

Destaques >>



Aniversariantes da semana

PÁGINA 4



Câmara Municipal

PÁGINA 5



Bruna Perissinoto na Cozinha

PÁGINA 6

Grupo Mães Atípicas de Santa Gertrudes fortalece rede de apoio e caminha para formalização como associação

A maternidade atípica impõe desafios que vão muito além da criação cotidiana: envolve incertezas, sobrecarga emocional, dificuldades práticas e o enfrentamento diário do preconceito. Em Santa Gertrudes, um grupo de mulheres decidiu transformar essas experiências em acolhimento mútuo e mobilização social. Assim surgiu o Grupo Mães Atípicas, que está em fase final de formalização para se tornar oficialmente uma associação.

O coletivo promove encontros, rodas de conversa e atividades

des voltadas à troca de vivências entre mães de crianças com deficiência, síndromes ou transtornos, como o espectro autista. Em agosto de 2024, o grupo realizou seu primeiro encontro oficial, com a presença de profissionais das áreas da saúde, educação e espiritualidade, reforçando o compromisso de oferecer suporte integral às participantes.

A agenda de ações segue ativa. Um novo encontro está previsto para setembro, quando a diretoria da futura associação será oficialmente apresentada. Para agosto, está

programada mais uma roda de conversa, com data a ser divulgada. Todas as atividades são gratuitas e abertas às mães atípicas da cidade e região.

Mesmo antes da formalização, o grupo já registra conquistas importantes. Com apoio da Câmara Municipal, foi implantado no município um curso básico de Libras, com a primeira turma se formando agora em agosto. A iniciativa deve continuar com uma nova turma para iniciantes e, futuramente, com a oferta de um módulo avançado.

Outro marco é a

criação do Núcleo de Atendimento Multidisciplinar (NAM) Profª Elza Giroto, que atende mais de 100 crianças com deficiências e transtornos, como o autismo. O grupo atua ainda para ampliar o alcance do espaço, com a proposta de incluir musicoterapia no serviço.

A trajetória do grupo é também marcada por histórias pessoais de superação e dedicação. Uma das líderes do coletivo é avó de uma criança autista, e assumiu os cuidados do neto após a morte precoce da filha. Em meio ao luto e à adap-

tação à nova realidade, encontrou no estudo, na inclusão e na construção de redes de apoio formas de ressignificar a dor. Hoje, além de atuar diretamente com o grupo, ela ministra palestras e participa de ações comunitárias voltadas à conscientização.

A iniciativa também dialoga com instituições religiosas e foi abraçada por lideranças locais, que passaram a discutir a inclusão nas igrejas. A percepção de que a maternidade atípica ainda é marcada por desinformação, solidão e olhares julgados

res impulsiona o grupo a seguir promovendo encontros, capacitações e momentos de escuta.

O Grupo Mães Atípicas de Santa Gertrudes é uma resposta à necessidade urgente de acolhimento e visibilidade. O objetivo vai além do cuidado individual: busca-se criar um ambiente mais empático, acessível e preparado para compreender e respeitar as diferenças.

Mães interessadas em participar ou em obter mais informações podem entrar em contato pelo telefone (19) 99834-5730.

3º Seminário Espírita com tema “Valorização da Vida” acontece no dia 14 de Setembro

No dia 14 de setembro, Santa Gertrudes será palco do 3º Seminário Espírita, promovido pela Associação Espírita Francisco Cândido Xavier. Com o tema “Valorização da Vida”, o encontro acontece no Centro

Cultural (Rua 1, 762 – Centro), das 9h às 17h, reunindo palestrantes e músicos convidados. Entre os expositores confirmados estão Adeilson Salles, Rafael Siqueira e Roosevelt Tiago, nomes conhecidos no meio

espírita por suas contribuições em eventos, estudos e publicações voltadas à doutrina.

A programação conta ainda com momentos de harmonização musical, sob a condução de Messias Rais, Marcos Gianei e

o Grupo Cecal.

A participação requer inscrição antecipada por meio da plataforma Sympla, no valor de R\$ 20,00: www.sympla.com.br/evento/3-seminario-espirita-de-santa-gertrudes/2865577

3º SEMINÁRIO ESPÍRITA
de Santa Gertrudes - SP
Associação Espírita Francisco Cândido Xavier

VALORIZAÇÃO DA VIDA

14 / SETEMBRO
Domingo / das 9h00 às 17h00
CENTRO CULTURAL
Rua 1, 762, Centro / Santa Gertrudes - SP.

EXPOSITORES



Adeilson Salles



Rafael Siqueira



Roosevelt Tiago.

Harmonização Musical
Messias Rais - Marcos Gianei
e Grupo Cecal (Sumaré)

Requer inscrição
antecipada pelo Sympla





RIO CLARO
corretora de seguros

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



19 3545.8800 | 19 3545.1230 | 19 95321.0709

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

RIO CLARO
corretora de seguros

EDITORIAL

Os mais de 60 socos desferidos por um homem contra sua namorada em um elevador de Natal não são apenas uma estatística. São a prova brutal, explícita e revoltante de que o feminicídio, ou a tentativa dele, ainda se desenrola diante dos nossos olhos.

O vídeo da agressão circulou pelas redes e, como tantos outros, choca, revolta e escancara o ciclo da violência contra a mulher no Brasil. Um país que bate recordes trágicos de feminicídios a cada ano, mas onde o debate sobre gênero ainda é reduzido a ideologias, onde a culpa é muitas vezes invertida e onde mulheres continuam sendo assassinadas por quem dizia amá-las.

Não é um caso isolado. É um padrão.

Antes do primeiro soco, vêm o ciúme, o controle, as ameaças, os gritos. Muitas vezes, também o silêncio, o da vítima, que tem medo de denunciar, e o da sociedade, que fecha os olhos e normaliza o agressor.

A mulher agredida em Natal sobreviveu. Mas quantas não têm a mesma sorte?

A prisão do agres-

sor, e a sua posterior justificativa de “claustrofobia”, expõe outro traço perigoso: a tentativa de reduzir uma violência planejada e covarde a um surto, um momento. Como se 60 socos fossem obra do acaso. Como se a vítima não tivesse um rosto, um nome, uma vida que agora precisará ser reconstruída entre cirurgias, traumas e lembranças.

A responsabilização do agressor é mais do que necessária e urgente. Mas é insuficiente se não vier acompanhada de prevenção, políticas públicas e, principalmente, de uma mudança profunda de cultura. A mesma cultura que ainda tenta minimizar, relativizar, questionar a mulher agredida e encontrar justificativas para o agressor.

Feminicídio não é tragédia. É crime. E como tal, precisa ser combatido com rigor, com leis efetivas e com o comprometimento de toda a sociedade.

Enquanto houver uma mulher agredida, violentada ou morta pelo simples fato de ser mulher, não há o que comemorar. Há o que enfrentar.

CLT X PJ

Jovens debocham nas redes sociais da CLT e afirmam que é melhor atuar como PJ. Pesquisa Datafolha informa que 59% dos brasileiros com mais de 16 anos dizem preferir o emprego por conta própria ao trabalho formal sob as regras Celetistas.

Essa pesquisa contrasta com outra enquete de 2022, da FGV, que mostrava que 7 em cada 10 trabalhadores informais ou por conta própria gostariam de mudar para uma ocupação no setor público ou privado.

No Brasil quase 40 milhões de trabalhadores informais atuam como autônomos sem CNPJ ou sem carteira; outros 40 milhões atuam no setor privado com carteira assinada.

A nova geração reclama nas redes sobre a falta de flexibilidade e oportunidades com carteira assinada, relativizando a importância dos direitos envolvidos em um contrato CLT, como férias, licença-maternidade, 13º salário e FGTS, por exemplo. Muitos dizem ter medo de ser CLT.

A CLT é de 1943. Tinha o intuito de unificar a legislação trabalhista e dar segurança às relações laborais. Mas, desde a década de 90, o cenário vem marcado por instabilidades e insatisfações: crises após crises e demissões em massa, frustrações dos que acreditavam em construir carreira única e segura, reforma trabalhista de 2017 permitindo variedades de contratos de trabalho e uma pandemia impensada, atingiram a segurança depositada no emprego atrelado à CLT.

Os jovens dizem que o esforço do trabalhador CLT só beneficia e enriquece o chefe e o patrão. Reclamam que na maioria dos lugares em que trabalharam foram tratados com estupidez e grosseria. Esforço e dedicação não garantem carreira bem-sucedida. A baixa qualidade da maioria dos empregos também afugenta, levando o interessado a obter outras formas de renda. Mas nem todos podem ser

empreendedores.

A verdade é que o contrato CLT continua visto como sinônimo de segurança para os mais vulneráveis economicamente. Outros, menos, demonstram temor quanto às contas públicas e o futuro dos benefícios a quem se curvou à CLT. A conta já não vem fechando há anos. Para piorar, os gastos da previdência avançam no PIB e elevam o custo total do INSS. Urgente reforma previdenciária não sai -e não sairá- do papel. O TCU informa que o Estado pagou benefícios e salários a mortos na ordem de R\$ 4,4 bilhões, agravando o rombo das contas públicas. Uma vergonha!

Por isso os jovens melhor qualificados não acreditam que, quando se tornarem idosos e exaustos, tenham algum suporte público. Melhor empreender livremente

e apostar em planos de previdência privada e investimentos diretos.

Se a experiência do estrangeiro interessar, artigo do “Valor” de 24.07, de José Luiz Oreiro e outro, informa que, desde 1980, a Europa vem implementando reformas nas relações trabalhistas destinadas a maior flexibilidade laboral como estratégia de política econômica, numa tentativa de reduzir o desemprego. Tinha-se a ideia de que as regras eram excessivamente rígidas, o que prejudicada a criação de empregos e aumentava o desemprego.

A flexibilização envolveu a rigidez das negociações coletivas, dos processos de fixação de salários, das medidas de proteção contra o desemprego e das medidas para facilitar e reduzir a demissão de trabalhadores permanentes e facili-



tar o recurso a contratos de trabalho atípicos.

A experiência europeia mostrou que a flexibilização da legislação de proteção ao emprego não só aumentou a precariedade das relações de trabalho, como também a desigualdade na distribuição de renda e os índices de pobreza.

Lá e cá, dois caminhos: autonomia, liberdade e flexibilização, ou carteira assinada com regras e benefícios (mais ou menos) previsíveis.



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



Nicolau Laiun, Lorenzon e Nagib
Advogados Associados
OAB/SP 5.524

- Ambiental
- Bancário e Seguros
- Cidadania Italiana, Portuguesa e Espanhola
- Compliance e LGPD
- Consumidor
- Contratos e Negociações
- Direito Médico
- Direito Militar
- Direito Público, Administrativo e Regulatório
- Empresarial e Societário
- ESG - Ambiental, Social e Governança
- Família e Sucessões
- Imobiliário
- Mídia e Entretenimento
- Penal Empresarial
- Planejamento Sucessório
- Previdenciário - INSS e RPPS
- Propriedade Intelectual
- Trabalhista
- Tributário

19 3534-3464
19 3545-2078
19 98244-8384

corporativo@nlnadv.com.br
www.nlnadv.com

Rua 7, n. 356, Centro
Rio Claro (SP)
CEP 13500 143

Rua 6, n.º 562, Centro
Santa Gertrudes (SP)
CEP 13510 003



Latina Ambiental alerta para risco de queimadas urbanas no fim do inverno

A Latina Ambiental faz um alerta à população de Santa Gertrudes e região: o risco de queimadas urbanas aumenta significativamente nesta época do ano, com a baixa umidade do ar e o tempo mais seco.

Além de causar danos ambientais e à saúde, provocar queimadas é crime, com penalidades previstas em lei. A prática de atear fogo para eliminar lixo doméstico, limpar terrenos ou queimar pastagens, ainda comum em algumas regiões, coloca em risco a vida de pessoas, animais e o patrimônio público e privado.

A Latina Ambiental reforça que:

Não se deve queimar lixo doméstico em quintais, ruas ou terrenos;

- Não é permitido atear fogo em terrenos baldios, mesmo para limpeza;
- Queimadas em pastagens e áreas agrícolas devem ser evitadas e só podem ocorrer com autorização expressa de órgãos ambientais;
- Fogueiras, mesmo pequenas, devem ser evitadas em áreas urbanas durante o período de estiagem.

Essas práticas, além de ilegais, provocam fumaça tóxica, aumentam os atendimentos médicos por problemas respiratórios e podem sair do controle com facilidade.

Em caso de flagrante, a orientação é acionar a Guarda Civil Municipal ou o Corpo de Bombeiros.

A empresa destaca que restos de poda, folhas, móveis velhos e outros materiais devem ser descartados corretamente. Quando abandonados em locais inadequados, esses resíduos se tornam combustível para incêndios e contribuem com a degradação do espaço urbano.

Com foco na educação ambiental e no bem-estar coletivo, a Latina Ambiental reforça a importância da participação de todos para manter a cidade mais limpa, segura e sustentável.



CUIDANDO DA CIDADE
CUIDANDO DE VOCÊ

1º Trilhão Santa Gertrudes acontece no dia 17 de agosto

A cidade de Santa Gertrudes se prepara para sediar o 1º Trilhão Santa Gertrudes, no próximo dia 17 de agosto, com concentração e largada organizadas pela Equipe Zé Galinha. A largada está marcada para às 9h, com concentração na Fazenda Haras Faxina, localizada na Rodovia Washington Luís, no Distrito Industrial II.

A programação promete reunir amantes do off-road para um domingo repleto de adrenalina, integração e solidariedade. O evento contará com café da manhã, almoço, água no neutro, sorteios de brindes e show ao vivo, garantindo uma experiência completa aos participantes. Os 200 primeiros inscritos pagos

receberão camiseta e troféu exclusivos.

As inscrições custam R\$ 100 + taxa administrativa, e devem ser feitas antecipadamente pelo site Agenda Off Road no link: https://www.agendaoffroad.com.br/1trilhao_santa_gertrudes. Os participantes também devem contribuir com 1 litro de leite, que será destinado a ações sociais.

Com apoio da Prefeitura Municipal de Santa Gertrudes e outros parceiros, o evento promete movimentar a cidade e reunir trilheiros da região em um percurso desafiador e seguro.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (19) 99674-4249, com Léo.

1º TRILHÃO SANTA GERTRUDES

17/08/2025

SANTA GERTRUDES - SP

CAMISETA E TROFÉU 200 PRIMEIROS INSCRITOS PAGOS

Inscrições: **R\$100** + taxa admin. [agendaoffroad.com.br](https://www.agendaoffroad.com.br)

CAFÉ DA MANHÃ - ALMOÇO - ÁGUA NO NEUTRO - SORTEIOS DE BRINDES - SHOW AO VIVO

CONTRIBUIÇÃO COM 1L DE LEITE

MAIS INFORMAÇÕES: 19 9 9674-4249 (LÉO)

EQUIPE ZÉ GALINHA

Fábio Corrêa Ayrosa Galvão, mais conhecido Fábio Jr. É cantor-compositor, multi-instrumentista, e ator. Iniciou sua carreira profissional cantando em inglês sob o pseudônimo de Mark Davis nos anos 70. Nessa época, ele também usou o nome Uncle Jack. Nascimento: 21 de novembro de 1953 (idade 71 anos) em São Paulo/SP. Cônjuge Fernanda Pascucci (desde 2016) Pais: Antônio Luis de Oliveira (que foi taxista) e Nilva Corrêa Galvão. Fábio Jr, considerado um dos maiores cantores românticos do país, marcou época com canções que atravessaram gerações e o tornaram amplamente conhecido, o que lhe rendeu o status de “galã nacional “. Vendeu em discos e CDs, aproximadamente 16 milhões de cópias. (Por Carlinhos Mondini-Zé).

ANIVERSARIANTES DA SEMANA



Jayde Bissoli 03.08



Ligia Valdanha 03.08



Rafaela Miranda 29.07

COMUNICADO

Revisão da tarifa de água e esgoto

Prezado(a) Cliente,

A **BRK Ambiental Santa Gertrudes S.A.**, pessoa jurídica de direito privado, inscrita no CNPJ/MF sob o nº 12.324.465/0001-87, vem a público na qualidade de concessionária de serviço de abastecimento de água potável e esgotamento sanitário do Município de Santa Gertrudes, informar, em cumprimento à **DELIBERAÇÃO Nº 1.695-2025**, da Agência Reguladora de Saneamento e Energia do Estado de São Paulo (Arseesp), de 16 de julho de 2025 e nos termos do Contrato de Concessão, que:

- Os valores das tarifas de água e esgoto, praticados pela concessionária, sofrerão uma revisão a partir de **01 de setembro de 2025**;
- O incremento a ser aplicado é de 9,2407% (nove inteiros e dois mil e quatrocentos e sete décimos de milésimo por cento), baseado na avaliação econômico-financeira do Contrato de Concessão pela Agência Reguladora - ARSESP, conforme estabelece a Lei Federal nº 11.445/2007.
- Essa alteração na tarifa será praticada em todas as Categorias de Usuários e Faixas de Consumo, bem como sobre os outros serviços praticados pela concessionária, previstos no Contrato de Concessão, a exemplo de: ligação de água, regularização de cavalete e ligação de esgoto;
- Com isso, o valor da Tarifa de Referência (TR) passa a ser de R\$ 6,4763 (seis reais, quatro mil setecentos e sessenta e três décimos de milésimos de real).

Colocamo-nos à disposição para outros esclarecimentos, por meio da **Central de Atendimento 0800 771 0001**, do site www.brkambiental.com.br/santa-gertrudes e da Loja de Atendimento ao Cliente localizada na rua 2, nº 684, Centro.

Atenciosamente,
BRK Ambiental Santa Gertrudes S.A.



UNIMED SMART HELP



Um jeito inteligente de cuidar de você

ANTES DE IR AO PRONTO ATENDIMENTO, LIGUE UNIMED SMART HELP

0800 770 6766
0800 778 8773

*CONSULTE COBERTURA CONTRATUAL

ACONSELHAMENTO MÉDICO TELEFÔNICO
AGENDAMENTO DE CONSULTAS
Continuidade do atendimento de Aconselhamento Médico Telefônico
ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR



LIGUE UNIMED SMART HELP
ADULTO E PEDIÁTRICO
24 HORAS
SERVIÇO MÉDICO EXCLUSIVO para clientes Unimed Rio Claro

ATENDIMENTOS COM SINTOMAS DE:

- CÓLICA DE RIM
- DORES ABDOMINAIS
- ENXAQUECA
- OUTROS

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somoscoop

AUS - Nº 30612-6

Passo decisivo para construção de habitações populares

Área a ser disponibilizada no bairro Nova Santa Gertrudes II, com mais de 2 mil m², comportará 38 unidades. Aprovada homenagem ao gertrudense Álvaro Giovanni e abertura de créditos extras de mais R\$ 5.4 milhões em Saúde, Educação e Assistência Social.

Deu entrada na Câmara nesta segunda-feira, dia 28 de agosto, o projeto de autoria do Prefeito, solicitando autorização do Legislativo para doar área visando a construção de unidades habitacionais pela CDHU (Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano do Estado de São Paulo). Outros documentos também chegaram em regime de urgência. As proposições foram encaminhadas pelo presidente da Casa, Willian José Bento (PL), às comissões e à assessoria jurídica.

Na ordem do dia da sétima sessão extraordinária do ano, sete projetos foram aprovados, todos de autoria do Executivo, sendo seis de abertura de créditos, totalizando mais de R\$ 5.4 milhões, a serem injetados nas secretarias de Educação, Assistência Social e Saúde,

Em votação única, receberam aval os projetos de lei (PLs) 40, 41 e 42/2025, disponibilizando recursos para a Secretaria de Assistência Social: respectivamente, R\$ 6.211,84; R\$ 20.870,28 no Sistema Único de Assistência Social (Suas); e R\$ 29.169,65 no Fundo Municipal do Idoso. O Projeto 43 aplica R\$ 76.708,89 no Fundo da Criança e do Adolescente.

O Projeto 46 beneficia a Educação - creches, pré-escola e ensino fundamental, com aporte de R\$ 2.160 milhões. O Projeto de Lei 47, destina R\$ 3.150 milhões no Fundo Municipal de Saúde, verba para

aquisição de imóvel para sediar a Secretaria de Saúde.

O popular “Arvo”, como era conhecido o comerciante José Álvaro Giovanni, proprietário do Bar Giovanni, está eternizado. O PL 48, homenageia o gertrudense, dando seu nome à academia municipal em construção no Parque dos Jequitibás. Amante dos esportes e do Carnaval, Álvaro foi atleta e técnico do time de futebol chamado Bar Giovanni e presidente da Escola de Samba Sambatuk.

No expediente da sessão extraordinária realizada no início da noite do dia 28, deram entrada quatro projetos, todos enviados pelo Prefeito. O Projeto de Lei 50, abre crédito especial no orçamento da Secretaria de Saúde de R\$ 7.2 milhões, a serem utilizados para pagamento de honorários médicos e exames realizados por meio do convênio com o Cismetro.

O projeto de lei mais esperado dos últimos anos chegou ao Legislativo. O Projeto de Lei 51/2025 solicita autorização dos legisladores para o Executivo alienar imóvel, por doação, à Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano do Estado de São Paulo. O terreno conta com área total de 2.249,05 m², e está localizado na Rua Atilio Montezelli, bairro Nova Santa Gertrudes II. No local, será construído um condomínio habitacional com 38 unidades.

O PL 52 denomina o campo de malha municipal, localizado

no Santa Catarina, em homenagem a Benedito Galvão Gâmbaro. Nascido em Ouro Fino-MG, veio para Santa Gertrudes quando tinha apenas seis anos de idade, junto com seus pais, para trabalhar na lavoura, residindo na Fazenda Santa Gertrudes. Aqui se casou e teve dois filhos; junto com amigos, fundou o Clube de Malha Santa Gertrudes. A equipe do Clube representou a Cidade em diversos campeonatos, conquistando títulos importantes. Trabalhou no corte de cana, no setor cerâmico e foi proprietário de comércio que funciona até hoje. Faleceu

no ano 2.000. O Projeto de Lei 53, destina R\$ 75 mil às secretarias de Obras e Serviços Públicos, e Esportes. O valor será utilizado para compra de materiais para a academia e o velório. Os documentos seguem os trâmites legais e deverão ser pautados para votação na próxima semana. A sessão extraordinária desta semana contou com a presença de todos os vereadores: Clayton Robert Santos Barros (Clayton do Espetinho-Republicanos), José Silvanio da Silva Lucena (Pastor Silvanio Ceará-PP), Luiz Aparecido Basso (PL), Luiz Guilherme Paiuta Mi-

randa (Cassapinha-PL), Marcos Gomes de Oliveira (Marcos do Gás-PL), Reginaldo Pereira da Silva (Palhaço Totó-Podemos), Sivaldo Elias (Sivaldo da Água-PP), e Washington Luiz Pereira (Washington dos Vasos-PSDB), além do presidente Willian, já citado. Com o fim do recesso obrigatório de julho, as sessões ordinárias retornam no dia 4 de agosto, 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 89.1.

NOTAS DE FALECIMENTO

EDINÉIA APARECIDA DA SILVA (Neia), 83 anos, faleceu no dia 27 de Julho e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

MARIA ECLAIR MONTEIRO TESSARO, 84 anos, faleceu no dia 29 de Julho e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

CARLOS MULLER (Muller), 87 anos, faleceu no dia 30 de Julho e seu corpo foi cremado no crematório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro.

VERA LUCIA MENDES RAIZ, 68 anos, faleceu no dia 30 de Julho e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

MARIA APPARECIDA AZORLI (Cida), 90 anos, faleceu no dia 31 de Julho e seu corpo foi sepultado no Cemitério São Joaquim em Santa Gertrudes.

SUELI AP. RUFINO TOCAIA DE CARVALHO SZUBERSKI, 74 anos, faleceu no dia 31 de Julho e seu corpo foi cremado no Crematório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro.

LENIR TEIXEIRA DE SOUZA NEVES, 79 anos, faleceu no dia 31 de Julho e seu corpo foi sepultado no Cemitério Memorial Cidade Jardim em Rio Claro.

SERGIO HENRIQUE FRANCHITO, 70 anos, faleceu no dia 31 de Julho e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

DIRCE TOLEDO DE SOUZA, 92 anos, faleceu no dia 1 de Agosto e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

VENHA CONHECER O

SPAZIO

TUTTI FRATELLI

Agende uma visita!

(19) 97104-3410

@spaziotuttifratelli

Avenida 5, 377 - Centro,
Rio Claro/SP

DIGITAL

COMPUTADORES

Venda de computadores
Assistência técnica especializada,
conserto de notebook e venda
de equipamentos para informática

RUA 03, Nº. 550 ENTRE AVS 3 E 5 CENTRO SANTA GERTRUDES F: 19. 3545.4151 9.9752.5626

COLUNA
BRUNA
PERISSINOTTO
NA COZINHA



POR BRUNA PERISSINOTTO
@BRUNAPERISSINOTTO_

Couve flor gratinada low carb na frigideira

Uma receita super simples e fácil de fazer!

Ingredientes:

Couve flor

Azeite

Sal

Pimenta do reino

Curry

Creme de leite

Mussarela Light

Creme de ricota light

nela, tempere com azeite, sal, pimenta do reino e um pouco de curry, misture bem e acrescente creme de leite até cobri-lo.

Finalize com fatias de mussarela light ou zero lactose e com colheres de creme de ricota light (fica igual catupiry). Leve ao forno a 200°C de 20 a 30min.

Modo de preparo:

Comece fatiando a couve flor, coloque na pa-

PRONTINHO!

Super macio e sem precisar cozinhar antes.



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

Amamentar: Um Ato de Amor que Valoriza a Beleza da Mulher

Amamentar vai muito além de um ato de amor e cuidado com o bebê. Essa prática também traz benefícios surpreendentes para a mulher, contribuindo para sua saúde e beleza de maneiras que muitas vezes passam despercebidas.

Durante a ama-

mentação, o corpo da mulher libera hormônios como a ocitocina, conhecida como o “hormônio do amor”. Essa substância ajuda a fortalecer o vínculo com o bebê, mas também promove o bem-estar emocional da mãe, reduzindo o estresse e aumentan-

do a sensação de felicidade.

Além disso, a amamentação estimula a produção de colágeno, uma proteína essencial para a firmeza e elasticidade da pele. Isso pode ajudar a manter a pele da mulher mais jovem e saudável, combatendo

signais de envelhecimento.

Outro benefício importante é a queima de calorias. Amamentar ajuda a mulher a recuperar o peso pré-gestacional de forma natural, o que também contribui para sua autoestima e bem-estar.

Por tudo isso,

amamentar é uma prática que une amor, saúde e beleza. É uma demonstração de força e cuidado que valoriza a mulher em todos os aspectos, reforçando que o ato de amamentar é, sim, uma poderosa aliada da beleza natural feminina.

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, Nº 1214
SÃO BENEDITO | 3522-8600

LOJA 2

RUA 6-A, ESQ. AV. 38-A, Nº 804
VILA ALEMÃ | 3531-1310

Recanto das
Margaridas



Imobiliária
GRAMADO

imobiliariagramadosg

Entre em contato conosco!

19 99821.6992 | (19) 35453435