JORNAL INTERATIVO

O Jornal feito com Você

DIRETOR: JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS | **SÁBADO, 17** DE OUTUBRO DE 2026 | **EDIÇÃO:** 601

ANO 05 - WWW.JORNALINTERATIVO.NET

CEDIDA



REFIS 2026

Prefeitura de Dracena anuncia REFIS - 2026

P.12

FINADOS

Reformas de túmulos para finados,

só podem ser realizados

até 25 de outubro

P.5

RECUPERAÇÃO

Prefeitura de Adamantina

elabora plano de ação de

recuperação da malha asfáltica

P.11

ESPORTE

Tempersul/Unifadra recebe

São Caetano pela Liga Nacional

P.20

JORNAL INTERATIVO
O Jornal feito com Você

Contato
(18) 99722-0809

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

DIRETOR: JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS
JORNALISTA RESPONSÁVEL:
Scarlet Sartori
MTB- 196/MS

E-mails:
contato@jornalinterativo.net

Peixe, boas razões para consumir com mais frequência

REDAÇÃO PESQUISA

Nutritivos, leves e saborosos, os peixes podem ser considerados alimentos completos, tanto do ponto de vista de valor nutricional, como da utilização na culinária.

No Brasil, diferentes espécies são cultivadas, variando de acordo com as condições geográficas de cada região (peixes de água doce e salgada, por exemplo).

De acordo com a Embrapa as espécies mais comuns produzidas no país, por região, são: tambaqui, pirarucu e pirapitinga na região Norte; tilápia e camarão marinho no Nordeste; tambaqui, pacu e pintado no Centro-Oeste; tilápia, pacu e pintado no Sudeste; e carpa, tilápia, jundiá, ostra e mexilhão na região Sul. Cada espécie tem sua característica de sabor, textura, aroma e valor nutricional, o que torna cada peixe único.

Do ponto de vista nutricional, os peixes são ótimas fontes de proteínas de alta qualidade, gorduras boas (gorduras poli-insaturadas) e vitaminas e minerais como vitaminas A e vitamina D e os minerais fósforo e cobre.

Para ter um adequado funcionamento do organismo, é importante que esses nutrientes, presentes nos peixes, por exemplo, façam parte da alimentação diária.

Alguns órgãos de saúde, como a Sociedade Brasileira de Cardiologia, orientam o consumo de pelo menos 2 vezes na semana.

CEDIDA





Os artigos publicados com assinaturas não traduzem a opinião do Jornal. Sua publicação obedece ao propósito de estimular o debate dos problemas locais, estaduais, nacionais e mundiais e de refletir as diversas tendências do pensamento contemporâneo. Àquele que for citado em determinado artigo o jornal garante igual espaço de publicação.


Unifadra
Unifadra
Construindo seu futuro
fundec
Patrimônio da Comunidade

Aposentados e pensionistas podem solicitar isenção de IPTU até 31 de outubro

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

A Prefeitura de Dracena informa que está aberto o prazo para solicitação de isenção do Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana (IPTU) referente ao exercício de 2027. Aposentados e pensionistas que atendam aos requisitos estabelecidos no artigo 12 da lei 1965 de Dezembro de 1989, devem realizar o pedido até o dia 30 de outubro de 2026.

A solicitação pode ser feita de forma on-line, pelo Dracena Sem Papel, ou presencialmente no Departamento de Arrecadação da Prefeitura de Dracena, de segunda a sexta-feira, das 9h às 16h.

Para solicitar o benefício on-line, o interessado deve acessar o Dracena Sem Papel pelo endereço: https://dracena.1doc.com.br/atendimento.

Entre os requisitos para concessão da isenção estão: ser aposentado ou pensionista, proprietário e residente no imóvel; possuir renda familiar de até dois salários mínimos; ter um único imóvel em todo o território nacional; e atender aos limites de área construída estabelecidos pela legislação.

Para imóveis com até 120 m² de área construída, a isenção é de 100%. Já para imóveis com área construída superior a 120 m² e de até 150 m², o benefício é de 50%, desde que sejam atendidos os demais requisitos previstos na Lei nº 1.965/1989.

Para solicitar a isenção, é necessário apresentar:

Documento de identificação (RG, CPF ou CNH);

Extrato do benefício (constando o valor) do proprietário e de quem residir no imóvel. OBS: renda total não pode ultrapassar dois salários mínimos; caso houver alguém desempregado trazer uma declaração e cópia da carteira de trabalho.

Comprovante de residência (conta de água, luz ou telefone);

Matrícula do imóvel (cartório de registro de imóveis);

Certidão comprovando possuir apenas um imóvel no nome (cartório de registro de imóvel) até 120 metros quadrados - 100% de isenção; de 120 metros quadrados até 150 metros quadrados - 50% de isenção.

CEDIDA



Drogarias Farmais
SH SANTA HELENA HOME CENTER
CONSTRUINDO SONHOS

Reformas de túmulos para finados, só podem ser realizados até 25 de outubro

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

A Prefeitura de Dracena, por meio da Administração do Cemitério Municipal, informa aos familiares e prestadores de serviços que as reformas nos túmulos poderão ser realizadas até o dia 25 de outubro de 2026, em preparação para o Dia de Finados. Após essa data, ficam suspensos os serviços de reforma, sendo permitida somente a lavagem dos túmulos até 1º de novembro.

Até o dia 25 de outubro, poderão ser realizados serviços como instalação de granito e pisos, pintura, colocação de toldos, entre outras intervenções de manutenção e reforma nos túmulos.

A partir de 26 de outubro, não será permitida a realização de reformas no Cemitério Municipal. A medida busca organizar os serviços no local e garantir que o espaço esteja preparado para receber os visitantes durante o período de Finados, celebrado em 2 de novembro.

A única exceção após o prazo para reformas será a lavagem dos túmulos, que poderá ser realizada até o dia 1º de novembro, véspera do A Administração do Cemitério orienta familiares e prestadores de serviços a se programarem e concluírem eventuais reformas dentro do prazo estabelecido, evitando transtornos nos dias que antecedem a data, quando o movimento de visitantes no local aumenta.

CEDIDA



JURA Poços
DISTRIBUIDORA IKEDA

Dívidas bancárias, A melhor defesa é o ataque

REDAÇÃO PESQUISA

Diante de juros elevados e propostas de negociação muitas vezes abusivas, a busca por orientação especializada e técnica, surge como o caminho mais seguro para evitar que a bola de neve cresça. É nesse cenário de vulnerabilidade, que profissionais do direito e consultores financeiros desempenham um papel crucial, analisando contratos e propondo soluções viáveis dentro da legalidade.

Para quem busca uma alternativa sólida e individualizada para sair do vermelho, consultar especialistas com ampla experiência de mercado, é o primeiro passo recomendado por analistas econômicos.

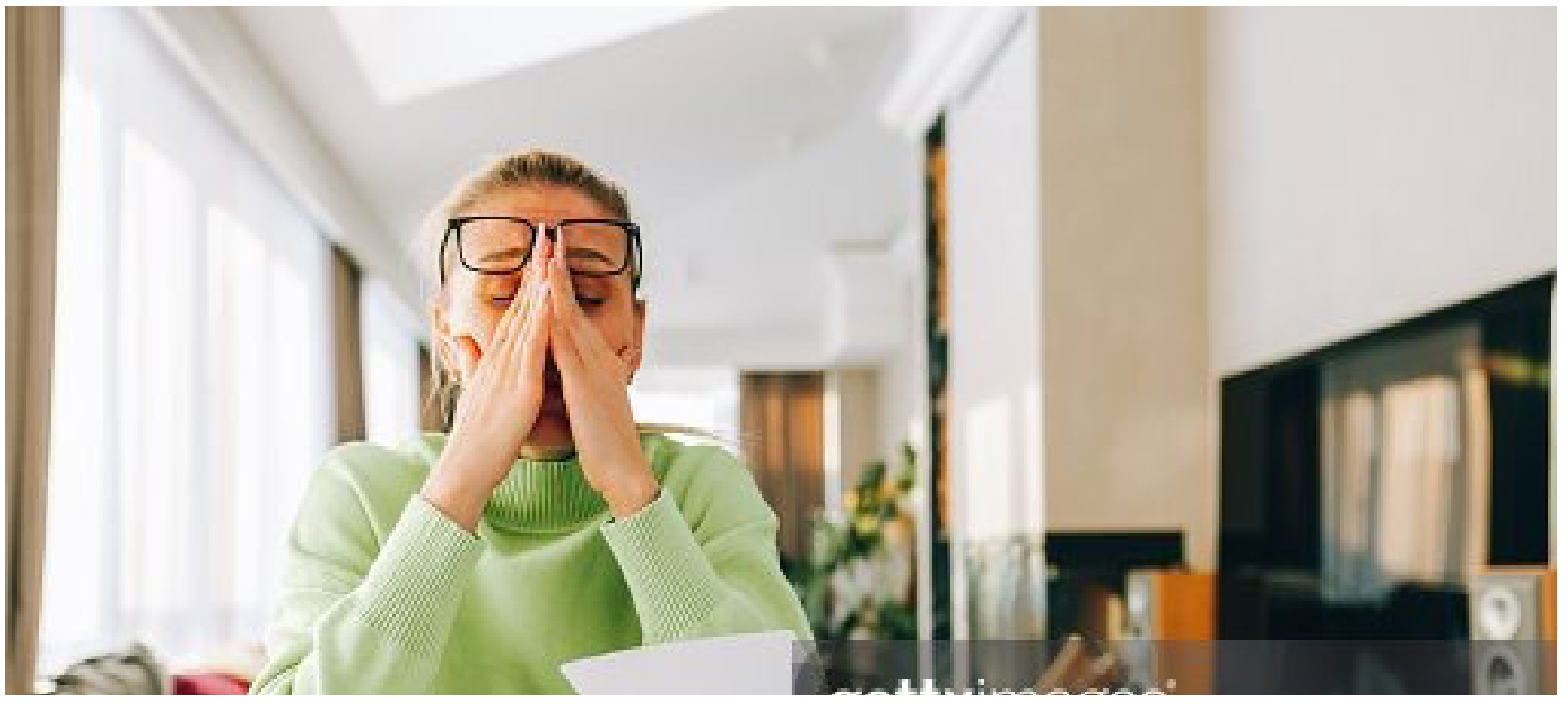
Faça o Mapeamento Completo: Liste todas as suas dívidas em uma planilha ou caderno. Anote o nome do banco, o valor original, o valor atualizado com juros, o número de parcelas em aberto e a taxa de juros de cada contrato.

Priorize as Dívidas Mais Caras: Foque primeiro nos débitos com juros mais altos e que crescem mais rápido, que são o rotativo do cartão de crédito e o cheque especial. Em seguida, priorize dívidas com risco de perda de bens (como financiamentos de carros ou imóveis) e contas essenciais de consumo (água e luz).

Organize seu Orçamento Mensal: Ponha na ponta do lápis seus ganhos fixos e corte temporariamente todos os gastos supérfluos e superexpendidos (assinaturas, delivery, lazer) para entender exatamente qual valor mensal sobra para pagar as parcelas sem comprometer sua subsistência.

Entre em contato diretamente com a agência ou os canais digitais oficiais do seu banco. Solicite o DAD (Documento Demonstrativo da Dívida) para conferir a evolução justa do débito.

CEDIDA







Avenida

FINAL DE semana AVENIDA

Seu fim de semana merece mais sabor, mais cuidado e mais oferta. **Aproveite, você é de casa!**

FILEZINHO SASSAMI ITABOM IQF 1kg

ARROZ YANO AGULHINHA TIPO 1 5kg
+5% OFF com cartão +amigo

LINGUIÇA TOSCANA PERDIGÃO NA BRASA A GRANEL kg

CERVEJA BRAHMA CHOPP LATA 350ml C/12
LIMITADO A 5 FARDOS POR CPF.
R$ 35,88 cada

OFERTA R$ 16,99 cada
Cartão +amigo R$ 15,98 cada

R$ 18,98 cada

R$ 19,99 kg

NESTA EMBALAGEM A UNIDADE SAI POR: R$ 2,99 cada

LIMITADO A 24 UNID. POR CPF.

LEITE LIDER/ HÉRCULES/ JUSSARA EDGE 1L
5,49 cada
Clube +amigo 5,29 cada
+5% OFF com cartão +amigo

HAMBÚRGUER MISTO SADIA 56g
COMPRE 10 ou mais unidades PAGUE: R$ 0,99 cada
R$ 1,79 cada

ENERGÉTICO MONSTER LATA 473ml
R$ 8,99 cada

REFRIGERANTE COCA-COLA ORIG. + FANTA LARANJA 2L C/2
R$ 15,79 cada

CERVEJA HEINEKEN ORIGINAL LONG NECK 330ml
R$ 5,99 cada

AZEITE ESP. BORGES EXTRA VIRGEM 500ml
R$ 28,99 cada

BOMBOM NESTLÉ ESPECIALIDADES 220g
R$ 13,99 cada
Clube +amigo R$ 11,99 cada

LEITE CONDENSADO FRIMESA SEMI DESNATADO TP 395g
COMPRE 3 ou mais unidades PAGUE: R$ 4,99 cada
R$ 5,99 cada

AÇÚCAR REFINADO UNIÃO 1kg
R$ 3,99 cada

CAFÉ BRASILEIRO 500g
TRAD./ EXTRA FORTE/ VÁCUO/ ALMOF.
R$ 19,90 cada
Clube +amigo R$ 18,90 cada

PAPEL HIGIÊNICO NIDA FOLHA SIMPLES 60m C/12
R$ 19,99 cada
Clube +amigo R$ 18,99 cada

TAMANHO FAMÍLIA
LAVA-ROUPAS EM PÓ OMO TODO CICLO 2kg
R$ 27,59 cada
Clube +amigo R$ 22,99 cada

DOCE DE LEITE FRIMESA 400g
R$ 9,99 cada
Clube +amigo R$ 8,29 cada

CHOCOLATE NESTLÉ CLASSIC 80g /90g
R$ 10,99 cada
Clube +amigo R$ 7,99 cada

SORVETE NIDA 1.8L
R$ 41,90 cada
Clube +amigo R$ 35,90 cada

PROMOÇÃO ANIVERSÁRIO Avenida 79 anos

Nossa festa É DE CASA!

31 MOTOS ELÉTRICAS 1 POR DIA

+DE 1200 VALES-COMPRAS

FAÇA PARTE DO CLUBE +AMIGO E INFORME O MESMO CPF NA COMPRA.

A CADA R$ 50 EM COMPRAS = 1 NÚMERO DA SORTE

COMECE A JUNTAR SEUS NÚMEROS DA SORTE A PARTIR DE 03/08

+amigo

ESCANEIE O QR CODE PARA PARTICIPAR

ACESSE AGORA promocaoavenida.com.br

Avenida 79

+amigo coleciona POTES

8 peças importadas para comprar com desconto

NEOFLAM

A CADA R$ 20 EM COMPRAS RECEBA 1 SELO DE DESCONTO

Compre o FAMILHÃO por R$ 20 e receba 20 REAIS em bônus* de celular +20 SELOS EXTRAS

E concorra a 1 MILHÃO em barra de ouro e muitos outros prêmios*

De 03/08/2026 a 06/12/2026.

Imagens Ilustrativas. Ofertas válidas de **16/10 a 18/10/2026** para **DRACENA TUPI PAULISTA E JUNQUEIRÓPOLIS** ou enquanto durar o estoque.



VIDROSUL®
DISTRIBUIDORA DE VIDROS

caeté
AÇÚCAR • ETANOL • BIOELETRICIDADE
Grupo Carlos Lyra

Profissões
Caça-Palavras

RachaCuca

Procure por profissões como médico, professor, policial, nutricionista e outras mais neste caça palavras.

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

Jogue Este Caça-Palavras
rachacuca.com.br/x/cp/36

© RachaCuca.com.br

Profissões

ADVOGADO
ALFAIATE
ARQUITETO
ATLETA
ATOR
BOMBEIRO
CARTEIRO
COMPOSITOR
COVEIRO
COZINHEIRO
HISTORIADOR
JARDINEIRO
JUIZ
LAVRADOR
LIXEIRO
MANICURE
MÉDICO
NUTRICIONISTA
PROFESSOR
SEGURANÇA
VETERINÁRIO
ZELADOR

© 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

FRICASSÊ DE FRANGO

Ingredientes (5 porções)

1- 1 lata de creme de leite

2- 1 copo de requeijão cremoso

3- 2 peitos de frango desfiados

4- 100 g de batata palha

5- 1 pitada de sal

6- 1 lata de milho verde

7- 100 g de azeitona sem caroço

8- 200 g de mussarela fatiada

7- 1 xícara de água

Modo de preparo (30MIN)

1- Bata no liquidificador o milho, o requeijão, o creme de leite e a água.

2- Refogue o creme do liquidificador com o frango desfiado, as azeitonas e o sal até ficar com uma textura espessa.

3- Coloque o refogado numa assadeira, cubra com mussarela e espalhe a batata palha por cima.

4- Leve ao forno até borbulhar.

5- Sirva com arroz branco.



Magnésio “O processo de envelhecimento está relacionado a esse nutriente

REDAÇÃO PESQUISA

O magnésio é um dos minerais mais importantes para o funcionamento do corpo humano e participa de mais de 300 reações bioquímicas, entre elas a contração muscular, a saúde óssea e o equilíbrio do sistema nervoso.

À medida que envelhecemos, a absorção desse nutriente tende a diminuir, enquanto sua eliminação aumenta, criando um cenário de deficiência silenciosa muito comum em idosos. Estudos recentes vêm associando baixos níveis de magnésio diretamente a marcadores acelerados do envelhecimento, o que torna a atenção a esse mineral ainda mais relevante na terceira idade.

Entre os fatores estão a redução da absorção intestinal, o aumento da excreção renal, o uso frequente de medicamentos como diuréticos, antiácidos e omeprazol, além de uma alimentação muitas vezes pobre em vegetais, oleaginosas e grãos integrais, principais fontes de alimentos ricos em magnésio.

A deficiência de magnésio pode ser sutil no início e facilmente confundida com sinais naturais do envelhecimento. Reconhecer esses sintomas precocemente ajuda a evitar complicações maiores ao longo do tempo.

A geriatria e a nutrição vêm acumulando evidências de que o magnésio não atua apenas como um mineral coadjuvante, mas tem papel direto nos mecanismos celulares do envelhecimento. Uma revisão de referência reuniu décadas de pesquisas sobre o tema.

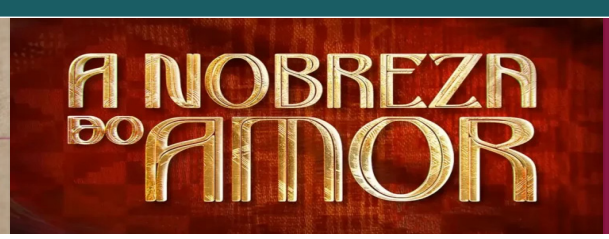
O uso do magnésio auxilia no Fortalecimento dos ossos, em parceria com cálcio e vitamina D, prevenção da sarcopenia, perda muscular típica da idade, regulação da pressão arterial e proteção cardiovascular, melhora da qualidade do sono e redução da insônia, apoio ao controle dos níveis de glicose no sangue, suporte à função cognitiva e à memória e redução de cãibras e do risco de quedas.

CEDIDA



Resumo das Novelas







Reapresentação do último capítulo.

Tonho e Omar não conseguem alcançar Jendal. Mirinho repreende Virgínia por colocar a vida de Alika em risco. Sebastião propõe fugir com Virgínia para o Rio de Janeiro. Miguel afirma a Salma que decidiu aprovar sua união com Omar. Todos na pensão de Geralda condenam as atitudes de Sebastião, que deixa o local. Teresa anuncia a Niara que Jendal levou Alika para Batanga.

Tom conta a Pedro que foi Pilar quem pediu a Ademir para suborná-lo no julgamento de Adriana. Pedro comenta com Adriana que Tom pode estar envolvido no atentado. Ingrid fica surpresa ao ver um homem muito parecido com Heitor na rua e conta aos irmãos. Heitor comenta com Pedro que pensa em aparecer para a família Brandão no dia do resultado da auditoria. Tilde e Edvaldo se beijam. André conta a Dora que descobriu tudo sobre o passado de Diná. Adriana avisa a Pilar que o resultado da auditoria saiu. Adriana diz a Heitor que faz questão de anunciá-lo

Prefeitura de Adamantina elabora plano de ação de recuperação da malha asfáltica

SIGA MAIS

A Prefeitura de Adamantina está elaborando um plano de ação para recuperar a malha asfáltica do município, com intervenções que incluem tapa-buracos, reperfilamento, aplicação de lama asfáltica e recapeamento. A previsão é que uma nova etapa dos trabalhos comece ainda este mês, pela região central da cidade.

Paralelamente, a administração municipal busca a liberação de aproximadamente R$ 3,5 milhões em recursos estaduais para obras de recapeamento. As propostas já foram cadastradas junto ao Governo de São Paulo, mas ainda dependem de análise e aprovação.

O planejamento é desenvolvido pelo Núcleo Técnico de Planejamento e Execução (NTPE), que reúne profissionais de diferentes setores da Prefeitura para avaliar as condições das ruas, estabelecer prioridades e definir as intervenções mais adequadas para cada trecho.

Até agora, foram realizadas três reuniões técnicas. As duas mais recentes ocorreram em 28 de setembro e 9 de outubro, com discussões sobre custos, mapeamento das vias, condições do pavimento e alternativas para a recuperação asfáltica.

A operação tapa-buracos, que já está em andamento, continuará sendo executada como serviço permanente de manutenção. Também estão previstos o reperfilamento asfáltico, utilizado para corrigir irregularidades e nivelar a superfície das ruas, e a aplicação de lama asfáltica, destinada à conservação e proteção do pavimento.

Já o recapeamento, que envolve uma recuperação mais ampla da camada de rolamento, dependerá de recursos obtidos por meio de convênios.

Após essa etapa, a Prefeitura pretende iniciar a aplicação de lama asfáltica em vias da região central, também com recursos municipais.

CEDIDA







Prefeitura de Dracena anuncia REFIS -2026

REDAÇÃO

O Refis anunciado pela Prefeitura Municipal de Dracena, é uma ótima oportunidade para regularizar valores municipais vencidos até 31 de dezembro de 2025, com descontos nos juros e nas multas e opções de parcelamento.

O período será de 20 de outubro a 22 de dezembro de 2026

CONFIRA OS DESCONTOS:

•À vista ou no cartão de crédito: 100%

•Em até 6 parcelas: 90%

•De 7 a 12 parcelas: 80%

•De 13 a 24 parcelas: 70%

•De 25 a 36 parcelas: 60%

•De 37 a 60 parcelas: 50%

INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

Os descontos são aplicados somente aos juros e às multas. O valor original e a correção monetária permanecem.

Valor mínimo das parcelas: R$ 50 para pessoas físicas e R$ 200 para empresas.

A primeira parcela deve ser paga no momento da adesão. Quem foi excluído de REFIS anteriores por falta de pagamento poderá ter exigência de entrada.

O programa não contempla valores relativos ao ITBI. Pagamentos no cartão podem ter encargos da operadora.

Os interessados em aderir ao Refis, deve procurar o Departamento de Arrecadação da Prefeitura de Dracena.

No último dia, 22 de dezembro, a retirada de senhas será permitida até as 16h, conforme a lei.

REFIS Municipal 2026 — Lei nº 5.308/2026.

cedida



ÓTICA VISÃO

COMAZA
Inovação & Ecologia

Menopausa, entenda que é e quais os sintomas

REDAÇÃO

O que menopausa significa para você? A pergunta parece simples, mas vem carregada de uma série de discussões e tabus que impactam a vida da população feminina.

Afinal, quantas vezes uma mulher já foi questionada a respeito da sua capacidade, simplesmente por estar na menopausa?

As questões são várias, mas há uma certeza: sua idade não te define. E a menopausa, muito menos. Acredita-se que esse fenômeno natural no corpo e como ele sofre influência direta da sociedade é o primeiro passo para encará-lo com maior consciência, equilíbrio e saúde emocional.

Se você não sabe ao certo o que é menopausa, não se preocupe. Ela é uma fase natural na vida da mulher, que marca o fim do seu ciclo reprodutivo, e pode ser constatada após 12 meses consecutivos sem menstruação, sem que haja outras causas médicas identificáveis para isso.

A causa dessa ausência de menstruação nem sempre é tão clara, pois pode acontecer devido a diferentes fatores, como a chegada da menopausa, gestação, alterações hormonais, adaptações a remédios, entre outros. Por isso é importante fazer um acompanhamento frequente com sua ginecologista.

A menopausa acontece, porque os ovários gradualmente diminuem a produção dos hormônios femininos estrogênio e progesterona.

Ela geralmente tem início entre 45 e 55 anos, sendo a idade média em torno dos 51 para as brasileiras, e dura um dia. Já os períodos pré e pós-menopausa são variáveis e imprecisos em duração, podendo levar anos.

Climatério e menopausa: entenda a diferença

Você já deve ter ouvido falar dos termos climatério e menopausa como se fossem a mesma coisa.

O climatério é uma fase de transição na vida da mulher, que engloba todo o ciclo de declínio da função ovariana, levando à menopausa e se estendendo por todo o período pós-menopausa.

Em outras palavras, é o período mais amplo que abrange a pré-menopausa, a menopausa e a pós-menopausa. Durante o climatério, a produção dos hormônios femininos diminui bastante, levando a uma série de sintomas físicos e emocionais.

CEDIDA








EMDAEP
NEGOCIAÇÃO
PRESENCIAL
A negociação é feita exclusivamente de forma presencial.
Rua Euclides da Cunha, 98
Segunda a sexta-feira • das 8h às 16h
Atendimento disponível desde 03/09/2026
ADESOES ATE
18/12/2026
DUVIDAS
Telefone 3821-8383
WhatsApp 99722-8956
Porque tranquilidade também conta.


EMDAEP
ESCOLHA A
MELHOR FORMA
A VISTA
100%
DE DESCONTO
SOBRE JUROS E MULTAS
ATE 2X
90%
DE DESCONTO
SOBRE JUROS E MULTAS
ATE 4X
80%
DE DESCONTO
SOBRE JUROS E MULTAS
ATE 6X
70%
DE DESCONTO
SOBRE JUROS E MULTAS
ATE 8X
60%
DE DESCONTO
SOBRE JUROS E MULTAS
ATE 10X
50%
DE DESCONTO
SOBRE JUROS E MULTAS
Parcelamento em até dez vezes
na conta de água.
O valor principal e a correção
monetária permanecem devidos.


Mercado
BAHIA


abc rede
Telecom

HORÓSCOPO

ÁRIES
21/3 - 20/4

Áries, existe força para colocar em prática algo que você vem desejando, mas o dia pede menos impulso e mais estratégia. Coragem não é fazer tudo de uma vez: é sustentar uma escolha mesmo quando o entusiasmo inicial diminui. Confie na sua capacidade de construir aos poucos. O que você começa com prazer pode ganhar forma quando encontra compromisso.

TOURO
21/4 - 20/5

Touro, questões financeiras ou emocionais podem pedir maturidade e paciência. Talvez você esteja tentando garantir segurança antes de se sentir realmente preparado, mas nem tudo precisa estar definido agora. Faça o que está ao seu alcance e evite decisões motivadas pelo medo. À noite, uma conversa sincera pode trazer mais acolhimento do que qualquer tentativa de controlar a situação.

GÊMEOS
21/5 - 20/6

Gêmeos, responsabilidades podem exigir mais organização, especialmente nas relações e nos compromissos que você assumiu. Se surgir dúvida sobre o que dizer ou fazer, não tente preencher o silêncio com respostas apressadas. Dê tempo para entender o que realmente quer. Uma atitude simples e consistente pode comunicar muito mais do que uma longa explicação.

CÂNCER
21/6 - 21/7

Câncer, o trabalho e as responsabilidades podem pesar um pouco mais, principalmente se você estiver tentando dar conta de tudo sozinho. Antes de concluir que não está conseguindo, veja se não está apenas cansado. Organize prioridades e respeite seus limites. À noite, permita que alguém se aproxime: cuidado também pode chegar através de pequenos gestos.

LEÃO
22/7 - 22/8

Existe potência para transformar entusiasmo em resultado, desde que você aceite o tempo necessário para construir. Não deixe que a necessidade de reconhecimento acelere seus passos. Faça porque faz sentido para você. O que é consistente não precisa provar seu valor o tempo inteiro.

VIRGEM
23/8 - 22/9

Virgem, questões familiares ou domésticas podem exigir atenção e responsabilidade, mas não precisam ser resolvidas todas de uma vez. Se bater uma sensação de cansaço ou confusão, pare antes de transformar isso em cobrança. Talvez o próximo passo fique mais claro depois de um pouco de descanso. À noite, uma conversa acolhedora pode devolver leveza ao ambiente.

LIBRA
23/9 - 22/10

Libra, uma conversa importante pode exigir firmeza e maturidade. Você não precisa evitar todo desconforto para preservar uma relação, mas também não precisa transformar cada diferença em confronto. Diga claramente o que precisa e observe o que o outro consegue oferecer. À noite, gestos concretos podem falar mais alto do que promessas.

ESCORPIÃO
23/10 - 21/11

Escorpião, o dia pode trazer dúvidas sobre dinheiro, segurança ou sobre o quanto você realmente pode contar com determinada situação. Não tome uma insegurança passageira como prova de que algo vai dar errado. Faça uma coisa de cada vez. À noite, você pode encontrar mais clareza através de uma conversa íntima ou de alguém que demonstra estar presente de verdade.

SAGITÁRIO
22/11 - 21/12

Sagitário, responsabilidades e planos futuros podem exigir que você troque um pouco de pressa por estratégia. Nem todo sonho precisa acontecer imediatamente para continuar sendo importante. Organize os próximos passos e respeite o seu próprio ritmo. Quando a dúvida aparecer, volte para aquilo que já foi construído: consistência também é uma forma de confiança.

CAPRICÓRNIO
22/12 - 20/1

Capricórnio, você pode sentir que precisa resolver muita coisa ao mesmo tempo, e isso pode aumentar a sensação de cobrança. Escolha uma prioridade e comece por ela. Não confunda produtividade com valor pessoal.

AQUÁRIO
21/1 - 19/2

Agora, questões profissionais podem exigir determinação, mas talvez você não tenha todas as respostas agora. Se surgir dúvida sobre uma decisão ou direção, evite forçar uma certeza só para aliviar a ansiedade. Continue fazendo o que está sob seu controle e permita que o restante amadureça.

PEIXES
20/2 - 20/3

Peixes, você pode estar entre a vontade de avançar e a necessidade de entender melhor para onde está indo. Não se cobre clareza absoluta antes de dar qualquer passo. Algumas respostas aparecem enquanto caminhamos. Organize o que for possível e deixe espaço para a intuição.



Polícia Civil e Grupo Mensageiros da Alegria, distribuiram brinquedos e doces na região de Dracena

REGINALDO ROSA

A Polícia Civil do Estado de São Paulo (PCSP), por intermédio da Delegacia Seccional de Polícia de Dracena, participou na semana que antecedeu o Dia das Crianças celebrado em 12 de outubro, de uma ação social voltada ao público infantil, em parceria com o Grupo Mensageiros da Alegria.

Coordenada pela equipe do Grupo Mensageiros da Alegria, a iniciativa contou com a participação voluntária de policiais civis que atuam na área da Delegacia Seccional de Polícia de Dracena, contribuindo para a distribuição de 6 mil sacolinhas com doces e 1 mil brinquedos.

Os itens foram destinados a crianças atendidas por instituições educacionais de Dracena e de outros municípios que integram a área da Delegacia Seccional de Polícia.

A iniciativa teve como objetivo proporcionar momentos de alegria às crianças em alusão ao Dia das Crianças, reforçando a importância da solidariedade, do envolvimento comunitário e da participação dos policiais civis em ações sociais voltadas ao bem-estar da população.

CEDIDA



CEDIDA



OS VAQUEIROS
www.osvaqueiros.com.br
OUTLET

AF Ar Condicionado e Refrigeração
ELGIN
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

Universidade de Prudente prevê pós-graduação em Cannabis medicinal a partir de fevereiro

IMPARCIAL PRUDENTE

Pós-graduação em Cannabis medicinal está prevista para ser ofertada pela Unoeste (Universidade do Oeste Paulista) a partir de fevereiro do ano que vem. A matriz é formulada com o diferencial de vir a ser a primeira do mundo com abordagem da semente ao paciente. O assunto foi tratado no campus 2 da universidade, durante encontro de parcerias estratégicas com especialistas no assunto.

A professora farmacêutica Margarete Kishi e o médico neurocirurgião funcional Pedro Antonio Pierro Neto foram recebidos pelo pró-reitor de Pesquisa, Pós-graduação e Extensão, Adilson Eduardo Guelfi, juntamente com os coordenadores da Pós lato sensu Heliard Rodrigues do Santos (geral) e Luís Cláudio Ribelato (comercial) e o coordenador do curso de Farmácia, Luís Nascimento Ortega.

A recente instalação do Cepit (Centro de Pesquisa e Inovação em Terapias Naturais Avançadas para a Saúde) é parte da proposta de produção de novos conhecimentos científicos. Conforme Adilson, no encontro foi reafirmado o compromisso da Unoeste em ser um polo de inovação em Cannabis medicinal para Presidente Prudente e toda a região.

Os visitantes palestraram no 13ª Farmoeste (Congresso Farmacêutico da Região de Presidente Prudente), contribuindo para transmitir conhecimento sobre Cannabis medicinal para estudantes e profissionais da área da saúde, dentro da proposta de ir da semente ao paciente, proporcionando entendimentos sobre todas as etapas, desde o cultivo da planta, passando pelos métodos de extração de diferentes canabinoides e suas composições, até o ambulatório com os pacientes.

Cedida







Colisão envolve automóvel e caminhão no trevo em obras em Adamantina

SIGA MAIS

Uma colisão envolvendo um automóvel de passeio e um caminhão mobilizou equipes de resgate da concessionária Eixo SP pouco depois das 16h30 de quarta-feira (14), no trevo principal de Adamantina, na Rodovia Comandante João Ribeiro de Barros (SP-294).

O acidente ocorreu em uma das alças de acesso utilizadas para o desvio do tráfego durante as obras de duplicação da rodovia e implantação de um novo dispositivo viário. O ponto da colisão fica no fluxo sentido Lucélia–Flórida Paulista, nas proximidades do acesso ao Parque do Sol e da Igreja Amor e Cuidado.

Sob chuva, equipes de resgate da concessionária atuaram no atendimento a uma pessoa que ocupava o automóvel. Trabalhadores da construtora responsável pelas obras também auxiliaram na organização do trânsito.

O trecho registra fluxo intenso de veículos no fim da tarde. O Centro de Controle Operacional (CCO) da Eixo SP não disponibilizou ao portal informações complementares sobre a ocorrência, por meio do Centro de Controle Multimodal (CCM) da ARTESP.

Iluminação foi restabelecida nas travessias

No último final de semana, o portal publicou reportagem sobre a falta de iluminação no dispositivo viário, situação que aumentava a insegurança, sobretudo para pedestres que utilizam o local para atravessar entre a via de acesso e as regiões do Parque do Sol, Eco Ville I e II e Residencial Aliança.

CEDIDA



CCAA
Unifadra
Construindo seu futuro

CBF divulga calendário de 2027 com Brasileirão em janeiro e pausa para Copa

REDAÇÃO PESQUISA

A Confederação Brasileira de Futebol (CBF) divulgou o calendário nacional do futebol masculino para o ano que vem. Devido à Copa do Mundo Feminina, o Brasileirão terá início no fim de janeiro, assim como ocorreu no Mundial masculino neste ano.

O campeonato mundial de seleções feminina será disputada entre 24 de junho e 25 de julho, com o Brasil como sede. Nenhuma partida será disputada no período do torneio, e a pausa chegará a 41 dias.

Em 2026, a pausa foi maior, com o futebol brasileiro sendo paralisado por 51 dias. O Brasileirão começou no dia 28 de janeiro. Em 2027 o Campeonato Brasileiro começa em 27 de janeiro.

Pelo mesmo motivo, os estaduais também começarão em janeiro. As disputas regionais serão realizadas a partir do dia 10.

Copa do Brasil também em janeiro. O torneio terá final única no dia 5 de dezembro. A primeira rodada começará no dia 6 de janeiro.

As janelas de transferências internacionais também foram definidas. A primeira delas será entre 4 de janeiro e 2 de março, a segunda, entre 19 de julho e 10 de setembro.

Confira o calendário

Copa do Brasil - 6 de janeiro a 5 de dezembro.

Estaduais - a partir do dia 10 de janeiro

Supercopa Rei - 24 de janeiro

Brasileirão Série A - 27 de janeiro a 1º de dezembro

Brasileirão Série B - 20 de março a 27 de novembro

Copas Regionais (Copa Verde, Sul-Sudeste e do Nordeste) - 24 de março a 13 de junho

Brasileirão Série C - 4 de abril a 31 de outubro.

Cedida



Centro de Educação Profissional
Francisco Graziano Filho
Dracena - SP
UME
UNIDADE MODELO DE ENSINO

MaXi
Colégio

Tempersul/Unifadra recebe São Caetano pela Liga Nacional

REDAÇÃO

Esperando um grande público no Ginásio de Esportes Alaor Ferrari na manhã deste domingo (18), a Tempersul/Unifadra/Futsal recebe o São Caetano, em jogo válido pelas oitavas de final da Liga Nacional. O jogo começa as 11 horas.

A equipe dracenense eliminou Lages no jogo da volta, após perder por 5 a 0 no jogo de ida.

O técnico Edilson Leite aproveitou alguns jogos pela Liga Paulista para definir algumas situações de jogo, entretanto não ficou satisfeito com a produção da equipe em Limeira na semana passada, quando a equipe só empatou com o Brutus Futsal, que está entre os últimos da competição organizada pela Liga Paulista.

O elenco sabe que vai precisar de um bom resultado neste domingo no Alaor Ferrari, para poder administrar uma vantagem no jogo da volta em São Caetano.

Haverá cobrança de 10 reais por ingresso comprado de forma antecipada que podem ser adquiridos na Cebola Pneus e Suçai.

CEDIDA





