



{Pág. 8}



Diogo Vivian

› OPINIÃO

"Mesmo com técnicas e certa experiência acumulada, sempre me pe-go com a mesma pergunta: como conhecer alguém de verdade em 30, 40..." {Pág. 02}

› RADARES SP-304

Radar na SP-304 ainda não multa: DER confirma que equipamentos estão em fase de implantação. Boatos sobre início da fiscalização... {Pág. 04}

COLUNA DO POVO

{Pág. 10}

Lixo acumulado perto de escola em N. Odessa preocupa pais e traz perigo às crianças

Pais de alunos da CMEI Professor Walter Merenda, no Jardim Santa Rosa, Nova Odessa, denunciam sujeira constante na calçada em frente à escola. O acúmulo de lixo dificulta o acesso das crianças e preocupa pela saúde dos moradores.

Foto: Divulgação.



Um ponto de acúmulo frequente de lixo tem gerado indignação entre pais de alunos e moradores do Jardim Santa Rosa, em Nova Odessa. A situação ocorre na esquina da escola municipal CMEI Professor Walter Merenda, nas ruas Hermam Jankovitz com Roberto Sprogis. Segundo uma mãe de aluno, o cenário de sujeira é constante e prejudica o acesso das crianças à unidade escolar. "Um absurdo a sujeira! É frequente. As-

sim como eu, muitos pais ficam indignados com tanta sujeira ali na calçada, há dias, e ninguém faz nada", relatou. A calçada é usada diariamente por dezenas de famílias que estacionam seus veículos para deixar ou buscar as crianças, mas o lixo acumulado compromete a passagem e coloca em risco a saúde dos pequenos.

escolar levanta preocupações quanto à proliferação de insetos e animais transmissores de doenças. Os moradores cobram uma ação imediata da Prefeitura e reforçam a necessidade de limpeza mais frequente, bem como de campanhas de conscientização para evitar o descarte irregular de resíduos.

Além do desconforto, a presença de lixo em área

Até o momento, segundo os pais... {Pág. 03}.

Rua atrás de creche vive em estado de abandono em Nova Odessa, denunciam moradores

Moradores da Rua José Casassa, localizada atrás da CMEI Padre Victor Fachin, no Jardim São Manoel, em Nova Odessa, voltaram a denunciar o abandono e a falta de fiscalização por parte da Prefeitura. Apesar de uma limpeza ter sido realizada recentemente, após de-

núncias ao órgão fiscalizador, a situação está longe de ser resolvida.

"Isso já faz uns meses que limpam e logo em seguida jogam lixo de novo. Para não dizer que não limpam, há cerca de 28 dias fizeram uma limpeza lá, e ontem voltaram..." {Pág. 03}.



Foto: Divulgação.

Nova Odessa terá nova campanha de doação de sangue neste sábado

A cidade de Nova Odessa recebe neste sábado (09) mais uma edição da campanha de doação de sangue. A coleta será realizada no Ambulatório de Especialidades Médicas, das 8h30 ao meio-dia, em parceria com o Lions Club e o Hemocentro do Hospital de Clínicas da Unicamp.

A ação é aberta ao público e tem como objetivo ajudar a reforçar o estoque de sangue do Hemocentro, que atende pacientes de Nova Odessa e de diversos municípios da região. A necessidade de sangue é constante, e campanhas como essa são essenciais para manter o abastecimento minimamente... {Pág. 05}.



Foto: Divulgação.

Estamparia, empreendedorismo e sustentabilidade: oficinas gratuitas para mulheres em Nova Odessa

De 25 de agosto a 30 de setembro, mulheres de Nova Odessa terão a oportunidade de participar de oficinas gratuitas de estamparia e empreendedorismo, realizadas no CRAS do Jardim das Palmeiras. A iniciativa integra o Projeto Ateliê 11 e é viabilizada por meio do ProAC, com pa-

trocínio da empresa Desktop e organização da Frida Projetos.

A partir do fim de agosto, o CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) de Nova Odessa abre espaço para uma nova fase do Projeto Ateliê 11, que já passou... {Pág. 06}.



Foto: Divulgação.

Justiça barra edital que contrataria PMs para escolas cívico-militares no Estado de SP

A Justiça paulista suspendeu temporariamente o edital da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo (Seduc-SP) que previa a contratação de policiais militares da reserva para atuarem como monitores em escolas estaduais... {Pág. 06}.

TEMPO EM NOVA ODESSA

> hoje



> amanhã



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

JOSÉ PEREIRA
Advogado - OAB/SP 131.256
3476-5716

• CIVIL • PREVIDENCIÁRIO • CRIMINAL
• TRABALHISTA • DIREITO DO CONSUMIDOR

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

Poderia ser diferente



José Renato Nalini

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

Pesquisas levadas a efeito por organismos internacionais mostram que o futuro de nossa juventude não é róseo e dourado como diziam as poesias do século passado. Ao contrário, as perspectivas são pessimistas. Projeções alarmantes para um cenário em que nada se fizer, sobre o amanhã dos adolescentes de hoje.

O maior problema é o das emergências climáticas. Quando adultos, os jovens passarão toda a sua existência em um planeta on-

de a temperatura média anual global será, constantemente, 0,5° C mais alta do que a dos anos anteriores.

Isso afetará a saúde de maneira imediata, seja pelos fenômenos extremos, seja de forma crônica. Aqui, levando à insegurança alimentar e a transtornos mentais. Há evidências científicas de que a poluição afeta negativamente a cognição e a saúde respiratória.

Como eles são “nativos digitais”, permanecem horas manuseando as telas, são vítimas dos transtornos mentais, atualmente a principal causa de perda de anos de vida saudáveis. Experiências importantes para o desenvolvimento social e emocional dos adolescentes acontecem mais online do que na vida real.

Quase quinhentos milhões de adolescentes viverão com obesidade ou sobrepeso já em 2030. Metade dos dois bilhões de adolescentes no mundo viverão em países afetados por doenças

transmissíveis e crônicas e um excesso de lesões. Milhões de anos de vida saudável dos adolescentes serão perdidos com transtornos mentais ou suicídios. Além disso, estarão expostos a níveis de instabilidade econômica e política ausentes de nossa História desde a segunda guerra mundial.

Daí a urgência e a imprescindibilidade do Triplo Dividendo: investir na saúde do adolescente é benefício não só para ele, jovem de hoje, mas para o adulto em que se tornará e também para a geração de crianças das quais ele se tornará pai. A cada dólar investido na saúde de adolescentes, o retorno será de, no mínimo, dez dólares.

Estarão todos os governos – e as respectivas sociedades civis – atentos a tal cenário? E o que você está fazendo para cobrá-los?

CHARGE



João Rodella

Escritor e educador

Faz algum tempo problemas de saúde com os aves no exterior exigiram maior exportação para lá. As consequências foram preços mais altos por aqui. De pronto a proteína mais a nosso alcance foi reduzida a meio ovo por dia. Quanto às carnes muitas pessoas sem dinheiro tiveram que usar os pés das aves outrora doados ou jogados fora para a sopa mais rala do Planeta exceto talvez àquela da Palestina essa com ingredientes políticos de quase dizi-

Cessem as buscas

mação. Depois da normalização por lá e por aqui o zoiúdo ajudou a baixar o custo das carnes também. Essa gripe não curável pela vitamina C como foi descoberta tão depressa? Certo galhofeiro explicou que a cada 'atchim' das poedeiras o ovo na hora da saída partia-se. Diante do 'preju' tomaram medidas urgentes.

Essas e outras ocorrências nos garantem com as taxações trumpóticas ou despóticas de hoje prepotentemente aplicadas mais fome mundo afora.

Vide o Brasil que embora com natureza dadivosa vem obrigando os seus filhos a encontrarem nos lixões restos para alimentar-se algo horrível de se ver desde a primeira vez.

Entre nós há o contínuo despreparo profissional e

a itinerância habitual dos não prendados pela sorte esticando às vezes as mãos em todos os semáforos da Princesa Tecelã outrora cantada em prosa e verso pelo matraquear sinfônico de seus teares.

O título “Cessem as Buscas” significa que se alguém um dia imaginou procurar o herói nacional só pode ser um desses sofridos ou desprofissionalizados ou com baixa remuneração pois dentro dessa insidiosa pobreza somente sendo herói para viver ou aguentar essa situação rebaixadora e arrastar-se por aí na busca dos mínimos dos mínimos para não ser enterrado semi vivo ou semi morto.

Que Deus tenha piedade de todos nós e nos inspire soluções menos vergonhosas e catastróficas.

O date corporativo



Mariana Ciscato

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

Entrevistas de emprego são, em muitos aspectos, encontros coreografados. De um lado, alguém tentando mostrar sua melhor versão. Do outro, alguém tentando decifrar se aquilo que está sendo mostrado faz sentido para o contexto. Ambos calculando palavras, posturas, pausas. Um teatro discreto, mas nem por isso menos real.

Mesmo com técnicas e certa experiência acumulada, sempre me pego com a mesma pergunta: como conhecer alguém de verdade em 30, 40 minutos de conversa? Especialmente numa situação em que os dois lados estão se avaliando, tentando mostrar o melhor de si. Meio nervosos, meio cautelosos, meio montados.

Lembro que uma vez li

que o Steve Jobs fazia entrevistas tomando cerveja, num ambiente descontraído. A lógica era simples: se ele gostasse de passar tempo com a pessoa, era um bom sinal. A teoria parece boa. Mas até que ponto a espontaneidade é mesmo espontânea quando existe uma expectativa embutida no encontro?

Entrevistas de emprego e dates românticos têm muito mais em comum do que a gente imagina. Você dá match com alguém no LinkedIn ou no app, troca algumas mensagens, combina um horário e pronto: lá estão vocês frente a frente, num café ou numa sala de reunião, se entrevistando. Tentando impressionar, mostrar sua melhor versão, parecer interessante. Às vezes até dando risada do que nem achou tão engraçado assim.

E no fim, todo mundo quer saber a mesma coisa: vale a pena marcar o segundo encontro?

O problema é que, assim como nos dates, a gente geralmente conhece só a persona e não a pessoa. A versão editada, treinada, com respostas ensaiadas e um sorrisinho es-

tratístico no final. Dá pra confiar? Talvez.

Mas a verdade é que, tanto no amor quanto no trabalho, o tempo continua sendo o único capaz de revelar quem é quem. As primeiras conversas importam, claro. São filtros, portas de entrada, intuições. Mas o que sustenta mesmo — seja uma relação profissional ou pessoal — é o que acontece depois do match: o cotidiano, as pequenas entregas, os silêncios, os dias em que ninguém está tentando impressionar e, principalmente, os quem continua correndo do seu lado quando as coisas começam a dar errado.

Talvez por isso eu ande tentando me tornar mais atenta ao improviso. Não para julgar a partir de deslizes, mas para perceber nuances: a forma como alguém lida com uma pergunta inesperada, com a própria dúvida, com um silêncio desconfortável. São nesses desvios que, às vezes, se revela um traço de autenticidade. Porque o contrário disso, o script perfeito, é bom só pra quem quer contratar um robô.

E ninguém quer conviver com um robô, né?

BATE REBATE

EM CENA

CALÇADA OU LIXÃO?

Na esquina das ruas Hermam Jankovitz com Roberto Sprogis, no Jardim Santa Rosa, o que deveria ser uma simples calçada virou motivo de revolta. O local, onde pais deixam e buscam crianças na escola CMEI Professor Walter Merenda, tem sido usado como ponto de descarte de lixo. “É frequente. A gente vê o lixo e nada muda”, desabafa uma mãe. A Prefeitura, segundo moradores, ignora a situação.

O CENÁRIO SE REPETE

No Jardim São Manoel, a Rua José Cassa vive uma realidade parecida. Mesmo após uma limpeza pontual, a sujeira voltou a tomar conta. “Limparam há 28 dias, mas já voltou tudo. Isso é má gestão”, criticou um morador, que ainda relatou entulho deixado pela própria equipe da Prefeitura. A ausência de fiscalização e a proximidade da CMEI Padre Victor Facchin aumentam o drama de quem convive diariamente com o des-caso.

E A PRAÇA? ABANDONADA!

Na mesma região do São Manoel, a Praça 23 de Maio está largada. Aparelhos de ginástica soltos, ponte quebrada, mato alto, lixo espalhado e apenas duas lixeiras — uma delas destruída. O espaço, que deveria ser de lazer, virou risco. “Estamos isolados e esquecidos”, afirma um morador. Nem campanha educativa, nem

presença da Prefeitura: o abandono é visível.

MERENDA SÓ PARA ALUNOS

Enquanto moradores lidam com sujeira e abandono, uma decisão da Prefeitura mexeu com as escolas: a partir do dia 4, professores e funcionários estão proibidos de comer a merenda escolar. A justificativa é legal, baseada na lei federal. Mas a reação foi imediata. “E quem passa o dia na escola?”, questionam servidores. A medida já entrou em vigor e cabe às direções garantir que a comida fique restrita apenas aos alunos.

LIXÃO A CÉU ABERTO

Na Estrada Municipal Martins Camargo, no bairro Cachoeira, o problema é antigo: lixo, mato, buracos e abandono. A via, que liga Nova Odessa a Americana, está praticamente intransitável. Próxima das represas 1 e 2, a região virou depósito de entulho. “Aqui virou um lixão”, denunciam os moradores. E, mais uma vez, nenhuma resposta da Prefeitura.

SILÊNCIO DO PREFEITO

Diante de tantas denúncias, a Prefeitura de Nova Odessa segue sem se manifestar sobre nenhum dos casos. Para os moradores, o sentimento é claro: falta gestão, falta fiscalização e, principalmente, falta respeito com quem vive na cidade.



A TV do Jornal de Nova Odessa

YOUTUBE.COM/@JORNALDENOVAODESSA-JNOTV

JN JORNAL DE NOVA ODESSA

Escritório, Redação e Parque Gráfico

Filiado ADJORI-SP Associação dos Jornais do Interior do Estado de São Paulo

Acesse nosso site: www.jornaldenovaodessa.com.br

Fundado em 23/01/1993

Proprietário: Renan Cogo

TRISSEMANÁRIO (terças, quintas e sábados)

Editor-chefe: Marcos Barbosa - MTB 0086051/SP

Fale conosco Tel.: (019) 99146-2583

E-mail: reportagem@jno.com.br

« As cartas e os artigos não representam, necessariamente, a opinião do jornal. A inclusão visa acima de tudo, estimular o debate sobre os mais variados assuntos e proporcionar aos leitores opiniões diversas. »

» ENSINO

Justiça barra edital que contrataria PMs para escolas cívico-militares no Estado de SP

Três escolas da região de Nova Odessa podem ser afetadas com a suspensão da medida.

Foto: Reprodução.



Da Redação

redacao@jno.com.br

A Justiça paulista suspendeu temporariamente o edital da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo (Seduc-SP) que previa a contratação de policiais militares da reserva para atuarem como monitores em escolas estaduais cívico-militares. A decisão liminar foi emitida no último dia 18 pela 2ª Vara da Fazenda Pública da capital.

A medida afeta diretamente unidades que já haviam aderido ao novo modelo de gestão, inclusive três localizadas na Região do Polo Têxtil: a Escola Estadual Professora Sylvania Aparecida Santos, em Nova Odessa; a Escola Mari-

nalva Gimenes Colossal da Cunha, em Sumaré; e a Escola Yasuo Sasaki, em Hortolândia.

A suspensão atende a uma ação popular movida por parlamentares do PSOL — os deputados Carlos Giannazi (estadual), Luciene Cavalcante (federal) e o vereador paulistano Celso Giannazi — que apontam ilegalidades no processo de contratação. Segundo a ação, a Seduc pretendia admitir os profissionais sem concurso público, o que violaria normas constitucionais e poderia gerar gastos sem respaldo orçamentário.

A juíza responsável pelo caso, Larissa Kruger Vatzco, considerou que havia risco iminente na

continuidade do edital, especialmente por conta da proximidade do início das atividades, previstas para agosto. “Há perigo de dano diante da possibilidade de criação de estrutura administrativa e despesas públicas sem validade jurídica, além da interferência na rotina escolar em andamento”, justificou na decisão.

O edital previa a contratação de até 300 PMs da reserva, com jornada de até 40 horas semanais e remuneração de cerca de R\$ 6 mil mensais — valor bem acima do salário pago aos atuais agentes escolares, que gira em torno de R\$ 1.600.

A proposta recebeu parecer favorável do Ministério Público Estadual, que endossou os argumentos da ação popular. Ainda assim, a Secretaria de

Educação anunciou que vai recorrer da decisão. Em nota enviada à imprensa, a pasta alegou que a medida pode prejudicar estudantes e famílias que já haviam optado pela adesão ao modelo cívico-militar, aprovado por meio de consulta nas comunidades escolares envolvidas.

A secretaria defende o projeto como uma forma de garantir “ambientes escolares mais seguros e organizados”, ampliando as alternativas de gestão pedagógica no estado. O processo de seleção incluía inscrição, entrevista e uma fase de capacitação.

Agora, o futuro do modelo e das contratações está nas mãos do Judiciário, que deve julgar o mérito da ação nos próximos meses.

Influx Nova Sede

Estamos de casa nova e sua presença é muito importante para nós. Esperamos você.

Rua Riachuelo, 771 – Nova Odessa

Data: 02 de agosto
Horário: das 09h às 13h

Boação

Você pode ser parte dessa transformação!

CHAVE PIX: 06.164.247/0001-20

» LIXO AO AR LIVRE

Rua atrás de creche vive em estado de abandono em Nova Odessa, denunciam moradores

Moradores denunciam abandono e má gestão em rua atrás de creche em Nova Odessa: problemas se arrastam há dois anos e Prefeitura só age após denúncias.



Da Redação

redacao@jno.com.br

Moradores da Rua José Casassa, localizada atrás da CMEI Padre Victor Facchin, no Jardim São Manoel, em Nova Odessa, voltaram a denunciar o abandono e a falta de fiscalização por parte da Prefeitura. Apesar de uma limpeza ter sido realizada recentemente, após denúncias ao órgão

fiscalizador, a situação está longe de ser resolvida.

“Isso já faz uns meses que limpam e logo em seguida jogam lixo de novo. Para não dizer que não limpam, há cerca de 28 dias fizeram uma limpeza lá, e ontem voltaram após novas reclamações”, relatou um morador.

O problema, no entanto, é antigo. Segundo ele, o descaso se arrasta há pelo menos dois anos. Além disso, mesmo com a ação da Prefeitura, os funcionários teriam deixado entulho acumulado na calçada da casa de seu pai.

“Só retiraram hoje. Isso é má gestão”, criticou.

A rua, que dá acesso à creche e a diversas casas da região, enfrenta recorrentes problemas com descarte irregular de lixo e ausência de fiscalização efetiva. “É um absurdo Nova Odessa estar dessa forma”, desabafou o morador.

A população cobra soluções definitivas e presença mais ativa da Prefeitura na manutenção e fiscalização do bairro. Até o momento, a administração municipal não se manifestou sobre o caso.

» ALERTA IMPORTANTE

Radar na SP-304 ainda não multa: DER confirma que equipamentos estão em fase de implantação

Boatos sobre início da fiscalização eletrônica são falsos; DER não informou novo prazo para funcionamento dos radares.

Foto: Marcelo Rocha/Liberal/Divulgação.



Da Redação

redacao@jno.com.br

Os radares ao longo da Rodovia Luiz de Queiroz (SP-304), que cruza Americana e Santa Bárbara d'Oeste, ainda não estão operando. Apesar dos rumores espalhados por grupos de WhatsApp nesta segunda-feira (28), o Departamento de Estradas de Rodagem (DER) esclareceu que os equipamentos seguem em fase de implantação e ainda não multam motoristas.

Segundo o DER, os 14 lotes que integram o programa de instalação de radares estão em diferentes estágios de execução. O lote 13, que inclui a SP-304, ainda passa pela instalação dos dispositivos. Após essa etapa, será necessário um período de testes — estimado anteriormente entre 30 e 45 dias — e, só então, a homologação, que pode levar até 60 dias adicionais.

A previsão inicial era que

os radares estivessem ativos na primeira quinzena de setembro. No entanto, diante do atraso na implantação, essa data dificilmente será cumprida. Questionado, o DER não informou um novo cronograma nem previsão atualizada de início das operações.

Recentemente, placas alertando sobre a presença de fiscalização eletrônica foram instaladas ao longo da via, o que pode ter alimentado os boatos nas redes sociais. Apesar disso, muitos dos aparelhos ainda estão cobertos e fora de operação.

Os limites de velocidade já estão definidos: entre os km 121 e 137, o máximo permitido será de 80 km/h. Já no km 143, veículos leves poderão trafegar até 110 km/h e os pesados, até 90 km/h.

O DER afirma que os pontos de instalação dos radares foram escolhidos com base em estudos técnicos, levando em conta fatores como acidentes, excesso de velocidade, geografia da pista e tra-

vessias de fauna.

Confira os locais com radares já instalados, mas ainda inativos:

- km 121 – sentido Rod. Anhanguera (SP-330) – Americana;
- km 126 – sentido Piracicaba – Americana;
- km 127 – sentido Piracicaba – Americana;
- km 128 – sentido Rod. Anhanguera (SP-330) – Americana;
- km 131 – nos dois sentidos – Americana;
- km 133 – sentido Rod. Anhanguera (SP-330) – Santa Bárbara d'Oeste;
- km 134 – sentido Piracicaba – Santa Bárbara d'Oeste;
- km 137 – sentido Piracicaba – Santa Bárbara d'Oeste;
- km 143 – nos dois sentidos – Santa Bárbara d'Oeste.

Enquanto isso, os motoristas devem continuar atentos, mas sem pânico: por ora, ainda não há multa sendo emitida na SP-304.

TEMOS VAGAS! DE EMPREGO!

SEPARADOR (20 VAGAS)

Não exigimos experiência. Contratamos carteira branca. Para atuar de segunda a sábado. Residir em Nova Odessa, Sumaré ou Americana.

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| AJUDANTE DE CARGA E DESCARGA | AUXILIAR DE SERVIÇOS GERAIS |
| AJUDANTE DE MOTORISTA | JARDINEIRO |
| AJUDANTE DE PRODUÇÃO | MOTORISTA |
| AJUDANTE GERAL | OPERADOR MUNCK |
| ASSISTENTE DE DPTO. PESSOAL | PORTEIRO |
| AUXILIAR DE ARMAZÉM | PREPARADOR DE CARGA E DESCARGA |
| AUXILIAR DE EMBALAGEM | PROGRAMADOR |
| AUXILIAR DE JARDINAGEM | TÉCNICO DE INSTALAÇÃO |
| AUXILIAR DE LIMPEZA | TORNEIRO CNC |
| AUXILIAR DE LOGÍSTICA | TORNEIRO MECÂNICO |
| AUXILIAR DE PRODUÇÃO | VENDEDOR(A) |

Envie currículo para: vagas@aexecutiva.com.br ou acesse nosso site www.aexecutiva.com.br

NOSSAS SOLUÇÕES



- Trabalho Temporário
- Terceirização de Serviços
- Recursos Humanos



Matriz
Rua 1º de Janeiro, 306 ° Centro - Nova Odessa/SP | (19) 3476.8620

Feijoada

Comemoração 48 anos da ACINO

03 | 12h às 17hs

AG O Local: **Chácara Sunshine**

Endereço:
Rua Pastor Ricardo Inke, 108,
Chácara Central - Nova Odessa

Convites:
Adultos - R\$ 150,00
Crianças (6 a 10 anos) - R\$ 75,00
Valor incluso todos os serviços
Crianças até 5 anos a entrada é gratuita.
Recreação infantil
Música ao vivo

Realização:

Patrocínio:

DOAÇÃO DE SANGUE

09 AGOSTO

das 8h30 às 12h

MAIS INFORMAÇÕES

☎ 3476-8194

☎ 3466-1350

Traga RG ou Documento com foto

LOCAL: AMBULATÓRIO DE ESPECIALIDADES

Av. João Pessoa, 833 - Jardim Europa (ao lado da Prefeitura Municipal)

PROMOÇÃO

Hospital Municipal - Secretaria de Saúde - Secretaria da Educação

Apóio:

JORNAL DE NOVA ODESSA

☎ 3466-1350

Rádio Paraíso 90,9

Próxima 09/08

Doação: 13/12

O que é preciso para ser um DOADOR DE SANGUE?

Requisitos básicos

- ♥ Estar em boas condições de saúde;
- ♥ Ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos (menos de 18 anos acompanhado dos pais);
- ♥ Pesar no mínimo 50kg;
- ♥ Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas);
- ♥ Não estar em jejum, apenas evitar alimentos gordurosos e, após o almoço, aguardar 3 horas;
- ♥ Você também não pode fumar até 2 horas antes e 2 horas depois da doação.

Sinta-se bem por fazer o bem

- Ao realizar uma doação de sangue, você está ajudando a pelo menos três pacientes que necessitam de transfusão;
- A doação, respeitando os critérios técnicos, não acarreta qualquer risco para o doador;
- O sangue coletado pelo Hemocentro Unicamp é processado dentro de rigorosos critérios técnicos, separado em componentes e examinado em modernos laboratórios;
- Esse sangue é distribuído gratuitamente aos hospitais públicos e filantrópicos de nossa região, proporcionando segurança e tranquilidade à população;
- Por isso tudo, aproveite a oportunidade para fazer parte desse grupo de pessoas solidárias que pensam na doação de sangue como garantia de vida!

Intervalo para doações:

Homens: 60 dias (máximo 4 vezes nos últimos 12 meses)
Mulheres: 90 dias (máximo 3 vezes nos últimos 12 meses)
Idade entre 60 e 69 anos: 180 dias (máximo 2 vezes nos últimos 12 meses)

Pense naquele que vai receber seu sangue.

Não pode doar sangue a pessoa que:

- Estiver com gripe, resfriado ou infecção acompanhada de febre;
- For portadora de sífilis (cancro), malária (maleita) ou doença de Chagas;
- For alcoolista crônico, ou tenha ingerido bebida alcoólica nas últimas 12 horas; (Prazos inferiores e consumo de pequenas quantidades, devem ser avaliados pelo profissional da triagem)
- Tiver sido exposto a situações de risco para doenças sexualmente transmissíveis;
- História atual ou progressiva de uso de drogas injetáveis ilícitas;
- Tenha contraído Hepatite após os 11 anos de idade;
- Tenha realizado endoscopia há menos de 6 meses;
- Estiver grávida, em período de até 3 meses pós-parto ou se estiver amamentando.

Procure orientação se você:

Estiver tomando medicamentos, tiver tomado vacina recentemente e/ou estiver em tratamento médico.

» SAÚDE

Nova Odessa terá nova campanha de doação de sangue neste sábado

Coleta será feita em parceria com o Hemocentro da Unicamp e aberta à população, das 8h30 às 12h.

Da Redação

redacao@jno.com.br

A cidade de Nova Odessa recebe neste sábado (09) mais uma edição da campanha de doação de sangue. A coleta será realizada no Ambulatório de Especialidades Médicas, das 8h30 ao meio-dia, em parceria com o Lions Club e o Hemocentro do Hospital de Clínicas da Unicamp.

A ação é aberta ao público e tem como objetivo ajudar a reforçar o estoque de sangue do Hemocentro, que atende pacientes de Nova Odessa e de diversos municípios da região. A necessidade de sangue é constante, e campanhas como essa são essenciais para manter o abastecimento minimamente seguro.

Para doar, é preciso apresentar um documen-

to oficial com foto, pesar mais de 50 kg, ter entre 16 e 69 anos e estar em boas condições de saúde. Menores de idade devem estar acompanhados do responsável legal.

Os organizadores também orientam que os voluntários estejam alimentados, tenham dormido bem e evitem o consumo de bebidas alcoólicas nas 24 horas anteriores. Quem estiver gripado, com febre ou tenha feito tatuagem ou piercing recentemente precisa respeitar o tempo de espera estipulado pelo Hemocentro.

A coleta será feita no prédio do Ambulatório, localizado na Avenida João Pessoa, nº 833, ao lado da sede da administração municipal. A estrutura no local será



Foto: Divulgação.

preparada para receber os doadores com segurança e agilidade.

Apesar de recorrente, a participação da população ainda é menor do que o necessário para atender à demanda regional. A expectativa é que mais moradores se mobilizem para a ação, principalmente em um

cenário onde o número de doações costuma cair fora das grandes campanhas e feriados prolongados.

Mais informações sobre os critérios e o tempo de espera para determinadas condições de saúde podem ser consultadas no site do Hemocentro da Unicamp.

ANUNCIE NO JN

(19) 99146-2583

COGO & CORDEIRO IMOBILIÁRIA

(19) 99216-3635

cogocordeiroimobiliaria.com.br

» DESAPARECIDO

Homem de 49 anos desaparece em Americana e família pede ajuda

Cléverson Dias de Freitas, de 49 anos, desapareceu na quarta (30) em Americana. Morador do Zanaga, foi visto pela última vez às 17h30, usando calça e jaqueta preta. Família busca informações.

Da Redação

redacao@jno.com.br

A família de Cléverson Dias de Freitas, de 49 anos, está desesperada em busca de informações sobre seu paradeiro. Conhecido como "Alemão", ele desapareceu na tarde da última quarta-feira (30), por volta das 17h30, em

Americana (SP), sem deixar pistas. Desde então, não foi mais visto.

Morador do bairro Antônio Zanaga, Cléverson nunca havia desaparecido antes. De acordo com os familiares, ele enfrenta um quadro de depressão. No dia em que foi visto pela última vez, usava calça preta e jaqueta preta.

A falta de notícias tem causado grande preocupação. A família registrou um boletim de ocorrência e agora conta com o apoio da população para tentar localizá-lo.

Quem tiver qualquer informação que possa ajudar deve entrar em contato pelo telefone: (19) 99496-4414.

Foto: Divulgação.



ACCP-Verde
Contábil, Fiscal, Trabalhista e Societário

(19) 3466-3816 / 3466-4500
WhatsApp (19) 99540-8317
www.paraisoverde.com.br

Constituída há mais de 30 anos

» OPORTUNIDADE

Estamparia, empreendedorismo e sustentabilidade: oficinas gratuitas para mulheres em Nova Odessa

Com 25 vagas disponíveis, curso oferece formação criativa e técnica com foco em geração de renda e autonomia feminina.

Da Redação

redacao@jno.com.br

De 25 de agosto a 30 de setembro, mulheres de Nova Odessa terão a oportunidade de participar de oficinas gratuitas de estamparia e empreendedorismo, realizadas no CRAS do Jardim das Palmeiras. A iniciativa integra o Projeto Ateliê 11 e é viabilizada por meio do ProAC, com patrocínio da empresa Desktop e organização da Frida Projetos.

A partir do fim de agosto, o CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) de Nova Odessa abre espaço para uma nova fase do Projeto Ateliê 11, que já passou por cidades como Cerquilha e Lençóis Paulista. Com foco

na autonomia feminina e na geração de renda, as oficinas vão oferecer 40 horas de formação gratuita em técnicas de estamparia, fundamentos da economia criativa, noções básicas de empreendedorismo e práticas sustentáveis.

As aulas serão realizadas às segundas e terças-feiras, das 8h às 11h, na unidade do CRAS localizada na Rua das Perobas, nº 114, Jardim das Palmeiras. São 25 vagas gratuitas, com prioridade para mulheres já atendidas pelo centro. As inscrições devem ser feitas presencialmente até o dia 22 de agosto.

A proposta vai além da prática artística: as participantes aprenderão desde o uso de estêncil e pintura manual até corte, moldes e criação de pe-



Foto: Divulgação.

pintura manual até corte, moldes e criação de peças exclusivas. Também serão introduzidos conceitos de upcycling, reaproveitamento de materiais e inovação ambiental — tudo isso com uma abordagem voltada ao

empreendedorismo, para que cada aluna possa aplicar o conteúdo em seus próprios projetos ou negócios.

O curso é uma realização da Frida Projetos, com recursos da Lei de Incentivo à Cultura do

Estado de São Paulo (ProAC) e apoio financeiro da empresa Desktop.

Serviço: Oficinas de estamparia e empreendedorismo para mulheres; De 25 de agosto a 30 de

setembro. Segundas e terças, das 8h às 11h.

Local: CRAS Jardim das Palmeiras – Rua das Perobas, 114

Inscrições: até 22 de agosto, presencialmente no CRAS.

» ABANDONO

Lixo acumulado perto de escola em NO preocupa pais e traz perigo às crianças

Pais de alunos da CMEI Professor Walter Merenda, no Jardim Santa Rosa, Nova Odessa, denunciam sujeira constante na calçada em frente à escola. O acúmulo de lixo dificulta o acesso das crianças e preocupa pela saúde dos moradores.

Da Redação

redacao@jno.com.br

Um ponto de acúmulo frequente de lixo tem gerado indignação entre pais de alunos e moradores do Jardim Santa Rosa, em Nova Odessa. A situação ocorre na esquina da escola municipal CMEI Professor Walter Merenda, nas ruas Hermam Jankovitz com Roberto Sprogis. Segundo uma mãe de aluno, o cenário de sujeira é constante e prejudica o acesso das crianças à unidade escolar.

“Um absurdo a sujeira!

É frequente. Assim como eu, muitos pais ficam indignados com tanta sujeira ali na calçada, há dias, e ninguém faz nada”, relatou. A calçada é usada diariamente por dezenas de famílias que estacionam seus veículos para deixar ou buscar as crianças, mas o lixo acumulado compromete a passagem e coloca em risco a saúde dos pequenos.

Além do desconforto, a presença de lixo em área escolar levanta

preocupações quanto à proliferação de insetos e animais transmissores de doenças. Os moradores cobram uma ação imediata da Prefeitura e reforçam a necessidade de limpeza mais frequente, bem como de campanhas de conscientização para evitar o descarte irregular de resíduos.

Até o momento, segundo os pais, nenhuma medida efetiva foi tomada pelo poder público. Eles pedem providências urgentes para garantir um ambiente mais limpo e seguro ao redor da escola.



Foto: Divulgação.

» LITERATURA

Heróis do Front Leste: livro resgata a atuação do Batalhão 23 de Maio na Revolução Constitucionalista de 1932

Obra destaca papel de voluntários da região de Americana e Nova Odessa no maior conflito armado do século XX no Brasil.

Da Redação

redacao@jno.com.br

A Revolução Constitucionalista de 1932, deflagrada em resposta à ascensão de Getúlio Vargas e ao autoritarismo do Governo Provisório, ainda ecoa como um marco de resistência e luta por democracia no Brasil. Um novo livro do historiador Derek Destito Vertino, especialista em história militar, joga luz sobre um capítulo pouco explorado desse conflito: a atuação do Batalhão 23 de Maio, formado por voluntários da região de Socorro e cidades vizinhas.

Intitulada “Batalhão 23 de Maio: união e superação no front leste de 1932”, a obra narra com riqueza de detalhes a formação da u-

nidade com riqueza de detalhes a formação da unidade militar de emergência que atuou na divisa entre São Paulo e Minas Gerais, com o objetivo de proteger o setor Socorro-Lindóia da ofensiva federal.

O batalhão contou com combatentes de Americana, Nova Odessa, Campinas, Amparo, Serra Negra, Itapira e voluntários de Socorro. Apesar da precariedade, foi abastecido por doações de civis anônimos que garantiram suporte logístico à tropa. A 3ª Companhia, incorporada em 28 de julho, foi composta por nomes que marcaram a história local, como Aristeu Valente, Antonio Prado, Eduardo “Dodô” Silva, Faustino Moraes, Francisco “Chicão” de Souza, Martholindo Teixeira Filho e Roberto Whitehead.

O batismo de fogo aconteceu em 18 de agosto, quando as tropas se confrontaram com o 1º Regimento Policial da Paraíba nos arredores de Águas de Lindóia. O combate durou mais de 40 horas e terminou com baixas significativas: Aristeu Valente, Jorge Jones e Fernando Camargo (ambos de Americana), além do comandante da companhia, capitão Manoel dos Santos Sobrinho.

Mesmo sem vínculos pessoais com a população de Lindóia e região, esses homens tomaram em defesa de ideais constitucionais, enfrentando a repressão das forças federais. O Batalhão 23 de Maio também participou da defesa de Amparo e da tentativa de reconquista da cidade em setembro, nos últimos suspiros da campanha militar paulista.

Apesar da derrota no campo de batalha, a Revolução de 1932 forçou o governo Vargas a ceder e convocar uma Assembleia Constituinte, que culminaria na promulgação da Constituição de 1934 — uma das mais modernas do período, incluindo direitos sociais e trabalhistas que moldaram o Brasil contemporâneo.

A publicação de Vertino é uma homenagem a esses combatentes esquecidos e um chamado à memória coletiva. O livro pode ser adquirido diretamente com o autor pelo WhatsApp (19) 98919-1209 por R\$ 50, com frete incluso.

Mais do que um resgate histórico, Batalhão 23 de Maio é um lembrete de que a união por um ideal pode transformar destinos — mesmo quando a vitória parece distante.

Foto: Divulgação.



» ARTE

Artista de Nova Odessa é destaque no 52º Salão Internacional de Humor de Piracicaba

Caricaturas de Aldinho estão entre as selecionadas em tradicional mostra de humor gráfico; abertura acontece dia 30 de agosto.

Da Redação

redacao@jno.com.br

O artista visual de Nova Odessa, Aldo da Silva Barbosa — o Aldinho — teve obras selecionadas mais uma vez na categoria Caricatura do 52º Salão Internacional de Humor de Piracicaba, um dos eventos mais tradicionais do gênero no país. A cerimônia de abertura será realizada no dia 30 de agosto, no Armazém 14 do Engenho Central, onde também serão revelados os premiados desta edição.

Com entrada gratuita, a exposição poderá ser visitada até o dia 2 de novembro, sempre de quarta a domingo, das 9h às 17h.

Com formação em Publicidade e Propaganda, Aldinho tem uma carreira marcada por múltiplas linguagens visuais: grafite, ilustração, cartum, realismo e, claro, caricaturas — sua marca registrada. A expressividade de seus traços e a consistência de sua identidade visual são facilmente reconhecíveis. Esta é a sétima participação do artista novaodessense no Salão, reforçando seu espaço consolidado no cenário do humor gráfico nacional.

Entre seus trabalhos de maior visibilidade estão um imponente mural na fábrica da Sherwin Williams, em Sumaré; intervenções artísticas no estádio da Ponte Preta, em Campinas; e uma home-

nagem aos profissionais da saúde na fachada da Secretaria Municipal de Saúde de Nova Odessa.

SOBRE O SALÃO

Criado em 1974, o Salão Internacional de Humor de Piracicaba tornou-se uma referência mundial em humor gráfico. A edição de 2025 conta com 384 obras de 202 artistas, representando 22 países. As obras estão distribuídas em categorias como Caricatura, Cartum, Charge, Tiras/HQ e Escultura, e exploram temas contemporâneos com criatividade e irreverência.

Com sua nova participação, Aldinho segue reafirmando o talento local em um evento de alcance global.

(19) 99907-1708

TRAPÉZIO
ENGENHARIA
SÓLIDEZ QUE PROJETA E CONSTRÓI

www.zrcgroup.com.br

Foto: Divulgação.



» DICA MUSICAL



MARCILIO
DE ALMEIDA



Roberta Miranda é capa da revista Mappa Show

ROBERTA MIRANDA sempre prestígio o programa MAPPA SHOW, hoje como destaque da nossa revista, quero agradecer -lá também a CELIA sua empresária, e sua assessora de imprensa CINTIA.

Com um estilo inconfundível e prezando sempre a qualidade em tudo o que faz, Roberta Miranda tem uma história de vida marcada por lutas e desafios, situações que soube administrar e transformar em administrar e transformar e conquistas marcantes. Uma vencedora que desde a década de 80 tem quebrado barreiras e superado preconceitos.

São 40 anos de carreira da cantora, compositora, multi-instrumentista escultora e pintora, considerada uma das principais vozes da música nacional de todos os tempos.

Consagrada pelo público com o título de "Rainha Sertaneja", a artista já vendeu mais de 28 milhões de discos e foi a primeira a vender acima de 1.750.000 cópias no disco de estreia, entre outros destaques.

Além de brilhar na música, Roberta Miranda se reinventou no meio digital e faz sucesso também nas redes sociais, sendo considerada uma das grandes Rainhas do Instagram. Também está sendo considerada um fenômeno no TikTok com suas danças engraçadas e ousadas. Já são mais de 1.3 milhão de seguidores em seu perfil.

Principais lançamentos + recentes: Em 2022, entrou para a trilha sonora no remake de Pantanal com a canção "Chalana". Já em 2023, fez o lançamento do single "Desatemos os Nós" e de "Perigosa e Linda", que bombou também no meio digital.

Em 2024, abriu o ano apresentando o single "Direct". Música autoral (em parceria com Ana Nery) que fala sobre as paixões que nascem por meio das conversas em redes sociais. Em 2025, apresenta o single "Corajosa" e inicia as comemorações aos 40 de carreira.

Receita da semana

Salada de pepino agri-doce simples

INGREDIENTES:

- 1 kg de pepino japonês
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de semente de mostarda
- 2 copos americano de vinagre de vinho branco

MODO DE PREPARO:

Fatie o pepino em cortador caseiro, de maneira que fiquem em rodelinhas finas. Acrescente o açúcar, o sal e o vinagre, por último a semente de mostarda, misture bem e coloque em refratário de vidro tampado. Pode ser consumido no mesmo dia, porém, fica melhor se deixá-lo curtir no tempero. Prazo de validade: 7 dias na geladeira.

A palavra de Deus

"Assim, eles já não são dois, mas sim uma só carne. Portanto, o que Deus uniu, ninguém separe". Mateus 19:6

Ao amigo leitor: Aprendendo a perder

O rabino Wolf entrou por acaso em um bar; algumas pessoas bebiam, outras jogavam cartas, e o ambiente parecia carregado.

O rabino saiu sem comentar nada. Um jovem veio atrás dele.

- Sei que não gostou do que viu, disse o rapaz. Ali só vivem os pecadores. - Gostei do que vi, disse Wolf. São homens que estão aprendendo a perder tudo. Quando não tiverem mais nada de material neste mundo, só lhes sobrar voltar-se para Deus. E, a partir deste momento, que servos excelentes serão!

UMA BOA SEMANA A TODOS E ATE A PROXIMA SE DEUS NOS PERMITIR.



Diego Vivan

Leticia Mazzon lança EP "INÉDITA" com vídeos 100% criados por inteligência artificial

Com 18 anos e natural de Chapecó, cidade do Estado de Santa Catarina, Leticia Mazzon lança seu primeiro EP, intitulado "INÉDITA", apostando em uma proposta visual completamente construída com o uso de Inteligência Artificial. O projeto marca a estreia da artista pela Onbalen Music e apresenta ao público uma abordagem inédita dentro do sertanejo.

O EP traz quatro faixas: "Não vou te namorar" (faixa-foco), "Rédeas", "X na comanda" e "Minha verdade", e se diferencia pelo uso exclusivo de IA na criação dos clipes. A direção visual é de Rafael Vanucci, que lidera a equipe responsável por transformar cada música em uma experiência audiovisual.

"Quando o Vanucci e os meus empresários me ligaram, apresentando a ideia inicial do projeto, eu fiquei impressionada, porque nunca tinha visto nada assim. Tem toda uma e-

quipe por trás desse projeto pra tornar ele realmente real", diz Leticia.

Além da inovação estética, a cantora destaca que o uso da tecnologia está alinhado com a forma como deseja se apresentar ao público. "Quero que as pessoas me conheçam pelo que eu sou e pelo que acredito. A IA foi uma ferramenta que me ajudou a construir esse universo visual sem precisar seguir o padrão. Isso me deu liberdade pra criar do meu jeito."

Leticia também reforça que "INÉDITA" é só o começo. "Esse EP é meu primeiro passo, mas o plano é maior. Vem aí meu primeiro DVD, também todo feito com inteligência artificial. Vai ser um projeto ainda mais ousado, com uma narrativa visual mais profunda e conectada com tudo que quero mostrar como artista".

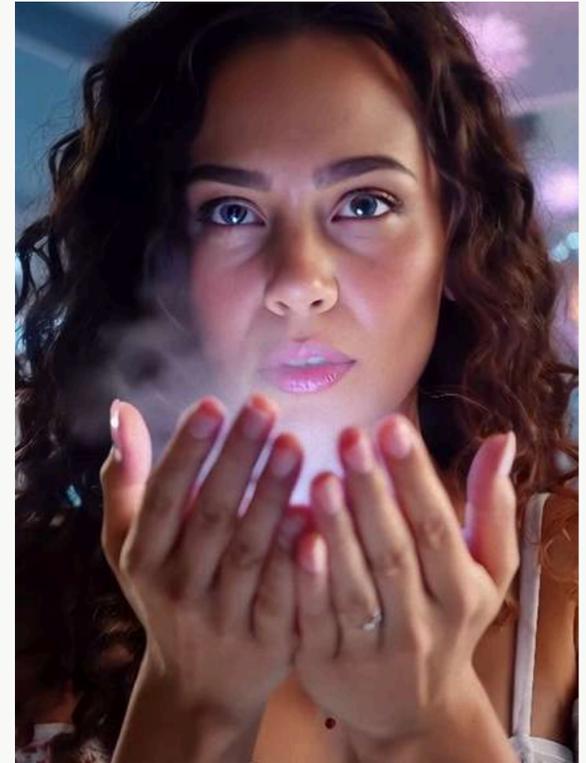


Foto: Divulgação/Leticia Mazzon.

Rafael Vanucci, responsável pela direção visual do projeto, acredita que o trabalho deve gerar curiosidade no mercado. "Se você me perguntar qual vai ser a reação do público, da

mídia, do mundo da música, eu não vou saber dizer. Mas tenho certeza de que as pessoas vão querer saber quem é a Leticia, quem é essa artista que fez isso".

» COLUNA: JUÇARA ROSOLEN

Doar sangue é doar vida: Um gesto de amor que pode salvar vidas

Em meio à correria do cotidiano, há atitudes simples que têm um poder imensurável. A doação de sangue é uma dessas ações. Um gesto que leva apenas alguns minutos, mas que pode representar a diferença entre a vida e a morte para alguém. Uma única bolsa de sangue pode beneficiar até quatro pessoas, sendo fundamental em procedimentos cirúrgicos, tratamentos de doenças crônicas, acidentes graves e complicações do parto.

Infelizmente, os bancos de sangue em todo o país enfrentam estoques baixos, especialmente em períodos de inverno ou feriados prolongados. É nesses momentos que a solidariedade se faz ainda mais necessária. Doar sangue não apenas salva vidas, como também nos conecta ao próximo de forma profunda e verdadeira.

Mais do que um ato de generosidade, a doação de sangue é um exercício de empatia. É entender que há alguém, em algum lugar, precisando de algo que vo-

cê pode oferecer sem prejuízo algum à sua saúde, pelo contrário, doar sangue também pode estimular a renovação do organismo e serve como um momento de cuidado com a própria saúde, já que o doador passa por triagens.

Pensando nisso, queremos convidar você para um momento de solidariedade concreta. No próximo dia 09 de agosto, das 08h30 às 12h, acontecerá uma campanha de doação de sangue no Ambulatório de Especialidades de Nova Odeessa, localizado na Av. João Pessoa, 833 – Jardim Europa (ao lado da Prefeitura Municipal).

É uma oportunidade única de demonstrar amor ao próximo de maneira prática e transformadora. Doe sangue, salve vidas e faça parte dessa corrente de cuidado, respeito e esperança.

Vamos juntos fazer a diferença. Porque quando doamos sangue, também doamos saúde e vida.

Com carinho,
Juçara Rosolen





horóscopo

> De 02 a 05 de julho



ÁRIES

Momento de agir com mais estratégia e menos impulso. Evite conflitos e priorize o diálogo no trabalho e nas relações.



TOURO

O período favorece decisões financeiras e estabilidade emocional. Cuide da saúde e mantenha a rotina em ordem.



GÊMEOS

Comunique-se com clareza para evitar mal-entendidos. Uma boa fase para estudos, trocas e novas ideias.



CÂNCER

Questões familiares e emocionais pedem atenção. Aproveite para cuidar de si e fortalecer vínculos afetivos.



LEÃO

A energia está a seu favor! Dias bons para se destacar e assumir liderança, mas cuidado com o ego inflado.



VIRGEM

Momento de introspecção e organização. Ótimo para planejar e colocar a vida em ordem, mas sem se cobrar tanto.



LIBRA

Conexões sociais em alta. Boas oportunidades podem surgir por meio de amigos e parcerias. Mantenha o equilíbrio.



ESCORPIÃO

Atenção às responsabilidades no trabalho. Seu esforço pode ser reconhecido, mas evite exagerar no controle.



SAGITÁRIO

Explore novos horizontes, ainda que simbólicos. Busque inspiração em viagens, cursos ou leituras.



CAPRICÓRNIO

Hora de transformar e desapegar do que não serve mais. Finanças e relações pedem ajustes com maturidade.



AQUÁRIO

As relações estão em foco. Seja mais flexível e aberto ao ponto de vista dos outros. Parcerias se fortalecem.



PEIXES

Cuidado com o excesso de tarefas. Priorize a saúde física e mental. Organização será sua aliada nesses dias.

» 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.

10

Para o espetáculo "Histórias do Porchat". De tão leve e divertido, quando acabou fiquei: "Mas já?"

0

Para a série de reprises na TV. Tem tanto profissional competente no mercado. Por que não investir?

» COLUNA INSPIRAÇÃO: REGINA POCAY

InspirAção

A vida muda quando você muda!

Mudar é verbo que exige coragem.

Nem sempre é bem-vindo, quase nunca é confortável, mas é quase sempre necessário.

Nesse último mês mudamos a sede de uma das nossas empresas e isso me fez refletir muito sobre o tema.

Mudança, à primeira vista, pode parecer apenas uma troca de endereço, caixas empilhadas, contratos, reformas, prazos. Mas, na verdade, é muito mais do que isso. É uma travessia necessária quando é chegada a hora.

Confesso que foram dias intensos de escolhas, de desapegos, de planejamento e ação. Cada detalhe carregou o cuidado e o suor de uma equipe inteira. Cada móvel desmontado, cada parede pintada, cada decisão tomada foi um respirar coletivo em direção ao novo.

Porque mudar também é isso: abrir espaço para o que pode nascer.

Assim como o ar entra e sai dos pulmões, renovando a vida a cada segundo, mudar é permitir que algo velho saia para que algo novo chegue.

A respiração consciente nos ensina isso com maestria. Ao inspirar com presença, eu acolho o que é. Ao expirar com intenção, eu deixo ir. Mudança verdadeira começa nesse ritmo: um fluxo entre aceitar e soltar, sentir e agir.

Quantas vezes deixamos de mudar por medo de perder o que já conhecemos?

Quantas oportunidades deixamos passar porque estávamos presos demais no que era, sem abrir espaço para o que pode vir a ser?

Hoje, quero te fazer um convite. Um convite simples, mas poderoso.

Feche os olhos por alguns instantes. Respire.

Sinta o ar entrando e saindo.

E então pergunte-se:

O que em mim está pedindo mudança?

Pode ser um hábito. Um pensamento. Um ritmo de vida. Uma relação. Um silêncio.

Escolha uma coisa. Apenas uma. E dê o primeiro passo.

Pode ser hoje. Pode ser agora. Pode começar num simples respirar.

Porque no fim, mudar não é sobre o lugar onde você está.



É sobre quem você está se tornando.

Abraços de PAZ e BEM!



Regina Pocay
Terapeuta Comportamental

f reginapocayterapeuta

@repocay



Coluna Literária: Confira as indicações deste sábado



Seja protagonista

Nesse livro, você encontrará ferramentas para sair da correria do dia a dia, a fim de entender seus critérios de escolha e avaliar suas fontes de informação.

Autoria: Alvaro Fernando | **Editora:** DVS Editora | **Onde encontrar:** [Amazon](#)



O imortal Machado de Assis: autor de si mesmo

O pesquisador Adelmo Marcos Rossi fez uma descoberta inédita sobre o Machado de Assis: a de que o Bruxo do Cosme Velho havia antecipado os conceitos da psicanálise de Freud.

Autoria: Adelmo Marcos Rossi | **Editora:** Independente | **Onde encontrar:** [Amazon](#)



Seja um rock star nas empresas

Em um mundo onde propósito e engajamento são cada vez mais valorizados, este mostra que o segredo pode estar no palco. Uma nova abordagem de cultura organizacional.

Autoria: Michel Mariano Pizzetti | **Editora:** Viseu | **Onde encontrar:** [Amazon](#)



O irresistível desejo de amar quem tanto odeio

Em um mundo dividido por ordens mágicas rivais, uma curandeira idealista e um assassino sombrio são forçados a colaborar para conter uma epidemia que atinge apenas crianças.

Autoria: Brigitte Knightley | **Editora:** Plataforma21 | **Onde encontrar:** [Amazon](#)



JORNAL DE NOVA ODESSA

Uma nova marca, uma nova era.

COLUNA DO POVO

Calil de Moura e Rameh completa 22 anos

O Nova Odessense **Calil de Moura e Rameh** completou 22 anos e comemorou seu dia com amigos e familiares em uma pizzeria da cidade localizada na avenida Ampélio Gazetta, em Nova Odessa .

Calil é estudante do último ano de engenharia aeronáutica, e estagia na EVE empresa do grupo Embraer, um orgulho pra nossa cidade. Calil é filho da ex-vereadora **Carol Moura** ex, primeira candidata mulher à prefeitura da cidade. Confira os registros:



Calil de Moura e Rameh e Carol Moura.



Carlota Graneiro Moura, Marina Roncato Moura e Laís de Moura e Rameh.



Raquel e Sebastião Moura Neto.

CALIL & AMIGOS



Raquel Moura e Calil de Moura.



Leonardo Moura, Calil de Moura e Rameh e Tio Moura.