



Holambra abre inscrições para cursos gratuitos do programa Caminho da Capacitação, voltados para pessoas em situação de vulnerabilidade social



A Prefeitura de Holambra abre nesta sexta-feira, dia 30 de maio, inscrições para cursos gratuitos de qualificação profissional voltados para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Para participar é preciso preencher o formulário disponível no site: www.cursofussp.sp.gov.br/. Nesta etapa estarão disponíveis entre os dias 9 e 24 de junho o curso de Auxiliar de cozinha, que será realizado de segunda a sexta-feira, das 8h às 12 e o curso de Gastronomia com reaproveitamento de alimentos, em duas turmas: no período da tarde, das 13h às 17h, e à noite, das 18h às 22h, também de segunda a sexta-feira. As vagas são limitadas. As aulas ocorrerão em carreta que ficará no estacionamento do Teatro Municipal Franciscus Johannes Eltink.

Pág 3.

Iniciada 4ª edição da gincana Tampinha Legal em Holambra

Começou nesta segunda-feira, dia 26 de maio, a 4ª edição da Gincana Tampinha Legal, uma iniciativa que mobiliza escolas do município em uma ação solidária

voltada à preservação do meio ambiente. Com o término previsto para o dia 14 de novembro, a iniciativa premiará os três estudantes da rede municipal e os três de

outras instituições que mais coletarem tampinhas plásticas com um computador para o 1º lugar, um tablet para o 2º e um mini game console para o 3º.

Pág 6.

Amar hoje virou jogo de quem se importa menos?

Pág 7.

Primeira turma de Agronegócio de Holambra visita Embrapa e aprende sobre microbiologia, solos e sustentabilidade no campo

No dia 21 de maio de 2025, cerca de 35 alunos do 2º ano do Ensino Médio Profissionalizante em Agronegócio da Escola Estadual Ibrantina Cardona, de Holambra (SP), participaram de

uma visita técnica à Embrapa Meio Ambiente, em Jaguariúna (SP). Durante a atividade, os estudantes tiveram contato com temas relacionados à microbiologia ambiental, além de aprofundarem

o entendimento sobre o solo e sua importância econômica, social e ambiental. A iniciativa é ainda mais simbólica por envolver a primeira turma desse curso na cidade de Holambra.

Pág 4.

Ação de educação ambiental promove engajamento e conscientização no bairro Imigrantes



Cerca de 120 pessoas participaram no bairro Imigrantes, em Holambra, de um evento dedicado à sustentabilidade e ao cuidado ambiental. Durante o “Imi-

grantes em Ação Ambiental”, realizado na Praça da Amizade, diversas atividades foram oferecidas, como palestras para adultos e orientações através de jogos lúdi-

cos para as crianças.

A iniciativa também mobilizou um mutirão de limpeza, que coletou materiais descartados no entorno da praça.

Pág 4.

Holambra conquista quatro vitórias na estreia dos Jogos Desportivos do Circuito das Águas



Holambra estreou com desempenho de destaque na edição 2025 dos Jogos Desportivos do Circuito das Águas Paulista, realizados no último fim de semana no Ginásio Azulão, em

Jaguariúna. Das seis partidas disputadas por equipes do município, quatro terminaram em vitória, evidenciando o talento e a dedicação dos jovens atletas holambrenses. As vitórias

vieram nas categorias futebol masculino sub-15, futsal feminino sub-17, futsal masculino sub-14 e vôlei masculino sub-17, mostrando o equilíbrio entre modalidades e faixas etárias.

Pág 5.

MEDICINA UniFAJ

Recomendado pelo Conselho Nacional de Saúde

O curso de Medicina da UniFAJ foi recomendado pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), órgão que orienta e fiscaliza políticas de saúde no Brasil.

Esse reconhecimento reforça a qualidade da nossa formação, que também alcançou a **nota máxima (5) no MEC**. Isso reafirma nosso compromisso com a excelência no ensino e na preparação dos futuros médicos.

UniFAJ
Centro Universitário de Jaguariúna

SAIBA MAIS

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

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

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

Cozinha Internacional
Cardápio cuidadosamente elaborado com o melhor da cozinha internacional

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

INFORMAÇÕES E RESERVAS
(19) 99188.8927 Rua Camélias, 317 - Centro Holambra-SP
@tratterieholandesa

Artigos

Como o cooperativismo financeiro trabalha na agenda ESG

Autoria: Carlos Eduardo Marques, analista de Cidadania e Sustentabilidade do Sicoob

O termo “cooperativismo” quer dizer “colaboração entre pessoas para um interesse comum”. Seu principal objetivo é equilibrar a justiça social, a prosperidade econômica e os resultados financeiros. Sendo assim, o modelo de negócios cooperativo, diferentemente de outros modelos empresariais, é organizado em torno das pessoas, visto que busca a coexistência harmoniosa entre o meio ambiente, o crescimento econômico e o desenvolvimento social.

Segundo dados do Banco Central sobre o Sistema Nacional de

Crédito Cooperativo (SNCC) com data base 2023, o cooperativismo de crédito no Brasil está presente em 57 % dos municípios brasileiros com pelo menos uma unidade de atendimento (semelhante a uma agência bancária). O número de cooperados chegou a 17,3 milhões de pessoas físicas e jurídicas.

O total de ativos do SNCC alcançou R\$ 730,9 bilhões em dezembro de 2023, sendo constituído principalmente por operações de crédito (R\$ 445,8 bilhões), com destaque para operações com micro e pequenas empresas e para os produtores rurais. Isso demonstra a relevância do segmento para a evolução da atividade econômica, principal-

mente no interior do país.

Esse cenário reforça a importância e o potencial de impacto da agenda ESG do cooperativismo financeiro, pois quanto mais acessível e presente na vida dos brasileiros, mais eficiente será a implementação de boas práticas ambientais, sociais e de governança no Brasil.

As cooperativas de crédito desempenham um papel crítico no suporte às comunidades, especialmente em tempos de adversidades, como os ocasionados pelas mudanças climáticas. Essas cooperativas geralmente têm cooperados concentrados em setores ou localidades específicas e, como resultado, elas possuem seus produtos e serviços finan-

ceiros direcionados a determinadas cidades ou estados.

A importância do trabalho do cooperativismo financeiro em ESG pode ser traduzida no risco em seus cooperados e comunidades, pois ele as torna mais vulneráveis a desastres naturais e condições meteorológicas extremas, o que impacta diretamente sua estratégia de negócio. Portanto, a relação territorial da cooperativa deve se estreitar ainda mais visando a sua perenidade e o bem-estar da sua localidade

Por fim, as cooperativas de crédito fomentam oportunidades ESG por meio de parcerias inovadoras, inclusão financeira e soluções personalizadas para comunidades vulneráveis, como ex-

emplificado abaixo:

* Abordagem centrada na comunidade: As cooperativas de crédito alavancam o relacionamento com seus cooperados para oferecer soluções financeiras personalizadas, aumentando a sua resiliência diante dos desafios relacionados ao clima. Essa proximidade permite melhor compreensão das necessidades individuais, permitindo suporte eficiente durante crises

* Educação e conscientização: A educação contínua sobre ESG é essencial para capacitar os cooperados para os desafios atuais e futuros, garantindo que eles entendam essas implicações em suas casas e comunidades.

* Finanças suste-

ntáveis: Desenvolver as finanças sustentáveis é essencial para que as cooperativas de crédito conduzam seus cooperados á práticas mais sustentáveis, promovendo a preservação ambiental e a cidadania financeira.

Para conhecer mais a trajetória do Sicoob na agenda ESG, acesse aqui.

Fontes:

- Center for American Progress (CAP) (2023). How Regulators Can Help Credit Unions Manage Climate Risk in the Communities They Serve
- Portal do Cooperativismo Financeiro (2024). Panorama do Sistema Nacional de Crédito Cooperativo.
- Sicoob (2023). Plano de Sustentabilidade Sicoob.

Disciplina e Inspiração

André Naves (*)

A construção de uma Sociedade Economicamente Forte e Socialmente Justa passa, necessariamente, pela edificação de estruturas que promovam a Inclusão, o incentivo à Criatividade e a Inovação de forma sustentável. Basta olhar para as manifestações da rica cultura brasileira: temos o samba, que nasceu da resistência, da colaboração e da alegria compartilhada mesmo diante das adversidades; a capoeira, que mais do que um movimento, simboliza a luta, a adaptabilidade e a superação

dos desafios impostos por uma história de desigualdades; e diversas festas regionais que evidenciam um povo que, através da união e da disciplina, transforma o esforço diário em celebração da vida e da diversidade.

No âmago dessa transformação, destacam-se valores essenciais, como o Comprometimento, o Esforço e a Perseverança. São esses elementos que, aliados à Alteridade e ao reconhecimento das Singularidades, elevam cada indivíduo ao seu potencial máximo.

É fundamental que

cada pessoa tenha a liberdade de seguir o seu próprio caminho, de acordo com seus talentos e paixões, enquanto a sociedade oferece oportunidades justas, que respeitem suas individualidades. Essa visão não se restringe a uma perspectiva econômica única ou a uma fórmula mágica para o sucesso; ela está enraizada na convicção de que o verdadeiro desenvolvimento acontece quando todos os segmentos da sociedade se elevam juntos, contribuindo para a criação de um ambiente onde a criatividade floresce em meio a desafios,

e onde as inovações surgem como resposta aos problemas reais da vida.

O equilíbrio entre Disciplina e abertura à Inspiração se mostra, portanto, como o alicerce de uma trajetória de Superação. Assim, é preciso olhar para as lições do cotidiano brasileiro, onde histórias de Persistência, de Trabalho Árduo e Fé se traduzem em projetos que transformam não apenas mercados, mas também corações. Essa confiança em um futuro melhor nos leva a acreditar que, mesmo diante de tantas dificuldades, a continui-

dade do trabalho, com coragem e empatia, pavimentam o caminho para uma economia mais robusta e uma sociedade verdadeiramente inclusiva.

Em última análise, investir em Estruturas Sociais mais Justas e Inclusivas não é uma proposta apenas utilitária, mas uma jornada de autoconhecimento e de redescoberta do potencial humano. É nesse equilíbrio entre o esforço individual e o apoio mútuo que se encontra a verdadeira fórmula para o progresso: uma cultura que respeita as raízes e os sonhos de cada um, transformando desafi-

os em oportunidades e, sobretudo, cimentando a crença de que um amanhã melhor depende, primeiramente, da Coragem de cada um de nós de se reinventar e de estender a mão para o próximo.

* André Naves é Defensor Público Federal formado em Direito pela USP, especialista em Direitos Humanos e Inclusão Social; mestre em Economia Política pela PUC/SP. Cientista político pela Hillsdale College e doutor em Economia pela Princeton University. Comendador cultural, escritor e professor (Instagram: @andrenaves.def).

Sabedoria é o verdadeiro poder da mulher

*Eliseu Vicente

O universo feminino foi movimentado nos últimos anos com programas, palestras e treinamentos em “busca do empoderamento feminino”. A palavra “empoderamento” até se desgastou de tanto ser usada. Mas, por trás de todo esse movimento, há um desejo claro e importante da redefinição do papel da mulher em todos os segmentos sociais – da família à política, da escola ao mercado.

Técnicas de alta performance, discursos idealistas e manifestações populares não parecem ser o caminho mais eficaz para que a mulher figure em seu lugar de influência, ativo e presente. A bíblia mostra que o caminho mais excelente é o da sabedoria. Sim, a sabedoria é um instrumento poderoso e nunca falha. Salomão disse, nos seus conhecidos provérbios, que uma mulher sábia edifica a casa, enquanto a tola a destrói com suas mãos.

A sabedoria da mulher muitas vezes é silenciosa na proteção e no equilíbrio de uma família. Ela não se manifesta apenas em grandes decisões, mas nos gestos

mais simples: na forma de lidar com os conflitos, no modo como orienta os filhos, na disposição em escutar e oferecer conselhos ponderados. A mulher sábia constrói sua casa — não no sentido físico, mas no espiritual, emocional e relacional. Seu discernimento é como um escudo que guarda o lar de escolhas precipitadas, palavras destrutivas e caminhos sem direção.

É necessário dizer que sabedoria não é sinônimo de subserviência. Ser sábia não é ser calada por obrigação ou se anular em nome de uma paz superficial. Sabedoria é saber quando falar e quando esperar. É ter firmeza sem ferir. É não abrir mão da verdade, mas saber comunicá-la com graça. A mulher sábia é aquela que escolhe um caminho mais alto por maturidade.

Tal caminho nem sempre é fácil de seguir. Nesta geração que valoriza rapidez e visibilidade, não há incentivo para que as pessoas habilitem virtudes silenciosas como a paciência, a escuta e o temor a Deus. Há uma pressão constante para que a mulher se prove capaz, forte, produtiva — e, muitas vezes, essa

pressão vem acompanhada de vozes que descartam a espiritualidade e dizem ser irrelevante ou ultrapassado. Por isso mesmo, desenvolver sabedoria exige intencionalidade. É preciso separar tempo para refletir, orar, aprender e amadurecer.

Outro ponto delicado é a influência dos ideais feministas na forma como a mulher se vê e compreende seu papel. Nem tudo no feminismo é condenável; há bandeiras legítimas, como a defesa da dignidade, do respeito e da justiça. No entanto, há correntes que vão além e acabam por afirmar que os papéis tradicionais da mulher — como o cuidado com o lar, a maternidade ou a parceria com o marido — são formas de opressão. Quando isso acontece, corre-se o risco de confundir liberdade com negação da identidade. A mulher pode — e deve — atuar na sociedade com inteligência e força, sem perder sua essência nem abandonar o que Deus colocou como missão em seu coração.

Conciliar essa sabedoria com o respeito ao papel do homem é possível, quando se entende que liderança não é domi-

nação, e ajuda não é inferioridade. Deus desenhou o homem e a mulher com funções diferentes, mas igualmente importantes. A mulher que caminha com sabedoria não se omite, mas também não compete. Ela constrói com o outro, não contra o outro. E, muitas vezes, é a sua sabedoria que sustenta o equilíbrio de uma relação, justamente porque ela compreende os limites do ego e a grandeza da cooperação.

Infelizmente, há situações em que homens, por insegurança ou distorção de princípios, tentam limitar a mulher, calando sua voz ou restringindo seus dons. Isso não está alinhado com o coração de Deus. A mulher foi criada para ser uma parceira plena, e um homem verdadeiramente guiado por Deus entende que incentivar o crescimento da mulher não ameaça sua liderança, mas fortalece a missão dos dois. Onde há sabedoria, há espaço para ambos florescerem.

*Eliseu Vicente é pastor, conferencista e líder eclesialístico. Autor de seis livros, escreveu “O grito de uma mulher sábia”, no qual revisita o capítulo 20 do Livro de 2º Samuel

LER E APRENDER

Nos idos do século XV, a leitura era restrita. Só alguns tinham acesso às parcas notícias escritas.

Até a Bíblia Sagrada, com sua leitura indicada, estava em velhos pergaminhos, boa parte destruídos.

A dificuldade fez pensar em solução mais prática. Foi aí que Johannes Gutenberg usou a perícia e a tática.

Chegou em nosso amado Brasil, em 1808, junto com a Família Real, a Imprensa Régia, hoje nacional.

A imprensa leva a todos a notícia de mão e mão. Prestígie a imprensa sadia, e não dê crédito à imprensa marrom.

Poesia de Valtér MáZ Borges, do livro O remédio do silêncio, volume 15, da coleção Mensagens de fé (www.editoraoartifice.com.br), em homenagem ao Dia da Imprensa, que se comemora em 1º de junho. 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

Comercial@oregional.net
WhatsApp - (19) 9 9772.0540 - (19) 99685-4255

www.jornaldeholambra.net
Tiragem 3.000 exemplares

CAPACITAÇÃO:

Holambra abre inscrições para cursos gratuitos do programa Caminho da Capacitação, voltados para pessoas em situação de vulnerabilidade social

As aulas ocorrerão em carreta que ficará no estacionamento do Teatro Municipal Franciscus Johannes Eltink



A Prefeitura de Holambra abre nesta sexta-feira, dia 30 de maio, inscrições para cursos gratuitos de qualificação profis-

sional voltados para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Para participar é preciso preencher o formulário disponível

no site: www.cursofussp.sp.gov.br/.

Nesta etapa estarão disponíveis entre os dias 9 e 24 de junho

o curso de Auxiliar de cozinha, que será realizado de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e o curso de Gastronomia com reaproveitamento de alimentos, em duas turmas: no período da tarde, das 13h às 17h, e à noite, das 18h às 22h, também de segunda a sexta-feira. As vagas são limitadas. As aulas ocorrerão em carreta que ficará no estacionamento do Teatro Municipal Franciscus Johannes Eltink.

“Oportunidade de qualificação profissional é, sem dúvidas, uma das formas mais eficazes de transformar vidas”, disse a presidente do Fundo Social de Sol-

idarieidade, Yvonne Schouten Capato. “O programa é mais um passo importante nesse sentido, ao trazer para nossa cidade cursos que valorizam a dignidade, promovem autonomia e ampliam as chances de geração de renda para os holambrenses que mais precisam”, destacou.

Mais informações sobre as atividades podem ser obtidas por meio do telefone (19) 3802-8090 ou presencialmente, no Centro de Referência da Assistência Social, o CRAS, localizado na rua Solidagos, nº 99, no bairro Morada das Flores. O horário de atendimento é das 8h às 11h30 e entre 13h30 e 16h.

Sobre o programa

O Caminho da Capacitação é parte dos esforços do Governo do Estado no combate à pobreza. O programa está inserido no SuperAção SP, atividade integrada para tirar mais de 100 mil famílias da linha da pobreza até 2026.

Serão disponibilizadas em todo o Estado mais de 30 carretas com 46 cursos profissionalizantes gratuitos em áreas como beleza, gastronomia e tecnologia. A ação tem como objetivo ampliar as oportunidades de formação e empregabilidade para a população que mais precisa.

Dia Mundial sem Tabaco alerta para uso de cigarros eletrônicos

Da Redação

Cigarros eletrônicos e aditivos: sabores e aromas que promovem e perpetuam a dependência de nicotina. Esse é o tema da campanha lançada nesta quarta-feira (28) pelo Ministério da Saúde e pelo Instituto Nacional de Câncer (Inca) em alusão ao Dia Mundial sem Tabaco, lembrado em 31 de maio.

“O dia de hoje não é um dia menor. Não é um dia para a gente celebrar nada porque temos muita luta ainda, muito trabalho para salvar vidas, para impedir que essa situação acometa tanto a saúde das pessoas, com tanto impacto nos

sistemas nacionais de saúde do mundo como um todo”, destacou o ministro da Saúde, Alexandre Padilha.

“Mas é sempre um dia para dar muita visibilidade, para que a gente possa retomar energia, trocar experiências, ver o que está acontecendo de certo no mundo”, disse, ao se referir ao uso de dispositivos eletrônicos como um novo desafio na luta contra o tabaco.

“Quando a gente compara o uso desses dispositivos aqui no Brasil e em países que liberaram a utilização e tentaram regulamentar de alguma forma, chega a ser quatro, cinco, seis vezes maior,

proporcionalmente, a utilização”, alertou.

A proposta da campanha é informar o público sobre os malefícios dos produtos de tabaco e nicotina que, muitas vezes, apresentam características no intuito de se tornarem mais atrativos para crianças e adolescentes.

Outro objetivo é difundir informações sobre os danos que os cigarros eletrônicos causam à saúde, incluindo ao pulmão, ao coração e a outros órgãos, além de ampliar o conhecimento da população sobre os efeitos dos aditivos de sabor e aroma na iniciação ao tabagismo e no au-

mento da dependência.

A campanha alerta ainda para o papel dos aditivos na atratividade sensorial e no modo como mascaram os danos dos produtos, dificultando a cessação do vício.

“Os produtos de nicotina e de tabaco são altamente viciantes e prejudiciais. Cigarros eletrônicos e aditivos são formas de atrair mais as pessoas para o tabagismo. É necessário reforçar com a sociedade que produtos fumígenos, em todas as suas formas, fazem mal à saúde”, destacou o Inca, em nota.

De acordo com o instituto, parar de fumar sempre vale a pena, em qualquer momento da

vida, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, como câncer, enfisema ou derrame. “A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar”.

Confira, a seguir, o que acontece com o organismo do fumante ao parar de fumar:

após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;

após duas horas, não há mais nicotina circulando no sangue;

após oito horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza;

após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam

melhor;

após dois dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida;

após três semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;

após um ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade;

após 10 anos, o risco de sofrer infarto é igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Quem deseja parar de fumar pode recorrer ao Sistema Único de Saúde (SUS), que oferece tratamento gratuito para o tabagismo.

Fonte Agência Brasil

Após queda em março, bares e restaurantes geram 49 novos Empregos em abril na Região Metropolitana de Campinas

Da Redação

Depois de fechar março com saldo negativo, o grupo Alimentação (formado pelos bares e restaurantes) da Região Metropolitana de Campinas (RMC) voltou a registrar mais contratações do que demissões. Em abril, o setor teve 3.067 contratações, contra 3.018 demissões, resultando em um saldo de 49 novos empregos

com carteira assinada na região. Os dados são do Novo Cadastro Geral de Empregos e Desempregado (Caged), divulgados pelo Ministério do Trabalho nesta quarta-feira (28). O saldo de abril foi praticamente o mesmo do mesmo mês de 2024: 41.

Em 11 dos 20 municípios que formam a RMC, o número de contratações superou as demissões. Os

maiores saldo positivos foram em Indaiatuba (32), Sumaré (29) Hortolândia (16) e Valinhos (13). Em sete, o saldo registrado ficou negativo. Holambra teve o pior saldo (38), seguida de Santa Bárbara D'Oeste (14), Americana (10), Santo Antônio de Posse (08), Campinas e Pedreira, ambas com menos saldo de duas vagas fechadas. Em Morungaba

e Paulínia as admissões foram o mesmo das demissões.

No acumulado de janeiro a abril de 2025, os bares e restaurantes da RMC contabilizam saldo positivo de 471 novos postos de trabalhos gerados. O número é bem superior ao acumulado nos quatro primeiros meses de 2024: 279 empregos.

O presidente da Associação Brasileira

de Bares e Restaurantes (Abrasel) Regional Campinas, André Mandetta, analisa que os números do setor em abril, embora tenham tido uma recuperação na comparação com março, vêm em linha com o desempenho do mesmo mês de 2024. “Os primeiros meses do ano são de uma certa acomodação dos quadros de colaboradores e das finanças para o setor”, afirma.

O ponto positivo, para Mandetta, é a comparação do acumulado de um ano para outro. “Temos em 2025 um saldo muito superior ao de 2024, mesmo com a grande dificuldade para novas contratações, devido falta de mão de obra, um problema que vem atingindo praticamente todos os setores da economia regional e do Brasil”, explica Mandetta.

MEIO AMBIENTE:

Ação de educação ambiental promove engajamento e conscientização no bairro Imigrantes

Durante o “Imigrantes em Ação Ambiental”, realizado na Praça da Amizade, diversas atividades foram oferecidas, como palestras para adultos e orientações através de jogos lúdicos para as crianças

Cerca de 120 pessoas participaram no bairro Imigrantes, em Holambra, de um evento dedicado à sustentabilidade e ao cuidado ambiental.

Durante o “Imigrantes em Ação Ambiental”, realizado na Praça da Amizade, diversas atividades foram oferecidas, como palestras para adultos e orientações através de jogos lúdicos para as crianças. A iniciativa também mobilizou um mutirão de limpeza, que coletou materiais descartados no entorno da praça.

“Ao participar de ações como esta, promovemos o cuidado com o que é público e reafirmamos nosso compromisso com Holambra. Nosso trabalho

está presente na rotina da cidade, focado no abastecimento de água, na coleta e tratamento do esgoto, com investimentos em infraestrutura e qualidade, mas também em ações educativas de valorização socioambiental. Cuidar da cidade e das pessoas faz parte do nosso propósito”, destaca Erlon Avelar, coordenador de Responsabilidade Social da Águas de Holambra.

Realizado pelo Comitê Praça da Amizade, o evento teve o apoio da Águas de Holambra, do grupo Conviva e da Associação Educativa Planti.

“Momentos como esse demonstram o quanto é possível realizar quando

atuamos em conjunto. É muito bom ter a Águas de Holambra contribuindo com os projetos comunitários. Conseguimos somar forças para garantir o sucesso de público do evento”, conta Rafael Britto, representante do Comitê Praça da Amizade.

Na abertura do evento, um café da manhã acolheu os participantes, seguido por uma roda de conversa e palestras que abordaram temas como o descarte correto de resíduos, os riscos das ligações irregulares e a importância do olhar atento sobre os cuidados com o meio ambiente.

Sustentabilidade: do lúdico à prática
Enquanto os adultos

participavam dos debates e trocavam experiências sobre práticas sustentáveis, as crianças aprenderam mais sobre o tema em atividades lúdicas como o “jogo do saneamento”, que ensina de forma divertida conceitos sobre o tema.

É de extrema importância participar de ações em prol do meio ambiente, como este mutirão de limpeza. Mas, mais que isso, é importante que a população se conscientize para não jogar lixo, entulhos, em locais inadequados, principalmente se for próximo a córregos e rios, o que leva à poluição das águas”, declara Leila Aparecida de Campos Carreira, voluntária no município.

Após a troca de experiências, um mutirão foi formado para limpeza da Área de Preservação Permanente (APP), localizada nas proximidades da Praça da Amizade. Para a ação, a Águas de Holambra forneceu Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) que garantiram a segurança dos participantes. Os resíduos recolhidos pelo mutirão foram coletados pela Prefeitura Municipal para destinação ambientalmente correta.

Águas de Holambra
A 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 ativi-

dades 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 33 milhões de pessoas atendidas em mais de 760 cidades de 15 estados, de norte a sul do Brasil

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

Primeira turma de Agronegócio de Holambra visita Embrapa e aprende sobre microbiologia, solos e sustentabilidade no campo

No dia 21 de maio de 2025, cerca de 35 alunos do 2º ano do Ensino Médio Profissionalizante em Agronegócio da Escola Estadual Ibrantina Cardona, de Holambra (SP), participaram de uma visita técnica à Embrapa Meio Ambiente, em Jaguariúna (SP). Durante a atividade, os estudantes tiveram contato com temas relacionados à microbiologia ambiental, além de aprofundarem o entendimento sobre o solo e sua importância econômica, social e ambiental. A iniciativa é ainda mais simbólica por envolver a primeira turma desse curso na cidade de Holambra.

De acordo com o professor Adélio Francato, responsável por acompanhar os alunos, a visita representou um passo fundamental para consolidar o aprendizado e estimular o engajamento dos estudantes. “A realização de uma visita técnica à Embrapa Meio Ambiente foi de grande relevância para os alunos do curso profissionalizante em Agronegócio, pois proporcionou uma imersão prática nos avanços tecnológicos, nas pesquisas científicas e nas inovações que impulsionam o setor agropecuário brasileiro”, afirmou.

Francato explica que levar os estudantes até uma instituição de referência como a Embrapa amplia a visão deles sobre as possibilidades de atuação no setor. “A Embrapa é reconhecida nacional e internacionalmente pela geração de tecnologias sustentáveis, que não apenas aumentam a produtividade, mas também ajudam a reduzir os impactos ambientais. Esse contato direto permite que os alunos visualizem, na prática, como o conhecimento científico se traduz em soluções aplicáveis no campo”, destacou o professor.

Além dos conceitos de microbiologia, os alunos puderam conhecer tecnologias modernas que vêm transformando o agronegócio, como biotecnologia, uso de drones, sensoria-mento remoto, sistemas de irrigação inteligentes e processos de pesquisa voltados para o desenvolvimento de cultiva-res adaptadas aos diferentes biomas brasileiros. Todos esses temas foram abordados com foco na sustentabilidade e nas boas práticas agrícolas.

“A proposta é que os estudantes compreendam como é possível conciliar produtividade e preservação ambiental, algo essencial para o futuro do agro-

negócio. A interação com pesquisadores e técnicos da Embrapa também pode abrir portas para estágios, parcerias e oportunidades de trabalho no setor, além de representar uma valiosa troca de experiências com profissionais altamente capacitados”, reforçou Francato. Segundo ele, a atividade complementa a formação teórica oferecida em sala de aula, especialmente nas disciplinas ligadas à gestão rural, cadeias produtivas, políticas agrícolas e logística no agronegócio.

“Participar da visita técnica na Embrapa, conduzida pelo pesquisador Lauro Pereira foi uma experiência enriquecedora. O tema “O Solo e sua Importância Econômica e Socioambiental” foi abordado com profundidade e clareza, reforçando como esse recurso é vital para a agricultura, a economia e o meio ambiente.

O pesquisador demonstrou, na prática, técnicas de manejo sustentável, a relação entre a saúde do solo e a produtividade agrícola, além dos impactos ambientais causados por sua degradação. Foi inspirador ver como a pesquisa científica da Embrapa contribui para a conservação do solo

e para o desenvolvimento de uma agricultura mais sustentável.

“Saí dessa visita não apenas com novos conhecimentos, mas também com a certeza de que a preservação do solo é essencial para o futuro da produção de alimentos e do equilíbrio ecológico”, destacou Francato.

O professor ainda ressaltou que experiências como essa são decisivas para fortalecer a formação dos alunos, alinhando teoria e prática e incentivando-os à busca por soluções inovadoras e sustentáveis para os desafios do setor. “Eles saem daqui mais preparados, conscientes da importância da tecnologia no campo e do papel que cada um pode ter na construção de um agronegócio mais eficiente, competitivo e sustentável”, concluiu.

Para os estudantes, a experiência também teve um impacto significativo na escolha das futuras carreiras, com destaque quanto a palestra sobre microbiologia. Os alunos também reforçaram a importância de se buscar constantemente novos conhecimentos e como exemplo citaram o quanto foi interessante aprender sobre microbiologia e melhoramento de

plantas, conhecimento que agrega muito para quem quer trabalhar no campo, conforme alguns deles.

A visita dos alunos da primeira turma do curso de Agronegócio de Holambra à Embrapa Meio Ambiente foi, segundo os próprios participantes, uma experiência enriquecedora, que alia conhecimento científico, prática de campo e reflexão sobre os rumos do agronegócio brasileiro. Uma oportunidade que não apenas amplia horizontes, mas também contribui para a formação de profissionais mais preparados para os desafios de um setor cada vez mais tecnológico, sustentável e competitivo.

Programa
O Programa Embrapa & Escola da Embrapa Meio Ambiente atende estudantes do ensino fundamental e médio de escolas públicas e particulares. O objetivo é divulgar e popularizar conhecimentos sobre a pesquisa científica, especialmente aquela desenvolvida para a agricultura e meio ambiente, responsáveis pela produção e pela qualidade dos alimentos que os brasileiros consomem no seu dia-a-dia.

Para agendar palestras presenciais – a escola pode escolher dois temas

por visita (cada tema tem duração de 50 minutos). É preciso informar o nome da escola, pessoa e telefone para contato, quantidade de turmas, série e número de alunos, nome do professor responsável e, se possível, também o número do telefone celular para contato em casos de imprevistos ou emergências. O transporte fica a cargo da escola. As visitas são preferencialmente às quartas-feiras das 9h às 11h.

O agendamento deve ser feito pelo link Formulário Visitas Embrapa Escola. Dúvidas podem ser esclarecidas pelo e-mail cristina.tordin@embrapa.br ou pelo telefone 19 3311 2608.

As turmas devem ter no máximo 40 alunos, acompanhados por dois professores. Ao final, será solicitada uma redação ou um desenho, de acordo com a série, que deverá ser realizado em sala de aula e enviado para a Embrapa Meio Ambiente.

A palestra também poderá ser realizada na escola, se necessário. Para isso, é preciso agendar com antecedência e informar os dados listados acima. Além disso, a partir de 2020, também são oferecidas palestras virtuais, pelo mesmo sistema de agendamento.

Sotreq participa da Brazil Equipo Show e promove o Desafio Mundial de Operadores

Da Redação

A Sotreq, a maior representante de máquinas e soluções Caterpillar no Brasil, vai participar, pela primeira vez como expositora, da Brazil Equipo Show 2025, realizada entre os dias 4 e 6 de junho, em Jaguariúna-SP. A empresa irá reforçar no evento seu compromisso com a inovação, eficiência operacional e a proximidade com o cliente, em especial nos setores de infraestrutura (construção), locação, energia e agronegócio.

Durante a feira, a So-

treq apresentará um amplo portfólio de equipamentos de alta performance, como motoniveladoras, compactadores, minicarregadeiras e escavadeiras, carregadeiras, tratores de esteira e roletes vibratórios, além de soluções tecnológicas e serviços especializados em suporte ao produto – a exemplo dos Programas de Manutenção Preventiva (PMP), o monitoramento remoto (Remote Services) e o atendimento digital via Sotreqlink.

A proposta é mostrar como a empresa atua de forma estratégica para ga-

rantir a disponibilidade, a longevidade e o melhor desempenho dos bens, produtos e serviços ofertados, otimizando as operações dos clientes e ajudando a desenvolver os segmentos onde atua.

“A Brazil Equipo Show reforça nossa presença junto aos clientes, nos dá oportunidade de mostrar nossos lançamentos e novidades, além de criar um ótimo ambiente para fazermos negócios. Vamos destacar como nosso portfólio de soluções vai além das máquinas, integrando tecnologia, o pós-venda e

o atendimento consultivo para melhorar a performance dos negócios e nos- sa mais recém novidade: o atendimento remoto. Uma solução para nossos clientes que mesmo em locais distantes podem contar com nossos serviços de diagnósticos e reparos”, afirma Fabio Momberg, gerente regional da Sotreq.

Começa etapa regional do Desafio Cat

Um dos grandes destaques da participação da Sotreq no evento será a realização, ao vivo, no dia 04 de junho, da primeira

prova prática regional do Desafio Mundial de Operadores (Global Operator Challenge 2025-2026) da Caterpillar. A competição, que reúne os melhores operadores de máquinas do Brasil, vai testar a habilidade e a eficiência dos participantes no manuseio de máquinas pesadas diante do público da feira. A etapa brasileira faz parte da seletiva que leva à final mundial do concurso, no próximo ano, em Las Vegas. Para saber mais sobre o Desafio, clique em Link.

Sobre a Sotreq

Com mais de 80 anos de inovação, a Sotreq é uma empresa nacional que fornece soluções para equipamentos novos e seminovos, tecnologia, suporte ao produto especializado, além de solução para locação. É revendedora Oficial Cat com mais de 50 filiais distribuídas em mais de 90% do território nacional. Atende aos segmentos de mercado de Construção, Mineração, Agronegócio, Energia, Florestal, Industrial e Petróleo & Gás, e Marítimo com uma equipe técnica altamente qualificada.



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

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

ESPORTES:

Holambra conquista quatro vitórias na estreia dos Jogos Desportivos do Circuito das Águas

Das seis partidas disputadas por equipes do município, quatro terminaram em vitória, evidenciando o talento e a dedicação dos jovens atletas holambrenses



Holambra estreou com desempenho de destaque na edição 2025 dos Jogos Desportivos do

Circuito das Águas Paulista, realizados no último fim de semana no Ginásio Azulão, em Jaguariúna.

Das seis partidas disputadas por equipes do município, quatro terminaram em vitória, evidenciando o talento e a dedicação dos jovens atletas holambrenses.

As vitórias vieram nas categorias futebol masculino sub-15, futsal feminino sub-17, futsal masculino sub-14 e vôlei masculino sub-17, mostrando o equilíbrio entre modalidades e faixas etárias.

Os jogos movimentaram o cenário esportivo regional e

reuniram atletas de nove cidades: Águas de Lindóia, Amparo, Holambra, Jaguariúna, Lindóia, Monte Alegre do Sul, Pedreira, Serra Negra e Socorro.

A próxima etapa já tem data marcada: dias 28 e 29 de junho, e desta vez Holambra será a cidade anfitriã. A expectativa é de mais vitórias com o apoio da torcida local, que está convocada para comparecer e incentivar os talentos da “Cidade das Flores”.

A equipe técnica da Secretaria de Esportes de Holambra parabenizou os atletas pelo desempenho e reforçou o compromisso com o incentivo ao esporte como ferramenta de inclusão, saúde e formação de cidadãos.

Resultados da 1ª etapa:
Vôlei Masculino Sub-17
Monte Alegre do Sul 0 x 2 Holambra

Vôlei Feminino Sub-17

Holambra 0 x 2 Pedreira

Futsal Masculino Sub-14
Monte Alegre do Sul 1 x 12 Holambra

Futsal Masculino Sub-12
Holambra 1 x 11 Águas de Lindóia

Futsal Feminino Sub-17
Monte Alegre do Sul 3 x 10 Holambra

Futebol Masculino Sub-15
Holambra 2 x 0 Pedreira

Jaguariúna sedia abertura dos Jogos Desportivos do Circuito das Águas Paulista

O Ginásio Azulão, em Jaguariúna, foi palco no sábado (24) da cerimônia de abertura dos Jogos Desportivos do Circuito das Águas Paulista (CICAP), reunindo autoridades e atletas das nove cidades participantes: Águas de Lindóia, Amparo, Holambra, Jaguariúna, Lindóia, Monte Alegre do Sul, Pedreira, Serra Negra e Socorro.

Organizado pelo Consórcio Intermunicipal do Circuito das Águas Paulista (CICAP) em parceria com as secretarias de esporte das cidades, os jogos contarão com 11 modalidades esportivas, disputadas por atletas das categorias sub-11 a sub-17, no masculino e feminino.

A cerimônia começou com uma homenagem ao ex-secretário de esportes “Antônio Aparecido Rodrigues dos Santos – Lebrão, seguida pelo desfile das delegações, cada uma carregando a bandeira de

seu município. O tradicional juramento dos atletas foi proferido pela jaguariunense Ana Laura Nascimento de Souza, simbolizando o espírito esportivo e o compromisso com o fair play.

O diretor do CICAP, Caio Salgado, destacou que os jogos são um momento de integração regional: “É uma oportunidade de unir os atletas, trabalhar diferentes modalidades esportivas e valorizar o senso de união regional”, afirmou.

Em seguida, o público acompanhou as apresentações de ginástica das delegações de Amparo, Holambra, Socorro e Jaguariúna, encerrando a solenidade.

Com um histórico vitorioso — sete títulos em oito edições —, Jaguariúna entra na competição com grande confiança. A professora de vôlei, Heloísa, frisou a importância do espírito coletivo, mas sem escond-

er a ambição: “Já viemos de vitória em outras competições neste ano e temos a expectativa de continuar ganhando os jogos.”

Esse mesmo sentimento move a jovem Manuela, de 14 anos, atleta do vôlei, que participa da equipe da Secretaria de Esportes desde de 2022. “São experiências novas, sensações novas. Às vezes fico nervosa, às vezes não. Mas vamos vencer de novo”, contou, demonstrando entusiasmo.

Sediar a abertura dos jogos foi motivo de orgulho para Carlos França, secretário de Esportes de Jaguariúna: “Jaguariúna tem desempenhado muito bem nos últimos anos. É uma grande felicidade ver não só os atletas, que são protagonistas dos jogos, mas também a arquibancada cheia de famílias.”

E para muitas famílias,

como a do Diego, de 36 anos, pai de Richard, atleta do vôlei sub-17, o evento reforça o papel formador do esporte: “É importante, pois ele desenvolve esse compromisso com o treinador e com o time. A criança gosta, eles usam desse momento para se destacar”, comentou.

Na sequência da cerimônia, as equipes entraram em quadra. No sábado, ocorreram os seguintes confrontos:

Vôlei Feminino Sub-17: Jaguariúna x Serra Negra
Vôlei Masculino Sub-17: Jaguariúna x Pedreira
Futsal Masculino Sub-14: Jaguariúna x Amparo
Futsal Masculino Sub-12: Jaguariúna x Amparo

Neste domingo (25), a agenda seguiu com mais desafios para os jaguariunenses:

Futebol Masculino Sub-13: Jaguariúna x Serra



Negra – 8h
Futebol Masculino Sub-15: Jaguariúna x Serra Negra – 9h05
Futsal Feminino Sub-17: Jaguariúna x Amparo – 8h
Basquete Masculino Sub-17: Jaguariúna x Pedreira – 9h40

Os Jogos continuam ao longo do ano com etapas em diferentes cidades:

2ª etapa: Holambra – 28 e 29 de junho
3ª etapa: Lindóia – 30 e 31 de agosto
Semifinais: Amparo – 27 e 28 de setembro
Finais: Pedreira – 18 e 19 de outubro

A expectativa é de mais uma edição marcada por integração, espírito esportivo e valorização do talento local no Circuito das Águas Paulista.

Azulão recebe quatro jogos da V Copa Jaguariúna

O Ginásio do Azulão recebe a partir desta sexta-feira, dia 30, quatro jogos válidos pela V Copa Jaguariúna de Voleibol 2025, competição

organizada pela Secretaria Municipal de Esportes e que reúne dezenas de equipes de várias cidades da região. As disputas se estenderão até o final

do ano.

Com entrada franca e o apoio de sua torcida, as equipes jaguariunenses entrarão em quadra

determinadas a conquistar resultados importantes. Confira a agenda:

– Sexta, dia 30, 19h: Jaguariúna x Okami Vôlei/Campi-

nas (sub-17 masculino)

– Sábado, dia 31, 9h: Jaguariúna x Itapira (sub-13 feminino) e na sequência:

Jaguariúna x Sumaré (adulto masculino)

– Domingo, dia 1º, 14h: Jaguariúna x Pinhal (sub-17 feminino)

Rodada movimentada agita Campeonato de Futebol Adulto em Santo Antônio de Posse



O Campeonato de Futebol Adulto de Santo Antônio de Posse teve mais uma rodada repleta de emoção e gols neste

final de semana. As partidas aconteceram no Campo Municipal José Ferreira Neto, com destaque para a expressiva vitória

do Real Aliança, que goleou o Fazendinha por 8 a 0 no domingo (25).

No sábado (24), o time do Rincão superou o Explosão em confronto direto e venceu por 4 a 2, assumindo a liderança do Grupo B. Na sequência, o Canarinho garantiu três pontos importantes ao vencer o São Judas F.C. por 2 a 1.

O domingo começou com um duelo equilibrado

entre C.S.K.A. e Maria Helena F.C., com vitória do C.S.K.A. por 1 a 0. Já o segundo jogo do dia foi dominado pelo Real Aliança, que aplicou a maior goleada da competição até o momento: 8 a 0 sobre o Fazendinha, consolidando-se na liderança do Grupo A.

Classificação atual:

Grupo A
1º – Real Aliança
2º – Paulista
3º – 100 Limites
4º – Atlético Pos-

sense
5º – Canarinho
6º – São Judas
7º – Fazendinha

Grupo B
1º – Rincão
2º – União Possense F.C.
3º – Figueirense
4º – C.S.K.A.
5º – Alagoas
6º – Explosão
7º – Maria Helena

Próxima rodada – Campo Municipal José Ferreira Neto:

Sábado, 31 de maio

13h30 – Atlético Possense x Canarinho
15h25 – Real Aliança x Paulista

Domingo, 1º de junho
8h00 – Figueirense x Alagoas
9h45 – União Possense F.C. x Rincão

O campeonato segue promovendo o esporte amador e reunindo a comunidade em torno do futebol local. A expectativa é de mais confrontos equilibrados na próxima rodada.

Iniciada 4^a edição da gincana Tampinha Legal

Começou nesta segunda-feira, dia 26 de maio, a 4ª edição da Gincana Tampinha Legal, uma iniciativa que mobiliza escolas do município em uma ação solidária voltada à preservação do meio ambiente. Com o término previsto para o dia 14 de novembro, a iniciativa premiará os três estudantes da rede municipal e os três de outras instituições que mais coletarem tampinhas plásticas com um computador para o 1º lugar, um

Para participar, os alunos deverão levar à escola em que estudam tampas plásticas de embalagens de produtos como garrafas pet, shampoo, esmalte, detergente, desodorante, pasta de dente, tampinhas das caixas de leite e suco, separadas por cores, limpas e agrupadas por quilo. Todo o material recolhido será armazenado e direciona-

do para a equipe do Tampinha Legal, um programa socioambiental da indústria de transformação do plástico que repassa às entidades participantes recursos proporcionais aos itens arrecadados. A coleta de tampas plásticas, com geração de recursos destinada a entidades assistenciais, foi regulamentada pela Lei Municipal nº 965, de 12 de dezembro de 2019.

As entidades contempladas em nossa cidade serão a Asso-

ciação Príncipe Bernardo e o Núcleo de Atenção e Orientação Terapêutica ao Trabalho, o NAOTT, que promovem o bem-estar e a inclusão social na comunidade.

“Com essa gincana, buscamos não apenas envolver as crianças e jovens em uma competição saudável, mas também formar uma consciência ambiental mais sólida e estimular práticas sustentáveis desde cedo. Além de reduzir o volume de resíduos descartados incor-



retamente nas ruas, a iniciativa ainda transforma solidariedade em ação concreta, beneficiando entidades que fazem

a diferença em nossa cidade”, destacou o diretor municipal de Agricultura e Meio Ambiente, Mario Luiz Sitta.

Vagas para aulas gratuitas de Pilates estão esgotadas

O Departamento Municipal de Esportes de Holambra informa que as 60 vagas para as aulas gratuitas

de Pilates, oferecidas pela Prefeitura, foram preenchidas devido à alta procura registrada nesta quarta-feira.

Já há uma lista de espera formada e a equipe estuda a possibilidade de abertura de novas turmas para

atender um número maior de pessoas.

Importante reforçar que outras modalidades seguem com

vagas disponíveis e os interessados podem obter mais informações diretamente na sede do Departamento, por

meio do telefone (19)
3802-8098, ou aces-
sando o link: [https://
forms.gle/xk7zygSJws-
VdhYFV9](https://forms.gle/xk7zygSJwsVdhYFV9).

ETEC de Jaguariúna tem inscrições abertas para vestibulinho

Estão abertas até o dia 10 de junho as inscrições para o Vestibulinho da ETEC de Jaguariúna. O valor da inscrição é de R\$ 30,00.

São 40 vagas para o curso técnico em Logística que terá in-

ício no segundo semestre deste ano, e a prova acontecerá dia 6 de julho, às 13h30.

Os interessados podem se inscrever somente pelo site vestibulinho.etc.sp.gov.br. Devem, obrigatoriamente, estar cursando

o 2º ano do ensino médio ou já ter finalizado esta etapa.

Informações também podem ser conferidas no instagram @etecmogiguaçu ou pelo telefone (19) 3851-9505.

O curso técnico

em Logística da ETEC oferece uma formação profissional focada em gestão e controle de processos logísticos, desde o planejamento e execução até a distribuição de bens e serviços. O objetivo é preparar profission-

ais para atuarem em diversas áreas, como indústrias, comércios, empresas de transporte e logística.

O curso aborda temas como gestão de estoque, controle de custos, qualidade, segurança e higiene no

trabalho, legislação, normas técnicas e tem duração de 18 meses, em regime presencial. Será ministrado nas dependências da Escola Municipal Amâncio Bueno, localizada próxima ao Parque Santa Maria, em Jaguariúna.

Logo of Associação Paulista de Arte e Cultura (APAA) featuring a stylized 'a' inside a blue shape, followed by the text 'apaa' and 'difusão cultural' below it.

VARIEDADES

AMOR:

Amar hoje virou jogo de quem se importa menos?

A ideia de que “quem demonstra menos, tem mais poder” está cada vez mais presente nas dinâmicas modernas dos relacionamentos

Nos dias atuais, o amor parece ter se transformado em um território de disputas emocionais, onde o medo de demonstrar sentimentos virou uma tática de defesa, e o desinteresse aparente virou arma de conquista. A ideia de que “quem demonstra menos, tem mais poder” está cada vez mais presente nas dinâmicas modernas dos relacionamentos. Mas por que amar virou um jogo? Por que tantos evitam se entregar, preferindo vencer uma batalha imaginária de quem se importa menos?

A era digital trouxe velocidade, praticidade e infinitas possibilidades – inclusive no amor. Aplicativos de relacionamento, redes sociais e a facilidade

de se conectar com novas pessoas criaram uma cultura de excesso. Com tantas opções ao alcance de um clique, tornou-se mais fácil descartar do que resolver, substituir do que aprofundar. Essa abundância cria uma ilusão de que o próximo será sempre melhor, o que diminui o valor da conexão presente.

Nesse cenário, demonstrar sentimentos virou quase um sinal de fraqueza. Existe o medo de se doar demais, de parecer “carente” ou “desesperado”. Assim, muitos preferem manter uma postura indiferente, fingindo desinteresse para não parecerem vulneráveis. A lógica é simples (e cruel): quem se importa menos, sofre menos. Ou,

pelo menos, é o que parece na superfície.

O problema é que essa postura afasta. Quando duas pessoas estão competindo para ver quem se envolve menos, a conexão verdadeira se torna impossível. O medo de amar, de se machucar ou de parecer “bobo” trava a espontaneidade, bloqueia a entrega e impede que o amor floresça com profundidade. As relações viram jogos de poder emocional, onde um espera o outro mandar mensagem primeiro, responder com atraso ou demonstrar menos carinho. A reciprocidade dá lugar à disputa.

Além disso, a insegurança emocional amplificada pelas redes sociais gera

um ciclo de comparações constantes. Vemos casais “perfeitos” online e acreditamos que demonstrar afeto com intensidade pode nos deixar em desvantagem. A autenticidade cede lugar à performance, e o medo de parecer fraco nos impede de viver um amor sincero. Nessa tentativa de se proteger, muitos constroem muros tão altos que acabam isolados dentro de si mesmos.

Essa dinâmica também evidencia uma falta de maturidade emocional. Amar exige coragem, presença e vulnerabilidade. Exige a disposição de se abrir, correr riscos e lidar com frustrações. Mas muitas pessoas preferem fugir disso, mantendo-se na superfície,

com relacionamentos que não exigem profundidade. Assim, o amor vai sendo diluído em conexões rasas, em trocas vazias e em afetos temporários.

O jogo de quem se importa menos pode até proteger no curto prazo, mas no longo prazo destrói a chance de viver um amor verdadeiro. Relacionamentos não são disputas, são parcerias. Não se trata de vencer, mas de construir. Não se trata de quem ama menos, mas de quem está disposto a amar com verdade.

Amar de verdade é um ato de coragem. É permitir que o outro veja nossas fraquezas, nossos medos e ainda assim escolher ficar. É sair do modo de defesa e

entrar no modo de entrega. É aceitar que amar pode doer, mas também pode curar. Pode transformar. E, principalmente, pode nos conectar de maneira única. Sugar daddy

No fim, a grande pergunta que fica é: até quando vamos seguir jogando para não perder, ao invés de amar para ganhar de verdade? Até quando vamos deixar o medo de parecer vulnerável impedir a chance de viver algo profundo, leve e recíproco? Talvez seja hora de parar de fingir que não nos importamos e começar a amar com mais verdade — sem jogos, sem máscaras, sem reservas. Porque no amor, quem ama de verdade nunca perde.

Frente fria, riscos em alta: como o clima impacta a saúde dos pets

Da Redação

Com a chegada do outono e a proximidade do inverno, os termômetros caem, os dias ficam mais curtos e os hábitos mudam – inclusive os dos animais de estimação. Menos dispostos a sair da cama e mais sensíveis a dores e infecções, cães e gatos precisam de cuidados especiais nos meses mais frios do ano, pois a queda de temperatura afeta diretamente a imunidade, o comportamento e o sistema osteoarticular dos pets.

“Assim como os humanos, os animais também sentem os efeitos do frio, especialmente os filhotes, os idosos e aqueles que já possuem predisposição genética ou doenças crônicas. O frio provoca rigidez muscular e vasoconstrição (redução do calibre dos vasos sanguíneos) no organismo dos animais, aumentando a densidade e o acúmulo de líquido nas articulações e reduzindo a circulação de oxigênio pelos tecidos, aumentando as dores. O sistema imunológico fica mais vulnerável e o risco de infecções respiratórias aumenta. Por isso, o ou-

tono é o momento ideal para adotar medidas preventivas e garantir uma transição segura para o inverno”, explica a médica-veterinária e consultora técnica da rede de farmácias de manipulação veterinária DrogaVET, Farah de Andrade.

Dores articulares aumentam com o frio

Um dos efeitos mais frequentes do clima frio é o agravamento de dores articulares em cães e gatos. Animais com displasia coxofemoral, artrose, luxação de patela ou outras alterações ortopédicas sofrem com o enrijecimento muscular e a piora da mobilidade em temperaturas mais baixas. “Muitos tutores observam que o animal demora mais para levantar, evita subir escadas ou demonstra relutância para caminhar. Esses são sinais clássicos de dor articular, que podem ser intensificados com o frio”, alerta a veterinária.

Nessas situações, o controle da dor deve ser orientado pelo médico-veterinário. Anti-inflamatórios, analgésicos, condroprotetores e relaxantes musculares podem ser formulados em

apresentações adaptadas a cada animal – desde cápsulas palatáveis e biscoitos até xaropes, caldas e molhos – favorecendo a adesão ao tratamento e a resposta clínica.

Fitoterápicos e nutracêuticos também podem ser prescritos: “Na DrogaVET, manipulamos ativos como a cúrcuma, o colágeno tipo II e o ômega-3 de alta concentração, que são aliados naturais no combate à inflamação e na manutenção da saúde das articulações”, explica Farah. Esses compostos, associados a uma rotina de exercícios moderados, ambiente aquecido e conforto térmico, ajudam a manter a qualidade de vida de cães e gatos durante os meses frios.

Imunidade em baixa: hora de reforçar a defesa natural do organismo

As temperaturas mais baixas também afetam a imunidade dos pets e, com o organismo mais suscetível, doenças respiratórias tornam-se comuns, especialmente em locais fechados, com baixa ventilação ou grande concentração de animais. Entre as doenças mais

recorrentes estão a traqueobronquite infecciosa canina – popularmente conhecida como gripe canina – e a rinotraqueite felina, que provoca espirros, secreção nasal, conjuntivite e falta de apetite nos gatos.

“Essas enfermidades são altamente contagiosas e podem evoluir com complicações sérias, principalmente em animais não vacinados ou imunossuprimidos. Por isso, além de manter a vacinação em dia, é fundamental fortalecer a resposta imunológica com nutracêuticos manipulados sob medida para cada paciente, como própolis, beta-glucana, glutamina, zinco, vitamina C e vitamina E, que atuam diretamente na imunidade”, destaca Farah.

Menos disposição para brincar e se exercitar

Com o frio, a rotina de exercícios e estímulos também costuma ser reduzida. Muitos cães evitam sair para passear e ficam mais sedentários, o que pode resultar em ganho de peso, aumento da ansiedade e piora de quadros articulares. Os gatos, por sua vez, ten-

dem a dormir mais e se movimentar menos, o que exige atenção redobrada do tutor para evitar a obesidade e o tédio.

A recomendação é adaptar as brincadeiras para dentro de casa, estimulando o pet com brinquedos interativos, túneis, bolinhas recheadas com petiscos e circuitos improvisados. Além disso, manter o ambiente aquecido com caminhas elevadas, cobertores e roupas apropriadas para cães de pelagem curta pode ajudar a manter o conforto térmico e a disposição para o movimento.

Prevenção é o melhor cuidado: como se antecipar aos riscos da estação

A queda de temperatura também pode afetar a pele e os pelos dos animais, causando ressecamento, descamação e aumento da oleosidade. Os banhos devem ser menos frequentes no inverno, sempre com água morna, ambiente fechado e secagem completa para evitar quedas na temperatura corporal. O ideal é optar por xampus dermatológicos, que mantêm o equilíbrio da pele e evitem o surti-

mento de dermatites.

Farah orienta que os tutores façam uma avaliação veterinária preventiva ainda no outono, especialmente para animais idosos, com histórico de doenças respiratórias, articulares ou imunológicas. “Com um bom planejamento, é possível minimizar os impactos do frio e garantir que o pet passe pelos meses frios com saúde e bem-estar.”

Soluções personalizadas e seguras

Referência em manipulação veterinária no Brasil, a DrogaVET oferece soluções individualizadas para os diferentes desafios de saúde enfrentados por cães e gatos no outono e no inverno. “Nosso trabalho é transformar o tratamento veterinário em algo seguro e eficaz, respeitando sempre a individualidade de cada paciente. Por isso, contamos com um portfólio amplo de nutracêuticos, fitoterápicos e medicamentos que podem ser manipulados em formas palatáveis e atraentes para os pets, facilitando a rotina dos tutores e promovendo qualidade de vida aos animais”, finaliza Farah.



original10camisetas@outlook.com

 **19 99217-7771**  **originalconfeccoes**

 **19 3891-4545**  **Guacu Silkscreen**

24 anos de Tradição



Assistência técnica especializada

Consertos e venda de celulares, notebook e tablet




Assistência técnica especializada | Tel: 99190 3766 | R. Dr. Jorge Tibiriça, 1042 - Centro - Santo Antônio de Posse

 **19 991903766**  **@consertasmartdaposse**

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

Novo Hyundai HB20

É outra categoria de carro.

TODA LINHA HB20 2025

- TANQUE CHEIO
- DOCUMENTAÇÃO
- SUPERVALORIZAÇÃO DO SEU SEMINOVO

+ TAXA ZERO

Promoção válida até 31/05/2025 ou enquanto durar o estoque. Taxa 0% em 12x com 70% de entrada. Oferta para veículos com a cor sólida. Consulte condições de financiamento, imagens ilustrativas. Crédito sujeito a aprovação.

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

Desacelere, seu bem maior é a vida!

HYUNDAI

COMPAROU
COMPROU

NISSAN

A PRONTA ENTREGA

NISSAN FRONTIER ATTACK 2.3 BI-TURBO 2025

A PARTIR DE R\$ 223.990 + LICENCIAMENTO GRÁTIS* 3 PRIMEIRAS REVISÕES INCLUSAS (consulte valores)

Taxa 0% em 12x com 75% de ENTRADA.

Oferta válida até 31/05/2025 ou enquanto durarem os estoques. *Licenciamento grátis com exclusão do IPVA. Valor referente a veículo na cor sólida, para outras cores, consulte. Crédito sujeito a aprovação. Consulte condições. Imagem ilustrativa.

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Desacelere, seu bem maior é a vida.

KENTONISSAN.COM.BR

MOGI MIRIM SÃO JOÃO B. VISTA

19 3022.8888

NISSAN KENTO

Pense bem, vá de Honda.

VOCÊ DE HR-V

EX OU EXL

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

Oferta válida até 31/05/2025 para veículos na troca de HRV EX ou EXL em estoque. Bônus de R\$10.000 na avaliação do usado + IPVA grátis. Promoção não cumulativa. Consulte condições. Imagem ilustrativa.

MOGI MIRIM

Desacelere, seu bem maior é a vida.

19 3814.5500 KODYVE.COM.BR

HONDA Kodyve

PEUGEOT

TECHDRIVE

TECNOLOGIA PARA O PRAZER DE DIRIGIR

PEUGEOT 208

FAÇA UM TEST DRIVE

19 3814.5000

DIVEMCITROEN.COM.BR

Desacelere, seu bem maior é a vida.

DIVEM

TIGGO 5X SPORT

DE R\$ 127.990,00 POR R\$ 119.990,00

TIGGO 5X PRO

DE R\$ 142.990,00 POR R\$ 134.990,00

ÚLTIMAS UNIDADES A PRONTA ENTREGA

19 3814.2600

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

XIANCAOACHERY.COM.BR

Desacelere, seu bem maior é a vida.

XIAN

CADA XIAN



Descubra o paraíso gastronômico na Roça!

Faça sua Reserva!

+55 19 99835-1384

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



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

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

Cozinha Internacional
Cardápio cuidadosamente elaborado com o melhor da cozinha internacional

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

INFORMAÇÕES E RESERVAS (19) 99188.8927

Rua Camélias, 317 - Centro - Holambra - @TRATTERIEHOLANDESA



O MELHOR RESTAURANTE DE MOGI MIRIM



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

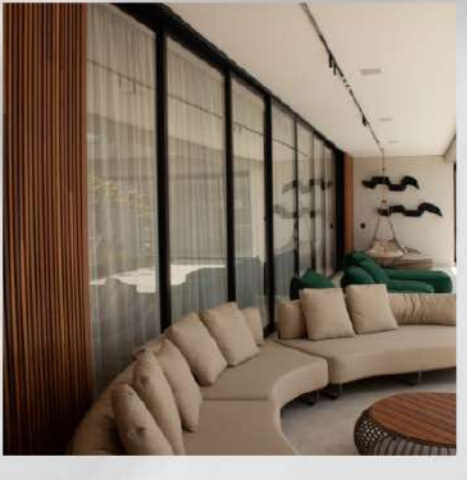
Delivery até as 03:00 - (19) 3862-5972

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



Soluções para seu projeto

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



Informações de contato

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

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

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

GPP 25 ANOS Red Eventos

26
JUL

PAGONEJO BÃO
• ALEXANDRE PIRES •

26
// JULHO
ABERTURA ÀS 21H
SHOW ÀS 22H

Red Eventos

agoraingressos

02
AGO

CAPITAL INICIAL
ACUSTICO **JAGUARUNA** 25 ANOS

Red Eventos

02 de Agosto
ABERTURA ÀS 20H, SHOW ÀS 21H

LOCAL **Red** JAGUARUNA

GABARITO SEU INGRESSO EM **agoraingressos**

Shows em Campinas

18
JUL

NEY
MATOGROSSO
EM CAMPINAS

18. JULHO
SEXTA
ABERTURA 20H
SHOW 22H

ROYAL PALM HALL

agoraingressos

19
JUL

ROQUIA NOVA
TOUR 2025

19
julho
ABERTURA 20H
SHOW 22H

CAMPINAS - SP
ROYAL PALM HALL

ticketmaster