

TUDO QUE  
VOCÊ PRECISA  
SABER SOBRE  
A SUA CIDADE

R\$ 5,00

# Tribuna

# Liberal

07 de  
Janeiro  
de 2024  
Nº 9.043

Ano 32

◆ SUMARÉ {CENTRO | NOVA VENEZA | PICERNO | MARIA ANTONIA | ÁREA CURA | MATÃO} ◆ HORTOLÂNDIA ◆ NOVA ODESSA ◆ MONTE MOR ◆ ELIAS FAUSTO ◆ PAULÍNIA ◆

ELEIÇÕES 2024



DIVULGAÇÃO

## PL Mulher define estratégias para pré-candidatas em Sumaré

O Partido Liberal (PL) em Sumaré promoveu nesta quinta-feira (4) um encontro histórico: a primeira reunião do PL Mulher. O evento foi marcado pela presença de importantes lideranças do partido e teve como foco principal a discussão de estratégias para as pré-candidatas a vereadora da legenda. O vereador Silvio Coltro, presidente municipal do PL e pré-candidato a prefeito de Sumaré, liderou a reunião, destacando a importância do engajamento feminino na política. **PÁGINA 03**

CONVÊNIO



ARQUIVO | TRIBUNA LIBERAL

## Leitinho quer modernizar Guarda Civil em Nova Odessa

O prefeito municipal de Nova Odessa, Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), apresentou um Projeto de Lei na Câmara Municipal que visa autorizar o município a celebrar um convênio com o Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Estado de Segurança Pública. O intuito do acordo é a execução de um plano de trabalho que visa a modernização e aprimoramento das atividades da Guarda Municipal de Nova Odessa. **PÁGINA 04**

# Sumaré aumenta taxa de aprovação nas escolas, mas pandemia prejudica

Dados do Plano Municipal de Educação revelam crescimento de 2015 a 2020 no índice de alfabetização e aprovação **PÁGINA 07**

VIA ESTRATÉGICA



DIVULGAÇÃO

## Recape tem início em rua do Santa Clara do Lago

Equipes da Prefeitura de Hortolândia iniciaram nesta sexta-feira (05) a aplicação da nova massa asfáltica na rua Aroldo Pereira da Costa, via localizada entre o bairro Residencial Maria de Lourdes e o Jardim Santa Clara do Lago, principal acesso da região para a avenida da Emancipação. O trabalho faz parte de uma série de ações que acontecerão na cidade, pelos próximos meses. **PÁGINA 08**

PROJETO PREMIADO



DIVULGAÇÃO

## Alunos da Etec Monte Mor criam 'agrotóxico do bem'

Estudantes da Etec de Monte Mor ficaram intrigados com um dilema das lavouras da região. Como toda plantação precisa de algum antifúngico e os agrotóxicos são ruins para a saúde, elas decidiram criar um agrotóxico do bem. Na primeira tentativa, as alunas encontraram um antifúngico a base de algas marinhas, mas a resposta apareceu nas sementes de palmeira de macaúba. **PÁGINA 05**

FUNDO DE DESENVOLVIMENTO



DIVULGAÇÃO GOVERNO DE SP

## Transição energética de SP é impulsionada por financiamento

O Governo de São Paulo publicou no Diário Oficial o decreto que regulamenta o FAEE (Fundo de Aval para Desenvolvimento da Eficiência Energética no Estado de São Paulo) e constitui o Conselho Estadual de Orientação de Eficiência Energética. O Fundo de Aval é vinculado à Secretaria de Meio Ambiente e é um instrumento na aceleração do Estado rumo à neutralidade de carbono. **PÁGINA 09**

ALARMANTE



ASPHOTOFAMILY.FREEM.COM

## Acidentes domésticos com crianças sobem 84,5% nas férias

A Secretaria de Estado da Saúde registrou um aumento de 84,5% nos atendimentos e internações de crianças menores de 12 anos causados por afogamento, quedas, queimaduras e intoxicação acidental por exposição a substâncias nocivas, ocorridos em residências nos meses de janeiro e julho de 2023, período de férias escolares. Foram 969 neste ano, frente a 525 no mesmo período de 2022. **PÁGINA 06**

## Clima Região



Sol com algumas nuvens durante o dia. À noite o céu fica com muitas nuvens, mas não chove.

### TEMPERATURA

Mínima 19° • Máxima 36°

## Loterias



### MEGA-SENA

Concurso 2671

Quinta-feira, 04 de Janeiro de 2024

16 19 43 53 57 58

### LOTOFÁCIL

Concurso 2995

Quinta-feira, 04 de Janeiro de 2024

01 02 03 04 06  
11 12 16 19 20  
21 22 23 24 25

### QUINA

Concurso 6332

Quinta-feira, 04 de Janeiro de 2024

11 19 27 64 77

### LOTOMANIA

Concurso 2567

Quarta-feira, 03 de Janeiro de 2024

00 05 10 12 19  
27 31 32 34 38  
39 42 45 48 62  
64 65 66 96 97

### DUPLA SENA

Concurso 2612

Quarta-feira, 03 de Janeiro de 2024

#### 1º SORTEIO

02 05 23 34 39 42

#### 2º SORTEIO

04 10 12 26 38 46

## Telefones úteis



### SUMARÉ

BRK Ambiental.....	0800 771-0001
Bombeiros.....	193
Delegacia de Polícia.....	3873-1518
UPA Macarenko.....	3903-1455
Prefeitura Municipal.....	3399-5100
Seminário.....	3399-5700
Câmara Municipal.....	3883-8810
Fórum.....	3873-2811
Delegacia da Mulher.....	3873-3493
Ciretran.....	3883-7100
Guarda Municipal.....	3873-2656
Polícia Militar.....	190 / 3873-1918
Conselho Tutelar.....	3828-7893
Procon.....	3873-1071
Hospital Regional.....	3828-4727
Rodoviária.....	3873-2026
Cartório de Registro Civil.....	3828-1739
Iluminação Pública.....	156

### HORTOLÂNDIA

Sabesp.....	3865-1091
Bombeiros.....	193 / 3236-3733
Delegacia de Polícia.....	3865-2517
Prefeitura Municipal.....	3965-1400
Câmara Municipal.....	3897-9900
Ciretran.....	3897-6022
Guarda Municipal.....	3809-8000
Polícia Militar.....	190 / 3897-6033
1º Distrito Policial.....	3887-1701
2º Distrito Policial.....	3909-9003
Conselho Tutelar.....	3865-3287
Procon.....	3809-2289
Defesa Civil.....	3897-9852
Maternidade.....	3809-5100
Emergência.....	192 / 3897-5944
Zoonozes (CCZ).....	3897-5974

## CHARGE



# Ferrovia é sinônimo de desenvolvimento e emprego

Dirceu Dalben é deputado estadual por São Paulo



O Brasil em geral e o Estado de São Paulo em particular estão perto de vivenciar um novo e sustentável ciclo de desenvolvimento e, portanto, de geração de renda e emprego, com os novos projetos ferroviários em curso. São várias iniciativas em todas as regiões brasileiras e, em São Paulo, temos por exemplo o projeto do Trem Intercidades, ligando a capital paulista e a metrópole de Campinas, em um primeiro momento.

O nosso país já teve períodos importantes de expansão da malha ferroviária, mas infelizmente houve um abandono ou, no mínimo, descuido com essa modalidade de transporte, atitude que trouxe muitos prejuízos para o conjunto da população. Com essa falta de atenção, o Brasil é o único país de dimensão continental que não tem uma malha ferroviária à altura de seu tamanho e de suas necessidades.

Os Estados Unidos, por exemplo, lideram o ranking, com mais de 250 mil quilômetros de ferrovias. Em segundo lugar, outro país gigantesco, a China, com mais de 100 mil km de malha ferroviária. Mais um país-continente, a Rússia tem mais de 85 mil quilômetros de trilhos. Em quarto lugar, outro país enorme, a Índia, com mais de 65 mil quilômetros. O Canadá, também gigante em extensão, aparece em quinto no ranking, com mais de 50 mil km de ferrovias.

O sexto lugar no ranking de extensão ferroviária cabe a um país muito menor que o Brasil, a Alemanha, com mais de 41 mil km de trilhos. Em sétimo está a Austrália, outro gigante, com cerca de 40 mil km de ferrovias, construídas basicamente ao longo de seus imensos litorais. Em oitavo lugar está a Argentina, bem menor que o nosso país em extensão territorial, com 36 mil km. O nono lugar cabe a outro país bem menor que o Brasil, a França, com quase 30 mil quilômetros de ferrovias.

País-continente, o Brasil aparece em décimo lugar no ranking, com menos de 30 mil quilômetros de ferrovias no momento, sendo a imensa parcela de linhas de transporte de cargas, como minério de ferro e grãos. Serviços ferroviários de transporte de pessoas existem basicamente em grandes áreas metropolitanas, onde também estão os sistemas de metrô existentes em território brasileiro.

É inconcebível que o Brasil tenha tão poucas ferrovias em comparação com o tamanho do país, de 8,5 milhões de quilômetros quadrados. O custo do transporte de cargas por ferrovias é muito menor do que o transporte por rodovias. O número de pessoas vítimas em acidentes é incomparavelmente menor no caso das ferrovias. Também existe a questão ambiental, pois as ferrovias emitem muito menos gases que contribuem com as mudanças climáticas que estão castigando cada vez mais.

Um exemplo de como as ferrovias são importantes para o Brasil, e podem ser ainda mais em futuro próximo, é o do transporte dos combustíveis processados na Replan para o pool de Paulínia, onde ocorre o armazenamento de gasolina e diesel em imensos tanques. Dessa área de armazenamento, os combustíveis são transportados por ferrovia e caminhões para muitas regiões de São Paulo e da Região Centro-Oeste, pelas grandes distribuidoras. As malhas ferroviárias que saem do pool de Paulínia seguem até



as cidades como Campo Grande, Goiânia, Brasília, Uberaba, Bauru e Presidente Prudente. Os vagões transportam os combustíveis até esses e outros destinos e, no retorno a Paulínia, são carregados com etanol em bases como as de Ribeirão Preto, Araraquara e Jaú.

Enfim, grande parte da economia brasileira é alimentada com o combustível processado na maior refinaria do país, a Replan, em Paulínia, e transportado por via ferroviária. Outro serviço recente e enorme prestado por esse sistema é o transporte de biodiesel das regiões produtoras, como a de Rondonópolis, em Mato Grosso, até Paulínia, e desta para outras regiões de São Paulo. O biodiesel é um dos combustíveis que vai tornar o Brasil uma potência em energia renovável.

Os serviços prestados pelas ferrovias ao nosso país já são imensos. Poderiam ser maiores, se tivesse havido maior atenção em passado recente a esse modal. Mas os novos projetos indicam que um novo ciclo pode estar chegando. Como coordenador da Frente Parlamentar pelas Ferrovias, na Assembleia Legislativa de São Paulo, vou estar sempre contribuindo com o que for possível para aprimorarmos cada vez mais nosso sistema ferroviário. O que está em jogo é a construção de um Brasil melhor e mais justo, em termos econômicos, sociais e ambientais!

## Mioma ou endometriose? Como diferenciar os sintomas



### Dr. Alexandre Silva e Silva

Sua especialização é em Cirurgia Minimamente Invasiva e Cirurgia Robótica. Além disso, possui certificação em cirurgia robótica em 2007 no Hospital Metodista de Houston. Certificação em cirurgia robótica single site em 2016 em Atlanta. É mestre em ciências pela Universidade de São Paulo em 2019 e foi pioneiro em cirurgia minimamente invasiva a partir do ano de 1998.

Tanto os miomas quanto a endometriose são doenças bastante perigosas para a saúde feminina e devem ser diagnosticadas o quanto antes para melhor os resultados do tratamento, no entanto, algumas vezes seus sintomas podem ser muito similares, o que dificulta a identificação das doenças.

De acordo com o especialista em ginecologia e obstetrícia, Dr. Alexandre Silva e Silva, existem algumas diferenças entre os sintomas que podem ajudar a identificar de qual doença se trata.

“Os sintomas dos miomas e da endometriose podem se confundir algumas vezes, mas alguns detalhes podem ajudar a diferenciá-las, por exemplo, os miomas podem alterar significativamente os ciclos menstruais, já a endometriose não”.

“No entanto, sintomas como aumento do volume abdominal, infertilidade, dores pélvicas ou durante a relação sexual são comuns às duas condições, por isso, é importante observá-los e consultar-se com um ginecologista para identificar de qual doença se trata, iniciar os tratamentos ou cuidados preventivos”, ressalta Dr. Alexandre Silva e Silva.

### COMO SURGEM OS MIOMAS UTERINOS?

“Os miomas surgem de alterações nas células-tronco da musculatura uterina, geralmente em mulheres que não tiveram gestações precoces. Esses tumores crescem progressivamente podendo desenvolver-se em diferentes partes do útero, incluindo a camada externa (miomas subserosos), dentro da parede uterina (miomas intramurais) ou na cavidade uterina (miomas submucosos), alguns miomas podem atravessar toda a parede uterina (transmurais)”.

“Suas origens não são totalmente esclarecidas, mas envolvem alterações nas células-tronco, desequilíbrios hormonais, exposição a substâncias químicas e predisposição genética em famílias”, explica Dr. Alexandre Silva e Silva.

### COMO A ENDOMETRIOSE SE DESENVOLVE?

“A endometriose é uma condição na qual o tecido que reveste o útero (endométrio) - que todo mês fica naturalmente mais espesso, no entanto, quando não há gravidez ele se desloca e é expelido durante a menstruação - sofre alterações no seu funcionamento normal, movimentando-se para o caminho inverso e acaba indo para fora da cavidade uterina, atingindo ovários, trompas, bexiga, entre outros”, afirma Dr. Alexandre Silva e Silva.



**Etec de Monte Mor cria produto antifúngico a base de macaúba**

➔ LEIA MAIS NA PÁGINA 05

## PL Mulher discute estratégias para pré-candidatas a vereadora em Sumaré

Silvio Coltro, presidente municipal do PL e pré-candidato a prefeito de Sumaré, liderou encontro e falou em 'dar voz' para as mulheres da cidade

**Da Redação** • SUMARÉ  
tribunaliberal@tribunaliberal.com.br

O Partido Liberal (PL) em Sumaré promoveu nesta quinta-feira (4) um encontro histórico: a primeira reunião do PL Mulher. O evento foi marcado pela presença de importantes lideranças do partido e teve como foco principal a discussão de estratégias para as pré-candidatas a vereadora da legenda.

O vereador Silvio Coltro, presidente municipal do PL e pré-candidato a prefeito de Sumaré, liderou a reunião, destacando a importância do engajamento feminino na política local. "Estamos comprometidos em promover a participação ativa das mulheres em nossa cidade. O PL Mulher surge como um espaço de fortalecimento e apoio às nossas pré-candidatas, reconhecendo a relevância de suas vozes na construção

de uma cidade mais justa e igualitária", afirmou Coltro.

A formalização do PL Mulher contou com a presença da secretária do Diretório Municipal, Ezilda Catarina Adario, que assumirá o cargo de coordena-

**"Estamos aqui para construir juntas um futuro político mais inclusivo e representativo"**

dora do PL Mulher. "É um momento ímpar para as mulheres do partido. Estamos aqui para construir juntas um futuro político mais inclusivo e representativo. Agradeço a confiança de todos e tenho certeza de que seremos protagonistas de grandes conquistas", declarou Izilda.

Sandy Vaughan Vieira foi anunciada como a presidente do PL Mulher e destacou a importância da



Evento foi marcado pela presença de importantes lideranças do partido

união e da cooperação entre as integrantes. "Nossa força está na solidariedade entre as mulheres do partido. Juntas, seremos capazes de superar desafios e conquistar espaço na política local. É um privilégio liderar esse grupo incrível de mulheres determinadas

e comprometidas", ressaltou Sandy.

A Comissão do PL Mulher foi apresentada durante o encontro, sendo composta ainda por Elaine Cristina de Moura Nascimento (vice-presidente), Roselena de Rezende Sales (tesoureira), Thaís Oliveira

Martello (secretária), Márcia Pereira (vogal) e Roseli Cristina da Silva (membro).

A reunião foi marcada por otimismo em relação ao papel que o PL Mulher desempenhará na promoção da participação feminina na política local.

"Com estratégias bem

definidas e uma equipe comprometida, o partido busca consolidar uma presença significativa das mulheres nas eleições municipais deste ano, contribuindo para a construção de uma democracia mais representativa em Sumaré", afirmou Coltro.



### Reduzindo custos das pequenas e médias empresas

**Dr Zero Cost**

Email: drzerocost@gmail.com  
Blog: www.drzerocost.com.br

### Da porteira para fora (345) Surfar ou Naufragar?

Um amigo, Valentín, certa ocasião comentou-me sobre "los licanantai", uma tribo indígena habitante da Cordilheira dos Andes chileno. Os licanantai eram uma dessas comunidades do Norte dos Andes que viveram ali por milhares de anos, usavam o Kunza como língua principal (há controvérsias) e tribos vizinhas falavam Quechua, Aymara etc.

Os licanantai se denominavam a si mesmos e ao seu território com a palavra composta Licán-Antai e aqui nos interessa o fato deles possuírem uma visão cósmica. A mãe Terra (La Pachamama) lhes provisionava o que necessitavam e os seus ancestrais eram considerados obra de um criador. A profunda interação com a natureza os fazia cultuar Pacha (o espírito da Terra).

Para um licanantai puro que viveu ali no Deserto de Atacama, ele estava conectado aos ancestrais e a mãe Terra. Os desfiladeiros forneciam a água e a fonte da fertilidade, os vulcões com altos picos eram os seus protetores e as pedras espalhadas pelas constantes erupções vulcânicas eram consideradas sagradas, pois com elas construam suas casas, os canais e as irrigações

para os plantios do milho, a quinoa, as diversas espécies de batatas etc.

Valentín me dizia que ao beber algo alcohólico na área que pertencera aos licanantai devemos com o copo de bebida segurado pela mão direita, derramar um tantinho para a mãe Terra e, depois, com o copo de bebida segurado pela mão esquerda, derramar um outro tantinho para os ancestrais. Se você acredita, então, a experiência será real.

O interessante desse costume é a harmonia, o licanantai é o elo, a sintonia e como se veem nessa aliança sem a ausência de conflitos, vivendo a plena paz eles conseguiam prever seus futuros.

Todavia, nós não pertencemos aos licanantai, mas como eles precisamos surfar, então, como prever o futuro de nossas empresas para não naufragar? Não podemos. Mas, podemos fazer alguma ginástica. No curto prazo 1 a 3 anos devemos mapear as necessidades mercadológicas, para períodos mais distantes sugerimos analisar as oportunidades com base naquilo que está sendo gestado nesse momento. Nessa linha podemos sugerir 4 cenários para o futuro distante:

Cada empresa poderá fazer essa ginástica nesse início de 2024 e alinhar as medidas de prevenção de riscos às perspectivas/riscos/oportunidades que se apresentam em seu segmento.

As empresas, assim como os licanantai buscam a harmonia, as empresas o equilíbrio entre os fornecedores e os clientes, orientadas por políticas de governo e o comportamento mercadológico.

Dependendo de nossas escolhas podemos surfar 2024 ou podemos naufragar em 2024. É verdade que as variáveis externas aos nossos negócios o influenciam diretamente. Hoje, o governo trabalha com as bandeiras do meio ambiente e da sustentabilidade. Ou seja, um alinhamento, se possível, de nossas empresas a esses motes aumentará nossas chances diante do Provável.

Ocorre que as bandeiras do meio ambiente e da sustentabilidade não são suficientes para retirar o nosso gorro de "Brasil Fazendão", o êxito de outros países comprova a tese que investimentos em ciências, tecnologia e inovação irá (ou já está) proporcionando aos países que superaram a armadilha da renda média um tempo presente confortável.

As políticas públicas atacam outros temas necessários, sem observar que esses outros temas são a falta de ciência, tecnologia e inovação. O Brasil avançou nesses campos? Sim, mas pouco, geramos poucos empregos de qualidade a fim de desenvolver o país. Hoje, é conhecido o modelo penta hélice, que é a interdependência entre atores-chave. Temos os empreendedores, o capital de risco, as corporações, o governo e as universidades.

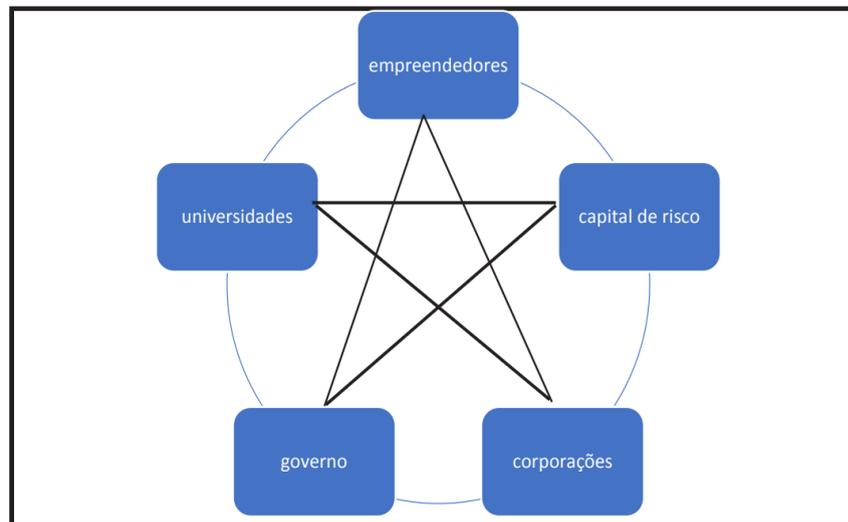


Figura 1 Esse é o ecossistema atual conhecido pelo governo federal brasileiro e implantado em outros países. Se sabemos que esse modelo funciona, por que não o implantamos? Há uma série de fatores, por exemplo, insegurança jurídica que impediria, por exemplo, uma prefeitura de colocar capital de risco em inovação.

A verdade é que há uma comissão de Ciência, Tecnologia e Inovação (camara.leg.br) trabalhando no penta hélice, ou será que alguém aqui acredita que a NASA não tenha investido alguns bilhões de dólares a fundo perdido para que os foguetes de o sr. Elon Musk voasse de ré?

Os desafios são complexos e sistêmicos e não podem ser enfrentados sem a participação coletiva. As políticas, mesmos as municipais, devem ser orientadas por MISSÕES, ou seja, o que a cidade quer ser no

futuro, documentado num planejamento estratégico e foco, foco, foco...

Pois é Valentín, os licanantai só desejavam ser felizes e, por aqui, hoje, eu até acredito que o Gonzaguinha possuía raízes andinas.

**Viver  
E não ter a vergonha  
De ser feliz  
Cantar e cantar e cantar  
A beleza de ser  
Um eterno aprendiz**

Se ocorrer:	O que faremos?
O Possível	
O Plausível (o aceitável)	
O Provável (há grandes chances de ocorrer)	
O Desejável (seria muito bom se ocorresse)	

## EM TRAMITAÇÃO NA CÂMARA

# Projeto de Lei autoriza convênio para modernização da GCM de Nova Odessa

Prefeito Leitinho quer formalizar parceria com a Secretaria Estadual de Segurança Pública para fortalecer os serviços prestados pela corporação e reduzir os índices de criminalidade

**Paulo Medina** • NOVA ODESSA  
paulo.medina@tribunaliberal.com.br

O prefeito municipal de Nova Odessa, Cláudio José Schooder, o Leitinho (PSD), apresentou um Projeto de Lei na Câmara Municipal que visa autorizar o município a celebrar um convênio com o Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Estado de Segurança Pública. O intuito do acordo é a execução de um plano de trabalho que visa a modernização e aprimoramento das atividades da Guarda Municipal de Nova Odessa.

O Projeto de Lei destaca que o convênio permitirá a transferência de recursos financeiros no valor de R\$ 200 mil do Estado para o município. Esse montante será destinado exclusivamente à aquisição de equipamentos para a Academia da Guarda Municipal.

Segundo o Plano de Trabalho detalhado no Anexo I da lei, a modernização da infraestrutura da Guarda Municipal é essencial para

o desempenho eficiente de suas atividades, visando a preservação do patrimônio público e o aumento da segurança na comunidade.

Para garantir a contrapartida necessária, o município compromete-se a destinar R\$ 74.385,65 para complementar o valor repassado pelo Estado. Esses recursos serão depositados na mesma data do repasse estadual.

A celebração do convênio entre Nova Odessa e o Estado de São Paulo visa não apenas adequar, otimizar e modernizar a infraestrutura dos serviços prestados pela Guarda Municipal, mas também fortalecer a segurança pública na região, contribuindo para a redução dos índices de criminalidade.

O cronograma de execução do convênio seguirá as etapas e fases previstas no Plano de Trabalho, com a supervisão e fiscalização de representantes indicados pelas partes envolvidas. A previsão é de que o término da execução ocor-



Além de otimizar a infraestrutura da Guarda Municipal, proposta também vai fortalecer a segurança pública na região

ra em até um ano a partir da assinatura do instrumento.

A expectativa é de que a parceria entre Nova Odessa e o Estado de São Paulo resulte em uma Guarda Municipal mais capacitada e equipada para atuar na preservação da ordem e segurança pública no município. O Projeto de Lei tramita na Câmara Municipal para apreciação dos vereadores.

“O Poder Público Municipal pode colaborar de forma efetiva na prevenção da criminalidade, através de políticas públicas complementares que auxiliem as Polícias Estaduais a cumprirem seu mister com mais eficiência. O incremento da Guarda Municipal de Nova Odessa, através da aquisição de equipamentos para Academia da Guarda Municipal, é uma medida

que, com boas condições físicas se faz necessário para o desempenho da profissão e, melhora a eficiência da GCM e demonstra o compromisso com o bem-estar da comunidade e da segurança de todos”, diz Leitinho no projeto.

“A celebração do presente Convênio visa adequar, otimizar e modernizar a atual infraestrutura dos serviços prestados pela Guarda Mu-

nicipal nas atividades relacionadas às suas atribuições funcionais, para preservação do patrimônio público, dando melhores condições para que os agentes de segurança municipal possam propiciar aos cidadãos uma maior sensação de segurança, além de contribuir efetivamente para redução nos índices de criminalidade nas regiões de atuação”, completa.

## POLÍTICA PÚBLICA

## Conselho Gestor do Fundo de Saneamento de Hortolândia é deliberativo, diz Regimento



Órgão aprova aplicação de verbas para o saneamento básico do município

**Da Redação** • HORTOLÂNDIA  
tribunaliberal@tribunaliberal.com.br

Oficialmente publicado, o Regimento Interno do Conselho Gestor do Fundo Municipal de Saneamento Básico destaca um caráter multifacetado do órgão: ele é deliberativo, fiscalizador, normativo e consultivo, em Hortolândia. O conselho se tornou força motriz por trás das políticas de saneamento básico no município.

O conselho assume responsabilidades cruciais, desde a aprovação anual do plano de aplicação de recursos até a liberação de informações detalhadas em tempo real para a socieda-

de. Destaque para a transparência, com a publicação de manifestações e deliberações no Diário Oficial.

A organização do Conselho Gestor reflete a diversidade de áreas estratégicas municipais, com a inclusão de representantes das secretarias municipais e da sociedade civil ligada ao saneamento básico. Essa abordagem assegura uma visão abrangente e integrada na tomada de decisões.

A criação de uma Secretaria Executiva, subordinada diretamente ao presidente do conselho, será responsável por apoiar as atividades do Fundo Municipal de Saneamento Básico e do Conselho Gestor.

O presidente do Conselho Gestor assume um papel central na coordenação e condução das atividades. Desde a convocação e presidência das reuniões até a assinatura de pronunciamentos e resoluções, o presidente lidera com foco na eficácia e no alcance dos objetivos do conselho.

A periodicidade das reuniões, tanto ordinárias quanto extraordinárias, garante um espaço regular para o diálogo e a tomada de decisões. A convocação justificada e a participação de representantes de órgãos públicos ou privados reforçam a transparência e a participação ampla.

PROVA DE **BOLSAS**  
FAM

Venha conquistar **O SEU LUGAR NA FAM**

**BOLSAS DE ESTUDO DE**  
**ATÉ 100%\***!

\*Consulte o edital

**PROVA PRESENCIAL**

**21 DE JANEIRO ÀS 14H**

**INSCREVA-SE**  
**VESTIBULARFAM.COM.BR**





**Recape começa na rua Aroldo Pereira da Costa, via de Hortolândia**

➔ LEIA MAIS NA PÁGINA 08

# Etec de Monte Mor cria produto antifúngico a base de macaúba

Alunas iniciaram busca por um 'agrotóxico do bem' e foram até o fundo do mar, onde encontraram antifúngico a base de algas marinhas, antes de descobrir a resposta nas sementes de palmeiras

**Da Redação** • MONTE MOR  
tribunaliberal@tribunaliberal.com.br

Há dois anos, os estudantes da Etec (Escola Técnica Estadual) de Monte Mor ficaram intrigados com um dilema das lavouras da região. Se toda plantação precisa de algum antifúngico, por que há agrotóxicos que são ruins para a saúde?

"Foi engraçado porque surgiu de uma conversa informal. O trio estava em busca de um tema para o projeto científico. Entre uma pesquisa e outra, chegou à pergunta que nos trouxe até aqui: por que não criamos um agrotóxico do bem?", comentou o professor de história e projetos da Etec, Roney Caum.

O trio em questão era formado pelas alunas ingressantes Livia Corrêa, Suellen da Silva e Vitória de Araújo. Em 2023, elas concluíram a terceira série do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Administração. Lá atrás, a pri-

meira tentativa foi encontrar um antifúngico a base de algas marinhas, mas a resposta apareceu posteriormente nas sementes de palmeira de macaúba.

"Percebemos que havia um potencial em um fungo que afeta as sementes da palmeira, que possui um fruto tão incrível e diverso quanto a macaúba. Nossa maior dificuldade foi encontrar literatura sobre o *Aspergillus*, que se aloja no embrião das sementes e o deteriora, impedindo o crescimento", explica o professor.

## PRÊMIOS

A pesquisa prosseguiu sob orientação da professora Dayane Abrantes e coorientação da pesquisadora do Instituto Inocas, Mariana Rodrigues, até se transformar no Projeto macaúba: avaliação do potencial antifúngico de produtos naturais no fungo *aspergillus* na palmeira macaúba (*acrocomia aculeata*), vencedor da 11ª Mos-



Projeto macaúba foi o vencedor da 11ª Mostra de Ciências e Tecnologia Instituto 3M na categoria Ciências Agrárias

DIVULGAÇÃO

tra de Ciências e Tecnologia Instituto 3M, na categoria Ciências Agrárias.

"Sabíamos que o projeto estava muito bom porque as meninas são muito dedicadas. Fizemos diário, relatório e banner, tudo com muito capricho. Mas ganhar o primeiro lugar foi uma surpresa maravilhosa", conta Dayane Abrantes.

O projeto também está entre os semifinalistas da 22ª edição da Feira Brasileira de Ciências e Engenharia, organizada pela Universidade de São Paulo. As bancas de avaliação estão previstas para ocorrer entre 15 e 26 de janeiro, em apresentações online, ao vivo.

Na próxima fase, as sementes trabalhadas serão plantadas e todo seu desenvolvimento acompanhado de perto. Serão feitos ainda outros testes modificando os tipos de solventes e óleos que geram bons resultados, buscando uma produção em maior escala.

"Nosso principal objetivo é auxiliar os pequenos agricultores que têm como principal fonte de renda a palmeira macaúba. Mas entendo que seja um projeto de interesse de todos, já que a conservação do meio ambiente e redução de agrotóxicos poluentes é uma preocupação global", explica a professora.



## Direito Médico e da Saúde

**Lanna Vaughan Romano**

é advogada sócia proprietária do Vaughan, Bradley & Vulcani advocacia, pós-graduada em direito da farmácia e do medicamento, direito médico, direito penal econômico e europeu pela Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra-Portugal, Direito público pela Universidade do Sul de Santa Catarina.

e-mail: lannaromano@hotmail.com  
End.: Rua Dom Barreto, 1.380, Centro, Sumaré/SP | Fone: (19) 2216-2005

## Afinal, como escolher um bom médico?

A maior parte das pessoas/pacientes se preocupam com a sua saúde e em como escolher um bom médico para acompanhá-las.

Inegável que no Brasil muitos são os "consumidores" dos planos de saúde e esses contam com uma ampla equipe médica, hospitais e laboratórios conveniados, porém não significa que todos são "bons" ou possuam a expertise esperada.

Dessa maneira, vamos selecionar algumas dicas essenciais para que você paciente possa se sentir mais seguro ao procurar um profissional da saúde, um médico.

1. Sempre procure pelo profissional que possua a especialização médica necessária para tratar do seu problema.

Assim, selecione um médico que possua a capacitação necessária para atender a sua especificidade, ou seja, se você está com uma dificuldade de andar, deverá procurar um especialista em ortopedia e não um clínico geral.

2. Pesquise pelo CRM do médico.

Certifique-se que o profissional é de fato médico! É importante verificar se o profissional está devidamente cadastrado no seu respectivo conselho, portanto acesse o site do Conselho Federal de Medicina, busque por médicos, <https://portal.cfm.org.br/busca-medicos/>.

3. Peça por indicações de conhecidos, amigos, familiares.

É muito importante ouvir o que as pessoas que você conhece tem a dizer sobre o profissional e além de ouvir indica-

ções, busque outras pesquisas complementares como por exemplo a internet.

4. Verifique se o médico possui a especialidade registrada no Conselho de classe.

É necessário que o médico registre sua especialidade no Conselho Regional de Medicina (CRM). Anunciar e exercer uma especialidade médica sem registro no CRM de seu estado é considerada uma infração ética.

5. Certifique-se da disponibilidade do profissional.

Qual o dia de atendimento? A agenda costuma ser muito cheia? O atendimento é ágil?

6. Verifique as instalações da clínica ou do consultório onde será o atendimento médico.

É válido investigar a infraestrutura da clínica na qual você pretende ser atendido. Uma estrutura moderna, limpa sempre é interessante para um atendimento adequado.

Essas foram algumas dicas para acertar na hora de escolher o médico, mas o mais importante é verificar o registro no órgão de classe.

Esteja atento aos seus direitos e na dúvida procure por um profissional especializado na área de Direito Médico e as Saúde.

**V B V**  
VAUGHAN, BRADLEY & VULCANI  
ADVOCACIA

## PROCESSOS LICITATÓRIOS

# Brischi implanta em Monte Mor Plano de Contratações Anual

**Paulo Medina** • MONTE MOR  
paulo.medina@tribunaliberal.com.br

O prefeito de Monte Mor, Edivaldo Brischi (PSD), publicou o decreto nº 6173, que regulamenta o PCA (Plano de Contratações Anual) da administração pública municipal.

O decreto é motivado pela necessidade de adequação municipal à legislação federal e confere ao chefe do Poder Executivo a responsabilidade de regulamentar a nova legislação. A Lei Federal nº 14.133/2021 instituiu mudanças nas práticas de contratações públicas, e o decreto municipal busca alinhar as diretrizes locais aos novos padrões estabelecidos.

O Executivo definiu as regras e diretrizes para a elaboração, divulgação e acompanhamento do PCA da administração pública direta, autárquica e fundacional do Poder Executivo de Monte Mor. O objetivo principal é consolidar as demandas a serem contratadas ou prorrogadas no exercício subsequente, priorizando "a eficiência, economicidade e transparência nas contratações públicas".

O documento estabelece termos essenciais para a compreensão e execução do PCA, como "Data Desejada para a Contratação", "Documento de Formalização de Demanda", "Documento de Oficialização de Demanda", entre outros,



Chefe do Executivo definiu procedimentos detalhados para elaboração e execução do PCA

garantindo "clareza e uniformidade nos processos".

O decreto define procedimentos detalhados para a elaboração do PCA, desde a fase inicial até a aprovação do ordenador de despesas. Responsabilidades específicas são atribuídas à Secretaria de Administração, que instituirá o procedimento, definirá prazos e encaminhará o PCA consolidado à Secretaria de Finanças.

O documento estabelece a função do PCA como instrumento de governança, buscando racionalizar contratações, alinhá-las ao planejamento estratégico, subsidiar a elaboração do orçamento e garantir eficiência, transparência e controle. Procedi-

mentos detalhados para a revisão do PCA, gestão de riscos e inclusão/exclusão de demandas são previstos, assegurando a adaptação a mudanças no cenário orçamentário e operacional.

O decreto ressalta que procedimentos licitatórios, contratações e prorrogações a partir de 2024 devem seguir suas diretrizes. O órgão responsável por solucionar casos omissos, expedir normas complementares e garantir o cumprimento do decreto é a Secretaria de Administração.

O decreto tem como base a Lei Federal nº 14.133, de 1º de abril de 2021, que estabeleceu novas regras para licitações e contratos administrativos.

## OCORRÊNCIAS DOMÉSTICAS

# Acidentes com crianças durante férias escolares têm aumento 84,5% em 2023

Quedas lideram os atendimentos ambulatoriais e hospitalares a menores de 12 anos nos meses de janeiro e julho; período de maior tempo em casa demanda atenção redobrada de pais e responsáveis

**Da Redação** • REGIÃO  
tribunaliberal@tribunaliberal.com.br

A Secretaria de Estado da Saúde registrou um aumento de 84,5% nos atendimentos e internações de crianças menores de 12 anos causados por afogamento, quedas, queimaduras e intoxicação acidental por exposição a substâncias nocivas, ocorridos em residências nos meses de janeiro e julho de 2023, período de férias escolares. Foram 969 neste ano, frente a 525 no mesmo período de 2022. Os dados foram divulgados nesta semana pela pasta.

Além disso, os meses de dezembro, em 2022, e julho, em 2023, foram os que mais registraram atendimentos ambulatoriais e hospitalizações de menores de 12 anos em decorrência de acidentes domésticos desta natureza, com 403 e 508 ocorrências, respectivamente. Os dados consideram atendimentos realizados em toda a rede do Sistema Único de Saúde do Estado de São Paulo, incluindo unidades municipais, estaduais, federais, filantrópicas e privadas que possuem convênio com o SUS.

O período em que os pequenos passam mais tempo em casa exige atenção redobrada dos pais e responsáveis. Isto porque os acidentes domésticos podem, muitas vezes, ser evitados. “Hoje, o uso de telas, principalmente celulares, gera uma maior desatenção dos responsáveis e, conseqüentemente, acontecem



Números englobam atendimentos no SUS em unidades municipais, estaduais ou federais

os acidentes. É naquele segundo de distração que os acidentes domésticos ocorrem”, alerta a pediatra Silvana Grotterria.

## QUEDAS

Até outubro passado, dentre os 4,2 mil procedimentos clínicos e internações de crianças por acidentes domésticos, os tombos lideram disparadamente o ranking, sendo o motivo de 4,1 mil atendimentos.

“Em casos de traumas graves e quedas de grandes alturas os pais devem levar os filhos ao pronto-socorro, ou se a criança apresentar sinais de alerta, como do-

res de cabeça, náuseas, vômitos ou alteração no nível de consciência”, orienta a pediatra Silvana Grotterria.

## AFOGAMENTOS

Em 2023, as internações por afogamento chegaram a triplicar em meses de férias ou calor intenso. Janeiro, julho e outubro, por exemplo, registraram três casos cada, o equivalente a 64,2% das 14 hospitalizações ocorridas nos primeiros dez meses do ano.

“Diante de um afogamento é preciso retirar a criança da água e ligar para o serviço de emergência. Se a vítima estiver consciente,

a recomendação é mantê-la aquecida e deitada de lado até a chegada do socorro. Caso esteja inconsciente, a recomendação é colocar o corpo sobre uma superfície rígida e iniciar as compressões cardíacas até a chegada da ambulância”, informa a médica.

## QUEIMADURAS

Também em meses de férias houve aumento de internações por queimaduras no Estado, sendo quatro em janeiro e quatro em julho - os maiores números mensais deste ano. De janeiro a outubro, foram 19 internações por este motivo.

De acordo com a pediatra, as queimaduras de 1º grau são as mais leves e costumam causar só vermelhidão; as de 2º grau geram bolhas, enquanto as de 3º grau são mais graves e acometem camadas mais profundas da pele, podendo atingir vasos, nervos e músculos. Em caso de queimadura, a primeira atitude deve ser afastar a criança da fonte de calor e resfriar a pele com água corrente, da torneira ou ducha imediatamente, independentemente do grau da lesão. “O atendimento inicial para queimaduras de 1º e 2º grau é

## SERVIÇO

### Orientações gerais para prevenção de acidentes domésticos

- ✓ Não deixar bebês e crianças sozinhos;
- ✓ Instalar grades ou tela de proteção em berços, escadas e janelas;
- ✓ Redobrar a atenção em brincadeiras realizadas em locais molhados;
- ✓ Utilizar equipamentos de proteção em brinquedos como bicicletas, triciclos, patinetes e skates;
- ✓ Evitar acessos de crianças a locais que possam oferecer riscos, como cozinhas e lavanderias;
- ✓ Manter bebês e crianças afastados de substâncias inflamáveis;
- ✓ Proteger tomadas e instalações elétricas da residência;
- ✓ Utilizar protetor solar e evitar exposição ao sol entre 10h e 16h.

sempre lavar toda a região de forma abundante e cobrir com gaze ou pano limpo umedecido. Produtos caseiros como manteiga, pasta de dente ou pó de café não devem ser usados. As bolhas também não podem ser rompidas, pois isso aumenta o risco de infecção. Quando ocorrem queimaduras mais profundas, o atendimento médico de urgência deve ser chamado, e o paciente atendido o mais rápido possível”, finaliza a especialista.

## UNIDADE DE CAPIVARI

# Raízen realiza feirão de empregos com 1,5 mil vagas

**Da Redação** • REGIÃO  
tribunaliberal@tribunaliberal.com.br

A Raízen, referência global em bioenergia e terceira maior empresa brasileira em faturamento, promoverá dois feirões de empregos na cidade de Capivari durante o mês de janeiro, no Ganha Tempo Municipal. O primeiro será realizado entre 9 e 11 de janeiro. Já o segundo momento de atendimento para entrega de documentos e currículos

**Empresa tem mais de 46 mil colaboradores e 15 mil parceiros de negócios pelo país**

ocorrerá entre 15 e 17 de janeiro. O objetivo da ação é preencher as mais de 1.500 vagas, com cargos que podem variar de acordo com a unidade de atuação e que incluem áreas operacionais da companhia nas proximidades da região.

Há vagas para Operador de Colhedora, Gestor de Processos Agrícolas, Operador de Máquina, Motorista, Mecânico de Manutenção, Auxiliar de Armazenagem, Auxiliar de Produ-



Postos de trabalho estão disponíveis para diversas áreas operacionais

ção Industrial, Operador de Etanol, Fiscal de Operações, Condutor Fluvial, Operador de Motobomba, entre outras posições. Para se candidatar, em algumas áreas é exigido possuir experiência, disponibilidade para turnos e, em casos específicos, alguns cargos requerem CNH adequada à função. Também há vagas para interessados com ensino fundamental incompleto.

A contratação ocorrerá no regime CLT e, entre os

benefícios, além de remuneração compatível com o mercado, os profissionais terão acesso a convênios médico, odontológico, farmacêutico, vale alimentação, seguro de vida e transporte gratuito, de acordo com a realidade de cada local de atuação.

Para o atendimento presencial, a recepção será feita das 09h às 14h, e será organizada por ordem de chegada. Os interessados deverão comparecer lev-

do um currículo impresso, RG ou CNH. Os currículos também podem ser enviados para o e-mail da unidade: rhrfard@raizen.com

Com mais de 46 mil colaboradores e 15 mil parceiros de negócios espalhados pelo país, a Raízen, que é protagonista na transição energética, busca promover um ambiente de trabalho inovador, ético, inclusivo, seguro, sustentável e que respeite as pessoas e suas individualidades.

**AS PATROAS DA LIMPEZA PÓS-OBRA**

AS PATROAS DA LIMPEZA PÓS-OBRA E PERSONAL ORGANIZER

**(19) 2218.1368**

LIMPEZA PÓS-OBRA

• LIMPEZA RESIDENCIAL • LIMPEZA COMERCIAL • LIMPEZA ALTO PADRÃO

PERSONAL ORGANIZER

• ORGANIZAÇÃO DE CLOSET • ORGANIZAÇÃO DE ESCRITÓRIOS • ORGANIZAÇÃO DE ARMÁRIOS EM GERAL

[/patroaslimpeza](https://www.instagram.com/patroaslimpeza)

[patroaslimpeza@gmail.com](mailto:patroaslimpeza@gmail.com)



## SANTA CLARA DO LAGO

# Recape começa na rua Aroldo Pereira da Costa, via estratégica de Hortolândia

Rua fica entre o Residencial Maria de Lourdes e o Jardim Santa Clara do Lago, principal acesso da região para a avenida da Emancipação

Da Redação • HORTOLÂNDIA  
tribunaliberal@tribunaliberal.com.br

Equipes da Prefeitura de Hortolândia iniciaram nesta sexta-feira (05) a aplicação da nova massa asfáltica na rua Aroldo Pereira da Costa, via localizada entre o bairro Residencial Maria de Lourdes e o Jardim Santa Clara do Lago, principal acesso da região para a avenida da Emancipação. O trabalho faz parte de uma série de ações que acontecerão na cidade, pelos próximos meses, para a recuperação do asfalto em diferentes ruas e avenidas. O projeto contribui com a segurança viária, além de evitar danos aos veículos e fomentar investimentos, sendo parte das ações que englobam o desenvolvimento de uma cidade inteligente e sustentável.

“Durante o trabalho, ruas adjacentes podem ser utilizadas por motoristas e pedestres para circular no perímetro da região onde o trabalho acontece. Pedimos a colaboração dos mo-

toristas”, comenta o diretor de operações da Secretaria de Mobilidade Urbana, José Eduardo Vasconcellos.

No final do ano passado, o prefeito Zezé Gomes assinou dois convênios com a Caixa Econômica Federal na ordem de R\$ 6,7 milhões para recapeamento asfáltico.

Neste ano, a expectativa da Administração Municipal é investir mais de R\$ 30 milhões em recapeamento asfáltico, atendendo todas as regiões de Hortolândia. “Estamos trabalhando fortemente para que possamos ampliar ainda mais o valor para recape e avançar substancialmente neste setor, garantindo uma maior qualidade para as nossas vias, especialmente no interior dos bairros”, finalizou Zezé Gomes.

Em 2023, a Prefeitura recapeou ruas do Remanso Campineiro, Vila Guedes, Nova Hortolândia, Jardim Santana, Minda, Santa Emília, Residencial João Luiz, São Sebastião, Jardim Interlagos, Santa Clara do Lago, entre outros.



Aplicação de nova massa asfáltica é realizada pela Prefeitura de Hortolândia

## MAIS ASFALTO

O recape está intensificado, mas as equipes da Prefeitura também iniciaram o ano com mutirão da Operação Tapa-Buraco em pontos localizados na região central, Jardim Amanda, Jardim Santa Esmeralda e no entorno do Parque Socioambiental Lago da Fé, na região do Parque Gabriel. O trabalho semanal também é parte do

projeto de desenvolvimento inteligente e sustentável, realizado com modernização para a recuperação de diferentes ruas em todas as regiões.

Em setembro de 2022, a Prefeitura implantou uma tecnologia que utiliza inteligência artificial para monitorar, fiscalizar e apontar problemas que interferem na vida da população, a fim de resolvê-

los com agilidade e qualidade. Um deles é o surgimento de buracos nas vias, principalmente em períodos chuvosos, o que atrapalha o deslocamento, causa avarias em veículos, além de prejudicar os esforços realizados para a melhoria da segurança viária.

“Para evitar buracos nas ruas, a população pode contribuir ao descartar,

corretamente e de graça nos PEV’s (Pontos de Entrega Voluntária), restos de construção civil e o lixo nas lixeiras e contêineres. O descarte irregular entope as tubulações das redes de esgoto e águas pluviais, causando rompimentos e infiltrações que viram buracos e erosões”, explica o secretário-adjunto de Serviços Urbanos, Marcos Páncio, o Mercadão.



## ALMANAQUE SERTANEJO

Diego Vivan

e-mail: diego.vivan@gmail.com

## 73ª Festa do Figo e 28ª Expogoiaba de Valinhos começam no próximo final de semana com shows de sertanejos

Muitas atrações como shows, passeios culturais e gastronomia típica prometem agitar a 73ª Festa do Figo e 28ª Expogoiaba da cidade de Valinhos, interior do Estado de São Paulo, que vai acontecer entre os dias 12 e 28 de janeiro de 2024. Com entrada gratuita todos os dias, o evento é uma das festas mais esperadas da população valinhense e de toda a Região Metropolitana de Campinas. O evento, que será no Parque Monsenhor Bruno Nardini, conta com o apoio da Prefeitura Municipal de Valinhos, e tem a realização, assim como no ano passado, da Organização Estrela, uma das maiores empresas de entretenimento do Estado de São Paulo.

Grandes nomes da cena musical brasileira estarão se apresentando durante os nove dias de festa. Sertanejo, pagode e rock são alguns dos ritmos que irão embalar a festa e levar o público presente ao delírio. A abertura do evento, dia 12 de janeiro, fica com o show do grupo de pagode Pixote. Considerado um dos melhores shows da atualidade, Zé Neto & Cristiano cantam grandes sucessos da carreira no dia 13 de janeiro. No dia 14, a apresentação fica por conta da dupla Guilherme & Santiago.

A segunda semana de shows da 73ª Festa do Figo e 28ª Expogoiaba começa no dia 19 de janeiro com o grande fenômeno do momento da música sertaneja, a “Boiadeira” Ana Castela, que tem arrastado multidões em seus shows. No dia 20 de janeiro, Dia de São Sebastião - Padroeiro da cidade de Va-



linhos - Mayck e Lyan e Vini Drummond comandam o público presente. No dia 21 de janeiro, a Turma do Pagode se apresenta pelo segundo ano consecutivo na festa. A última semana da 73ª Festa do Figo e 28ª Expogoiaba começa no dia 26 de janeiro com o show de Jorge & Mateus, uma das duplas mais aclamadas da história da música sertaneja. No dia 27 de janeiro a festa fica por conta de Cezar & Paulinho. E encerrando com chave de ouro o evento, a banda de rock Ira! se apresenta. Além dos shows do palco principal, outros palcos espalhados pelo recinto terão artistas regionais se apresentando, fomentando a cultura local e ampliando o repertório oferecido.

## INGRESSOS

Estão disponíveis para o público quatro tipos de ingressos: Pista, Área Vip Premium, Open Bar e Camarotes corporativos e individuais. Os ingressos podem ser adquiridos pelo site da Tycket <https://www.tycket.com.br/>, ou na bilheteria do local. O evento terá entrada franca, todos os dias, até às 17h. Após esse horário, haverá cobrança de ingresso para os dias 13, 19, e 26 de janeiro. Para os setores Área Vip Premium, Open Bar e Camarote Corporativo e Individual, terão vendas de ingressos todos os dias. Às sextas-feiras os portões abrem às 17h e aos sábados e domingos às 9h. No dia 20 de janeiro, Dia de São Sebastião - Padroeiro da cidade - os portões também irão abrir às 9h.

## SAÍDA TEMPORÁRIA

# Mais de 700 detentos são presos pela PM em SP em duas semanas

Da Redação • REGIÃO  
tribunaliberal@tribunaliberal.com.br

A saída temporária de fim de ano terminou. Desde o dia 23 de dezembro, quando os detentos foram liberados para as festas de fim de ano, a Polícia Militar efetuou a prisão de 631 infratores que foram beneficiados com a medida, mas que descumpriram as regras previstas em lei para permanecer nas ruas no período. Além destes, outros 81 detentos contemplados com benefício foram presos após serem flagrados cometendo algum tipo de crime.

Durante as duas semanas, os detentos flagrados pelos policiais infringindo as normas impostas pelo Poder Judiciário foram levados imediatamente ao estabelecimento prisional, conforme prevê uma portaria publicada pela Secretaria da Segurança Pública com a anuência da Secretaria de Administração Penitenciária, a SAP. A parceria estabelecida em 2023 permitiu que os policiais conduzissem os detentos diretamente à penitenciária mais próxima do local da abordagem.

Além disso, um acordo de cooperação entre a SSP e o Tribunal de Justiça de São Paulo facilitou o acesso de policiais aos processos dos réus que cumprem a pena fora das prisões. Por meio dos dispositivos mó-



Infratores descumpriram regras impostas pela Justiça para permanecer nas ruas

veis das viaturas, é possível consultar a situação prisional do abordado e, assim, verificar se as medidas cautelares impostas pela Justiça estão sendo cumpridas. Caso contrário, a própria equipe da PM informa ao Poder Judiciário do descumprimento e conduz o abordado à penitenciária.

“Essa foi mais uma ferramenta implementada ao longo do ano passado pela nossa gestão para coibir a criminalidade e evitar a reincidência criminal”, lembrou o secretário da Segurança Pública, Guilherme Derrite. “Nosso objetivo é garantir a tranquilidade e a segurança da população, porque além de prejudicar o combate ao crime, a saída temporária ainda causa um sentimento de impunidade à sociedade”, avaliou. Agora, quem não retornou ao sistema prisional

é considerado foragido. Aproximadamente 33 mil detentos foram liberados no Estado para a “saidinha” de fim de ano.

## COMO ERA ANTES?

A recondução de presos em descumprimento das regras do benefício passou a ser cumprida em junho. Desde então, em todo o Estado, 1.001 detentos foram flagrados infringindo as normas estabelecidas pelo Poder Judiciário ou cometendo crimes.

Antes, a comunicação entre a Polícia Militar e a Justiça sobre a captura de infratores desrespeitando medidas cautelares não era feita de forma direta. Ou seja, caso fosse abordado, só era possível verificar a condição do suspeito junto à Justiça na delegacia. Com o acordo, porém, o processo de checagem ganhou mais agilidade.



# Transição energética é impulsionada por fundo que expande financiamento

DIVULGAÇÃO | GOVERNO DE SP



FAEE quer diminuir burocracia para pequenas empresas conseguirem financiamento

## Decreto regulamenta medida para ampliar acesso de pequenas e médias empresas a financiamento para projetos de eficiência energética no Estado de São Paulo

Da Redação • REGIÃO  
tribunaliberal@tribunaliberal.com.br

O Governo de São Paulo publicou no Diário Oficial o decreto que regulamenta o FAEE (Fundo de Aval para Desenvolvimento da Eficiência Energética no Estado de São Paulo) e constitui o Conselho Estadual de Orientação de Eficiência Energética. O Fundo de Aval é vinculado à Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística e é um instrumento na aceleração do Estado rumo à neutralidade de carbono.

O FAEE visa reduzir os requisitos de garantias para as pequenas e médias empresas financiarem projetos de eficiência energética, além de abrir caminho para modernização dos processos e redução de custos das beneficiárias de forma sustentável, reduzindo emissões de poluentes e de gases causadores de efeito estufa.

“Com a regulamentação desse fundo, demos mais um importante passo para impulsionar a descarbonização em São Paulo, reduzindo custos operacionais de pequenas e médias empresas e promovendo a geração de emprego e renda”, avalia a secretária de Meio Ambiente, Infraestrutura

e Logística, Natália Resende. “Esse é um mecanismo extremamente importante para destravar investimentos em eficiência energética”, acrescenta.

Inicialmente, o FAEE contará com um aporte de 8 milhões de euros, captados junto à Agência Alemã de Cooperação Internacional, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit visando à cobertura de financiamentos para eficiência energética no âmbito do Programa Investimentos Transformadores de Eficiência Energética na Indústria, o PotencializEE. Trata-se de uma ação com potencial de alavancar cerca de R\$ 420 milhões em carteira da Desenvolve SP, vinculada à Secretaria de Desenvolvimento Econômico, responsável pela gestão do fundo, para financiamento de 425 projetos.

“Embora nossa matriz energética seja uma das mais limpas do Brasil, é fundamental movermos as alavancas que estimulem as empresas na elaboração de seus projetos de eficiência energética, em uma política dividida com o mercado. São Paulo tem todas as condições de liderar esse movimento, o que resultará em um desenvolvimento econômico eficiente, equi-

librado e mais sustentável”, afirma Jorge Lima, secretário de Desenvolvimento Econômico.

O PotencializEE também conta com a parceria do Senai (Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial), por meio de ações de conscientização, capacitação e certificação de consultores, realização de diagnósticos energéticos subsidiados e apoio à implantação de projetos de eficiência energética.

O programa atua na eliminação do desperdício, com projeção de viabilizar uma economia de mais de 7 TWh no consumo de energia, até 2025. Com isso, o PotencializEE projeta mitigar a emissão de 1,1 milhão de toneladas de CO<sub>2</sub> equivalentes, com financiamentos para sistemas de iluminação, refrigeração, aquecimento e cogeração, além da avaliação de usabilidade de equipamentos e tecnologias como motores, bombas, ventiladores, ar-condicionado, combustores, aquecedores e outros.

Os próximos passos serão a celebração do contrato de gestão do FAEE e a aprovação das normas e procedimentos do fundo pelo Conselho Estadual de Orientação de Eficiência Energética.

## Tribuna Legal

Andressa Martins

É proprietária e fundadora do escritório Andressa Martins Advocacia, em Sumaré/SP. Graduada em Direito pela Pontifícia Universidade Católica - PUC de Campinas, desde 2006, atua como advogada há mais de 17 anos. Atualmente é Vice-presidente da Comissão de Seguridade Social pela OAB Sumaré.

andressa@andressamartins.adv.br | @andressamartinsadvocacia  
End.: Rua Ipiranga, 234, Centro, Sumaré / SP  
Fone (19) 3873-5839 / 99177-2504



## INSS reduz tempo de concessão de benefícios para 55 dias: avanços e desafios

O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) anunciou, em meados de dezembro de 2023, um progresso significativo em suas iniciativas para enfrentar a demora na análise de processos previdenciários. No mês de novembro, o tempo médio de espera para a concessão de benefícios foi reduzido para 55 dias, marcando uma melhoria em comparação aos 57 dias registrados em outubro do mesmo ano.

### Evolução do Tempo de Concessão

Comparativamente, o INSS destaca que, em novembro de 2022, a espera média era de 79 dias, indicando uma notável diminuição de 30% em relação ao mesmo período do ano anterior.

### TEMPO MÉDIO DE CONCESSÃO

Competência	Dias
Jan/23	69
Fev/23	64
Mar/23	71
Abr/23	64
Mai/23	66
Jun/23	70
Jul/23	71
Ago/23	64
Set/23	57
Out/23	57
Nov/23	55

### Prazo Legal e Ações Implementadas

O prazo legal de espera para a concessão de benefícios é estabelecido em 45 dias.

Com a implementação de medidas para enfrentar a fila previdenciária, o INSS visa manter os requerimentos dentro desse limite.

Incluem-se nesses requerimentos solicitações relacionadas a aposentadorias, pensões, salário maternidade e auxílios.

É importante ressaltar que acordos internacionais e análises pós-perícia não estão contemplados nesse prazo.

### Ações Estratégicas para Redução da Fila:

Diversas ações foram implementadas

ao longo de 2023 com o objetivo de reduzir a fila e alcançar a meta de 45 dias, entre elas:

- Simplificação de requerimentos através do Meu INSS e Atestmed;
- Atendimento presencial para entrega de atestados nas Agências da Previdência Social;
- Mutirões para avaliações sociais e perícias médicas, especialmente para pedidos do Benefício de Prestação Continuada (BPC) destinado a pessoas com deficiência;
- Informatização dos processos;
- Análise documental sem a necessidade de passar pela perícia;
- Cruzamento de dados com outras instituições federais, como Marinha, Ministério do Desenvolvimento Agrário e Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social;
- Lançamento do Programa PREVMóvel para atendimento itinerante;
- Implementação de bônus de produtividade para os servidores.

### Perspectivas e Desafios

Apesar dos resultados positivos obtidos com essas medidas, o Ministro da Previdência, Carlos Lupi, ressaltou em entrevista recente que a fila do INSS, embora reduzida, nunca será totalmente eliminada, devido à expressiva demanda de aproximadamente “1 milhão de pedidos protocolados mensalmente”.

A meta estabelecida para o final de 2024 é alcançar um prazo de concessão de 30 dias, reforçando o compromisso com a celeridade em benefício dos segurados.

Fique atualizado sobre as informações mais relevantes relacionadas ao INSS e ao direito previdenciário em nossa coluna semanal. Que o novo ano traga ainda mais eficiência e agilidade para o sistema previdenciário. É o que desejamos!

## PESQUISA

# Transporte público atinge ‘Alto Grau de Satisfação’ em Paulínia



Serviço obteve 743 pontos, número mais elevado dos últimos três anos, diz INDSAT

Paulo Medina • PAULÍNIA  
paulo.medina@tribunaliberal.com.br

O transporte público de Paulínia, inserido no contexto de Cidade de Médio Porte, atingiu um “Alto Grau de Satisfação”, segundo os dados do último levantamento realizado pela INDSAT (Indicadores de Satisfação dos Serviços Públicos). Com 743 pontos, o serviço obteve a 6ª posição entre os 16 setores públicos avaliados na CMP, superando a média de 590 pontos das demais cidades do mesmo agrupamento.

Essa pontuação representa o indicador mais ele-

vado dos últimos três anos, consolidando uma trajetória ascendente ao longo de 2022 e 2023. Durante esse período, as avaliações do transporte aumentaram trimestralmente, alcançando agora uma das posições mais destacadas na pesquisa.

Das 400 pessoas entrevistadas pela INDSAT, expressivos 72,3% demonstraram aprovação ao serviço de transporte. Essa satisfação reflete um percentual de 11,4% classificado como “ótimo” e 60,9% como “bom”. No que se refere à insatisfação, apenas 8,9% apresentaram avaliações

negativas, sendo 5,4% como “ruim” e 3,4% como “péssimo”. Esse índice de rejeição é o mais baixo observado nas pesquisas realizadas pela INDSAT no período de novembro de 2020 a dezembro de 2023, considerando uma margem de erro de 4,8% e um intervalo de confiança de 95%.

A INDSAT utiliza uma metodologia própria para atribuir índices de satisfação aos serviços públicos avaliados. Essa pontuação, que varia de 0 a 1.000 pontos, é calculada com base nos percentuais obtidos para as categorias ótimo, bom, regular, ruim e péssimo.

# Cronologia da história de Sumaré



Estação Ferroviária de Rebouças, em 1875



Prédio da Prefeitura de Sumaré a partir de 1955

- 1868 – Data oficial de fundação
- 1875 – Inauguração da Estação Ferroviária de Rebouças
- 1889 – Inauguração da Capela de Rebouças
- 1899 – Criação do Cemitério de Rebouças
- 1900 – Fundação da Sociedade Recreativa Musical Reboucense
- 1900 – Criação da Escola Mista de Rebouças
- 1904 – O Reboucense – circulação do primeiro jornal de Rebouças
- 1907 – Criação do Distrito Policial de Rebouças
- 1907 – Fundação da Società Di Mutuo Soccorso I Fratellanza Giuseppe Garibaldi (Sociedade Italiana de Rebouças)
- 1909 – Elevação de Rebouças a Distrito de Paz
- 1910 – Instalação do Cartório de Registro Civil de Rebouças
- 1911 – Inauguração da Iluminação Elétrica de Rebouças
- 1913 – Inauguração da Sub-Prefeitura de Rebouças
- 1914 – Criação da Paróquia de Sant'Ana
- 1915 – Instalação do primeiro telefone em Rebouças
- 1916 – Entrega do novo prédio da Estação Ferroviária de Sumaré
- 1917 – Inauguração da Estação Ferroviária de Jacuba (Hortolândia)
- 1917 – Inauguração da Capela do Senhor Bom Jesus do Matão
- 1918 – Fundação do Clube Recreativo e Esportivo Aliança
- 1918 – Criação do Horto Florestal de Sumaré
- 1920 – Instalação do primeiro cinema em Rebouças
- 1920 – Fundação do Clube Recreativo Familiar
- 1923 – Criação da Escola Masculina Rural do Bairro Taquara Branca
- 1923 – A Rua de Monte Mor passa a denominar-se Rua 7 de Setembro
- 1925 – Criação do Grupo Escolar de Rebouças
- 1925 – Inauguração da Subestação de Energia Elétrica da Cia. Paulista de Estradas de Ferro
- 1934 – Instalação do serviço de água encanada em Rebouças
- 1938 – Circula o primeiro número da "Folha de Rebouças"
- 1938 – A Sociedade Italiana de Rebouças passa a denominar-se Grêmio Esportivo Paulista
- 1939 – Primeira missa na Capela de N.S. do Rosário em Nova Veneza
- 1940 – Instalação da Gifran (indústria têxtil)
- 1945 – Rebouças passa a chamar-se oficialmente Sumaré, após a realização de um plebiscito
- 1945 – O Grupo Escolar de Rebouças passa a denominar-se Grupo Escolar Professor André Rodrigues de Alkmim
- 1946 – Instalação da 3M do Brasil
- 1946 – Inauguração da Rua Justino França
- 1948 – Eleições Municipais – Sumaré elege dois representantes para a Câmara Municipal de Campinas (José Maria Matosinho e Sebastião Raposeiro)
- 1949 – Instalação da Igreja Batista de Sumaré
- 1950 – Inauguração da Igreja Matriz de Sant'Ana
- 1950 – Fundação do Clube Recreativo Sumaré, através da fusão do Grêmio Esportivo Paulista com o Clube Recreativo e Esportivo Aliança
- 1952 – Fundação da União Operária Sumareense, atual Clube União Cultural XVI de Dezembro
- 1952 – Inauguração da agência do Banco Segurança S.A.
- 1952 – Fundação da Sociedade Esportiva Nova Veneza
- 1953 – Elevação de Sumaré a Município
- 1954 – Primeiras eleições Municipais de Sumaré
- 1955 – Padre José Giordano, primeiro prefeito de Sumaré. Prédio da Subprefeitura passou a ser a sede da Prefeitura
- 1955 – Instalação do Posto de Saúde de Sumaré
- 1956 – Instalação da Agência do IBGE

- 1957 – Instalação da Casa da Lavoura
- 1958 – Inauguração do Posto de Puericultura de Sumaré
- 1958 – Inauguração da Coletoria Estadual
- 1958 – Instalação do Ginásio Estadual de Sumaré
- 1959 – Instalação do Cartório de Registro Civil de Nova Veneza
- 1959 – Fundação do Lions Clube de Sumaré
- 1960 – Instalação da Congregação Cristã do Brasil em Sumaré
- 1960 – Lançamento da Pedra Fundamental do Seminário São Francisco de Assis
- 1961 – Instalação da Eletrometal Aços Finos S.A. (Villares)
- 1961 – Criação do Colégio Comercial
- 1964 – Criação da Comarca de Sumaré
- 1964 – Criação da SANOVA em Nova Veneza
- 1965 – Inauguração do Paço Municipal na Rua Dom Barreto
- 1966 – Criação da Liga Sumareense de Futebol
- 1968 – Comemoração do 1º. Centenário de Sumaré
- 1968 – Fundação da Sociedade Operária Sumareense
- 1968 – Criação da Escola Normal de Sumaré, hoje Escola Municipal "José de Anchieta
- 1969 – Fundação da Associação Comercial, Industrial e Agropecuária
- 1969 – Fundação do Centro Espírita Judas Iscariotes
- 1969 – Inauguração da Escola "Ángelo Campo Dall'Orto" em Nova Veneza
- 1969 – Criação da Zona Eleitoral de Sumaré
- 1970 – Inauguração da Vila Yolanda Costa e Silva
- 1971 – Instalação da I.B.M. no Município
- 1971 – Inauguração do Pronto-Socorro Municipal na Praça da República
- 1972 – Instalação do Rotary Club de Sumaré
- 1974 – Fundação da APAE Sumaré
- 1974 – Inauguração do prédio do Fórum
- 1974 – Inauguração do Hospital Conceição Imaculada
- 1975 – Constituição da Orquestra Skindô
- 1976 – Inauguração da Agência do Banco do Brasil na Rua Dom Barreto
- 1976 – Instalação da Escola "Wadih Jorge Maluf" no Bairro do Matão
- 1977 – Inauguração do D.A.E. – Departamento de Águas e Esgotos
- 1979 – Inauguração do Centro de Lazer "Benedito de Matos"
- 1979 – Inauguração da Estação Rodoviária
- 1980 – Inauguração do CIRETRAN
- 1981 – Jogos Regionais do Interior em Sumaré
- 1982 – Início de Atividades da Rádio Nova Sumaré
- 1986 – Criação da Delegacia de Ensino de Sumaré
- 1988 – Inauguração da Represa do Horto
- 1991 – Emancipação de Hortolândia
- 1995 – Feira do Comércio de Sumaré (FECS)
- 1996 – Festa do Tomate de Sumaré (FESTO)
- 1996 – Instalação da HONDA
- 1997 – Criação do Centro de Memória "Thomaz Didona"
- 2004 – Fundação da Associação Pró-Memória de Sumaré
- 2007 – Instalação do SENAI Sumaré
- 2008 – Criação da Associação Amigos do Horto Florestal de Sumaré
- 2010 – Demolição do Bar Paulista
- 2013 – Inauguração do SESI Sumaré
- 2018 – Sesquicentenário de Sumaré
- 2023 – Aniversário de 70 anos da Emancipação de Sumaré

**Associação Pró-Memória de Sumaré**

Temos um acervo de aproximadamente 250.000 e documentos e 150.000 fotos. Se tiver interesse em preservar as fotos de sua família ou publicá-las, dirija-se ao Centro de Memória. Estudantes, professores, pesquisadores e população em geral são sempre bem-vindos. A Associação Pró-Memória é uma entidade particular, sem fins lucrativos. Se você quiser ajudá-la a se manter ou ampliar suas atividades, torne-se um sócio. Custa R\$ 30,00 por mês. Por conta disso, você recebe todas as publicações semanais da Pró-Memória.

**Praça da República, nº 102, Centro, Sumaré/SP**  
**F: (19) 3803-3016**  
**promemoriasumare@gmail.com**

**DESKTOP**  
INTERNET SERVICES

**Eldorado**  
Imóveis

DESDE 1977

3803.1330 [eldoradoimoveis.com.br](http://eldoradoimoveis.com.br)

**MARCIO FRIZONI MOTOS**

COMPRA - VENDA - TROCA - FINANÇAS - CONSIGNAÇÃO

[www.marciofrizonimotos.com.br](http://www.marciofrizonimotos.com.br)

☎ 19 3803.3111 ☎ 19 97418.5199

Av. Rebouças, 1669 - Centro - Sumaré/SP

**FORK**  
ASSESSORIA EMPRESARIAL

- Planejamento Estratégico e Tributário
- Gestão Financeira • Gestão de RH
- Formação de Preço de Venda/Serviços
- Análise de Custos e Riscos

(19) 98189-0908  
 CONTATO@FORKAE.COM.BR  
 FORKAE.COM.BR

**GoodBom**  
Sempre ao seu lado

Desde 1932

**ALPE**  
Sistemas de Segurança

**G2 CONTABILIDADE**

Fone-Fax: (19) 3873.4877  
 e-mail: g2@g2.cnt.br

**AMF**

**ÓTICACARON**  
óculos • jóias • relógios

Desde 1920

Avenida Sete de Setembro, 134 - Centro - Sumaré  
 FONE (19) 3873-1148

**vecon**

**ACIAS**  
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL SUMARÉ

INFORMAÇÕES COMERCIAIS SSCP 24 HS  
 ASSOCIE-SE. LIGUE 3873.8701  
 OU ACESSE [WWW.ACIAS.COM.BR](http://WWW.ACIAS.COM.BR)

**ongaro**

**Imobiliária**  
[www.dszimobiliaria.com.br](http://www.dszimobiliaria.com.br)

(19) 3828-7997 / 3883-2554

## BANDA ZÉQUINHA DE ABREU



Foto da Banda Musical Zéquinha de Abreu, de Santa Rita do Passa Quatro, terra do grande compositor brasileiro que deu nome a esse grupo. No lado direito, segurando o Baixo Tuba está Savino Campigli, pai do Professor Júlio José Campigli. Savino mudou-se para Sumaré onde viveu seus últimos dias. Faleceu e está sepultado em nosso município.

## ESCOLA DO PARQUE DAS NAÇÕES



Registro fotográfico de 23/02/1990, mostrando o local onde a Prefeitura construiria duas salas pré-moldadas na Escola do Parque das Nações. Na foto, o diretor do DECET (Departamento de Educação Cultura, Esportes e Turismo), Júlio Campigli, ao lado de José Maria Palioto, que ocupava o cargo de Diretor da Guarda Municipal.

## AUDIÊNCIA COM O SECRETÁRIO DE EDUCAÇÃO



Registro fotográfico da audiência do Secretário Estadual de Educação, Dr. Carlos Estevão Martins, com o Diretor Júlio José Campigli, da nossa municipalidade. Foi em 1989. Nessa audiência Sumaré ganhou 4 escolas - duas no distrito sede e duas no Distrito de Hortolândia.

## TIME DO SCULACHINHO



Time de futebol soçaite do Sculachinho, que disputava torneios no Clube Recreativo Sumaré, na Avenida Rebouças. Estão nesta foto de 1986: Oswaldo Benedito Dias Ferraz, Tonin, Willian, Gustavo, Júlio, Budin, Neto, Ricardo Lenzi, Daniel, Fabiano, Carlo, Rogério, Ricardo França, Marco Rodrigo e Amilton.

## MOSTRA DE MÚSICA E DANÇA



Foto da abertura da 1ª. Mostra de Música promovida pelo DECET (Departamento de Educação, Cultura, Esportes e Turismo), que era dirigido pelo Professor Júlio José Campigli. Foi no ano de 1989. Esse Departamento deixou um legado de grandes realizações no campo cultural, principalmente porque tinha entre seus diversos assessores o saudoso professor Leovigildo Duarte Jr.

## FESTIVAL DE POESIAS



Fotografia de 1989, mostrando a abertura do Festival de Poesias promovido pelo DECET (Departamento de Educação, Cultura, Esportes e Turismo). O evento aconteceu no Clube União Cultural XVI de Dezembro. O Professor Júlio José Campigli, titular da pasta, discursa.

A produção industrial brasileira voltou a ganhar força em novembro do ano passado ao crescer 0,5%, na série com ajuste sazonal. Porém, o indicador continua 0,9% abaixo do patamar pré-pandemia. Os dados são da PIM (Pesquisa Industrial Mensal), divulgada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Em relação a novembro de 2022, a produção subiu 1,3%. Já no acumulado de 2023, a alta é de 0,1%. Portanto, o setor segue “andando de lado”, ou seja, não apresenta avanços significativos nos últimos anos.

# Sucos e muita água: a importância da hidratação nos dias mais quentes

Com a chegada do verão e altas temperaturas é necessário manter o corpo hidratado e é possível fazer isso de maneira leve e saudável, diz nutricionista da Ceasa Campinas

Da Redação • REGIÃO  
tribunaliberal@tribunaliberal.com.br

Manter o corpo hidratado é fundamental para preservar a saúde no dia a dia, mas isso se torna ainda mais importante na estação mais quente do ano, o verão, que começou oficialmente no dia 20 de dezembro e prossegue até o final de março. Em 2023, as altas temperaturas já começaram durante a primavera, com várias ondas de calor. E para dias quentes, a receita básica é consumir muita água. Mas, para manter a hidratação com uma nutrição saudável, também é indicado consumir sucos de frutas naturais, que ajudam a repor sais minerais e vitaminas e manter o organismo com as defesas fortalecidas.

A nutricionista do Departamento de Alimentação Escolar das Centrais de Abastecimento de Campinas, a Ceasa Campinas, Camila Porto, ressalta que du-

rante o verão, “transpiramos mais e devemos repor a perda de água através de uma boa hidratação”. “Beber água com frequência, em pequenos volumes, sempre fresca e andar com uma garrafinha de água é uma boa estratégia”, sugere a nutricionista.

## É importante priorizar alimentos ricos em água como frutas, verduras e legumes

Segundo ela, algumas mudanças fisiológicas que ocorrem no organismo devem ser ajustadas a uma alimentação especial e, por isso, deve-se estar atento aos alimentos ingeridos e evitar os exageros. É importante, alerta Camila Porto, priorizar alimentos ricos em água como frutas, verduras e legumes que são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras, além de serem impor-

tantes para manter a hidratação por mais tempo.

Além disso, outra dica da nutricionista é consumir alimentos fotoprotetores, que ajudam a proteger a pele dos danos de raios solares. Eles são essenciais e neles encontram-se os nutrientes como a vitamina E, vitamina C, betacaroteno, licopeno e flavonoides, presentes em frutas cítricas, como laranjas e limões, e nas vermelhas, como morango, por exemplo, e também nas castanhas, nozes, no chá verde, soja e em legumes amarelos e vermelhos, orienta a profissional da Ceasa Campinas.

Outra dica importante é aumentar o consumo de água de coco, uma ótima maneira de manter a hidratação em dias muito quentes, já que a composição química da água de coco é a mais próxima da composição dos líquidos corporais que mantêm a boa hidratação das células, afirma Camila Porto.



Combinação de frutas, verduras e legumes com água de coco pode render sucos diferentes e saudáveis

Os sucos de frutas fontes de potássio, magnésio e vitamina B6 também são uma boa estratégia para manter a hidratação. Exemplos são os chamados “sucos verdes”, que combinam salsa, acelga, couve, cenoura, aipo, melancia, pepino, uva,

alface e melão. “Desta forma, mantemos a hidratação sempre em dia para aproveitar o verão, evitando a sensação de fadiga, as dores de cabeça e o cansaço causado pela desidratação”, explica a nutricionista.

Como opção, a Cami-

la Porto sugere o preparo de um smoothie de abacaxi com hortelã, limão, melão e água de coco, um preparo refrescante e saboroso, ideal para os dias mais quentes, pois fica bem gelado e muito cremoso por levar frutas congeladas.

## Dicas para correr atrás do prejuízo após os exageros de fim de ano



Frutas estão entre as opções de alimentos indicados por nutricionistas

Comeu demais no Natal e no Réveillon? Ainda há diversas formas de amenizar os efeitos do exagero nas festas de final de ano e ajudar o fígado e os rins a eliminarem as toxinas acumuladas, segundo a nutricionista Camila Porto. Entre elas, ingerir muita água. Dois litros ou mais por dia, além de incluir frutas e vegetais na dieta em forma de sucos, chás e sopas.

A nutricionista explica que alguns vegetais, como

brócolis, couve-flor, couve e rúcula são ricos em compostos bioativos importantes para ativar e manter a desintoxicação no fígado.

Outra dica é comer frutas, pelo menos duas por dia. A maçã e o abacaxi são ótimas opções, mas Camila Porto destaca que o ideal é variar.

O chá verde também é um bom aliado, diz, pois possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias naturais que contri-

buem para eliminar líquidos retidos e, por fim, use e abuse do gengibre, ele é anti-inflamatório, digestivo e que dilui gases intestinais.

Para ajudar o corpo a liberar as toxinas, o importante é evitar bebidas alcoólicas, frituras, refrigerantes e alimentos ultraprocessados. Durante as refeições, a nutricionista indica sempre alimentos naturais como frutas frescas, verduras e legumes orgânicos.

Da Redação

## Educação de Impacto

### Sandy Vaughan Vieira

Casada há 22 anos, mãe de 3 filhas, apaixonada por empreender, atua há 20 anos no ramo educacional.

Mantenedora de 3 escolas na cidade de Sumaré, entre elas a escola bilíngue WHALE Bilingual School. Presidente do Instituto Educacional Way4you, desenvolve projetos sociais para liderança feminina cristã regional.

Pedagoga, licenciada em Matemática, Analista Comportamental e Especialista em Neurociência aplicada à Educação Financeira, também possui certificação internacional em Programação Neurolinguística e Coaching.

## Comunicação aberta e empática: uma das chaves para uma família saudável e feliz!

Como educadora e empreendedora no ramo educacional há mais de 20 anos, acompanhando mais de 35.000 famílias no processo educativo, não posso deixar de ressaltar a importância dessa prática na nossa coluna de hoje. Você já parou para refletir sobre como a falta de uma comunicação eficaz pode impactar negativamente em nossas relações familiares? É hora de mudarmos esse cenário e aprendermos a nos comunicar de forma clara, atenciosa e amorosa.

Uma comunicação ineficaz pode gerar uma série de problemáticas que afetam diretamente o desenvolvimento emocional das crianças. Quando os pais não conseguem expressar suas necessidades e sen-

timentos de maneira adequada, os pequenos podem ficar confusos e inseguros, não compreendendo o que está acontecendo ao seu redor. Isso pode levar a um distanciamento afetivo entre pais e filhos, gerando ansiedade, baixa autoestima e até mesmo problemas de saúde mental.

Um exemplo claro disso é quando os pais não conseguem escutar ativamente seus filhos. Imagine uma criança chegando da escola cheia de energias para compartilhar suas experiências, mas os pais estão ocupados demais com suas tarefas cotidianas para dar atenção. Esse momento de troca e conexão é perdido, e a criança se sente desvalorizada e ignorada. A lon-

go prazo, ela pode se afastar emocionalmente dos pais, buscando atenção e aceitação em outras fontes menos saudáveis.

Mas como podemos melhorar essa situação? A boa notícia é que a comunicação pode ser exercitada e aprimorada por todos os membros da família. Vamos lá!

**1) Dedique tempo de qualidade:** crie momentos para conversas em família, sem distrações, onde todos possam se expressar livremente.

**2) Ouça ativamente:** dê atenção plena aos seus filhos quando eles estiverem falando, mostrando interesse genuíno pelo que têm a dizer. Isso estimula a confiança e a sensação de serem ouvidos.

**3) Use a linguagem assertiva:** procure expressar seus sentimentos e necessidades de forma clara e respeitosa, evitando culpar ou julgar o outro.

**4) Esteja presente emocionalmente:** demonstre empatia e acolhimento aos sentimentos e emoções da criança, validando suas experiências.

**5) Evite interrupções:** mesmo que você não concorde com o que está sendo dito, deixe que a criança termine de se expressar antes de responder.

**6) Estimule a expressão de sentimentos:** incentive seus filhos a falarem sobre seus sentimentos e a expressá-los de maneira saudável, mostrando que eles são importantes e válidos.

**7) Resolva conflitos de forma pacífica:** ensine aos seus filhos técnicas de resolução de problemas, onde a comunicação é a ferramenta principal.

**8) Seja um exemplo:** lembre-se de que as crianças aprendem muito mais pelo que é vivenciado em casa do que pelas palavras. Seja um modelo de comunicação saudável e respeitosa.

**9) Celebre as diferenças:** respeite as opiniões e perspectivas dos membros da família, estimulando um ambiente de diálogo e aceitação.

**10) Não desista:** a comunicação é um processo contínuo e dinâmico, que requer paciência e dedicação. Esteja disposto a aprender com os erros e a buscar constantemente a melhoria.

Agora é com você! Coloque em prática essas dicas e comece a desfrutar de uma comunicação mais aberta e empática em sua família. Lembre-se de que esse processo requer tempo e esforço, mas os resultados serão extraordinários.

Comunicar-se de forma eficaz e amorosa é uma escolha que você pode fazer todos os dias, e tenho certeza de que essa transformação irá impactar positivamente em suas relações familiares e no desenvolvimento emocional de seus filhos.

Vamos juntos construir uma família saudável e feliz através de uma comunicação aberta e empática? A escolha é sua.