



JORNAL INTERATIVO

O Jornal feito com Você

DIRETOR: JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

SÁBADO 1º DE NOVEMBRO DE 2025

EDIÇÃO: 549

ANO 05 - WWW.JORNALINTERATIVO.NET

cedida google - imagem ilustrativa



Organizadores comemoram o sucesso da 1ª Feira do Produtor

O Sindicato Rural de Dracena que organizou a 1ª Feira do Produtor em parceria com a FAESP, SENAR e SEBRAE, considerou positivo evento realizado na Praça Arthur Pagnozzi no dia 25 de outubro. Daniel Pagnozzi, representando o sindicato, falou à reportagem do JORNAL INTERATIVO e detalhou as fases do projeto, que teve mais de 8 meses de treinamento dos produtores, que além de tudo não tiveram nenhum custo de produção dos produtos apresentados na feira.

P.6

GERAL

Bicarbonato de sódio: o
'remédio esquecido' que
pode transformar a saúde

P.17

GERAL

Prova de vida do INSS: veja se o
seu benefício pode ser bloqueado

P.18

GERAL

A beleza dos grisalhos nos
homens

P.19

**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 Pompílio 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

Titulo da coluna: Pare e Pense

NILVO SOUZA

Vivemos em um tempo em que estar cansado parece normal, e ansioso inevitável. A rotina acelerada, a pressão por resultados e o excesso de estímulos fazem da mente um campo de batalha silencioso. A ansiedade cresce como um ruído interno constante — uma voz que não se cala, antecipando problemas, criando cenários e exigindo controle sobre o incontrolável. Mas o corpo não mente. Quando a mente não desacelera, o corpo tenta frear. A exaustão é, muitas vezes, o grito físico de uma mente sobrecarregada. Ela não surge apenas da falta de sono ou de descanso, mas da falta de pausa emocional. É o resultado de viver em alerta, mesmo quando não há perigo real. A ansiedade consome energia vital. Ela coloca o corpo em estado de vigilância permanente

— como se algo estivesse prestes a acontecer. O coração acelera, os músculos se contraem, o sono se torna leve e a mente, inquieta. Aos poucos, o corpo entra em colapso, e o cansaço deixa de ser momentâneo para se tornar existencial. A exaustão emocional é o ponto em que o “fazer” já não basta. É o sinal de que é preciso ser — respirar, sentir, acolher, e não apenas reagir. Recuperar-se da ansiedade e da exaustão exige reconexão: com o corpo, com o silêncio, com o tempo presente. Mais do que descansar, é preciso desligar o modo de sobrevivência e reaprender a viver com presença. Ansiedade é o medo do amanhã. Exaustão é o peso de carregar todos os amanhãs de uma vez. A cura começa quando você permite que o hoje seja suficiente.

@nilvosouza





Fundo Social de Dracena lança campanha “Natal sem fome”

Diretoria de Comunicação



Diretoria de Comunicação



DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

A Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social, por meio do Fundo Social, lançou na quarta-feira (29) a campanha solidária “Natal Sem Fome”. Foram instaladas caixas de arrecadação em diversos pontos da cidade, como Prefeitura Municipal e os supermercados Rede Avenida, Rede Big Mart, Milena e Via Brasil. Até o dia 12 de dezembro deste ano, qualquer pessoa poderá

prazo de validade. O objetivo da campanha é arrecadar alimentos que serão utilizados na confecção de cestas natalinas pelo Fundo Social. Os itens arrecadados serão destinados às famílias em situação de vulnerabilidade social do município. Iraci Parizotto, Secretária e Presidente do Fundo Social, afirmou que “os dracenenses são muito solidários, e qualquer tipo de alimento doado, será muito bem-vindo. Afinal, deixará o Natal de uma família mais perecíveis dentro do feliz”.



Membros da equipe de Auditoria Tributária de Dracena, participam de reunião em Presidente Prudente



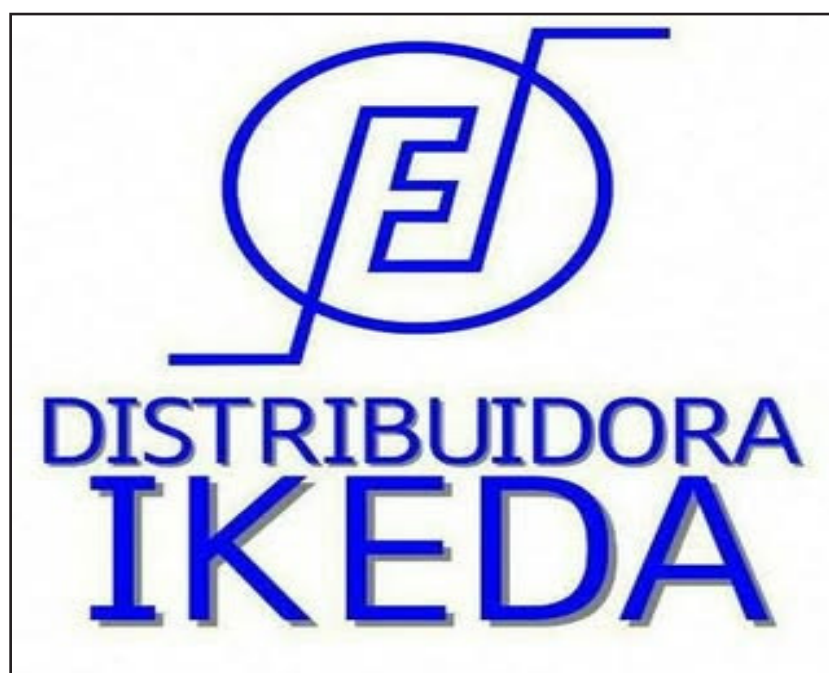
Diretoria de Comunicação

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

A equipe do Departamento de Auditoria Tributária da Prefeitura de Dracena, participou de uma importante palestra promovida pelo deputado estadual Mauro Bragato, em Presidente Prudente, que abordou as mudanças na tributação e a implantação da Nota Fiscal de Serviço Eletrônica (NFS-e) nacional, com início previsto para 1º de janeiro de 2026. O evento contou com a exposição do delegado da Receita Federal, Sérgio Lourenço Júnior, que apresentou detalhes

sobre o novo modelo de emissão da NFS-e, seus impactos para os municípios e contribuintes, além das adequações necessárias à nova realidade tributária nacional. Representando o município de Dracena, estiveram presentes: Mailson Antônio da Quinta Botelho, supervisor de auditoria tributária; Ariele Marques Mazzo, chefe do Setor de Fiscalização; e os auditores fiscais José Antônio Basso Lira e João Carlos Brambilla Franson. Dracena já firmou convênio e realizou a parametrização com o Ambiente Emissor Nacional da NFS-e, estando, portanto, com o sistema ativo e plenamente operacional.

Segundo o delegado da Receita Federal Sérgio Lourenço Júnior, na região, apenas Dracena e Presidente Prudente encontram-se ativas e operacionais. Em nível nacional, a “Cidade Milagre” figura entre os 412 municípios ativos e operacionais. Já em nível estadual, Dracena figura entre as 69 cidades. Essa iniciativa coloca Dracena, mais uma vez, à frente no processo de desburocratização e modernização da gestão tributária, tornando o município um ambiente mais acolhedor, eficiente e atrativo para novos investimentos empresariais. A participação da equipe no evento reforça o compromisso da Administração Municipal com a capacitação técnica e a atualização constante, garantindo que Dracena continue se destacando pela transparência, inovação e responsabilidade na gestão pública.



Organizadores comemoram o sucesso da 1ª Feira do Produtor



cedida da redação

REDAÇÃO

O Sindicato Rural de Dracena que organizou a 1ª Feira do Produtor em parceria com a FAESP, SENAR e SEBRAE, considerou positivo evento realizado na Praça Arthur Pagnozzi no dia 25 de outubro. Daniel Pagnozzi, representando o sindicato, falou à reportagem do JORNAL INTERATIVO e detalhou as fases do projeto, que teve mais de 8 meses de treinamento dos produtores, que além de tudo não tiveram nenhum custo de produção dos produtos apresentados na feira. O Cavalcante, gerente regional do SEBRAE, disse em entrevista, disse que este programa é completo, onde o produtor recebe treinamento sobre gestão, inovação e como trabalhar em uma feira. A padronização das barracas, chamaram a aten-

ção das pessoas que passaram pela feira. Cavalcante salientou que os produtores passaram por treinamento e para expandir a participação já há pessoas interessadas em participar de uma segunda fase de treinamento. Daniel Pagnozzi, do Sindicato Rural de Dracena, disse que a próxima fase é fazer reuniões com os produtores, buscando corrigir possíveis erros e melhorar ainda mais o atendimento na comercialização dos produtos. A reportagem do JORNAL INTERATIVO que acompanhou o trabalho dos produtores durante a feira, pode ver que frutas e legumes eram oferecidos a bons preços e ainda com a vantagem de estarem livres de agrotóxicos. Aos poucos esta feira deverá entrar em periodicidade, mas ainda será analisado dias e local de exposição e venda dos produtos.



SÁBADO, 1º DE NOVEMBRO DE 2025



CHURRASCO FÁCIL AVENIDA

APROVEITE, VOCÊ É DE *casa*.

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

 PALETA ANGUS CRY Kg R\$ 45,98 kg	 MAMINHA BOVINA CRY Kg R\$ 42,98 kg	 PICANHA BOVINA BETTER BEEF CRY KG R\$ 69,90 kg	 PICANHA FATIADA FRIGOL KG R\$ 42,98 kg
 PANCETA SUÍNA FRIGOL TEMP. CRY R\$ 33,98 kg	 COSTELA SUÍNA FRIGOL TEMP. CRY R\$ 29,98 kg	 COXINHA DA ASA FRANGO COPACOL 800g R\$ 16,99 cada R\$ 13,99 Clube + amigo	 MEIO DA ASA FRANGO COPACOL 800g R\$ 19,99 cada R\$ 15,98 Clube + amigo
 PÃO DE ALHO SANTA MASSA 400g R\$ 16,99 cada R\$ 13,99 Clube + amigo	 MANDIOCA SANTO ANTONIO 1kg R\$ 10,90 cada R\$ 7,99 Clube + amigo	 CERVEJA STELLA ARTOIS PURO GOLD LONGNECK 330ml R\$ 6,49 cada	 CERVEJA SPATEN LATA 350ml R\$ 4,69 cada
 CERVEJA AMSTEL LATA 350ml R\$ 3,29 cada R\$ 2,98 Clube + amigo	 CERVEJA CORONA CERO LATA 350ml R\$ 5,85 cada R\$ 5,69 Clube + amigo	 CERVEJA PETRA LATA 350ml R\$ 3,09 cada R\$ 2,99 Clube + amigo	 CERVEJA HEINEKEN LONGNECK 330ml R\$ 6,79 cada R\$ 5,99 Clube + amigo

Vira Virou

SUPER PRAZO CHEQUE PRÉ

10/12/2025

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

Ofertas válidas para as Lojas de **31/10 a 02/11/2025 dracena, tupi paulista e junqueirópolis** ou enquanto durar o estoque.

Prefeito de Junqueirópolis anuncia construção de Complexo Municipal da Assistência Social



Folha Regional

FOLHA REGIONAL

O prefeito de Junqueirópolis, Neto Furini, através das redes sociais, informou que a administração municipal tem como meta a construção de um Complexo da Assistência Social do município.

Explicou Neto Furini que, em janeiro, logo após ter tomado posse no executivo, foi tomada a decisão de mudar o Centro de Referência da Assistência Social (Cras) de lugar, visando garantir maior conforto a equipe e atendidos. De acordo com o prefeito Neto Furini, agora a intenção é economizar ainda mais,

pois a administração municipal vai construir um Complexo da Assistência Social, com um novo prédio para o Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas) e a própria Assistência Social. "E assim, serão mais dois aluguéis economizados e com mais estrutura para proporcionar atendimento à comunidade", frisou. "Economizar o dinheiro público ou atender melhor a população? Em alguns casos, é possível fazer as duas coisas ao mesmo tempo e é assim no novo tempo que está acontecendo em Junqueirópolis", finalizou o prefeito Neto Furini.



VIDROSUL®
DISTRIBUIDORA DE VIDROS



Hino Nacional Brasileiro

Caça-Palavras

Caça palavras composto por palavras que estão presentes no hino nacional brasileiro.

→

↓

B	C	L	U	T	A	G	O	E	E
R	E	T	U	M	B	A	N	T	E
A	N	R	S	C	D	R	A	S	A
S	T	I	C	L	D	R	M	Í	G
I	E	S	P	A	O	I	É	M	I
L	R	O	Á	V	B	D	R	B	G
O	R	N	T	A	E	A	I	O	A
U	A	H	R	M	R	C	C	L	N
R	A	O	I	R	Ç	A	A	O	T
O	E	S	A	D	O	R	A	M	E

Jogue Este Caça-Palavras
rachacuca.com.br/x/cp/40

© RachaCuca.com.br

Hino Nacional Brasileiro

ADORA	CLAVA	LUTA	SÍMBOLO
AMÉRICA	GARRIDA	PÁTRIA	TERRA
BERÇO	GIGANTE	RETUMBANTE	
BRASIL	LOURO	RISONHOS	

ENROLADINHO DE MÚMIA HALLOWEEN

INGREDIENTES (24 PORÇÕES)

- 1- 1 KG SALSICHA DE PERU (PODE SER DE HOT DOG)
- 2- 1 GEMA
- 3- CATCHUP
- 4- 1 PACOTE DE MASSA FRESCA EM ROLO PARA PASTEL
- 5- MOSTARDA

MODO DE PREPARO

- 1- LAVE BEM AS SALSICHAS.
- 2- CORTE A MASSA FRESCA EM TIRINHAS DE DIVERSAS LARGURAS.
- 3- ENROLE IRREGULARMENTE CADA SALSICHA COM AS TIRINHAS DE MASSA, COMO SE FOSSE UMA MÚMIA, DEIXANDO UM ESPAÇO EM UMA DAS EXTREMIDADES PARA FAZER OS OLHINHOS.
- 4- EM UMA ASSADEIRA LEVEMENTE UNTADA, DISPONHA OS ENROLADINHOS COM UMA PEQUENA DISTÂNCIA (1 CM) PARA NÃO COLAREM.
- 5- PINCELE A GEMA EM CIMA DE CADA MÚMIA E DEIXE NO FORNO PRAQUECIDO ATÉ DOURAR.
- 6- APÓS RETIRAR DO FORNO, ARRUME-AS EM UM REFRAATÓRIO E FAÇA DOIS PINGOS DE MOSTARDA NO ESPAÇO DISPOSTO PARA OS OLHINHOS.
- 7- ENCHA UM POTINHO COM CATCHUP E FAÇA CÍRCULOS CONCÊNTRICOS DE MOSTARDA. COM UM PALITO, PUXE O CATCHUP DO CENTRO PARA A EXTREMIDADE, CRIANDO ASPECTO DE TEIA DE ARANHA.
- 8- BOM APETITE E DIVERSÃO!



Com retorno do trem previsto para 2028, Adamantina pretende sediar 'porto seco'



Folha Regional

FOLHA REGIONAL

A volta do trem de carga é uma realidade confirmada pela empresa Rumo Logística, concessionária responsável pela ferrovia que passa na Alta Paulista, com data de funcionamento em 2028. Com isso, a Prefeitura de Adamantina vislumbra a necessidade de implantação de um 'porto seco' na região, para a concentração de mercadorias, produtos, equipamentos a serem transportados, e entende que o município

reúne condições ideais para ser a sede de escoamento. Durante o 2º CPDAP (Congresso para o Desenvolvimento da Alta Paulista), promovido na Cidade Joia na noite do último dia 17 de outubro pela ADNAP (Associação Direita da Nova Alta Paulista), a Administração José Tiveron lançou a proposta na presença de secretários estaduais e deputados federais e estaduais presentes. Vemos o retorno do trem como uma possibilidade concreta de Adamantina ser a protagonista por causa da localização, já que fica no meio do corredor de pros-

peridade, onde pode ser um ponto de escoamento de produtos para todos os municípios da nossa região e das regiões de Presidente prudente, de Marília e de Araçatuba", justificou o secretário municipal de desenvolvimento econômico Carlão Barbosa. Além de lançar a proposta às autoridades, a Prefeitura de Adamantina já iniciou tratativas de alinhamento com a Rumo, demonstrando o interesse de sediar o porto seco. Também, pensando nas rodovias que ligam essas regiões, o município é estratégico, por ser central, poderia receber os caminhões com as cargas das outras cidades para escoamento por meio do trem. E todos os presentes no encontro perceberam que é uma grande possibilidade e não faltarão esforços para que continuem tratando sobre esse assunto até conseguir uma resposta positiva.

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 reacende 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.

Enem 2025: das 14.150 inscrições confirmadas na região, 6.361 são de concluintes do ensino médio



Imparcial Presidente Prudente

IMPARCIAL PRESIDENTE PRUDENTE

Para a edição do Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) deste ano, 14.150 inscrições foram confirmadas na região de Presidente Prudente, sendo que 6.361 são de alunos concluintes do ensino médio. Os dados, que envolvem 11 municípios do oeste paulista abrangidos pelo edital, são do Painei Enem 2025, divulgado pelo Ministério da Educação, por meio do Inep (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira). Do total, 7.089 inscrições foram confirmadas

em Presidente Prudente. Outras 1.592 são de Dracena, que vem seguida de Presidente Venceslau, com o terceiro maior número de participantes: 860. **Completam a lista:** Presidente Epitácio (833), Adamantina (830), Rancharia (663), Osvaldo Cruz (629), Teodoro Sampaio (495), Martinópolis (448), Rosana (405) e Mirante do Paranapanema (306).

As provas

Principal porta de entrada para as instituições de ensino superior no país, o Enem será aplicado na região nos dias 9 e 16 de novembro. O local de prova de cada participante é informado

no Cartão de Confirmação de Inscrição, disponibilizado na quinta-feira (30), na Página do Participante (<https://enem.inep.gov.br/participante/#!/>). O exame é composto por quatro provas objetivas e uma redação em língua portuguesa. Cada prova objetiva terá 45 questões de múltipla escolha. O primeiro dia de provas terá a duração total de cinco horas e 30 minutos. Em 9 de novembro, além da prova de redação, serão cobradas as seguintes áreas de conhecimento: língua portuguesa; literatura; língua estrangeira (inglês ou espanhol); história; geografia; filosofia e sociologia, artes, educação física e tecnologias da informação e comunicação. Já o segundo dia de provas do Enem, marcado para 16 de novembro, terá a duração total de 5 horas e avaliará as seguintes áreas: matemática, química, física e biologia. O Enem avalia o desempenho escolar dos estudantes ao término da educação básica. O exame possibilita o ingresso na educação superior no Brasil, por meio do Sisu (Sistema de Seleção Unificada), do Prouni (Programa Universidade para Todos) e do Fies (Fundo de Financiamento Estudantil). Os resultados individuais do Enem, que serão divulgados em janeiro de 2026, também podem ser aproveitados nos processos seletivos de instituições de Portugal que possuem convênio com o Inep.



Adamantina ganha destaque no Guia Rotas do Queijo de São Paulo com duas queijarias artesanais

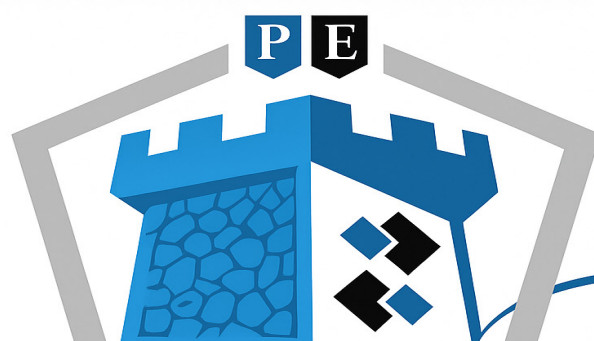
cedida

visitantes podem degustar queijos frescos, requeijões, mussarelas e outros produtos locais. Já o Leite Jóia marca a estreia de Adamantina com uma associação de produtores no Guia. A Aplemar reúne famílias dedicadas à produção de leite e derivados artesanais com foco em qualidade e sustentabilidade. A marca produz queijos meia-cura premium, mussarela, nozinho, burrata e parmesão, além de manteiga e requeijão de corte, todos sem aditivos, corantes ou conservantes. O espaço ainda funciona como vitrine da gastronomia regional, oferecendo geleias, mel, vinhos e charcutaria. A loja fica na Rua Quintino Bocaiuva, s/n, na região aos fundos do Recinto Poliesportivo. A presença da Monte Alegre e do Leite Jóia reforça o papel de Adamantina como referência regional na produção de queijos artesanais e destino turístico que celebra o encontro entre tradição, sabor e desenvolvimento local.

SIGA MAIS

O queijo artesanal da Alta Paulista ganhou destaque no cenário estadual. Duas queijarias de Adamantina integram a nova edição do Guia Rotas do Queijo de São Paulo, publicação do Governo do Estado que reúne os principais destinos do turismo gastronômico e rural ligados à produção queijeira. A Queijos Monte Alegre e a Leite Jóia, da Associação dos Produtores de Leite de Adamantina e Região (Aplemar),

representam o município na Rota Alta Paulista, ao lado de outros empreendimentos da região, como os de Marília, Paraguaçu Paulista, Salto Grande e Queiroz. Conforme o Guia, a Queijos Monte Alegre, localizada no Sítio Estrada Quatorze, já integrava a rota turística do queijo artesanal paulista. Há oito anos, a propriedade produz queijos de vaca e cabra e mantém viva a tradição familiar com produtos reconhecidos pela qualidade. Além da produção, oferece experiências de turismo rural, com destaque para o café colonial servido aos domingos, quando



**PEDRAS DECORATIVAS
ELDORADO**



caeté

AÇÚCAR • ETANOL • BIOELETRICIDADE

**Grupo
Carlos Lyra**

Medicina Dracena: ingressantes da Unifadra terão mensalidade mais atrativa em 2026

Inscrições para o vestibular presencial de Medicina prosseguem até 6 de novembro

cedida

VESTIBULAR PRESENCIAL MEDICINA
DA UNIFADRA DRACENA/SP

Entre as **melhores escolas médicas do país** de acordo com o reconhecimento do curso pelo MEC.

Mensalidade de **R\$ 7.345,10**
para ingressantes no 1º ano em 2026 com pagamento até o dia 10 de cada mês.

Inscreva-se já!

ASS. IMPRENSA UNIFADRA

Estão abertas, até o dia 6 de novembro, as inscrições para o Vestibular de Medicina da Unifadra Dracena. A prova será presencial, no dia 30 de novembro, às 14h, na Unifadra (Rua Bahia, 266 – Metrópole – Dracena/SP).

As inscrições devem ser feitas exclusivamente pelo site da Vunesp: www.vunesp.com.br/FDEC2501.

A mensalidade para os alunos ingressantes no 1º ano em 2026 será de

R\$ 7.345,10 (valor válido para pagamento até o dia 10 de cada mês).

A classificação geral do vestibular será divulgada no dia 6 de janeiro de 2026, e as matrículas poderão ser realizadas de 07 a 09 de janeiro.

Serviço: Medicina-Vestibular presencial organizado pela Vunesp

Inscrições: até 06/11/2025

Prova: 30/11/2025, às 14h

Acesse o edital e se inscreva em: www.vunesp.com.br/FDEC2501

Brink Sports

A loja mais completa de Dracena e Região!!!

99740-6007

Av. Presidente Roosevelt nº451 -Centro
Dracena -SP

KO

SPORTWEAR

*2K21

UNIFORMES ESPORTIVOS

(18) 93085-9778

DRACENA - SP

Abel entrega 'noite mágica' cinco anos após desembarcar no Palmeiras



novidades de Abel — fez grande jogada individual e sofreu pênalti. Veiga, quem Abel colocou em campo, bateu e definiu o jogo. As lágrimas do treinador após o apito final representaram o alívio após essa vitória. O treinador foi xingado pela torcida após a eliminação para o Corinthians na Copa do Brasil e voltou a ser exaltado por todo Allianz Parque na noite em que completou 5 anos de seu anúncio. O Palmeiras tem pouco tempo para comemorar a classificação histórica. A equipe já volta a campo no domingo, às 18h30, contra o Juventude, pelo Brasileirão, no estádio Alfredo Jaconi. Palmeiras x Flamengo, na final da Copa Libertadores, será no dia 29 de novembro, no estádio Monumental, em Lima, no Peru.

UOL

Abel Ferreira prometeu uma "noite mágica" para a torcida do Palmeiras após a derrota no jogo de ida contra a LDU, e ele entregou isso no Allianz Parque no jogo de volta. Tudo que o técnico pensou para reverter a vantagem de 3 gols funcionou bem no dia que ele completara 5 anos de Alviverde. O técnico português escalou um time "kamikaze" com quatro atacantes: Allan, Sosa, Vitor Roque e Flaco López. E a escolha se pagou logo no primeiro gol com Sosa — Allan cruzou pelo

lado direito e o paraguaio marcou de cabeça. A comissão técnica de Abel também teve importância no segundo gol. O auxiliar Vitor Castanheira é quem comanda as bolas paradas ofensivas e, após jogada ensaiada, Bruno Fuchs fez o segundo ainda na reta final do 1º tempo. No 2º tempo, o Palmeiras sofria para conseguir fazer o terceiro gol e forçar as penalidades, e Abel optou por colocar Raphael Veiga no jogo — que decidiu a partida. O camisa 23 balançou as redes quatro minutos depois. Para fechar a "noite mágica", Allan — uma das





HORÓSCOPO

ÁRIES 21/3 - 20/4

A semana começa com cobranças sobre futuro e carreira, pedindo escolhas maduras entre ambição e afeto. Aos poucos, o céu abre horizontes: conversas e aprendizados revelam novas visões, enquanto a Lua Crescente convida a transformar entusiasmo em ação concreta.

LEÃO 22/7 - 22/8

A semana pede equilíbrio entre disciplina e prazer. A Lua Crescente destaca pequenas ações que dão sustentação ao todo, enquanto Vênus e o céu em sintonia reforçam a importância de alinhar rotina, corpo e emoções.

SAGITÁRIO 22/11 - 21/12

A semana pede equilíbrio entre expansão e estabilidade. O céu lembra que o crescimento real depende de escolhas conscientes, disciplina e atenção ao que sustenta sua base. Ideias e conversas ganham força quando há escuta e clareza. O desafio é alinhar desejos, recursos e projetos sem se dispersar, valorizando o essencial para colher frutos concretos.

TOURO 21/4 - 20/5

A semana se desenha como um convite ao equilíbrio: entre rotina e expansão, entre firmeza e ternura. A Lua Crescente pede coragem para apostar em novos rumos, mas sem perder a base sólida que sustenta seu caminho.

VIRGEM 23/8 - 22/9

A semana destaca o encontro entre disciplina e criatividade. A Lua Crescente inspira dar forma às ideias, projetos e afetos, enquanto o céu pede atenção aos limites e à constância.

CAPRICÓRNIO 22/12 - 20/1

A semana enfatiza disciplina, responsabilidade e autocontrole. O céu pede coragem para assumir decisões importantes sem se sobrecarregar ou fugir de compromissos. Silêncios e recolhimento trazem clareza, enquanto a energia da Lua Crescente favorece transformar intenções em resultados concretos.

GÊMEOS 21/5 - 20/6

A semana pede equilíbrio entre expansão e profundidade. Questões financeiras, emocionais e vínculos íntimos ganham destaque, pedindo desapego do que pesa e coragem para sustentar mudanças. A Lua Crescente ilumina territórios internos e lembra que todo renascimento começa no silêncio.

LIBRA 23/9 - 22/10

A semana pede equilíbrio entre responsabilidades pessoais e desejos de expansão. Pequenos ajustes no lar, nas relações e na rotina trazem clareza e harmonia. A Lua Crescente incentiva a cultivar bases sólidas e cuidar do que sustenta seu mundo íntimo, lembrando que consistência e atenção aos detalhes fortalecem o caminho para novos começos.

AQUÁRIO 21/1 - 19/2

A semana convida à introspecção e ao recolhimento, equilibrando demandas externas com atenção ao mundo interior. A Lua Crescente pede disciplina para organizar pensamentos e coragem para soltar o que não serve mais. Gestos sutis de autocuidado e momentos de silêncio fortalecem a energia, preparando o caminho para escolhas mais autênticas e conscientes.

CÂNCER 21/6 - 21/7

O céu ilumina vínculos e escolhas importantes. Tensões entre autonomia e parcerias pedem equilíbrio, enquanto a Lua Crescente traz a necessidade de consolidar acordos e fortalecer laços com clareza. Aos poucos, o foco se desloca para a expansão interior e novas visões de mundo, pedindo fé na vida e confiança no invisível.

ESCORPIÃO 23/10 - 21/11

A semana pede equilíbrio entre comunicação e silêncio, ações e observação. O céu convida a escolhas conscientes nos vínculos, trazendo clareza sobre onde investir energia. Pequenos gestos e atenção aos detalhes fortalecem bases sólidas e permitem que sua presença se faça sentir de forma harmoniosa.

PEIXES 20/2 - 20/3

A semana pede equilíbrio entre sonhos coletivos e limites pessoais. A Lua Crescente sugere alinhar inspiração com planejamento, unindo sensibilidade e ação concreta. Momentos de silêncio, rituais simples e atenção às intuições fortalecem sua energia e ajudam a navegar desafios de maneira consciente, criando clareza e estabilidade interior.



Café arábica da Nova Alta Paulista recebe selo de indicação geográfica



Imparcial Presidente Prudente

IMPARCIAL PRESIDENTE PRUDENTE

A Nova Alta Paulista celebra um marco histórico: o café arábica cultivado na região conquistou a 143ª IG (indicação geográfica) brasileira. O reconhecimento foi concedido na espécie indicação de procedência, que valoriza a tradição produtiva e o reconhecimento público de que o café da região possui uma qualidade diferenciada. A decisão foi concedida pelo INPI (Instituto Nacional da Propriedade Industrial) e abrange o café arábica produzido em 23 municípios da Nova Alta Paulista: Adamantina, Arco-Íris, Dracena, Flórida Paulista, Herculândia, Iacri, Inúbia Paulista, Irapuru, Junqueirópolis, Lucélia,

Mariópolis, Monte Castelo, Nova Guataporanga, Osvaldo Cruz, Ouro Verde, Pacaembu, Parapuã, Rinópolis, Sagres, Salmourão, São João do Pau d'Alho, Tupã e Tupi Paulista. O pedido foi depositado em 2023 pela APRUP (Associação dos Produtores Rurais de Pacaembu e Região), como o fomento do Sebrae (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas), que atuou junto aos produtores desde 2019. Segundo o gerente regional do Sebrae-SP, José Carlos Cavalcante, a conquista do IG é um feito valioso para a região e um reconhecimento a todos os produtores que se dedicaram para essa realização. “O café arábica da Nova Alta Paulista se diferencia pela qualidade e tradi-

ção, e a indicação geográfica surge como fator decisivo para garantir essa diferenciação do produto produzido na região. O dirigente da APRUP, Waldir Visioli, que também é cafeicultor, afirma que a conquista é um grande marco para os produtores da região. “Com muita alegria, recebemos a notícia da aprovação da indicação geográfica do café arábica da Nova Alta Paulista. Vai fazer uma grande diferença, nos colocando no hall das regiões que produzem cafés especiais. Isso já provamos por meio dos vários concursos que realizamos. Este ano foi a sétima edição, em Pacaembu, e tivemos 59 amostras, das quais 26 apresentaram pontuação acima de 80. Isso comprova que o nosso cafeicultor está evoluindo, cuidando melhor de suas lavouras, colheitas e safras e produzindo cafés especiais”, pondera.

GT
GT LAVA CAR

 **LAVACAR_GT**
CREDIBILIDADE, CONFIANÇA E QUALIDADE



OS VAQUEIROS
www.osvaqueiros.com.br

OUTLET

Bicarbonato de sódio: o 'remédio esquecido' que pode transformar a saúde



REDAÇÃO PESQUISA

U sado há um século como remédio contra a gripe e outras doenças, o bicarbonato de sódio volta a ganhar destaque na medicina integrativa. Pesquisas recentes e especialistas apontam que, apesar de esquecido pela indústria farmacêutica, ele pode ter efeitos positivos para o equilíbrio do corpo e a saúde geral. Escondido em prateleiras de cozinhas

e farmácias, o bicarbonato de sódio já ocupou um papel central na medicina. Durante a epidemia de gripe de 1924, nos Estados Unidos, ele foi amplamente utilizado para prevenir e tratar a doença. Quase um século depois, pesquisas voltam a apontar para seus benefícios, que vão desde o suporte ao sistema digestivo até a possibilidade de auxiliar no combate ao câncer. O bicarbonato neutraliza a acidez da boca, prevenindo cáries, desgaste do

esmalte e contribuindo para gengivas mais saudáveis e hálito fresco.

Antiácido natural

Alivia rapidamente azia, queimação e indigestão ao neutralizar o excesso de ácido no estômago.

Recuperação muscular

Muito usado por atletas no passado, ajuda a neutralizar o ácido lático produzido nos treinos intensos, reduzindo fadiga e desconforto muscular.

Proteção renal

Atua como suporte aos rins, neutralizando ácidos em excesso no sangue e prevenindo sobrecargas nesses órgãos.

Auxílio digestivo

Reduz a sensação de inchaço e peso após as refeições, favorecendo uma digestão mais leve.

Desodorante natural

Neutraliza ácidos e bactérias responsáveis pelo mau odor, oferecendo uma alternativa simples e sem químicos agressivos. Com custo baixo e efeitos múltiplos, o bicarbonato de sódio volta ao debate científico e clínico como um dos exemplos mais claros de como soluções simples podem ter grande impacto na saúde.



Prova de vida do INSS: veja se o seu benefício pode ser bloqueado



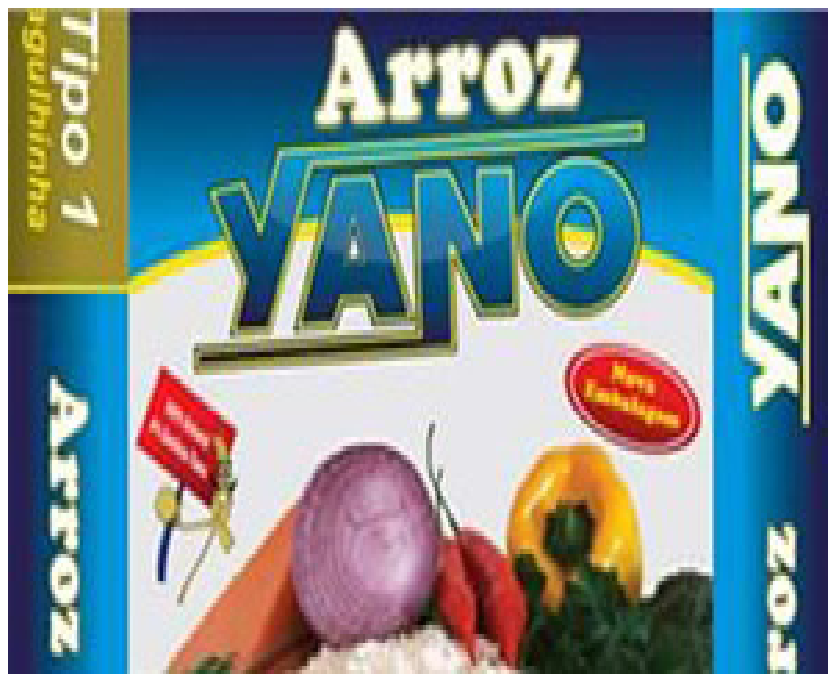
Agência Brasil

AGÊNCIA BRASIL

O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) informou que quatro milhões de beneficiários foram convocados para realizar a prova de vida. O aviso foi encaminhado por meio do extrato do banco responsável pelo pagamento do benefício. De acordo com o órgão, esses beneficiários não tiveram a prova de vida realizada automaticamente pelos sistemas

do INSS. A partir do aviso, eles terão 30 dias para efetuar a prova de vida, sob risco de bloqueio do pagamento. Para realizar a prova de vida, o beneficiário deve: Acessar o site ou o aplicativo Meu INSS; Fazer login e seguir as orientações para o reconhecimento facial, quando solicitado. De acordo com o INSS, em algumas instituições bancárias, o processo também

pode ser feito presencialmente, diretamente na agência onde o benefício é pago, mediante apresentação de um documento oficial com foto. O INSS alerta que não realiza visitas a domicílio para coleta de documentos ou execução da prova de vida e reforça que não entra em contato com beneficiários por telefone, mensagem, SMS ou e-mail para solicitar a prova de vida, nem ameaça suspender o benefício. Os segurados devem desconfiar de qualquer tipo de comunicação fora dos canais oficiais e nunca repassar informações pessoais, senhas ou documentos para terceiros.



A beleza dos grisalhos nos homens



cedida

valorizando a sua individualidade em vez de seguir padrões estéticos rígidos.

Menos preconceito:

A percepção social mudou, e os grisalhos não são mais vistos como sinônimo de desleixo, mas sim como uma característica valorizada.

Como cuidar dos grisalhos**Produtos específicos:**

Utilize shampoos e condicionadores voltados para cabelos grisalhos ou prateados, que ajudam a neutralizar o amarelamento.

Hidratação e proteção:

Mantenha a rotina de hidratação e use produtos como óleos finalizadores para dar brilho e proteger os fios contra o calor e a porosidade, que são comuns em cabelos maduros.

Corte adequado:

Um bom corte é fundamental para que o visual não pareça desleixado.

REDAÇÃO PESQUISA

A beleza dos grisalhos em homens modernos, é associada à maturidade, confiança e autenticidade, sendo um símbolo de elegância e empoderamento, especialmente quando os fios são bem cuidados. Para manter uma aparência impecável, é essencial seguir uma rotina de cuidados, que inclui o uso de shampoos específicos (como os roxos), hidratação regular e produtos que protejam os fios e a barba.

Por que o grisalho é belo?**Símbolo de maturidade e confiança:**

Assumir os grisalhos é visto como um sinal de quem viveu e amadureceu, transmitindo autenticidade e confiança.

Elegância e sofisticação:

Um cabelo grisalho bem cuidado, com corte adequado e brilho, pode comunicar sofisticação e uma imagem de sucesso.

Valorização do estilo pessoal:

A tendência é que os homens se sintam mais confortáveis em assumir a sua aparência natural,



Dia Finados, uma reverência aos mortos



Crédito - Google



Crédito - Google

REDAÇÃO PESQUISA

A origem do Dia de Finados remonta ao século 10, quando o abade francês Odilo de Cluny instituiu a celebração em 998 d.C. para homenagear todos os fiéis falecidos, tornando-a obrigatória em seus mosteiros. A data foi fixada em 2 de novembro, logo após o Dia de Todos os Santos, para que as orações dos vivos pudessem ajudar as almas no purgatório. Com o tempo, essa prática se espalhou e se tornou uma tradição cristã mundial. Oficialmente um feriado nacional no Brasil desde 2002, o dia 2 de novembro se tornou o Dia de Finados

e também é celebrado nesta data em diversos países do mundo. Suas origens mais antigas remontam à uma celebração pagã de mais de 2 mil anos e que era realizada pelos povos celtas na Europa. Com o objetivo de ser uma data de homenagem às pessoas que já faleceram, no Dia de Finados é costume que pessoas de diferentes religiões visitem seus entes queridos em cemitérios para prestar sua reverência em memória aos mortos, em especial quando se trata dos cristãos da Igreja Católica. Isso porque trata-se de uma efeméride criada pela Igreja, como explica o site oficial do Vaticano.



ALTA PAULISTA
AÇO PRONTO

(18) 3822-2578

POLIDORO



PNEUS

MUITO MAIS QUE VENDER PNEUS