

Elias Fausto anuncia lançamento dos novos uniformes escolares da rede municipal

Kit completo inclui agasalho, camiseta, bermuda e shorts saia, reforçando identidade visual



Novembro Azul reforça importância da prevenção e oferece exames gratuitos em cidades da região Páo. A11

Segundo a administração, o processo de criação e seleção dos modelos foi conduzido com seriedade, planejamento e critérios técnicos, garantindo que o

.....

também às particularidades do dia a dia escolar. Além de padronizar, a ideia é fortalecer a identidade Pág. A3

Elias Fausto registra aumento de mamografias

A Prefeitura de Elias Fausto, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, registrou crescimento significativo no número de mamografias realizadas nos últimos anos. O levantamento mostra aumento constante no acesso ao exame, essencial para o diagnóstico precoce do câncer de mama.



material atenda às necessi-

dades de cada faixa etária e

...... Fazenda São Bernardo em Rafard recebe 1º Violada

O evento acontece no dia 14 de dezembro, a partir das 11h30, com ingressos a R\$ 60. A programação reúne apresentações de moda de viola, comida típica e costela fogo de chão.



Monte Mor: veículos abandonados e acúmulo de entulho aumentam a presença do mosquito da dengue

Saiba quais são os pontos da casa com mais bactérias

Capivari abre matrículas para a Educação Infantil

Pág. A10

.....

Programa Recicla Capivari é destaque de sustentabilidade

No programa, para cada quilo de material reciclável e higienizado do tipo "Longa Vida" entregue, o morador recebe uma "Eco Moeda", que poderá ser trocada por diversos produtos, como alimentos e roupas. Pág. A10

Manutenção é retomada na Estrada Alvino Moller após danos

A Prefeitura de Elias Fausto, por meio da Secretaria de Obras, iniciou na quarta-feira (12), uma nova fase de manutenção e recuperação na Estrada de Terra Alvino

Moller. A ação busca restabelecer a trafegabilidade e garantir mais segurança aos moradores e produtores rurais que dependem diariamente da via.

'IPTU Premiado' vai sortear carro 0 km no dia 20 de dezembro



"Kombi no Circo na Fazenda" vira mini documentário em Rafard

A2 ODINIOO



Editorial

A hora da verdade

Nesta sexta-feira, último dia de negociações da COP30, em Belém, o mundo se encontra diante de um daqueles momentos em que a História cobra clareza, coragem e coerência

A proposta apresentada pelas presidências da COP29 e COP30, que sugere mobilizar até US\$ 1,3 trilhão por ano para países em desenvolvimento, acendeu esperanças, mas não certezas. A cifra é vista como mínima para implementar políticas de mitigação e adaptação, sobretudo em nações que enfrentam impactos severos sem terem sido responsáveis pela maior parte das emissões históricas.

A COP30 precisa marcar o início de uma década de entrega real e ação.

Artigos

Enquanto você foge da dor, ela organiza sua vida por trás dos panos



Você acredita que superou — mas o corpo ainda se lembra. O trauma não tratado não desaparece; ele muda de forma. Vira medo, culpa, repete histórias e sabota silenciosamente seus passos. Ele se manifesta nos relacionamentos que terminam sempre do mesmo jeito. Na dificuldade de confiar, de prosperar, de se permitir sentir prazer ou leveza. Naquela sensação de estar travado(a), mesmo desejando mudar.

O trauma cria roteiros invisíveis que o inconsciente insiste em reproduzir, até que algo em nós decida parar, olhar e sentir.

Porque fugir da dor é mantê-la viva — ela continua guiando a vida por trás do que chamamos de "acaso".

Curar é um ato de coragem.

E o momento em que você escolhe interromper a repetição e escrever uma nova história – com consciência, amor e presença.

Curar é interromper o padrão.

E escolher, finalmente, ser livre.

Você sente que está repetindo algo em sua vida?

Talvez este seja o convite para olhar com amor o que ainda dói — e permitir que a dor, enfim, se transforme em cura.

Ariani Rossi Miranda - Psicanalista Clínica, Grafóloga, Consteladora Sistêmica e Gestora de Recursos Humanos. 55 19 99149 1857/@ariani.rossi

Certidão de nascimento de uma criança já registrada



Caso você deseje ser incluído na certidão de nascimento de uma criança já registrada, conheça os quatro principais passos para adicionar seu nome nesse do-

1-Antes de tudo, se a criança for menor de 12 anos, a relação de afeto e cuidado deve ser reconhecida por meio de um processo judicial;

2 – Após o reconhecimento judicial, o nome do pai socioafetivo será incluído na certidão de nascimento, junto com o nome do pai biológico;

3 – Após isso, ambos os responsáveis terão os mesmos direitos e deveres com à criança;

4 – Após o registro, todos os documentos do menor devem ser atualizados com os nomes de todos os pais.

Além disso, os arranjos de guarda, visitas e demais responsabilidades dos diferentes pais serão definidos judicialmente, priorizando o melhor interesse do jovem ou adolescente!

O registro de multiparentalidade é um processo que requer assessoria jurídica especializada. Assim, entre em contato com um advogado especializado para dar início a esta nova etapa na relação familiar.

Flávia Thais de Genaro Machado de Campos é advogada especialista em direito tributário, pós-graduada em Direito do Consumidor e especialista em Gestão Trabalhista e Previdenciária

Entrada e saída da escola: caos no trânsito ou oportunidade de encontro?

Em muitas cidades, a cena se repete: carros em fila dupla, buzinas, pressa. A entrada e saída das escolas se transformam em momentos de tensão e risco, quando poderiam ser oportunidades de convivência.

A rua, vista apenas como via de passagem, perde sua dimensão mais valiosa: a de encontro. Se planejadas com cuidado urbano, as portas das esco-

las podem se tornar pontos de vida comunitária. Calçadas largas e acessíveis, faixas bem sinalizadas, arborização e áreas de espera convidam pais, avós e crianças a permanecerem, trocarem palavras, criarem vínculos. Não se trata apenas de segurança viária, mas de um urbanismo que fortalece laços sociais. Barcelona, na Espanha, tem mostrado isso com o programa "Protegemos las Escuelas", que já transformou o entorno de mais de 200 centros educativos. As intervenções recuperaram 35 mil m² de espaço público, reduziram em até 80% o tráfego motorizado, instalaram bancos, jardineiras e áreas de brincar.

O aumento do uso do espaço público pelas famílias e crianças, o maior tempo de permanência no entorno da escola, mais jogos espontâneos nas ruas tem um impacto positivo na percepção de segurança, convívio e bem-estar da comunidade escolar. Avaliações apontam maior satisfação de famílias e crianças e até ganhos na qualidade do ar em diversos entornos.

O que antes era caos virou oportunidade, a escola passa a ser o coração do bairro, lugar de permanência e convivência, devolvendo às infâncias o direito de ocupar a cidade com dignidade.

Dayana Araujo - Arquiteta e Urbanista, mestre em Urbanismo e diretora do Instituto Airumã dayana@institutoairuma.

Notícia em Destaque da Semana

BRASIL

COP30: carta tem propostas para limitar aquecimento

O rascunho da carta final da 30ª Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas (COP30) reune uma série de recomendações para acelerar a ação climática global e tentar limitar o aquecimento do planeta a 1,5°C. O texto reforça que a meta estabelecida no Acordo de Paris, em 2015, permanece "viva", mas exige esforços definidos por calendários e mecanismos de implementação, em destaque aos combustíveis.

INTERNACIONAL

Otan mobiliza jatos em meio a ataques russos

Ataques aéreos russos atingiram dois edifícios de apartamentos na Ucrânia durante a noite, matando 25 pessoas, incluindo três crianças, em um raro ataque em larga escala no oeste do país que levou a Otan a lançar caças sobre a Polônia e a

Romênia. O ataque massivo no oeste do país, perto da fronteira com a Polônia e a Romênia, atingiu dois edifícios de apartamentos na cidade de Ternopil matando 25 pessoas e ferindo dezenas mais, disse o serviço de emergência da Ucrânia.





PORTAL E EDITORA MAIS EXPRESSÃO LTDA - ME CNPI - 15.139.895/0001-17 Uma empresa do Grupo Mais Expressão



Diretor geral: Alan de Santi Diretor comercial: Cleiton Manzato Jornalista responsável: Flávia Girardi (MTB 47.177) Tiragem: 10.000 exemplares Circulação: Elias Fausto, Monte Mor, Capivari e Rafard

Os textos e artigos assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal e são de inteira responsabilidade de seus autores. Para anunciar no Jornal Mais Expressão envie e-mail: anuncie@maisexpressao.com.br e para sugestão, reclamação ou crítica, e-mail: redacao@maisexpressao.com.br, Whatsapp: (19) 99895-4296 (Redação), ou pelo correio: Av. Conceição, 227 - VI. Castelo Branco - CEP 13338-165 - Indaiatuba/SP. As mensagens devem conter nome completo, endereço e telefone.

Fones: (19) 2516-0001 / 2516-4401 / Whatsapp: (19) 98133-0840

Elias Fausto anuncia lançamento dos novos uniformes escolares da rede municipal

Kit completo inclui agasalho, camiseta, bermuda e shorts saia, reforçando identidade escolar

DA REDAÇÃO redação@maisexpressão.com.br

Prefeitura de Elias Fausto anunciou o lançamento oficial dos novos uniformes escolares destinados aos alunos da rede municipal de ensino. O momento marca um avanço significativo para a educação do município, reforçando o compromisso da administração com a qualidade, identidade e bem-estar dos estudantes.

O novo kit é composto por agasalho, camiseta, bermuda e shorts saia, itens desenvolvidos com atenção especial ao conforto, durabilidade e praticidade. Segundo a administração, o processo de criação e seleção dos modelos foi conduzido com seriedade, planejamento e critérios técnicos, garantindo que o material atenda às necessidades de cada faixa etária e também às particularidades do dia a dia escolar.

De acordo com a gestão



O novo kit é composto por agasalho, camiseta, bermuda e shorts saia

municipal, além de padronizar a vestimenta dos alunos, os novos uniformes têm como objetivo fortalecer a identidade das unidades escolares, contribuindo para o sentimento de pertencimento e criando um ambiente mais organizado e acolhedor.

O prefeito Tato Bicudo destacou que o lançamento representa "um investimento direto no futuro das crianças e adolescentes do município". Ele também enfatizou que o lançamento dos uniformes faz parte de um conjunto de ações voltadas à melhoria da educação, que inclui desde infraestrutura até capacitações profissionais e reforço nos materiais pedagógicos.

A iniciativa reforça o compromisso em seguir investindo em políticas públicas que valorizem a educação.

Prefeitura participa de Líderes Locais, para a COP30

O encontro, organizado pela Presidência da COP30 e pela Bloomberg Philanthropies, com a participação da C40 Cities, reuniu líderes locais e mundiais para reforçar o papel central das cidades na implementação de medidas concretas contra a crise climática, mostrando que a transformação ambiental começa localmente e se expande globalmente.

Representando o município, participaram do evento a secretária de Meio Ambiente, Agricultura e Serviços Públicos, Fernanda Capuvilla, e a secretária adjunta de Obras, Engenharia e Planejamento, Iara Cavalcante, que estiveram presentes nas plenárias e também em um evento fechado para apresentação do projeto "Parques Lineares e Jardins de Chuva de Elias Fausto".

A participação de Elias Fausto no Fórum só foi possível graças a um edital



Representantes da Prefeitura que estiveram no evento





Elias Fausto registra aumento contínuo no número de mamografias realizadas

Município alcança 904 exames até novembro de 2025, quase quatro vezes mais que em 2021

∎DA REDAÇÃO redacao@maisexpressao.com.br

Prefeitura de Elias Fausto, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, registrou crescimento significativo no número de mamografias realizadas nos últimos anos. O levantamento mostra aumento constante no acesso ao exame, considerado essencial para o diagnóstico precoce do câncer de mama.

Os dados apontam a seguinte evolução:

- 2021: 256 mamografias
- 2022: 318 mamografias
- 2023: 333 mamografias • 2024: 472 mamografias
- 2025 (até novembro):
- 904 mamografias

O prefeito Tato Bicudo reforçou o compromisso da administração com a ampliação dos serviços de prevenção. "Estamos trabalhando para garantir que todas as mulheres tenham acesso ao exame

Morada do Sol (antiga 80)

Salto: Rua 9 de Julho, 776 (11) 99963-9681



A carreta do programa "Mulheres de Peito", do Governo do Estado de São Paulo esteve na cidade em agosto

com rapidez e segurança. A expansão desses atendimentos demonstra nosso foco na saúde preventiva e no fortalecimento da rede municipal", afirmou.

A mamografia é o principal método utilizado para identificar precocemente alterações suspeitas nas mamas, mesmo antes do aparecimento de sintomas. A detecção antecipada aumenta significativamente as chances de tratamento eficaz, reduz riscos e contribui para a diminuição da mortalidade por câncer de mama. Por esse motivo, o exame é indicado como prioridade nas políticas públicas de saúde preventiva.

A Secretaria Municipal de Saúde orienta que mulheres dentro da faixa etária recomendada procurem a unidade de referência para solicitar o exame. Segundo a pasta, a ampliação da oferta continuará sendo priorizada, com foco na prevenção e no diagnóstico precoce.

Tato Bicudo e primeira-dama participam da formatura do **PROERD**

O prefeito Tato Bicudo e a primeira-dama Raquel Bicudo participaram, nesta semana, da cerimônia de formatura do PROERD -Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência, .

A solenidade reuniu estudantes dos 5º e 7º anos das escolas João Guedes, Tornatore, Maria Cândida, Lupércio e Latif, que ao longo dos últimos meses participaram das atividades orientadas por policiais militares especialmente capacitados para trabalhar temas como convivência, responsabilidade, autoestima, prevenção às drogas e resolução pacífica de conflitos.



Luciana Magalhāes **Imóveis** CRECI 047659 3

TERRENOS EM CARDEAL

VILLA ORMINDO

175m² com entrada a partir de R\$ 14 mil + parcelas

SPORT LÍRIOS DOS VALES

175m²

Entrada de R\$ 30 mil + parcelas

CASA À VENDA

3 dormitórios, sendo 1 suíte, 1 WC, lavanderia, lavabo, 2 áreas de luz, sala e cozinha conjugada, garagem, toda com esquadrias de alumínio e com box nos banheiros, R\$ 480 mil

Temos opções para TERRENO + CONSTRUÇÃO em Cardeal

CONSULTE VALORES E MAIS OPÇÕES

(19) 99943-3539



Atendemos também aos sábados e domingos até as 13h

maise pressão

Manutenção é retomada na Estrada Alvino Moller após danos causados por empresa

Equipes da Secretaria de Obras estão mobilizadas com máquinas para fazer o nivelamento o solo

DA REDAÇÃO redacao@maisexpressao.com.br

Prefeitura de Elias Fausto, por meio da Secretaria de Obras, iniciou na quarta-feira (12), uma nova fase de manutenção e recuperação na Estrada de Terra Alvino Moller. A ação busca restabelecer a trafegabilidade e garantir mais segurança aos moradores e produtores rurais que dependem diariamente da via.

Esta é a segunda intervenção realizada pela administração municipal em um curto período. De acordo com a Prefeitura, uma empresa responsável pela instalação de cabos de fibra óptica atuou no local sem autorização oficial, descumprindo normas municipais e ocasionando danos significativos à estrada. A situação gerou transtornos tanto para o transporte de trabalhadores rurais quanto para o escoamento da produção agrícola, afetando diretamente o dia



A ação busca restabelecer a trafegabilidade e garantir mais segurança aos moradores

a dia da comunidade local.

As equipes da Secretaria de Obras estão mobilizadas com máquinas e profissionais para nivelar o solo, corrigir irregularidades e melhorar as condições gerais da estrada. O município reforça que qualquer intervenção em vias públicas, seja de empresas privadas ou concessionárias, deve ser previamente comunicada e autorizada pelos órgãos competentes, garantindo que os trabalhos sejam realizados de forma adequada e sem prejuízos à população.

A administração municipal continuará trabalhando de maneira responsável e comprometida para manter a malha viária rural em condições seguras, assegurando qualidade de vida, mobilidade e respeito aos moradores das regiões mais afastadas.

Aneel mantém bandeira vermelha patamar 1 em novembro

A Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) anuncio que a bandeira vermelha patamar 1 continuará em vigor no mês de novembro. Com isso, os consumidores terão um acréscimo de R\$ 4,46 a cada 100 kWh consumidos na conta de energia.

A decisão ocorre em meio ao cenário desfavorável para a geração hidrelétrica no país. A falta de chuvas tem reduzido os níveis dos reservatórios, tornando necessário o acionamento de usinas termelétricas, operação mais cara, o que justifica a cobrança adicional.

A agência continuará monitorando as condições



Prefeitura realiza limpeza de rua do São Domingos e alerta para riscos da dengue

Veículos abandonados e acúmulo de entulho aumentavam presença criadouros do mosquito

REDACÃO redacao@maisexpressão.com.br

Prefeitura de Monte Mor realizou esta semana, uma ação conjunta no bairro São Domingos, após diversas denúncias de moradores sobre veículos abandonados e terrenos com grande acúmulo de entulho. Participaram da força-tarefa as Secretarias de Mobilidade Urbana e Trânsito, Planejamento e Obras, Meio Ambiente e Agricultura, além da Vigilância Sanitária.

No local, as equipes encontraram animais peçonhentos e larvas de mosquitos, reforçando a gravidade da situação. Segundo a administração municipal, os proprietários dos veículos e dos terrenos já haviam sido notificados anteriormente, mas, como nenhuma provievitar a proliferação de mosquitos e animais perigosos.



A participação da população é fundamental para denunciar

Risco de dengue

Além do impacto visual e ambiental, o acúmulo de entulho e materiais abandonados representa um risco direto para a saúde pública, especialmente em períodos de calor e chuva, condições ideais para o desenvolvi-

A presença de larvas encontradas no bairro acende um alerta importante. A dengue tem avançado em diversas cidades da região, e qualquer ponto que acumule água pode se transformar em um foco ativo do mosquipara que o inseto complete seu ciclo e se reproduza rapidamente.

Autoridades de saúde reforçam que a limpeza de áreas públicas e privadas é fundamental para evitar surtos da doença. A eliminadengue e os casos graves podem levar à hospitalização e até ao óbito.



A Prefeitura orienta que denúncias sobre locais com entulho, focos de mosquito ou veículos abandonados podem ser feitas pelo telefone 153 ou pelo WhatsApp



Monte Mor realiza campanha novembro azul com exames, atividades e palestras

A campanha também busca incentivar os homens a cuidarem da saúde de forma integral

DA REDAÇÃO redacao@maisexpressao.com.br

da Campanha Novembro Azul segue até o final do mês em Monte Mor. Na quinta-feira, dia 27, das 7h às 8h, todas as Unidades de Saúde e o CAIS São Sebastião terão coleta de exame PSA (Antígeno Prostático Específico). Podem realizar os homens que têm mais de 50 anos ou a partir dos 45 anos, com histórico familiar. Na sala de espera haverá atividade e serão passadas orientações sobre os cuidados com a saúde.

Já no dia 28, a partir das 9h, na praça ao lado da Secretaria Municipal de Saúde será realizado um café da manhã especial com tenda de vacinação para os homens e palestra sobre promoção e prevenção da saúde masculina.

"A campanha Novembro Azul é uma oportunidade importante para reforçarmos o cuidado com a saúde do homem e incentivarmos a prevenção. Nossa programação foi pensada com muito carinho para oferecer informação, acolhimento e acesso aos exames. Convidamos todos os homens de Monte Mor a participarem das atividades, cuidarem de sua saúde e compartilharem essa mensagem com amigos e familiares. Prevenir é sempre o melhor caminho", afirmou o Secretário de Saúde, Dr. Wagner Tegon.

Novembro azul

A Campanha Novembro Azul é uma ação mundial de conscientização voltada principalmente à saúde do homem, com foco na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata, um dos tipos de câncer mais comuns entre os homens. Ela surgiu na Austrália em 2003 quando homens começaram a deixar o bigode crescer durante o mês de novembro



Dia 27 será de coleta de exame PSA

para chamar atenção para os cuidados com a saúde masculina.

No Brasil, a campanha foi adotada alguns anos depois e se espalhou por todo o país. Além do câncer de próstata, o Novembro Azul também busca incentivar os homens a cuidarem da saúde de forma integral, realizando consultas médicas regulares, mantendo hábitos saudáveis e quebrando o tabu de que o homem não precisa ir ao médico.

Campanha de vacinação antirrábica vacina 105 cães e gatos

A Prefeitura de Monte Mor voltou a realizar uma Campanha de Vacinação Antirrábica no centro da cidade nesta terça-feira, dia 18. A ação aconteceu no Fundo Social de Solidariedade com o objetivo de atender a população da região. Durante todo o dia os tutores aproveitaram para levar seus cães e gatos para serem imunizados contra a raiva no local. De acordo com a Secretaria Municipal de Saúde, foram vacinados 30 gatos e 75 cachorros. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone: (19) 99824-2190.



A8 | Cidade | Rafard

Fazenda São Bernardo em Rafard recebe 1ª Violada com música raiz e gastronomia

Programação inclui moda de viola, costela fogo de chão e resgate cultural da propriedade histórica

DA REDAÇÃO redação@maisexpressao.com.br

Fazenda São Bernardo, em Rafard, será palco da 1ª Violada Fazenda São Bernardo, um encontro dedicado à música caipira, à boa gastronomia e à valorização das tradições do interior paulista. O evento acontece no dia 14 de dezembro, a partir das 11h30, com ingressos no valor de R\$ 60. A programação reúne apresentações de moda de viola, comida típica e a famosa costela fogo de chão, preparada no estilo tradicional. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (19) 99137-5451.

Além da vivência cultural e gastronômica, o público terá a oportunidade de reencontrar a história de um dos locais mais emblemáticos da região: a Fazenda São Bernardo, reconhecida como o berço da artista modernista Tarsila do Amaral.

A fazenda

Localizada em Rafard, a Fazenda São Bernardo é parte fundamental da memória afetiva e cultural do país. Foi ali, no ambiente rural da antiga sesmaria da família, que nasceu Tarsila do Amaral, em 1886, uma das figuras centrais da pintura modernista e autora de obras consagradas como Abaporu e Operários.

À propriedade, que pertenceu à tradicional família Amaral, preserva elementos arquitetônicos e paisagísticos que remetem ao período em que Tarsila viveu na região. Entre histórias de infância, vivências na fazenda e o contato com a cultura caipira local, muitos estudiosos apontam que essas raízes influenciaram a estética e a sensibilidade da artista, especialmente seu olhar para o Brasil profundo.

Hoje, a Fazenda São Bernardo segue como símbolo do patrimônio histórico de Rafard, atraindo interessados em cultura, história e nas origens de uma das maiores pintoras brasileiras.

Com a 1ª Violada, o espaço volta a receber o público em uma celebração que une música raiz, sabores do campo e memória cultural, reforçando o valor das tradições que moldaram a identidade regional e nacional.



Fazenda São Bernardo patrimônio de Rafard



Kombi no Circo transformou Fazenda em picadeiro

"Kombi no Circo na Fazenda" vira mini documentário em Rafard

O projeto "Kombi no Circo na Fazenda", criado pela Cia Atitude Teatro, ganhou registro em mini documentário após uma apresentação especial na Fazenda São Bernardo. A bordo da kombi adaptada que se transforma em palco, os palhaços Tampa e Pa-

nela encantaram o público com humor, malabarismo, fantoches e muita interação.

A manhã também contou com a Oficina Circense – Swing Poi, que teve todas as 30 vagas preenchidas no local. Crianças e famílias participaram ativamente das atividades.

Realizada em um dos patrimônios mais importantes da cidade, berço da artista modernista Tarsila do Amaral, a apresentação uniu arte, memória e cultura em um cenário histórico, reforçando a proposta de levar o circo a espaços fora do circuito tradicional.

Enem 2025 divulga gabaritos e cadernos de provas

O Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), divulgou nesta quarta-feira (19), os gabaritos e os cadernos de questões do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) 2025 do segundo dia de aplicação das provas, no domingo (16). O

material já está disponível no portal do Inep, na parte de provas e gabaritos.

A publicação está organizada por dia de aplicação regular, pela cor (azul, amarelo, branco, verde, laranja, cinza e roxo) e pelos tipos dos cadernos. A divulgação foi antecipada em um dia.



A divulgação foi antecipada em um dia





Mais sujo que o banheiro: quais são os pontos da casa que concentram bactérias

Esponjas e até o controle remoto figuram entre os principais criadouros de micro-organismos

DA REDAÇÃO redacao@maisexpressao.com.br

uando o assunto é limpeza doméstica, o banheiro costuma ocupar o centro das atenções. Porém, uma revisão mais atenta da rotina revela que há ambientes e objetos aparentemente inofensivos que podem abrigar muito mais bactérias do que a pia ou o vaso sanitário. Segundo Aline Graciele Silva de Lima, especialista em limpeza, uma série de itens do cotidiano reúne umidade, gordura e resíduos suficientes para estimular o crescimento acelerado de fungos e micro--organismos.

Entre os campeões está a cozinha especialmente a esponja de lavar louça. Mantida constantemente úmida e em contato direto com restos de alimentos, ela cria o cenário perfeito para a proliferação de bactérias. "O ideal é trocá-la toda semana e deixá-la secar completamente após o uso. Outra medida eficaz é higie-

nizá-la com água quente ou deixá-la de molho por alguns minutos em uma solução de água sanitária e água, na proporção de uma colher de sopa por litro", afirma Aline.

O pano de prato, utilizado muitas vezes para funções diversas secar louças, limpar superfícies e até as mãos, também se torna um vetor de contaminação. "A recomendação é usar panos específicos para cada finalidade, trocá-los com frequência e lavá-los com sabão e alvejante, preferencialmente em água quente", diz a especialista.

Tapetes são outro ponto crítico. Eles acumulam poeira, células mortas e partículas trazidas nos calçados; em casas com pets, a carga de micro-organismos tende a ser ainda maior. O aconselhado é aspirar com regularidade e realizar lavagens periódicas com produtos adequados para a eliminação de ácaros e odores.

Itens tecnológicos, presentes em praticamente todos

os lares, também compõem a lista dos mais contaminados. Controles remotos e celulares, manuseados inúmeras vezes ao longo do dia, muitas delas durante refeições, raramente recebem a atenção necessária. "Um pano de microfibra levemente umedecido com álcool isopropílico é suficiente para remover sujeira e reduzir significativamente a carga de germes", explica Aline.

Objetos de uso frequente, como interruptores de luz, maçanetas e puxadores, acumulam bactérias em grande quantidade e devem ser limpos diariamente. A orientação é utilizar pano macio e produtos neutros, evitando umidade excessiva para não danificar superfícies ou componentes elétricos.

No ambiente de trabalho ou estudo, teclado e mouse merecem cuidado especial. A sujeira invisível se concentra entre as teclas e nas superfícies de uso contínuo. A limpeza adequada deve come-

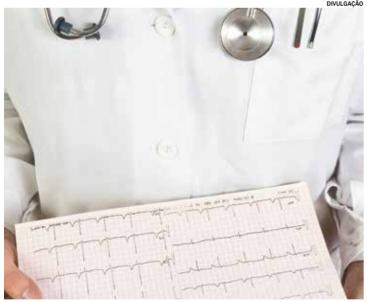


Controles remotos e celulares são fontes de contaminação

çar com a remoção de poeira com pano seco, seguida por um pano levemente umedecido com desinfetante neutro, sempre evitando excesso de líquido para não comprometer os equipamentos.

A especialista reforça que manter esses pontos sob controle não demanda grandes esforços, mas regularidade. A higienização frequente contribui diretamente para a prevenção de alergias, infecções e doenças respiratórias. "Ambientes limpos reduzem riscos e promovem sensação de conforto e tranquilidade para todos que vivem ali", conclui Aline.

Médico alerta para riscos da arritmia cardíaca e importância de exames



Informação é a principal aliada na prevenção de complicações graves

A arritmia cardíaca é uma alteração no ritmo ou na frequência dos batimentos do coração e pode representar riscos sérios quando não identificada a tempo. O cardiologista Flavio Brito, coordenador da Cardiologia do Vera Cruz Centro Médico São Camilo, alerta que o problema "acontece quando o ritmo cardíaco deixa de ser regular, tornando-se mais rápido, mais lento ou irregular"

Segundo o especialista, em condições normais, o coração bate de 60 a 100 vezes por minuto, de forma ritmada. Quando há qual-

quer alteração nesse padrão, surgem sinais que merecem atenção. "Palpitações, tontura, desmaios, fadiga, dor no peito e falta de ar são sintomas que não devem ser ignorados", reforça.

Fatores de risco

As arritmias podem ter diversas origens, desde doenças cardíacas até fatores externos. "Hipertensão, problemas da tireoide, apneia do sono, desequilíbrios eletrolíticos, uso excessivo de álcool, cafeína e estimulantes, além do estresse, aumentam significativamente o risco", explica Brito. Ele destaca ainda que o histórico familiar também deve ser considerado.

A prevenção passa por hábitos saudáveis. "Manter a pressão controlada, tratar doenças prévias, praticar atividades físicas, dormir bem e evitar substâncias estimulantes são medidas essenciais", orienta o cardiologista. O médico reforça que alguns sinais exigem atendimento urgente. "Desmaio, dor no peito, falta de ar ou sintomas que aparecem com frequência deve motivar busca imediata por ajuda médica", alerta Brito.





Capivari avança na sustentabilidade com o programa Recicla lançado na cidade

A cada quilo de material reciclável e higienizado, o morador que doar vai receber uma "Eco Moeda"

DA REDAÇÃO redacao@maisexpressao.com.br

projeto faz parte do programa Recicla Cidade, do Consórcio Consimares e conta com o apoio da multinacional sueca Tetra Pak. No programa, para cada quilo de material reciclável e higienizado do tipo "Longa Vida" entregue, o morador receber uma "Eco Moeda", que poderá ser trocada por diversos produtos, como alimentos, roupas, produtos de higiene, brinquedos, além de outros itens recicláveis, disponibilizados no "Mercado do Bem", localizado na sede do Fundo Social de Capivari e na Secretaria do Meio Ambiente, localizada no Parque Ecológico Murilo Ferreira Carnicelli.

"Com o Recicla Capivari, damos mais um passo importante rumo a uma cidade mais sustentável e solidária. Unindo responsabilidade ambiental e cuidado com as pessoas, transformamos aquilo que antes era descartado em oportunidade e benefício para a comunidade. Queremos incentivar nossos



O projeto visa a sustentabilidade

moradores a participar ativamente, mostrando que pequenas atitudes no dia a dia fazem uma grande diferença para o futuro de Capivari", destaca o prefeito de Capivari, Vitão Riccomini.

Para mais informações, a Secretaria de Meio Ambiente e Agricultura está instalada dentro do Parque

Ecológico Murilo Ferreira Carnicelli, localizado na Rua Erico Veríssimo, bairro Morada do Sol. O telefone é o (19) 3492-0116.

O Fundo Social fica localizado na rua Franklina de Almeida Barros, nº 40. O horário de atendimento é das 7h30 às 11h30 e das 12h30 às 16h30, de segunda a sexta-feira.

Já a Secretaria de Desenvolvimento Social está localizada na Rua Padre Fabiano, 723, no Centro. O horário de atendimento é das 8h30 às 11h30 e das 13h30 às 16h30, de segunda a sexta-feira.

O telefone para contato é (19) 3492-7144.

Capivari abre matrículas para a Educação Infantil até 28 de novembro

A Secretaria de Educação de Capivari informa que seguem abertas, até o dia 28 de novembro, as matrículas para a Educação Infantil da rede municipal, referentes ao ano letivo de 2026.

As famílias devem ficar atentas aos locais de inscrição:

- · Berçário: matrícula exclusivamente na Central de Vagas, na Secretaria da Educação, localizada na Rua Pedro Stucchi, 381, Pão de Açúcar.
- Pré-escola: matrícula realizada diretamente na escola do bairro onde a família reside.

Para efetuar a inscrição, é necessário apresentar:

- Cópia da certidão de nascimento;
- Comprovante de endereço atualizado;
- Carteira de vacinação com as doses em dia;
- RG da criança (se pos-

A pasta reforça a importância de realizar o procedimento dentro do prazo para garantir a vaga da criança na rede municipal.

Capivari alerta sobre instabilidade em números da Segurança



Atendimento continua via WhatsApp

A Prefeitura de Capivari informou que os números 153 e (19) 3491-1311, utilizados para atendimento da Secretaria da Segurança Pública, estão passando por instabilidade temporária.

Enquanto as linhas são restabelecidas, a orientação é para que a população utilize o WhatsApp (19) 3491-1311 para qualquer ocorrência ou solicitação.

O atendimento permanece 24 horas por dia, 7 dias por semana, garantindo que nenhum serviço essencial seja interrompido.

A administração municipal reforça que as equi-pes técnicas já trabalham para normalizar o sistema o mais rápido possível e agradece a compreensão de todos.



É necessário fazer o cadastro para

FUNDAÇÕES FORTES COMEÇAM COM CUIDADO.

Em apoio ao Novembro Azul, reforçamos a importância dos cuidados com a saúde do homem, em especial na prevenção do câncer.

Valorizar a vida é parte da nossa missão e começa com atitudes simples, como o exame de rotina.

Cuide-se, previna-se, incentive quem está ao seu lado. Esse gesto constrói futuros.



Novembro Azul em Capivari reforça importância da prevenção e oferece exames

Programação segue até 28 de novembro com atendimentos ampliados, Dia D para coleta de PSA

REDAÇÃO redacao@maisexpressao.com.br

Prefeitura de Capivari, por meio da Secretaria de Saúde, realiza ao longo de todo o mês a campanha Novembro Azul, voltada à prevenção e aos cuidados com a saúde do homem. As ações buscam conscientizar a população masculina sobre a importância do diagnóstico precoce, especialmente no combate ao câncer de próstata, tipo mais comum entre os homens brasileiros depois do câncer de pele não melanoma.

As atividades da campanha seguem até o dia 28 de novembro, com atendimentos nos Postos de Saúde dos bairros Jardim Primavera, Castelani, Porto Alegre, Engenho Velho, São João, Santa Rita, região central, além do Centro de Especialidades Médicas Shalom, sempre das 8h às 11h e das 13h às 16h.

Dia D

Um dos destaques é o

Dia D do Novembro Azul, marcado para sábado (22), quando haverá coleta gratuita de sangue para o exame PSA, sem necessidade de agendamento, destinada a homens a partir de 40 anos. O PSA é um dos exames mais importantes para a detecção precoce do câncer de próstata, já que consegue identificar alterações antes mesmo do surgimento dos sintomas.

Os casos considerados suspeitos durante a campanha terão atendimento especializado com urologista no dia 4 de dezembro, garantindo continuidade no cuidado.

Outros exames oferecidos

Além do PSA, os Postos de Saúde também realizarão: • Testes rápidos para

- Exames laboratoriais preventivos,
- Acolhimento direto para avaliação da saúde geral dos pacientes.

A Secretaria de Saúde re-

força que os homens devem levar a Carteira de Vacinação para atualização, caso necessário.

Câncer de próstata

O câncer de próstata é uma doença silenciosa em seus estágios iniciais. Na maioria das vezes, não apresenta sintomas, o que torna os exames preventivos essenciais. Quando os sinais começam a aparecer, geralmente indicam que a doença já está em estágio mais avançado.

Sinais de alerta que merecem atenção:

- Dificuldade para urinar;
- Necessidade de urinar mais vezes, principalmente à noite;
- Jato urinário fraco ou intermitente;
 - Dor ou ardor ao urinar;
- Presença de sangue na urina ou no sêmen;
- Dor na região lombar, nos ossos ou desconforto pélvico.

Vale destacar que esses sintomas também podem estar relacionados a outras



Dia D do Novembro Azul é no sábado

doenças benignas da próstata, como a hiperplasia prostática. Por isso, somente avaliação médica e exames específicos podem determinar o diagnóstico correto.

Fatores de risco Homens com maior risco

para o câncer de próstata incluem: Idade acima de 50 anos (ou acima de 45 anos para homens negros ou com histórico familiar); Histórico familiar, especialmente pai ou irmão com câncer de próstata; Estilo de vida sedentário, obesidade e alimentação inadequada.

Programa 'IPTU Premiado' vai sortear carro 0 km no dia 20 de dezembro



O número a ser sorteado é o da inscrição cadastral do imóvel

A Secretaria de Finanças anunciou nesta semana a data do grande sorteio para a população pagadora do o Imposto Predial Territorial Urbano (IPTU), parte do programa 'IPTU Premiado'. No dia 20 de dezembro, qualquer dono de imóvel que estiver em dia com o imposto, concorrerá a um Polo Track 1.0 0 km. O sorteio acontecerá com base nos números sorteados pela Loteria Federal nesta data.

Para esse sorteio, todos

que estiverem em dia com o IPTU, seja através da cota única, pagamento parcelado ou até mesmo através da adesão do REFIS, estarão aptos a concorrer. Em abril o programa 'IPTU Premiado' sorteou diversos prêmios aos munícipes que fizeram o pagamento da cota única do imposto, porém, para esse grande sorteio, todos que pagaram os impostos no vencimento de diferentes maneiras poderão ter a chance de levar para casa este automóvel novinho.

È importante destacar que o número a ser sorteado é o da inscrição cadastral do imóvel, presente no carnê do IPTU entregue na residência de cada munícipe. Só estarão elegíveis a participar do sorteio os moradores que pagarem todas as parcelas do imposto em dia até o dia 15 de dezembro.

Para mais informações, a Secretaria de Finanças atende através do telefone (19) 3492-9279 ou no Paço Municipal.







www.z10imoveis.com.br

(L) (19) 3894-7078 **(L)** (19) 97417-8340

Rua XV de Novembro, 2118/2132 - Jd. Dom Bosco - Indaiatuba-SP

VENDA/LOCAÇÃO



CA12566 - CASA TÉRREA A VENDA - RESIDENCIAL NOVA VENEZA - INDAIATUBA SP. AT. 150 m², AC. 119 m². Com 03 dormitórios sendo 1 suíte; Sala 02 ambientes com pé direito de 4,2m, integrada à cozinha; Banheiro social; Área gourmet com churrasqueira; Área de serviço coberta; Garagem para 02 autos cobertas; Iluminação em led; Infraestrutura para ar--condicionado e energia solar. VENDA R\$ 780.000,00. CORRETORA FRANCIELE - CRECI: 305598- TEL.: (19) 99885-5425.



CA12783 - CASA TÉRREA NOVA A VENDA - VILA VER-DE - INDAIATUBA SP. AT. 150 m², AC. 109 m². Com 03 Dormitórios sendo 1 suíte: Cozinha com planejados: Sala de estar e jantar; Lavabo; Área gourmet com planejados; Garagem para 02 carros; Preparação para ar-condicionado em todos os cômodos; Preparação para placas solar; Gás encanado; Torneiras monocomando; Porta com fechaduras eletrônica. VENDA R\$ 830.000,00. CORRETORA SONIA - CRECI: 244869 - TEL: (19) 97412-2605.



CA12692 - CASA A VENDA NOVA - JARDIM DAS MARI-TACAS - INDAIATUBA SP. AT. 175 m², AC. 92 m². Com 03 dormitórios sendo 01 suíte; Sala 02 ambientes; Banheiro social; Cozinha; Lavanderia; Garagem para 02 autos. VENDA R\$ 635.000,00. CORRETORA VILMA -CRECI: 136124 - TEL: (19) 99712-0636.



CA12407 - CASA TÉRREA A VENDA - BAIRRO VILA VI-TÓRIA II – INDAIATUBA SP. AT. 138 m², AC. 95 m². Com 03 Dormitórios sendo 01 suíte; Banheiro social com box e planejados; Cozinha com planejados integrada; Sala com pé direito alto; Área gourmet com planejados; Lavanderia; 02 vagas de garagem. Além disso, a casa inteira é preparada com pontos para ar-condicionado e energia fotovoltaica! Possuindo também o sistema Casa Inteligente! VENDA R\$ 870.000,00. CORRE-TORA SONIA - CRECI: 244869 - TEL: (19) 97412-2605.



AP05929 - APARTAMENTO PARA LOCAÇÃO - RESIDEN-CIAL VILA DO PARQUE – INDAIATUBA SP. AU. 74,65 m². Com 03 Dormitórios planejados sendo 01 suíte com painel, ar-condicionado e sacada; Banheiro Social; Sala de estar planejada integrada com a sala de jantar; Lavabo; Cozinha planejada com forno, cooktop, micro-ondas, lava louça, e forno elétrico; Varanda Gourmet; Lavanderia planejada; Aquecimento a gás; Vista Para o Lago; 02 Vagas de Garagem Cobertas. Condomínio com área de lazer completa. LOCAÇAO R\$ 5.500,00 + COND. + IPTU. CORRETORA VILMA – CRECI: 136124 – TEL: (19) 99712-0636.



CA12533 - BELÍSSIMO SOBRADO A VENDA - CONDO-MÍNIO TERRA MAGNA - INDAIATUBA SP. AT. 420 m², AC. 287 m². Parte Superior: com 03 suítes com Sacadas, Closet Planejados (suíte master com cuba dupla no banheiro); Living com Roupeiro. Parte Inferior: Sala de Estar com Lareira; Sala de Jantar; Escritório Planejado; Cozinha Planejada; Lavanderia Planejada; Despensa Planejada; Banheiro Social; Área Gourmet com Churrasqueira e Forno de Pizza. Piscina 32 m com Raia; Garagem para 04 carros, sendo 02 Cobertas; Ducha; Quintal; Jardim com Belo Paisagismo. Condomínio com área de lazer completa. VENDA R\$ 2.300.000,00. CORRETORA ÉRICA - CRECI 294.476 - TEL: (19) 99600-1290.

VENDA/LOCAÇÃO

AP06448 - KITNET PARA LOCAÇAÃO - MOBILIADA NOVA - JARDIM DOS SABIÁS — INDAIATUBA SP. AU. 25 m². Acesso por Face-Add. Unidades automatizadas com sistema Alexa, iluminação em Led, cozinha completa com micro-ondas, fogão de indução, talheres e panelas de Inox, Air Fryer, filtro de água, TV 4k com + de 4.000 canais liberados, Ar-Condicionado 9000 Btus, guarda-roupas amplo com Espelho, cama de casal, cortina black out, mesa de refeições, internet banda larga. Banheiro completo com chuveiro elétrico, armários, espelho, porta toalhas, box, lixeira eletrônica. Lavanderia individual com máquina de lavar, varal, tanque e armários. Sistema de Segurança com monitoramento por câmeras na área externa. Obs: IPTU, água, internet e TV à cabo incluso no valor do condomínio. Luz individual. LOCAÇÃO R\$ 2.000,00 + COND. CORRETORA SONIA - CRECI: 244869 - TEL: (19) 97412-2605.

TE07500 - TERRENO A VENDA - VILA FURLAN - INDAIA-TUBA SP. AT. 328 m². Terreno com casa para demolição. Em excelente localização. VENDA R\$ 500.000,00. CORRE-TORA VILMA - CRECI: 136124 - TEL: (19) 99712-0636.

TE07823 - TERRENO COMERCIAL A VENDA - JARDIM MORADA DO SOL – INDAIATUBA SP. AT. 250 m². Excelente terreno, com casa para demolição. Em uma das AVE-NIDAS mais movimentadas do bairro e de INDAIATUBA. OPORTUNIDADE ÚNICA. VENDA R\$ 850.000,00. CORRE-TORA VILMA – CRECI: 136124 – TEL: (19) 99712-0636.

AP06183 - APARTAMENTO A VENDA - CIDADE NOVA I - INDAIATUBA SP. AU. 74 m². Com 02 dormitórios; Sala; Cozinha; Banheiro; Lavanderia; 01 vaga para auto. VENDA R\$ 424.000,00. CORRETORA VILMA – CRECI: 136124 - TEL: (19) 99712-0636.

CA12965 - CASA A VENDA - JARDIM REGINA - IN-DAIATUBA SP - LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA. A menos de 300 m do Colégio Meta! AT. 250 m², AC. **196 m².** Com 03 dormitórios sendo 1 suíte; 02 vagas de garagem coberta; Sala de jantar; Cozinha ampla; Área Gourmet; Piscina com lavabo na área aberta; 01 banheiro social; Lavanderia coberta. VENDA R\$ 930.000,00. CORRETORA LIA - CRECI: 185819 - TEL: 19 99815-6906.

CA12971 - CASA A VENDA - PARQUE DAS NAÇÕES - INDAIATUBA SP. AT. 125 m². Com 02 dormitórios; Sala com painel; Cozinha com planejados; Banheiro social; Edícula com gourmet (churrasqueira e um lavabo); Ar-condicionado. VENDA R\$ 550.000,00. CORRETORA VILMA - CRECI: 136124 - TEL: (19) 99712-0636.