

Artigos

Siga a natureza

*José Renato Nalini

Depois de milênios de maus-tratos, existe a esperança de que a natureza ensine aos humanos alguma coisa. Ainda é muito tímida a utilização das estratégias de soluções baseadas na natureza SbN, mas elas tendem a avançar, à medida em que a população deixa de ser ecologicamente iletrada e compreenda a sua responsabilidade ante as emergências

climáticas.

A catástrofe ambiental não é ameaça remota. Ela acontecerá, inapelavelmente, como já tem acontecido em boa parte do planeta. Inclusive aqui, no abençoado Brasil.

O que as cidades podem fazer para minimizar os efeitos desses desastres “não naturais”? Sim. Eles só acontecem porque a humanidade foi cruel para com o ambiente. Este responde como sabe: mediante

fenômenos extremos, os desastres que muita gente incauta chama de “naturais”.

As soluções baseadas na natureza são projetos de bioengenharia que enfrentam de forma racional os desafios socioambientais mediante uso de princípios e processos inspirados nos ecossistemas naturais.

Jardins de chuva, parques lineares, restauração de encostas, são providências que mimetizam a nature-

za e tornam as cidades menos vulneráveis. Não têm o condão de evitar os fenômenos. Estes virão, com certeza. Mas a responsabilidade é da ocupação desordenada, sem respeito às bacias hidrográficas e sem fiscalização por parte do Poder Público.

As soluções baseadas na natureza deveriam entrar no radar da construção civil, deveriam ser disciplina obrigatória nos cursos de Arquitetura e en-

genharia, ser alvo de cursos de CREA, IAB e demais entidades que congregam urbanistas e pensadores que idealizam e fazem funcionar as cidades. Toda cidade precisa fazer seus “jardins de chuva”, ou sistemas de biorretenção. Espaços instalados nas ruas para absorver parte das chuvas, diminuindo o impacto dos grandes volumes de água. Tecnologia simples e de fácil manutenção. Um remédio, embora paliativo,

para a insensatez da construção de cidades impermeáveis, mais amigas dos automóveis e mais hostis aos humanos. Por incrível que isso possa parecer.

Ainda há uma chance de aprender com a natureza. Não a percamos!

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

A Educação do século XXI: uma transformação necessária

Sandra Mara Ferrari é assessora pedagógica no Colégio Presbiteriano Mackenzie Brasília

Na atual e constante evolução social, a educação do século XXI desempenha fundamental função frente aos desafios de preparação das futuras gerações para o desenvolvimento e alcance de oportunidades acadêmicas, profissionais e socioemocionais. Diante das constantes mudanças econômicas, políticas, socioculturais do mundo moderno, as famílias, crianças e jovens anseiam por uma educação que contemple tais demandas, o que, conseqüentemente, coloca a escola no foco de questionamentos acerca do seu papel nesta sociedade mais flexível e polivalente, capaz de pensar e aprender continuamente, e que sobretudo atenda às demandas dinâmicas que se diversificam em quantidade e qualidade.

Sendo assim, faz-se imprescindível que consideremos os avanços da educação na promoção de novas ferramentas de ensino, na revisão das metodologias e aprimoramento da rotina escolar, o que destaca a importância de se desenvolver nos estu-

dantes outras habilidades além das intelectuais, por meio da inclusão de mais experiências práticas na aprendizagem.

As transformações acontecem rapidamente. Em parte, isso ocorre devido aos avanços tecnológicos e suas contribuições para a educação. Por outro lado, as mudanças na sociedade exigem a necessidade de que as escolas também se atualizem, de modo que os estudantes estejam mais preparados para lidar com as demandas que surgirem.

Nesta nova realidade mundial, denominada por estudiosos como sociedade do conhecimento, não se aprende como antes, no modelo de pedagogia do trabalho taylorista / fordista fundadas na divisão entre o pensamento e ação, na fragmentação de conteúdos e na memorização, em que o livro didático era responsável pela qualidade do trabalho escolar. Hodiernamente, aprende-se na rua, pela televisão, computador dentre tantas outras possibilidades. Ou seja, ampliaram-se os espaços educativos, redefiniu-se o conceito de aprendizagem.

Segundo Álvaro Vieira Pinto (1989, p.29), “a ed-

ucação é o processo pelo qual a sociedade forma seus membros à sua imagem e em função de seus interesses”. É dentro do contexto educacional que se encontram diferentes sujeitos, que pertencem a diferentes contextos sociais, que trazem sua historicidade construída a partir de diferentes vivências, assim é possível e faz-se necessário buscar alternativas para a democratização do ensino.

É possível elencar algumas novidades relevantes. Por exemplo, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) foi um marco para a educação no Brasil. Ela apresenta a estrutura esperada para toda a educação básica do país e as orientações sobre conteúdos essenciais para cada etapa escolar.

Dessa forma, realizam-se mudanças na gestão, no formato do ensino e na experiência dos estudantes. A BNCC tem o objetivo de unificar o ensino brasileiro para que todos os estudantes tenham acesso a uma formação integral. O documento resguarda a liberdade das escolas em determinarem as propostas metodológicas mais adequadas à sua realidade, além de considerar

as diferenças regionais.

Durante a pandemia do coronavírus, com a necessidade de distanciamento social e de adaptação das atividades para a forma remota, a proposta de ensino a distância ganhou força. Os aparelhos eletrônicos se tornaram a principal ferramenta de estudos e permitiram que a aprendizagem continuasse. Nesse cenário, a tendência é que as ferramentas do EAD estejam cada vez mais presentes na educação.

Para crianças e adolescentes, as aulas presenciais são uma necessidade. Porém, o ensino híbrido, o qual é capaz de combinar estratégias presenciais e a distância, configurando, portanto, um recurso significativo a contribuir muito com a educação.

A preocupação com outras habilidades, além do desenvolvimento intelectual, é uma urgência palpável à compreensão do contexto educacional. Assim, as competências socioemocionais requerem especial atenção, pois estão relacionadas a uma melhor qualidade de vida como um todo. Com isso, a expectativa é de que haja redução de conflitos no âmbito escolar, melhor

preparo para a vida em sociedade, prática da cidadania e aquisição das habilidades essenciais para o mundo do trabalho.

As metodologias de ensino também evoluem diariamente, a fim de trazer mais benefícios aos educadores e aos estudantes. Nesse contexto, as metodologias ativas de aprendizagem ajudam a desenvolver as habilidades do futuro, além de apresentarem estratégias eficazes para o uso de recursos mais modernos na educação.

É importante destacar que existem diferentes abordagens, por exemplo, aprendizagem por projetos, sala de aula invertida, design thinking, aprendizagem maker, entre outras. O que todas têm em comum é o protagonismo estudantil, resultando numa experiência escolar mais alicerçada nas atividades práticas.

Portanto, diante das significativas mudanças na educação nos últimos anos, expõe-se a importante necessidade de os gestores estarem atentos às novas regras e tendên-

cias para que o ensino oferecido garanta uma boa preparação dos estudantes para o futuro e enriqueça o trabalho dos educadores.

Então, para dar novos rumos à educação escolarizada, implica transformar a prática pedagógica, a qual consiste em mudar representações consolidadas num processo de construção de vida profissional e pessoal. Não se trata de incorporar novos modelos e levá-los para diferentes realidades. Essa mudança requer modificação da concepção de conceitos sobre escola, ensino, homem e sociedade. Uma nova atitude que exige ousadia, coragem e conhecimentos diversificados, pois não é simplesmente mudar a prática pedagógica, trocar o velho pelo novo, sobretudo, essa atitude implica reavaliar, transformar, ressignificar conceitos e valores, pensar sobre questões contemporâneas que produzem sentido na vida dos indivíduos, significa colocar-se como mediador no processo de ensino e de aprendizagem e conceber o aluno como participante nesse processo.

Domine suas emoções, domine 2025

Thiago Linhares*

A gestão das emoções é um tema crucial para alcançar melhores resultados, ainda mais em um mundo acelerado e repleto de informações. Muitas pessoas enfrentam conflitos diários no trabalho, em casa ou nas relações pessoais, desafios que podem ser alimentados por reações emocionais intensas e descontroladas. Para lidar com isso, cada um precisa desenvolver a habilidade de observação interna, a fim de compreender e regular os próprios impulsos.

A primeira etapa para administrar as emoções é a auto-observação. Isso significa prestar atenção na linguagem corporal em diferentes situ-

ações, pois o corpo tem o poder de falar até mesmo antes da mente. Por exemplo, um coração acelerado ou mãos suadas podem indicar ansiedade ou estresse. Reconhecer esses estados de ânimo ajuda a sair do “piloto automático” e começar a tomar decisões mais conscientes.

Em seguida, é fundamental identificar as sensações que surgem durante um conflito. Muitas vezes, as pessoas se concentram em um único estado emocional, como raiva ou tristeza, e acabam ignorando outros que também são relevantes. Ao tentar pontuar pelo menos três sentimentos diferentes em uma situação, a pessoa consegue ter uma visão mais ampla

do que está sentindo e do que está em jogo. Essa prática ajuda a evitar que somente uma emoção domine a cena e distorça a percepção da realidade.

Além disso, observar as atitudes adotadas durante o conflito também é importante. As posturas corporais e as expressões faciais comunicam muito sobre o momento de alguém. Uma postura defensiva pode agravar a discussão, enquanto uma atitude aberta pode facilitar o diálogo construtivo. Por isso, a estratégia de analisar os pensamentos negativos possibilita questioná-los e substituí-los por pensamentos positivos e uma mudança de perspectiva que abre caminho para resoluções mais efi-

cazes.

Ao praticar essas técnicas simples de auto-observação e reflexão emocional, é possível administrar os sentimentos e comportamentos para ter um 2025 mais equilibrado. Com dedicação, qualquer pessoa pode se tornar mais assertiva em confrontos e transformar a maneira de lidar com as próprias emoções, para melhorar as relações interpessoais e consigo mesmo.

*Thiago Linhares é Doutorando em Coaching, especialista em Psicologia Positiva, Psicologia do Esporte e desenvolvimento mental para atletas, além de coautor dos livros “Bom dia, Campeão” e “O zagueiro de aço”.

FISCAL DE SI MESMO

Se o patrão está por perto, ou foi pra longe viajar, mesmo estando sozinho, ponho a me vigiar.

Deus está no infinito, lá não o posso alcançar. Mesmo Deus estando distante, ponho a me vigiar.

No trânsito, nas avenidas, com respeito vou guiar. No farol, no cruzamento, ponho a me vigiar.

Não preciso de babá, não faço nada a esmo. Aprendi desde pequeno a fiscalizar a mim mesmo.

Poesia de Valter Máz Borges, do livro Harpa sem cordas, volume 4, da coleção Mensagens de fé da Editora O Artífice (editoraoartifice.com.br), em homenagem ao Agente Fiscal, que se comemora em 2 de fevereiro. os livros do autor são filantrópicos.



EDUCAÇÃO:

Rede Municipal de Holambra retoma aulas no dia 10 de fevereiro

No dia 7 o Departamento de Educação irá realizar reuniões para orientar os pais acerca do calendário letivo e também para apresentação da equipe escolar



As atividades escolares nas unidades de Educação Infantil, Ensino Fundamental e Educação de Jovens e Adultos da Rede Municipal de Holambra serão retomadas na segunda-feira, dia 10 de fevereiro, com 2.273 estudantes matriculados. No dia 7 o Departamento de Educação irá

realizar reuniões para orientar os pais acerca do calendário letivo e também para apresentação da equipe escolar. Os encontros ocorrerão no local em que o aluno irá estudar.

“Trata-se de um momento de extrema importância entre escola e família. Os responsáveis devem comparecer ao

encontro no horário marcado, informado pela unidade”, explicou a diretora da pasta, Claudicir Picolo. “Neste momento também serão entregues o uniforme e kit de material escolar.”

Em preparação para a volta às aulas, merendeiras da rede participam entre os dias 21 e 30 de janeiro de

atividades para estabelecer boas práticas de higiene e manipulação dos alimentos nas cozinhas das creches e escolas. Do dia 3 ao 7 de fevereiro ocorrerão trabalhos de capacitação profissional para educadores, estagiários e cuidadores que contam com palestras e oficinas.

Deputado Barros Munhoz visita Santo Antônio de Posse e renova compromisso com o município

Na tarde de 24 de janeiro, o deputado estadual Barros Munhoz esteve em Santo Antônio de Posse para uma reunião com o prefeito Ricardo Cortez, na Prefeitura Municipal. O encontro contou também com a presença do vice-prefeito, da primeira-dama, do presidente da Câmara, demais vereadores e colaboradores da administração pública.

Durante a reunião, o prefeito Ricardo Cortez divulgou que a Prefeitura enfrenta um débi-

to de R\$ 17 milhões em pagamentos à vista, o que praticamente reduz a zero o poder de investimento do município. Diante desse cenário, Cortez reforçou a importância do apoio do deputado junto ao Governo Estadual para a viabilização de novos projetos que possam impulsionar o desenvolvimento local. Entre os pedidos feitos ao deputado, destacam-se: R\$ 400 mil para aquisição de equipamentos para os serviços públicos, R\$ 2 milhões

para obras voltadas à saúde e R\$ 1 milhão para a construção de galerias de águas pluviais.

Barros Munhoz, reconhecido por sua atuação de décadas em benefício do município, já trouxe diversas benfeitorias para Santo Antônio de Posse, incluindo verbas destinadas a obras de infraestrutura, saúde e educação. Durante a visita, ele destacou seu compromisso de continuar trabalhando pela cidade e reafirmou sua pré-candidatura nas próximas

eleições estaduais.

Em suas palavras, Munhoz agradeceu pela confiança depositada nele ao longo dos anos e afirmou: “Sinto-me emocionado por este momento e renovo meu compromisso com Santo Antônio de Posse. Continuarei buscando recursos e promovendo melhorias para beneficiar a população e o crescimento da região.”

A administração municipal agradeceu pela parceria de longa data e pelo comprometimento



do deputado em trazer recursos e promover o progresso do município. A visita fortalece os laços

entre Barros Munhoz e a cidade, apontando para um futuro de cooperação e novos investimentos.

Deputado cobra esclarecimentos de Tarcísio sobre demissão de auxiliares de alunos com autismo

Da Redação

O deputado Rafa Zimbalidi (Cidadania-SP) protocolou um ofício na Secretaria de Estado da Educação, questionando uma suposta demissão em massa de professores auxiliares que atendem alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e outras deficiências que demandam abordagem pedagógica especial. Conhecido pela atuação em defesa da comunidade autista, o parlamentar tomou a iniciativa após receber um sem-número de vídeos e de mensagens de

mães e de pais preocupados com a medida que teria sido tomada pela gestão de Tarcísio Gomes de Freitas (Republicanos), no último dia 17/1.

Tecnicamente denominados Profissionais de Apoio Escolar para Atividades Escolares (PAE-AEs), esses auxiliares têm papel fundamental ao lado de professores titulares no acolhimento e no suporte a estudantes com TEA durante o turno escolar. À Imprensa, o governo estadual justifica a possível dispensa como “mudança na atuação dos PAEs” - explicação que

não foi bem recebida pela comunidade autista.

Até o ano passado, cada PAE-AE atendia um único aluno com autismo em sala de aula. Logo, o acolhimento era individualizado. O Governo de São Paulo, agora, sugere que cada auxiliar fique responsável não apenas por um, mas por até cinco autistas, de uma só vez. Em caso de nível de suporte alto, como o que requer o grau 3 de TEA, caberá à escola decidir se mantém o atendimento único.

Diante deste cenário, Rafa protocolou ofício na

pasta de Educação, chefiada por Renato Feder. No documento, o deputado do Cidadania expressa preocupação com os impactos da medida, principalmente porque a comunidade autista está realizando, nos últimos dias, manifestações, passeatas e abaixo-assinados em diversas cidades do estado de São Paulo.

No ofício, o parlamentar indaga se a dispensa de professores é oficial e definitiva, como será a realocação desses servidores e qual a previsão de contratação de novos auxiliares: “Essa é uma

questão urgente e que precisa de resposta imediata. Não podemos permitir que alunos com deficiência fiquem desamparados num momento tão crucial, como o início do ano letivo. Aguardo, o quanto antes, um posicionamento da Secretaria de Estado de Educação, para garantir que nenhuma criança seja prejudicada por tal decisão”, reforça Rafa.

A medida tem gerado grande preocupação entre pais, professores e a comunidade escolar que teme prejuízos irreparáveis no suporte educacional oferecido aos estu-

dantes com TEA e outras deficiências na rede estadual de ensino.

Lei federal

Popularmente conhecida como lei “Berenice Piana”, a legislação federal 12.764/2012 estabelece que pessoas com TEA de todo o Brasil tenham direito a um acompanhante especializado em sala de aula. Hoje, São Paulo conta com cerca de 9 mil PAEs. No ano passado, o Estado abriu um edital para contratar mil novos profissionais terceirizados.

Bares e restaurantes esperam faturar até 20% a mais do que no ano passado no Carnaval



Da Redação

O Carnaval de 2025 traz otimismo para bares e restaurantes em todo o Brasil. De acordo com

pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel), 74% dos empresários planejam abrir durante os dias de folia, e

69% desses esperam um aumento no faturamento em relação ao ano passado. Para 59% dos entrevistados, o crescimento deve chegar a 20%, en-

quanto 10% apostam em resultados ainda mais expressivos, acima desse percentual.

Apesar das boas expectativas para o Carnaval, muitos empresários ainda enfrentam dificuldades financeiras. A pesquisa mostrou que 38% das empresas possuem pagamentos em atraso, sendo os impostos federais, encargos trabalhistas e contas de serviços públicos os mais citados. Essa realidade reflete desafios acumulados ao longo dos últimos anos, especialmente com a pandemia e o aumento

no preço dos insumos.

Diante da alta na inflação, a estratégia de reajuste de preços tornou-se criteriosa para os estabelecimentos do setor. No último mês, 74% dos empresários conseguiram reajustar os valores do cardápio, sendo que 40% acompanharam o índice inflacionário, 23% ficaram abaixo dele e 11% optaram por aumentos superiores. Outros 26% não conseguiram implementar qualquer reajuste.

Para o presidente-executivo da Abrasel, Paulo Solmucci, o otimismo do

setor está alinhado ao cenário econômico mais favorável, marcado pelo aumento no número de empregos e alta do turismo no país.

“No ano passado, tivemos um dos melhores carnavais para o setor de alimentação fora do lar, com alta de 15% no faturamento. A expectativa é de que em 2025 os resultados sejam ainda melhores, impulsionados pelo maior poder de compra da população, pela redução do desemprego e pelo aumento do turismo, tanto doméstico quanto internacional”, destaca.

ESPORTES:

Departamento de Esportes amplia grade de horários e investimentos em natação e hidroginástica

A pasta registrou aumento de 75% na procura por inscrições nas duas modalidades na comparação com dezembro do ano passado

O Departamento Municipal de Esportes de Holambra ampliou a grade de horários e, conseqüentemente, o número de vagas disponíveis para aulas de natação e hidroginástica, oferecidas gratuitamente pela Prefeitura. De acordo com o diretor da pasta, Pedro Paoliello, foi registrado em janeiro aumento de 75% na

procura por inscrições nas duas modalidades na comparação com dezembro do ano passado.

“Readequamos este ano toda a nossa grade horária para disponibilizar novas vagas”, disse ele. “O Complexo Aquático Municipal foi todo revitalizado no ano passado e estamos empenhados em trazer novos equipamentos,

como halteres, pranchas e flutuadores para atender o aumento da demanda com a mesma qualidade”, explicou.

Os interessados devem fazer a matrícula na sede do departamento, que fica na Rua Solidagos, s/nº, no bairro Parque dos Ipês, ao lado da Biblioteca Municipal e da Guarda Civil. O atendimento é

realizado de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. É necessário apresentar Cartão Cidadão. “Temos disponíveis diversos dias e horários. Iremos organizar os participantes em turmas de acordo com a idade e nível de treinamento”, falou Pedro.

Podem participar das aulas de hidroginástica moradores a partir de 13 e até 85



anos. No caso da Natação há opções para adultos e crianças a partir de 6 anos.



Vai começar o Campeonato Municipal de Futebol Veterano 2025 em Santo Antônio de Posse

A bola vai rolar no próximo dia 8 de fevereiro com o início do Campeonato Municipal de Futebol Veterano 2025 em Santo Antônio de Posse. A competição, que promete movimentar o esporte local, con-

tará com a participação de seis equipes formadas por atletas a partir de 35 anos.

O jogo de abertura será realizado no Estádio Municipal “José Ferreira Neto”, localizado em frente à Prefeitura

Municipal, com início marcado para as 15h.

Os torcedores são convidados a prestigiar os confrontos e apoiar seus times favoritos nesta competição esportiva. O Campeonato Municipal de Futebol

Veterano é uma iniciativa que valoriza o esporte amador e promove a confraternização entre os jogadores e a comunidade.

Fique atento à programação e venha torcer!

Combater o mosquito é dever de todos!



Quais são os sintomas?

- 1 Febre alta
- 2 Mal-estar, falta de apetite e manchas vermelhas no corpo
- 3 Dores musculares, atrás dos olhos e na cabeça

HOLAMBRA
CONTRA A
DENGUE

Em caso de suspeita, procure a Policlínica Municipal ou a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa!

Como posso me prevenir?



-  Evite água parada em pneus, latas e garrafas vazias
-  Tampe os ralos
-  Lave e esfregue vasilhames e potes de animais domésticos pelo menos uma vez por semana
-  Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira fechada
-  Troque por areia a água dos pratos de flores e de plantas
-  Realize a limpeza regular da caixa d'água e sempre a mantenha fechada



OPORTUNIDADE:

Empresas aprendem na ACE sobre fiscalização tributária



O tema foi "Os limites da fiscalização tributária", apresentado pelos advogados Marcelo Borges e Fábio Bezerra

Nesta quinta-feira, dia 30 de janeiro, a ACE Holambra (Associação Comercial e Empresarial de Holambra) sediou mais um encontro do Grupo de Estudos de Legis-

lação Empresarial. O tema foi "Os limites da fiscalização tributária", apresentado pelos advogados Marcelo Borges e Fábio Bezerra. Os participantes também puderam de-

bater o assunto e esclarecer dúvidas. O encontro do Grupo de Estudos de Legislação Empresarial acontece mensalmente na ACE. A atividade é gratuita para todos os

associados, bastando inscrição antecipada.

A próxima reunião será em 27 de fevereiro. Mais informações: 9 9994-2711 (WhatsApp da ACE)

Bancada feminina da Câmara discute a criação da Procuradoria da Mulher

De Jaguariúna

A bancada feminina da Câmara Municipal de Jaguariúna realizou, no plenário da Casa de Leis, uma reunião nesta terça-feira (28) a fim de discutir a criação de uma Procuradoria da Mulher no Poder Legislativo. A iniciativa é da vereadora Graça Albaran (PSD) e deve ser apresentada como projeto de

resolução nos próximos dias.

Segundo a vereadora, o objetivo do projeto é criar novas medidas para acolher as mulheres da cidade, incluindo seus filhos e demais familiares, além de discutir meios de solucionar problemas como desigualdade e os vários tipos de violência que muitas mulheres vivem no dia a dia.

Além disso, outros

assuntos foram levantados pelas seis parlamentares que compõem a maior bancada feminina entre os Legislativos, das 20 cidades da RMC (Região Metropolitana de Campinas).

Parceria Público-Privada (PPP) como meio de desenvolvimento social e ações do poder público exclusivamente voltadas para as mulheres nas áreas de saúde,

educação, segurança, etc., foram pautadas. Também foram discutidos temas como os atendimentos preferenciais e o acolhimento em casos de violência contra a mulher.

Com uma grande bancada feminina, as vereadoras pararam uma coalizão parlamentar que pretende encabeçar os principais projetos em defesa dos direitos das



mulheres, bem como fazer alterações legislativas e tratativas diretas com o Executivo.

MixDip M&M'S: Méqui apresenta novo formato de sobremesa para conquistar a GenZ

A novidade chega acompanhada do já amado McFlurry M&M'S que retorna ao cardápio da rede

O verão chegou com tudo, e o McDonald's tem a solução perfeita para refrescar: a nova sobremesa MixDip M&M'S. A novidade inaugura uma plataforma inédita de sobremesas da marca, trazendo uma experiência divertida, personalizável e cheia de sabor para os Méqui Lovers. Além disso, a rede celebra o retorno da icônica parceria com M&M'S e traz de volta o amado McFlurry M&M'S ao seu menu.

O MixDip M&M'S combina alguns dos itens mais adorados pelos fãs das sobremesas do Méqui: bebida láctea sabor baunilha ou chocolate, caldas de chocolate e caramelo, biscoitos crocantes semelhantes à tradicional casquinha, e, claro, os coloridos e irresistíveis M&M'S.

Inspirado em trends da internet e na irreverência que a Geração Z traz para o consumo, o diferencial da nova sobremesa está no formato e embalagem inédita, que convida o cliente a criar a sua própria maneira de aproveitar. Seja mergulhando os biscoitinhos, misturando to-

dos os ingredientes ou experimentando cada item separadamente, o MixDip é uma sobremesa que transforma criatividade em sabor.

E as boas notícias não param por aí: o McFlurry M&M'S, que sempre foi um sucesso em suas passagens pelo menu, também está de volta. Composto por bebida láctea sabor baunilha, M&M'S e a calda escolhida pelo cliente – chocolate, morango ou caramelo –, o McFlurry M&M'S promete conquistar a galera novamente.

"O MixDip M&M'S chega para transformar o jeito de curtir sobremesas no

Méqui. Essa nova plataforma é sobre liberdade, inovação e criatividade: mergulhe, misture ou experimente do seu jeito – o importante é se divertir. E ter um parceiro como M&M'S nesse lançamento, faz com que seja o combo perfeito para garantir momentos deliciosos e inesquecíveis para os nossos consumidores neste verão!", afirma Lariane Duarte, Head de marketing do McDonald's.

O MixDip M&M'S está disponível a partir de R\$16,90 e o McFlurry M&M'S a partir de R\$15,90. As novidades já podem ser encontradas

nos restaurantes da rede em todo o país, app do Méqui, Peça e Retire e Drive-Thru.

Sobre a Arcos Dorados

A Arcos Dorados é a maior franquia independente do McDonald's do mundo e a maior rede de serviço rápido de alimentação da América Latina e Caribe. A companhia conta com direitos exclusivos de possuir, operar e conceder franquias locais de restaurantes McDonald's em 20 países e territórios dessas regiões. Atualmente, a rede possui mais de 2.400 restaurantes, entre unidades próprias e

de seus franqueados, que juntos empregam mais de 100.000 funcionários (dados de 30/09/2024). A empresa também está comprometida com o desenvolvimento das comunidades em que opera com a oferta de oportunidades de primeiro emprego formal aos jovens e com o impacto ambiental positivo por meio de sua Receita do Futuro. A Arcos Dorados está listada na Bolsa de Valores de Nova York (NYSE: ARCO). Para saber mais sobre a Companhia por favor visite o nosso site: ir.www.arcosdorados.com



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

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

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

Cozinha Internacional
Cardápio cuidadosamente elaborado com o melhor da cozinha internacional

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



INFORMAÇÕES E RESERVAS

[\(19\) 99188.8927](tel:(19)99188.8927) [Rua Camélias, 317 - Centro Holambra-SP](https://www.tratterieholandesa.com.br)
[@tratterieholandesa](https://www.tratterieholandesa.com.br)



original10camisetas@outlook.com

[1999217-7771](tel:1999217-7771) [originalconfeccoes](https://www.instagram.com/originalconfeccoes)

[193891-4545](tel:193891-4545) [Guacu Silkscreen](https://www.facebook.com/GuacuSilkscreen)

24 anos de Tradição



INTERNET EM
TODOS OS LUGARES,
para todos
os momentos!

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



Legislativo:

Câmara Municipal de Holambra realiza primeira sessão ordinária de 2025 no dia 3 de fevereiro

Câmara Municipal de Holambra inicia legislatura com primeira sessão ordinária em 3 de fevereiro



A Câmara Municipal de Holambra dará início aos trabalhos legislativos da nova legislatura com a realização da primeira sessão ordinária de 2025, marcada para o dia 3 de fevereiro às 19 horas. O encontro será aberto ao público e acontecerá no plenário da Casa de Leis, proporcionando à

população a oportunidade de acompanhar de perto as discussões e propostas dos vereadores eleitos para o mandato que se inicia.

A sessão representa um momento importante para a cidade, pois será a primeira oportunidade para que os parlamentares apresentem suas diretrizes

de trabalho, bem como as prioridades que nortearão suas atuações ao longo dos próximos anos. Além disso, os cidadãos poderão conhecer melhor os representantes eleitos e entender suas propostas para o desenvolvimento de Holambra.

A população está convidada a compare-

cer e participar desse momento de grande relevância para a democracia local. A Câmara Municipal reforça a importância da participação cidadã, incentivando os moradores a acompanharem de perto o trabalho dos legisladores e contribuir com o debate político da cidade.

Holambra é eleita a cidade do interior mais bonita de São Paulo

Holambra foi eleita a cidade do interior mais bonita do estado de São Paulo, conforme divulgado pelo jornal Gazeta de São Paulo. Nesta semana, o jornal divulgou o resultado da pesquisa, reforçando a fama do município, conhecido como a "Cidade das Flores", por sua beleza arquitetônica, ruas floridas e forte influência da cultura holandesa.

No início do ano passado, uma pesquisa do site Quinto Andar incluiu Holambra entre as dez cidades mais bonitas do Brasil. A lista conta com outros destinos de destaque, como Rio de Janeiro, Diamantina (MG), Rio de Contas (BA) e Alcântara (MA), colocando Holambra em um seleto grupo de locais reconhecidos pela sua exuberância.

Holambra atrai milhares de visitantes anualmente, especialmente durante a Expo-flora, maior evento de flores e paisagismo da América Latina.

A influência da imigração holandesa também é um dos grandes atrativos do município. A arquitetura típica, os moinhos de vento e a gastronomia influenciada pelo país europeu encantam moradores e

turistas.

Com jardins bem cuidados, uma forte tradição na floricultura e uma estrutura turística em crescimento, Holambra segue como um dos principais destinos do interior paulista, combinando charme, história e desenvolvimento econômico.

Fonte: gazetasp.com.br



APB promove 91º Curso de Gestantes em Holambra; inscrições estão abertas



O 91º Curso de Gestantes de Holambra já

tem data para começar. A iniciativa, que oferece

orientações essenciais para futuras mães e seus familiares, terá início no dia 7 de abril e acontecerá na APB (Associação Príncipe Bernardo).

As inscrições já estão abertas e podem ser realizadas na sede do Departamento de Promoção Social, localizada na Rua Solidagos, 99, bairro Morada das Flores. Para se inscrever, basta apresentar um documento de identidade e o

Cartão Cidadão.

As aulas serão ministradas sempre às segundas-feiras, a partir das 14h, e contarão com uma programação diversificada conduzida por especialistas da área da saúde, como enfermeiras, fisioterapeutas, nutricionistas e doulas, todas voluntárias. Entre os temas abordados estão mudanças psicológicas na gravidez, tipos de parto, amamentação,

cuidados com o bebê, planejamento familiar e saúde da mulher.

Um dos destaques do curso será a palestra sobre desengasgo em bebês, ministrada por um socorrista do Corpo de Bombeiros, além de um encontro especial voltado à alimentação e atividades físicas na gestação.

O encerramento, marcado para o dia 2 de

junho, contará com a entrega de um enxoval às participantes, incluindo banheira, fraldas, lenços umedecidos e outros itens essenciais para o cuidado com o bebê.

A ação é uma parceria entre o Departamento de Promoção Social de Holambra, a APB e voluntárias que, há mais de 40 anos, dedicam-se a preparar gestantes para essa fase tão importante da vida.

Renovias realiza a distribuição de lixeiras para carros

A Renovias promoveu mais uma ação de conscientização em prol do meio ambiente. A concessionária distribuiu 4 mil lixeiras para carro (lixocar) aos motoristas em três praças de pedágio. O objetivo da ação é reforçar a importância do descarte correto de resíduos, já que o lixo na rodovia atrai animais, pode provocar acidentes, entupir galerias pluviais e gerar focos de incêndio, principalmente em épocas de seca.

O descarte irregular de resíduos, como emba-

lagens, garrafas plásticas e papéis representa risco à segurança de motoristas e à saúde pública. Na ação realizada na última semana, as lixeiras para veículos foram entregues nas praças de pedágio da Rodovia Deputado Mario Beni (SP-340), em Estiva Gerbi, na Rodovia Governador Adhemar Pereira de Barros (SP-342), em Espírito Santo do Pinhal, e na Rodovia Dom Tomás Vaquerio (SP-344), em Aguaí.

Em 2024, as equipes de conservação de rotina e de operações retiraram

da malha viária da Renovias, que liga Campinas ao Circuito das Águas e Sul de Minas Gerais, mais de 112 toneladas de resíduos. Parte deste material é destinado à reciclagem e o restante do lixo é descartado adequadamente.

Diante disso, as equipes de conservação vêm intensificando o cronograma de limpeza visando garantir um ambiente rodoviário mais limpo e seguro.

"A distribuição e utilização do lixocar é muito importante, pois evita a

contaminação ambiental ao longo da malha viária. Arremessar um objeto na rodovia pode trazer animais silvestres, que acabam cruzando a via, e ocasionam acidentes", destacou Darcio Pereira Ferraz, administrador de Obras e Conservação da Renovias.

A Lei 9.503 de 23 de setembro de 1997, do Código de Trânsito Brasileiro (CTB), ressalta que é terminantemente proibido jogar lixo ao longo da rodovia. A infração é média, passível de multa e soma de quatro pon-

tos na Carteira Nacional de Habilitação (CNH). Caso ocorra um despejo de grande quantidade na faixa de domínio, a pessoa responsável pode responder a um processo por crime ambiental, podendo acarretar ainda, multa e reclusão.

"A manutenção e remoção constante de lixo ao longo da rodovia, além de ocasionar o bom aspecto visual, permite o não assoreamento e o entupimento das drenagens ao longo da rodovia, evitando o alagamento da via nos períodos de

chuvas", complementou Darcio.

Sobre a Renovias: A malha viária da Renovias faz a interligação entre Campinas, Circuito das Águas e sul de Minas Gerais através das Rodovias SP-340 (Campinas/Mococa), SP-342 (Mogi Guaçu/Águas da Prata), SP-344 (Aguaí/Vargem Grande do Sul), SP-350 (Casa Branca/São José do Rio Pardo) e SP-215 (Vargem Grande do Sul/Casa Branca), com extensão de 345,6 quilômetros.



VARIETADES

Aumento da expectativa de vida do brasileiro exige mudanças no estilo de vida

Da Redação

O Brasil já não é mais um país jovem. Em 2023, a expectativa de vida do brasileiro aumentou de 75,4 para 76,4 anos, de acordo com o levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), e isso diz muito sobre a realidade do país. Se estamos vivendo mais é porque, de alguma forma, estamos nos cuidando mais. O acesso à saúde pública é fundamental para rastrear e tratar doenças, mas a prevenção é a palavra chave. Uma população mais velha está mais propensa a doenças que se aproveitam da tal maturidade e o câncer é uma delas. Por isso, o Dia Mundial do Câncer

alerta para a necessidade de uma mudança no estilo de vida, capaz de evitar cerca de 30% dos tumores mais diagnosticados no país, entre eles pele, próstata, mama, pulmão e colorretal.

Alimentação saudável, atividade física, saúde do sono, controle do uso de substâncias tóxicas, saúde mental e relacionamentos são a base para uma vida mais saudável e longa. Essas práticas formam os seis pilares da Medicina do Estilo de Vida, que vem sendo não apenas recomendada por médicos, mas aplicada por eles no dia a dia. André Sasse, oncologista clínico e CEO do Grupo SOnHe, explica que a mudança de hábitos precisa ser adotada por todos

o mais rápido possível. “Nós já sabemos que esse conjunto de fatores é eficiente e a longo prazo será transformador. Quanto mais pessoas se exercitarem e mantiverem uma rotina saudável de sono, alimentação e lazer, menos pessoas ficarão doentes”, alerta o oncologista, que completa com um reforço importante para as pessoas que já enfrentam algum tipo de câncer. “Hoje, a atividade física faz parte do tratamento do câncer, porque ela oferece mais resistência e imunidade ao paciente. É a natureza dando respostas positivas”, comemora Sasse.

Alexandrina Aparecida dos Santos, de 59 anos, convive há sete com a Leucemia Linfocítica

Crônica (LLC) e quando descobriu a doença se viu obrigada a mudar de vida. Alexandrina intensificou a atividade física, cortou o açúcar e trouxe ainda mais saúde para a vida. “Foi uma mudança radical. Eu me exercito todos os dias mesmo, porque sei que esse hábito está fazendo a diferença no meu tratamento”, reforça a paciente.

Vânia Cristina Cardoso, hoje com 46 anos, tem a corrida como uma ferramenta fundamental para se recuperar da recidiva do câncer de mama. Se não bastasse o segundo diagnóstico da doença, ela enfrentou o abandono emocional por parte do marido, de quem se divorciou há 4 anos, assim que recebeu a noti-

cia de que o câncer estava de volta. “A atividade física tem me ajudado muito tanto na manutenção da minha saúde física quanto mental. Eu me sinto mais forte, segura e confiante. É também, sobre autoestima”, diz Vânia.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 70% dos casos de câncer diagnosticados em todo o mundo, acometem pessoas na terceira idade, em função do envelhecimento e da incapacidade de recuperação rápida das células. Com a população brasileira vivendo mais, o apelo dos especialistas em saúde é para que os hábitos sejam alterados, de modo que as pessoas priorizem práticas que no passado não eram

incentivadas. “Atividade física não é mais para quem gosta, eu diria que é para quem gosta da vida. Quem se exercita diariamente, se alimenta melhor, dorme melhor e se torna uma pessoa menos tensa, mais alegre, de bem com a vida. Esses fatores ajudam na imunidade de qualquer pessoa. Por isso, o Dia Mundial do Câncer traz uma importante reflexão para todos nós sobre o quanto gostamos de viver”, provoca o oncologista André Sasse, que faz questão de manter uma vida ativa e saudável, apesar da agenda apertada. “Nós precisamos quebrar esse mau hábito e fazer um pouco por dia e não parar mais, recomenda Sasse.

Campinas divide com cidade portuguesa experiência no uso de ferramenta da ONU



Da Redação

Cansaço, ansiedade, irritabilidade, insônia, apatia e ganho de peso. Esses são alguns dos sintomas enfrentados pelas mulheres no climatério, período que antecede a menopausa. É como se de repente a rotina de vida fosse alterada por oscilações

inexplicáveis, a começar pelas ondas de calor, os temidos fogachos, que anunciam que muita coisa está prestes a mudar. De fato, tudo muda! As mulheres enfrentam uma nova etapa da vida tão desafiadora quanto a puberdade, quando o corpo anuncia estar apto para a reprodução. Neste caso,

os sintomas anunciam o inverso: o fim do período reprodutivo da mulher e a necessidade da construção de novos hábitos.

A menopausa é marcada pelo fim da menstruação, mas, antes disso, a queda na produção dos hormônios anuncia a chegada desta fase tão temida pela maioria das mulheres, em função das mudanças que provoca no físico e no psicológico. A última menstruação pode ocorrer entre os 48 e 52 anos. Não há uma regra, varia de pessoa para pessoa. No entanto, com o avanço da medicina e a mudança de hábitos sociais, as mulheres nessa faixa etária ainda estão bastante ativas, o que para a ginecologista e obstetra Ana Carolina Massarotto é um choque ainda maior. “A mulher de 48 anos, hoje, é extremamente jovem e independente. Quando ela experimenta os sintomas do climatério, é como se o mundo estivesse desabando e não é para menos! A mulher ativa começa a se esquecer de coisas simples, tem ondas

incontroláveis de calor, não dorme bem e sente que vai se distanciando daquela imagem que tinha de si própria. É muito complicado!”, pontua a médica, que vê na medicina do estilo de vida uma aliada para as mulheres neste período da vida.

A medicina do estilo de vida se baseia em 4 importantes pilares: alimentação saudável, rotina de exercícios físicos, sonos de qualidade e acompanhamento médico. Esse combo é recomendado em todas as fases da vida de uma pessoa e é o que garante a qualidade de vida. Ana Carolina Massarotto explica que na menopausa, o estilo de vida da paciente conta muito. “Uma mulher que se alimenta bem e cuida do corpo fazendo exercício físico diariamente, certamente, vai dormir melhor, sorrir mais e estar mais equilibrada. Isso significa que o climatério tende a ser mais brando e o pós menopausa muito mais saudável”, explica a médica, que aos 41 anos investiga a possibilidade de uma menopausa pre-

coce. “Alguns sinais já apareceram e exigiram uma atenção diferenciada da minha parte. Como paciente, já estou sentindo o desafio de lidar com essa mudança e redobrando os cuidados com o meu corpo e com o meu psicológico”, reforça a ginecologista. A médica também alerta para a importância do acompanhamento especializado, que possa garantir à mulher o acesso a terapias hormonais personalizadas. “A reposição hormonal é uma aliada da mulher, que precisa ser bem orientada para que possa ou não optar por ela”, defende a médica.

O acolhimento às mulheres nesta fase da vida é fundamental para que elas possam enfrentar os sintomas com uma certa leveza, explica a ginecologista Isabela Simionatto. “A mulher precisa ser ouvida e compreendida. A alteração dos hormônios provoca tristeza, vazão, ansiedade, derruba autoestima e a libido. A mulher precisa estar cercada de uma equipe que a ajude a superar essas questões. O acolhimento

em casa também é muito importante”, reforça Isabella, que traz a realidade do consultório para a discussão. “A mulher na menopausa tem sintomas que ela considera vexatórios e, por isso, não compartilha com ninguém e, consequentemente, não recebe ajuda”, alerta a médica.

Sintomas comuns na menopausa são a atrofia vaginal, o envelhecimento do órgão e a incontinência urinária, interferindo diretamente na relação sexual da mulher, ao impedir a lubrificação e, consequentemente, provocar dor durante a relação. Esses sintomas podem ser amenizados com tecnologias específicas como o Laser Fotona, que estimula o colágeno, garantindo a lubrificação da vagina e o rejuvenescimento do órgão. “Por isso é tão importante acolher a mulher na menopausa, ouvi-la e orientá-la sobre as possibilidades existentes. A expectativa é de que todas nós passemos pela menopausa, então, que seja com qualidade de vida”, conclui a médica.

Volta às aulas exige avaliação oftalmológica de crianças e adolescentes

Da Redação

Com o fim das férias escolares, além da mobilização entre os pais para comprar materiais e deixar tudo pronto para o retorno às aulas, outra preocupação importante deve ventrar na lista de prioridades: a avaliação oftalmológica.

O Dr. Fernando Ramalho, especialista em cirurgia refrativa

no Oftalmos - Hospital de Olhos, da Vision One, em Santa Catarina, alerta que o mau desempenho escolar pode ser um indicativo de problemas de visão.

“É muito comum que os pais associem o baixo rendimento escolar de seus filhos a mau comportamento. No entanto, é essencial estar atento a problemas de visão que podem interferir direta-

te nesse desempenho. Os mais comuns são miopia, estrabismo, astigmatismo e hipermetropia”, explica o especialista.

De acordo com Ramalho, as crianças e adolescentes podem não perceber ou relatar dificuldades para enxergar, já que muitas vezes consideram a visão prejudicada como algo normal. “Por isso, é recomendável que os

pais ou responsáveis levem os filhos para consultas regulares com o oftalmologista, especialmente antes do início do ano letivo. Essa atitude preventiva pode fazer toda a diferença no aprendizado e no bem-estar da criança”, reforça.

Além disso, sintomas como dores de cabeça frequentes, cansaço ao ler ou escrever, dificuldade para co-

piar conteúdos do quadro e até a necessidade de aproximar objetos para enxergar melhor são sinais de alerta que não devem ser ignorados.

O check-up oftalmológico é simples, rápido e pode diagnosticar condições que, se tratadas precocemente, evitam prejuízos no desempenho escolar e no desenvolvimento geral dos jovens.

“Quanto mais cedo o problema for detectado, mais eficaz será o tratamento. Investir na saúde ocular é investir no futuro das crianças”, conclui o especialista.

Fazer da consulta ao oftalmologista parte do planejamento de volta às aulas pode garantir que os estudantes tenham um ano letivo mais produtivo e saudável.



NEW CITY

Escolha inteligente em todos os sentidos.

NEW CITY HATCHBACK

Pense bem, vá de Honda.

LINHA 2025

FAÇA UM TEST DRIVE!



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

Desacelere. Seu bem maior é a vida.



Hyundai CRETA

Tão poderoso quanto você.



FAÇA UM TEST DRIVE

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

LINHA DE SEDANS NISSAN

FAÇA UM TEST DRIVE



Desacelere. Seu bem maior é a vida.
KENTONISSAN.COM.BR

MOGI MIRIM
SÃO JOÃO B. VISTA

☎19 3022.8888



PLUG-IN HYBRID

O SUV de 7 lugares com muito luxo e tecnologia híbrida inteligente.

FAÇA UM TEST DRIVE



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

☎19 3814.2600
XIANCAOACHERY.COM.BR

Desacelere. Seu bem maior é a vida.



ANO NOVO PEUGEOT NOVO



FAÇA UM TEST DRIVE



☎19 3814.5000 **DIVEMPEUGEOT.COM.BR** Desacelere. Seu bem maior é a vida.

802