



JORNAL INTERATIVO

O Jornal feito com Você

DIRETOR: JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

SÁBADO 12 DE JULHO DE 2025

EDIÇÃO: 533

ANO 05 - WWW.JORNALINTERATIVO.NET

cedida



Dracena vai aos Jogos Regionais com 14 modalidades e 100 atletas

Os Jogos Regionais começarão na próxima quinta feira na cidade de Ourinhos com a participação de mais de 70 cidades. A delegação de Dracena terá 14 modalidades e um pouco mais de 100 atletas.

O diretor de esportes Fábio Vergignassi esteve em Ourinho na semana passada e visitou o alojamento dos atletas que ficarão na EE Josefa Cubas da Silva, juntamente com a cidade de Flórida Paulista.

P.4

REGIÃO

Rumo avança na reativação do ramal entre Tupã e Panorama

P.6

REGIÃO

Prefeito de Irapuru recebe visita do novo representante regional do Governo do Estado

P.8

GERAL

Onde os velhos não têm dinheiro: brasileiro está vivendo mais e poupando menos

P.20


**JORNAL
INTERATIVO**

O Jornal feito com Você

Contato
(18) 99722-0809

CNPJ
26.344.490/0001-37
Inscr. Est.
292.075.964-119
Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42
Bairro:
Fret Moacir I

DIRETOR: JOSÉ FERNANDO
PEREIRA DOS SANTOS
JORNALISTA RESPONSÁVEL:
GILMAR PINATO
MTB:24.051

E-mails:
contato@jornalinterativo.net

ID, EGO E SUPEREGO: ENTENDENDO OS TRÊS PILARES DA PERSONALIDADE



*CIDINHA PASCOALOTO

De acordo com a psicanálise nossa personalidade é formada por três componentes principais: o Id, o Ego e o Superego. Esses três elementos trabalham juntos e moldam nossos pensamentos, emoções e

comportamentos. O Id é primeira parte natural da nossa personalidade.

Ele é espontâneo automático e imediatista, busca desejos, prazeres e satisfações, isso ocorre de forma rápida sem demora para evitar a dor emocional.

O Id é inconsequente, desorientado e desajuizado.

Ele não tem capacidade para ponderar e analisar as consequências ao longo prazo de suas ações. O Id se comporta como um bebê quando tem fome. Ele quer comer de imediato e chora por comida. Ou se comporta como um animal selvagem em busca de alimentos. Ele está presente desde o nascimento e é fonte de impulsos incluindo os de natureza sexuais de forma inconsciente e sem considerar as normas sociais.

O Ego se apresenta como mediador do Id. Faz restrições e age de acordo com o princípio da realidade. Impõe limites, diz não, critica e coloca restrições nas exigências do mundo externo. Ele regula as necessidades e desejos para que esses desejos fiquem de forma aceitável pela nossa sociedade.

Quando o Ego não consegue controlar os

pensamentos, sentimentos e conflitos internos a pessoa pode ter uma série de dificuldades emocionais e comportamentais. Ele se desenvolve em confrontação com a realidade para satisfazer os desejos do Id sem violar as normas sociais ou colocar-nos em perigo. O ego equilibra nossos desejos internos provocados por estímulos externos.

O superego é formado por experiências, normas e valores morais e as regras que foram internalizadas. O superego faz o controle dos impulsos do id moderando os desejos com base em valores internalizados.

O equilíbrio entre esses três componentes o id, o ego e o superego é essencial para uma boa saúde mental e o funcionamento saudável do indivíduo.

***Psicóloga, CRP 06/158174. Presencial e online.**

(18) 99725-6418-www.facebook.com/cidinha.pascoaloto

Cidinha Pascoaloto (@cidinhapsicologa)

• Fotos e vídeos do Instagram



SÁBADO, 12 DE JULHO DE 2025



Dracena vai aos Jogos Regionais com 14 modalidades e 100 atletas



REDAÇÃO

Os Jogos Regionais começarão na próxima quinta-feira na cidade de Ourinhos com a participação de mais de 70 cidades. A delegação de Dracena terá 14 modalidades e um pouco mais de 100 atletas. O diretor de esportes Fábio Vergignassi esteve em Ourinhos na semana passada e visitou o alojamento dos atletas que ficarão na EE Josefa Cubas da Silva, juntamente com a cidade de Flórida Paulista. A abertura da competição será no dia 19 de julho, dois dias após o início das competições. Uma das principais modalidades que podem conquistar a medalha de ouro é o futsal masculi-

no livre que será representado pela Tempersul/Unifadra que participa da Liga Nacional de Futsal. Esta categoria terá a participação de apenas 5 cidades que além de Dracena ainda terá Marília, Tarumã, Bastos e Cândido Mota. A Tempersul joga dia 19 em São Lorenzo pelo certame nacional e no retorno à Presidente Prudente por via aérea, vai direto para Ourinhos onde ficará alojada durante o período de realização dos jogos. Além do futsal, o caratê masculino e feminino e vôlei de praia masculino, também estarão fortes para a competição. A delegação será chefiada pelo diretor Fábio Vergignassi.



Campus Unesp de Dracena está com inscrições abertas para dois concursos públicos



cedida

POR G1 PRES. PRUDENTE

O campus de Dracena está com dois concursos públicos abertos. No edital número 5/2025, a vaga se destina ao cargo de Técnico Agropecuário.

Ao ser admitido, o profissional deverá atuar em jornada de 40 horas semanais, com remuneração de R\$ 6.291,18. As inscrições podem ser realizadas até o dia 5 de agosto, pela internet.

Já no edital nº 48/2025, a vaga se destina para o cargo de Professor Assistente, na área de Ciências Agrárias junto ao Departamento de Produção Vegetal.

Ao ser admitido, o profissional deverá atuar em jornada de 40 horas semanais, com remuneração de R\$ 16.353,01. As inscrições podem ser feitas pela internet, até o dia 8 de agosto.

**Siga nossas Redes Sociais:** **@santahelena.homecenter** **/santahelena-homecenter** **www.santahelenahomecenter.com.br****Dracena - Tupi Paulista - Pres. Epitácio**

Ferrovia: Rumo avança na reativação do ramal entre Tupã e Panorama

cedida da redação



@PORTALDOIMPACTO DA REDAÇÃO - MÁRCIO DRAGONETTI

A concessionária Rumo Logística deu mais um passo importante na reativação da histórica ferrovia entre Tupã e Panorama. A empresa solicitou ao Ibama a Licença de Instalação Ambiental para recuperação de um trecho de 169 quilômetros, que atravessa 14 municípios da região, incluindo Iacri, Parapuã, Osvaldo Cruz, Inúbia Paulista, Lucélia, Adamantina, Dracena, entre outros. Essa obra integra o ramal Bauru–Panorama e está entre os compromissos assumidos pela Rumo junto à ANTT,

com previsão de conclusão até 2028. O projeto está dividido em três etapas principais: limpeza da vegetação, recuperação da infraestrutura e reestruturação dos trilhos. Atualmente, as equipes estão atuando na correção de erosões e ajustes na base da linha férrea. Apesar dos desafios técnicos, como danos em áreas da ferrovia, a Rumo reafirma seu compromisso com o cronograma previsto. Trata-se de um investimento que promete transformar a logística regional e reavivar um capítulo importante da história ferroviária do Estado de São Paulo.



SÁBADO, 12 DE JULHO DE 2025



Cortes especiais, acompanhamentos deliciosos e tudo pronto pro seu churrasco.

COSTELA BOVINA MINGA kg



MIOLO DO ALCATRA FRIBOI PORC. CRY kg



LINGUIÇA TOSCANA FRIMESA kg



COXÃO DURO kg



PICANHA BORDON CRY kg



MEIO DA ASA ITABON TEMPERADA 1kg



PÃO DE ALHO SANTA MASSA 400g



FRALDINHA FRIBOI CRY kg



PONTA DE PEITO MATURATTA CRY kg



MOLHO VALE DO PARAISO 300g



COSTELA SUÍNA kg



QUEIJO COALHO QUATA 300g



HAMBÚRGUER MATURATTA 180g



FAROFA PRONTA YOKI TEMPERADA 400g



CARVÃO JUNQUEIRA 4kg



Ofertas válidas de 11/07/2025 a 13/07/2025 ou enquanto durarem os estoques nas lojas de Dracena, Tupi Paulista e Junqueirópolis. Imagens ilustrativas

IRAPURU: Prefeito recebe visita do novo representante regional do Governo do Estado



Folha Regional

FOLHA REGIONAL

O prefeito de Irapuru, Mazinho, recebeu em seu gabinete, nesta semana, a visita de Márcio Cardim, que acaba de assumir a chefia do Escritório Regional de Governo e Relações Institucionais em Presidente Prudente.

A presença do novo representante marca o fortalecimento dos laços entre a administração municipal e o Governo do Estado, abrindo portas para futuras parcerias e investimentos em diversas áreas. Durante o encontro, foram discutidos temas importantes para o desenvolvimento de Irapuru, como infraestrutura,

saúde e programas de apoio aos municípios da região. Mazinho agradeceu a visita de Márcio Cardim e destacou a importância de manter o diálogo com as instâncias estaduais para garantir conquistas e avanços para a população de Irapuru. A visita institucional reafirma o papel estratégico do Escritório Regional de Governo como ponte entre o Estado e os municípios da região de Presidente Prudente.



Mitologia Grega
Caça-Palavras



RachaCuca

Caça palavras sobre personagens e deuses da mitologia grega

E A E E J V A E I N Ã U T R S N E S V O
O U V G E Ç S A M E V I N A E A R M D A
O O Ô I U Š C V E G I A D R A L O O E V
R S R B E U A O S O A C S E D A H E A U
C I H E F E S T O S A Ú L S N I E V B A
A C F P I Z T M A I C A Ã G E Á G U Ê R
V C R A T A R C I L O O N A R U M S E C
O N O L O H A E I E M O S T F P U Ó U R
A F A S U R C D U Ô A O E H O H E A V E
I Ã N A E E A A T N M M H S E A C T A B
A C S O O I S Í N O I D E R A I I V F V
A N E T A B U R I S A I M I T A H E R A
S R P O I R T O D T D E E O U G M E O E
O E V A L S S A A O S E R L E P V D D D
N C O U O O P S N I I E A E E Ç R E I E
I T P A G N P A T M R M O D T I E T T I
X A E E Q O H A S R E A O V S É M F E R
A A I R É R E B O N A S L A G D M S Ç E
A A A Q O H S T C I V B J Ç O Í E E Q D
U V N O T C E A C V C I A N F O T A D D

Jogue Este Caça-Palavras
rachacuca.com.br/x/cp/25



© RachaCuca.com.br

Mitologia Grega

AFRODITE	CHRONOS	HEFESTO	POSEIDON
APOLO	DEMÉTER	HEMERA	URANO
ARES	DIONÍSIO	HERA	ZEUS
ATENA	GAIA	HERMES	ÁRTEMIS
CAOS	HADES	NIX	ÉREBO

PAÇOQUINHA DE AMENDOIM

INGREDIENTES (25 PORÇÕES)

- 1- 1/2 KG DE AMENDOIM TORRADO SEM PELE E MOÍDO
- 2- 200 ML DE LEITE
- 3- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ
- 4- 400 G DE AÇÚCAR
- 5- 1 COLHER DE SOPA DE TRIGO
- 6- 1 COLHER DE CAFÉ DE SAL

MODO DE PREPARO

- 1- MISTURE TUDO NA PANELA E COZINHE EM FOGO BAIXO DURANTE 20 MINUTOS.
- 2- COLOQUE EM ASSADEIRA UNTADA COM MARGARINA E CORTE EM QUADRADOS.



Alunos e professores da Fatec de Adamantina embarcam para Amazônia em missão do Projeto Rondon



Impacto Notícias

IMPACTO NOTÍCIAS

Dois professores e oito estudantes da Fatec Adamantina (Faculdade de Tecnologia) embarcaram na última segunda-feira (7) rumo à Amazônia para participarem de uma nova edição do Projeto Rondon, do Governo Federal que promove ações de cidadania e inclusão social em comunidades brasileiras. A delegação é composta pelos

professores Paulo Roberto da Silva Ruiz e Renata Motta Chicoli e os alunos selecionados entre os diversos cursos da unidade.

A participação da Fatec Adamantina é resultado da seleção nacional conduzida pelo Ministério da Defesa, que avaliou propostas de instituições públicas e privadas de ensino superior de todo o país. É a segunda participação consecutiva da Fatec, a primeira foi em 2024, quando o grupo atuou no

estado de Sergipe.

Um dos principais programas de extensão universitária do Brasil, o Projeto Rondon promove o engajamento de estudantes e professores em ações voluntárias voltadas ao desenvolvimento social, econômico e ambiental de regiões em situação de vulnerabilidade.

“A experiência prática no Projeto Rondon oferece uma vivência inestimável, permitindo que os voluntários observem de perto os desafios sociais e proponham soluções inovadoras e sustentáveis”, destacam os coordenadores.

Resumo das Novelas



Frente a frente com os apóstolos, Paulo é questionado por eles. Em uma discussão dolorosa, Gabriela é pega de surpresa com uma confissão.

Paola não acredita que Paulina esqueceu Carlos Daniel e vê na irmã sua maior rival, por isso não perde a chance de humilhá-la. Paola não aceita a sua ajuda e ainda lhe diz, sem a menor cerimônia, que ela não serve para nada e garante que ninguém vai tirá-la do seu objetivo de voltar para a mansão dos Bracho. Rodrigo tenta acalmar Carlos Daniel e evitar que ele cometa uma loucura.

Neusta finge ser uma adivinha para se adaptar à vida na Casa da Lua. Beroso cuida dos ferimentos de Arioque. Hurzabum e Rebeca lamentam a morte do rei. Namnu tenta distrair Labash-Marduk. Em conversa com Lior, Benjamin escuta falar sobre Asher e Joana. Nebuzaradã nomeia Zac novo governador da Babilônia. Beroso pede permissão ao novo rei para sepultar os corpos de Amitis e Evil.

Idoso é preso por dívida de pensão alimentícia de mais de R\$ 1 milhão em Paulicéia



G1 Fronteira

G1 FRONTEIRA

De acordo com informações divulgadas pela Polícia Civil na quinta-feira (10), a ação ocorreu durante a Operação Rastreo II, com o objetivo de localizar e prender pessoas com ordens judiciais em aberto. O mandado de prisão havia sido expedido pela 1ª Vara da Família e Sucessões da Comarca de São Paulo (SP), em dezembro de 2022, e permanecia em aberto até sua execução pelos policiais civis de Paulicéia. Após investigações, os policiais localizaram o procurado, contra o qual constava um débito alimentar superior a R\$ 1.100.000. A pena imposta foi de 30 dias de reclusão, conforme previsto no ordenamento jurídico nacional, que admite a prisão civil exclusivamente em casos de inadimplemento voluntário e inescusável de pensão alimentícia, única modalidade de prisão por dívida ainda vigente no Brasil. O capturado foi conduzido à delegacia para os procedimentos de praxe e, ficou à disposição da Justiça, onde aguarda audiência de custódia. Segundo a Polícia Civil, após deliberação judicial, o idoso “será encaminhado a uma unidade prisional apropriada à natureza da prisão civil”.



CARTÃO DA SAÚDE BLACK CHEGOU!

Mais benefícios, mais liberdade, mais
cuidado com você e sua família.

- Consultas médicas
GRATUITAS
- Para até **5 pessoas**
da família
- **Odontologia** com
avaliação clínica,
profilaxia e raio-x
panorâmico **GRÁTIS!**



POR APENAS

R\$199,90



**Cartão
da SAÚDE**
Benefícios e Descontos

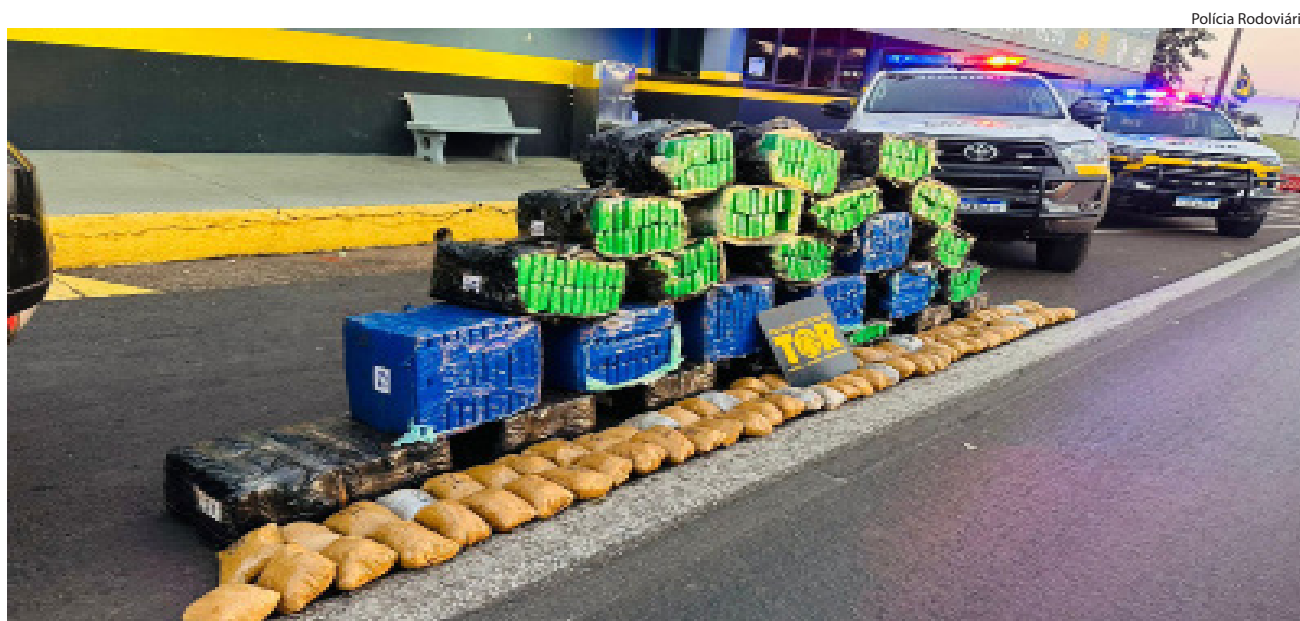
**Junte-se a gente,
você também!**

18 **99665-3880**

18 **3822-6060**

SÁBADO, 12 DE JULHO DE 2025

Mais de meia tonelada de maconha é apreendida após fuga de veículo na SP-270 em Álvares Machado



Polícia Rodoviária

POLÍCIA RODOVIÁRIA/REDAÇÃO

Uma carga de mais de 502 quilos de maconha e 18 quilos de skunk foi apreendida pela Polícia Militar Rodoviária (PMR) no início da manhã de quarta-feira (9) na rodovia Raposo Tavares (SP-270) em Álvares Machado. Um rapaz de 19 anos foi preso.

Segundo a PMR, por volta das 5h20, durante patrulhamento na rodovia, a equipe deu ordem de

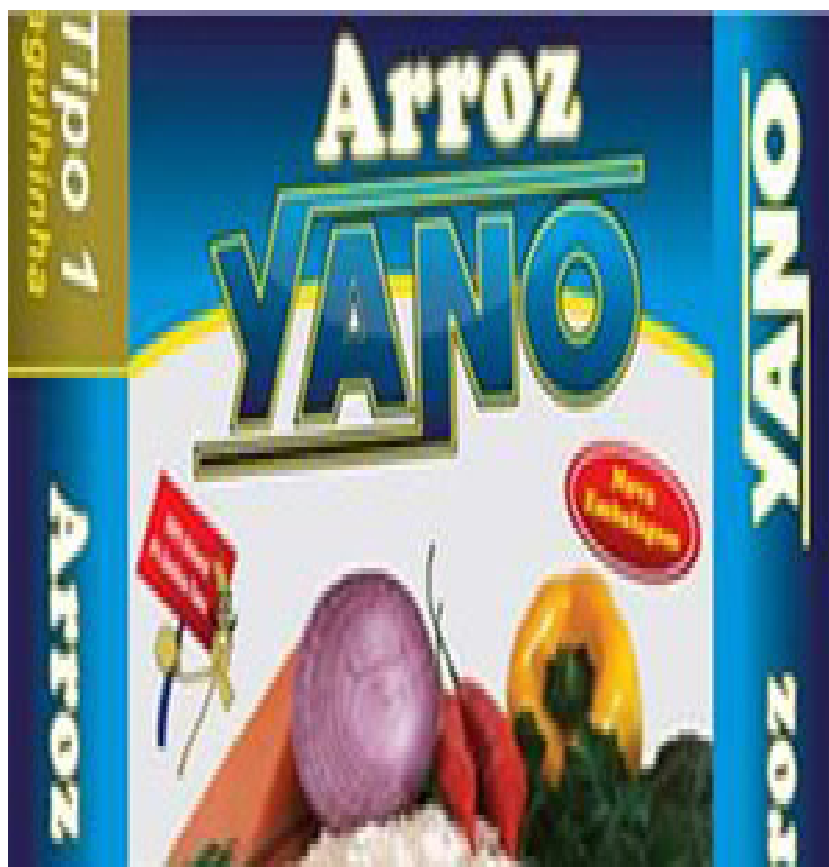
parada para um automóvel Renault Duster, com placas de Dourados (MS) que transitava em alta velocidade (sentido leste).

O motorista não obedeceu a ordem e iniciou a fuga, sendo necessário o acompanhamento até que o veículo parou às margens da rodovia. Os dois ocupantes fugiram a pé em meio a uma mata e nas buscas, somente o passageiro foi capturado.

Na vistoria ao veículo, os policiais encontra-

ram uma grande quantidade de maconha (566 tabletes) que pesaram 502,870 kgs (quinhentos e dois quilos e oitocentos gramas), além 79 pacotes da droga skunk que pesaram 18,68 kgs (dezoito quilos e seiscentos e oitenta gramas). Ao verificarem os documentos do veículo, os agentes constataram que o mesmo havia sido roubado no dia 18 de julho de 2022, na cidade e Curitiba (PR). “As placas corretas do veículo são de Curitiba”, acrescentou a PMR.

O passageiro capturado, morador de Dourados, não possuía antecedente criminal. Ele foi preso em flagrante e indiciado por tráfico de drogas, permanecendo preso à disposição da Justiça. O carro com as drogas ficou apreendido.



Pode comer doce com salgado?



CEDIDAS

REDAÇÃO PESQUISA

Comer doce com salgado não é necessariamente prejudicial à saúde, mas pode não ser a combinação mais ideal para todos, especialmente se houver um excesso de ambos os sabores na mesma refeição ou se a pessoa tiver condições específicas como diabetes. O consumo excessivo de açúcar e gordura, comum em muitas combinações de doces e salgados, pode levar a problemas de saúde a longo prazo. A grande maioria dos alimentos salgados que ingerimos, acabam virando açúcar dentro do nosso organismo, como no caso das massas por exemplo. Somando esse açúcar mais o açúcar do doce pense no nível de glicose que terá em seu sangue? Por isso, por mais que o corpo peça um docinho após aquela refeição, busque substituir a sobremesa por uma fruta por exemplo e cuide da sua saúde.

•Digestão:

A combinação de alimentos com diferentes tempos de digestão pode levar a desconforto gastrointestinal.

•Equilíbrio de nutrientes:

É importante equilibrar a ingestão de doces e salgados com alimentos ricos em nutrientes como frutas, legumes e verduras para garantir uma dieta

balanceada.

•Preocupações com a saúde:

Pessoas com condições como diabetes devem ter mais cuidado com a ingestão de doces e salgados, pois podem afetar os níveis de glicose no sangue.

•Preferências pessoais:

O paladar é individual, e algumas pessoas podem gostar da combinação doce-salgado, enquanto outras preferem evitar ou moderar.

•Opções mais saudáveis:

Se a combinação doce-salgado for frequente, é recomendável optar por versões mais saudáveis, como doces com menos açúcar, frutas frescas e salgados assados em vez de fritos. Em resumo, comer doce com salgado não é uma prática proibida, mas é importante estar atento às quantidades, ao equilíbrio de nutrientes e às necessidades individuais de cada um. Buscar alternativas mais saudáveis e equilibradas pode ser uma boa estratégia para manter uma dieta balanceada e evitar problemas de saúde.





HORÓSCOPO

ÁRIES 21/3 - 20/4

A semana começa pedindo um equilíbrio entre sua ânsia por conquista e a atenção ao seu próprio ritmo. Você será convidado a alinhar a pressa de avançar com a necessidade de semear com cuidado: metas e projetos florescem melhor quando cultivados com paciência nessa semana.

LEÃO 22/7 - 22/8

Leão, sua energia solar brilha com autenticidade esta semana. Você sente o chamado para celebrar conquistas e renovar sua chama interior. Evite comparações: sua trajetória é única.

SAGITÁRIO 22/11 - 21/12

Essa semana pede mais introspecção. Há uma energia de transformação interna acontecendo. Não tenha pressa em resolver tudo de uma vez. Olhe para dentro e se permita fazer ajustes profundos. Você está no caminho de um crescimento pessoal significativo.

TOURO 21/4 - 20/5

Touro, a semana te convida a ir fundo nas parcerias e crenças antigas. Você percebe inseguranças antigas surgindo como estalos na alma: elas são pistas do que precisa ser reformulado. Em vez de buscar reafirmação externa, confie na segurança interna que brota do seu solo.

VIRGEM 23/8 - 22/9

Virgem, detalhes te guiam rumo a grandes mudanças. Sua aguda capacidade de análise revela caminhos ocultos: organize pensamentos em listas, mas não se deixe paralisar pela perfeição. Adote o lema "feito é melhor que perfeito" para impulsionar projetos estagnados.

CAPRICÓRNIO 22/12 - 20/1

Essa semana, suas relações com grupos e amigos ganham destaque. Pode haver uma sensação de que algo precisa ser reavaliado. Este é um bom momento para fazer ajustes em sua rede de apoio. Identifique onde estão as energias que te sustentam e onde há necessidade de mudança. Priorize o que é genuíno e benéfico para o seu crescimento.

GÊMEOS 21/5 - 20/6

Gêmeos, prepare-se para uma semana de reflexões profundas na rotina. Sua mente inquieta busca liberdade, mas o céu te lembra que a eficiência nasce da organização interna. Divida tarefas menores para abrir espaço a insights criativos e momentos de ócio produtivo.

LIBRA 23/9 - 22/10

Libra, sua vida ganha cores suaves e texturas elegantes nesta semana. Você é chamada a harmonizar seu mundo interno e externo: alinhe sua rotina com aquilo que renova sua alegria — seja passear por galerias ou organizar um cantinho com velas perfumadas.

AQUÁRIO 21/1 - 19/2

Essa semana, você está voltada para sua trajetória profissional. Pode haver uma sensação de que seus esforços começam a dar frutos. Aproveite essa energia positiva para focar nas suas ambições. É tempo de crescimento e expansão, especialmente no que diz respeito à sua imagem pública. Seus esforços podem começar a ser mais reconhecidos.

CÂNCER 21/6 - 21/7

Câncer, esta semana sua própria força emocional ganha destaque. Você está pronta para transformar saudade em motivação e memória em aprendizado. Em vez de temer a intensidade, use esse fluxo para redescobrir quem você é — acolhendo as riquezas e os desafios que surgem.

ESCORPIÃO 23/10 - 21/11

A semana convida à reflexão interna. Você pode sentir uma tensão entre o desejo de mudança e a necessidade de estabilidade. Mantenha o foco em suas intenções mais profundas e confie na sua sabedoria. O momento é de cura e fortalecimento pessoal. Isso pode envolver a reconexão com seu propósito e o fortalecimento de sua autoconfiança.

PEIXES 20/2 - 20/3

Essa semana pede que você se conecte com seus sonhos e aspirações mais profundas. Há uma energia expansiva, mas também desafios a serem superados. Evite se deixar levar pelas emoções negativas. É hora de persistir nos seus objetivos e continuar o caminho de crescimento pessoal. A reflexão será necessária para ajustar sua visão de futuro.



Estudar nas férias ajuda alunos a superar dificuldades e voltar mais confiantes às aulas

cedida
REDAÇÃO PESQUISA

As férias escolares são, para muitos alunos, um período aguardado de descanso e lazer. No entanto, para aqueles que enfrentam dificuldades de aprendizado, este pode ser o momento ideal para investir em reforço escolar e garantir um retorno mais tranquilo e produtivo às aulas no segundo semestre. A professora Vanessa Nunes, especialista em reforço escolar e educação individualizada, destaca a importância de aproveitar esse intervalo para revisar conteúdos, sanar dúvidas e reforçar habilidades fundamentais. Segundo ela, estudar nas férias não significa abrir mão do descanso, mas sim utilizar parte do tempo de forma estratégica para superar os desafios encontrados ao longo do semestre. Quando o aluno retorna das férias com as dificuldades ainda não resolvidas, ele tende a se sentir desmotivado, o que pode gerar um efeito acumulativo de defasagem", explica Vanessa. "Ao aproveitar as férias para estudar, ele consegue se fortalecer academicamente e voltar mais confiante para acompanhar o ritmo da turma." De acordo com a professora, o estudo durante o recesso pode ser leve, com atividades direcionadas e personalizadas, que respeitem o tempo e as necessidades de cada estudante. Além disso, o ambiente mais tranquilo e sem a pressão das provas pode favorecer o aprendizado. É fundamental observar os sinais e buscar uma investigação adequada. Muitos alunos passam anos sofrendo com dificuldades que poderiam ser tratadas com um acompanhamento direcionado. Para pais e responsáveis, a dica da professora é buscar profissionais que, além do reforço escolar, ofereçam uma abordagem completa, investigativa e empática, contribuindo de forma efetiva para o desenvolvimento da criança ou adolescente.



Cabelos grisalhos: como cuidar dos fios e passar pela transição?



REDACÇÃO PESQUISA

A transição para cabelos grisalhos é um processo que exige paciência, atenção e cuidados específicos. À medida que os fios perdem a pigmentação natural, surgem dúvidas sobre como manter os cabelos saudáveis, com brilho e alinhados, sem abrir mão da naturalidade do tom prateado. Cada vez mais pessoas têm optado por assumir a cor branca ou cinza dos fios, seja por preferência estética ou pela vontade de celebrar a maturidade com estilo próprio. Os cabelos grisalhos passam por mudanças na textura e na estrutura, o que torna indispensável o uso de produtos adequados e uma rotina capilar adaptada às novas necessidades. Durante a transição, é comum enfrentar diferenças visíveis entre os fios ainda pigmentados e os já brancos, o que pode gerar desconforto e desafios estéticos. **Compreenda o processo da transição capilar**

A chegada dos fios grisalhos é resultado da redução progressiva da melanina, pigmento responsável pela coloração natural do cabelo. Com o avanço da idade, os folículos produzem menos melanina, fazendo com que os fios fiquem brancos ou prateados. Além da mudança de cor, esses cabelos costumam ser mais secos e frágeis, exigindo hidratação frequente. Durante a transição, o contraste entre os fios coloridos e os grisalhos pode criar um visual de duas cores. Muitas pessoas optam por cortes estratégicos para minimizar essa diferença, enquanto outras preferem tingir temporariamente até que os fios brancos estejam mais evidentes. **Produtos indicados para cabelos grisalhos**

É recomendado o uso de shampoo para deixar o cabelo grisalho mais bonito e uniforme, especialmente os shampoos matizadores com pigmentos violetas ou azuis, que ajudam a neutralizar o amarelamento causado por agentes externos, como sol e poluição. Esses produtos mantêm o tom prateado mais vibrante e luminoso. Além disso, máscaras hidratantes e nutritivas são essenciais para repor a umidade e os nutrientes perdidos, combatendo o ressecamento típico dos cabelos brancos. Óleos vegetais e sérums também auxiliam no controle do frizz e no alinhamento dos fios.

Amaral
Calçados

Conheça a origem e as propriedades do Açaí



REDAÇÃO PESQUISA

O açaí é um fruto da região amazônica considerado um superalimento devido à sua riqueza em antioxidantes e nutrientes com ação anti-inflamatória. Ele oferece diversos benefícios para a saúde, **incluindo:**

- **Prevenção do Envelhecimento Precoce:** devido às suas propriedades antioxidantes e presença de vitamina E, que protegem as células do corpo dos danos causados pelos radicais livres.
- **Fortalecimento do Sistema Imunológico:** graças à presença de vitamina C, vitamina E, ácidos graxos ômega-9 e antocianinas, que aumentam as células de defesa do corpo.
- **Redução do Colesterol "Ruim":** por ter um efeito antioxidante e anti-inflamatório, além de ser rico em gorduras monoinsaturadas, como o ômega-9.
- **Melhoria do Funcionamento Intestinal:** devido à presença de fibras que promovem o aumento do volu-

me das fezes e estimulam os movimentos naturais do intestino.

- **Prevenção de Doenças Neurodegenerativas:** graças ao seu conteúdo antioxidante, que ajuda a atenuar os processos inflamatórios no cérebro.

O açaí também pode ser benéfico para:

- **Saúde do Coração:** devido à presença de antocianinas que ajudam a reduzir os níveis de colesterol ruim e prevenir coágulos sanguíneos.
 - **Perda e Manutenção de Peso:** por ser um alimento nutritivo que proporciona saciedade e diminui a fome.
 - **Saúde Digestiva:** devido à presença de fibras que contribuem para a desintoxicação do corpo e combate à prisão de ventre.
- É importante notar que o açaí pode ser consumido de várias formas, incluindo polpa congelada, suplemento em pó ou ao natural. No entanto, é fundamental ter cuidado com a origem do produto e os ingredientes adicionados, especialmente para mulheres grávidas ou pessoas com diabetes.



Entenda proposta de acordo do INSS para devolução de descontos ilegais



AGÊNCIA BRASIL

A Advocacia-Geral da União (AGU) apresentou na quarta-feira ao Supremo Tribunal Federal (STF), uma proposta de acordo para iniciar a partir de 24 de julho, o ressarcimento dos descontos irregulares de mensalidades associativas dos benefícios de aposentados e pensionistas. De acordo com a proposta, os beneficiários vão ser integralmente ressarcidos pelos descontos não autorizados nos contracheques entre março de 2020 e março de 2025. Se for homologado pelo Supremo, os pagamentos serão feitos a cada 15 dias, a partir da data inicial. Cada lote deve contar com o ressarcimento de 1,5 milhão de beneficiários. Os valores serão corrigidos pelo

Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), indicador da inflação. Para ter direito a aderir ao acordo, quem foi lesado pelas associações envolvidas no esquema deverá entrar em contato diretamente com o INSS, por meio dos canais de atendimento do órgão. Após análise do pedido, o aposentado entrará na lista de pessoas que terão direito ao ressarcimento. Em contrapartida, quem entrou na Justiça para receber o ressarcimento deverá desistir da ação contra o INSS, que se compromete a pagar 5% de honorários advocatícios nas ações individuais propostas antes de 23 de abril de 2025.

Onde os velhos não têm dinheiro: brasileiro está vivendo mais e poupando menos



cedida



REDAÇÃO PESQUISA

O Brasil enfrenta um envelhecimento populacional acelerado sem o devido planejamento financeiro. Dados do IBGE mostram que a população com mais de 60 anos cresceu de 5,1% em 1970 para 15,6% em 2022. A projeção é de alcançar 37,8% em 2070. O fenômeno é global, mas manifesta-se no Brasil de forma mais veloz do que o padrão para nações em desenvolvimento. Ao mesmo tempo em que os brasileiros estão vivendo mais, a taxa de natalidade despencou nas últimas décadas, o que reduz a parcela de crianças e jovens na população total. Especialistas apontam uma preocupante realidade: a

sociedade brasileira – em níveis individual, familiar, empresarial e governamental – não está adequadamente preparada para essa nova era da longevidade. "Países como a França levaram 120 anos para atingir uma proporção de pessoas com 50 anos ou mais que o Brasil atingirá em apenas 40 anos. O gerontólogo Alexandre Kalache, presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil e consultor da Bradesco Seguros, ressalta que a longevidade é uma das maiores conquistas da sociedade contemporânea, mas exige novo olhar: "É preciso entender que envelhecer não é apenas estar no futuro, mas viver o presente".