



JORNAL INTERATIVO

O Jornal feito com Você

DIRETOR: JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

SÁBADO 27 DE SETEMBRO DE 2025

EDIÇÃO: 544

ANO 05 - WWW.JORNALINTERATIVO.NET

cedida google



Dracena define regras para organização de fiação elétrica e de telecomunicações nos postes

A Prefeitura de Dracena (SP) estabeleceu normas para a instalação e manutenção de cabos de energia elétrica e telecomunicações nos postes da cidade. As regras estão dispostas na Lei Municipal nº 5.238/2025, sancionada nesta semana.

P.10

GERAL

Veto a celular nas escolas leva 80% dos alunos a prestar mais atenção nas aulas

P.13

GERAL

Caixa Federal anuncia fechamento de unidades em todo país

P.14

GERAL

Ministério da Saúde passa a recomendar mamografia a partir dos 40 anos

P.18


**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

Quem não tem segredos não sonha, não eterniza e não é eternizado

SILVANA BATISTELA

Na maioria das vezes permitimos que as pessoas manipulem o nosso modo de ser de pensar "a não aceitação" ecoa como um espelho refletido em meio a nossa micro sociedade. Nas rodas de conversa em uma mesa de restaurante ou até mesmo na sala de jantar dos nossos familiares, percebemos a dificuldade de estabelecermos diálogos francos e reais. As pessoas estão ligadas a um estereótipo da moral e do bom costume, onde o novo, a realização pessoal ou até mesmo uma personalidade excêntrica quebra paradigmas essenciais de comunicação. Esta ruptura de valores pode ser estabelecida no exato momento, onde no meio de uma conversa "vaza um segredo" pessoal ou familiar. A reação imediata é como quem dissessem: fulana é muito ousada! Dessa maneira é muito difícil para uma pessoa expor os seus segredos guardados a muitos anos, evitando passar constrangimentos desnecessários. Este discurso é o fundamento da hipocrisia na qual vivemos hoje em dia. Infelizmente estamos acostumados a pensamentos e diálogos rasos sem profundidade da complexidade psíquica humana. Esta repulsa é

a caracterização de uma sociedade que vive de aparências e não aceita a realidade do outro. Ou pior, "esses castradores" da moral e do bom costume não tem a coragem de confessar os seus próprios segredos ou vontades reprimidas no tempo e no espaço. Vivem um recalque incorrigível! Quem tem segredos perpetua o tempo, a memória, o amor, sua essência e dignidade. Guarda as razões do coração que um dia o mundo quis repugnar. É o nosso guia secreto dos desejos realizados e não realizados. É o manual dos amantes e dos encontros secretos. É algo puro, é o que há de melhor em nós. É o que nós faz invadir os porões secretos da memória e sentimentos mais profundos, presente passado e futuro. Sem querer romantizar um segredo também pode significar a chave para abrir uma porta da prosperidade na nossa vida material. Esse sim, tem que ser guardado a sete chaves! Segredos são melhores amigos conselheiros! Quem não tem segredos não sonha, não eterniza e não é eternizado!

#autorealização #autoconsciência #criticasocial
#frasedasil

28
dom

 ↓ 22°
↑ 34°

40%

Domingo Sol com muitas nuvens e períodos de céu nublado. Noite com pancadas de chuva.

Madrugada

Manhã

Tarde

Noite

SÁBADO, 27 DE SETEMBRO DE 2025



No dia da árvore, alunos da Educação Municipal visitaram o viveiro municipal

Diretoria de comunicação



DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

Em alusão à Semana da Árvore, aproximadamente 60 alunos das Emefis Guilherme Tamerick e João Milan Barbosa viveram uma manhã de aprendizado e contato com a natureza durante uma visita ao Viveiro Municipal. A atividade, que integra teoria e prática, é fruto de uma parceria entre a Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria de Educação, e a UNESP – FCAT (Faculdade de Ciências Agrárias e Tecnológicas).

O principal objetivo da iniciativa foi ensinar a grande importância das árvores. O momento mais significativo, ocorreu com um gesto simbólico: cada aluno plantou uma muda de flor no viveiro, entre elas as espécies balsamina, zínia persa, tremoço-de-jardim, lírios sortidos, lavanda e amor-perfeito. Em seguida, cada aluno levou para casa a muda que acabara de plantar, com a missão de dar continuidade aos cuidados e compartilhar os conhecimentos com a família. Estiveram presentes, acompanhando e ministran-

do as atividades, a secretária de Educação, Thais Regina Martins; o supervisor de Meio Ambiente, André Cardoso; o engenheiro agrônomo do município, Jairo da Silva; o professor e engenheiro agrônomo da Unesp de Dracena, Victor Barreto; e demais alunos da universidade.

Outros plantios

Em parceria com uma concessionária de veículos pesados da cidade, a Secretaria de Limpeza Pública e Meio Ambiente realizou o plantio de 52 mudas de árvores no Residencial São Paulo. As espécies plantadas foram resedá-mirim, goiaba e pata-de-vaca. A iniciativa reforça o compromisso da administração municipal com parcerias público-privadas, unindo esforços para promover a arborização urbana e a conscientização ambiental. Em outra ação, a parceria com o Lions Club Cinquentenário e a Secretaria de Limpeza Pública e Meio Ambiente resultou no plantio de cinco árvores em uma nova área verde no Distrito Industrial Joaquim Martins.



Drogarias
Farmais

DER ativou 8 novos radares em rodovias da região na terça-feira (23)



G1 FRONTEIRA

O DER (Departamento de Estradas de Rodagem) colocou em funcionamento oito novos radares de fiscalização eletrônica em trechos estratégicos de rodovias da região de Presidente Prudente

desde as 0h de terça-feira (23). Os dispositivos estão localizados em pontos na região de Presidente Prudente, Presidente Bernardes, Rancharia e em Dracena e Tupi Paulista na Rodovia General Euclides Figueiredo, a Rodovia da Integração.

A medida tem o objetivo de reforçar a segurança viária, ampliar a prevenção de acidentes e contribuir para salvar vidas, com radares instalados em trechos estratégicos e devidamente sinalizados com o limite de velocidade permitido. Com a ativação, motoristas que trafegarem acima da velocidade máxima permitida passam a ser autuados, em uma ação que busca reduzir ao máximo o número de acidentes nas estradas paulistas. Na Rodovia General Euclides de Oliveira Figueiredo, região de Dracena e Tupi Paulista, os radares estão no km 132, sentido norte/sul no perímetro de Dracena e km 144, sentido norte/sul perímetro de Tupi Paulista. O limite da velocidade é de 100 para veículos leves e 80 para veículos pesados.

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

Adamantina conquista nova pá carregadeira destinada pelo governo estadual

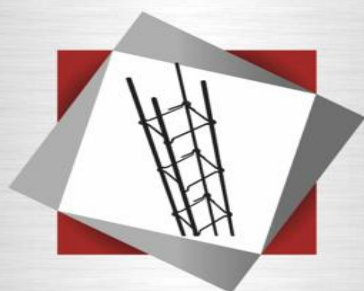


Siga mais

SIGA MAIS

Adamantina foi contemplada com uma nova pá carregadeira, destinada à cidade pelo Governo do Estado de São Paulo, via Secretaria Estadual de Agricultura e Abastecimento. A solenidade de entrega contou com a presença do governador Tarcísio de Freitas na Fazenda Santa Eliza na terça-feira (23), em Campinas, estrutura de do Instituto Agrônomo de Campinas (IAC). O prefeito José Tiveron e o secretário municipal de agricultura, abastecimento e meio ambiente, Luís Henrique Fernandes, participaram. “O novo equipamento irá fortalecer os serviços de infraestrutura, contribuindo para a melhoria das estradas, o apoio às obras públicas e o atendimento às diversas demandas da nossa população”, publicou Tiveron nas redes sociais. Conforme o governo esta-

dual foram entregues 304 maquinários para mais de 250 municípios pelo programa Patrulha Rural, sendo 90 rolos compactadores, 90 pás carregadeiras, 35 retroescavadeiras, 39 tratores agrícolas e 50 roçadeiras hidráulicas, com investimento estadual de R\$ 76,3 milhões. Além disso, foram distribuídos 20 caminhões-pipa pelo programa Agro SP + Seguro, um aporte de R\$ 9,8 milhões. O investimento soma R\$ 86,1 milhões. As entregas fazem parte de mais uma ação do Governo do Estado de São Paulo para estimular a produção agropecuária nos municípios e gerar benefícios aos produtores rurais. Desde 2023, a Secretaria Estadual de Agricultura e Abastecimento entregou cerca de 450 equipamentos aos municípios paulistas em todo o estado, totalizando mais de R\$120 milhões.



ALTA PAULISTA
AÇO PRONTO

(18) 3822-2578

ÓTICA

VISÃO

SÁBADO, 27 DE SETEMBRO DE 2025



SELEÇÃO DE OFERTAS NO AVENIDA!

CONFIRA E APROVEITE OFERTAS FEITAS ESPECIALMENTE PRA VOCÊ!

LEITE LONGA VIDA HERCULES 1L
INTEGRAL, DESNATADO E SEMI DESNATADO

Clube + amigo
R\$ 5,39 cada R\$ 4,69 cada

CAFÉ JAGUARI 500g
TRADICIONAL, ESPECIAL, EXTRA FORTE

Clube + amigo
R\$ 31,99 cada R\$ 27,98 cada

ARROZ VALLE BRANCO
EXTRA TIPO 1 5kg

Clube + amigo
R\$ 26,49 cada R\$ 24,98 cada

SORVETE KIBON CREMOSÍSSIMO
1,5L SABORES

Clube + amigo
R\$ 27,99 cada R\$ 19,90 cada

LINGUIÇA CALABRESA SEARA kg



R\$ 26,90 kg

SALSICHA PERDIGÃO HOTDOG Kg



R\$ 12,99 kg

FARINHA DE TRIGO TIA OFÉLIA 1kg



Clube + amigo
R\$ 3,49 cada R\$ 2,99 cada

BOMBOM NESTLÉ ESPECIALIDADES
251g 20% GRÁTIS

Clube + amigo
R\$ 16,49 cada R\$ 12,99 cada

OVOS LOMA BRANCO GRANDE C/12
BANDEJA

R\$ 7,89 cada

ALHO ã GRANEL CADA 100g



R\$ 2,65 cada 100g

CEBOLA NACIONAL Kg



R\$ 1,99 Kg

LARANJA PERA RIO Kg



R\$ 3,79 Kg

REFRIGERANTE KUAT PET 2L



Clube + amigo
R\$ 5,99 cada R\$ 5,49 cada

PAPEL HIGIENICO STYLUS C/12
FOLHA DUPLA 20mt

Clube + amigo
R\$ 14,98 cada R\$ 12,98 cada

LAVA LOUÇAS LÍQUIDO
MINUANO 500ml

Clube + amigo
R\$ 2,39 cada R\$ 1,99 cada

AMACIANTE CONCENTRADO
DOWNY 900ml/1l

Clube + amigo
R\$ 27,99 cada R\$ 19,99 cada

LAVA ROUPAS PÓ OMO 2.2kg
LAVAGEM PERFEITA

Clube + amigo
R\$ 36,99 cada R\$ 28,99 cada

Imagens ilustrativas. Ofertas válidas de 26/09 a 29/09 para cidade de DRACENA, TUPI PAULISTA E JUNQUEIRÓPOLIS ou enquanto durar o estoque.

Polícia apreende quase 8 toneladas de maconha escondidas em carga de gesso no interior de SP



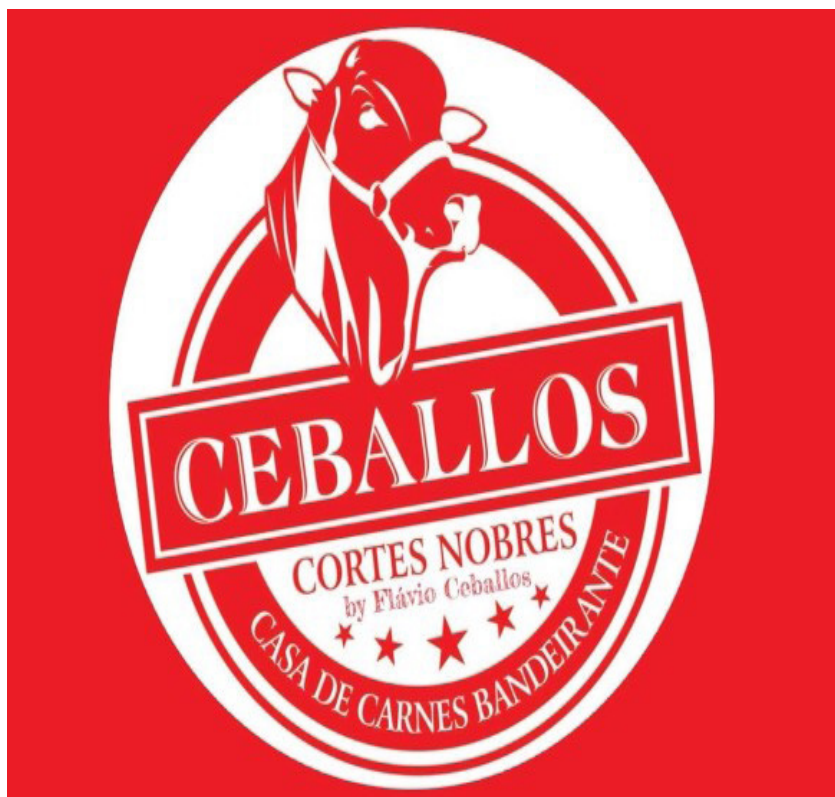
G1 Fronteira

G1 FRONTEIRA

A Polícia Militar Rodoviária apreendeu 7,8 toneladas de maconha durante uma fiscalização na Rodovia Comandante João Ribeiro de Barros (SP-294), em Adamantina (SP), na tarde de quinta-feira (25). Um homem de 41 anos foi preso. Segundo a Secretaria de Segurança Pública (SSP), essa é a maior apreensão do ano

na região de Presidente Prudente. A droga estava escondida em meio a uma carga de placas de gesso transportada por um caminhão emplacado em Lages (SC). O motorista, morador de Mato Grosso do Sul, foi abordado e apresentou nervosismo, além de dar respostas contraditórias sobre o trajeto. Ele contou aos policiais que carregou o veículo em Campo Grande (MS)

e entregaria a carga em Duque de Caxias (RJ), onde receberia cerca de R\$ 5 mil pelo transporte. O caso foi registrado na Polícia Federal de Marília (SP), onde o suspeito foi autuado em flagrante por tráfico de drogas. O caminhão, a droga e um celular foram apreendidos. O homem permaneceu preso à disposição da Justiça. A ocorrência foi registrada durante a Operação Impacto, em ação conjunta com a Força Integrada de Combate ao Crime Organizado (FICCO-SP).



Mamíferos
Caça-Palavras



RachaCuca

Caça palavras para crianças e adultos procurarem por mamíferos.

R V M P T D T I G R E N A N A
C L E ã O N Ç A M O R C E G O
O S A D D O J E J L O E L E O
M E O I P F A A N H A T P R E
J A V A L I G U R A E E N E R
O T C E G U U V M M V I P C O
O D O A A C A B R A T A A E A
M N M R C E T N Z O É N N S H
A B O D E O I C R E G E T Q A
Á M R E S A R R O U B N E U M
U O A U M G I R R I N R R I S
E R R C R N C U V T O J A L T
V S S O C A A A G D S T A O E
E A H O Ó S U R I C A T E A R
R M É L E B R E L E F A N T E



Jogue Este Caça-Palavras
rachacuca.com.br/x/cp/2



© RachaCuca.com.br

Mamíferos

BODE	HAMSTER	MACACO	RENA
CABRA	JAGUAR	MORCEGO	SURICATE
CANGURU	JAGUATIRICA	MORSA	TIGRE
COIOTE	JAVALI	ONÇA	URSO
ELEFANTE	LEBRE	ORCA	ZEBRA
ESQUILO	LEÃO	ORNITORRINCO	
GAMBÁ	LHAMA	PANTERA	

MOLHO PESTO

INGREDIENTES (15 PORÇÕES)

- 1- 4 DENTES DE ALHO
- 2- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FOLHAS DE MANJERICÃO FRESCO
- 3- 100 G DE QUEIJO PECORINO OU PARMESÃO RALADO
- 4- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- 5- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 6- 3 COLHERES (CHÁ) DE PINOLI OU NOZES SEM CASCA
- 7- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE

MODO DE PREPARO

- 1- DESCASQUE OS DENTES DE ALHO, PASSE PELO ESPREMEDOR E COLOQUE EM UMA TIGELA.
- 2- ADICIONE A COLHER DE CHÁ DE SAL E MISTURE MUITO BEM.
- 3- TRITURE OS PINOLI OU AS NOZES (NO PROCESSADOR, COM UM PILÃO OU COM AS MÃOS) E JUNTE ALHO E SAL.
- 4- LAVE AS FOLHAS DE MANJERICÃO, SEQUE E PIQUE EM PEDAÇOS BEM PEQUENOS, DEPOIS COLOQUE TAMBÉM NA TIGELA.
- 5- ACRESCENTE O QUEIJO E O AZEITE E MISTURE MUITO BEM ATÉ OBTER UMA PASTA HOMOGÊNEA.
- 6- TEMPERE COM UM POUCO DE PIMENTA-DO-REINO E CONSERVE EM UM VIDRO ESTERILIZADO.



Dracena define regras para organização de fiação elétrica e de telecomunicações nos postes



G1 Fronteira

G1 FRONTEIRA

A Prefeitura de Dracena (SP) estabeleceu normas para a instalação e manutenção de cabos de energia elétrica e telecomunicações nos postes da cidade. As regras estão dispostas na Lei Municipal nº 5.238/2025, sancionada nesta semana. O objetivo é reduzir a poluição visual, organizar o espaço urbano e prevenir acidentes,

garantindo mais segurança para pedestres e motoristas e evitando riscos causados por fiação solta ou mal instalada. A lei responsabiliza a concessionária de energia elétrica e as empresas de telecomunicações que compartilham a infraestrutura pelo cumprimento das novas regras. Entre os principais pontos, destacam-se: É proibida a instalação de cabos e equipamentos sobre bra-

ços de iluminação pública ou sobre dispositivos de outras empresas compartilhantes; Situações de risco, como fios soltos próximos à rede elétrica, devem ser tratadas como emergenciais, com correção imediata; e O compartilhamento da infraestrutura deve obedecer à Resolução Normativa nº 1.044/2022 da Aneel, além de demais normas técnicas vigentes. Quando forem constatadas irregularidades, a empresa terá 30 dias para regularizar a situação. Em casos de emergência, o prazo é de 24 horas. A fiscalização ficará a cargo da prefeitura, que notificará as empresas envolvidas com base em fotos e relatórios técnicos. O descumprimento da lei prevê multa de 20 UFESPs por ocorrência, dobrada em caso de reincidência. Atualmente, cada UFESP equivale a R\$ 37,02.

Anatel

Por meio de nota, a Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel) explicou que as distri-

buidoras de energia elétrica são responsáveis por gerenciar o uso compartilhado dos postes, incluindo aprovação de projetos, zeladoria da ocupação e remoção de cabos em casos emergenciais. Já as prestadoras de serviços de telecomunicações devem respeitar a legislação local e as regras técnicas das distribuidoras. Ainda segundo a nota, a Anatel atua em casos de interrupção ou falha de serviços de telecomunicações, enquanto conflitos entre distribuidoras e prestadoras podem ser resolvidos pela Comissão de Resolução de Conflitos das Agências Reguladoras, que reúne representantes da Anatel e da Aneel. O objetivo é garantir uso seguro, ordenado e eficiente da infraestrutura, preservando a qualidade dos serviços e a segurança da população.

Resumo das Novelas



Tibério pede Cininha em casamento. Téo diz a Diná que será o marido mais fiel do mundo. Otávio diz a Júlia que tem que ir até a Terra. Glória confessa a Kazuo que não o ama. Guiomar descobre que Andrezza saiu escondida. Guiomar diz a Francisca que mandará buscar Antônio, na fazenda. Alexandre se diverte. Guiomar decide patrocinar o rodeio para Antônio.

Dita e Zulma se enfrentam pelo amor de Candinho. Asdrúbal finge ser uma suposta tia de Zé dos Porcos para enganar a família de Cunegundes. Candinho se instala com Policarpo na casa de Celso. Inês revela a Sandra que o Barão sobreviveu ao atentado por envenenamento. Mirtes procura Lúcio e conta que Ernesto está preso, precisando da ajuda de Paixão. Sônia deduz que Francine e Tobias a difamaram para Lauro. Sônia indica Dita para cantar no dancing.

Marco Aurélio e Odete se enfrentam. Freitas mostra a Eugênio a chave do cofre que pegou de Mário Sérgio, onde ele guardava o dinheiro que desviou da TCA. Maria de Fátima orienta Ana Clara para o encontro com Heleninha. Heleninha convida Ana Clara para trabalhar em sua galeria. Marco Aurélio pede desculpas a Odete por ter desconfiado da dona da TCA.

SÁBADO, 27 DE SETEMBRO DE 2025

Menor é apreendido com grande quantidade de drogas em Presidente Prudente

Folha Regional



FOLHA REGIONAL

Um menor foi detido após tentar fugir de uma abordagem enquanto pilotava um motociclo, o que desencadeou uma investigação que revelou um considerável estoque de entorpecentes na cidade. Segundo o registro policial, ao ser contido, o adolescente portava uma pochete contendo quatro porções de maconha e 23 comprimidos de ecstasy. Questionado, ele colaborou com os militares e indicou dois apartamentos no Jardim Cobral que seriam usados como depósito das substâncias ilícitas. Estoque de drogas e fuga de suspeito

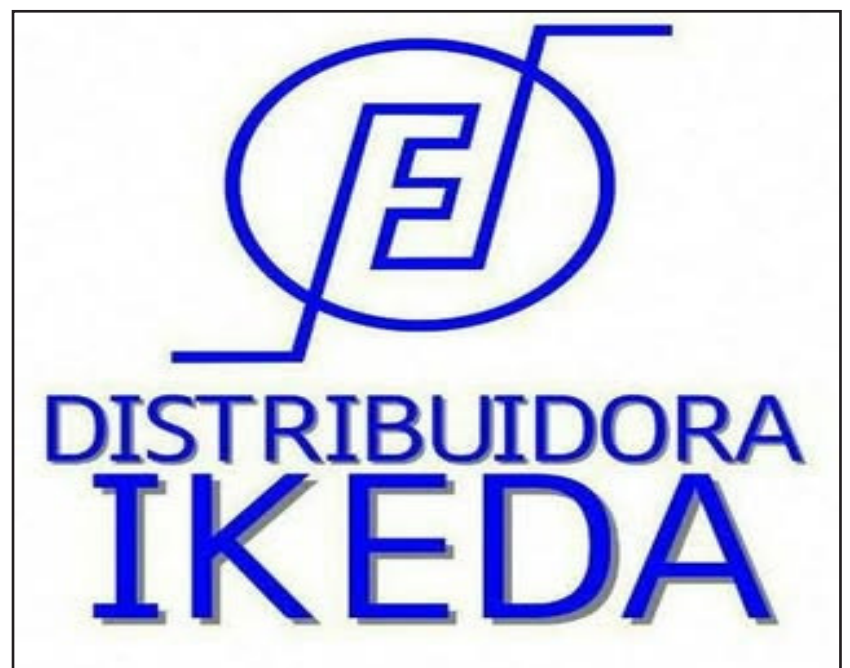
Nos locais apontados pelo menor, os policiais encontraram uma grande quantidade de drogas. A investigação inicial apontou que o material pertencia a um homem de 24 anos, que conseguiu fugir antes da chegada das equipes. Na presença de sua mãe, o adolescente confirmou o ato infracional, admitindo que

estava realizando a venda das drogas no momento da abordagem. Ele ainda revelou que as substâncias pertenciam ao homem que fugiu, e que recebia R\$ 10 por entrega efetuada. Balanço da Apreensão

Além do motociclo, recolhido administrativamente, a operação resultou na apreensão de uma vasta quantidade de entorpecentes e materiais relacionados ao tráfico:

Maconha: 36 tabletes (totalizando 23.010 gramas) e seis invólucros (146 gramas).
Skunk: nove invólucros (2.380 gramas).
Ecstasy: 238 comprimidos (140,97 gramas).
Haxixe: três porções (76,84 gramas).

Também foram apreendidos R\$ 5 em dinheiro, uma pochete, um notebook, cinco facas, um caderno, seis envelopes, uma seladora, embalagens, um celular e duas balanças de precisão. O adolescente foi formalmente apreendido e permanece à disposição da Justiça.



**Prepare-se
para fazer
parte
dessa *história!***



2025

ACERUVA
25ª EDIÇÃO

De 08 a 12 de Outubro



Veto a celular nas escolas leva 80% dos alunos a prestar mais atenção nas aulas



Agência Brasil

AGÊNCIA BRASIL

Mais de 80% dos estudantes brasileiros afirmam que têm prestado mais atenção nas aulas depois da restrição ao uso de celu-

lares em salas de aula. A percepção de impacto positivo é maior nos anos iniciais do Ensino Fundamental I, com 88% afirmando prestar mais atenção nas aulas. No Ensino Médio,

70% disseram perceber mudanças para melhor sem os celulares. Os dados fazem parte de pesquisa realizada pela Frente Parlamentar Mista da Educação, em parceria com o Equidade.info, iniciativa do Lemann Center da Stanford Graduate School of Education. O estudo mostra, também, que 77% dos gestores e 65% dos professores relataram diminuição do bullying virtual dentro das escolas. Entre os alunos, entretanto, apenas 41% afirmaram sentir essa mudança, o que sugere que parte dos conflitos pode não

estar sendo reportado pelos estudantes ou percebido por professores e gestores escolares.

Tédio cresce

Segundo os dados do levantamento, 44% dos alunos disseram sentir mais tédio durante os intervalos e os recreios. Esses números são mais elevados entre estudantes do Ensino Fundamental I (47%) e do período matutino (46%). Além disso, 49% dos professores relataram aumento de ansiedade entre os alunos com a ausência do uso do celular.

Brink Sports

A loja mais completa de Dracena e Região!!!

 99740-6007

Av. Presidente Roosevelt nº451 -Centro
Dracena -SP

KO

SPORTWEAR

UNIFORMES ESPORTIVOS 

(18) 93085-9778

DRACENA - SP

Caixa Federal anuncia fechamento de unidades em todo país



AGÊNCIA BRASIL

A Caixa Econômica Federal confirmou que vai fechar 128 agências em todo o país como parte de um plano de mudanças no atendimento. Do total, 117 agências vão virar unidades digitais, funcionando mais voltadas para serviços online. Já 11 agências serão fechadas de vez. Segundo a direção do banco, os 1.009 funcionários dessas agências não vão perder o emprego. Eles serão transferidos, de preferência, para agências próximas, mantendo o mesmo salário e função. Haverá prioridade para pessoas com deficiência e para quem cuida de dependentes PcD. O banco informou também que funções como caixa, tesou-

reiro, avaliador de penhor e gerente de empresas continuarão existindo, mesmo que em outras unidades. Apesar disso, a decisão preocupa trabalhadores e sindicatos que temem aumento da sobrecarga nas agências que vão continuar abertas e dificuldades de adaptação ao modelo digital. Eles também lembram que a população pode ser prejudicada em locais onde já há poucos pontos de atendimento presencial. A Caixa explica que a mudança acontece porque algumas agências têm pouco movimento e estão em cidades que já possuem outras unidades com mais estrutura. O objetivo, segundo o banco, é modernizar o atendimento e reduzir custos, acompanhando a transformação digital que já acontece em todo o setor bancário.



VIDROSUL[®]
DISTRIBUIDORA DE VIDROS





HORÓSCOPO



ÁRIES

21/3 - 20/4

Áries, esta semana te leva a mergulhar fundo nas emoções antes de abrir novas janelas para o mundo. O céu ativa vínculos, medos e memórias, pedindo cura e coragem para não repetir padrões. A intensidade dos dias pode mexer com sombras e inseguranças, mas também abre espaço para o renascimento.



LEÃO

22/7 - 22/8

A semana começa com destaque para a comunicação: sua voz floresce e abre caminhos, mas logo vem o convite ao silêncio e à escuta. As emoções do passado podem aparecer, exigindo acolhimento, mas não precisam dominar. O ciclo alterna entre introspecção e vitalidade criativa, pedindo equilíbrio entre o recolhimento e a expressão.



SAGITÁRIO

22/11 - 21/12

A semana começa com flores sociais: amizades e grupos se tornam férteis, mas cuidado com ilusões. Emoções inconscientes emergem, pedindo silêncio e descanso. No meio da semana, o ciclo se fecha para renascer: a Lua em Sagitário reacende o fogo, trazendo movimento, entusiasmo e novos começos.



TOURO

21/4 - 20/5

Com o Sol em Libra iluminando sua rotina, a semana começa trazendo foco para os detalhes do cotidiano e para o cuidado com o corpo, o tempo e a energia. É hora de perceber que beleza também se constrói na disciplina e a leveza depende de estrutura. Aos poucos, no entanto, surge a necessidade de recolhimento e de respeitar seus próprios limites, inclusive os emocionais.



VIRGEM

23/8 - 22/9

O Sol ilumina suas questões de valor, pedindo consciência sobre o que realmente nutre sua vida. É hora de perceber onde você investe tempo, energia e afeto, e se isso traz frutos. A estação que se abre nesta semana convida a escolhas mais alinhadas, para que você plante apenas o que deseja colher.



CAPRICÓRNI

22/12 - 20/1

O novo ciclo profissional traz visibilidade e convites, mas também a necessidade de alinhar propósito e entrega. A semana alterna vulnerabilidade, tensões sociais e sonhos confusos, até conduzir ao recolhimento e à escuta interior. O silêncio e a pausa revelam mais do que o excesso de ação.



GÊMEOS

21/5 - 20/6

O céu abre a semana iluminando o prazer, a criatividade e o coração. Há vontade de dançar a vida, de brincar mais e de se encantar com a simplicidade. Aos poucos, porém, as emoções ganham intensidade e até mesmo tarefas simples podem carregar peso maior do que o esperado.



LIBRA

23/9 - 22/10

O Sol em Libra anuncia o renascimento. A semana convida você a florescer com autenticidade, revisar valores e soltar o que já não nutre. Entre névoas emocionais e revelações claras, há um fio condutor: equilibrar firmeza e leveza, razão e coração. O aprendizado está em honrar quem você se torna a cada escolha.



AQUÁRIO

21/1 - 19/2

A semana começa com expansão e fé, mas logo convida a rever crenças rígidas. Entre pressões externas e desejos internos, você busca equilíbrio. Relações e grupos ganham destaque, trazendo tanto apoio quanto ajustes necessários. O segredo será dançar entre certezas e improvisos, sem perder autenticidade.



CÂNCER

21/6 - 21/7

O ciclo traz um chamado para dentro: raízes, lar, memórias e a necessidade de sustentar o que nutre. Há beleza em honrar o passado sem se aprisionar a ele. A semana começa com essa busca por segurança emocional, ainda que nem sempre ela esteja clara, e justamente aí surge o aprendizado de oferecer presença em vez de exigir certezas.



ESCORPIÃO

23/10 - 21/11

A semana começa pedindo recolhimento e silêncio: sua alma precisa de limpeza sutil para florescer. Você se percebe mais permeável, por isso proteja sua energia e escolha onde se abrir. Emoções intensas atravessam, mas é tempo de regenerar. A força cresce de dentro para fora, trazendo clareza sobre valores e autocuidado.



PEIXES

20/2 - 20/3

Esta semana pede renascimento e entrega. O Sol ilumina o íntimo, trazendo transformação e desapego de velhas formas de ser. Emoções e crenças passam por revisão, abrindo espaço para uma nova visão de mundo. No fim da semana, surgem sinais na carreira e nas relações, pedindo equilíbrio entre dar e receber.



Palmeiras, Flamengo e Cruzeiro são favoritos no brasileirão



REDAÇÃO

A 25ª rodada do Campeonato Brasileiro começa neste sábado, começa com o Palmeiras em alta após a goleada contra o Fortaleza e beneficiado pelo empate do Flamengo contra o Vasco da Gama na última rodada. O clube paulista com 49 pontos, tem um jogo a menos que o Flamengo (51 pontos) e com 2 pontos a menos, pode ficar na liderança caso confirme uma vitória nesse jogo. Muito embora o Cruzeiro inicie a rodada na vice liderança (50 pontos), o clube minei-

ro tem 2 jogos a mais que o Palmeiras e pode não se sustentar nesta posição. Um pouco mais abaixo da classificação, o Mirassol é a boa surpresa no campeonato e tem 42 pontos. Muito embora ainda tenha boas chances de conquistar o campeonato, o Mirassol sonha em alcançar uma classificação para a Copa Libertadores de 2026. O Botafogo em quinto lugar com 39 pontos, também quer se manter em zona de classificação para a Libertadores. A zona de rebaixamento tem o Vitória, Juventude, Fortaleza e Sport. Internacional, Santos, Atlético Mineiro e Vasco da Gama,

ainda correm risco de rebaixamento e precisa, de bons resultados para pelo menos chegarem a zona de classificação para a Copa Sul Americana em 2026

Acompanhe os jogos do final de semana

Dia 27 – Sábado

16 hs – Fortaleza x Sport

18:30 hs – Vasco da Gama x Cruzeiro

18:30 hs – Juventude

x Internacional

21 hs – Atlético Mineiro x Mirassol

Dia 28 – Domingo

11 hs – Grêmio x Vitória

16 hs – Bahia x Palmeiras

16 hs – Fluminense

x Botafogo

18:30 hs – Bragantino x Santos

20:30 hs – Corinthians

x Flamengo

Dia 29 – segunda-feira

20 hs – São Paulo x Ceará



É importante hidratar os cabelos antes da chegada do verão

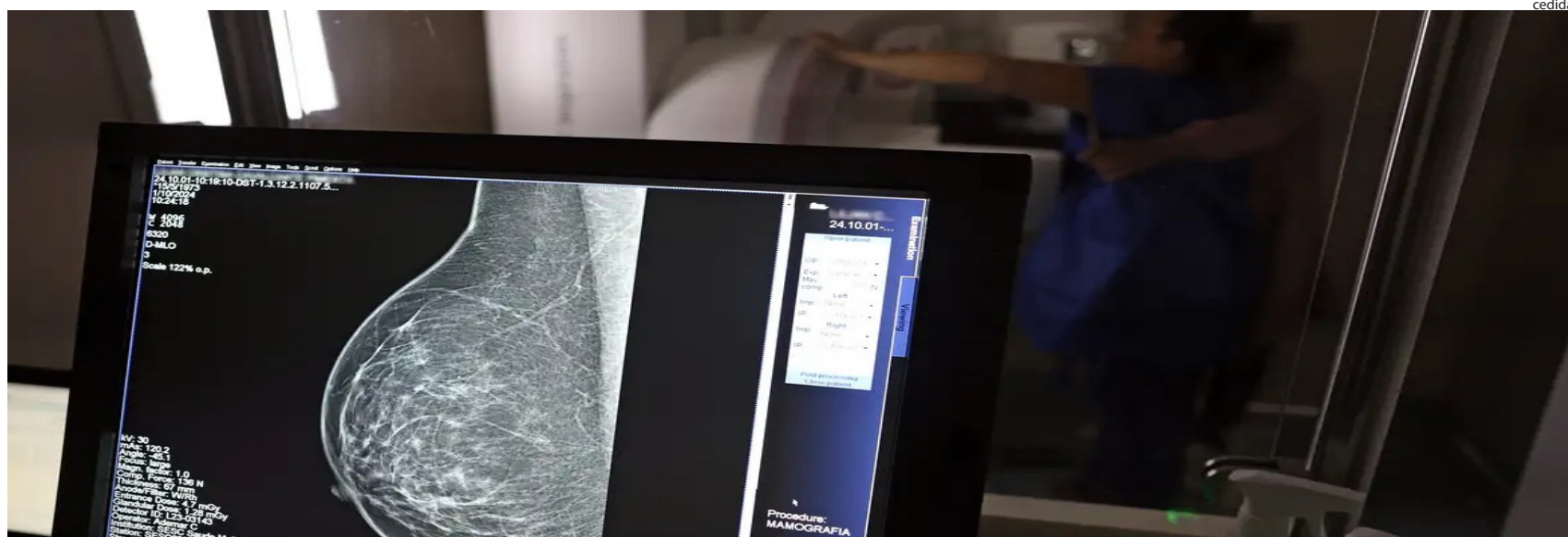


REDAÇÃO PESQUISA

É crucial hidratar o cabelo antes do verão, para fortalecer os fios contra os danos do sol, do sal e do cloro, que podem ressecá-los, torná-los quebradiços e sem brilho. A hidratação pré-verão restaura a água e os nutrientes perdidos, melhora a elasticidade, reduz o frizz e prepara o cabelo para suportar as agressões da estação, resultando em madeixas mais saudáveis, macias e brilhantes. Prevenção de ressecamento: O cabelo no inverno pode já estar ressecado e desvitalizado, tornando-o mais vulnerável aos danos do verão. A hidratação prepara o cabelo para receber a exposição solar e o contato com a água do mar e da piscina. A exposição ao calor, ao sol e à água salgada remove a umidade e os nutrientes dos fios. A hidratação repõe esses elementos essenciais, mantendo os cabelos mais saudáveis. A falta de hidratação pode deixar o cabelo fraco e quebradiço, enquanto uma boa hidratação melhora a elasticidade, diminuindo a probabilidade de quebras e pontas duplas. Cabelos hidratados têm as cutículas mais seladas, o que ajuda a reduzir o frizz e a manter o cabelo mais liso e suave. Cabelos mais fortes e bem hidratados resistem melhor às agressões do sol, do cloro e da água salgada, mantendo sua vitalidade. Comece a hidratação antes da chegada do verão: A preparação deve começar meses antes do verão, com uma rotina de hidratação e nutrição. Opte por máscaras de tratamento que devolvam água e vitaminas aos fios, e produtos com componentes como manteigas vegetais, proteínas e silicões, que fortalecem os fios e os protegem contra os raios UV. Um cronograma com as etapas de hidratação, nutrição e reconstrução ajudará a recuperar e manter os fios saudáveis ao longo do tempo, especialmente após os períodos de exposição prolongada ao sol.

Amaral
Calçados

Ministério da Saúde passa a recomendar mamografia a partir dos 40 anos



REDAÇÃO PESQUISA

O Ministério da Saúde passou a recomendar o acesso a mamografia, via Sistema Único de Saúde (SUS), para mulheres de 40 a 49 anos – mesmo que não haja sinais ou sintomas de câncer de mama. De acordo com a pasta, a faixa etária concentra 23% dos casos da doença, e a detecção precoce aumenta as chances de cura. Até então, a orientação era que o exame fosse feito a partir dos 50 anos. A medida faz parte de um conjunto de ações anunciadas na última terça-feira (23) voltado para a melhoria do diagnóstico e da assistência. A recomendação para mulheres a partir dos 40 anos é que o exame seja feito sob demanda, em decisão conjunta com o profissional de saúde. “A paciente deve ser orientada sobre os benefícios e desvantagens de fazer o rastreamento. Mulheres nesta idade tinham dificuldade com o exame na rede pública de saúde por conta da avaliação de histórico familiar ou necessidade de já apresentar sintomas”, informou o ministério em nota. As mamografias via SUS em pacientes com menos de 50

anos, de acordo com a pasta, representam 30% do total, o equivalente a mais de 1 milhão apenas no ano de 2024.

Rastreamento ativo

Outra medida anunciada é a ampliação da faixa etária para o rastreamento ativo – quando a mamografia é solicitada de forma preventiva a cada dois anos. A idade limite, até então, era 69 anos. Agora, passa a ser 74 anos. Dados do ministério revelam que quase 60% dos casos de câncer de mama estão concentrados entre 50 e 74 anos. “A ampliação do acesso à mamografia aproxima o Brasil de práticas internacionais, como as adotadas na Austrália, e reforça o compromisso em garantir diagnóstico precoce e cuidado integral às mulheres brasileiras. O câncer de mama é o mais comum e o que mais mata mulheres, com 37 mil casos por ano”, reforçou a pasta. Os números mostram que, em 2024, cerca de 4 milhões de mamografias para rastreamento e 376,7 mil exames diagnósticos foram realizados no SUS.



Japão ultrapassa 99 mil centenários e reacende debate sobre os segredos da longevidade



REDAÇÃO PESQUISA

O Japão voltou a chamar a atenção mundial com mais um recorde notável: 99.763 pessoas com 100 anos ou mais vivem atualmente no país, segundo dados do governo. O número representa um aumento de 4.644 em relação ao ano anterior e marca o 55º ano consecutivo de crescimento nessa faixa etária. A maioria absoluta dos centenários é formada por mulheres, que somam 87.784 contra 11.979 homens, cerca de 88% do total. Em média, são 80,58 centenários a cada 100 mil habitantes, mas a proporção varia: a província de Shimane lidera, com impressionantes 168,69 centenários por 100 mil pessoas. Esses dados não mostram apenas lon-

gevidade, mas também resiliência cultural. O Japão ensina ao mundo que envelhecer com saúde é resultado de escolhas diárias e de um suporte coletivo bem estruturado. Apesar do marco, o país vive um paradoxo. Em 2024, o Japão perdeu mais de 900 mil habitantes, resultado do baixo índice de natalidade e de um número recorde de mortes. O governo classificou o cenário como uma “emergência silenciosa”, adotando medidas para apoiar famílias e estimular a natalidade. Desde 1963, quando apenas 153 japoneses haviam completado 100 anos, a nação tem visto um crescimento exponencial dessa população. Hoje, os novos centenários recebem uma carta e um presente do primeiro-ministro, como forma de reconhecimento pela contribuição à sociedade.

29 de setembro, Dia Mundial do Coração

Crédito - Google

29 DE SETEMBRO: Dia mundial do Coração!



OCULARE: DRACENA E REGIÃO GANHA NOVO HOSPITAL REFERÊNCIA EM SAÚDE OCULAR



☎ 18 2018 2020
☎ 18 99760 3900
🌐 www.oculareoftalmologia.com
📍 A. Presidente Vargas, 1047 - Dracena/SP

REDAÇÃO PESQUISA

Para que cuide bem do seu coração, conheça os 08 Fatores de Risco Cardiovasculares.

Estresse excessivo: Consequência do ritmo da vida moderna, o estresse é inevitável e é preciso aprender a conviver porque também está relacionado ao aumento do risco cardíaco.

Sedentarismo: A falta de atividade física é importante fator de risco para as doenças cardiovasculares. O sedentarismo contribui para o desenvolvimento de hipertensão arterial, obesidade, diabetes, colesterol elevado e outras doenças.

Tabagismo ou exposição à nicotina: A maior causa evitável de mortes no mundo é o tabagismo. Os fumantes tem o risco de morte súbita até quatro vezes maior do que não fumantes.

Obesidade: Doença crônica que engloba fatores sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos. O sobrepeso e a obesidade contribuem de forma importante para o desenvolvimento de doenças crônicas, como as cardíacas, e outras. O consumo excessivo de álcool pode ser danoso à saúde do coração e está relacionado ao desenvolvimento de hipertensão, alteração no ritmo do coração e aumento de peso.

Colesterol Elevado: Substância gordurosa importante para vários processos orgânicos, entre eles, a formação das células, a produção de

hormônios, de vitamina D e de ácidos que ajudam a digerir as gorduras. O ser humano necessita apenas de uma pequena quantidade de colesterol no sangue, produzida quase que totalmente pelo fígado. O excedente acaba se acumulando nas paredes das artérias, aumentando o risco de problemas cardiovasculares, como infarto do miocárdio ou acidente vascular cerebral.

Diabetes: Caracterizada pela elevação do açúcar no sangue, o que acarreta prejuízos sérios ao organismo. A insulina produzida pelo pâncreas, é o hormônio responsável pela entrada de glicose nas células, que será utilizada como fonte de energia. Diabetes não tratado pode levar a cegueira, doenças renais, doenças nervosas, amputações de membros e as doenças cardiovasculares. É importante fator de risco para o acidente vascular cerebral e doenças coronárias, incluindo o infarto agudo do miocárdio.

Hipertensão: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) ou Pressão Alta (PA), sozinha, é a principal causa de doenças do coração, dos rins, de Acidente Vascular Cerebral, de comprometimento das artérias e dos olhos.

Sono: O sono de qualidade é um fator importante para a saúde do coração e das artérias. O ideal é que um adulto durma, em média, de 7 a 9 horas de sono por noite.