

Natal na Rota acontece segunda, dia 23: lojistas trazem o Natal para a rua



Os lojistas da Rua Rota dos Imigrantes recebem os consumidores com festa na próxima segunda-feira, dia 23. Será o Natal na Rota, evento com entretenimentos gratuitos para os consumidores. Será realizado pela Comissão de Lojistas Natal na Rota, com o apoio da Associação Comercial e Empresarial de Holambra, a ACE Holambra. A programação vai das 17 às 21 horas, sendo que a visita do Papai Noel está prevista para as 18 horas. O Bom Velhinho vai passear de calhambeque e, depois, caminhar pelas lojas participantes do evento, distribuindo balas às crianças. São 23 empresas no total, espalhadas pela extensão da rua.

Águas de Holambra lança campanha para reduzir danos na rede de esgoto no período chuvoso

No Brasil, a chegada da primavera e do verão é sinônimo de dias longos com muito sol, calor, praia, férias e confraternização. Mas é também um período de grande preocupação. É nessa época do ano que as chuvas ficam mais intensas e os perigos, também. Em 2024, o início das estações mais quentes do ano é marcado por um período longo de estiagem e registros de temperaturas acima do normal.

Pág 4.

Pág 3.

Santo Antônio de Posse conquista Selo de Ouro de Excelência em Atendimento do Sebrae

A unidade de atendimento do Sebrae Aqui de Santo Antônio de Posse, recebeu na última terça-feira, 17 de dezembro, o Selo Ouro de Referência em

Atendimento 2024, do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), em cerimônia promovida na Fundação Escola de

Comércio Alvares Penteado na cidade de São Paulo, com a participação da agente do Sebrae Aqui do município, Jessica Alves dos Santos.

Pág 6.

Renovias prevê a circulação de mais de 1 milhão de veículos nas festas de final de ano

A Renovias prevê movimento de 1,037 milhão de veículos nas rodovias que fazem a interligação entre Campinas, o Circuito das Águas e sul de Minas Ge-

rais, durante as Operações de Natal e Ano Novo, tanto sentido capital quanto interior.

Para a operação de Natal os horários de maior movi-

mento serão na sexta-feira (20/12) das 16h às 20h, no sábado (21/12) das 8h às 13h e na quarta-feira (25/12) das 16h às 20h, totalizando 547 mil veículos.

Pág 3.

Campanha da Ace que sorteará R\$ 5 mil em compras segue para reta final



A Campanha de Fim de Ano App Premiada da Associação Comercial e Empresarial de Holambra (ACE Holambra) está seguindo para

a reta final. Embora o sorteio dos R\$ 5 mil em vales-compras esteja programado para 03 de janeiro, muitas lojas encerram a distribuição

de cupons até o Natal, quando o maior volume do consumo acontece. A apuração acontece em 03 de janeiro, às 9 horas, na Associação Comercial.

Pág 5.

Como decorar a casa para Natal e Ano Novo usando flores e plantas naturais



As festas de fim de ano são uma época perfeita para transformar a casa em um espaço acolhedor e cheio de significados. Este ano, em vez de investir em enfeites

artificiais, que tal apostar na beleza e no frescor de flores e plantas naturais? Mais do que itens decorativos, esses elementos trazem vida, autenticidade e um

toque sustentável para a sua celebração. Mesmo quem vive em apartamentos ou espaços compactos pode aproveitar o charme das flores e plantas naturais.

Pág 7.

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

conserta smart

Assistência técnica especializada

Consertos e venda de celulares, notebook e tablet

19 991903766 @consertasmartdaposse

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

Artigos

Tem de trabalhar duro

*José Renato Nalini

Confortador verificar que 80% dos brasileiros defendem a demissão de servidores por mau desempenho. A cada dez brasileiros, sete são favoráveis a uma reforma administrativa que mude a forma de avaliar o trabalho dos servidores. Metade dos entrevistados é contra promoções automáticas por tempo de trabalho.

Paixa sobre o funcionalismo público aquela pecha nem sem-

pre aplicável de “burocratas”, “folgados”, “relapsos” e ineficientes. Sabe-se que não é assim. Porém, o servidor público precisa ser um exemplo. Se acha que ganha pouco, deve deixar o funcionalismo e procurar outra colocação ou se tornar empreendedor.

O noticiário dissemina dados preocupantes. Há um exagerado crescimento de quadros funcionais, principalmente no governo federal, mas também no âmbito dos Estados

e dos Municípios. Essa carga pesada onera o orçamento público e suprime otimização da capacidade de investimento.

Uma situação desfavorável do serviço público tupiniquim, comparado com o de outros países, é a questão da estabilidade. Aqui, 65% de todos os servidores têm estabilidade no emprego. Na Suécia, os estáveis não passam de 1%. É muito oportuna uma reforma constitucional, para que o Brasil possa levar a

sério o princípio da eficiência, que foi incluído no caput do artigo 37 da Constituição da República e que nem sempre é observado em todos os âmbitos governamentais. A situação é a mesma no Executivo, no Legislativo e no Judiciário.

É mais do que urgente uma revisão conceitual do que deva ser o serviço público. A informatização, a digitalização, a utilização da eletrônica tornaram ociosas algumas funções, cujas carrei-

ras devem ser extintas. Manter cargos inócuos, que podem ser substituídos pela tecnologia, é trabalhar contra o desenvolvimento nacional.

Com uma carga tributária que chega a 32,4% do PIB, uma das maiores entre os emergentes, não faz sentido que o Brasil não tenha um serviço público de excelência, às vezes contaminado por alguns poucos que dão mau exemplo, não trabalham, desestimulam os bons servidores e

devem ser expelidos da Administração Pública.

Para servir à população, tem de trabalhar mais do que se estivesse na iniciativa privada. Tem de fazer por merecer. É o povo sofrido quem paga. Ele merece o melhor.

*José Renato Nalini é Reitor da UNIREGISTRAL, docente da Pós-graduação da UNINOVE e Secretário-Executivo das Mudanças Climáticas de São Paulo.

Protejam seus filhos

Por Professor Carlos André

O clima natalino desperta em muitos de nós os sentimentos de renovação e união, especialmente em momentos de encontros familiares. Esse período é uma oportunidade única para os pais se reconectarem com seus filhos, lembrando o valor do cuidado e da proximidade.

Em tempos em que as pressões do dia a dia podem distanciar as famílias, é essencial buscar o simples prazer de estar junto, sem cobranças ou expectativas irreais. Sabemos que é difícil que os adolescentes, por exemplo, tenham uma boa relação com

os genitores, mas precisamos quebrar essa regra: sejamos pais amigos, nos limites da responsabilidade, claro.

Costumo dizer que o ideal só existe na ideia. Muitos pais e mães projetaram filhos ideais, porém, a realidade muitas vezes se impõe trazendo dificuldades que nos fazem repensar a maneira como encaramos a vida. Hoje, muitos convivem com crianças autistas, com TDAH, com deficiências físicas e com outras limitações desafiadoras. Sendo o seu filho o “rei da matemática” ou não, é importante estreitar os laços com ele.

Valorizar os mo-

mentos em família, sem a pressão de ser o melhor na escola ou o mais habilidoso nos esportes, é vital. Quando vocês estiverem juntos, ria, se divirta, aprenda a jogar videogame, faça uma conta no TikTok e dance com ele, pague você o mico. Ser bom em matemática, o primeiro da sala, o craque do time ou passar no primeiro Enem não é tão importante quanto as lembranças que vocês construirão juntos ao longo da vida.

Num mundo onde o Uber superou a necessidade de levar os pequenos para as festas em casa dos colegas, onde o IFood substituiu as refeições conjuntas,

como os almoços especiais de domingo, onde as mensagens de WhatsApp são mais frequentes que abraços, e onde as telas muitas vezes criam barreiras para as conversas cara a cara, é nosso dever resgatar o contato humano, especialmente entre pais e filhos.

É importante lembrar que vivemos em um mundo perigoso para crianças. A todo momento, vemos notícias de crianças violadas até mesmo por familiares. Ter proximidade com seus filhos faz com que eles se sintam seguros e à vontade para compartilhar qualquer desconforto ou situação de abuso que possam enfren-

tar.

Os pais precisam se lembrar que o mundo está repleto de perigos e que os mais jovens, com sua vulnerabilidade, muitas vezes se tornam alvo de diversos tipos de violência, seja física, emocional ou virtual. É essencial que eles se sintam à vontade para recorrer à família em momentos de necessidade, encontrando um porto seguro onde suas preocupações, medos e relatos serão recebidos com acolhimento e seriedade.

Assim, nesse Natal convide pais, mães, avós e avós, tios e tias, enfim, todos os familiares, para um resgate do espírito de cuidado e proteção. Que

todos redescubram a alegria de serem os maiores apoiadores dos seus filhos, criando momentos felizes que fortalecerão laços e deixarão memórias duradouras.

Afinal, mais do que qualquer brinquedo sob a árvore, o maior presente que podemos oferecer é a nossa presença e nosso amor incondicional, independente de expectativas e cobranças irreais que a sociedade possa nos impor.

Professor Carlos André é educador e ativista pelos direitos da infância, autor do livro “Como Agentes Públicos se Desviam e o Impacto no Direito das Crianças”

Infância: é preciso explorar a vida fora das telas

Por Lucas Freire*

O uso excessivo de telas na infância é uma preocupação crescente. Embora a tecnologia traga benefícios, como o acesso à informação e ao aprendizado interativo, sua utilização descontrolada pode acarretar problemas para o desenvolvimento físico, mental e social das crianças.

Na primeira infância, as conexões neurológicas são moldadas pela interação com o mundo. O acesso livre ao celular e tablets nessa fase pode retardar a evolução e prejudicar essa dinâmica neurológica, representando atraso na fala, comprometimento de habilidades motoras, redução na capacidade de formar laços e maior dificuldade em regular emoções e comportamentos.

A frequente exposição aos eletrônicos altera o circuito de recompensas do cérebro e gera a busca constante por estímulos rápidos e imediatos, o que compromete a capacidade de atenção, as formas de lidar com frustrações e até o engajamento em atividades não digitais.

Esse cenário pode levar a quatro comprometimen-

tos fundamentais: déficit de atenção - incapacidade de manter o foco que afeta muitas funções cognitivas e de desenvolvimento; privação do sono, o que dificulta a aprendizagem e controle emocional; redução da interação social; e, por último, a grande questão do vício.

Hoje, muitas crianças que vão à praia, lugar com uma série de estímulos para brincar, consideram o passeio extremamente chato. A consequência disso é o aumento brutal de adoecimento mental, transtornos de ansiedade e depressão.

As telas e os algoritmos têm mecanismos altamente aditivos feitos para causar dependência, com o objetivo de nos vender produtos e fazer com que a nossa atenção fique cada vez mais vinculada a elas, o que é particularmente prejudicial nas fases do desenvolvimento infantil.

Um dos antídotos, portanto, é o brincar livre, principal maneira de exploração da vida. E, muitas vezes, essa prática pressupõe uma experiência não supervisionada, o que é um fator interessante. A gente não só expõe muito à tela, como hiperprotege as crianças, numa fase em que

elas precisam estabelecer e descobrir limites, físicos e sociais.

Por isso, as famílias precisam estimular atividades exploratórias, em que a criança vai testar caminhos, eventualmente vai se machucar, se arranhar, e isso faz parte do processo.

Em casa, os pais devem estabelecer limites claros para o uso de tela e oferecer alternativas, como jogos de tabuleiro, leitura, esportes, interações no brincar na rua, nos parques, principalmente com a natureza.

É necessário criar um ambiente rico de interações humanas e desafios não digitais, dialogar e monitorar conteúdo, caso seja oferecido. Eu falo aqui não só como psicólogo, mas principalmente como pai de uma criança de dois anos e oito meses, que sabe das dificuldades de fazer isso.

No livro “O Leão da Bochecha de Balão e a Redescoberta do Play”, abordo, de maneira lúdica e infantil, a questão do uso excessivo de telas. O personagem principal, um leãozinho, acaba aprisionado por sua dependência e fica triste. Ele e suas bochechas de balão simbolizam essa cri-

atividade potencial que vai murchando.

A ideia é trazer à tona um debate. É um livro para ser lido em voz alta, entre pais e filhos. E ele tem uma mensagem clara, inspiradora, reforçando um estilo de vida mais ativo. Quando o leão redescobre o brincar, ele percebe o prazer das interações genuínas, recupera a energia, a criatividade e a conexão com a vida. E é exatamente isso que queremos para nossas crianças. Sem dúvidas, cabe a nós, pais, escola e sociedade, oportunizar essa qualidade de vida a elas.

Lucas Freire é psicólogo e autor dos livros “O Leão da Bochecha de Balão e a Redescoberta do Play” e “Playfulness – Trilhas para uma vida resiliente e criativa!”. Empreendedor, escritor, palestrante e professor, é especialista na criação de treinamentos e programas com experiências voltados para o desenvolvimento comportamental, criatividade, resiliência e liderança. Fomenta ideias e provocações sobre carreira, mercado de trabalho, criatividade, inovação, resiliência e liderança através do pioneiro Método Playfulness®.

PRESENTE DE NATAL

– Meu filho, o pai está chamando, quer conversar com você. Está chegando o Natal, que presente espera ter?

O filho se aninha no colo, cola rosto com rosto, fala quase sussurrando, a voz a mostrar desgosto.

– Pai, te amo tanto, o presente Deus me deu, para este filho carente, que você quase esqueceu.

– Meu presente não é caro como um cavalo de raça. O presente que peço é brincar comigo na praça.

O pai logo emudece, desaba em grande choro, ouvia as aves lá fora a cantar para ele em coro.

O dinheiro não substitui um carinho de pai!

Poesia de Valter Máz Borges, do livro Despedida, volume 6 da coleção Mensagens de fé (editoraoartifice.com.br), em homenagem ao Natal, aniversário de Jesus. 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



SANEAMENTO:

Águas de Holambra lança campanha para reduzir danos na rede de esgoto no período chuvoso

Um período de grande preocupação. É nessa época do ano que as chuvas ficam mais intensas e os perigos, também



No Brasil, a chegada da primavera e do verão é sinônimo de dias longos com muito sol, calor, praia, férias e confraternização. Mas é também um período de grande preocupação. É nessa época do ano que as chuvas ficam mais intensas e os perigos, também.

Em 2024, o início das estações mais quentes do ano é marcado por um período longo de estiagem e registros de temperaturas acima do normal. Um alerta para as

mudanças climáticas e os eventos extremos da natureza.

Para minimizar problemas desse tipo, a Águas de Holambra lança anualmente a campanha Plano Águas de Verão, que tem como objetivo alertar a população de Holambra para os riscos de sobrecarga da rede de esgotamento sanitário nessa época do ano. Pequenas atitudes podem ser fundamentais para evitar grandes transtornos.

A ideia é evitar que o lixo descartado incorretamente em vasos sanitários, ralos de pias da cozinha e banheiro funcionem como “barreiras” para o fluxo da rede coletora de esgoto. São materiais como fraldas, gordura, preservativos, absorventes, papel higiênico, embalagens plásticas e até fio dental que obstruem a passagem do esgoto e o levam “de volta” para as residências.

A rede de esgoto, afinal, não é projetada para escoar a água das chuvas, mas é isso o que ocorre em muitas casas, onde não há separação dos sistemas de drenagem de águas e de esgoto. O resultado dessa “mistura” indevida de tubulações, em épocas de chuvas intensas, é o aumento de casos de extravasamentos do esgoto para ruas ou mesmo dentro de casa. O contato com o esgoto é preocupante em diversos aspectos, sobretudo à saúde da população, que fica mais exposta a doenças.

Para que isso não aconteça, a Águas de Holambra orienta a população a recolher o lixo corretamente e evitar o seu

descarte na rede de esgoto, além de providenciar a separação entre a rede de esgoto e água da chuva. O ideal é que as águas de chuva sejam canalizadas por calhas e ralos específicos e conduzidas das bocas de lobo e galerias até os córregos e rios do município.

Neste ano em particular, anomalias oceânicas associadas ao El Niño, fenômeno caracterizado pela elevação da temperatura do Pacífico Equatorial, elevam a preocupação sobre fenômenos extremos, como ondas de calor intenso e aumento de temperaturas em determinadas regiões do Brasil, inclusive o Sudeste. Ou seja: no período mais aguardado do ano, é bom redobrar os cuidados.

“Quando falamos em fenômenos globais, como aquecimento das águas do oceano e o consequente estresse climático, com ondas de calor e tempestades intensas, imaginamos que este é um problema distante e sob estão apenas dos grandes atores da comunidade internacional. Mas nossas casas são as pontas mais vulneráveis do encontro

entre fenômenos extremos e ausência de cuidados básicos. Pequenas atitudes podem ser determinantes para evitar problemas como extravasamento, tão comuns nesse início do período chuvoso. Quanto mais limpos estiverem os caminhos da chuva em nossas cidades, menos problemas nós e nossos vizinhos vamos enfrentar nessa época do ano”, alerta Flávia Miranda, gerente de operações da Águas de Holambra.

“O plano Águas de Verão 2024/2025 inclui a integração das atividades das áreas de responsabilidade social, de operações e de comunicação”, explica Andréia Ferreira, coordenadora de Comunicação e Responsabilidade Social da Águas de Holambra.

Os encontros, que incluem palestras e entrega de materiais orientativos, acontecem nas associações de bairros, escolas e também com grupos específicos como lideranças comunitárias, professores, aposentados, empresários e outros. “Por meio das redes sociais, as informações e orientações são intensificadas. Tudo isso para garantir que a

conscientização seja impulsionada e capaz de produzir mudanças no comportamento das pessoas”, finaliza Andréia.

QUEM SOMOS
Águas de Holambra, empresa da Aegea Saneamento, é responsável pela gestão plena dos serviços de saneamento básico do município de Holambra. A empresa iniciou suas atividades em janeiro de 2016 com o desafio de garantir a regularidade do abastecimento e melhorar a qualidade da água que chega à casa do holambrense.

Saiba mais em www.aguasdeholambra.com.br

Aegea
Criada em 2010, a Aegea é referência no setor privado de saneamento básico no Brasil. Em cada município onde atua leva mais saúde e qualidade de vida para a população, respeitando sempre o meio ambiente e a cultura local. Hoje são mais de 31 milhões de pessoas atendidas em mais de 505 cidades de 15 estados, de norte a sul do Brasil.

Saiba mais em <https://www.aegea.com.br>

Renovias prevê a circulação de mais de 1 milhão de veículos nas festas de final de ano

Da Redação

A Renovias prevê movimento de 1,037 milhão de veículos nas rodovias que fazem a interligação entre Campinas, o Circuito das Águas e sul de Minas Gerais, durante as Operações de Natal e Ano Novo, tanto sentido capital quanto interior.

Para a operação de Natal os horários de maior movimento serão na sexta-feira (20/12) das 16h às 20h, no sábado (21/12) das 8h às 13h e na quarta-feira (25/12) das 16h às 20h, totalizando 547 mil veículos. Ao longo de todo o feriado as equipes da concessionária atuarão com foco em garantir as condições de fluxo e prestar atendimento aos motoristas com agilidade e eficiência.

Para a operação Ano

Novo, a concessionária estima 490 mil veículos entre os dias 27 de dezembro e 01 de janeiro. O maior movimento de saída para o Réveillon deve ser sentido Norte (interior). Os horários de fluxo mais intenso estão previstos para acontecer das 16h às 20h na sexta-feira (27/12), no sábado (28/12) das 08h às 13h e na quarta-feira (01/01) das 16h às 20h.

“Especialmente nesta época de festas, é importante que o motorista se atente à revisão do seu veículo antes de pegar a estrada. A manutenção antecipada do veículo evita transtornos no trajeto e garante o deslocamento com conforto e segurança”, comentou o gerente operacional da Renovias, Alberto Correia Junior.

Para garantir uma viagem segura e tranquila, programe pausas durante o trajeto, planeje a rota com as melhores vias e defina os locais de parada segura para abastecer, se alimentar e descansar. Fique atento às medidas de segurança:

Verifique o nível do combustível e calcule o tempo de viagem para não ficar parado na rodovia;

Use sempre o cinto de segurança;

Acomode as bagagens com cuidado no porta-malas;?

Verifique a água no radiador, o sistema de freios, os faróis e as lanternas;

Confira estepe, triângulo, macaco e chave de roda;

Calibre os pneus, inclusive o estepe;

Cheque o nível de óleo no motor;

Tenha os documentos do carro e do motorista atualizados em mãos.

Movimento AFASTE-SE

A Concessionária recomenda aos motoristas que, ao perceberem uma situação que envolva qualquer tipo de atendimento nas rodovias, principalmente no acostamento, mude de faixa sempre que for possível e seguro. Outra opção é reduzir a velocidade do veículo em até 40 km/h a menos que o limite regulamentado para a estrada. O objetivo é proteger aqueles que trabalham prestando atendimento nas rodovias, proporcionando a estes profissionais, condições mais seguras para realizar suas atividades.



Atendimento ao motorista

Para obter informações sobre condições de tráfego e solicitar serviços como auxílio mecânico, resgate ou informar ocorrências nas rodovias, a Renovias disponibiliza o canal de atendimento 0800 055 9696. O motorista também pode utilizar os telefones de emergência instalados a cada quilômetro de rodovia

para entrar em contato com o Centro de Controle de Operações (CCO), em casos de emergência.

A segurança é um valor da Renovias. Por isso, será intensificado o número de equipes de plantão, proporcionando mais rapidez no atendimento. As condições de tráfego podem ser obtidas on-line, em tempo real, no site www.renovias.com.br.

Prefeitos, vices e vereadores eleitos são diplomados em cerimônia solene no Teatro Dona Zenaide

De Jaguariúna

Na manhã desta quarta-feira, 18 de dezembro, o Teatro Dona Zenaide, em Jaguariúna, foi palco da solenidade de diplomação dos prefeitos,

vice-prefeitos e vereadores eleitos dos municípios de Jaguariúna, Pedreira e Santo Antônio de Posse.

A cerimônia, conduzida pela juíza eleitoral Ana Paula Colabono Arias,

contou com a participação do promotor de Justiça Eleitoral Sérgio Luís Caldas Spina. O evento marcou a oficialização dos mandatos para os representantes escolhidos nas urnas, em um

momento que simboliza a transição democrática e o início dos trabalhos para o novo ciclo legislativo e executivo.

Além dos eleitos, a solenidade reuniu autoridades regionais e famil-

iares, reforçando o clima de celebração e compromisso cívico.

A diplomação é o ato que confere aos eleitos o direito de assumir seus cargos em 1º de janeiro de 2025, encerrando

formalmente o processo eleitoral. As novas lideranças agora se preparam para enfrentar os desafios de suas gestões, com o compromisso de atender às demandas das comunidades que representam.



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

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

NATAL:

Natal na Rota acontece segunda, dia 23: lojistas trazem o Natal para a rua

Rua Rota dos Imigrantes recebem os consumidores com festa na próxima segunda-feira, dia 23



Os lojistas da Rua Rota dos Imigrantes recebem

os consumidores com festa na próxima segunda-feira, dia 23. Será o Natal na Rota, evento com entretenimentos gratuitos para os consumidores. Será realizado pela Comissão de Lojistas Natal na Rota, com o apoio da Associação Comercial e Empresarial de Holambra, a ACE Holambra.

A programação vai das 17 às 21 horas, sendo que a visita do Papai Noel está prevista para as 18 horas. O Bom Velhinho vai passear de calhambeque e, depois, caminhar pelas lo-

jas participantes do evento, distribuindo balas às crianças. São 23 empresas no total, espalhadas pela extensão da rua.

Além do Papai Noel, a programação inclui música com DJ, a visita de personagens infantis, decoração nas lojas, pintura artística facial para as crianças e a presença de food trucks na rua, que cuidarão da alimentação dos visitantes.

O evento é uma forma de criar um ambiente festivo às lojas no principal corredor comercial da

cidade neste fim de ano, tornando a Rota mais convidativa aos consumidores em uma das datas de maior consumo em Holambra. “O Natal na Rota tem tudo para crescer e se tornar mais um atrativo do Natal na cidade”, declara a gerente da Associação Comercial, Suzi Celegatti.

Todas as atividades são gratuitas e acontecem até as 21 horas. O único impeditivo será a chuva que, se vier a acontecer, poderá inviabilizar o evento.

Veja as empresas par-

ticipantes do Natal na Rota: Auto Posto Pioneiro, ArtenNet, Basiko.com, Bel Fashion, Divina Terra Holambra, El Shadai Magazine, Ellô Cosméticos, Ellô Presentes, Kendi Cafeteria, A Flor da Pele Kids, Kriattiva, Magazine Alcione, Mandala Holambra, Manú Mancuzzo Imagem & Estilo, Multidrogas Centro, O Boticário, Oficina do Celular, Óticas Carol, Óticas Guarnieri, Óticas Ipanema, Silvana Trevisoli Novidades, Tropical Jeans e Village Vídeos.



ORIGINAL
CONFECÇÕES & ESTAMPARIA
original10camisetas@outlook.com
19 99217-7771 | originalconfeccoes
19 3891-4545 | Guacu Silkscreen
24 anos de Tradição



Confira a programação do **Natal Mágico de Holambra**

20/12 Sexta-feira

- 20h** Dinho Anicetto
 - 21h** Rustic Brothers
- 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

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

SORTEIO:

Campanha que sorteará R\$ 5 mil em compras segue para reta final

Embora o sorteio dos R\$ 5 mil em vales-compras esteja programado para 03 de janeiro, muitas lojas encerram a distribuição de cupons até o Natal

A Campanha de Fim de Ano App Premiada da Associação Comercial e Empresarial de Holambra (ACE Holambra) está seguindo para a reta final. Embora o sorteio dos R\$ 5 mil em vales-compras esteja programado para 03 de janeiro, muitas lojas encerram a distribuição de cupons até o Natal, quando o maior volume do consumo acontece.

Em 2024, a promoção vai sortear 1 vale-compras de R\$ 1000,00

com o prêmio principal, 1 vale-compras de R\$ 800,00, outro de R\$ 600,00 e dez de R\$ 200,00 cada. A campanha termina, oficialmente, dia 02 de janeiro de 2025, mas nem sempre as lojas têm os cupons a partir do Natal. “Sugerimos aos consumidores que aproveitem tanto as compras da semana quanto as compras de Natal para reunir o maior número possível de cupons, aumentando, assim, sua chance

de concorrer”, afirma a gerente da Associação Comercial, Suzi Celegatti.

Ela ainda orienta os consumidores a não deixarem para a última hora o cadastro dos cupons no Aplicativo ACE Holambra. “Depois de receberem seus cupons no comércio participante, é muito importante que o consumidor baixe ou abra o Aplicativo ACE Holambra, siga o passo a passo que está no verso dos cupons, e

faça o cadastro corretamente”. Ao concluir o cadastro, um cupom é gerado automaticamente na Associação Comercial, indo para a urna oficial do sorteio.

Estas são as empresas que estão concedendo cupons aos clientes: • A Orquídea • Auto posto Pioneiro • El Shadai Magazine • Magazine Alcione • Martin Holandesa • Multidrogas - Bairro • Multidrogas - Centro • Multidrogas - Daólio • Óticas Guarnieri Hol-



ambra • Óticas Ipanema • Pioneiro Café e Padaria • Plásticos Santana Loja de Fábrica • Pronta Flora • Supermercado Eva •

Vogel
A apuração acontece em 03 de janeiro, às 9 horas, na Associação Comercial.

Atleta de Santo Antônio de Posse (SP) conquista títulos no Campeonato Brasileiro de Karatê 2024

A carateca Laura Alesandra Ribeiro de Jesus, de 24 anos, moradora de Santo Antônio de Posse (SP), participou da final do Campeonato Brasileiro de Karatê 2024, realizada de 4 a 8 de dezembro, em Brasília (DF) e conquistou o título de campeã na categoria Kumite Sênior Universitário (-61kg) e de vice-campeã na categoria Kumite Sênior Brasileiro (-61kg).

Ao longo de sete anos praticando Karatê, Laura

ênfatisa que já recebeu 57 medalhas de ouro, 19 de prata e cinco de bronze. E para sua participação no Campeonato Brasileiro de Karatê 2024, a atleta contou com o patrocínio da Agristar do Brasil, uma das maiores empresas do país no desenvolvimento, produção e comercialização de sementes de hortaliças, frutas, ervas e flores.

A carateca, que também é assistente Contábil na Agristar, lembra que desde sua adolescência

sonhava em ir para as olimpíadas e se profissionalizar nesse esporte. “A Agristar está contribuindo para que esse sonho se torne realidade. Para mim, poder contar com esse patrocínio significa confiança e a chance de representar a empresa, mostrando que o Brasil também possui outros esportes em destaque”, afirma.

“Já tivemos a oportunidade de apoiar a Laura na seletiva do Sênior Brasileiro realizada em

junho deste ano, no Rio de Janeiro (RJ). Para nós, é motivo de muito orgulho tê-la conosco como atleta e colaboradora e fazermos parte de sua linda trajetória”, finaliza o coordenador de Contabilidade da Agristar e responsável pela área de patrocínios da empresa, Alex Luiz Moreno.

Sobre a Agristar
A Agristar é movida pela paixão ao campo e pelo desafio de superar

limites. Com mais de 60 anos de existência, é uma das maiores empresas do país no desenvolvimento, produção e comercialização de sementes de hortaliças e frutas. Atua no mercado profissional com as linhas Topseed Premium, Topseed, Superseed e TSV Sementes, e no segmento de jardinagem, hobby e lazer através das linhas Topseed Garden e TSV Sementes. Com capital 100% nacional e com uma ampla e moderna infraestrutura,

a Agristar tem orgulho em conhecer a sua terra e assim desenvolver e testar produtos de alto desempenho. Sediada em Santo Antônio de Posse (SP), a empresa possui quatro estações experimentais e uma unidade de pesquisa e melhoramento estrategicamente localizadas nos estados de SP, MG, SC e RN, que asseguram o desenvolvimento de produtos adaptados para os mais diversos climas e regiões.



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


NHOQUE TRICOLOR


PICANHA DE CORDEIRO GRELHADA


SALMÃO AO MOLHO DE ROMÃ


POLVO AVEIRO

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

Campanha de Fim de Ano



R\$ 5.000,00

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.



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 Shadai Magazine • Magazine Alcione • Martin Holandesa • Multidrogas - Bairro • Multidrogas - Centro • Multidrogas - Daólio • 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

Natal com brilho e a

Beleza das Flores





REFERÊNCIA EM FLORES E PLANTAS NO BRASIL



PREMIAÇÃO:

Santo Antônio de Posse conquista Selo de Ouro de Excelência em Atendimento do Sebrae

O prêmio visa reconhecer a excelência no atendimento e o impacto positivo das unidades na transformação dos pequenos negócios

A unidade de atendimento do Sebrae Aqui de Santo Antônio de Posse, recebeu na última terça-feira, 17 de dezembro, o Selo Ouro de Referência em Atendimento 2024, do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), em cerimônia promovida na Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado na cidade de São Paulo, com a participação da agente do Sebrae Aqui do município, Jessica Alves dos Santos.

O prêmio visa reconhecer a excelência no atendimento e o impac-

to positivo das unidades na transformação dos pequenos negócios, a partir de sete pilares de avaliação, são eles – qualidade no atendimento remoto, gestão, oferta e realização de soluções, ambiente de negócios, infraestrutura, presença digital e, por fim, cobertura e produtividade.

“Quero expressar minha profunda gratidão ao Escritório Regional do Sebrae em Campinas, que recebeu doze selos nas categorias bronze, prata e ouro, pelo suporte e parceria essencial ao

longo dessa jornada. Um agradecimento especial ao meu gestor, Robson, por seu trabalho exemplar e por possibilitar que essa conquista se tornasse realidade. Sua liderança foi fundamental para alcançarmos este reconhecimento tão significativo”, comentou Jessica.

“Aproveito também para parabenizar meus colegas dos demais postos do Sebrae Aqui pela conquista. Vocês são profissionais excepcionais, cuja dedicação e competência inspiram e fortalecem toda a

nossa rede. Essa vitória é de todos nós e reflete o reconhecimento do nosso esforço coletivo em oferecer um atendimento de excelência. Muito obrigada a todos que fizeram parte dessa trajetória”, concluiu.

A unidade de atendimento do Sebrae Aqui de Santo Antônio de Posse foi inaugurada há dois anos, em setembro de 2022, para auxiliar as micro e pequenas empresas da cidade e também todas as pessoas que desejam empreender. Desde sua inauguração, já foram realizados mais



de 1.220 atendimentos, Jorge Tibiriçá, 955 – entre pessoas físicas e jurídicas. O posto de atendimento fica localizado na Rua Doutor às 17h.

Projeto que pretende dar aulas de defesa pessoal a professores é aprovado na Alesp



Da Redação

A Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo aprovou, nesta terça-feira (17), o Projeto de Lei que autoriza o Executivo a oferecer aulas de defesa pessoal

e de gerenciamento de crise a professores e funcionários da Educação paulista. Aprovada em Sessão Extraordinária, a proposta busca preparar esses profissionais para possíveis conflitos e violências.

“O aumento de casos enfrentados pelos profissionais de educação nas escolas vem provocando pânico e trazendo insegurança aos funcionários, pais e alunos da rede estadual de ensino”, explica a deputada Fabiana Bolsonaro (PL), na justificativa do PL 576/2023.

A autora da proposta defende que o treinamento de defesa pessoal e de gerenciamento de crises vão ajudar os profissionais a lidar com situações sensíveis no dia a dia da sala de aula. “São situações que requerem equilíbrio por parte dos gestores, professores e demais profissionais da escola para o gerenciamento dessas crises com

ações educativas, mas também preventivas”, afirma a parlamentar.

“A prática de aulas de defesa pessoal é uma medida que busca assegurar a integridade física e emocional dos educadores. O treinamento de gerenciamento de crise, por sua vez, abrangerá técnicas de comunicação não violenta, mediação de conflitos, resolução de problemas e prevenção da violência”, completa Fabiana.

Bebidas alcoólicas
A Alesp aprovou outro projeto voltado à Pasta da Educação, o PL 546/2023, da deputada Marta Costa (PSD). A proposta busca proibir a comercialização, for-

necimento e consumo de bebidas alcoólicas em instituições de ensino de São Paulo.

A norma, que busca enfrentar o problema do consumo de álcool pela juventude paulista, proíbe também a realização de festas open bars nas dependências das instituições de ensino, públicas ou privadas, no Estado. O texto abrange as áreas destinadas a moradias estudantis, centros acadêmicos, organizações atléticas, grêmios estudantis e clubes de professores ou funcionários. O Projeto ainda prevê multa em caso de descumprimento da norma e destina o valor arrecadado a ações

voltadas à prevenção do uso e abuso de álcool e outras drogas, no âmbito escolar.

A deputada Marta Costa apresenta, na justificativa do PL, uma série de estudos que mostram os danos causados pelo consumo de álcool e o aumento do uso da substância por jovens. “O Projeto é legítimo e fundamental para garantir o melhor funcionamento das universidades do Estado de São Paulo, bem como a proteção de jovens e adolescentes que nelas ingressam e estudam”, defende a parlamentar.

Os dois projetos de lei seguem, agora, para a sanção ou veto do governador do estado.

Mulher é Esfaqueada por Ex-companheiro Após Atropelamento em Jaguariúna

Uma mulher foi vítima de tentativa de feminicídio na manhã desta quinta-feira (19), no centro de Jaguariúna (SP). O crime foi cometido pelo ex-companheiro da vítima, que a atacou com uma faca após atropelá-la com um carro preto.

De acordo com informações preliminares, o suspeito não aceitava

o término do relacionamento. Testemunhas relataram que ele primeiro atropelou a vítima e, em seguida, desceu do veículo para desferir golpes de faca na boca, pescoço e abdômen da mulher.

A vítima foi socorrida pelo Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) e encaminhada ao Hospital Municipal

Walter Ferrari. Segundo boletim médico, ela passou por cirurgia e está em estado estável, sem necessidade de internação na Unidade de Terapia Intensiva (UTI).

O homem fugiu do local, mas foi localizado pela Polícia Militar em Corumbataí (SP), dirigindo o mesmo carro preto utilizado no crime. Ele

foi detido e será apresentado na delegacia de Jaguariúna para prestar depoimento.

O caso está sendo investigado como tentativa de feminicídio pela Polícia Civil, que reforça a gravidade de episódios de violência motivados pelo inconformismo com o fim de relacionamentos.

Fonte G1



 **steticar**



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



VARIETADES

Como decorar a casa para Natal e Ano Novo usando flores e plantas naturais



As festas de fim de ano são uma época perfeita para transformar a casa em um espaço acolhedor e cheio de significados. Este ano, em vez de investir em enfeites artificiais, que tal apostar na beleza e no frescor de flores e plantas naturais? Mais do que itens decorativos, esses elementos trazem vida, autenticidade e um toque sustentável para a sua celebração. Mesmo quem

vive em apartamentos ou espaços compactos pode aproveitar o charme das flores e plantas naturais. Pequenos vasos de flores são escolhas versáteis, enquanto guirlandas de cipó podem ser penduradas em portas ou paredes para um toque festivo e elegante sem ocupar espaço.

“As texturas e aromas das plantas naturais trazem uma sensação de frescor e autenticidade que

os enfeites artificiais simplesmente não conseguem replicar” comenta Felipe Oliveira, sócio da Flower Club, startup brasileira especializada em flores, com opções de vendas avulsas e clube de assinatura. Além disso, a escolha apoia o consumo consciente, valorizando práticas sustentáveis e reduzindo o impacto ambiental.

Como escolher os elementos certos para o Natal?

Flores e folhagens naturais oferecem uma variedade de opções para a decoração natalina. Felipe recomenda investir em espécies que combinem o espírito do Natal com a durabilidade, como:

Tuia (pinheiro natural): Perfeita para substituir as árvores artificiais. Disponível em tamanhos menores, é ideal para criar um ponto focal sem ocupar muito espaço.

Eucalipto, Cipreste e Pinhas: Esses elementos são ótimos para montar guirlandas, arranjos ou decorar mesas com um visual rústico e sofisticado.

Flores naturais frescas ou secas em tons natali-

nos: Astromélias, lírios, rosas vermelhas e celosias (ou crista-plumosa) são perfeitas para transmitir a energia natalina com suas cores vibrantes. E, claro, temos a belíssima e clássica Bico de Papagaio (poinsétia), conhecida como “a flor do Natal”.

Além das flores, velas e aromatizadores são aliados poderosos para complementar o clima natalino. “Escolher velas com fragrâncias suaves, como notas de pinho ou especiarias, cria um clima bem natalino”, sugere Felipe. Ele também recomenda posicionar velas ao lado dos arranjos para destacar as cores e formas das flores. Mas cuidado para não deixar perto demais e danificar seu arranjo ou causar um acidente.

Como escolher os elementos certos para o Ano-Novo?

Além de decorar sua casa para o Natal, flores e plantas naturais são ótimas aliadas para criar um ambiente leve e cheio de boas energias para o Ano Novo. Arranjos com tons claros e vibrantes, como branco, amarelo e verde, simboli-

zam paz, prosperidade e renovação – ideais para celebrar a virada do ano com positividade. Veja as indicações da Flower Club:

Arranjos minimalistas: Aposte em composições com flores brancas, como lírio, áster Mariana ou rosas, combinadas com folhagens leves, como eucalipto ou papiro.

Toques de cor para prosperidade: Adicione flores amarelas, como girassóis ou gérberas, para atrair energia e boas vibrações.

Plantas que renovam a energia: Espada de Santa Bárbara é conhecida como a planta da proteção, a zamioculca é conhecida por trazer prosperidade e é muito usada para feng shui. Já o bambu da sorte dispensa apresentações. Além de ter fácil manutenção, tem uma estética que combina com qualquer ambiente.

Uma sugestão especial para o Ano Novo é criar um “canto da paz”, um espaço dedicado à reflexão e à meditação para marcar a virada com intenções positivas. Escolha um pequeno local na sua casa para mon-

tar um arranjo simples com flores brancas e verdes, que simbolizam recomeços e equilíbrio. Adicione velas brancas ou aromáticas para trazer uma atmosfera acolhedora e inclua objetos pessoais significativos, como um diário ou cristais. Esse espaço pode ser usado durante a celebração para momentos de introspecção, ajudando a começar o ano conectado com suas melhores energias e objetivos.

Sobre a Flower Club

A Flower Club é uma startup brasileira fundada em 2020 que oferece flores frescas por meio de assinaturas e vendas avulsas, com o objetivo de promover bem-estar e saúde por meio da conexão com a natureza. Atuando de forma sustentável, a empresa entrega flores diretamente da produção ao consumidor final, sempre com foco em praticidade e durabilidade. A empresa conta com mais de 8 mil assinantes e já entregou mais de 150.000 buquês. Para saber mais, acesse flowerclub.com.br

Confira dicas para uma decoração de Natal segura

As luzes e decorações em casas, comércios e ruas trazem um clima especial para essa época do ano. No entanto, é importante que a beleza da ornamentação natalina seja acompanhada de algumas medidas de segurança, para evitar acidentes e garantir a proteção de todos.

Em 2023, o Brasil registrou alta no número de ocorrências com origem elétrica em comparação ao ano anterior. Foram 992 notificações recebidas no primeiro semestre, contra 949 no mesmo período em 2022. Os dados são da Associação Brasileira para os Perigos da Eletricidade (Abracopel), que estima que os casos podem ser ainda maiores, uma vez que nem todos os incidentes

são registrados.

Apesar de pouco conhecidas entre as pessoas que não são da área, as regulamentações indicam que é necessário que as instalações elétricas sigam normas como a NBR 5410, sobre aparelhagem de baixa tensão, e a NBR 5419, que trata de proteção contra descargas atmosféricas. Para destacar os principais pontos de cautela com os enfeites de Natal, o Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Estado de São Paulo (Crea-SP) reuniu algumas dicas. Confira:

1. Atenção desde o momento da compra

Antes de adquirir piscapiscas, cordões ou outros itens, observar a procedência e a certificação dos pro-

dutores. Equipamentos importados ou muito baratos, podem não ser adequados aos padrões brasileiros ou possuir cabos muito frágeis. O engenheiro eletricista Heverton Bacca Sanches, coordenador adjunto da Câmara Especializada de Engenharia Elétrica (CEEE) do Crea-SP e mestre em Engenharia Elétrica, reforça: “Verifique se as tomadas e cabos estão em boas condições e dentro das especificações nacionais. Pequenos danos podem causar superaquecimento e curtos-circuitos”.

2. Não sobrecarregar tomadas

Outro cuidado indispensável é evitar várias conexões em uma única tomada. Locais como ga-

ragens e corredores, onde a iluminação temporária é comum, merecem atenção redobrada. “Para garantir uma instalação segura, é imprescindível sempre consultar um engenheiro eletricista, para que seja avaliada a capacidade do sistema de energia e, se necessário, sugerir adequações”, afirma o especialista.

3. Proteções essenciais

Uso de dispositivos de segurança, como disjuntores, diferenciais residuais (DDR) e de proteção contra surtos (DPS), também são recomendados. Esses equipamentos promovem uma defesa contra sobrecargas, quedas de energia e surtos de tensão, assim reduzindo significativamente o risco de acidentes.

4. Atenção ao montar a

árvore de Natal

As árvores de Natal, que são frequentemente fabricadas em plástico, material altamente inflamável, exigem atenção extra. O ideal é evitar o uso de luzes de baixa qualidade e nunca mantê-las ligadas sem supervisão, além de manter o adorno afastado de fontes de calor, como velas e lareiras.

Com essas orientações em mente, você pode aproveitar as festas de fim de ano com mais segurança e tranquilidade. Lembre-se: uma decoração bem planejada não apenas enriquece o ambiente, mas também protege sua casa e sua família.

Assim como nos anos anteriores, o Crea-SP intensifica suas ações fis-

calizatórias na época das festividades, vistoriando instalações temporárias em espaços públicos e privados para acompanhar de perto a montagem das tradicionais decorações. A famosa árvore do Parque Ibirapuera esteve entre os locais fiscalizados.

Sobre o Crea-SP - Criada há 90 anos, a autarquia federal é responsável pela fiscalização, controle, orientação e aprimoramento do exercício e das atividades dos profissionais das Engenharias, Agronomia, Geociências, Tecnologia e Design de Interiores. O Crea-SP está presente nos 645 municípios do Estado, conta com cerca de 370 mil profissionais registrados e 95 mil empresas registradas.

Cinco cuidados com a mastigação para aproveitar as ceias de final de ano com saúde bucal em dia

Da Redação

As festas de final de ano são marcadas por fartas refeições e confraternizações repletas de pratos típicos, mas, para evitar problemas bucais é essencial adotar cuidados com a mastigação e a saúde oral. De acordo com uma pesquisa do Conselho Federal de Odontologia, realizada em 2024, 35% dos brasileiros adiam tratamentos dentários, o que aumenta os riscos de complicações.

Além de carnes, castanhas e sobremesas açucaradas, bebidas como vinhos e refrigerantes também podem afetar o esmalte dos dentes. Para auxiliar neste momento,

a dentista Fernanda Oliani Marur, coordenadora técnica da Oral Sin, maior rede de implantes dentários do Brasil, traz cinco orientações práticas para aproveitar as comemorações sem comprometer o sorriso.

1. Cuidado redobrado com alimentos duros

Carnes fibrosas, castanhas e doces mais consistentes, comuns nas ceias de Natal e Ano Novo, exigem mastigação cuidadosa, especialmente para quem usa próteses ou está em tratamento odontológico. Esses alimentos podem causar fraturas dentais ou danos em próteses. Recomenda-se cortá-los em pedaços menores e mas-

tigá-los lentamente para evitar acidentes.

2. Moderação com alimentos açucarados

Panetones, sobremesas e outros doces típicos podem aumentar os riscos de cáries, principalmente quando consumidos em excesso. O equilíbrio é a chave. Consumir água regularmente e realizar uma higiene bucal correta após as refeições é essencial para minimizar os danos do açúcar.

3. Atenção aos sinais de alerta

Desconforto ou dor ao mastigar, sangramento gengival e mau hálito podem indicar problemas bucais que exigem atenção profissional. Não ig-

nore esses sinais, procure um dentista o quanto antes.

4. Escolhas inteligentes de bebidas

Refrigerantes e vinhos, muito consumidos nas festas, têm alto teor de acidez, o que pode desgastar o esmalte dental. Uma boa prática é esperar pelo menos 30 minutos após o consumo para escovar os dentes, permitindo que o pH bucal se normalize.

5. Prevenção antes e depois das festas

Aproveite o final de ano para realizar revisões odontológicas e, quem sabe, fazer um clareamento dental para um sorriso ainda mais brilhante nas fotos de celebração. Um

planejamento preventivo reduz desconfortos e garante que você aproveite as festas com saúde e confiança.

Sobre a Oral Sin

Fundada em 2004, em Araçatuba, Paraná, a Oral Sin é a maior rede de franquias de implantes dentários do país e, desde 2009 atua no segmento de franquias. Atualmente, são mais de 500 unidades distribuídas por todas as regiões brasileiras. Pioneira na adoção de tecnologias digitais ligadas à odontologia, além dos implantes, também oferece atendimento clínico em geral, próteses dentárias, estética dental, ortodontia, toxina botulínica e enxerto ósseo.

Atendimento odontológico humanizado e de excelência, acolhimento, respeito, carinho e flexibilidade no pagamento – que promove o melhor custo-benefício do mercado – estão entre seus pilares.

A Oral Sin é uma rede premiada com o Selo de Excelência em Franchising - ABF, o principal prêmio do setor de franquias. Foi eleita uma das Melhores Franquias do Brasil em 2022 pela revista Pequenas Empresas & Grandes Negócios e é a 1ª franqueadora do setor odontológico com Certificação Internacional do Sistema de Gestão de Qualidade ISO 9001:2015.



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 ou enquanto durar o estoque. Honda HR-V touring e advance 2024/2025 no preço público sugerido pela montadora, plano de financiamento pelo banco Honda com entrada de 70% e saldo em 12 parcelas com taxa 0%a.m., TAC e IOF inclusos, crédito sujeito a aprovação. mais documentação grátis. Promoção não cumulativa.

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 ou enquanto durarem os estoques, valor referente a veículo na cor sólida, para outras cores, consulte. Crédito sujeito a aprovação. Consulte condições. Imagem ilustrativa.

DIVEM

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

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 ou enquanto durarem os estoques. Consulte condições. Crédito sujeito a aprovação. Imagens Ilustrativas.

XIAN
CADA CHERY