



JORNAL INTERATIVO

O Jornal feito com Você

DIRETOR: JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

SÁBADO 8 DE NOVEMBRO DE 2025

EDIÇÃO: 550

ANO 05 - WWW.JORNALINTERATIVO.NET

cedida da redação



Tempersul/Unifadra decide com o Barão de Mauá o Paulista título da Liga Paulista

Com um empate em Botucatu por 3 a 3, a equipe da Tempersul/Unifadra ganhou o direito de disputar o título da Liga Paulista de Futsal contra o Barão de Mauá de Ribeirão Preto, que eliminou Itapetininga. No primeiro jogo da semi final, a equipe dracenense já tinha derrotado Botucatu por 4 a 1

P.6

REGIÃO

**Basquete de Junqueirópolis
fecha ano de ouro com
mais 2 conquistas**

P.5

GERAL

**Homens têm de se exercitar
2 vezes mais que mulheres
para proteger coração**

P.16

GERAL

**50 amputações por dia: diabetes
afeta 20 milhões de brasileiros e
exige atenção aos pés**

P.17

**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

LIVREMO-NOS DOS PLÁSTICOS



*JOSÉ RENATO NALINI

A maldição dos plásticos já contaminou o mundo. Microplástico já está em todas as artérias, órgãos, cérebro e até na placenta das gestantes. O descaso da imensa maioria da população faz com que o plástico substitua o solo natural e recubra a superfície da Terra e o fundo do mar dessa substância que não se decompõe e apressa a morte.

As garrafas PET ganharam a preferência dos consumidores e elas também contêm partículas de microplástico, ainda que se possa imaginar que elas só forneçam água pura. A má notícia é que ninguém dá importância para esse anúncio tétrico. A boa notícia é que a ciência pode contribuir para eliminar até 92% de resíduos plásticos presentes na água em duas horas.

A USP, a maior Universidade brasileira, investiu num método de purificação que combina processos químicos. O resultado é a remoção de bisfenol A, substância que se encontra em grande parte daquilo que se consome rotineiramente.

Os cientistas advertem que a poluição causada pelo plástico é a segunda mais grave ameaça que ronda a humanidade. A primeira, é o próprio cataclismo climático. O descarte inadequado impacta negativamente a natureza e compromete a saúde animal e humana.

A disseminação dos resíduos plásticos libera perigosas substâncias químicas de toxicidade letal, como o bisfenol A, que aparece nos textos como BPA. O bisfenol A pode causar câncer, diabetes, obesidade e problemas cardiovasculares.

Está presente no solo e na água, como resul-

tado do despreparo da população ao descartar aquilo que desperdiça. Pesquisadores da USP em Ribeirão Preto investiram na criação de um método eficaz na eliminação do BPA na água. Combinaram tratamentos eletroquímicos, mediante utilização de corrente elétrica em substâncias químicas e o material biológico retirado de fungos. A explicação técnica é fornecida por Alexandre Carneiro Cunha, do Departamento de Química da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras, responsável pela pesquisa. Uma boa nova alvissareira, já que nossos rios, principalmente o Tietê, já está contaminado com BPA e é importante que essa descoberta ganhe escala, para trazer maior qualidade de vida a quantos têm contato com a água de um rio tão emblemático. É a ciência ajudando a salvar vidas. Que outras pesquisas prossigam a trazer alento para a população paulista e brasileira.

*** Reitor da UNIREGISTRA e Secretário-Executivo das Mudanças Climáticas de São Paulo**



SÁBADO, 8 DE NOVEMBRO DE 2025



Gestores da Rede Municipal de Ensino participaram de Encontro Científico em Dracena



DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

A rede municipal de Educação de Dracena marcou presença no 16º Encontro Científico da Alta Paulista (ECAP), promovido pela Fundação Dracenense de Educação e Cultura (FUNDEC/UNIFADRA). Gestores escolares e equipes pedagógicas participaram de uma ofi-

cina de capacitação, realizada na quarta-feira (5), focada em aprimorar as práticas de ensino e gestão nas unidades escolares. A atividade formativa foi ministrada pela Profa. Dra. Vanessa Ribeiro Andreto, da UNIFADRA, que conduziu a oficina com o tema "Reflexões sobre Planejamento e Organização Didática".

Durante o encontro, os participantes puderam debater e refletir sobre metodologias, ferramentas e estratégias para um planejamento pedagógico mais eficaz, alinhado às necessidades contemporâneas da educação. A Secretária da Educação Municipal destacou a importância da parceria com a Unifadra/Fundec e agradeceu Edson Kai pela oportunidade de formação de seus gestores.





Siga nossas Redes Sociais:

 @santahelena.homecenter

 /santahelena-homecenter

 www.santahelenahomecenter.com.br

Dracena - Tupi Paulista - Pres. Epitácio

Basquete de Junqueirópolis fecha ano de ouro com mais 2 conquistas

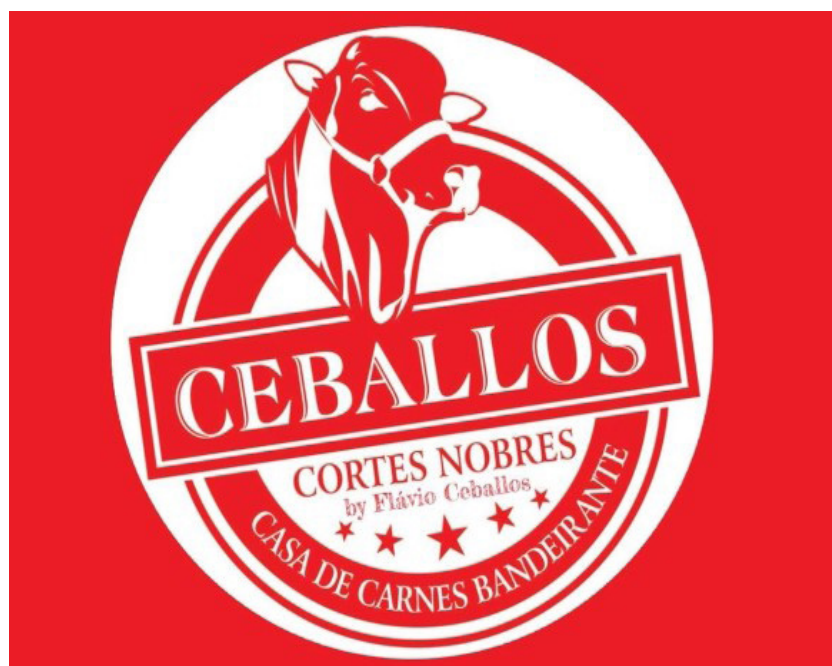


REDAÇÃO

Com mais duas conquistas no Campeonato de Basquete do Interior, a cidade de Junqueirópolis fecha o ano com conquistas incríveis que evidenciam o potencial de formação de atletas na cidade. O trabalho dos técnicos Prof. Wagner Cavalcante e José Guilherme Bandeca, responsáveis pela formação e desenvolvimento das categorias de base do basquete

de junqueiropolense, acabam sendo refletidos nas participações em importantes competições e conquistas que orgulham a população da cidade. Ainda este ano, a equipe da EE Idene Rodrigues dos Santos, já havia conquistado o terceiro lugar no Campeonato Interescolar do Estado de São Paulo, que teve a participação de mais de 200 equipes desde a fase inicial. Agora no campeonato regional, a equipe sub 14 conquistou o troféu de cam-

peã de forma invicta, superando as cidades de Presidente Venceslau, Rancharia, Andradina e Presidente Prudente. Já o time Sub-17 Masculino, também brilhou intensamente, garantindo o título de melhor equipe da região. Com um elenco formado majoritariamente por atletas de 15 e 16 anos, o grupo mostrou maturidade, entrosamento e a força de um trabalho que vem sendo construído há anos. Mais uma prova de que o basquete de Junqueirópolis é referência e continuará figurando entre os melhores, tanto na região quanto no Estado de São Paulo. O importante trabalho dos professores, não se resume apenas na parte técnica, mas visa principalmente a formação de cidadãos conscientes e disciplinados dentro e fora das quadras. O trabalho dos professores e desempenho dos atletas, tem total apoio e incentivo dos poderes executivo e legislativo da cidade, que acreditam no trabalho dos profissionais. O apoio incondicional do prefeito Neto Furini e da Secretária da Educação Edna Bonancin, e, também da Comissão Central de Esportes, fazem parte exponencial do sucesso dos garotos, refletindo na alegria das famílias que vibram a cada conquista de seus filhos.



Tempersul/Unifadra decide com o Barão de Mauá o título da Liga Paulista



cedida da redação

REDAÇÃO

Com um empate em Botucatu por 3 a 3, a equipe da Tempersul/Unifadra ganhou o direito de disputar o título da Liga Paulista de Futsal contra o Barão de Mauá de Ribeirão Preto, que eliminou Itapetininga. No primeiro jogo da semi final, a equipe dracenense já tinha derrotado Botucatu por 4 a 1.

A final será em dois jogos, sendo que o Barão de Mauá fará o segundo jogo em Ribeirão Preto, beneficiada pelo critério de melhor campanha. O primeiro jogo será na próxima segunda-feira (10) as 21:30 horas no Ginásio de Esportes Alaor Ferrari. O jogo da volta dia 14 em Ribeirão Preto. Apesar de realizar o segundo jogo em Ribeirão Preto, o Barão de Mauá não terá

vantagem de empate na prorrogação. Caso haja empate nos jogos e na prorrogação, a decisão será através de cobrança de penaltos. As duas equipes já fizeram duas finais pela Liga Paulista. Em 2021 o Barão de Mauá sagrou-se campeão ao derrotar a Tempersul/Unifadra na cobrança de penaltos após empate na prorrogação. Em 2022 foi a vez da Tempersul/Unifadra conquistar o título da Super Copa realizada pela Liga Paulista. A final foi em São Sebastião do Paraíso (MG), que comprou os direitos de sediar a partida final.



Em Adamantina, enfermeira é atacada e ferida por três cães soltos na rua



SIGA MAIS

Uma enfermeira de 50 anos, moradora em Adamantina, foi atacada na manhã de domingo (2) por três cães soltos no Parque dos Pioneiros. O caso ocorreu na Rua Prefeito Antônio Cescon, região próxima à ponte da Alameda Francisco José de Azevedo. A vítima, que preferiu não se identificar, relatou que realizava sua caminhada rotineira no espaço público, acompanhada de seu cão de pequeno porte, que estava devida-

mente com coleira e guia. Durante o percurso, três cães soltos que acompanhavam uma mulher, avançaram para atacar seu animal. “Quando eu vi, os cachorros já estavam em cima do meu cachorrinho, querendo pegar e morder”, conta. Na tentativa de proteger o pet, a enfermeira o pegou no colo, momento em que passou a ser atacada pelos três cães, que estavam sem coleiras e guias. “Minha reação foi pegar meu cachorro, e quando o coloquei no colo eles começaram a me atacar, a arranhar e morder, causando feri-

mentos e sangramentos. Eles não paravam. Tentei me defender com os braços e os pés, mas não conseguia. Eram três cachorros, de porte grande”. Uma motocicleta e um automóvel que passavam pelo local pararam para ajudar. O motociclista e três ocupantes do carro agiram para protegê-la, conseguiram espantar os animais e prestaram os primeiros cuidados à vítima. A enfermeira sofreu diversos ferimentos e cortes profundos pelo corpo. Após acionar o marido, foi levada ao pronto-socorro da Santa Casa de Adamantina, onde recebeu atendimento médico e iniciou o protocolo de aplicação do soro antirrábico. Os cuidados seguiram nesta segunda-feira em uma unidade básica de saúde da cidade.



VIDROSUL®
DISTRIBUIDORA DE VIDROS



Mamíferos

Caça-Palavras

RachaCuca

Caça palavras para crianças e adultos procurarem por mamíferos.

→

↓

P	F	O	C	A	E	A	L	C	E
M	A	C	A	C	O	O	C	O	U
G	U	E	P	A	R	D	O	I	R
Q	A	G	I	R	A	F	A	O	S
M	J	A	V	A	L	I	E	T	O
R	E	N	A	L	O	B	O	E	S
B	U	R	R	O	L	E	Ã	O	B
R	A	C	A	R	N	E	I	R	O
R	C	A	V	A	L	O	A	A	T
E	L	E	F	A	N	T	E	L	O

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

© RachaCuca.com.br

Mamíferos

ALCE	CAVALO	GUEPARDO	RENA
BOTO	COIOTE	JAVALI	URSO
BURRO	ELEFANTE	LEÃO	
CAPIVARA	FOCA	LOBO	
CARNEIRO	GIRAFÁ	MACACO	

© 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 DESAFIOS CEREBRAIS

COCADA

INGREDIENTES (12 PORÇÕES)

1- 400 G DE COCO FRESCO RALADO, GROSSO

2- 1 E 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA

3- ÓLEO, O QUANTO BASTE PARA UNTAR

4- 2 E 1/2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

5- 1/4 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE CONDENSADO

MODO DE PREPARO

1- UNTE UMA ASSADEIRA GRANDE COM ÓLEO.

2- RESERVE.

3- COLOQUE A ÁGUA E O AÇÚCAR NUMA PANELA E LEVE AO FOGO ALTO.

4- DEIXE A CALDA COZINHAR ATÉ O PONTO DE FIO MÉDIO.

5- DESPEJE O COCO NA PANELA COM A CALDA E MEXA.

6- ACRESCENTE O LEITE CONDENSADO E CONTINUE MEXENDO ATÉ QUE COMECE A DESPRENDER DO FUNDO DA PANELA.

7- RETIRE A COCADA DO FOGO E COLOQUE AS COLHERADAS SOBRE A ASSADEIRA UNTADA.

8- ESPERE ENDURECER UM POUCO E RETIRE AS COCADAS DA ASSADEIRA COM UMA ESPÁTULA.

9- SE QUISER GUARDAR A COCADA, DEIXE ESFRIAR BEM E GUARDE NUM RECIPIENTE COM TAMPA.

Cetesb concede licença para obras de 191km na SP-294 entre Pompeia e Panorama



cedida

vem melhorias de faixas, duplicação, acostamento, obras de arte e mais intervenções entre o km 493,5 e o km 685. A obra impacta 19 cidades e prevê criar nova estrutura para até dez mil carros ao dia e velocidade de até 100km/h. O percurso envolve todas as cidades entre Quintana à Panorama, perfazendo um total de 191+650 km de extensão.

FOLHA REGIONAL

A Cetesb, Companhia Ambiental de São Paulo, concedeu nesta terça-feira a licença de instalação que autoriza obra de duplicação em

191km da rodovia SP-294 no trecho entre Pompeia e Panorama. A licença tem validade de seis anos para uma obra que, em tese, a empresa Eixo-SP pretende fazer em 48 meses. As obras envol-

Resumo das Novelas



Fátima conta a Téio que Ednéia está namorando Hélio. Okida insinua a Glória que gostaria de casar-se com ela. Ismael, no esconderijo, sentado na cadeira de rodas, vê Regina chegar com um mafioso finíssimo. Alexandre diz a André que quer reencarnar no filho de Téio e Lisa. O mentor afirma que a prova será difícil, mas que o rapaz receberá ajuda celeste. Na vila, festa para comemorar o casamento quádruplo: Téio e Lisa, Cininha e Tibério, Carmem e Igor, Estela e Alberto.

Samir avisa a Picolé e Asdrúbal sobre a ida de Zulma para o Rio de Janeiro. Sandra planeja comprar a casa de Celso. Zenaide se encanta por Asdrúbal. Samir, Simbá e as crianças se unem para impedir Zulma de atrapalhar a viagem de Candinho. Sandra muda sua identidade para Baronesa Deschamps.

Gerlucce decide devolver o dinheiro e consegue sair pela janela do quarto, observada por Célio. Cristiano registra o momento em que Gerlucce sai do quarto das Três Graças pela janela. Samira conta a Raul sobre seu passado. Maggye convida Júnior para jantar em sua casa. Lígia diz a Joélly que a filha entenderá o motivo de Gerlucce esconder a identidade de seu pai.

Frota de carros elétricos aumenta em 209% nos últimos três anos no Oeste Paulista



REDAÇÃO PESQUISA

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), o setor de transporte é um dos maiores emissores de gases que causam o efeito estufa. No futuro, a quantidade de poluentes gerada pelo trânsito deve chegar a 30% do total das emissões. Especialistas falam sobre a diferença entre

os veículos com motores a combustão, híbridos e elétricos. No Oeste Paulista, a média do aumento na frota de carros elétricos é de 209% em três anos, considerando as oito maiores cidades da região. Em Presidente Prudente, considerada a capital do Oeste Paulista, havia 342 veículos elétricos em 2023. A frota aumentou para 932 veículos elétricos até setembro de 2025, um

aumento de 172% em três anos, conforme o levantamento dados do Detran-SP feitos ao g1. Já em Dracena, os 32 veículos em 2023 passaram para 65 até setembro de 2025, segundo o Detran. O aumento é de 103% em três anos. **Veja a evolução ocorrida os últimos anos em Presidente Prudente e Dracena:**
Presidente Prudente
2023: 342 - janeiro a dezembro;
2024: 624 - janeiro a dezembro;
2025: 932 - janeiro a setembro.
Dracena
2023: 32 - janeiro a dezembro;
2024: 51 - janeiro a dezembro;
2025: 65 - janeiro a setembro.



Começou o período da piracema



cedida

REDAÇÃO PESQUISA

Nesta época do ano tem início o período de defeso, quando a pesca comercial fica temporariamente proibida em todo o país. A medida busca garantir o ciclo natural de reprodução dos peixes e a conservação dos recursos pesqueiros. A Piracema já começou no dia 1º de novembro e vai impactar o setor pesqueiro pelos próximos meses. Durante esse período, a pesca comercial, seja artesanal ou industrial, fica suspensa. É permitida apenas a pesca de subsistência, voltada à alimentação da família, conforme as regras de captura definidas por cada estado. A palavra "piracema" vem do tupi e significa "subi-

da dos peixes". É o fenômeno natural em que os peixes nadam contra a correnteza em busca de locais adequados para a reprodução. Esse processo é fundamental para a manutenção das espécies e o equilíbrio ecológico dos rios e lagos. O ciclo varia de acordo com cada espécie e região, mas, no Brasil, costuma ocorrer entre setembro e março. A coordenadora-geral de Gestão Participativa Continental da Secretaria Nacional de Pesca Artesanal, Bianca Larissa de Mesquita Sousa, esclarece que a Piracema é um período essencial para a manutenção dos recursos pesqueiros e para o equilíbrio ecológico dos ambientes aquáticos. De acordo com o Decreto Federal nº 6.514/2008, que

regulamenta a Lei de Crimes Ambientais, o infrator pode sofrer pena de detenção de até três anos e multa de R\$ 700 a R\$ 100 mil, acrescida de R\$ 20 por quilo de pescado apreendido. Também são confiscados barcos, motores, redes e demais equipamentos utilizados.

Seguro-Defeso

Enquanto ficam proibidos de pescar, os pescadores artesanais têm direito a receber o Seguro Desemprego do Pescador Artesanal, conhecido como Seguro-Defeso. O benefício foi criado pela Lei nº 10.779/2003 e garante uma ajuda mensal de um salário-mínimo para cada profissional. O Governo Federal também tem ampliado a fiscalização. Para o ministro da Pesca e Aquicultura, André de Paula, essas ações são fundamentais para garantir a conformidade e a transparência na concessão do benefício.

The logo features a stylized blue castle tower with a grey roof and a blue flag on top. Above the tower are the letters 'P' and 'E' in white on a blue background. Below the tower, the text 'PEDRAS DECORATIVAS' is written in a smaller font, and 'ELDORADO' is written in a large, bold, black font. A blue wavy line runs across the bottom of the logo.The logo consists of a grid of blue squares of varying shades. In the center, the word 'caeté' is written in a large, red, lowercase font. Below the grid, the text 'AÇÚCAR • ETANOL • BIOELETRICIDADE' is written in a smaller, red, uppercase font. At the bottom, the text 'Grupo Carlos Lyra' is written in a blue, italicized font, with a blue star-like logo to the left.

Estado anuncia abertura de Concurso Público com 1.100 para Policiais Penais



Folha Regional

FOLHA REGIONAL

A Secretaria da Administração Penitenciária, do Governo do Estado, por meio da Polícia Penal do Estado de São Paulo, anunciou a abertura de um novo Concurso Público com o objetivo de preencher 1.100 vagas para Policiais Penais do sexo masculino. Podem concorrer candidatos com graduação em qualquer curso de Ensino Superior ou equivalente,

com idade entre 18 e 35 anos, CNH na Categoria 'B' e estatura mínima de 1,60 m, medida descalço. A remuneração mensal prevista para a função é de R\$ 4.695,60. Os interessados podem se inscrever no site do Instituto AOCP, no período das 10h do dia 3 de novembro de 2025 até as 16h do dia 8 de dezembro de 2025, observado o horário de Brasília-DF. O valor da taxa de inscrição é de R\$ 122,17.

A seleção acontecerá por meio das seguintes etapas: prova objetiva, prevista para o dia 8 de fevereiro de 2026, aferição da estatura e aptidão física, prova de aptidão psicológica e investigação social para comprovação de idoneidade e conduta ilibada na vida pública e na vida privada. A nomeação dos candidatos habilitados será na Categoria Ingresso, do Nível I, em caráter de estágio probatório, que corresponde ao período de três anos de efetivo exercício, que se segue ao início do exercício no cargo de policial penal. O concurso terá validade de dois anos, contados a partir da data da publicação de sua homologação em Diário Oficial do Estado, e poderá ser prorrogado uma vez por igual período, a critério da Secretaria da Administração Penitenciária, não cabendo qualquer ato posterior.

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

SÁBADO, 8 DE NOVEMBRO DE 2025

Governo Federal vai oferecer cursos gratuitos para tirar CNH; mudanças devem começar a valer ainda este ano

G1 São Paulo



G1 SÃO PAULO

O ministro dos Transportes, afirmou que o governo vai oferecer cursos gratuitos para a obtenção da Carteira Nacional de Habilitação (CNH). O anúncio vem na esteira da proposta do governo de acabar com a obrigatoriedade das autoescolas na emissão da carteira de motorista. O ministro afirmou que a expectativa é que as mudanças comecem a valer ainda este ano. Os cursos devem ser disponibilizados de forma online, em autoescolas tradicionais, presencialmente ou à distância, ou em escolas públicas. O curso será gratuito. Curso de legislação, cidadania, direção defensiva, meio ambiente. As matérias necessárias para tirar uma carteira de habilitação na prova teórica

Os exames teóricos e práticos continuarão obrigatórios. A abertura do processo será diretamente pelo site da Secretaria Nacional de Trânsito (Senatran) ou por meio da Carteira Digital de Trânsito (CDT). O ministro reforçou que a autoescola será uma opção para quem precisar de apoio. A ideia do governo é oferecer caminhos mais flexíveis para a preparação para a prova. A expectativa é que o custo para se retirar uma CNH seja reduzido em 80%, segundo o ministro. Renan Filho destacou que, hoje, tirar uma CNH pode custar mais de R\$ 4 mil. "Em poucos países do mundo há a obrigatoriedade de o cidadão fazer um processo tão burocrático como aqui no Brasil, e é isso que a gente está procurando corrigir", disse o ministro.





HORÓSCOPO



ÁRIES
21/3 - 20/4

A Lua Crescente em seu signo reacende a chama da autoconfiança. Um convite para agir com coragem e redefinir o rumo dos seus desejos. A Lua Cheia, porém, ilumina o campo dos recursos, pedindo maturidade e estabilidade. O céu fala sobre agir, mas com propósito: escolher o que sustenta, não apenas o que empolga.



LEÃO
22/7 - 22/8

A semana desperta seu brilho e autenticidade. A Lua Crescente e os movimentos de Sagitário incentivam coragem e ousadia, enquanto Urano e a Lua em Gêmeos abrem novas perspectivas. É tempo de rever metas, explorar ideias antigas com maturidade e mergulhar em reflexões sobre suas raízes.



SAGITÁRIO
22/11 - 21/12

A semana desperta coragem e iniciativa. A energia de Marte e a Lua Crescente incentivam a explorar horizontes, assumir riscos e abrir portas para novos caminhos. Ajustes sutis na rotina e atenção às pequenas decisões trazem fluidez. Ao equilibrar impulso e reflexão, você cria movimento sustentável, fortalecendo a liberdade e o crescimento pessoal.



TOURO
21/4 - 20/5

A Lua Cheia em seu signo amplifica emoções e desperta a consciência do corpo e dos limites. É um tempo de libertação silenciosa: Urano retorna a Touro e lembra que crescer exige soltar velhas peles. Você amadurece ao perceber que segurança não é imobilidade é coerência entre o que sente e o que vive.



VIRGEM
23/8 - 22/9

A semana pede foco e ação consciente. A Lua Crescente em Áries e a entrada de Marte em Sagitário estimulam coragem, iniciativa e expansão de horizontes. É tempo de unir planejamento e intuição, enfrentar desafios com firmeza e aproveitar movimentos inesperados para crescer.



CAPRICÓRNIO
22/12 - 20/1

A semana desperta disciplina, iniciativa e coragem. A Lua Crescente e Marte em Sagitário estimulam ação prática e estratégica, permitindo avançar em objetivos com confiança. Ajustes sutis no cotidiano e flexibilidade diante de imprevistos fortalecem a sensação de progresso e controle, equilibrando entrega, prazer e responsabilidade.



GÊMEOS
21/5 - 20/6

A semana começa com inquietação e curiosidade: a Lua Crescente acende ideias e Marte em Sagitário amplia o desejo de movimento. Mas a Lua Cheia ilumina o invisível, pedindo o recolhimento e cuidado mental. Entre o pensar e o sentir, nasce uma nova clareza. Soltar o que não se sustenta traz leveza real.



LIBRA
23/9 - 22/10

A semana desperta iniciativa e abertura para novas perspectivas. A energia de Marte e a Lua Cheia pedem coragem para se posicionar e desapegar do que não serve. Surpresas e reflexões ampliam sua visão de mundo. Nem tudo precisa ser mantido; pequenas libertações geram espaço para crescimento, equilíbrio e autenticidade em sua rotina.



AQUÁRIO
21/1 - 19/2

A semana desperta criatividade, ousadia e renovação. A energia de Marte e a Lua Crescente incentivam decisões espontâneas, inovação e movimento em áreas antes estagnadas. Ajustes em rotinas e estruturas familiares trazem clareza e libertação, fortalecendo a confiança interna e ampliando horizontes de forma leve e consciente.



CÂNCER
21/6 - 21/7

A semana abre caminhos para rever parcerias, ciclos coletivos e vínculos que antes pareciam fixos. Marte em Sagitário desperta coragem para agir e a Lua Cheia ilumina o que precisa ser transformado nas relações e nos projetos.



ESCORPIÃO
23/10 - 21/11

A semana traz intensidade e transformação. A Lua Crescente e Marte incentivam coragem, ação consciente e renovação de padrões antigos. Mudanças profundas pedem atenção às escolhas e abertura para novas perspectivas.



PEIXES
20/2 - 20/3

A semana desperta coragem, intuição e iniciativa. A Lua Crescente e Marte incentivam a explorar novos caminhos, equilibrando fé e ação. Ajustes em rotinas, diálogos e padrões antigos trazem clareza e libertação. É tempo de agir com presença, enfrentar receios e transformar sonhos em passos concretos, fortalecendo confiança e autoconhecimento.



Homens têm de se exercitar 2 vezes mais que mulheres para proteger coração



REDAÇÃO PESQUISA

Homens precisam fazer duas vezes mais exercícios físicos do que as mulheres para ter os mesmos benefícios de proteção do coração contra doenças coronarianas (bloqueio dos vasos) e risco de morte. Cientistas acompanharam cerca de 80,2 mil participantes (de idade média de 61 anos) sem doença coronariana que praticam exercício de

intensidade de moderada a vigorosa, além de outros 5.169 com o problema durante quase oito anos. O intuito era avaliar quantos dos saudáveis adoeceriam e o índice de mortalidade relacionada à doença entre aqueles já doentes. Pacientes tiveram atividades físicas monitoradas por meio de relógios e pulseiras inteligentes. Durante o estudo, 3.764 eventos relacionados à doença coronariana foram

registrados; também houve 593 mortes. Homens que fizeram pelo menos 150 minutos por semana de exercício, de moderado a vigoroso, viram uma redução de 17% no seu risco de desenvolver doença coronariana. Já as mulheres que mantiveram o mesmo ritmo de atividade física tiveram uma redução das possibilidades de adoecer de 22%. A mesma discrepância entre homens e mulheres foi mantida entre pacientes que adotaram a recomendação de extensão das atividades físicas da OMS, de 300 minutos semanais.



AF Ar Condicionado e Refrigeração

Residencial e Automotivo

- Venda • Manutenção
- Instalação • Limpeza
- Higienização
- Troca de Filtro • Recarga

99797-6682
99714-5469

af.arcondicionado.dracena@hotmail.com
Rua Dom Pedro, 1310 - Jd. São Francisco - Dracena - SP

Segurança e Qualidade para sua Obra

Lajes Sto Antônio

50 amputações por dia: diabetes afeta 20 milhões de brasileiros e exige atenção aos pés



REDAÇÃO PESQUISA

O número de brasileiros diagnosticados com diabetes já ultrapassa a marca dos 20 milhões, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A doença, que pode provocar uma série de complicações quando não controlada adequadamente, tem sido uma das principais causas de amputações no país: 50 cirurgias desse tipo são realizadas por dia no Brasil, de

acordo com dados do Ministério da Saúde. Grande parte desses casos está associada a uma condição conhecida como pé diabético. Estimativas da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) apontam que cerca de 13 milhões de pessoas com diabetes convivem com esse problema, que pode evoluir para infecções, feridas de difícil cicatrização e, em casos extremos, à necessidade de amputação. O pé diabético é uma complicação que

afeta tanto quem tem diabetes tipo 1 quanto tipo 2. Ele resulta da combinação entre a falta de sensibilidade nos pés (neuropatia diabética) e problemas de circulação, o que dificulta a percepção de machucados e atrasa a cicatrização. Pequenas lesões podem se transformar rapidamente em quadros graves quando não tratados com a devida atenção. Prevenção começa pelo olhar diário. A boa notícia é que, com os cuidados certos, é possível evitar a maioria dessas complicações. Segundo Andrea, a rotina de cuidados deve incluir: Inspeção diária dos pés, mesmo quando não há dor; Higiene adequada e hidratação da pele, para evitar rachaduras; Corte correto das unhas, sem arredondar os cantos para evitar encravamentos; Uso de calçados apropriados, sem costuras internas ou apertos que possam machucar; Evitar andar descalço, inclusive dentro de casa; Acompanhamento regular com médicos e podólogos especializados. Com o avanço da doença no país, o alerta é claro: olhar para os pés é cuidar da saúde como um todo. A prevenção ainda é o caminho mais seguro, e mais simples, para evitar complicações maiores.



Câmara aprova aumento gradual da licença paternidade



cedida

AGÊNCIA BRASIL

A Câmara dos Deputados aprovou na terça-feira (4) a ampliação da licença paternidade de cinco dias atuais para 20 dias, de forma escalonada a partir de 2027, para trabalhadores inscritos no regime da CLT

(Consolidação das Leis de Trabalho). Projeto foi aprovado de forma simbólica. Isso acontece quando não há registro nominal dos deputados nem como votaram. O novo período de licença só passará a valer se for também aprovado no Senado e sancionado pelo presidente Lula (PT). O início

da transição é apenas a partir de 2027, dando tempo de adaptação à medida. Mudança será gradual, se texto for sancionado como está. Começa com dez dias em 2027 e aumenta cinco dias a cada ano, até atingir o limite em 2029. Inicialmente, a proposta era que houvesse uma progressão para até 30 dias de licença paternidade em 2031, mas não houve acordo para isso esse escalonamento. A licença paternidade ficará da seguinte forma:

2027	-	10	dias
2028	-	15	dias
2029	-	20	dias



Senado aprova isenção do IR para quem ganha até R\$ 5.000 ao mês



Agência Brasil

AGÊNCIA BRASIL

O Senado aprovou na quarta-feira (5) o projeto de lei que isenta de Imposto de Renda quem ganha até R\$ 5.000 mensais. O texto segue para sanção do presidente,

o que deve ocorrer quando ele voltar de Belém, onde está para a COP30. Proposta foi aprovada em votação simbólica. Mais cedo, o texto foi aprovado pela Comissão de Assuntos Econômicos do Senado. O relator Renan Calheiros fez apenas ajustes de redação e preservou a

essência do texto que passou na Câmara, com relatoria de seu adversário político, o deputado Arthur Lira. A estimativa considera, além da isenção total aos rendimentos de até R\$ 5.000, uma redução das alíquotas a quem recebe até R\$ 7.350, com base na atual tabela progressiva do IR. Conforme as projeções, o contribuinte com salário mensal de R\$ 6.250 terá uma economia anual de aproximadamente R\$ 1.800 por ano com a medida, por exemplo.



Mamografia salva vidas: Veja a importância do exame mesmo após o Outubro Rosa



Crédito - Google

Recomenda-se para mulheres a partir dos 50 anos como parte da rotina de rastreamento. No entanto, o INCA recomenda entre 50 e 69 anos, a cada dois anos, para mulheres sem histórico familiar de risco.

Mamografia 3D (Tomossíntese):

Tecnologia que pode ser mais eficaz para mulheres com mamas densas, onde o tecido glandular pode mascarar lesões.

Casos de risco:

Mulheres com histórico familiar (mãe, irmã ou filha com câncer de mama antes dos 50 anos) ou com outros fatores de risco devem iniciar o acompanhamento mais cedo. Exame de rastreamento: A mamografia de rastreamento é um exame preventivo para mulheres sem sinais e sintomas, com o objetivo de encontrar o câncer no início.

REDAÇÃO PESQUISA

A mamografia é crucial para o diagnóstico precoce do câncer de mama, pois identifica tumores em estágio inicial, quando são curáveis em até 98% dos casos. O exame permite detectar lesões que não são palpáveis, tornando o tratamento menos invasivo e aumentando as chances de cura, além de reduzir a necessidade de cirurgias mais extensas. Pontos importantes sobre a mamografia

Permite identificar alterações suspeitas, como nódulos e calcificações, antes mesmo do surgimento de sintomas.

Tratamento eficaz:

O diagnóstico precoce facilita o tratamento, que pode ser menos complexo e ter melhores resultados. Prevenção de cirurgias mutiladoras: A detecção em estágio inicial pode evitar a necessidade de uma mastectomia (remoção total da mama).

Recomendação geral:



ALTA PAULISTA
AÇO PRONTO

(18) 3822-2578

POLIDORO



MUITO MAIS QUE VENDER PNEUS