



DROGA GINO



3545-1583

RUA 4 - 1062 - CENTRO



SGON

SE LIGUE
NA VOZ DA
CIDADE

Vem aí. 30/05

Destques >



Aniversariantes
da semana

PÁGINA 4



Câmara
Municipal

PÁGINA 3



Bruna
na Cozinha

PÁGINA 6

Santa Gertrudes realiza Dia D da Campanha do Agasalho 2025 neste sábado

No próximo sábado, 17 de maio, Santa Gertrudes se une a centenas de municípios da região para o Dia D da Campanha do Agasalho 2025, uma mobilização solidária que visa arrecadar agasalhos, cobertores e roupas em bom estado para aquecer

quem mais precisa durante o inverno. A ação acontecerá das 9h às 17h no Fundo Social de Solidariedade, localizado na Rua 02, nº 831, no centro da cidade. A população está convidada a participar levando suas doações, que serão destinadas às

famílias em situação de vulnerabilidade. A iniciativa reforça a importância da solidariedade em tempos de frio intenso, convidando todos a colaborarem com um gesto simples que pode fazer a diferença na vida de muitas pessoas.



Campanha Agasalho 2025

AQUEÇA COM AMOR E DOE COM CORAÇÃO.

O calor do amor é o melhor agasalho no inverno

DIA 17/05 D

Doações no
Fundo Social de Solidariedade
Rua 02,831- centro



Prefeitura Municipal de
SANTA GERTRUDES

Quermesse de Nossa Senhora Auxiliadora segue com programação em Santa Gertrudes

A tradicional Quermesse de Nossa Senhora Auxiliadora já começou, mas ainda terá atrações nos dias 16, 17, 18, 23, 24 e 25 de maio, no Pátio da Igreja Matriz, em Santa Gertrudes. Com barracas típicas, mú-

sica ao vivo todas as noites e um ambiente acolhedor, a festa promete diversão para toda a família. A comunidade está convidada a participar e aproveitar os momentos de confraternização.

#DuasDécadas



ESTE ANO
ESTAMOS COMPLETANDO
20 ANOS
DA DIGITAL COMPUTADORES

Estamos celebrando com alegria, dedicação e trabalho árduo. Desejamos que esses anos sejam apenas o começo de mais sucesso e realização de sonhos.



DIGITAL
COMPUTADORES

Conserto de Notebook
Venda de equipamentos
para informática



RUA 03, Nº. 550 ENTRE AVS 3 E 5CENTRO SANTA GERTRUDES
F: 19.3545.4151  **9.9752.5626**

EDITORIAL

Com a chegada do frio, a solidariedade se torna ainda mais urgente. Em Santa Gertrudes e em tantas outras cidades da região, a Campanha do Agasalho é um convite à empatia, um lembrete de que pequenos gestos podem fazer grande diferença na vida de quem enfrenta o inverno com pouco ou quase nada. É fácil esquecer, dentro de nossas rotinas aquecidas, que muitas pessoas não têm um cobertor para dormir ou uma blusa para se proteger do vento. Mas a realidade está nas ruas, nas comunidades carentes, nos abrigos, e ela exige mais do que compai-

xão: pede atitude. Neste sábado, a cidade se une ao Dia D da campanha, um momento coletivo de mobilização. Participar é simples: basta olhar para dentro do armário e separar o que você não usa mais. O casaco que ficou apertado, o cobertor guardado há anos, a jaqueta esquecida. Aquilo que não te faz falta pode ser o que vai aquecer alguém durante noites geladas. Mais do que roupas, o que se doa é dignidade. É cuidado. É respeito pelo outro. Que este seja um inverno menos cruel para todos, e que cada doação seja também um gesto de esperança.

Machadinho? Eu o conheço?

*José Renato Nalini

Machado de Assis era um gênio literário. Como todo gênio, tinha suas peculiaridades. Era muito recatado. Discreto. Não se expandia, sequer com o grupo minúsculo de seus íntimos. Todavia, à medida em que crescia a sua fama, surgiam pessoas que queriam mostrar familiaridade. Esse é um tipo atemporal, que existe em todas as épocas. Aproxima-se de quem possui qualquer parcela de poder ou autoridade. Afasta-se, assim que o cargo foi provido por outro.

Encontrava-se Machado em seu gabinete de trabalho, na Diretoria de Contabilidade do Ministério da Viação, quando o contínuo diz que alguém deseja falar com ele. Como era de praxe, o alto funcionário não gostava de ser interrompido quando em elaboração de algum parecer ou estudo de um processo. A resposta foi a de costume: - Diga-lhe que no momento estou muito ocupado e que não posso recebê-lo.

Eis senão quando, a porta do gabinete se abriu pelo visitante, que de imediato se aproximou, rosto aberto e risonho. Muito à vontade, o vozeirão exagerado e cordial:

- Com licença, Machadinho.

Aproximou-se:

- Não se lembra de mim, Machadinho? Fui seu velho camarada, nos bons tempos em que você era sacristão da Lâmpada!

Essa era a senha para que o romancista se irritasse. Não gostava de ser lembrado da fase difícil em que iniciara a luta pela sobrevivência, em situação humilde que superara e, para ele, era folha dobrada.

Com ar sombrio, retraiu-se ao abraço festivo que tentava envolvê-lo.

Manteve-se inerte, enquanto o importuno continuava a recordar fatos dessa época e insistia no “Machadinho”.

Finalmente, conseguiu livrar-se dessa visita incômoda. Voltou para a sua mesa com expressão de aborrecimento e enfado. E pronunciava, baixinho: - Machadinho? Por acaso eu o conheço?

Ainda hoje, o número e a desenvoltura dos que se aproximam, sempre à procura de obter um benefício, dizendo-se amigos de longa data, é um fenômeno bem brasileiro. Em na-



ções com elevado grau de civilidade isso não acontece.

*José Renato Nalini é Reitor da UNIREGISTRAL, docente da Pós-graduação da UNINOVE e Secretário-Executivo das Mudanças Climáticas de São Paulo.



ANDRÉA FONTANARI
ADVOCACIA

Andréa C. P. Fontanari
OAB/SP 274.546

Previdenciário | Trabalhista | Civil

19 3545-4334
andreacpfontanari@gmail.com

Av. 5, 450 CP-49 - Santa Gertrudes - SP



Sartori's
Copiadoras e Impressoras

VENDA, LOCAÇÃO | CARTUCHO DE TONER | ASSISTÊNCIA TÉCNICA



FAÇA SEU ORÇAMENTO E GARANTA UM PRODUTO DE QUALIDADE

www.sartoriscompiadoras.com.br

RUA 18, 705 - AV. 9 E 11 CONSOLAÇÃO - RIO CLARO TEL.: (19) 3532.3304

QUER RECEBER NOSSA
EDIÇÃO DIGITAL **GRATUITA?**

**CADASTRE-SE
VIA WHATSAPP**





(19) 99685.1265

EXPEDIENTE



UM JORNAL A SERVIÇO DE SANTA GERTRUDES

O Jornal A Cidade é uma publicação da Empresa Jornalística A Cidade de Santa Gertrudes Ltda - ME

Avenida 1, nº 336 - sala 3 - Centro - Cep: 13510-000
E-mail: acidade.sg@gmail.com
www.acidadesantagertrudes.com.br | Tel: (19) 3545-2006

As opiniões contidas em textos e artigos assinados são de responsabilidade de seus autores e não condizem necessariamente com a opinião do jornal.

Todas as promoções e eventos divulgados em anúncios publicitários ou matérias nas edições deste jornal é de total responsabilidade de seus idealizadores.

Sendo assim, isentando o veículo de qualquer descumprimento da informação divulgada.

VOCÊ É O REPÓRTER: Quer mandar a sua sugestão de pauta para a nossa redação e fazer reclamação, colocar seu ponto de vista sobre as nossas matérias, enfim, nos ajudar a construir cada edição do Jornal A Cidade? Aqui você pode ser o repórter, ligue para a nossa redação no (19) 3545.2006 ou, mande um e-mail para: acidade.sg@gmail.com

Projeto do Legislativo incentiva esportes

Marcos do Gás e Washington dos Vasos propõem que os jogos estudantis municipais sejam realizados anualmente, com disputas coletivas e individuais; e incluem campeonato paraestudantil. Outro PL dos vereadores cria as olimpíadas acadêmicas estudantis.

Os projetos constantes na ordem do dia da 11ª sessão ordinária do ano foram aprovados. O Projeto de Lei (PL), 29/2025 insere R\$ 200 mil na Secretaria de Saúde, verba de emenda parlamentar enviada pela senadora Mara Gabrielli, recebeu aval em votação única; e o PL 31 institui no Calendário Oficial de Eventos do Município, as festas religiosas em honra de Nossa Senhora Auxiliadora (comemorada no mês de maio), e de Santa Gertrudes (em novembro), foi consentido em primeira discussão. Os documentos são de autoria do Executivo.

Na reunião do dia 12 de maio, o presidente da Câmara, Willian Bento (PL), deu entrada em quatro proposições. O Projeto de Lei 32, apresentado por José Silvanio da Silva Lucena (Pastor Silvanio Ceará-PP), institui a Tarde de Música Gospel no Calendário Oficial de Eventos.

Os vereadores Marcos Gomes de Oliveira (Marcos do Gás-PL), e Washington Luiz Pereira (Washington dos Vasos-PSDB), são os autores dos PLs 33 e 34. O primeiro, altera a Lei Municipal n.º 2667/2018, que institui os jogos estudantis municipais; a nova redação proposta determina que os jogos serão disputados anualmente, nas categorias masculino e femi-

nino, durante período do calendário escolar, nas modalidades, jogos coletivos: futsal, vôlei, vôlei de areia, basquete, handebol e queimada; e individuais: atletismo, natação, tênis de mesa, ginástica artística, judô, xadrez e dardo. Também serão realizados os jogos paraestudantis.

O Projeto de Lei 34 institui as olimpíadas acadêmicas estudantis, quando acontecem concursos de poesias e redação, soletração, olimpíada de matemática, feira de ciências, desafios de história, entre outros.

O PL 35, do Executivo, abre crédito na Secretaria de Obras no valor de R\$ 1,075 milhão, para compra de imóveis. Os documentos foram encaminhados às comissões e à assessoria jurídica.

Requerimentos: Reginaldo Pereira da Silva (Palhaço Totó-Podemos), pediu a realização de festival de pipas, visando fomentar a integração, o lazer e atividades educativas voltadas à segurança e ao meio ambiente. Washington dos Vasos requer providências para que, nos novos loteamentos, seja exigida a inclusão de Unidade Básica de Saúde; creche; quadra poliesportiva; campo de futebol; espaço com brinquedos e demais estruturas de lazer infantil.

Moções: Home-nagens em forma de

moção de Parabéns, Aplauso e Reconhecimento. Clayton Robert Santos Barros (Clayton do Espetinho-Republicanos), indica José Vicente Veiga, Suiane Bodevan Batista, comandante Cleverson de Oliveira Vieira e Joelma Grosman de Moraes Coutinho pelo trabalho à frente do Projam (Projeto Jovem Ambiental Militar); e Pastor Fábio Júnior Espírito Santo Silva pelo trabalho na comunidade de Gileade Church.

Clayton do Espetinho, Luiz Basso (PL), e Luiz Guilherme Paiuta Miranda (Cassapinha-PL), propõem a honraria ao assessor da Secretária de Esportes, Danilo Muniz da Silva, pela dedicação, competência e comprometimento com o desenvolvimento das políticas públicas esportivas no Município; e ao secretário de Esportes, Natal Sgargeta, pelos relevantes serviços prestados no fomento ao esporte, valorização dos atletas e na promoção de projetos que incentivam a prática esportiva como ferramenta de inclusão social, saúde e cidadania.

Os Vereadores também dedicam moções aos participantes do Torneio 1º de Maio, Taça Palmiro Swenson, 2025: time feminino Fênix, campeão; e ao professor Jonathan Aparecido Macedo dos Santos, pela sua valo-

rosa participação.

Basso, Cassapinha, Clayton e Marcos do Gás saúdam as equipes: E.C. WM Redutores, campeã do Torneio 1º de Maio; Dani Pisos F.C. vice-campeã; Esportivo São Luiz F.C. – terceiro colocado; e os atletas: Víctor G. de Souza (WM Redutores) e Eduardo Sperber Júnior (Dani Pisos) goleiros menos vazados, Isaac Santana (WM Redutores F.C.) e Matheus Henrique Gomes (Dani Pisos) artilheiros e Antônio Balbino Sobrinho (Imigrantes F.C.) atleta mais idoso.

Na tribuna, Totó voltou a questionar a BRK pelo valor cobrado pelos serviços de água e esgoto; apresentou reclamação de moradores no Jardim Bom Sucesso, da grande quantidade de ratos e baratas que invadem as casas; na demora para liberar exame de tomografia; realizar casamento comunitário; e no atraso do veículo de transporte de pacientes de fisioterapia.

Sivaldo Elias (Sivaldo da Água-PP), agradeceu aos diretores do Supermercado Examine por atender sua solicitação e informar que estão providenciando a construção de ponto de ônibus em frente ao comércio. Sivaldo e Willian parabenizaram os funcionários da Câmara. “O sucesso do evento tem a marca de vocês, obrigado”, disse o Pre-

sidente, se referindo ao Ciclo de Debates do Tribunal de Contas do Estado, realizado na sede do Legislativo, dia 9 de maio, reunindo 450 pessoas, entre prefeitos, vereadores e técnicos do serviço público,

Indicações

Marcos do Gás solicita cobertura nos estacionamentos da UBS Catarina Caetano Demarchi; instalar academia ao ar livre próxima à quadra poliesportiva da Rua Limeira; reaparelhamento e reparos na galeria de águas pluviais na Rua Domingos Dezotti; e poda das árvores.

Totó pleiteia instalação de lombada em frente ao Supermercado Ki Barato; definir ponto de ônibus e guia rebaixada para cadeirantes em frente à Escola Pedro Raphael da Rocha.

Pastor Silvanio postula troca dos contentores de lixo danificados, instalados no Jardim Ipês; manutenção nos brinquedos do Parque Ruy Raphael da Rocha, e instalação de placas indicativas com a faixa etária recomendada; e regularizar o fornecimento de medicamentos de alto custo na Rede Pública.

Basso aponta necessidade de realizar reparos na guia, sarjeta e pavimentação asfáltica na Avenida Dona Inácia Prince Rodrigues; extensão do horário de atendimento do serviço

de fisioterapia até às 19 horas, com o objetivo de melhor atender a população trabalhadora; e, à Secretaria de Esportes, realizar a corrida de São Silvestre.

Sivaldo pede adequar o calçamento lateral na margem da linha férrea, entre a Avenida Remolo Tonon e o Jardim Parque Industrial; implantar programas educativos nas escolas, voltados à mobilidade urbana e à conscientização no trânsito; e instalar placas de energia solar em prédios públicos, economizando dinheiro e incentivando o uso de fontes renováveis de energia.

Cassapinha postula realizar encontro de motos e carros rebaixados, plantio de árvores ao redor dos campos de futebol da Cidade e campeonatos de futebol, vôlei e beach tennis.

Willian aponta à Secretaria de Obras, realizar reparo na calçada da Emef Joaquim Raphael da Rocha, no trecho da Rua 3, e ao Departamento de Trânsito, pintar as lombadas instaladas na Estrada José Horácio Pascon.

A próxima sessão ordinária será dia 19 de maio, às 19 horas, no Plenário “Íria Hansen”. Os trabalhos podem ser acompanhados, ao vivo, pelo Facebook e YouTube oficiais da Câmara e, também, pela Rádio Jovem Pan News, FM 106.1.

Nova Capela Nossa Senhora Aparecida está em construção no Jardim Bom Sucesso

Teve início em dezembro de 2024 a construção da Nova Capela Nossa Senhora Aparecida, localizada na Rua São Pedro, nº 585, no Jardim Bom Sucesso, em Santa Gertrudes. A obra marca um importante passo na caminhada da comunidade, que acompanha com fé e entusiasmo cada etapa da edificação.

Entre dezembro e meados de março, foram concluídas a fundação e o alicerce da capela, preparando o terreno para a sequência dos trabalhos. Após uma breve pausa, as obras foram retomadas no mês de maio, dando continuidade ao projeto da nova casa de oração.

No dia 27 de abril, às 8h, foi celebrada a Missa da Pedra Fundamental, momento simbólico e significativo

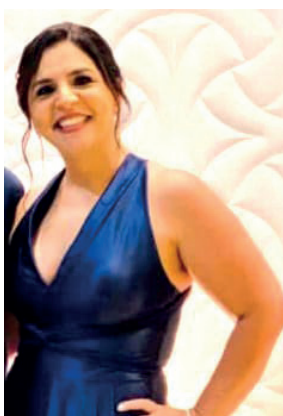
para os fieis. A celebração foi presidida pelo padre Arcanjo Valdivino Santos, Missionário Redentorista. Também estiveram presentes o pároco da Paróquia São Joaquim e Santa Gertrudes, padre Paulo Sérgio Carlos, e o diácono Wagner Aparecido Pedroso.

Durante a cerimônia, um tijolo trazido da Basílica de Nossa Senhora Aparecida foi colocado no local da construção, simbolizando a união da nova capela com o maior santuário mariano do país e reforçando a devoção à padroeira do Brasil.

A comunidade segue unida em oração e colaboração, acompanhando com esperança o avanço da obra que, em breve, será mais um espaço de fé e encontro para os moradores da região.



ANIVERSARIANTES
DA SEMANA



Jennifer Lemos Pascon 19.05



Luiz Bocato 14.05



Mariah 17.05

No meu entender, em TODAS as religiões, filosofias, e seitas, tem gente de bem. Gratidão à Deus pelo novo sucessor de Pedro Leão XIV.

Por Carlinhos Mondini

STF condena Carla Zambelli e hacker por invasão aos sistemas do CNJ



Por unanimidade, a Primeira Turma do Supremo Tribunal Federal (STF) condenou a deputada federal Carla Zambelli (PL-SP) e o hacker Walter Delgatti Neto por crimes relacionados à invasão dos sistemas do Conselho Nacional de Justiça (CNJ). A decisão foi tomada no plenário virtual da Corte. Zambelli foi condenada a 10 anos de prisão em

regime inicialmente fechado, além da perda do mandato parlamentar e inelegibilidade. Já Delgatti, que já cumpre prisão preventiva, recebeu pena de 8 anos e 3 meses de prisão, também em regime fechado. Ambos ainda deverão pagar, solidariamente, indenização de R\$ 2 milhões por danos morais e coletivos. Os ministros acompanha-

ram o voto do relator, Alexandre de Moraes, que apontou a atuação de Zambelli como mandante e instigadora dos ataques. A parlamentar teria orientado Delgatti a invadir o sistema do CNJ e inserir documentos falsos, entre eles um falso mandado de prisão contra o próprio ministro Moraes. A Procuradoria-Geral da República (PGR) acu-

sou os dois pelos crimes de invasão de dispositivo informático e falsidade ideológica, com a intenção de desacreditar o Judiciário e incitar atos antidemocráticos. Segundo a denúncia, a ação teve o objetivo de “colocar em dúvida a legitimidade da Justiça” e fomentar manifestações contra as instituições republicanas. A decisão contou com

os votos dos ministros Alexandre de Moraes, Flávio Dino, Cristiano Zanin, Cármen Lúcia e Luiz Fux. Com a confirmação da condenação após eventuais recursos, caberá à Câmara dos Deputados declarar a perda do mandato de Carla Zambelli. A parlamentar também se tornará inelegível, conforme estabelece a Lei da Ficha Limpa.



Unimed Rio Claro

Uma história de excelência em saúde e bem-estar.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - Nº 30612-6

somoscoop

SOFT PARK

ESTAMOS CONSTRUINDO NO PRESENTE

UM FUTURO INTELIGENTE PARA A GESTÃO PÚBLICA

A Softpark é especialista na implantação de soluções que permitem prestar serviços de qualidade à população, abrangendo diversas áreas, entre elas: Educação, Saúde, Serviço Social, Segurança Tecnologia. Estamos construindo um futuro inteligente para a Gestão Pública.

Junte-se a nós e faça parte desta transformação.

Entre em contato:

+55 (11) 5171-6555
suporte@softpark.com.br
www.softpark.com.br

Autoleitura, serviço muito procurado na Loja de Atendimento, pode ser realizado via Minha BRK

Concessionária disponibiliza opções online para evitar deslocamentos e agilizar protocolos

A BRK, concessionária responsável pelos serviços de água e esgoto em Santa Gertrudes, oferece uma maneira mais fácil e rápida de acessar serviços sem precisar ir até a Loja de Atendimento. Por meio da agência virtual Minha BRK (www.minhabrk.com.br), os clientes podem obter informações sobre faturas, consumo e muito mais, diretamente de casa. A Minha BRK permite que os usuários realizem diversos serviços, como troca de titularidade, emissão de segunda via, consulta de histórico

de consumo, autoleitura, simulação de faturas, débito automático, solicitação de novas ligações e atualização cadastral. “Com a Minha BRK, queremos facilitar a vida dos nossos clientes, permitindo que gerenciem serviços como a autoleitura de forma rápida e prática. Isso evita que a conta seja baseada na média de consumo e melhora a experiência do cliente. Estamos sempre prontos para oferecer o suporte necessário”, explica Wilson Feliciano, coordenador comercial da BRK em Santa Ger-

trudes.

Autoleitura
Para realizar esse serviço, o cliente precisa fazer o login na agência virtual com e-mail ou CPF/ CNPJ e senha, em seguida, ir até Serviços e depois “Autoleitura”. O cliente receberá então orientações de como prosseguir. O primeiro passo é verificar na fatura a data da próxima leitura. Em seguida, ele deve tirar uma foto dos números da leitura (os quatro últimos) e se possível do medidor (código de identificação do hidrômetro). Após

isso, é necessário que ele encaminhe as informações para a concessionária dentro do prazo, que é dois dias antes da leitura ou no mesmo dia da leitura. O e-mail para encaminhar as informações é brkambiental.com.br, com a foto anexada e as seguintes informações: cidade, código do cliente (CDC), nome e CPF do titular, telefone e data da foto da leitura. Caso fique pendente uma das informações acima, a autoleitura não é realizada. “É uma comodidade para a população que ainda

têm o hidrômetro na parte interna, e evita que a conta seja faturada pela média”, explica o coordenador.
Cadastro atualizado
Para acessar a agência virtual Minha BRK, o cliente precisa estar com o seu cadastro atualizado.
Além da Minha BRK, a concessionária disponibiliza o atendimento via WhatsApp pelo número (11) 99988-0001 de segunda a sexta das 08h às 20h e sábados das 08h às 14h, pelo telefone 0800 771 0001 e site, que funcionam 24 horas.

NOTAS DE FALECIMENTO

LAURA LESLIE GASPAS, 29 anos, faleceu no dia 12 de maio, e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

FRANCISCO RODRIGUES DUARTE (Chico), 54 anos, faleceu no dia 12 de maio, e seu corpo foi sepultado no Cemitério Memorial Cidade Jardim.

CLEONICE REGINA DEGASPERI (Carola), 59 anos, faleceu no dia 13 de maio, e seu corpo foi sepultado no Cemitério Memorial Cidade Jardim.

VANDA CITTADINI PERINOTTO, 89 anos, faleceu no dia 14 de maio, e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

ANDERSON LUCIANO BORGES GUEDES (Lú), 50 anos, faleceu no dia 14 de maio, e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

MARIA CRISTINA MARELLA SECCO, 75 anos, faleceu no dia 14 de maio, e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

RUTH APARECIDA RODRIGUES DA SILVA, 84 anos, faleceu no dia 14 de maio, e seu corpo foi sepultado no Cemitério Memorial Cidade Jardim.

APARECIDA MARIA PASCON DA ROCHA (Cida/Rocha), 86 anos, faleceu no dia 15 de maio, e seu corpo foi sepultado no Cemitério São Joaquim em Santa Gertrudes.

Com a mudança no clima, vacinação contra a gripe é ainda mais importante



Com a chegada do tempo mais frio, aumenta a preocupação com doenças respiratórias, especialmente a gripe, que pode levar a complicações graves, principalmente entre idosos, crianças, gestantes e pessoas com doenças crônicas. Por isso, a vacinação contra a gripe segue sendo fundamental para proteger a saúde da população neste período do ano. A vacina é segura, eficaz e ajuda a reduzir os casos graves e as in-

ternações causadas pelo vírus influenza. Mesmo quem teve gripe anteriormente deve se vacinar, já que os vírus sofrem mutações e a dose é atualizada anualmente para oferecer maior proteção. Em Santa Gertrudes, a vacina contra a gripe está disponível nas unidades básicas de saúde e pode ser aplicada em todos os grupos prioritários definidos pelo Ministério da Saúde. A recomendação é que as pessoas procurem o quanto antes o

posto mais próximo para garantir a imunização antes do agravamento do frio. Além da vacina, medidas simples como a higienização frequente das mãos e evitar contato com pessoas gripadas continuam sendo importantes para conter a propagação do vírus. Com a chegada do inverno, prevenir é o melhor cuidado. Vacinar-se contra a gripe é um gesto de proteção individual e coletiva.

VENHA CONHECER O SPAZIO TUTTI FRATELLI

Agende uma visita!



(19) 97104-3410

@spaziotuttifratelli

Avenida 5, 377 - Centro, Rio Claro/SP



- Automóvel
- Moto
- Caminhão
- Empresarial
- Residencial
- Vida e Saúde
- Financiamento
- Consórcio

RIO CLARO
corretora de seguros

19 3545.8800 | 19 3545.1230 | 19 95321.0709

Rua 2, 877 | Centro | Santa Gertrudes
santagertrudes@rioclarocorretora.com.br

COLUNA

BRUNA

PERISSINOTTO
NA COZINHA



POR BRUNA PERISSINOTTO
@BRUNAPERISSINOTTO_

ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE E SALMÃO

Ingredientes:

- 400g de salmão
- Sal
- Pimenta do reino
- 3 batatas doce
- Creme de leite fresco
- Parmesão ralado
- Alho poró

Modo de preparo:

Tempere uma peça de salmão de aproximadamente 400g com sal e pimenta do reino.

Forre uma assadeira com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 30 minutos. Enquanto isso,

cozinhe 3 batatas doces médias, até que fiquem moles pasta amassar. Descasque e amasse ou processe num mixer/liquidificador. Tempere com sal, pimenta do reino, 50 ml de creme de leite e parmesão ralado à gosto. Reserve. Depois de pronto, refogue o salmão com alho poró e 50 ml de creme de leite fresco (ou menos, se desejar). Despeje o salmão em um refratário e cubra com o purê de batata doce. Salpique parmesão e leve ao forno para gratinar por 15 minutos!



O impacto do açúcar em excesso na saúde da sua pele



Ana Almeida

Proprietária da Ana Almeida Estética Humanizada, Atua no mercado de Estética, Saúde e Bem-estar Esteta Paliativa e Humanizada Paliando com o poder das mãos!

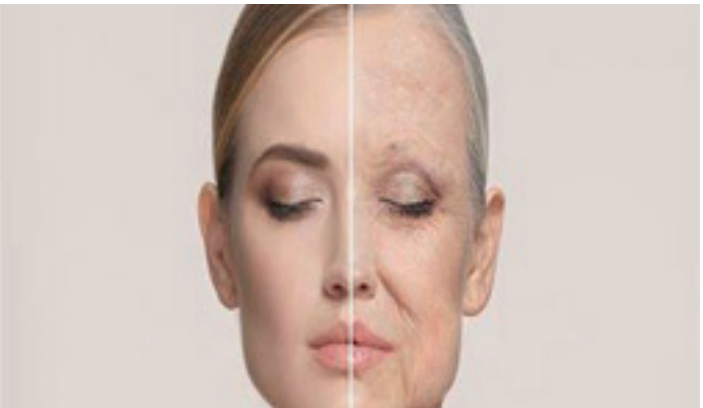
Para maiores informações:
(19) 99705.9228

@anaalmeidaesteticahumanizada

Você sabia que o consumo excessivo de açúcar pode afetar não só sua saúde geral, mas também a aparência da sua pele? Quando ingerimos muito açúcar, nosso corpo passa por um processo chamado glicação, que prejudica as fibras de colágeno e elastina responsáveis pela firmeza e elasticidade da pele.

Isso pode levar ao envelhecimento precoce, com o surgimento de linhas finas, rugas e perda de firmeza. Além disso, o excesso de açúcar pode aumentar a produção de óleo na pele, favorecendo o aparecimento de acne e cravos. Pessoas que consomem muitas guloseimas, refrigerantes e alimentos processa-

dos podem notar uma piora na textura da pele, além de maior inflamação e vermelhidão. Para proteger sua pele, o ideal é reduzir o consumo de alimentos ricos em açúcar, como doces, refrigerantes e alimentos processados. Uma alimentação equilibrada, com frutas, verduras, proteínas magras e gorduras



boas, ajuda a manter a pele saudável, hidratada e com aparência jovem por mais tem-

po. Lembre-se: cuidar da sua alimentação é também cuidar da sua beleza!

ALIMENTAÇÃO | ROUPAS | ACESSÓRIOS | MEDICAMENTOS | NOVIDADES

AMOR, CARINHO E
RESPEITO AOS ANIMAIS.
AGORA COM
DUAS LOJAS
EM RIO CLARO



petcenter
Contato

LOJA 1

AV. 11, ESQ. RUA 13, N° 1214
SÃO BENEDITO | 3522-8600

LOJA 2

RUA 6-A, ESQ. AV. 38-A, N° 804
VILA ALEMÃ | 3531-1310

Recanto das
Margandas



Imobiliária
GRAMADO

imobiliariagramadosg

Entre em contato conosco!

19 99821.6992 | (19) 35453435