

Destques >



Aniversariantes da semana

PÁGINA 4



Câmara Municipal

PÁGINA 5



Bruna Perissinoto na Cozinha

PÁGINA 6

Velo Clube anuncia Pintado como novo treinador

O Velo Clube confirmou a contratação do técnico Pintado para a sequência da temporada. Ex-volante revelado pelo Bragantino e campeão paulista em 1990, ele chega ao Rubro-Verde trazendo experiência acumulada tanto dentro de campo quanto à beira do gramado.

Como jogador,

Pintado viveu momentos marcantes pelo São Paulo entre 1990 e 1993, período em que conquistou títulos expressivos como o bicampeonato da Libertadores (1992 e 1993) e o Mundial de Clubes (1992), além de estaduais. Também atuou por clubes como Santos, América-MG, Atlético-MG, Portu-

guesa e Cerezo Osaka (Japão), além de ter sido campeão pelo Cruz Azul-MEX.

Na carreira de treinador, iniciada em 2004 pela Inter de Limeira, onde conquistou a Série A2 do Paulista, Pintado acumula passagens por diversas equipes brasileiras, como Figueirense, Ponte Preta, Juventude,

Goiás, Chapecoense, Cuiabá, Portuguesa e Guarani. Entre os feitos, está o acesso à Série A do Brasileirão com o Juventude, em 2020. A chegada do treinador é vista como um reforço importante para o Velo Clube, que aposta em sua experiência e liderança para alcançar novos objetivos.



NICOLE NAGIB LANÇA NOVA MÚSICA E VIRA TREND DAS REDES SOCIAIS

A cantora rioclaresense, Nicole Nagib, lançou seu quinto e último single da série produzida por Rick Bonadio, da produtora paulista, Midas. Intitulada "Só pra mim", a composição fala de romance e mantém o ritmo pop rock, uma das características da artista.

Na mesma semana, a cantora virou trend nas redes sociais com a música "Viagem", lançada em

2024 e uma das mais tocadas do álbum, com mais de 800 ouvintes mensais. A letra retrata a urgência e a finitude, além de ser um convite para fazer as coisas acontecerem. "Essa música fala muito sobre o que eu sou e como gosto de viver, sem deixar nada para depois", diz Nicole.

Aos 22 anos, Nicole Nagib finalizou seu primeiro álbum com cinco

singles, "Tiro no escuro" a primeira a ser lançada, "Viagem", "Almas Falsas", "Amor Platônico" e agora, "Só pra mim". A artista se prepara para um evento em São Paulo onde vai, pela primeira vez, apresentar seu repertório para o público paulistano. "Será uma noite incrível, estou ansiosa por esse momento", diz ela.

Para quem quiser apoiar a carreira de Nico-

le Nagib e fazer parte da trend, basta postar uma foto ou um vídeo, pedir para incluir música, procurar por "Viagem" no instagram e marcar a cantora @nicole-nagib. "Rio Claro é onde minha história começa, é aqui que aprendi com minha família o amor pela música, é aqui que estão meus amigos e minhas histórias, jamais vou esquecer tudo isso", finaliza.



DIGITAL
 COMPUTADORES

Concerto de Notebook
Venda de equipamentos para informática



RUA 03, N°. 550 ENTRE AVS 3 E 5 CENTRO SANTA GERTRUDES
F: 19.3545.4151 **9.9752.5626**

EDITORIAL

Agosto Lilás chega ao fim, mas a pauta que ele representa não pode terminar junto com o calendário. O mês é simbólico por reforçar a luta contra a violência contra a mulher e pelo fortalecimento da Lei Maria da Penha, mas, infelizmente, os recentes casos de agressões e feminicídios que ganharam as mídias reforçam o quanto estamos longe de garantir às mulheres o direito mais básico: viver sem medo.

Não se trata apenas de campanhas pontuais ou de ações isoladas, mas de assumir a urgência de transformar esse debate em compromisso permanente. A violência contra a mulher é um problema estrutural, que atravessa classes sociais,

idades e regiões, e que exige resposta firme em várias frentes: justiça ágil e eficaz, acolhimento digno às vítimas, educação para o respeito e políticas públicas de proteção.

É preciso ir além das datas. Cada caso de violência silencia sonhos e destrói famílias, mas também deveria acender o alerta coletivo de que não podemos aceitar retrocessos nem omissões. Denunciar, apoiar, cobrar das autoridades e promover a igualdade são atitudes que precisam se repetir diariamente.

O Agosto Lilás pode até se encerrar no calendário, mas a luta contra a violência de gênero deve ser constante. Respeito e proteção não são favores; são direitos inegociáveis.

Sextando à Francesa”

Lula esteve na França em junho passado. Foi alertado pelo empresariado francês: “Não façam como nós”, advertência relativa à redução da jornada de trabalho sem um equivalente aumento da produtividade.

Quem avisou foi Patrick Martin, presidente da maior federação patronal do país, o Mouvement des Entreprises de France (Medef), porta-voz dos interesses de empresas de todos os portes, que influencia políticas públicas e regulamenta ambientes de negócios por lá (“Estado” de 8 de agosto).

A experiência francesa diz com mais de 20 anos de adoção de jornada legal reduzida, sob o então discurso eleitoral das “35 horas semanais”, resultando na terceira menor carga horária da Europa, ao mesmo tempo em que trouxe uma taxa alta de desemprego. Pior que isso: o custo por hora trabalhada aumentou 10%, o Estado precisou socorrer empresas com bilhões de euros por ano, a competitividade caiu, houve perda de mercado e desindustrialização, com empresas desorganizadas e desequilíbrio na balança comercial.

A questão pode parecer simples na teoria: o trabalho tende a diminuir com o aumento da produtividade, mas isso tem de ser real. Aumentando a produtividade a redução torna-se factível.

Só que o aumento de produtividade decorre de investimentos em inovação e tecnologia, qualificação profissional e melhoria do ambiente de negócios, o que reduz a carga de trabalho, acelerando o crescimento econômico, melhorando a renda per capita. Será que aqui no Brasil isso tem condições de ocorrer? Lá na França “deu ruim”!

Paul Krugman, Nobel de Economia, explica que, a longo prazo, somente o aumento da eficiência na produção de serviços e bens pode determinar o padrão de crescimento de um país.

O recado francês é importante: não se pode

contar com ganhos de produtividade antes de gerá-los. Em 1980 o PIB per capita Francês era equivalente ao dos EUA. Hoje está 45% abaixo!

Aqui no Brasil debates recentes agitaram as redes: Proposta de Emenda à Constituição sugere a implementação de uma jornada semanal de 36 horas.

Muitas empresas aqui já testaram o modelo de 4 dias de trabalho, com o objetivo de manter 100% da produtividade e do salário, com jornada reduzida de 4 dias (princípio 100-80-100), buscando melhorar a qualidade de vida, a saúde e a produtividade dos trabalhadores, além de gerar mais empregos, permitir mais tempo para a família, lazer e cultura, menos stress contribuindo para o bem-estar.

Há vários cases de sucesso nas mídias para

conhecimento, com indicativos de produtividade aumentada em mais de 32% e clientes elogiando a performance de produtos e serviços.

Enfim, trabalhar menos horas por dia ou apenas quatro dias por semana, sem diminuição do salário, é desejo de grande parte dos trabalhadores brasileiros.

Em pesquisa recente, 85% dos trabalhadores brasileiros acreditam que teriam mais qualidade de vida, caso tivessem um dia livre a mais por semana, sem corte no salário e 78% afirmam que conseguiriam manter a mesma qualidade de trabalho. O tempo livre seria dedicado principalmente à família, ao cuidado com a própria saúde e à capacitação, disseram os trabalhadores ouvidos.

De qualquer forma, não é porque deu errado na França que o mesmo



acontecerá aqui. O que fazer já se sabe: investir em inovação, tecnologia, qualificação profissional para reduzir a carga de trabalho.

O alerta francês não deve ser desprezado. Se aqui vingar nova legislação redutora na jornada e ocorrer a liberação das sextas-feiras, por exemplo, é bom que fique claro que o trabalho só diminuirá com o aumento da produtividade, fenômeno esse único a permitir a redução da jornada, e não o contrário.

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

VALORIZAÇÃO DA VIDA

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

EXPOSITORES

Adelson Salles Rafael Siqueira Roosevelt Tiago

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

Requer inscrição
antecipada pelo Symppla

ANDRÉA FONTANARI
ADVOCACIA

Andréa C. P. Fontanari
OAB/SP 274.546

Previdenciário | Trabalhista | Civil

19 3545-4334
andreaacpfontanari@gmail.com

Av. 5, 450 CP-19 - 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, Lorenxon 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@nllnadv.com.br
www.nllnadv.com

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

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

BRK realiza mais de 23 mil análises laboratoriais no primeiro semestre em Santa Gertrudes

Resultados confirmam 100% de conformidade e reforçam a eficiência no controle da qualidade da água e do esgoto

A BRK, concessionária responsável pelos serviços de água e esgoto em Santa Gertrudes, realizou 23.442 análises laboratoriais de água e 555 análises de esgoto no primeiro semestre de 2025. O número demonstra o rigoroso monitoramento da operação, que tem como foco a eficiência e a garantia da qualidade do serviço prestado à população.

No caso da água, as análises foram realizadas em todas as etapas do processo: desde a captação de água bruta nos mananciais que abastecem a cidade, passando pela Estação de Tratamento de Água (ETA), na Estação Elevatória de Água (EEA) Vigorelli, nos Poços 5, 7 e 9, até o produto final distribuído nas residências. Também são coletadas amostras em 36 pontos de consumo espalhados pelo município, garantindo uma visão completa do sistema de abastecimento.

Em julho de 2025, realizou 3.658 análises de água e os resultados também demonstraram conformidade do produto distribuído.

Todos os resultados estiveram em conformidade com os padrões de potabilidade estabelecidos pela Portaria nº 888/21 do Ministério da Saúde, que prevê 105 parâmetros de monitoramento. A BRK realiza análises em laboratório próprio e/ou em laboratórios externos credenciados e acreditados pelo INMETRO, assegurando ainda mais rigor e confiabilidade ao processo. Ao todo, a companhia realiza 58% a mais de análises do que a legislação exige, reforçando o compromisso com a saúde da população.

Complementarmente, todos os resultados são reportados ao Sistema de Vigilância da Qualidade da Água para Consumo Humano (Siságua), um sistema público de informações do Ministério da Saúde. Santa Gertrudes conta também com um Plano de Segurança da Água (PSA), metodologia adotada em poucas cidades do Brasil, que amplia o controle em todas as etapas do processo e garante mais segurança e confiabilidade ao pro-



duto entregue aos clientes.

“Monitorar e garantir que a água tratada esteja em conformidade com os padrões legais de potabilidade significa assegurar que o recurso retirado dos mananciais recebeu o tratamento adequado até chegar com qualidade e segurança para o consumo nas residências”, destaca Alexandre Leite, gerente de operações da BRK em

Santa Gertrudes.

Análise do tratamento de esgoto

No caso do esgoto, foram realizadas 555 análises, no primeiro semestre de 2025, todas em laboratório terceirizado e com 100% de conformidade. As coletas ocorrem na Estação de Tratamento de Esgoto (ETE) e em dois pontos do Ribeirão Claro.

Em julho de 2025, foram feitas 31 análises

do esgoto tratado e os resultados também apontaram conformidade em 100% das amostras.

“Todo o esgoto coletado em Santa Gertrudes é tratado e devolvido de forma adequada à natureza, contribuindo para a preservação do meio ambiente e para a melhoria da qualidade de vida da população”, afirma o gerente.

Como resultado disso, Santa Gertrudes é

um dos raros casos do Brasil com 100% de abastecimento de água, coleta e tratamento de esgoto em toda a área urbana

Em caso de dúvidas, os clientes podem entrar em contato com a concessionária pelo telefone 0800 771 0001, que funciona 24h por dia. Também é possível entrar em contato pelo WhatsApp (11) 9 9988-0001, de segunda a sexta, das 8h às 20h.

Pescador Gertrudense fiska Pirarucu de 70 kg no Mato Grosso

O santa-gertrudense Felipe Garcia Zaia, 35 anos, viveu uma experiência que muitos pescadores sonham em ter. Apaixonado pela pesca esportiva, ele capturou um impressionante pirarucu de cerca de 70 quilos no Rio Teles, em Nova Canaã do Norte (MT).

A façanha, registrada em vídeo com uma câmera GoPro e em foto,

afastou qualquer dúvida de “história de pescador”. Zaia relata que utilizava uma vara de 17 libras, geralmente indicada para tucunarés e peixes de até 10 quilos.

Adepto da prática “pescar e soltar”, ele explica que o peixe foi atraído por uma isca artificial. Para ele, além do desafio físico, o registro representa uma conquista especial, pois

é um peixe que muitos pescadores sonham em capturar, ainda mais desse tamanho.

A paixão pela pesca vem de família. Influenciado pelo pai, Zaia passou a enxergar a prática como esporte em 2018, quando começou a usar iscas artificiais. Desde então, mantém uma rotina de ao menos uma aventura por mês.



CLIQUE DA SEMANA



A sorte sorriu para Santa Gertrudes! O ganhador da Top Mania de Prêmios desta semana é morador da cidade e fez sua compra na Banca Central (RR). Ele levou para casa o valor de R\$ 1.000,00, entregue em clima de festa e comemoração pela equipe da Top Mania.

Sessão gratuita do filme Bodas de Papel acontece segunda-feira pelo programa Pontos MIS

O programa Cinema Pontos MIS traz para Santa Gertrudes mais uma sessão gratuita de cinema. Na próxima segunda-feira, 1º de setembro, às 19h30, será exibido o longa-metragem Bodas de Papel no Auditório Municipal Leandro Filier Netto.

Com classificação indicativa livre, a exibição é aberta ao público e promete

emocionar os espectadores com a história de amor retratada na trama. O projeto faz parte da programação cultural que integra Santa Gertrudes ao circuito estadual do Pontos MIS, em colaboração com a Secretaria de Cultura, Economia e Indústria Criativas de São Paulo, o Ministério da Cultura e o Governo Federal.



ANIVERSARIANTES DA SEMANA



Carlos Alberto Joly 29.08



Dani Leão 29.08



Roberto Pascon 29.08

Shopping Rio Claro realiza workshops gratuitos dentro da programação do Mês dos Pais

O Shopping Rio Claro continua com atividades especiais gratuitas voltadas para os pais e nos dias 22 e 30 de agosto acontece a ação Workshops Especial Pais.

No dia 22, o barman Wagner Cesar ensinará a fazer caipirinhas com sessões às 19h, 20h e 21h, e no dia 30, a som-

melier Bruna Mazzeo abordará as cervejas artesanais em sessões às 15h, 16h e 17h.

Os workshops são gratuitos e têm vagas limitadas a 10 pessoas. As inscrições devem ser feitas pelo telefone (19) 998794388 e as atividades acontecem ao lado da loja Melissa, e são proibidas a entrada e a

participação de menores de 18 anos.

“A ação Workshops Especiais Pais ensinará os pais a fazerem caipirinhas diferenciadas e a apreciar o sabor inigualável das cervejas artesanais, e fechamos a programação do mês de agosto, voltada para o Dia dos Pais, com esses dois momentos pensados

para eles”, afirma Bárbara Crocco, Coordenadora de Marketing do Shopping Rio Claro.

SERVIÇO
Workshops Especial Pais Workshop de caipirinhas – 10 vagas por sessão
Dia: 22 de agosto
Sessões: 19h, 20h e

21h
Workshop cervejas artesanais - 10 vagas por sessão
Dia: 30 de agosto
Sessões: 15h, 16h e 17h
Local: ao lado da loja Melissa
Inscrições: (19) 998794388
Evento gratuito

AD PERUS REGIONAL DE SANTA GERTRUDES-SP

PR. AGNALDO R. VAZ
PASTOR REGIONAL

MISS. DIONETE B. VAZ
1ª LÍDER DA SOCIEDADE

PRELETOR PR. MACIEL NONATO

DC. MEYRIANE
2ª LÍDER DA SOCIEDADE

MISS. IASMIN
3ª LÍDER DA SOCIEDADE

PRELETOR EV. KEVIN MIRANDA

29 E 30 DE AGOSTO

29 DE AGOSTO ÀS 19H
30 DE AGOSTO ÀS 18H30

Festividade CAMPEÕES DE JEOVÁ

TEMA: Fiel Até a Morte, e Dar-te-ei a Coroa da Vida (Apocalipse 2:10)

IR. AGDYANE M. VAZ LOUVOR

GRUPO DE LOUVOR

IR. JULIANA GARCIA LOUVOR

DC* JOSÉ DA COSTA LOUVOR

Av. Prefeito Coronel Libertário Palumbo, 620- Jequitibás III Santa Gertrudes -sp

ad.perus santagertrudes

Cliente Unimed, atualize seu cadastro!

ATUALIZE OS SEUS DADOS CADASTRAIS, É RÁPIDO E FÁCIL. SAIBA COMO:

Plano Individual ou Familiar: acesse o **Canal Beneficiário** (canalbeneficiario.unimedrioclaro.com.br) ou o **APP Unimed**, ou procure pessoalmente o **Departamento Comercial** da Unimed Rio Claro.

Plano de Associação: acesse o **Canal Beneficiário** (canalbeneficiario.unimedrioclaro.com.br) ou o **APP Unimed**, ou procure a sua **Associação**.

Plano Empresarial: acesse o **Canal Beneficiário** (canalbeneficiario.unimedrioclaro.com.br) ou o **APP Unimed**, ou procure o **RH da Empresa**.

É obrigatório o comprovante de endereço atualizado em nome do titular do plano.

Escaneie o QR Code para acessar o **Canal Beneficiário**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Rio Claro

somos coop

ANS - Nº 30612-6

Você é precioso, mais raro que o ouro puro de Ofir. Se você desistiu, Deus não vai desistir. Ele está aqui pra te levantar, se o mundo te fizer cair. (Trecho do louvor Raridade, de Anderson Freire. Por Carlinhos Mondini-Zé)

Membros do Parlamento se reúnem na Câmara

Pela primeira vez, Santa Gertrudes receberá presidentes e vereadores dos 24 municípios que integram o Parlamento Metropolitano de Piracicaba.

A próxima reunião do Parlamento Metropolitano de Piracicaba (PMP), será realizada na manhã do dia 10 de setembro, na sede da Câmara de Santa Gertrudes, no Plenário Íria Hansen. É a primeira vez que Santa Gertrudes receberá o encontro que reúne presidentes de câmaras e vereadores dos 24 municípios que integram o PMP. A deliberação foi definida durante a primeira reunião do ano, realizada em julho, em Araras.

Durante a segunda reunião ordinária de 2025, do Parlamento, será proferida uma palestra sobre o tema: "Emendas impositivas", sob o comando de Rogério Mehanna - advogado especialista em direito eleitoral pela Escola Paulista de Direito (EPD), mestre em Direito pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUCSP) e professor universitário. Toda a população está convidada a participar.

A Região Metropolitana de Piracicaba (RMP) foi criada em 24 de agosto de 2021, por meio da Lei Complementar Estadual nº 1.360, e reúne 24 municípios que, juntos,

somam mais de 1,5 milhão de habitantes. Com economia baseada na indústria, na agroindústria e no setor sucroalcooleiro, a região é responsável por 3,42% no PIB estadual e ocupa posição estratégica no desenvolvimento econômico de São Paulo.

O objetivo do Parlamento é inserir as Câmaras e seus 120 vereadores nas discussões que envolvam o futuro das cidades que formam a Região Metropolitana de Piracicaba, representando o extrato da sociedade, a partir de suas características e peculiaridades.

A Mesa diretora do Parlamento Metropolitano de Piracicaba para o biênio 2025/2026 é composta por Rodrigo Soares (Araras), presidente; Jean Ferreira (Itacimópolis), primeiro vice-presidente; Fernando Piva (Charqueada), segundo vice; Nivaldo Lourenço (Rafard), é o terceiro vice-presidente; e Valdeci Reis Pina (Ipeúna), quarto vice; as secretárias estão compostas por Cíntia Glosskrauss (Leme) e pelo presidente da Câmara de Santa Gertrudes, William Bento.

Parlamento Metropolitano de Piracicaba

2ª REUNIÃO ORDINÁRIA 2025

Local: Câmara Municipal de Santa Gertrudes (Rua São Pedro, nº 400, Jardim Luciana)

Data: 10 de setembro de 2025 (quarta-feira)

Horário: 9h

Palestra: Emendas Impositivas com Rogério Mehanna (advogado especialista em direito eleitoral)

Apoio: Câmara Municipal de Santa Gertrudes, Audipam

tutti fratelli

SPAZIO

Onde celebrações se tornam memórias

@spaziotuttifratelli 19971043410

Endereço: Avenida 5, 377, Centro, Rio Claro/SP

NOTAS DE FALECIMENTO

DAVID BORTOLOTTI, 90 anos, faleceu no dia 25 de Agosto e seu corpo foi sepultado no cemitério São João Batista em Rio Claro.

WILSON DE OLIVEIRA, 84 anos, faleceu no dia 27 de Agosto e seu corpo foi cremado no Crematório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro.

TANIA ARANTES DE CAMPOS NOGUEIRA, 66 anos, faleceu no dia 27 de Agosto e seu corpo foi cremado no Crematório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro.

TERESA CRISTINA REGINATTO (Titina), 69 anos, faleceu no dia 28 de Agosto e seu corpo foi sepultado no cemitério São João Batista em Rio Claro.

JOSE DIRCEU NARDONE (Professor Dirceu), 75 anos, faleceu no dia 28 de Agosto e seu corpo foi sepultado no cemitério São João Batista em Rio Claro.

MARIA BORGES BRUETTO, 71 anos, faleceu no dia 28 de Agosto e seu corpo foi sepultado no cemitério São João Batista em Rio Claro.

DIRCE BERNARDI GIROTO, 82 anos, faleceu no dia 28 de Agosto e seu corpo foi sepultado no Cemitério São Joaquim em Santa Gertrudes.

Maria dos Anjos Teixeira, 74 anos, faleceu no dia 28 de Agosto e seu corpo foi sepultado no Cemitério São Joaquim em Santa Gertrudes.

JOSE EDISON HARTUNG TOPPA (Toppa), 74 anos, faleceu no dia 28 de Agosto e seu corpo foi sepultado no cemitério São João Batista em Rio Claro.

ROBERTO ANTONIO SERVIDONI, 76 anos, faleceu no dia 28 de Agosto e seu corpo foi sepultado no cemitério São João Batista em Rio Claro.

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

COLUNA
BRUNA
PERISSINOTTO
NA COZINHA

POR BRUNA PERISSINOTTO
@BRUNAPERISSINOTTO_

ABÓBORA COM COGUMELOS LOW CARB

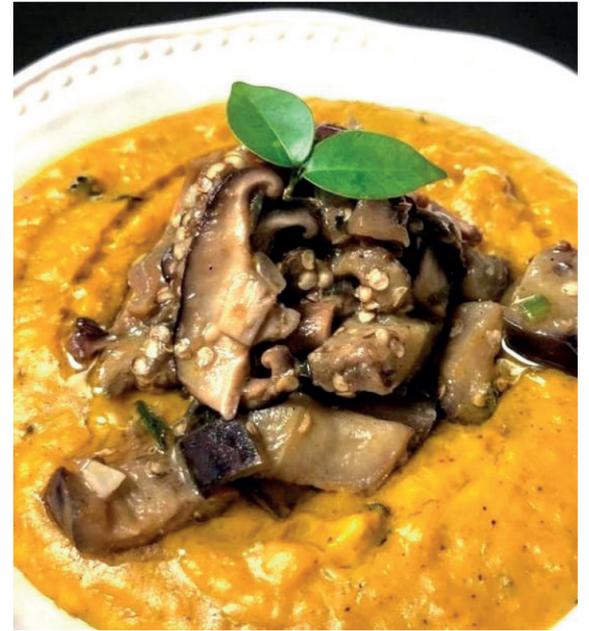
Esse caldo além de fácil, é mega saboroso e rápido de preparar! Quer saber como fazer? Anota a receita aí:

Ingredientes:
2 pedaços de abóbora cabotiá
Água
1 xícara de cogumelo shitake
Manteiga
Alho
1/2 berinjela
1 colher de sopa de shoyu
1/2 de água
Sal
1 colher de sopa de

nata
1/4 de xícara de creme de leite
Noz moscada
Pimenta-do-reino
Azeite

Modo de preparo:
Corte 2 pedaços de abóbora cabotiá, com mais ou menos 2 dedos de espessura. Lave bem a casca, retire a semente e leve ao fogo em uma panela coberta até a metade de água. Enquanto isso, refogue 1 xícara de cogumelo shitake com manteiga e alho picado. Pode usar cebola também, se prefe-

rir. Pique 1/2 berinjela em cubos e despeje na panela com os cogumelos. Mexa bem até murchar. Acrescente 1 colher de sopa de shoyu, misture novamente e reserve. Escorra a abóbora, amasse e acrescente 1/2 xícara de água. Acerte o sal, adicione 1 colher de sopa cheia de nata ou 1/4 de xícara de creme de leite, salpique noz moscada e pimenta-do-reino. Desligue. Sirva numa tigela com o cogumelo e a berinjela por cima, e finalize com um fio generoso de azeite. Sirva em seguida. Prontinho!

**Ana Almeida**

Proprietária da Ana Almeida Estética Humanizada, atua no mercado de Estética, Saúde e Bem-estar Estético Paliativo e Humanizado Paliando com o poder das mãos!

Para maiores informações:
(19) 99705.9228

@anaalmeidaesteticahumanizada

Dia Nacional contra o Fumo reforça cuidado com a saúde estética

No Dia Nacional contra o Fumo, celebrado hoje, autoridades de saúde lembram que parar de fumar traz benefícios diretos à saúde e à estética. O tabagismo está ligado a danos na pele, perda de elasticidade, manchas e envelhecimento precoce,

além de riscos graves como câncer e doenças cardíacas.

Especialistas apontam que a cessação reduz gradualmente a queda de colágeno e a oxidação causada pela fumaça, melhorando a textura da pele, o tom e a aparência geral. Além disso,

quem deixa o hábito tende a ter menos irritações, hálito mais fresco e menor odor em roupas, cabelo e ambiente; fatores que impactam positivamente a autoestima e a qualidade de vida.

Programas de apoio à gente que quer parar incluem

acompanhamento médico, apoio psicológico e, em alguns casos, reposição de nicotina. A mensagem do dia é clara: deixar o tabaco é um ganho não apenas para a saúde, mas também para a estética e o bem-estar cotidiano.

Dicas rápidas

para quem busca parar hoje: defina uma data e peça apoio de amigos e familiares, busque orientação médica para opções de abandono do cigarro, adote hábitos saudáveis: hidratação, alimentação balanceada e prática regular de atividade física.

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
Margaridas

**Imobiliária
GRAMADO**

imobiliariagramadosg

Entre em contato conosco!

19 99821.6992 | (19) 35453435