanhamento às mulheres vítimas de violência doméstica, de uma política de atenção integral à saúde de mulheres no climatério e na menopausa, e a inclusão da chamada ‘economia do cuidado’ no Sistema de Contas do Estado.

Os projetos aprovados nesta quarta-fei-

ra seguem agora para sanção ou veto, total ou parcial, do governador.

Assistência às vítimas

Uma das medidas aprovadas é o Projeto de Lei 909/2023, de autoria do deputado Marcio Nakashima (PDT), que propõe a criação de um programa de acompanhamento psicológico, social e jurídico a mulheres vítimas de violência doméstica.

De acordo com o projeto, o programa deverá integrar secretarias estaduais e Defensoria Pública para o desenvolvimento das ações. “Todos estes serviços possuem o escopo de poder acolher e fortalecer a vítima para que possa prosseguir com a

sua vida independente do agressor”, justifica o autor.

Climatério e Menopausa

Já o Projeto de Lei 343/2024, proposto pela deputada Dani Alonso (PL), busca criar uma política de atenção integral às mulheres que passam pelo climatério, que é a fase de transição da mulher para a menopausa e marca o fim do período reprodutivo.

O programa busca oferecer assistência à saúde das mulheres que passam por essa transição, que pode apresentar sintomas como vertigens, cansaço, distúrbios do sono e depressão.

“Hoje, existem alguns serviços e trata-

mentos gratuitos, porém são considerados escassos. Mulheres precisam do tratamento e ele não existe nos postos de saúde”, afirma a autora do projeto.

Economia do cuidado

Conceito criado na década de 1990, a economia do cuidado abrange todas as atividades relacionadas ao suporte de pessoas, feito sem remuneração e, principalmente, no âmbito familiar. Na sociedade brasileira, esta função majoritariamente desempenhada pelas mulheres. Neste sentido, o Projeto de Lei 102/2024, proposto pela deputada Ana Perugini (PT), busca incorporar este conceito



no Sistema de Contas do Estado.

A proposta é que o conceito seja usado para o cálculo do valor econômico dessas atividades e que possa nortear políticas públicas voltadas para as mulheres.

“Este projeto serve

para acabar com uma cultura da invisibilidade. A mulher é base do cuidado com a casa, estrutura toda a economia, mas não é reconhecida”, afirmou a deputada Ana Perugini, durante a Sessão Extraordinária desta quarta.

Servidor de Santo Antônio de Posse participa de oficina imunização promovida pelo Conasems

Entre os dias 18, 19 e 20 de novembro, Santo Antônio de Posse, representada pelo servidor público e pesquisador, Matheus Gabriel Andrade Nobre Frezzato Fernandes, participou da II Oficina Nacional do Projeto ImunizaSUS, promovida pelo Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (Conasems), em

Brasília-DF. A iniciativa propiciou o encontro de técnicos, profissionais de saúde, gestores e pesquisadores de todo o Brasil que atuam diretamente com ações de imunização.

O projeto apresentado teve a coautoria de Clecia Sales de Oliveira e Juliane Moraes de Godoy Vaccari, profissionais que atuam na atenção

básica do município, sendo analisado o processo de descentralização das salas de vacinas e as ações e estratégias realizadas para aumentar a cobertura vacinal e combater a hesitação vacinal. Após avaliação do Conselho de Secretários Municipais de Saúde do Estado de São Paulo (Cosems/SP), a iniciativa conseguiu uma vaga

dentre as 39 definidas pelo regulamento para representar o estado.

Tendo foco na qualificação dos profissionais de saúde que atuam diretamente com ações de imunização, de 2021 a 2024, o projeto ImunizaSUS capacitou mais de 52 mil pessoas, entre profissionais de saúde, gestores municipais e estudantes universitários. A iniciati-

va do Conasems, em parceria com o Ministério da Saúde (MS), também já lançou séries documentais sobre a história e importância das vacinas, além de pesquisas sobre cobertura vacinal no país, com dados coletados em mais de 88% dos municípios.

Estiveram presentes no evento o presidente do Conselho Nacional de

Secretarias Municipais de Saúde (Conasems), Hisham Mohamad Hamida, o diretor do Departamento do Programa Nacional de Imunizações (PNI), Eder Gatti Fernandes, além dos pontos focais do programa ImunizaSUS de todos os Conselhos de Secretários Municipais de Saúde do Estado de São Paulo (Cosems) do Brasil.

Defesa Civil de Jaguariúna orienta população para o período de chuvas de verão



Dezembro marca o início das tradicionais chuvas de Verão, que se estendem até março de 2025. Este ano, as previsões indicam chuvas mais intensas, reflexo das mudanças climáticas globais. Diante deste cenário, a Defesa Civil de Jaguariúna alerta para a necessidade de redobrar os cuidados, especialmente frente ao aumento de tempestades, raios e ventos fortes.

Para garantir a segurança da população, a Defesa Civil orienta:

Evite locais expostos: durante tempestades, mantenha-se longe de árvores, postes, antenas e estruturas metálicas. Áreas abertas como praias, campos e estacionamentos também devem ser evitados.

Cuidado com a eletricidade: afaste-se de aparelhos ligados à rede elétrica e evite tomar banho durante as tem-

pestades. Telefones sem fio ou celulares são preferíveis aos com fio.

Prevenção contra ventos fortes: não tente remover árvores ou postes caídos, pois podem estar energizados, apresentando alto risco.

Segurança em veículos: caso um fio energizado caia sobre seu carro, permaneça dentro do veículo e chame os serviços de emergência.

Evite riscos desnecessários: não atrevesse

ruas alagadas ou enfrentes enxurradas. Soltar pipas ou carregar objetos metálicos em tempestades também é perigoso.

Procure abrigo seguro: abrigue-se em locais fechados e afastados de janelas, tomadas e encanamentos.

Em emergências, contate a Defesa Civil (199), Bombeiros (193), Polícia Militar (190) ou Guarda Municipal (153). Proteja-se e colabore para um verão seguro.

NATAL:

Natal Magico de Holambra entra no segundo fim de semana recheado de atrações

Evento, promovido pela Prefeitura de Holambra, entra em seu segundo fim de semana com diversas atrações. O evento segue até o dia 22 de dezembro

O Natal Mágico de Holambra, evento promovido pela Prefeitura, entra em seu segundo fim de semana com diversas atrações. Além das Paradas, repletas de enfeites, flores e personagens, fazem parte da programação desta sexta-feira(6), sábado(7) e domingo(8), apresentações das Orquestras de Violões do Projeto Villa-Musical e da Escola Waldorf Acalanto, além do cantor Bruno Valentte. Todas as atividades são gratuitas e abertas a moradores e visitantes (confira abaixo.)

O evento segue até o dia 22 de dezembro. Além das atrações no palco da Praça dos Pioneiros, locais como o Deck do Amor, a Praça dos Coqueiros e a Torre do Relógio receberam di-

versas peças decorativas. O portal principal conta com uma árvore de Natal de 15 metros de altura e, este ano, o entorno da Lagoa e a Praça da Nossa Prainha receberam iluminação especial. A decoração da cidade possui ainda mais de 140 quilômetros de cordões de LED e 4 mil unidades de cascatas de luz instalados em troncos e galhos de árvores da região central, além de 40 guirlandas iluminadas.

Diversos setores mobilizados para o Natal Estão programadas diversas ações por toda a cidade durante o mês de dezembro. O comércio contará com iluminação e decoração especial, com diversos cenários instaláveis e muitos restaurantes comercializarão

pratos típicos especiais para celebrar a data.

Natal de Holambra by Expoflora

Além da festividade natalina desenvolvida pela Prefeitura, a cidade conta com o Natal de Holambra – evento promovido pela iniciativa privada no Parque da Expoflora até 22 de dezembro. Somadas, as iniciativas devem transformar a Capital Nacional das Flores em um dos destinos natalinos mais concorridos de São Paulo. Moradores da cidade, mediante apresentação do Cartão Cidadão válido e emitido até 31 de outubro, terão direito a uma entrada gratuita por dia. Menores de 15 anos só terão acesso ao local acompanhados dos pais ou responsáveis.

Confira a programação do Natal Mágico de Holambra:

- Sexta-feira, 6 de Dezembro
 - 20h Orquestra de Violões do Projeto Villa-Musical
 - 21h Bruno Valentte
 - Local: Praça dos Pioneiros
- Sábado, 7 de Dezembro
 - 19h Parada de Natal - Desfile com a participação da Fanfarra Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações
 - Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.
 - 20h30 Orquestra da Escola Waldorf Acalanto
 - Local: Praça dos Pioneiros
- Domingo, 8 de Dezem-



- bro
 - 19h Parada de Natal - Desfile com a participação da Fanfarra Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações
 - Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.
- 20h Coral Terceira Idade
- 20h30 Banda Escola do Projeto Villa Musical - 21h Coral Infante Juvenil Cosmópolis
- Local: Praça dos Pioneiros
- *Programação sujeita a alterações

FUNILARIA E PINTURAS

AGORA EM NOVO ENDEREÇO

AV. DAS TULIPAS, 1123 - MORADA DAS FLORES - HOLAMBRA (19) 99750 - 1236

Horário de segunda a sexta das 7:00 as 18:00 e aos sábados das 7:00 as 12:00

Confira a programação do

Natal Mágico de Holambra

6/12 Sexta-feira

20h Orquestra de Violões do Projeto Villa-Musical

21h Bruno Valentte

Local: Praça dos Pioneiros

13/12 Sexta-feira

20h Coral em Libras do Projeto Villa Musical

21h Thiago e Marconi

Local: Praça dos Pioneiros

20/12 Sexta-feira

20h Dinho Anicetto

21h Rustic Brothers

Local: Praça dos Pioneiros

7/12 Sábado

19h Parada de Natal

Desfile com a participação da Fanfarra Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações.

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

20h30 Orquestra da Escola Waldorf Acalanto

Local: Praça dos Pioneiros

14/12 Sábado

19h Parada de Natal

Desfile com a participação da Fanfarra Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações.

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

20h30 Coral Municipal de Cosmópolis

21h Grupo Pura Opção

Local: Praça dos Pioneiros

21/12 Sábado

19h Parada de Natal

Desfile com a participação da Fanfarra Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações.

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

20h30 Orquestra de Flautas Doces de Holambra

21h30 Rock Flowers

Local: Praça dos Pioneiros

8/12 Domingo

19h Parada de Natal

Desfile com a participação da Fanfarra Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações.

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

20h Coral Terceira Idade

20h30 Banda Escola do Projeto Villa Musical

21h Coral Infante Juvenil Cosmópolis

Local: Praça dos Pioneiros

15/12 Domingo

19h Parada de Natal

Desfile com a participação da Fanfarra Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações.

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

20h30 Orquestra de Viola Caipira de Holambra

Local: Praça dos Pioneiros

22/12 Domingo

19h Parada de Natal

Desfile com a participação da Fanfarra Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações.

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

20h30 Unique Moments Banda

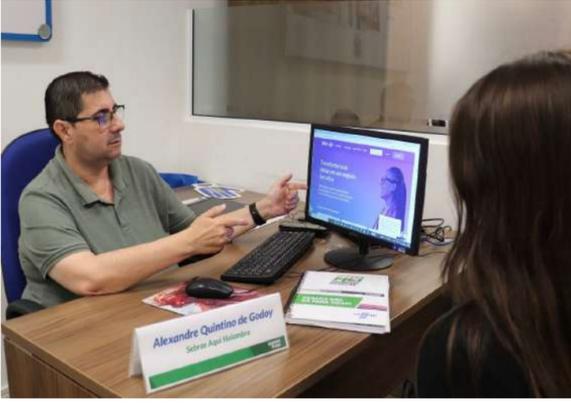
Local: Praça dos Pioneiros

*Programação sujeita a alterações

REFERÊNCIA:

Holambra conquista Selo Sebrae de Referência em Atendimento Nacional

Metodologia criada para reconhecer, em nome da entidade, a qualidade dos atendimentos e serviços oferecidos pelas Salas do Empreendedor e seus parceiros



De Holambra

A Unidade de Holambra do Sebrae Aqui, localizada desde 2021 no Paço Municipal, conquistou este ano o Selo Sebrae de Referência em Atendimento Nacional, uma metodologia criada para reconhecer, em nome da entidade, a qualidade dos atendimentos e serviços oferecidos pelas Salas do Empreendedor e seus parceiros.

De acordo com Robson Moreira, analista de negócios do Sebrae-SP, o reconhecimento é concedido por meio de avaliações de critérios como qualidade no atendimento remoto, gestão, oferta e realização de soluções, ambiente de negócios, infraestrutura, presença digital e, por fim, cobertura e produtividade. “No dia 17 de dezembro acontecerá um evento regional, na capital paulista, em que as

unidades premiadas receberão selos ouro, prata ou bronze. As que atingiram a pontuação Ouro estarão classificadas para a final nacional, que acontecerá em Brasília em 2025 e reunirá parceiros de todo o Brasil para conhecer quem conquistou o tão sonhado Selo Diamante”, afirmou Robson.

Para Alessandra Caratti, diretora municipal de Turismo e Cultura e responsável pela unidade

do Sebrae Aqui na cidade, este é um marco de excelência e compromisso. “A certificação valida o trabalho desenvolvido pela unidade para fortalecer os pequenos negócios, gerando emprego e renda”, falou. “Além disso, o selo reflete a dedicação da equipe em promover soluções inovadoras, consultorias de qualidade e programas que realmente atendam às necessidades dos empreendedores.”

tratterie holandesa

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)

Cardápio Sazonal

Venha conhecer nosso cardápio especial da Primavera

WHIQUE TRICOLOR | PEIXINHA DE CORDEIRO ASSADA | SALMÃO NO MOLHO DE ROMÃ | POLVO ASSADO

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

Informações e Reservas
(19) 99188.8927 | Rua Camélias, 317 - Centro Holambra-SP | @tratterieholandesa

P' FES

ORIGINAL

CONFEÇÕES & ESTAMPARIA

original10camisetas@outlook.com

1999217-7771 | originalconfeccoes

193891-4545 | Guacu Silkscreen

24 anos de Tradição

PROJETO **MiGO** PRESENTA

Maurício Manieri

TOUR Classics 2024

JAGUARIUNA
13 DE DEZEMBRO

LOCAL **RED**

INGRESSOS EM **agora! ingressos**

PROAC | MUNI | JAGUAR | CULTSP | Cultura, Economia e Indústria Criativas | SÃO PAULO

Campanha de Fim de Ano

R\$ 5000,00 em compras!

De 02 de dezembro de 2024 a 02 de janeiro de 2025 nas empresas parceiras

Sorteio de: 1º prêmio: 01 vale-compras de R\$ 1.000,00; 2º prêmio: 01 vale-compras de R\$ 800,00; 3º e 4º prêmios: 01 vale-compras de R\$ 600,00 cada; do 5º ao 14º prêmios: 01 vale-compras no valor de R\$ 200,00 cada.

APP PREMIADO ace

Sorteio: 03 de janeiro de 2025, às 9 horas na Associação Comercial

Baixe o aplicativo ACE Holambra para cadastrar seus cupons

ESSAS LOJAS TÊM CUPONS PRA VOCÊ:
- A Orquídea - Auto posto Pioneiro - El Shadal Magazine - Magazine Alcione - Martin Holandesa - Multidrogas - Bairro - Multidrogas - Centro - Multidrogas - Dablio - Óticas Guarnieri Holambra - Óticas Ipanema - Pioneiro Café e Padaria - Plásticos Santana Loja de Fábrica - Pronta Flora - Supermercado Eva - Vogel

VEJA REGULAMENTO NO APLICATIVO ACE HOLAMBRA

netaki telecom

INTERNET EM TODOS OS LUGARES, para todos os momentos!

www.netaki.com.br

(19) 3877 2700



EDUCAÇÃO:

Holambra atinge nota máxima e conquista Selo Nacional de Compromisso com a Alfabetização

A iniciativa do Ministério da Educação (MEC) é um reconhecimento das boas práticas, das políticas públicas para alfabetização

De Holambra

A Prefeitura de Holambra conquistou o Selo Ouro, a maior entre as categorias do Selo Nacional de Compromisso com a Alfabetização. A iniciativa do Ministério da Educação (MEC) é um reconhecimento das boas práticas, das políticas públicas para alfabetização e dos investimentos da

administração municipal em formação de professores, gestores e em capacitação profissional.

A Cidade das Flores alcançou 100 pontos, nota máxima nos 20 critérios elencados pelo MEC. “A conquista do Selo Ouro é resultado do trabalho dedicado de todos os envolvidos na rede pública municipal de ensino e do empenho da administração,

que segue atuando de forma comprometida para garantir que toda criança tenha acesso e receba uma educação e uma formação de qualidade”, avaliou a diretora municipal da pasta, Claudicir Pícolo.

“Criança alfabetizada é sinônimo de dignidade, de crescimento social, de qualidade de vida e de futuro pro-

missor”, disse o prefeito da cidade, Fernando Capato. “Educação sempre foi e continuará sendo parte indispensável das nossas prioridades. Resultados como este mostram que estamos no caminho certo”.

A cerimônia de premiação e entrega do selo está prevista para ocorrer ainda este ano em Brasília.



Dezembro Vermelho: Saúde de Holambra irá realizar testes rápidos na Rua Coberta neste sábado



De Holambra

A campanha Dezembro Vermelho, de prevenção ao HIV/Aids e outras infecções sexualmente transmissíveis, será marcada em Holambra por muita informação e prevenção. No próximo sábado, dia 7 de dezembro, entre 8h e 13h, equipes do Departamento Municipal de Saúde estarão na Rua da

Amizade (Rua Coberta) para orientar a população sobre as doenças e oferecer testes rápidos para moradores a partir de 18 anos.

De acordo com a enfermeira coordenadora da Atenção Primária à Saúde de Holambra, Érica Roberta Escotom de Souza, a testagem de doenças como HIV, Sífilis e Hepatites B e C ocorrerá a partir de uma

gota de sangue retirada da ponta do dedo. “O resultado é liberado em até 20 minutos. Os pacientes que necessitarem de exames complementares e consulta serão encaminhados para a unidade de saúde mais próxima”, falou. “Todo o processo é feito com sigilo e discrição”, explicou.

Além dos testes, também haverá distribuição

gratuita de preservativos, gel lubrificante e folhetos educativos.

“O objetivo dessa iniciativa é divulgar a testagem rápida, aumentar o conhecimento da população sobre as diversas estratégias de prevenção, e reforçar a importância do diagnóstico precoce”, disse o diretor municipal da pasta, Valmir Marcelo Iglecias.

Serviços públicos têm funcionamento alterado em função das festividades de fim de ano

Com a aproximação do fim do ano e a queda na demanda de atendimento em razão das festividades e das férias, a Prefeitura de Holambra realiza entre os dias 23 de dezembro e 27 de janeiro um redimensionamento das atividades em diversos setores da administração pública, com expedientes de diferentes serviços alterados nesse período.

As Unidades Básicas de Saúde, a Academia da Saúde, o Centro de Atendimento Psicossocial, a Vigilância Ambiental, e o consultório veterinário do Programa Meu Pet ficarão fechados entre 16 de dezembro e 5 de janeiro. Neste período, atendimentos odontológicos de urgência e o serviço de vacinação serão realizados no PSF Santa Margarida, que fechará as portas apenas nos dias 24, 25 e 31 de dezembro e em 1º de janeiro, assim como a Farmácia Municipal. A Policlínica Municipal e o Serviço de Ambulância (192) funcionarão normalmente, 24 horas por dia, sem qualquer interrupção, para atendimentos de urgência e emergência.

As aulas para estudantes da rede pública municipal seguem até 16 de dezembro. As atividades nas creches serão realizadas até 20 de dezembro e serão retomadas em 2 de janeiro

de 2025.

Os trabalhos no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) e no Departamento de Promoção Social serão interrompidos entre os dias 23 de dezembro e 1º de janeiro. Já no Salão da Terceira Idade e no Núcleo de Atenção e Orientação Terapêutica ao Trabalho (NAOTT) as atividades serão paralisadas no dia 16 e retomadas em 27 de janeiro. O Conselho Tutelar atuará em sistema de plantão aos sábados e domingos e nos dias 25 de dezembro e 1º de janeiro por meio do telefone (19) 99747-2269. Nos outros dias, o atendimento é realizado como de costume, das 8h às 18h, de segunda a sexta-feira.

A coleta de lixo doméstico será interrompida apenas nos dias 25 de dezembro e 1º de janeiro. A de recicláveis será suspensa em 24 e 25 de dezembro e no dia 1º de janeiro. O Ecoponto funcionará no dia 31 de dezembro entre 7h40 e 12h e ficará fechado nos dias 24, 25 e 31 de dezembro, bem como em 1º de janeiro.

Os ônibus do transporte público municipal não circularão nos dias 25 de dezembro de 2024 e 1º de janeiro de 2025. O serviço funcionará até 12h em 24 e 31 de dezembro.

No Paço Municipal as

atividades ficam suspensas entre 23 de dezembro e 1º de janeiro. De acordo com a diretora municipal de Administração e Recursos Humanos, Grassi Gomes, as adequações são realizadas sem que haja prejuízo dos serviços públicos.

O Complexo Aquático Municipal, o Ginásio Municipal e o Estádio Municipal Zeno Capato ficarão fechados entre os dias 23 de dezembro e 5 de janeiro, com reabertura no dia 6.

O Moinho Povos Unidos ficará fechado nos dias 23, 24, 25 e 31 de dezembro e também em 1º de janeiro. O Núcleo de Artesãos paralisará as atividades em 24, 25 e 31 de dezembro, bem como em 1º de janeiro. O Museu Histórico da Imigração não funcionará em 24 e 25 de dezembro e em 1º de janeiro de 2025. Abrirá no dia 31 entre 14h e 17h. O Parque Cidade das Crianças interromperá as atividades nos dias 24, 25 e 31 de dezembro e no dia 1º de janeiro de janeiro. O Parque Van Gogh funcionará todos os dias das 9h às 18h.

Confira o horário de funcionamento dos serviços e espaços públicos neste fim de ano:

* Unidades Básicas de Saúde, Academia da Saúde, Centro de Atendimento Psicossocial,



Vigilância Ambiental e o consultório veterinário do Programa Meu Pet: fechados entre 16 de dezembro e 5 de janeiro.

* Policlínica Municipal e Serviço de Ambulância: funcionamento normal para atendimentos de urgência e emergência, 24 horas por dia.

* Creches municipais: atividades até 20 de dezembro. Retomada em 2 de janeiro.

* Salão da Terceira Idade e Núcleo de Atenção e Orientação Terapêutica ao Trabalho (NAOTT): fechados a partir de 16 de dezembro. Atividades retomadas em 27 de janeiro.

* Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) e Departamento de Promoção Social: atividades interrompidas entre 23 de dezembro e 1º de janeiro.

* Conselho Tutelar:

sábados, domingos e nos dias 25 de dezembro e 1º de janeiro, em sistema de plantão, por meio do telefone (19) 99747-2269.

* Paço Municipal: atividades ficam suspensas entre 23 de dezembro e 1º de janeiro.

* Transporte público: não haverá circulação de ônibus nos dias 25 de dezembro e 1º de janeiro. O serviço funcionará até 12h em 24 e 31 de dezembro.

* Coleta de lixo doméstico: interrupção nos dias 25 de dezembro e 1º de janeiro.

* Coleta de lixo reciclável: suspensão em 24 e 25 de dezembro e no dia 1º de janeiro.

* Ecoponto funcionará no dia 31 de dezembro entre 7h40 e 12h e ficará fechado nos dias 24, 25 e 31 de dezembro. Fechado em 1º de janeiro.

* Complexo Aquático Municipal, o Ginásio Municipal e o Estádio Municipal Zeno Capato: fechados entre os dias 23 de dezembro e 5 de janeiro.

* Moinho Povos Unidos: fechado nos dias 23, 24, 25 e 31 de dezembro e também em 1º de janeiro.

* Núcleo de Artesãos: paralisação das atividades em 24, 25 e 31 de dezembro, bem como em 1º de janeiro.

* Museu Histórico da Imigração: fechado em 24 e 25 de dezembro e em 1º de janeiro de 2025. Aberto no dia 31 entre 14h e 17h.

* Parque Cidade das Crianças: fechado nos dias 24, 25 e 31 de dezembro e no dia 1º de janeiro de janeiro.

* Parque Van Gogh: funcionará todos os dias das 9h às 18h.



VARIETADES

Brasileiros antecipam decoração para as Festas de Final de Ano e movimentam mercado de flores, plantas e acessórios



De acordo com a tradição cristã, o dia oficial para a montagem da árvore de Natal é o primeiro domingo do Advento, que esse ano caiu no dia 1º de dezembro, mas a comercialização de flores, plantas e itens de decoração natalina acontece cada vez mais cedo. No Ceafloor, o maior e mais completo mercado de flores, plantas e acessórios do país, a ven-

da dos acessórios natalinos começou em outubro, mais cedo que em anos anteriores, e as flores e plantas clássicas da data, como Tuias e Poinsettias, chegaram em novembro, com vendas intensificadas a partir da segunda quinzena.

Para o presidente do Ceafloor, Antonio Carlos Rodrigues, uma somatória de fatores contribui com essa tendência

de antecipação do clima de festa. “Natal e Ano Novo são momentos de renovação de fé e de esperança. Quando antecipada, a decoração já cria um ambiente mais alegre, o que ajuda a atrair positividade nas pessoas. Outro ponto importante é a Black Friday, promoção que permite adiantar a compra dos presentes de Natal”, comenta.

A maioria dos produtores de Tuias do Ceafloor manteve o volume de produção nos mesmos níveis de 2023 e estão vendendo bem. Alguns outros, como o produtor de Tuias Anderson Bueno, do Sítio Pavoeiro, aumentou em 20% o volume de produtos ofertados em comparação ao ano ante-

rior e está otimista com as vendas. “A gente que está no comércio tem que pensar grande e ser sempre positivo, então todo ano eu aumento um pouco a produção”, enfatiza.

A produção de Poinsettia, também conhecida como Bico de Papagaio ou Flor do Natal, sentiu parcialmente o impacto da crise climática no Rio Grande do Sul, que é um dos mais importantes centros fornecedores de mudas dessa flor. O produtor Edney Nobuo Sugieda conta que, em função da falta de mudas, reduziu sua produção em 25%, mas, em contrapartida, também em função do clima, apresenta produtos com qualidade superior, e está otimista

para as vendas. Já Paulo Masato Fujiwara produz suas próprias mudas e manteve a produção nos mesmos níveis do ano passado, mas ainda espera um maior aquecimento das vendas, que deverá acontecer agora, em dezembro.

Os comerciantes de acessórios para decoração das festas de Natal e Ano Novo contam que as vendas já começaram fortes a partir de outubro e se mostram animados. “Esse ano, notamos que as vendas começaram mais cedo, se comparado com anos passados. Esperamos que seja um grande final de ano para todo o setor”, comenta Bruna Paschoalon, da Rizzo Embalagens.

Os produtores investem também em cores e formatos diferentes, como Tuias Holandesas coloridas e as Kokedamas de Tuias e Poinsettias, a fim de encantar o consumidor. Caroline Batista Arantes, florista e artesã da Mantuani Flores, que produz e comercializa modelos criativos de Kokedamas feitas com tuias, poinsettias e flores secas, conta que também começou mais cedo esse ano. “Já notei um aumento nas vendas e, por esse motivo, antecipei a confecção para ter uma diversidade maior de produtos e dar conta de atender todos os pedidos, garantindo que cheguem dentro do prazo aos nossos clientes”, destaca.

Dicas para o verão! Cuidados indispensáveis para idosos durante a estação mais quente do ano

Da Redação

O Brasil enfrentou várias ondas de calor no final do ano passado e 2024 começou com o mesmo clima quente, surpreendendo até no inverno. Agora, com a chegada do verão em dezembro, é hora de ficar atento à saúde, especialmente dos idosos. Eles estão mais vulneráveis à desidratação por três razões: a quantidade de água no corpo diminui com a idade, a sensação de sede pode passar despercebida e a capacidade de regular a temperatura corporal também é menor.

“Existem alguns cuidados, que vão além da hidratação e precisam ser tomados durante essa estação para garantir a se-

gurança do idoso. É recomendado que a exposição ao sol deve ser limitada a 15 minutos, no máximo, e evitada entre às dez e quatro horas da tarde. Isso porque a pele deles tende a ser mais fina e sensível, tornando-se mais suscetível ao ressecamento e ao surgimento de doenças como o câncer de pele”, explica Cintia Aneias, Diretora do Centro Dia e Terapeuta Ocupacional da 3i Residencial Sênior

Como vamos passar por muitos dias quentes até março de 2025, Cintia listou algumas práticas que devem ser adotadas durante o verão para assegurar o bem-estar da terceira idade, confira:

Proteção solar
Mesmo que a pessoa

idoso não tenha planos de se exercitar ao ar livre ou tomar um banho de sol, aplicar protetor solar é essencial. Recomenda-se usá-lo até em dias nublados.

“A proteção contra os raios UVA e UVB é uma questão de segurança fundamental! É importante que os idosos usem filtros solares com fator alto e completem a proteção com chapéus e roupas leves para se refrescar”, revela a Diretora do Centro Dia da 3i Residencial Sênior

Alimentação e hidratação constante

Fazer pequenas refeições várias vezes ao dia é uma ótima estratégia para ajudar na digestão, especialmente em dias quentes. É recomendável fazer

refeições leves e manter a hidratação. Aposte em frutas, verduras e legumes, que são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras.

“A cada hora, ofereça um copo de água. A ingestão de líquido deve ser feita aos poucos ao longo do dia, sucos naturais e chás gelados também são válidos. Além disso, uma alimentação que inclua cereais integrais e carnes mais leves, com pouca gordura, também são consideradas refeições saudáveis”, conta Aneias.

Não corte a atividade física

O idoso precisa se manter ativo em todas as estações. Programas como artesanato, musicoterapia e roda de conversa contri-

buem para a socialização e entretenimento durante o verão em um residencial sênior. Já para atividades ao ar livre é essencial que seja em um local com sombra e tomar alguns cuidados com a pele e hidratação.

“É sempre uma boa ideia ter uma garrafa de água à mão, independentemente do tipo de exercício que o idoso estiver fazendo. Além disso, é importante escolher horários em que o sol não esteja tão forte, para evitar desidratação e queimaduras, mas lembre-se também de reaplicar o protetor solar”, esclarece a terapeuta ocupacional.

Sobre a 3i Residencial Sênior

A 3i Residencial Sênior,

criada pelo empresário Fábio Alves, em Campinas/SP no ano 2010, é referência em atendimento humanizado e residenciais sênior para idosos lúcidos e não-lúcidos, focado nas necessidades de cada um. A rede atua em quatro frentes: Home Care, Centro Dia, Residencial Sênior e vendas de serviços e produtos adicionais à necessidade de cada idoso. A marca projeta sua expansão nacional através do franchising e já soma quatro unidades ativas pelo Estado Paulista e mais quatro em fase de implantação por Campinas/SP e Recife/PE. Para 2024, estima-se um faturamento de R\$ 5,6 milhões.

Vinagre de maçã: um aliado diário da saúde

Da Redação

Colesterol, triglicérides, glicose. Alterações nas taxas destes e outros exames laboratoriais alertam para cuidados com a saúde e podem ser indicativos de nutrição inadequada, falta de atividade física e estresse excessivo. A começar pela alimentação, o vinagre de maçã, com compostos importantes como potássio, magnésio, manganês e pectina, tem se mostrado um aliado nutricional que ainda contribui para o emagrecimento.

Ingrediente versátil em várias receitas, inclusive em sobremesas, o vinagre de maçã é um tempero que realça o sabor das saladas e um diferencial do paladar em entradas e pratos salgados na gastronomia de várias nacionalidades.

Além do uso culinário, a preocupação com a saú-

de também tem feito com que mais pessoas elejam o vinagre de maçã como um aliado da saúde. Para Rodrigo Margoni, especialista em vinagres e sócio-proprietário da Almaromi Vicino, empresa pioneira na produção natural de vinagre de maçã no Brasil, o consumidor não apenas incorporou o produto em seu dia a dia, como está atento ao que coloca no carrinho de compras. “Assim como nós, ele está preocupado com a saúde e demonstra em atitudes do dia a dia a opção por um vinagre produzido com excelência de qualidade e respeito ao meio ambiente”, diz.

Pelas propriedades nutricionais, o alimento tem merecido estudos multicêntricos ao redor do mundo pelos resultados benéficos à saúde.

Mas o que se sabe sobre

a ação do vinagre de maçã no organismo humano?

Melhora da imunidade
Estudo realizado pela Middlesex University, no Reino Unido, comprovou que o produto contém ácido gálico, ácido cafeico, ácido ferúlico e catequina. Também apresenta 4% a 6% de ácido acético. Este e outros compostos, indica a pesquisa, são auxiliares do sistema imunológico.

Colesterol, triglicérides e insulina

O vinagre de maçã pode auxiliar na redução de glicemia, da hemoglobina glicada, na diminuição da insulina, dos parâmetros do colesterol e do triglicérides. “Isso ocorre porque o ácido acético do vinagre de maçã reduz o pH e auxilia na inibição de algumas enzimas, como a amilase”, afirma a nutricionista Laiz Saragiotto. “Como consequência, há diminuição da digestão do amido e redu-

ção da absorção de glicose, o que auxilia no processo digestivo.”

Diminui inflamações

O vinagre de maçã, segundo a especialista, também ajuda a modular o quadro inflamatório do corpo. A inflação surge quando o sistema imunológico é ativado de maneira crônica. A este processo se juntam uma sobrecarga do fígado e do intestino, dois órgãos que fazem de tox no organismo, e uma carência nutricional, ocasionada por alimentação inadequada que não fornece o nutriente necessário. “A soma destes três pontos desencadeia o quadro inflamatório que, se não cuidado pode evoluir para doenças, ganho de peso, entre outras consequências”, observa. Por conter potássio, magnésio, manganês, o vinagre de maçã vai auxiliar a modular a inflamação.

Modulação intestinal

De acordo com Laiz Saragiotto, a boa concentração de pectina no produto atua como fibra que auxilia na nutrição do intestino. “A pectina contribui para ajudar na evacuação e na melhora do trânsito intestinal”, explica.

Emagrecimento

Segundo a nutricionista, o ácido acético presente no vinagre de maçã estimula uma enzima envolvida na regulação da homeostase energética das células. “Chamada AMPK, aumenta muito a oxidação de gordura e, com isso, auxilia no emagrecimento”, diz. Outro benefício do ácido acético, destaca Laiz, envolve o aumento da liberação de GLP-1 (Glucagon-like Peptide-1), hormônio produzido pelo intestino, liberado na presença de glicose, que sinaliza ao cérebro que o organismo está alimentado, diminuindo,

assim, o apetite.

A quantidade recomendada de vinagre de maçã por refeição, explica Laiz, é de 15 a 20 gramas, o que corresponde, aproximadamente, a uma colher de sopa. “Pode ser no café da manhã, no almoço e no jantar. Também podemos ingerir em shots matinais.” Para Rodrigo Margoni, o vinagre de maçã natural, de sabor inigualável e benéficos múltiplos é um complemento cada vez mais presente no dia a dia de pessoas que valorizam uma forma mais saudável de viver. “Isto nos incentiva a investir ainda mais em um vinagre de maçã que é 100% natural, sem conservantes, e não passa por processos de microfiltração ou pasteurização. O consumidor, sem dúvida, merece um produto de altíssima qualidade que contribui para o seu bem-estar”, finaliza o especialista.



NEW HR-V

Grandioso em cada detalhe.

TAXA 0%^{EM 12X} + DOCUMENTAÇÃO GRÁTIS



MOGI MIRIM

19 3814.5500 KODYVE.COM.BR

Paz no trânsito, começa por você!

HONDA
Kodyve

Oferta válida até 31/12/2024 no momento da compra. Honda HR-V. Exigido o valor de 2024/2025 no preço público sugerido pela montadora, plano de financiamento pelo banco Honda com entrada de 10% e validado em 17 parcelas com taxa 0% em, 12x e 18 meses, crédito sujeito a aprovação. Mais documentação e condições não cumulativas.

Hyundai KONA

Híbrido mais barato do Brasil

KONA HÍBRIDO
Por apenas
R\$166.990,00
CHASSI GRU 125397



Oferta válida até 31/12/2024 para o veículo Hyundai Kona Híbrido chassi GRU 125397. Consulte condições de financiamento. Imagens ilustrativas. Crédito sujeito a aprovação.

HMB | Hymax

Mogi Guaçu - Av. Brasil, 4615
19 3851.5050

Paz no trânsito começa por você!
HYMAXVEICULOS.COM.BR

HYUNDAI

NOVO CITROËN BASALT

ESPAÇO E ESTILO COMO VOCÊ NUNCA VIU

A PARTIR DE
R\$89.990,00

VENHA FAZER UM TEST DRIVE

MOGI MIRIM 19 3814.5000



Oferta válida até 31/12/2024 no momento da compra. Citroën Basalt. Exigido o valor de 2024/2025 no preço público sugerido pela montadora, plano de financiamento pelo banco Citroën com entrada de 10% e validado em 17 parcelas com taxa 0% em, 12x e 18 meses, crédito sujeito a aprovação. Mais documentação e condições não cumulativas.

DIVEM

CITROËN

FESTIVAL DE 粹 SEDANS



Nissan Sentra
Advance 2025

a partir de
R\$155.900,00

Nissan Versa
Advance 2025

a partir de
R\$116.900,00

SUPERVALORIZAÇÃO DO SEU USADO NA TROCA

NISSAN
INTELLIGENT
MOBILITY

Paz no trânsito começa por você.
KENTONISSAN.COM.BR

MOGI MIRIM
SÃO JOÃO B. VISTA

19 3022.8888 KENTO

NISSAN

TIGGO 5X PRO

Modernidade, conforto
e performance na
medida certa pra você.

a partir de
R\$ 142.990,00



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

19 3814.2600

Paz no trânsito começa por você.
Oferta válida até 31/12/2024 no momento da compra. Chery Tiggo 5X Pro. Exigido o valor de 2024/2025 no preço público sugerido pela montadora, plano de financiamento pelo banco Chery com entrada de 10% e validado em 17 parcelas com taxa 0% em, 12x e 18 meses, crédito sujeito a aprovação. Mais documentação e condições não cumulativas.

XIAN
CHERY