



JORNAL INTERATIVO

O Jornal feito com Você

DIRETOR: JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

SÁBADO 18 DE OUTUBRO DE 2025

EDIÇÃO: 547

ANO 05 - WWW.JORNALINTERATIVO.NET

cedida google

dia do

18 DE OUTUBRO

médico

Que a **vocação** de **vocês** continue **iluminando** **vidas!**

Obrigada

18 de outubro, Dia do Médico

No dia 18 de outubro é comemorado o Dia do Médico, um profissional responsável por cuidar e promover a saúde de toda a população. Essa data foi escolhida em referência ao Dia de São Lucas, o santo padroeiro da Medicina.

P.20

CIDADE

Dracena implanta sistema moderno de "onda verde" nos semáforos das principais avenidas de Dracena

P.5

GERAL

Como fazer chá de casca de banana para baixar a glicose

P.14

GERAL

Entenda quando é permitido ter mais de uma aposentadoria no Brasil

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

A SENHORA DO CABO DA VASSOURA

***PROFESSOR**

Escorada no cabo da vassoura, como quem apoia o corpo e a língua ao mesmo tempo, ela soltou a pérola com a naturalidade de quem já viveu muito, ouviu mais ainda e repassou tudo com filtro dramático e edição criativa:

— Fofoqueira, não, querida! Eu sou produtora de biografias orais não autorizadas com selo de autenticidade da Rua das Acácias.

A vizinha do lado quase engas-

gou com o café. Eu, que passava com o pão ainda quente debaixo do braço, parei. Porque certas frases merecem ser contempladas como pôr do sol: em silêncio, com respeito e uma pontinha de admiração — e, claro, com o celular pronto para mandar no grupo da família.

A senhora, de cabelos presos com uma presilha de borboleta, chinelo gasto e olhar de quem já viu três gerações se desenrolarem naquela calçada, não estava apenas fofocando. Ela estava costurando narrativas com linha de suspense e agulha de sarcasmo.

Sabia quem traiu, quem foi traído, quem fingiu não saber e quem soube antes de todo mundo — inclusive antes do próprio traído. Sabia que o marido da dona Célia anda saindo tarde do trabalho, mas que o perfume no colarinho não é da secretária, e sim da nova gerente do supermercado. Sabia que o filho da dona Lúcia voltou pra casa, mas não foi por saudade — foi porque a sogra descobriu o segredo da conta conjunta.

Cada relato era uma obra de arte oral: a “fulana saiu com cicrano” virava um épico de paixão proibida com direito a encontro no estacionamento do shopping e troca de olhares no açougue. O “vizinho perdeu o emprego” se transformava numa saga de superação com reviravolta digna de reality show. E o “a filha da dona Lúcia voltou pra casa” ganhava contornos de reconciliação com direito a lágrimas, bolo de fubá, chá de camomila e indiretas no almoço de domingo.

Se suas narrações fossem entregues nas mãos de um apresentador sensacionalista, virariam manchetes de impacto:

“Escândalo na Rua das Acácias: traição, retorno inesperado

e segredos revelados! Exclusivo: o que a câmera da portaria não mostra!”

Era o roteiro perfeito para uma novela das sete — com trilha sonora dramática, câmera lenta e flashbacks em preto e branco. E se tivesse trilha sonora, seria um misto de suspiros, passos apressados e portas batendo, como manda o figurino da tensão cotidiana.

Fofoca? Que nada. Era literatura oral com tempero de pimenta rosa. Era sociologia de portão, jornalismo investigativo com pitadas de drama, comédia e uma colher de chá de veneno social.

Claro que, às vezes, escapava uma injustiça. Uma versão mal contada. Um exagero aqui, uma omissão ali. Mas quem nunca? Até os grandes biógrafos erram. E ela, ao menos, não cobrava por isso. Bastava um bom ouvido, uma cadeira de plástico e disposição para ouvir o capítulo do dia.

No fundo, todos nós somos um pouco produtores de biografias não autorizadas. Comentamos, especulamos, interpretamos. Porque viver é também tentar entender o outro — mesmo que seja pela fresta da cortina ou pelo burburinho do grupo de WhatsApp.

A senhora do cabo da vassoura me ensinou que a fofoca, quando bem contada, vira crônica. E que, às vezes, a vida alheia é só um espelho onde tentamos enxergar melhor a nossa.

E talvez seja como disse Clarice Lispector:

“Até cortar os próprios defeitos pode ser perigoso. Nunca se sabe qual é o defeito que sustenta nosso edifício inteiro.”

***Edson Fávero**

19
dom↓ 19°
↑ 27°

0%

Domingo Sol com muitas nuvens durante o dia e períodos de céu nublado. Noite com muitas nuvens.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite

SÁBADO, 18 DE OUTUBRO DE 2025

Unifadra
Construindo seu futuro

fundec
Patrimônio da Comunidade

Após 12 anos, dracena revive a tradição com o festival de música raiz "entre modas e sabores"

Diretoria de Comunicação

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

A Prefeitura de Dracena, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo e apoio da Câmara Municipal de Dracena, realiza neste domingo (19) o tão aguardado retorno do Festival de Música Raiz "Entre Modas e Sabores". O festival tem como parceiros: Fcat Unesp de Dracena, Faesp, Senar e Sindicato dos Trabalhadores Rurais. O evento, que volta após 12 anos, tem uma novidade de grande importância social: as entidades participantes (Adrim, Insanos MC, Apaad, Saica Semear, Avahu, Rotary Club e Clube Conviver) ficarão com toda a arrecadação das vendas de suas barracas de alimentação, que venderão comidas e bebidas típicas do interior. O cardápio do evento terá galinhada, caldos, queijos, doces, churros, bolos, café, espetinhos, lanche frios, feijão tropeiro, bolinho de costela, escondidinho além de sucos, refrigerantes, caldo de cana, sorvete, chopp entre outros. O festival integra as comemorações oficiais dos 80 anos de Dracena e acontece no Salão dos Vicentinos, localizado na Rua Ipiranga, 2674, Jardim Jussara, a partir das 10h, com entrada gratuita. **Programação musical que valoriza a cultura do sertanejo raiz:** Além do importante aspecto social, o evento mantém uma programação musical de qualidade que atrai artistas de toda região e do Estado. Ao todo são esperadas mais de 20 apresentações e 49

artistas. **Confira a programação:**

- **A partir das 10h:** abertura oficial com a apresentação de artistas convidados; Orquestra de Viola Caipira de Dracena; homenagem ao Trio da Saudade e participação especial do compositor, arranjador e violonista, José Laércio Garcia Rubira (Laércio Ilha Bela) que já atuou junto a grandes nomes da música brasileira como Sebastião Tapajós, Paulinho Nogueira, Rolando Boldrin, Inezita Barroso entre outros.
- **12h30:** início das apresentações competitivas com premiações. Além da programação musical e da gastronomia, o evento terá um atrativo especial: o sorteio de um violão, gentilmente cedido pelo Lions Club de Dracena. Todos que fizerem compras nas barracas das entidades receberão automaticamente um número para concorrer ao instrumento. Esta iniciativa é uma forma especial de valorizar quem prestigia a festa e as instituições participantes. O evento também oferece entretenimento dedicado ao público infantil, com piscina de bolinhas e cama elástica disponíveis gratuitamente durante toda a programação. A Prefeitura de Dracena convida toda a população para prestigiar este grande evento! Vamos valorizar a nossa cultura com muita música raiz, apoiar as entidades locais e celebrar juntos os 80 anos da nossa querida cidade! Vamos Dracenizar!

PREPARE-SE PARA UM DIA DE MUITA MÚSICA CAIPIRA, MODA DE VIOLA, TRADIÇÃO E GASTRONOMIA TÍPICA DO INTERIOR.

5º FESTIVAL DE MÚSICA RAIZ DE DRACENA Entre Modas e Sabores

19 DE OUTUBRO (DOMINGO) A PARTIR DAS 10H

SALÃO DOS VICENTINOS - RUA IPIRANGA, 2674, JARDIM JUSSARA DRACENA/SP

UM ENCONTRO IMPERDÍVEL PARA CELEBRAR NOSSA CULTURA, NOSSOS ARTISTAS E NOSSOS SABORES!

REALIZAÇÃO: SECRETARIA DE CULTURA E TURISMO, PREFEITURA DE DRACENA, 80 DRACENA Cidade Imagem 1945-2025, APOIO: CÂMARA MUNICIPAL DE DRACENA



Drogarias

Farmais

Dracena implanta sistema moderno de “onda verde” nos semáforos das principais avenidas de Dracena



Diretoria de Comunicação

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

A Prefeitura de Dracena, por meio da Secretaria de Infraestrutura, Habitação e Assuntos Viários, finalizou nesta semana, a implantação do sistema moderno chamado “Onda Verde”.

Agora a cidade passa a contar com a “Onda Verde” de sincronização dos semáforos em sequência, para permitir que os veículos, mantendo uma velocidade específica, passem por vários cruzamentos sem parar. Além de Dracena, outras cidades

maiores do estado de São Paulo como Ribeirão Preto, Santos e Sertãozinho já possuem o sistema “Onda Verde”. O sistema foi instalado nos semáforos dos principais cruzamentos das avenidas Presidente Vargas e Roosevelt. A programação dos sinais é feita com base em dados de tráfego, como o volume de veículos e a velocidade média, para determinar quando o sinal abre e fecha. A tecnologia é uma solução eficiente e de baixo custo, evitando paradas e congestionamentos. Com a sincronização dos semáforos, o Departamento de Trânsito substituiu as placas de velocidade das avenidas. Antes da implantação, os motoristas que trafegavam pelas avenidas Roosevelt e Vargas tinham que obedecer a velocidade máxima de 40 km/h. Agora, a velocidade máxima nas vias será de 30 km/h. As equipes do Departamento de Trânsito implantaram 24 placas de sinalização de velocidade nas avenidas.



Siga nossas Redes Sociais:



@santahelena.homecenter



/santahelena-homecenter



www.santahelenahomecenter.com.br

Dracena - Tupi Paulista - Pres. Epitácio

IRAPURU: Reforma do reservatório de água garante mais segurança no abastecimento da cidade



Folha Regional

FOLHA REGIONAL

O prefeito de Irapuru, Mazinho, acompanhado por vereadores do município, realizou uma visita técnica ao reservatório principal de água da cidade. O objetivo foi verificar de perto o resultado das obras de manutenção e melhorias recentemente concluídas no local, considerado essencial

para o sistema de abastecimento urbano. De acordo com informações da Prefeitura de Irapuru, o investimento na execução do serviço superou R\$ 80 mil, contemplando uma série de melhorias internas e externas, incluindo mão de obra especializada, fornecimento de materiais e utilização de equipamentos adequados para garantir maior eficiência e segurança na estrutura.

O reservatório, que possui capacidade para armazenar até 1 milhão de litros de água, é responsável pelo abastecimento de aproximadamente 70% das residências da zona urbana. Com isso, a manutenção representa um importante reforço na qualidade do fornecimento de água potável e na segurança hídrica do município, evitando possíveis falhas ou desperdícios no sistema. Durante a visita, o diretor de Água e Esgoto, João Teixeira de Brito, apresentou uma prestação de contas detalhada sobre as etapas do trabalho e destacou o comprometimento da equipe envolvida.



ÓTICA VISÃO

SÁBADO, 18 DE OUTUBRO DE 2025

PROMOÇÃO

VOCÊ É DE CASA

SUPERMERCADOS Avenida 78 anos

Quem é de casa merece **sempre o melhor!**

+DE meio MILHÃO EM PRÊMIOS!

3 CÔMODOS REFORMADOS PRA CHAMAR DE LAR!

2 BYD 0KM

VALE-COMPRAS DE ATÉ R\$ 500 R\$ 100

E MAIS: PRÊMIOS TODOS OS DIAS!*

ARROZ CAMIL RESERVA ESPECIAL AGULHINHA TIPO 1 5kg

+5% OFF com cartão +amigo

COMPRE 2 ou mais unidades PAGUE:

19,99 cada

R\$ 21,99 cada

LEITE ITAMBÉ 1L INT./DESN./SEMI

Itambé DESNATADO INTEGRAL SEMI DESNATADO

3,89 cada

com o cartão + amigo

3,49 cada

COSTELA BOVINA MINGA kg

+5% OFF com cartão +amigo

R\$ 23,98 kg

CERVEJA ANTARCTICA PILSEN LATA 350ml

ANTARCTICA

3,49 cada

LEVE 12 PAGUE 10 NESTA PROMOÇÃO A UNID. SAÍ POR:

2,91 cada

COXA E SOBRECORA FRANGO RICO kg

9,98 kg

COMPRE 4 PAGUE 3 NESTA PROMOÇÃO A UNID. SAÍ POR:

3,97 cada

FARINHA DE TRIGO VENTURELLI 1kg

5,29 cada

EXTRATO DE TOMATE ELEFANTE 300g C/2

15,39 cada

13,49 cada

COMPRE 2 ou mais unidades PAGUE:

26,99 cada

AZEITE DE OLIVA BORGES EXTRA VIRGEM 500ml

28,99 cada

CERVEJA HEINEKEN ORIGINAL LATA 350ml

5,99 cada

4,97 cada

LEITE FERMENTADO CHAMITO 450g

8,99 cada

6,98 cada

CÁPSULA L'OR ESPRESSO 52g C/10

26,99 cada

16,98 cada

LEITE EM PÓ ITAMBÉ SACHÊ 400g

16,99 cada

14,99 cada

GUARANÁ ANTARCTICA 1L C/2

7,49 cada

6,99 cada

KIT HEINZ KETCHUP 397g + MAIONESE 390g

26,99 cada

22,99 cada

LAVA-ROUPAS EM PÓ OMO TAMANHO FAMÍLIA LAVAGEM PERFEITA 2,2kg

36,99 cada

28,99 cada

AMACIANTE CONC. COMFORT 900ml

21,19 cada

16,99 cada

SORVETE KIBON CREMOSÍSSIMO 1,5L

27,99 cada

19,90 cada

LEITE CONDENSADO FRIMESA TP 395g

6,79 cada

5,99 cada

BOMBOM NESTLÉ 251g 20% GRÁTIS

14,99 cada

12,99 cada

Vira Virou

SUPER PRAZO CHEQUE PRÉ

05/12/2025

NAS COMPRAS VARIADAS ACIMA DE R\$100,00 MEDIANTE APROVAÇÃO DE CADASTRO PARA AS CIDADES DE DRACENA, JUNQUEIRÓPOLIS E TUPI PAULISTA.

SUPER PRAZO TUDO EM 3X SEM JUROS NAS COMPRAS VARIADAS! NOS CARTÕES:

VISA **MasterCard** **elo**

*PARCELAS MÍNIMAS DE R\$100,00 (CARTÕES VISA, MASTERCARD E ELO)

Imagens Ilustrativas. Ofertas válidas de **17/10 a 19/10/2025** para **DRACENA, TUPI PAULISTA E JUNQUEIRÓPOLIS** ou enquanto durar o estoque.

A região de Dracena não viu, mas cidades da região de Presidente Prudente sofreram um apagão na madrugada de terça-feira

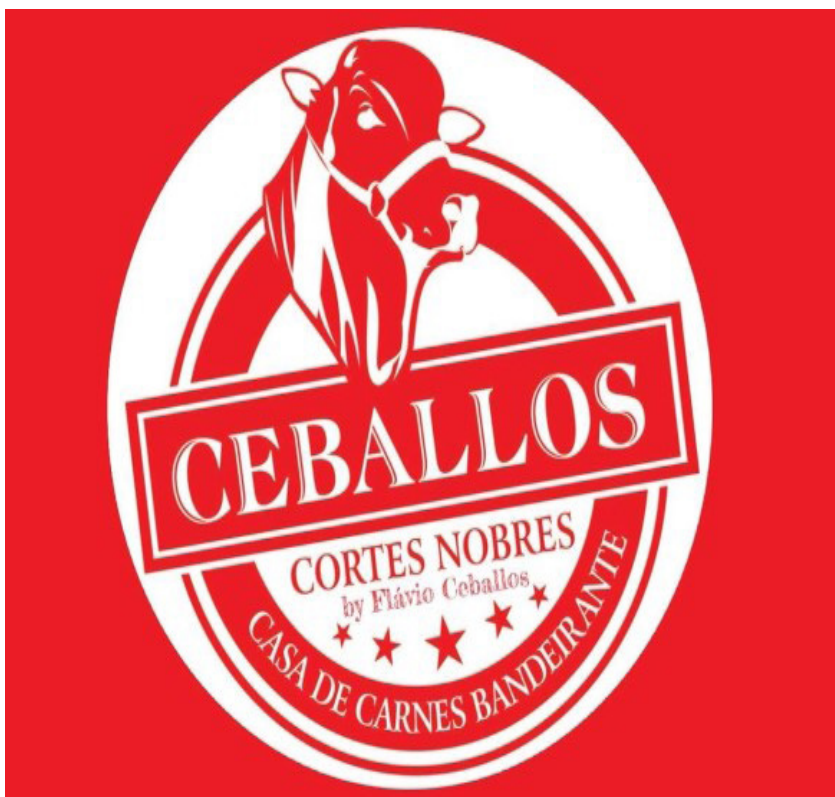


cedida redes sociais

DA REDAÇÃO

Uma falha registrada no Sistema Interligado Nacional (SIN), provocou a interrupção do fornecimento de energia elétrica em várias localidades do país, aos 31 minutos da madrugada de terça-feira. A ocorrência foi confirmada pela Energisa, que atua na concessão Sul-Sudeste. Por determinação do Operador Nacional do Sistema Elétrico (ONS), a medida foi necessária para garantir a segurança do sistema. Na região

de Presidente Prudente, foram afetadas cidades como Presidente Prudente, Presidente Bernardes, Indiana, Presidente Epitácio, Santo Anastácio, Alvares Machado, Parapuã, Osvaldo Cruz e Adamantina. O fornecimento foi restabelecido por volta de 01h20 para todos os clientes impactados. O Operador Nacional de Sistema Elétrico não divulgou as causas da falha que afetou diversas regiões do país.



Calçados

Caça-Palavras

RachaCuca

Quantos tipos de calçados você conhece? Confira jogando este caça palavras sobre calçados.

→

←

↓

↑

↘

↙

↗

↖

Jogue Este Caça-Palavras

rachacuca.com.br/x/cp/47

AVVAOÃEORUOCAMINHADA

EHARPANTUFAAEEEOOAOOB

PEVANIPRACSNDDTSVNEV

ASAMLENAHCAAAEEURMDU

PETACAOIOAOBROGUEIET

EODNATNCMCOEOTIQRMT

AAFIREANHGSLQOOTASNN

OLBTLETUVASACATESLAA

NICODETOSABRINAADDIB

SOQBVETEPAPARECAPIDV

SIRUIESAPATÊNISSKAND

AVERPRNSCARISAEELSO

NLAICOSEOANAARDTSOSA

EMEREDACÊÔSARSDAEAAO

EAOGOAHNIRIETSAROFDC

CCCTPILIRDCIECRSTECN

AESUNDURMEIAPATAPRMA

RNVEDAGMPPORECVTEOPM

APASPLATAFORMAOEESRA

SERGVGRNGNINIARTPNMT

© RachaCuca.com.br

Calçados

AGULHA

ANABELA

BASQUETE

BOTINA

BROGUE

CAMINHADA

CHANEL

CHINELO

CHUTEIRA

COTURNO

COURO

CROC

GLADIADOR

KEDS

LOAFER

MEIAPATA

PANTUFA

PAPETE

PEEPTOES

PLATAFORMA

PRINCESA

RASTEIRINHA

SABRINA

SAPATO

SAPATÊNIS

SCARPIN

SOCIAL

TAMANCO

TRAINING

© RachaCuca.com.br

Permitida a impressão e distribuição apenas para uso não-comercial (casa, escolas, bibliotecas e igrejas)

Jogue Mais Caça-Palavras

rachacuca.com.br/x/caca-palavras

MAIS QUEBRACUCAS

DANONINHO CASEIRO

INGREDIENTES (4 PORÇÕES)

1- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO

2- 200 G DE IOGURTE NATURAL

3- 2 CAIXAS DE CREME DE LEITE

4- 1 PACOTE DE SUCO EM PÓ SABOR MORANGO

MODO DE PREPARO

1- EM UM LIQUIDIFICADOR, BATA TODOS OS INGREDIENTE ATÉ OBTER UMA CONSISTÊNCIA CREMOSA.

2- DISPENSE A MISTURA EM UM RECIPIENTE E LEVE À GELADEIRA ATÉ QUE ESTEJA FIRME.



Morre o médico José Bosco no Hospital 9 de Julho em SP

Bastidores da Notícia



José Bosco (dir.) com o deputado federal Sinval Malheiros, em visita a Dracena

DA REDAÇÃO

Faleceu ontem (17) no Hospital 9 de Julho em São Paulo, o renomado médico dracense José Bosco, um dos mais antigos cirurgiões de Dracena. O sepultamento está previsto para hoje (18) no Cemitério de Dracena.

Ele deixa a esposa Daisy, cirurgiã dentista, e três filhos, Tácito, Pablo e Saulo, todos médicos. Na foto, José Bosco ao lado do então deputado federal Sinval Malheiros, durante visita do parlamentar à Santa Casa de Dracena. Ambos foram colegas de turma da faculdade de Medicina.

Resumo das Novelas



Diná joga os comprimidos fora. Maroca (Yara Cortes) pede para Diná lutar para viver. Diná promete nunca abandoná-la. Carmem recebe permissão para assistir à cirurgia do Mascarado. Fátima e Agenor comunicam a Tibério que estão de casamento marcado. Ismael manda um comparsa sequestrar Patty (Viviane Pinheiro). Regina escuta a conversa. Zeca convida Sofia (Roberta Índio do Brasil) para sair e ela aceita.

Dita alerta Candinho sobre seu mau pressentimento. Inês e Sandra planejam roubar as joias de Candinho. Araújo expulsa Olga de sua casa. Estela confessa a Túlio que teme não recuperar sua memória. Maria Divina confronta Francine. Celso confessa a Candinho que mentiu para o primo, e acredita que Sandra não se entregará para a polícia. Paixão afirma que precisa ver a mudança de Ernesto.

Flashback entre Odete e Heleninha reatende o mistério de sua morte. Maria aparece trabalhando numa padaria, impaciente com clientes. Marco Aurélio se movimenta na TCA com a chegada de um novo diretor, enquanto Consuelo e Marieta investigam fraudes. Raquel aparece reunida no Paladar com Poliana, Gilda, Pascoal e Daniela. Heleninha presta depoimento na delegacia.

Tarcísio de Freitas estará em Panorama neste sábado



Convite

Convidamos toda a população para participarem da recepção ao Governador Tarcísio de Freitas em Panorama.

 **SABADO 18/10**

 **BALNEÁRIO MUNICIPAL**

 **10:00H**

 **MUNICÍPIO DE PANORAMA**

cedida
DA REDAÇÃO

A cidade de Panorama estará recebendo o Governador Tarcísio de Freitas neste sábado, quando estará acontecendo a entrega de certificados para os alunos do "Caminhos da Capacitação". O Prefeito Daniel Gênova fez vídeos e chamadas de divulgação impressa, convidando a população para prestigiar o evento. Prefeitos da região deverão estar presentes na visita do governador. Tarcísio de Freitas ainda vai estar em Lucélia as 16 horas e a noite participa de um evento em Adamantina.



Pacientes denunciam médico psiquiatra por importunação sexual em Marília



G1 BAURU

Um médico psiquiatra é investigado pela Delegacia da Mulher de Marília (SP) por suspeita de importunação sexual. Seis mulheres já prestaram depoimento e afirmaram que o médico tentou abraçá-las e beijá-las durante as consultas. A delegada Darlene Rocha é a responsável pelas investigações e disse que os relatos são semelhantes. As denúncias apontam que os abusos teriam acontecido durante as consultas, no consultório particular do médico.

Segundo a delegada, as mulheres chegam muito abaladas, até porque elas se sentem culpadas pelo ato. São pessoas que procuram um psiquiatra pra ser atendida corretamente e acontece esse tipo de situação. Todas relataram que no final da consulta, tinha um abraço mais acalorado, tentativa de beijo, tentativa de lambida. E durante a consulta, ele falava coisas de cunho sexual, que deixava as vítimas mais constrangidas ainda", contou a delegada. O caso está sendo investigado pela polícia.

Valor de multas por pesca irregular cresce 86% durante a Piracema no Oeste Paulista

cedida

Veja os **tamanhos mínimos** de algumas espécies para captura, comércio e transporte de pescados, conforme a **Instrução Normativa IBAMA nº 26/2009**.

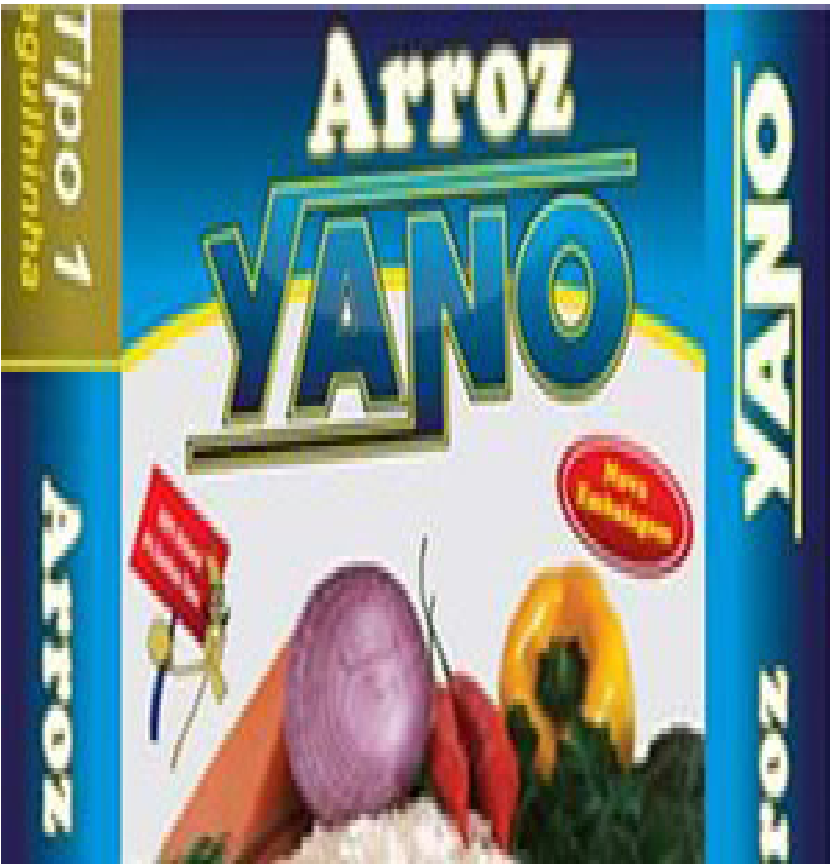
Ao pescador amador são permitidos a captura e o transporte de **10 kg de peixes** e mais um exemplar.

	Nome Científico	Nomes Comuns	Comprimento (cm)
	Gymnotus carapo	tuvira, sarapó, morenita	20
	Hoplias malabaricus	traíra	25
	Hypostomus spp	acari, cascudo	30
	Leporinus friderici	piáu, piáu-três-pintas	25
	Leporinus aff. obtusidens e elongatus	piapara, piáu-verdadeiro, piavuçu	40
	Liposarcus anisitsi	cascudo-pantaneiro	30
	Megalancistrus aculeatus	cascudo-abacaxi	45
	Piaractus mesopotamicus	pacu-caranha, pacu	45
	Pimelodus maculatus	mandi, mandi amarelo	25
	Pinirampus pirinampu	barbado, mandi-alumínio	50
	Prochilodus lineatus	curimatá, curimatá, paba terra	38
	Prochilodus affinis	curimatá piaoa	30
	Pseudopimelodus zungaro	bagre-sapo	25
	Pseudoplatystoma corruscans	surubim, pintado	90
	Pseudoplatystoma fasciatum	surubim, cachara	70
	Pterodoras granulosus	armado, armal, abotoado	40
	Rinelepis aspera	cascudo-preto	25
	Salminus brasiliensis	dourado	60
	Satanoperca papaterra papaterra	cará	16
	Schizodon borelli	piáu-catingado, piava	25
	Schizodon nasutus	taguara, timboré	25
	Zungaro zungaro	jaú	90

G1 FRONTEIRA

Com a proximidade da Piracema, que vai de 1º de novembro a 28 de fevereiro de 2026, pescadores devem ficar atentos às restrições que passam a valer para proteger as espécies em reprodução. Segundo a Polícia Militar Ambiental, na temporada passada (2024-2025), no Oeste Paulista, foram aplicados R\$ 46,3 mil em multas, aumento de 86,6% em relação ao ciclo anterior, e apreendidos 502 kg de peixes. A duas semanas do início oficial da Piracema, os pescadores precisam seguir

normas específicas e regularizar seus estoques de pescado, segundo reforça o capitão Júlio César Cacciari, comandante da Polícia Ambiental na região de Presidente Prudente. Durante a Piracema, esses pescadores recebem o seguro-defeso, que permite a suspensão da atividade sem prejuízo financeiro. Mesmo fora do período da Piracema, a pesca das espécies nativas possui regras e restrições para pescadores profissionais e amadores, segundo Cacciari. A principal delas é o tamanho das espécies.



Como fazer chá de casca de banana para baixar a glicose



REDAÇÃO PESQUISA

Para fazer o chá de casca de banana, lave bem a casca, retire as pontas e corte-a em pedaços, adicione a uma panela com água, ferva por 5 a 15 minutos, coe e beba. O chá contém fibras e antioxidantes que podem ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina e, consequentemente, auxiliar no controle da glicose.

Ingredientes:

1 casca de banana (preferencialmente orgânica)

500 mL a 1 litro de água

Opcional: 1 pau de canela ou alguns cravos da índia

Modo de preparo:

Lave bem: a casca da banana para remover sujeira e agrotóxicos, principalmente se não for orgânica. Retire as pontas: da casca e corte-a em pedaços menores.

Adicione: a casca cortada e a água em uma panela e leve ao fogo.

Deixe ferver: em fogo baixo por cerca de 5 a

15 minutos, dependendo da sua preferência.

Coe o líquido: para retirar os pedaços da casca. Aguarde amornar: e o chá estará pronto para ser consumido.

Como consumir: Para potencializar os efeitos no controle da glicose, pode-se consumir o chá até 3 vezes ao dia, preferencialmente antes das refeições. Se desejar, adicione canela em pau ou cravos da índia para um sabor extra e para potencializar os benefícios antioxidantes. O chá pode ser guardado na geladeira por até 24 horas. Plantas que podem ajudar a reduzir a glicose no sangue incluem canela, que melhora a sensibilidade à insulina, a pata-de-vaca, que possui uma proteína similar à insulina, e a sálvia. Outras opções benéficas são a erva-cidreira, que atua na regulação da glicose e tem efeito calmante, a carqueja, com ação antidiabética, e a folha de amora, que pode reduzir a absorção de carboidratos.





HORÓSCOPO

ÁRIES 21/3 - 20/4

Áries, a semana começa com você no centro da cena e a Lua Cheia em seu signo amplia tanto sua força quanto sua sensibilidade. É tempo de se afirmar, mas sem perder o equilíbrio entre autonomia e cooperação. Entre intensidade mental e ajustes na rotina, o céu pede coragem com consciência.

LEÃO 22/7 - 22/8

A semana começa com um chamado de expansão: estudos, viagens e novas visões de mundo pedem espaço. A Lua Cheia (07/10) ilumina sua forma de enxergar a vida, mas pede flexibilidade diante de conversas tensas. A partir de quarta, cobranças profissionais e responsabilidades exigem foco e constância. O brilho vem do trabalho bem feito.

SAGITÁRIO 22/11 - 21/12

A semana começa com a chama criativa acesa, pedindo coragem para expressar sua essência. A Lua Cheia traz intensidade aos afetos e convida à autenticidade, mas sem excessos. Logo, o foco se volta ao corpo e à rotina, pedindo ajustes que tragam mais equilíbrio e bem-estar.

TOURO 21/4 - 20/5

A semana começa em tom introspectivo: o silêncio e a escuta da intuição se tornam guias poderosos. A Lua Cheia em Áries (07/10) pode mexer com inseguranças e trazer emoções à tona, pedindo descanso e cuidado emocional.

VIRGEM 23/8 - 22/9

A semana começa iluminando transformações internas: há um chamado para soltar velhos padrões e abrir espaço ao novo. A Lua Cheia intensifica emoções em finanças, intimidade e parcerias, pedindo transparência e cuidado com disputas de poder. Nos dias seguintes, crenças e certezas são questionadas, trazendo oportunidades de aprendizado e expansão.

CAPRICÓRNI 22/12 - 20/1

A semana começa voltada para o lar e para as raízes, trazendo reflexões sobre equilíbrio entre vida íntima e demandas externas. A Lua Cheia intensifica essas questões, pedindo ajustes e escolhas mais realistas. Aos poucos, a energia se abre para prazeres simples e criatividade, lembrando que leveza também é força.

GÊMEOS 21/5 - 20/6

A semana começa com reencontros e conversas importantes, pedindo mais profundidade e menos superficialidade. A Lua Cheia (07/10) ilumina parcerias e grupos, trazendo consciência sobre seu lugar em cada vínculo.

LIBRA 23/9 - 22/10

A semana abre com intensidade nos relacionamentos: a Lua Cheia ilumina acordos, vínculos e expectativas, trazendo à tona o que precisa ser equilibrado. O meio da semana aprofunda emoções e pede clareza em assuntos íntimos e financeiros, enquanto o fim de semana direciona o olhar para expansão, aprendizado e também para o autocuidado do corpo.

AQUÁRIO 21/1 - 19/2

A semana começa com a força da palavra: conversas, revelações e diálogos intensos pedem cuidado. Entre os dias 8 e 9, o foco se volta ao lar e às bases emocionais, exigindo atenção com raízes e intimidade. Aos poucos, o céu convida à leveza, trazendo espaço para a criatividade e para momentos prazerosos.

CÂNCER 21/6 - 21/7

A semana pede firmeza e maturidade para lidar com responsabilidades sem perder a ternura que te caracteriza. Os primeiros dias trazem foco em carreira, parcerias e visibilidade, exigindo clareza no modo de se comunicar. A partir do meio da semana, amizades e alianças se movimentam, separando o que soma do que drena.

ESCORPIÃO 23/10 - 21/11

Com Mercúrio entrando em seu signo e a Lua Cheia iluminando sua rotina, esta semana pede atenção ao corpo e ao cotidiano. Há revelações nos detalhes, nas pausas e nos sinais sutis. Você pode sentir a necessidade de simplificar hábitos, reorganizar sua energia e dar mais espaço àquilo que realmente importa.

PEIXES 20/2 - 20/3

A semana começa com foco em valores e recursos: cuidar do corpo, do dinheiro e do que te sustenta se torna prioridade. A Lua Cheia ilumina escolhas materiais e convida à consciência prática. A partir de quarta, diálogos e estudos abrem novas perspectivas.



Aneurisma cerebral ainda mata 1 em cada 5 pacientes no Brasil, mas técnica moderna reduz riscos



REDAÇÃO PESQUISA

A neurocirurgia vive uma nova fase com o avanço das técnicas minimamente invasivas. O tratamento endovascular, que dispensa a abertura do crânio, já se consolidou como uma das principais alternativas para pacientes com aneurisma cere-

bral, dilatações nas paredes das artérias do cérebro que podem causar hemorragias fatais quando se rompem. De acordo com a neurocirurgiã Dra. Ingra Souza, o avanço representa uma mudança profunda na forma de tratar doenças neurológicas graves. Durante muitos anos, o tratamento dos aneurismas exigia cirurgias abertas e longos períodos de recuperação. Hoje já é possível acessar o

interior dos vasos cerebrais por dentro do sistema circulatório, o que reduz o trauma cirúrgico e devolve qualidade de vida ao paciente em menos tempo. Os dados mais recentes do Sistema Único de Saúde (SUS) mostram a dimensão do problema e a importância dos avanços na área. Entre 2017 e 2022, o Brasil registrou mais de 61 mil internações por hemorragia subaracnóide aneurismática, uma das complicações mais graves da doença, com taxa média de mortalidade hospitalar próxima de 20%. No mesmo período, foram realizados 8,2 mil procedimentos endovasculares em todo o país, número que confirma a expansão da técnica na rede pública e o impacto das inovações médicas sobre a sobrevivência dos pacientes. O aneurisma cerebral é uma dilatação localizada na parede de uma artéria, provocada pela fragilidade da estrutura do vaso. Pode variar de poucos milímetros a mais de dois centímetros e, em grande parte dos casos, não apresenta sintomas. Quando se rompe, provoca uma hemorragia subaracnóide, quadro grave que pode levar à morte. No procedimento conhecido como embolização, o neurocirurgião realiza uma pequena incisão na virilha e insere um cateter fino que percorre o sistema vascular até o cérebro. No local do aneurisma, são aplicados dispositivos como espirais metálicas (coils) ou stents, que bloqueiam o fluxo sanguíneo dentro da dilatação e impedem o rompimento.



Os direitos das mulheres com câncer de mama: o que a lei garante e como fazer valer



REDAÇÃO PESQUISA

Receber o diagnóstico de câncer de mama é um dos momentos mais desafiadores na vida de uma mulher. Além da batalha pela saúde física e emocional, muitas pacientes se deparam com dúvidas e inseguranças sobre seus direitos no trabalho, no acesso à saúde pública, em relação à renda e à qualidade de vida durante o tratamento. O que muitas ainda não sabem é que a legislação brasileira assegura uma série de garantias específicas para mulheres com câncer

de mama. Conhecer essas leis é fundamental para garantir não apenas o tratamento adequado, mas também dignidade, segurança jurídica e cidadania ao longo dessa jornada. Uma das principais conquistas legais é a chamada Lei dos 60 Dias (Lei nº 12.732/2012), que obriga o Sistema Único de Saúde (SUS) a iniciar o tratamento da paciente com câncer no prazo máximo de 60 dias após a confirmação do diagnóstico em laudo médico. Esse dispositivo busca evitar atrasos que comprometam a eficácia do tratamento. Quando esse prazo não é cumprido, a paciente pode acionar judicialmente o Estado para garantir o atendimento imediato, inclusive com o apoio da Defensoria Pública. A prevenção também é contemplada pela legislação. A Lei nº 11.664/2008 assegura às mulheres a realização gratuita de mamografia pelo SUS, a partir dos 40 anos de idade, ou antes disso se houver recomendação médica ou histórico familiar da doença. No campo da seguridade social, o câncer de mama dá direito ao acesso a benefícios como o auxílio-

-doença e a aposentadoria por invalidez, a depender da gravidade do caso e da capacidade de a paciente retornar ao trabalho. Importante lembrar que, para doenças graves como o câncer, o INSS dispensa o cumprimento da carência mínima de contribuições. A paciente pode fazer o pedido pelo aplicativo ou site "Meu INSS", com apresentação de laudos atualizados. Além disso, pacientes que se aposentam ou recebem pensão em decorrência da doença têm direito à isenção do Imposto de Renda, desde que apresentem laudo oficial comprovando a enfermidade. Outro direito importante e muitas vezes desconhecido diz respeito à isenção de impostos como IPI, ICMS, IOF e IPVA para a compra de veículos adaptados ou comuns, conforme avaliação médica. Essa medida visa melhorar a mobilidade e qualidade de vida da paciente durante e após o tratamento. A solicitação pode ser feita junto à Receita Federal e aos órgãos estaduais de trânsito e fazenda, com base em laudos médicos e formulários específicos. A estabilidade no emprego também é garantida por lei. Após retornar ao trabalho, a mulher que se afastou por motivo de câncer e recebeu auxílio-doença tem direito à estabilidade por 12 meses, ou seja, não pode ser demitida sem justa causa nesse período. Caso isso ocorra, é possível ingressar com ação trabalhista para pleitear reintegração ao cargo ou indenização.

Amaral
Calçados

Entenda quando é permitido ter mais de uma aposentadoria no Brasil



REDAÇÃO PESQUISA

Uma pessoa pode ter mais de uma aposentadoria no Brasil, desde que os benefícios sejam concedidos por regimes previdenciários diferentes. Segundo Cristiane Grano Haik, advogada especialista em direi-

to previdenciário, o país possui dois principais sistemas: o Regime Geral de Previdência Social (RGPS), administrado pelo INSS e voltado à iniciativa privada, e os Regimes Próprios de Previdência Social (RPPS), destinados a servidores públi-

cos federais, estaduais e municipais. Assim, quem trabalhou em ambos os setores pode acumular aposentadorias distintas. No entanto, não é permitido receber duas aposentadorias do mesmo regime nem somar tempos de contribuição entre regimes para obter benefícios separados. A advogada explica que é possível transferir o tempo de contribuição de um sistema para outro, mas isso resultará em apenas uma aposentadoria — concedida pelo regime ao qual o trabalhador está atualmente vinculado. O processo pode ser burocrático, e por isso ela recomenda buscar orientação profissional para garantir o melhor aproveitamento das regras e benefícios disponíveis.



Correios anunciam plano bilionário para cobrir rombo nas contas da empresa



AGÊNCIA BRASIL

Os Correios anunciaram na última quarta-feira um plano para cobrir um rombo bilionário nas contas da empresa. O anúncio foi feito pelo presidente dos Correios, Emmanoel Rondon, no cargo há menos de um mês. Rondon começou falando sobre os prejuízos acumulados nos últimos anos. Disse que a empresa não se adaptou ao aumento da concorrência no setor de encomendas. Os Correios registram resultados negativos seguidos desde 2022. No acumulado

do primeiro semestre de 2025, o prejuízo passou de R\$ 4 bilhões. A receita obtida pela prestação de serviços encolheu R\$ 1 bilhão na comparação com 2024. No segmento de encomendas internacionais, por exemplo, a arrecadação caiu mais de 60%. Já as despesas administrativas, que incluem salários e precatórios, cresceram quase R\$ 1,5 bilhão. Diante da crise, a estatal negocia um empréstimo de R\$ 20 bilhões com um consórcio de bancos. A operação deve contar com garantias do Tesouro Nacional e com medidas de reestruturação da empresa.

18 de outubro, Dia do Médico

Crédito - Google



REDAÇÃO PESQUISA

No dia 18 de outubro é comemorado o Dia do Médico, um profissional responsável por cuidar e promover a saúde de toda a população. Essa data foi escolhida em referência ao Dia de São Lucas, o santo padroeiro da Medicina. O médico é o profissional responsável por descobrir as enfermidades que atingem determinado paciente, fornecendo suporte e indicações adequadas para que haja a cura. É ele também o responsável por indicar formas de prevenir doenças e orientar o indivíduo para que esse possa ter uma vida mais saudável. A medicina, sem dúvidas, é uma das áreas do conhecimento que exigem maior comprometimento e responsabilidade por parte do profissional. Para ser um bom médico, é fundamental um investimento constante em aperfeiçoamento, ficando sempre informado a

respeito das novas descobertas científicas, conhecendo novos tratamentos e exames, além de estar atento às novas doenças que surgem a todo tempo." O bom médico, além de ter um bom embasamento teórico, deve saber relacionar-se, promovendo uma relação de confiança com seu paciente. A relação médico-paciente é fundamental para o andamento adequado do tratamento, uma vez que o paciente sente-se à vontade para falar em detalhes o que lhe aflige. Assim sendo, é fundamental que o médico abra espaço para questionamentos e saiba explicar de maneira atenciosa e cuidadosa o que acomete cada pessoa. A relação de confiança estabelecida entre médico-paciente também é importante nos momentos de grande dor, como ao informar sobre uma doença terminal. O médico deve estar preparado para encarar a morte e ajudar os parentes e até mesmo o paciente a encarar esse momento tão difícil.

POLIDORO

PNEUS

MUITO MAIS QUE VENDER PNEUS