

JORNAL DE NOVA ODESSA

(O) @JornaldeNovaOdessa

> OPINIÃO

JORNALDENOVAODESSA.COM.BR

• EDICÃO Nº 4.777 • ANO 33

NOVA ODESSA, SÁBADO, 19 DE JULHO DE 2025 •





"Eu me desconectei das redes sociais há algum tempo. Começou devagar, despretensiosamente, o foco era 1 mês offline para diminuir meu tempo de tela..." {Pág. 02}

> OBRAS Revitalização da Estação Ferroviária de Nova Odessa avança com recursos federais. Obra contempla melhorias estrutu-

rais, acessibilidade e... {Pág. 03}

COLUNA DO POVO

{Pág. 12}

Autor de denúncia contra o Flamboyant, Silvio Natal propõe acordo e recua após assumir cargo no governo Leitinho

Vídeo de Adriano José do Carmo Rosa, presidente do Sindicato dos Servidores Públicos de Nova Odessa, expõe contradições de Silvio Natal, ex-vereador que denunciou irregularidades no loteamento Jardim Flamboyant.



Um vídeo gravado por Adriano José do Carmo Rosa, presidente do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Nova Odessa, reacendeu a polêmica em torno do loteamento Jardim Flamboyant e reforçou as informações publicadas recentemente pelo Jornal de Nova Odessa, que revelou decisão da Justiça apontando ilegalidade no empreendimento aprovado pela atual gestão municipal. Na gravação, Adriano critica duramente o ex-vereador e atual secretário adjunto de Segurança Pública, Silvio Natal, autor da denúncia inicial contra o loteamento, que agora tenta recuar do processo ao in-tegrar o governo do pre-feito Cláudio José Scho-oder, o Leitinho.

Segundo o vídeo, a ação judicial já ultrapassa

1.500 páginas e aponta uma série de irregularidades no loteamento, entre elas o uso indevido de área possivelmente vinculada ao INCRA, mudanças indevidas de zoneamento e ausência infraestrutura 0 adequa-da. responsável pe-la análise do caso negou um pedido de acordo apresentado por Silvio Natal e por... {**Pág. 03**}.

Polícia Federal cumpre mandado na casa de Bolsonaro e STF impõe tornozeleira eletrônica

O Supremo Tribunal Federal determinou, nesta sexta-feira (18), a instalação de tornozeleira eletrônica em Jair Bolsonaro (PL) e impôs severas restrições à sua liberdade, após a Polícia Federal cumprir mandados de busca e apreensão em sua residência e

na sede nacional do PL, motivada por risco concreto de fuga para os Estados Unidos, aliados à escalada de ações diplomáticas coordenadas entre ex-presidentes Bolsonaro e Donald Trump, atual presidente dos EUA. O ministro do... {Pág. 08}.



Morador denuncia descarte irregular de lixo em terreno particular em NO

Jardim Monte das Oliveiras, em Nova Odessa, denunciou o descarte irregular de lixo em um terreno particular próximo à Rua 7, no Jardim Flamboyant. Segundo ele, os resíduos estão sendo jogados no local há mais de 60 dias, incluindo fraldas geriátricas usadas.

Um morador do bairro De acordo com a denúncia, o lixo estaria sendo descartado por algum morador do Condomínio Edifício Residencial Firenze. O denunciante afirmou que chegou a conversar com o síndico do residencial, que se comprometeu a tentar identificar de qual unidade o descarte pode estar partindo. {Pág. 04}.



NO é contemplada com novos investimentos em saúde pelo Novo PAC

Nova Odessa foi incluída na lista de municípios contemplados no eixo Saúde do Novo PAC Seleções 2025. De acordo com os resultados parciais divulgados nesta quinta-feira (17), o município receberá três projetos estratégicos: uma ambulância do SAMU 192, equipamentos para modernização de duas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e um kit multimídia para a realização de teleconsultas.

A ambulância permitirá a implementação do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência na cidade. Já os... {Pág. 06}.



Hospital de NO terá exames de tomografia no local

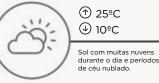
O Hospital Municipal Dr. Acílio Carreon Garcia, em Nova Odessa, deve passar a realizar exames de tomografia computadorizada diretamente em sua estrutura. A implantação do novo serviço está em andamento, com a prepa-ração de um espaço físico no hospital para receber...{Pág. 04}.

TEMPO EM NOVA ODESSA

₩ 11ºC ol com muitas nuvens lurante o dia e período

> hoje









OCIVIL O PREVIDENCIÁRIO O CRIMINAL OTRAGALHISTA O DIRETTO DO CONSUMIDOR

R. 1º de Janeiro, 134 - Centro-Nova Odessa-SP

Ganhar com o verde



José Renato Nalini

Reitor da UNIREGISTRAL, docente da Pós-graduação da UNINOVE e Secretário-Executivo das Mudanças Climáticas de São Paulo.

Aqueles que só pensam em dinheiro deveriam lembrar que preservar florestas ou reflorestar pode ser uma atraente opção de novos lucros. Se a circunstância de a cobertura vegetal preservar a vida não é, por si, suficiente a seduzir o empresariado a investir, pelo menos a certeza de nova fonte de receita deveria motivá-lo.

Assim é que o Brasil já se aproxima de duzentos projetos de crédito de carbono em operação ou

em vias de vir a sê-lo. Ainda é pouco, se for considerada a dimensão do país. Nove desses projetos ficam em territórios indígenas e quilombolas ou são desenvolvidos por cooperativas e associações.

Os povos indígenas e tradicionais têm dificuldade em acessar o mercado de carbono devido aos custos e à elevada burocracia no formato tradicional dos projetos. A certificação de um projeto de crédito de carbono do tipo REDD - Redução de Emissões por Desmatamento e Degradação Florestal custa cerca de um milhão de reais por ano. Nesse segmento, os proprietários de terra recebem um estímulo para manter a vegetação em pé. Mais de setenta milhões de hectares degradados poderiam se converter em reflorestas. E isso ampliaria os ganhos de seus titulares domi-

É preciso acelerar a regulamentação da lei que regularizou o mercado de

crédito de carbono recuperando o tempo perdido em sua elaboração e aprovação. Há muito dinheiro ainda disponível para investimento no Brasil e nós perdemos tempo com uma invencível e burra burocracia.

Outra questão que impede a intensificação desse mercado é a falta de regularização fundiária. Não se sabendo a quem pertence a área, como fazer o seu posseiro receber os créditos de carbono?

A coisa boa é que também é possível ganhar dinheiro com a preservação, mediante a negociação de uma nova comodity chamada "unidade de conservação". É o que a empresa "Tesouro Verde" negocia e consegue mostrar que preservação, em lugar de trazer dissabores, trás dinheiro. E essa é a linguagem que a maior parte do empresariado tupiniquim quer ouvir.

CHARGE





Mariana Ciscato

Jornalista, pedagoga e mestranda em Educação. Arte e História da Cultura.

Eu me desconectei das redes sociais há algum tempo. Começou devagar, despretensiosamente, o foco era 1 mês offline para diminuir meu tempo de tela. Já se passaram cinco meses. E, todas as vezes que entro no Instagram para engajar na conta profissional de alguém próximo ou de projetos que participo, rolo o feed por alguns segundos e me lembro por que ainda

A primeira camada foi só isso: desconectar e prestar mais atenção na vida ao redor. Depois, percebi o quanto as redes ocupavam meus dias, acabavam com a minha memória e minha capacidade de concentração Por fim, veio uma camada

Nada para mostrar

mais profunda e mais difícil de responder: o que, de fato, ainda tinha de interessante

Não me leve a mal, eu adoro acompanhar a rotina de amigos, celebrar conquistas de quem eu amo e ver as fotos fofas dos pets da família. Mas parava aí. As redes sociais trazem a ilusão de que estamos próximos quando, na verdade, nunca estivemos tão distantes.

Percebi que quando me encontrava com as pessoas, não havia novidades. Já tínhamos visto, ou postado, tudo que nos tinha acontecido. As conversas ficavam desinteressantes. E os assuntos que mereciam ser pensados e discutidos se esgotavam em dois dias no mundo online. Sem nem dar tempo para uma boa reflexão — mas isso já é outra pauta.

Tinha algo de muito errado: muita informação, pouca profundidade, quase nada de vida real. Então eu apaguei meus aplicativos e passei a viver nesse mundo paralelo.

Até hoje, quando comento que estou fora das redes,

vejo as reações mais engraçadas. Alguns dizem que jamais conseguiriam, outros dizem que sonham em fazer o mesmo. E isso me faz perceber o quanto nossa relação com tudo isso é maluca. Hoje, quando encontro uma amiga, preciso que ela me contextualize e volte três passos para me contar uma história. Quando quero conhecer um lugar novo, eu vou lá pessoalmente sem contar com reviews.

E eu não estou me colocando acima de nada, nem dizendo que essa é a escolha certa para todo mundo. Muitas vezes é ruim não entender um meme, não saber do que todo mundo está falando. É preciso jogo de cintura para socializar fora desse universo. Mas, no fim das contas, vale a

Tenho espalhado a palavra do offline no meu ciclo. Para mim, sem querer ser pretensiosa, tem sido quase um experimento social. E, quando me perguntam se um dia vou me reconectar, eu sempre penso: reconectar com o quê?

Decisões prejudiciais ao sofrido povo



João Rodella

Escritor e educador, autor de livros

Governos, qualquer um, no mundo todo, o que sabem fazer de melhor e mais rápido – pra eles, não pra nós – é aumentar impostos de forma linear, sem levar em conta que muitas categorias não tiveram nenhum aumento

de salário. São, portanto, carrascos do povo, que terá que comer menos. Isso é falha de gestão. Enxugar a máquina, não nomear apadrinhados, às vezes para ser cabos eleitorais ou tropa de choque (brucutus) para defender decisões impopulares ou ideologias grupais, seria muito mais honesto e cristão. Um terço a menos de gente perambulando pelas repartições não faria falta. Haja vista que há quem entre de férias ou licenças e ninguém sente falta. Otimizar serviços e minimizar despesas desde clipes,

papel higiênico, cafezinho, lanchinho, utensílios de escritório, também cumprir compromissos de campanha com o dinheiro do povo é assalto ou 171, pois frustra a expectativa e a esperança do povo. É, por assim dizer, gestão fraudulenta. Racionalizar e avaliar periodicamente o todo e as partes, pois somente 8% das cidades do Brasil têm receita maior que os gastos. E dizer que sempre dão pista de que vão criar novos municípios e Estados. Será que estão faltando cabides para pendurar mais turmas do oba oba, os chamados puxa sacos?



não voltei.

BATESEBATE



PREFEITURA DIVULGA COMO OBRA **PRÓPRIA**

O prefeito Leitinho e o vice Mineirinho anunciaram nas redes sociais a construção de uma passarela no Jardim Flórida como conquista da gestão. A estrutura, no entanto, está sendo feita pela Rumo Logística, dentro de um plano firmado com a ANTT em 2020, após solicitação do ex-vereador Poneis, já falecido.

Adriano do Carmo, ex-servidor, gravou vídeo no local e afirmou que a Prefeitura está se apropriando indevidamente da obra, que não tem envolvimento público.

Adriano mostrou funcionários da Rumo e placas da empresa na obra. Disse que a política deve servir à população e não ser usada para promoção pessoal.

LOTEAMENTO, DENÚNCIA E SILÊNCIO OFICIAL

Adriano do Carmo, presidente do sindicato dos servidores, divulgou vídeo confirmando as irregularidades no loteamento Jardim Flamboyant e criticando o silêncio da Prefeitura.

Silvio Natal, que denunciou o caso, ago-

ra tenta um acordo após assumir cargo no governo. A Justiça negou o pedido e reconheceu a ilegalidade do lotea-

São 315 famílias afetadas, com imóveis avaliados em R\$ 66 milhões. Adriano cobra transparência e alerta sobre o risco jurídico para os moradores.

Até quando a população vai pagar o preço da omissão e das manobras políticas? Será que Silvio vai mesmo continuar no cargo enquanto tudo desmorona?

BANHEIRO DA RODOVIÁRIA: VANDALISMO E ABANDONO

No último sábado (13), o banheiro masculino da rodoviária foi encontrado destruído e sujo, causando revolta entre os usuários. A Prefeitura ainda não se manifestou nem informou sobre reparos ou investigação do vandalismo.

A Prefeitura, que deveria cuidar do básico, permanece em silêncio e sem dar respostas. Até quando o descaso vai ser permitido? Quando a administração vai agir para não deixar a cidade virar um completo caos?





YOUTUBE.COM/@JORNALDENOVAODESSA-JNOTV

FOTO DA SEMANA



Foto: Reprodução/Patrícia Ruiz.

Esse foi o registro enviado por nossa leitora, Patrícia Luiz, do céu de Nova Odessa-SP nessa semana, que deu um show de beleza. Segundo Patrícia, "o céu estava lindo e até o gato parou para colaborar com a foto".



Acesse nosso site: www.jornaldenovaodessa.com.br

Fundado em 23/01/1993 TRISSEMANÁRIO (terças, quintas e sábados) Proprietário: Renan Cogo Editor-chefe:

Marcos Barbosa

MTB 0086051/SP

Escritório, Redação e Parque Gráfico Avenida João Pessoa, 338,

Tel.: (019) 99146-2583

Sala 3 - Centro - Nova Odessa

Fale conosco



Foto: Reprodução

» LOTEAMENTO

Autor de denúncia contra o Flamboyant, Silvio Natal propõe acordo e recua após assumir cargo no governo Leitinho

Vídeo de Adriano José do Carmo Rosa, presidente do Sindicato dos Servidores Públicos de Nova Odessa, expõe contradições de Silvio Natal, ex-vereador que denunciou irregularidades no loteamento Jardim Flamboyant

Da Redação

redacao@jno.com.br

Um vídeo gravado por Adriano José do Carmo Rosa, presidente do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Nova Odessa, reacendeu a polêmica em torno do loteamento Jardim Flamboyant e <u>reforçou as infor-</u> mações publicadas recentemente pelo Jornal de Nova Odessa, que revelou decisão da Justiça apontando ilegalidade no empreendimento aprovado pela atual gestão municipal. Na gravação, Adriano critica duramente o ex-vereador e atual secretário adjunto de Segurança Pública, Silvio Natal, autor da denúncia inicial contra o loteamento, que agora tenta recuar do processo ao integrar o governo do prefeito Cláudio José Schooder, o Leitinho.

Segundo o vídeo, a ação judicial já ultrapassa 1.500 páginas e aponta uma série de irregularidades no loteamento, entre elas o uso indevido de área possivelmente vinculada ao INCRA, mudanças indevidas de zoneamento e ausência de infraestrutura adequada. O juiz responsável pela análise do caso negou um pedido de acordo apresentado por Silvio Natal e por representantes da incorporadora Água Branca, reconhecendo a ilegalidade do empreendimento.

Decisão judicial confirma irregularidades

A decisão do Judiciário de Nova Odessa, destacada também pela reportagem do Jornal de Nova Odessa, escancara a negligência da Prefeitura, que ignorou recomendações técnicas e permitiu a continuidade das obras mesmo diante de irregularidades apontadas pelo Ministério Público. O loteamento foi aprovado e autorizado mesmo com uma liminar anterior que questionava sua legalida-

Silêncio do poder público e impacto nas famílias

Adriano José do Carmo Rosa ressalta, no vídeo, o silêncio do prefeito Leitinho e de Silvio Natal diante da decisão judicial. "Até agora nenhum deles se manifestou publicamente. E são 315 famílias que vivem na incerteza, sem saber o que pode acontecer com seus imóveis", afirmou.

Cada unidade do loteamento está avaliada em cerca de R\$ 210 mil, totalizando mais de R\$ 66 milhões em investimentos particulares. "Há moradores que venderam carro e abriram mão de sonhos para conseguir comprar a casa própria. Agora vivem uma angústia sem saber o que vai acontecer", desabafou Adriano.

Contradição política

O vídeo também critica a postura de Silvio Natal, que inicialmente denunciou o caso com base técnica e jurídica, mas que, após assumir cargo comissionado na atual gestão, tentou costurar um



que ter muita cara de pau pra fazer isso. Ele fez barulho quando estava fora da administração e, agora que faz parte do governo, tenta silenciar o processo", disparou Adriano.

Recomendação à população

Ao fim da gravação, Adriano orienta os moradores a procurarem um advogado de confiança para entenderem os efeitos da decisão. Ele destaca que a Justiça foi clara ao reconhecer a irregularidade do loteamento, mas pondera que isso não significa, neste momento, a desocupação imediata das residências. "É um tema muito sério,

der público deveria fazer era informar a população de forma clara e responsável."

A gravação termina com um alerta: "Não deixem que oportunistas tirem proveito dessa situação, principalmente em ano pré-eleitoral. Se informem, se protejam juridicamente. Essa luta ainda está longe de acabar."

E agora a pergunta que não quer calar: será que o prefeito Leitinho vai manter Silvio Natal no cargo mesmo após toda essa contradição e prejuízo coletivo, ou ele será o próximo da lista de exonerações da gestão municipal?





» NOVAS OBRAS

Revitalização da Estação Ferroviária de Nova Odessa avança com recursos federais

Obra contempla melhorias estruturais, acessibilidade e reforço na segurança do prédio histórico, localizada na Praça Central José Gazzetta .



Da Redação

redacao@jno.com.br

A antiga Estação Ferroviária de Nova Odessa, localizada na Praça Central José Gazzetta, está passando por uma ampla revitalização. O espaço, considerado um dos principais marcos históricos e culturais do município, recebe investimentos de

aproximadamente R\$ 280 mil, viabilizados por meio de repasse do Governo Federal, dentro da Política Nacional Aldir Blanc (PNAB), voltada ao fomento da cultura.

Nesta primeira etapa da obra, estão em andamento a reforma dos banheiros e vestiários, revisão completa das redes hidráulica e elétrica, recuperação dos telhados dos

banheiros e do prédio administrativo, pintura externa e instalação de grades de proteção. A edificação também está sendo adaptada com banheiros acessíveis para Pessoas com Deficiência (PcD), garantindo melhores condições de inclusão e mobilidade.

Segundo o Departamento de Cultura e Turismo, o objetivo é tornar o local novamente apto para sediar eventos culturais e ações voltadas à comunidade. A previsão de conclusão das obras é até o final de agosto.

Após a entrega, a estação revitalizada será incorporada à agenda de eventos do município, reforçando seu papel como espaço de convivência e preservação da memória local.

» SAÚDE

Hospital de Nova Odessa terá exames de tomografia no local

Hospital Municipal se prepara para implantar serviço e reduzir transferências para outras cidades.



Foto: Divulgação

Da Redação

redacao@jno.com.br

Acílio Carreon Garcia, em Nova Odessa, deve passar a realizar exames de tomografia computadorizada diretamente em sua estrutura. A implantação do novo serviço está em andamento, com a preparação de um espaço físico no hospital para re-

O Hospital Municipal Dr.

A operação será feita por uma empresa contratada, responsável por fornecer o tomógrafo, os insumos e a equipe técnica necessária. A previsão é de que a medida

ceber o equipamento.

reduza em até 80% as transferências de pacientes que hoje precisam ser levados a outras cidades para realizar o exame.

Além da economia estimada de aproximadamente R\$ 80 mil mensais com transporte em UTI móvel, a expectativa é que o tempo de espera para diagnósticos seja significativamente menor, oferecendo mais agilidade no atendimento a casos de urgência e emergência.

Ainda não foi divulgada uma data para o início do funcionamento do novo serviço.

» DESCARTE INCORRETO

Morador denuncia descarte irregular de lixo em terreno particular em NO

Morador do Jardim Monte das Oliveiras denuncia acúmulo de resíduos, incluindo fraldas geiátricas usadas, em terreno particular nos fundos do Residencial Flamboyant.

Da Redação

redacao@jno.com.br

Um morador do bairro Jardim Monte das Oliveiras, em Nova Odessa, denunciou o descarte irregular de lixo em um terreno particular próximo à Rua 7, no Jardim Flamboyant. Segundo ele, os resíduos estão sendo jogados no local há mais de 60 dias, incluindo fraldas geriátricas usadas.

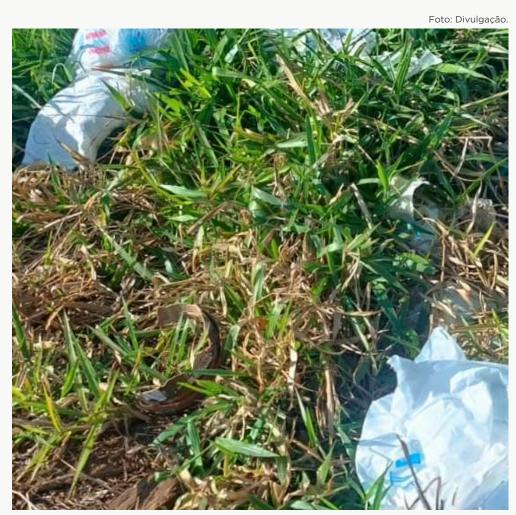
De acordo com a denúncia, o lixo estaria sendo descartado por algum morador do Condomínio Edifício Residencial Firenze. O denunciante afirmou que chegou a conversar com o síndico do residencial, que se comprometeu a tentar identificar de qual unidade o descarte pode estar partindo.

"Acredito que a entrada do sítio seja pela Rua 7, nos fundos do Residencial Flamboyant. Consigo ver o lixo do meu apartamento. Não sei quem é o dono do terreno, mas a situação é crítica", relatou o morador, que preferiu não se identificar. Ele ainda informou ter recolhido, por conta própria, três sacos de 100 litros cheios de

fraldas usadas. Os sacos continuam no terreno por conta do peso e da dificuldade de transporte.

O local não conta com câmeras de monitoramento, o que dificulta a identificação dos responsáveis. O morador afirma ter entrado no terreno para tentar amenizar o problema, mesmo ciente de que essa atitude não é permitida.

O descarte irregular de resíduos é considerado crime ambiental e pode gerar multa, além de outras sanções legais.







Nova Odessa promove nova campanha de doação de sangue em agosto

Coleta será no dia 9 de agosto, no Ambulatório de Especialidades Médicas; bolsas serão destinadas ao Hemocentro da Unicamp, que atende a cidade e região.

Da Redação

redacao@jno.com.br

A cidade de Nova Odessa sediará no dia 9 de agosto a terceira edição da campanha de doação de sangue de 2025. A ação é resultado de uma parceria entre a Secretaria Municipal de Saúde, o Lions Clube e o Hemocentro da Unicamp, responsável por abastecer unidades de saúde do município e de toda a região.

A coleta será realizada no Ambulatório de Especialidades Médicas, na Avenida João Pessoa, nº 833, das 8h30 às 12h. O objetivo é reforçar os estoques do Hemocentro, que frequentemente enfrentam baixa, especialmente em períodos de inverno e férias.

Na edição anterior, realizada em maio, foram coletadas 76 bolsas de sangue — quantidade

que pode beneficiar até 300 pacientes, considerando que cada bolsa pode ajudar até quatro pessoas.

A campanha é aberta à população. Podem doar sangue pessoas entre 16 e 69 anos de idade, com peso superior a 50 kg e em boas condições de saúde. Menores de idade devem estar acompanhados por um responsável legal. No dia da doação, é necessário apresentar um documento oficial com foto, estar bem alimentado, ter dormido ao menos seis horas na noite anterior e não ter ingerido bebida alcoólica nas últimas 24 horas. Não é necessário estar em jejum.

A iniciativa reforça a importância da doação voluntária e recorrente, fundamental para manter os estoques estáveis e garantir atendimento a quem precisa.

ANUNCIE NO JN® **•** (19) 99146-2583

Foto: Divulgação





» COMBATE À DOENÇAS

Julho Amarelo alerta para avanço das hepatites virais: casos de hepatite A crescem 90% em SP

Campanha reforça importância da testagem e vacinação para conter doenças silenciosas que podem levar à morte.

Da Redação

redacao@jno.com.br

Silenciosas, altamente contagiosas e potencialmente fatais, as hepatites virais continuam sendo um grave problema de saúde pública. No estado de São Paulo, os casos de hepatite A aumentaram 90% no primeiro semestre de 2025 em comparação ao mesmo período de 2024. Foram 949 notificações contra 498 no ano anterior, segundo dados da Secretaria Estadual de Saúde.

Em Campinas, os números também revelam crescimento: de 28 casos confirmados em 2022, o município saltou para 117 em 2023 e 119 em 2024. De janeiro a julho deste ano, já são 45 novos registros.

O cenário reforça a importância do Julho Amarelo, campanha nacional de combate às hepatites virais, que tem o dia 28 de julho como marco mundial definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A iniciativa visa ampliar a conscientização

sobre a prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento dessas doenças que, segundo a OMS, causam mais de 1,3 milhão de mortes por ano em todo o mun-

Um inimigo silencioso

"As hepatites virais são um desafio global", afirma a infectologista Vera Rufeisen, do Hospital Vera Cruz, em Campinas. "A alta prevalência, a transmissão silenciosa e a ausência de sintomas na maioria dos casos dificultam o diagnóstico precoce e aumentam a mortalidade."

Classificadas nos tipos A, B, C, D e E, as hepatites têm diferentes formas de contágio. As do tipo A e E, por exemplo, são transmitidas principalmente por alimentos ou água contaminada. Já as do tipo B, C e D são mais frequentemente relacionadas ao contato com sangue, relações sexuais desprotegidas e transmissão da mãe para o bebê, no caso da hepatite B.

"A hepatite B e a hepatite C

são as que mais preocupam, pois costumam evoluir de forma silenciosa e têm maior risco de se tornarem crônicas, levando à cirrose ou até câncer de fígado", explica a médica. Os sintomas, quando aparecem, podem incluir febre, cansaço, dor abdominal, icterícia, urina escura e náuseas - mas muitas vezes a infecção passa despercebida.

A testagem sorológica, oferecida gratuitamente pelo SUS, é uma das principais armas contra a disseminação da doença. "Ela permite o diagnóstico precoce e o início do tratamento antes que ocorram complicações graves", afirma a especialista.

A recomendação é que pessoas de grupos de risco façam o teste com regularidade, como profissionais da saúde, gestantes, usuários de drogas injetáveis, pessoas vivendo com HIV, imunossuprimidos, idosos e detentos.

Apesar da gravidade, há boas notícias: a hepatite C hoje pode ser curada em mais de 95% dos casos com antivirais



JULHO

de ação direta. No caso da hepatite B, o tratamento busca controlar a infecção, embora a cura definitiva ainda seja rara. Já os tipos A e E. em geral, têm evolução autolimitada e não exigem tratamento específico, apenas suporte clínico.

Vacinação é a principal forma de prevenção

vacinas contra hepatites A e B estão disponíveis gratuitamente nos postos de saúde e em Centros Referência Imunobiológicos Especiais (CRIEs). A imunização contra a hepatite B é indicada desde o nascimento e, quando a mãe é portadora do vírus, o recém-nascido também deve receber imunoglobulina específica.

Além da vacina, outras medidas preventivas incluem:

Foto: Divulgação

- Uso de preservativo em todas as relações sexuais;
- Não compartilhamento de seringas, lâminas ou objetos cortantes;
- · Cuidados com higiene na manipulação de alimentos;
- Triagem rigorosa de sangue e hemoderivados;
- Garantia de boas práticas em serviços de saúde e estética.

Meta global até 2030

A OMS traçou como meta eliminar as hepatites virais como ameaça à saúde pública até 2030. Para isso, é necessário ampliar o acesso ao diagnóstico, ao tratamento e à vacinação, além de reduzir comportamentos de risco.

» SAÚDE

Nova Odessa é contemplada com novos investimentos em saúde pelo Novo PAC

Ambulância do SAMU, equipamentos para UBSs e kit de telemedicina estão entre os projetos aprovados pelo Governo Federal.



Da Redação

redacao@jno.com.br

Nova Odessa foi incluída na lista de municípios contemplados no eixo Saúde do Novo PAC Seleções 2025. De acordo com os resultados parciais divulgados nesta quinta-feira (17), o município receberá três projetos estratégicos: uma ambulância do SAMU 192, equipamentos para modernização de duas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e um kit multimídia para a realização de teleconsultas.

A ambulância permitirá a implementação do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência na cidade. Já os equipamentos destinados às UBSs incluem tecnologias como Point of Care (para testes rápidos), câmara fria para armazenamento de vacinas, ultrassom diagnóstico portátil, retinógrafo para telessaúde e espetrômetro digital. O kit multimídia viabilizará consultas médicas à distância, ampliando o acesso da população aos serviços de saúde.

Na segunda etapa do Novo PAC, a Prefeitura de Nova Odessa inscreveu nove propostas. Além projetos já aprovados, seguem em análise pedidos nas áreas de educação, meio ambiente, esportes e infraestrutura, como a cons-

(19) 3476.8620

trução de uma nova represa, uma creche, uma escola de educação infantil, a aquisição de ônibus escolares acessíveis, implantação de espaços esportivos e rede de esgoto para os bairros Acapulco, Las Palmas e Guarapari.

Em 2023, Nova Odessa também foi contemplada pelo PAC com recursos para a construção das UBSs dos bairros Jardim dos Lagos e Jardim São Francisco, cujas obras

estão em andamento. O município também foi beneficiado com 150 unidades habitacionais do programa Minha Casa, Minha Vida, vinculado ao PAC.

O Novo PAC Seleções 2025 recebeu mais de 35 mil propostas de 5.537 municípios de todo o país. O programa prevê investimentos de R\$ 49,2 bilhões em quatro eixos: Saúde, Educação, Infraestrutura Social e Cidades Resilientes.

Os resultados das demais áreas devem ser divulgados nas próximas semanas.





Rua 1º de Janeiro, 306 º Centro - Nova Odessa/SP I



Escola Meire Prado Ballet, de Nova Odessa, marca presença em Joinville e Miami com alunas selecionadas para experiências internacionais

Pela primeira vez, alunas da escola participarão do Festival de Dança de Joinville, enquanto outra jovem bailarina embarca para curso de verão em Miami, ampliando formação artística e técnica com profissionais renomados





Da Redação

redacao@jno.com.br

O ano de 2025 será especial para a Escola Meire Prado Ballet, de Nova Odessa. Pela primeira vez, a instituição participará do maior festival de dança do mundo, o tradicional Festival de Dança de Joinville, que ocorre entre os dias 21 de julho e 02 de agosto, em Santa Catarina. Representando a escola, as alunas Lara Busnardo e Larissa Bianchini foram selecionadas para se apresentar com coreografias aprovadas pela rigorosa curadoria do evento.

Além da honra de subir ao palco em um dos festivais mais prestigiados do cenário internacional da dança, as jovens bailarinas terão a oportunidade de vivenciar uma verdadeira imersão artística. Durante o festival, Joinville se transforma na capital mundial da dança,

reunindo talentos de diversos países e oferecendo cursos com professores renomados, além de espetáculos de altíssimo nível. "Estar em contato com tantos profissionais e artistas de excelência amplia os horizontes e eleva o nível técnico e artístico das nossas alunas", destaca a diretora Meire Prado.

Enquanto isso, nos Estados Unidos, outra conquista reforça a relevância da escola no cenário da dança. A aluna Sofia Pavan, de apenas 10 anos, participará do Summer Kids no Sanctuary of the Arts, em Miami. A jovem foi aprovada por meio de uma audição realizada em parceria com a renomada mestra de dança Alice Arja, e viajará acompanhada da diretora da escola.

A experiência internacional tem como objetivo proporcionar uma formação artística de alto nível com enfoque técnico e intercâmbio cultural. O programa oferece aulas intensivas, convívio com estudantes de diferentes países e orientação de professores especializados na formação de talentos para grandes companhias.

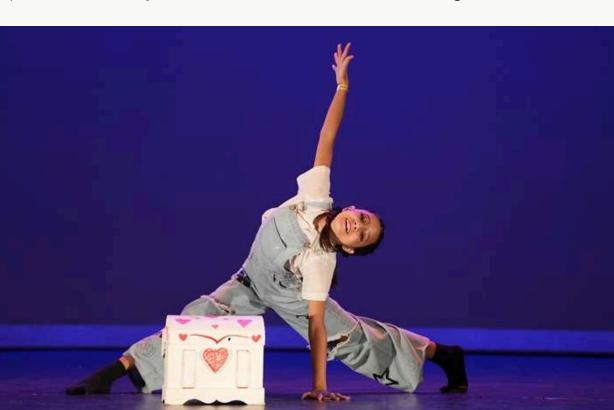
Atualmente, a Escola Meire Prado Ballet conta com um grupo competitivo coordenado pela professora Maia Neves, que já vem colhendo importantes frutos neste primeiro semestre de 2025. Para a diretora, ver suas alunas ganhando destaque em palcos tão expressivos é motivo de orgulho e comprova a qualidade do trabalho desenvolvido pela equipe pedagógica. "Estar em Joinville e em Miami é a prova de que estamos no caminho certo. Nossas bailarinas estão levando o nome da nossa escola e de Nova Odessa cada vez mais longe", afirma Meire.



Foto: Divulgação







BRASIL

» CONDENADO

Polícia Federal cumpre mandado na casa de Bolsonaro e STF impõe tornozeleira eletrônica

Ministro Alexandre de Moraes aponta risco de fuga para os EUA; operação apreende dinheiro vivo, pen drive escondido e documento ligado à plataforma Rumble

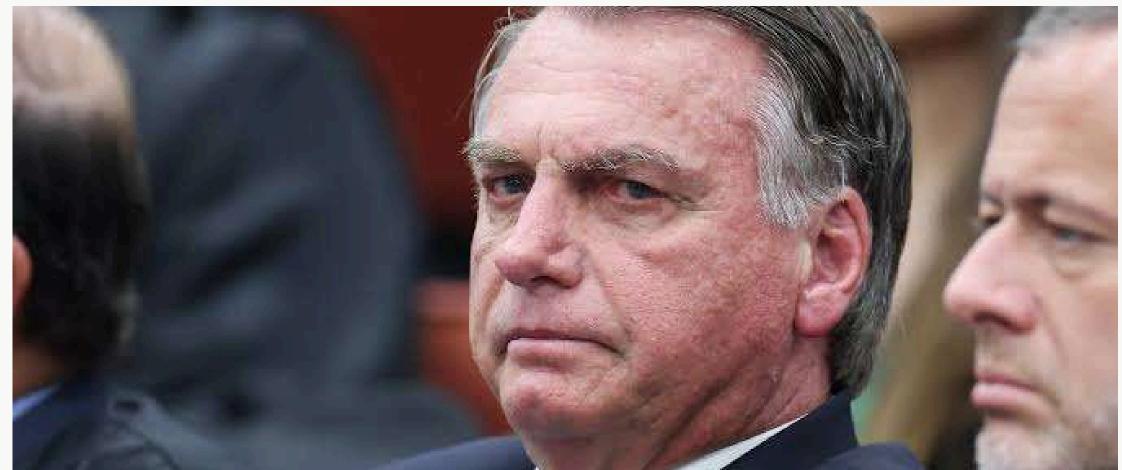


Foto: Divulgação/Ex-presidente cumprirá pena em casa

Da Redação

redacao@jno.com.br

O Supremo Tribunal Federal determinou, nesta sexta-feira (18), a instalação de tornozeleira eletrônica em Jair Bolsonaro (PL) e impôs severas restrições à sua liberdade, após a Polícia Federal cumprir mandados de busca e apreensão em sua residência e na sede nacional do PL, motivada por risco concreto de fuga para os Estados Unidos, aliados à escalada de ações diplomáticas coordenadas entre ex-presidentes Bolsonaro e Donald Trump, atual presidente dos EUA.

O ministro Alexandre de Moraes, relator dos processos, explicou que, embora o passaporte de Bolsonaro esteja retido desde fevereiro de 2024, os EUA possuem instrumentos jurídicos que permitiriam sua transferência mesmo sem documento oficial - o que justifica a intensificação das medidas cautelares. A Procuradoria-Geral da República (PGR) manifestou-se favoravelmente à operação.

Dinheiro vivo, pen-drive escondido e celular

Agentes da PF informaram ao STF que foram encontrados cerca de US\$14 mil e R\$8 mil em espécie na residência do ex-presidente. Embora não sejam ilegalmente mantidos, valores em dólares acima dos US\$10 mil devem ser declarados à Receita Federal em viagem internacional.

Além disso, foi apreendido um pen-drive escondido em um banheiro, encaminhado para perícia no laboratório da PF, e o celular pessoal de Bolsonaro.

O advogado Celso Vilardi, responsável pela defesa, afirmou que o ex-presidente só se manifestará após acessar a íntegra da decisão judicial e que deverá retornar à residência após a instalação da tornozeleira eletrônica.

Proibições e monitoramento reforçado

Para reforçar o controle so-

Bolsonaro, Moraes incluiu no decreto judicial a proibição de aproximação de embaixadas e comunicação com diplomatas estrangeiros, bem como contato com seu filho, Eduardo Bolsonaro (PL-SP), apontado como principal facilitador de articulações conservadoras nos EUA.

A Corte avaliou que a atuação direta de Eduardo em mobilizações políticas junto a Trump e retaliações econômicas - como a tarifa de 50% sobre produtos brasileiros, anunciada nos EUA reforçam o grau de risco de influência externa.

Contexto diplomático e ofensiva da Rumble nos

A ofensiva política cruzada ganhou contornos concretos com o anúncio, dois dias antes da operação, de tarifa de 50% por Trump, motivada por decisões do STF contra Bolsonaro e plataformas digitais. A medida foi vista como retaliação direta à atuação do Judiciário federal brasileiro.

Na casa do ex-presidente, agentes federais também localizaram uma cópia da petição inicial da Rumble, plataforma de vídeos que, em parceria com o Trump Media & Technology Group, move processo nos EUA contra o ministro Alexandre de Moraes. A ação acusa o magistrado de censura, questionando a validade das decisões judiciais brasileiras no território americano.

Nova escalada entre Judiciário e ex-presidente

A operação desta sexta marca um ápice na tensão entre o STF e Bolsonaro – que já acumula diversas investigações. Ao justificar a medida, Moraes acionou o temor de obstrução judicial e ameaça ao Estado de Direito, cenário agravado pela articulação política internacional e risco de contingência legal além das fronteiras.

Com a base política fragilizada e sob intenso cerco jurídico, Jair Bolsonaro enfrenta o momento mais delicado desde que deixou a Presidência.





Uma nova marca, uma nova era.





Essas

fazem parte do

grupo.

empresas

» VINTAGE

Paulínia recebe 2^a Feira de Discos neste sábado com mais de 7 mil itens colecionáveis

Evento gratuito acontece no Paulínia Winner Mall Shopping e reforça a valorização dos clássicos da música em formato físico.

Da Redação

redacao@jno.com.br

Após atrair grande público na primeira edição realizada em abril, o Paulínia Winner Mall Shopping promove neste sábado, dia 19 de julho, a 2ª Feira de Discos, um evento gratuito voltado aos amantes da boa música e do colecionismo. A feira acontece das 10h às 22h, no espaço Winner Gourmet, localizado no hall de entrada do shopping.

Com mais de 7 mil itens à disposição, o público poderá encontrar discos de vinil, CDs, DVDs, fitas cassete e outras relíquias da música a preços acessíveis — a partir de R\$ 10. O evento contará com quatro expositores e será uma oportunidade não só para compra, mas também para venda e troca de

itens colecionáveis.

Segundo Igor Borges, sócio-diretor do shopping, a proposta é oferecer uma verdadeira viagem no tempo. "Queremos que pessoas de todas as idades vivenciem a história da música por meio de equipamentos do século 20 e redescubram artistas e bandas que marcaram época, em diversos gêneros, nos clássicos discos de vinil", afirma.

Mídia física em alta

Apesar da popularização das plataformas de streaming, o mercado de mídia física tem registrado crescimento expressivo. De acordo com o Relatório Brasileiro de Música, produzido pela Pro-Música, as vendas físicas no Brasil cresceram 31,5% em 2024, impulsionadas principalmente pelo retorno do vinil, que respondeu por 76,7% do faturamento do setor no ano passado.

É nesse contexto que o circuito de Feiras de Discos tem se expandido nacionalmente. Somente em 2024, foram 66 edições realizadas em 28 cidades, incluindo Jundiaí. Campinas. Santos. Santo André e Limeira, consolidando o evento como o maior do gênero no país.

Serviço:

Feira de Discos - 2ª edição em Paulínia.

Local: Winner Gourmet, no hall de entrada do Paulínia Winner Mall Shopping.

Data: 19 de julho, (sábado). Horário: Das 10h às 22h **Entrada:** Gratuita Endereço: Av. José Lozano Araújo, nº 1515 -Nossa Senhora Aparecida, Paulínia.



» CINEMA

Moviecom SBO tem programação recheada de estreias, clássicos e diversão para todas as idades

De 17 a 23 de julho, programação inclui ação da Marvel, suspense nostálgico, live-actions aguardados e muita aventura para o público infantil.

(19) 99907-1708 TRAPEZIO ENGENHARIA www.zrcgroup.com.br

Foto: Divulgação

Da Redação

Ouem estiver em Santa Bárbara d'Oeste entre os dias 17 e 23 de julho terá boas opções para curtir as férias com pipoca e tela grande. O Cine Tivoli preparou uma programação recheada de estreias, animações, filmes de ação e clássicos revisitados, agradando desde os pequenos até os fãs de terror e super-heróis.

semana é o aguardado "Quarteto Fantástico:

Primeiros Passos", nova produção da Marvel que traz uma releitura da origem do icônico grupo de heróis. O filme será exibido em versão dublada às 14h40, 17h00 e 19h20 na quarta-feira, e em versão legendada às 21h40, também na quar-

ta.

Para quem curte adrenalina e nostalgia, o remake de "Eu Sei o Que Vocês Fizeram no Verão Passado" chega com clima sombrio e suspense. A produção será exibida em três salas diferentes ao longo da semana, com sessões às 13h50, 14h00, 16h40, 19h00 e 21h50, conforme o dia.

O novo filme do Superman, dirigido por James Gunn, também entra em cartaz com duas versões: dublada e em sistema de som Atmos, às 14h00, 16h30, 19h10 e 21h45 todos os dias; e legendada às 21h20 (de quinta a terça), para os fãs que preferem a ver-

Entre as opções para o público infantil e famílias, a programação conta com o live-action de "Como Treinar o Seu Dragão", com sessões às 14h10 durante toda a

semana, e o emociotodos os dias.

Os pequenos também podem se divertir com os novos "Smurfs", em sessões diárias às

15h50, 17h50 e 19h50, com uma exibição especial no domingo às 11h00 pelo projeto MoviecomTodos.

ras colossais para salvar vidas humanas. As sessões acontecem às 16h10, 18h50 e 21h30, com horários especiais na quarta-feira.

moviecom

Todos os filmes serão exibidos em salas modernas, com poltronas Love Seat, assentos infantis, área para pessoas com deficiência, ar-condicionado e som Dolby Digital biamplificado.

Ingressos podem ser adquiridos na bilheteria ou no site da Moviecom.

redacao@ino.com.br

Um dos destaques da são original.

nante "Lilo & Stitch", também em versão com atores reais, às 13h40

Outra superprodução em cartaz é "Jurassic World: Recomeço", que explora uma missão em busca de DNA de criatu-



O Adeus à cantora Sol, sucesso nos anos 1980

O adeus a amiga SOL que nos deixou neste último sábado dia 12, a cantora esteve recentemente no programa televisivo MAPPA SHOW, onde cantou várias músicas, entre elas um repertorio de músicas japonesas.

Sol ganhou notoriedade na década de 1980 como uma das principais representantes das chamadas musas do rebolado, frequentemente comparada a Gretchen, com quem teve uma rivalidade conhecida publicamente. A cantora emplacou músicas como "Meu Gatinho", "Sonho Colorido" e "Professor de Amor", além do álbum "Lambada Sabor Tropical", de 1989. Nos anos 1990, conquistou fama no Japão, onde viveu por quase dez anos e recebeu o título de "Musa do Imperador". Mesmo afastada dos grandes palcos, manteve seu público fiel.

Nos últimos anos, Sol enfrentou dificuldades financeiras. Após ser despejada, recorreu à venda de conteúdo adulto na internet para complementar a renda. Apesar dos desafios, manteve contato com o público que a acompanhava desde os tempos áureos da música popular brasileira. Formada em Direito e com formação musical desde a infância, Sol encerra sua história na cidade onde viveu grande parte da vida.



Receita da semana: Vinho quente

Ingredientes:

- 1 copo de açúcar
- canela em rama
- cravo
- 1 l de vinho tinto seco
- 1/2 litro de água
- 1/2 maçã (verde ou vermelha) descascada e cortada em fatias

Modo de preparo:

Queime a metade do açúcar com o cravo e a canela. Acrescente o vinho, já misturado com a água. Junte a maçã e o açúcar restante. Deixe cozinhar um pouco e sirva bem quente.

A palavra de Deus

A Bíblia é um livro sagrado para o cristianismo e contém diversos versículos que oferecem ensinamentos, conforto e inspiração. Alguns versículos populares incluem: "Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna" (João 3:16) e "Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a minha destra fiel" (Isaías 41:10).

Ao amigo leitor: A beleza e a fúria

Um dia, a Beleza e a Feiura encontraram-se numa praia. E disseram uma à outra: - Banhemo-nos no mar.

Então, tiraram as roupas e puseram-se a nadar nas águas. Após algum tempo, a Feiura voltou à praia, vestiu-se com os trajes da Beleza, e foi-se embora.

E a Beleza também voltou do mar, mas não encontrou suas roupas. Por vergonha de ficar nua, vestiu a roupa da Feiura e seguiu seu caminho.

Desde esse dia, alguns homens e mulheres enganam-se, tomando uma pela outra.

Contudo, alguns tinham visto o rosto da Beleza e a reconhecem, apesar de suas

E alguns conhecem a face da Feiura, mas as roupas da beleza não a ocultam a seus o-

» DICA MUSICAL



30° Festa do Peão de Boiadeiro de Piracicaba elege a sua corte

Na última sexta-feira (11), aconteceu no Garden, em Piracicaba, cidade do interior do Estado de São Paulo, a final do concurso que elegeu a Rainha, Princesa e Madrinha da 30ª Festa do Peão de Boiadeiro de Piracicaba. A festa acontece entre os dias 08 e 16 de agosto na Unileste, em Piracicaba. A realização do evento é da Organização Estrela e da ES Agência de Eventos.

A honra de ser a Rainha da festa será da modelo, Fernanda Welber, de 20 anos. O título de Princesa ficou com a compradora, Fabia Gomes, de 25 anos. A Madrinha vai ser a assistente administrativa, Gabriela Camargo, de 20 anos.

Vale lembrar que as candidatas foram avaliadas pelos quesitos: beleza, simpatia e desenvoltura. A organização do concurso e de todas as etapas foi de Regina Volpato e o Staff da agência AFETTO MKT, Grazi Chinelatto, Júlio Silva e Adriano Spolidoro.

SHOWS

No dia 08 de agosto a du-

pla Zé Neto & Cristiano estará abrindo o evento com um grande show. No dia 09, o show fica por conta de Luan Santana. No dia 14, é a vez do cantor Natanzinho Lima comandar a galera. Henrique & Juliano sobem ao palco no dia 15 para cantar grandes sucessos da carreira. As cantoras Lauana Prado e Elis Justi se apresentam no dia 16. Neste dia, o público terá entrada franca para o setor pista.

Segurança, conforto, grandes shows e o melhor da montaria em touros e cavalos, prometem agitar o evento. A festa "mais charmosa da região", conhecida também como um dos mais tradicionais rodeios do Estado de São Paulo, a Festa do Peão de Boiadeiro de Piracicaba reúne todos os anos milhares de pessoas da cidade de Piracicaba e demais municípios da região.

O evento também terá muito esporte com a Foto: Divulgação/Realeza2025 Créditos Val Moraes e Fábio To

montaria em touros e cavalos, além da tradicional prova dos três tambores e a prova Team Penning. As competições serão válidas

FESTA DO PEÃO DE BOIADEIRO DE PIRA-CICABA

pela Copa Rozeta.

A 30ª Festa do Peão de Boiadeiro de Piracicaba será realizada em um espaço de 70 mil metros quadrados, o local ainda terá uma estrutura completa com praça de alimentação, Palco Camarote, Palco UniPversitário e estacionamento.

O público também terá à disposição, além da arquibancada para acompanhar os shows e as montarias, o Camarote Corporativo, Pista, Arena Vip e Front Stage. A segurança será monitorada pela Guarda Civil Municipal, Segurança Privada, Equipe de Brigadistas e pela Polícia Militar. O local também será equipado com câmeras de monitoramento.

» COLUNA: JUÇARA ROSOLEN

Crise do IOF: Decisão do STF define novo capítulo e reforça importância do equilíbrio entre poderes

Nas últimas semanas, o Brasil acompanhou de perto a judicialização do Imposto sobre Operações Financeiras (IOF) e o impasse entre os poderes Executivo e Legislativo. O que parecia apenas uma disputa técnica sobre um tributo. revelou-se, na verdade, um marco importante sobre como decisões econômicas e institucionais impactam diretamente a vida de todos nós cidadãos, trabalhadores, empreendedores e famílias.

Nesta quarta-feira, 17 de julho, o Supremo Tribunal Federal (STF), por meio do ministro relator Alexandre de Moraes, proferiu uma decisão que preservou quase integralmente o decreto do governo federal que elevou as alíquotas do IOF. A única exceção foi a exclusão da nova tributação sobre a modalidade de crédito conhecida como "risco sacado", utilizada principalmente no setor varejista. A tentativa de tributar esse modelo foi considerada inconstitucional, pois feria o princípio da legalidade tributária.

Segundo Moraes, apesar de o Executivo possuir prerrogativa constitucional para alterar alíquotas do IOF por decreto dado o caráter extrafiscal do imposto, essa prerrogativa não permite redefinir o que é ou não considerado operação de crédito, como foi feito no caso do risco sacado. Isso comprometeria a segurança jurídica e abriria precedentes perigosos na interpretação das normas tributárias.

Ainda assim, a decisão reconheceu que, fora essa exceção, o governo agiu dentro dos limites constitucionais ao promover os ajustes. A expectativa de arrecadação, que previa R\$ 12 bilhões em 2025 e R\$ 31,2 bilhões em 2026, deve agora sofrer uma redução de até R\$ 3,5 bilhões nos próximos dois anos.

Essa definição ocorreu após uma tentativa de conciliação conduzida pelo próprio Moraes no início do mês, que terminou sem acordo entre gover-

sem acordo entre governo, Congresso e partidos autores das ações judiciais. O confronto entre decretos e contradecretos ameaçava a harmonia entre os Poderes, um risco institucional destacado pelo próprio ministro.

Mais do que um debate técnico sobre alíquotas, a crise do IOF acendeu um alerta sobre a importância da transparência, previsibilidade e diálogo nas decisões que afetam o bolso da população. Quando mudanças fiscais são feitas sem um debate amplo, seus efeitos reca-



em diretamente sobre o contribuinte comum, aquele que já lida com um sistema tributário complexo e, muitas vezes, pouco claro.

É fundamental que continuemos atentos. Entender o funcionamento dos tributos, suas repercussões e os limites constitucionais das decisões é parte do exercício da cidadania. Afinal, os impostos são mais do que números: são reflexo das escolhas políticas, econômicas e sociais que moldam o nosso país.

Com carinho, **Juçara Rosolen**

> De 19 a 21 de julho



Foco e sorte no trabalho e nas finanças. Boas decisões no amor.



Reencontros familiares e necessidade de calma no trabalho. Reflita e descanse.



Criatividade e surpresas amorosas. Vida social agitada e produtiva



Conexão com o lar e mensagens importantes nos sonhos. Cuidado com a saúde.



Liderança em alta e clima de romance no ar. Evite egos inflados



VIRGEM

Organização no trabalho e equilíbrio emocional.



Decisões importantes e harmonia nos relacionamentos. Conversas profundas



Intuição aguçada e paixão intensa. Use sua estratégia com sabedoria.



SAGITÁRIO

Leveza no dia a dia e planos futuros em destaque. Comunicação fluida



CAPRICÓRNIO

Trabalho intenso e reconhecimento. Aproveite o lazer no fim do ciclo.



AQUÁRIO

Boas ideias e conexões com grupos. Tecnologia e amizade em foco.



Sensibilidade elevada e proteção emocional. Apoiar o outro te fortalece



Uma nova marca, uma nova era.

» ENTRETENIMENTO



De 10 a 0

com Marcos Barbosa

Vale a pena a experiência? Marcos Barbosa avalia o que viu de melhor e pior na semana. Participe nas redes sociais dizendo se concorda ou não.



Para o programa "Chef de Alto Nível" da TV Globo. Altíssimo nível e qualidade na produção!



Para a mudança constante de horários na programação do SBT. Ao invés de atrair espanta o público.

» COLUNA INSPIRAÇÃO: REGINA POCAY

InspirAção

Por que continuamos presos ao que nos faz mal?

Como padrões emocionais inconscientes adoecem o corpo e sabotam a vida.

Quer saber como sair disso com um simples passo?

Continue a leitura que proponho aqui:

Você já se perguntou por que, mesmo sabendo o que é melhor para sua saúde, seus relacionamentos ou sua paz mental, continua repetindo os mesmos comportamentos autodestrutivos? Pode ser aquele excesso de trabalho, um hábito alimentar prejudicial, uma relação tóxica, vicio em drogas lícitas ou ilícitas, ou mesmo uma postura mental negativa, como o vitimismo ou o excesso de controle. Muitas vezes, não é falta de vontade de mudar, é o sistema nervoso e emocional preso em padrões antigos, alimentados pela repetição e pelo medo.

A ciência explica que corpo humano é programado para a sobrevivência, não para a felicidade. Quando vivemos por muito tempo sob estresse, traumas ou inseguranças, criamos caminhos neurológicos automáticos, verdadeiras trilhas emocionais que nos mantêm funcionando no "modo proteção". Com o tempo, isso gera uma forma de dependência emocional até do que nos faz mal, porque o conhecido dá uma sensação (ainda que ilusória) de controle.

Estudos em neurociência mostram que mais de 90% dos pensamentos e comportamentos diários são repetitivos e inconscientes (Lipton, 2005). Isso significa que estamos operando no "piloto automático" e não é raro que esse piloto esteja ligado ao medo, à escassez ou à autossabotagem.

Padrões emocionais destrutivos ativam o sistema de estresse crônico, fazendo com que o corpo libere continuamente, portanto em excesso, hormônios como cortisol e adrenalina. Com o tempo, isso causa impactos profundos: inflamação, problemas cardíacos, distúrbios digestivos, insônia, queda da imunidade e até alterações genéticas (Harvard Medical School, 2018). A ciência já comprova que o estresse emocional contínuo pode ser mais tóxico ao corpo que muitos vírus ou substâncias químicas.

E o mais triste: não adoecemos sozinhos. Nosso campo emocional influencia filhos, parceiros, colegas de trabalho e até o ambiente onde vivemos. Estamos o tempo todo impactando e sendo impactados. Por isso, mudar padrões não é só um ato de amor próprio - é uma forma de cura coletiva.

Mas como sair desse ciclo?

Comece com a respiração.

Sim, parece simples demais para ser verdade. Mas a respiração é a única função do corpo que é automática e voluntária ao mesmo tempo. Isso significa que podemos usá-la como uma chave para acessar o sistema nervoso e reprogramar a resposta emocional.

Enquanto lê estas palavras comece a perceber como está seu ritmo de respiração neste exato momento. Perceba seus batimentos e então se permita respirar consciente, experimente fazer a técnica proposta abaixo:

Respiração Coerente

1. Sente-se com a coluna ereta.



- 2. Inspire lentamente pelo nariz contando até 6.
- 3. Expire também pelo nariz, contando até 6.
- 4. Repita por 2 a 5 minutos, observando como seu corpo responde.

Essa prática ativa o nervo vago, responsável por equilibrar o sistema nervoso autônomo, reduz o cortisol, melhora o foco e a clareza emocional. Em pouco tempo, você começará a perceber mais espaço entre o impulso e a ação — e é nesse espaço que nasce a liberdade de escolher diferente.

Mudar padrões destrutivos começa com uma pausa consciente. E toda transformação começa pela respiração.

Abraços de PAZ e BEM!















Guardem esses nomes: Larissa Camilo, Manuela Pascoal, Maria Clara Catilho e Luiza Whitehead.

Com dedicação, brilho e muita confiança, a Corte 2025 de Nova Odessa já se prepara para representar nossa cidade na grande final do Miss São Paulo Teen Infantil. Em novembro, elas voltam à passarela com a missão de encantar mais uma vez e mostrar o talento e carisma aos jurados do concurso.

COLUNA DO POVO

Bem-vindo à nova coluna do Jornal de Nova Odessa

Para o Jornal de Nova Odessa, dar espaço para você que acompanha nossas reportagens, denúncias e apurações é muito importante. Um jornal não se faz sozinho e sem apoio, e vocês fazem parte desta história. São 33 anos sendo a voz do povo e nos pautando na necessidade em transformar o cotidiano dos cidadãos de Nova Odessa e região.

Para o proprietário, **Renan Cogo**, "o povo precisa de espaço, precisa participar cada vez mais do jornal e se ver nele". E esta é a nossa forma de retribuir todo o carinho de vocês, que nos acolhe e dão espaço todos os dias para fazer parte de sua vida. Bem-vindo à Coluna do Povo.



MOMENTO EM FAMÍLIA

Nossa leitora Miriam Carceliano, compartilhou conosco esse lindo registro em família, reforçando a importância em dividir momentos especiais com quem se ama!

Na imagem: Marcos Almeida, Miriam Carceliano, Leonardo, Gustavo e Raquel.



PARA RECORDAR

Nosso leitor, Sr. José
Osmar compartilhou com
a gente esse lindo registro
em família em sua casa,
no Jd. Marajoara. Por lá,
aconteceu uma noite especial com feijoada!

Na imagem, segundo ele, a família toda quase reunida com: José Osmar, acompanho por filhos, genros, noras, netos, bisnetos e tataranetos.









PARA RECORDAR Nosso leitor, Sr. Carlos Raugust dividiu com a gente importantes registros em fa-

mília de momentos especiais compartilhados entre eles. Nas imagens: Sonia Raugust, Renato Raugust, Carlos Raugust e Gabriel Raugust.







FIM DE SEMANA À DOIS

Nossa leitora Roseli Ferraz de Marco compartilhou com a gente um momento especial à dois, com seu esposo, Sidnei Simões de Marcos, com registros fotográficos de um lindo fim de semana que compartilharam juntos em Campos do Jordão.