

MOBILIZAÇÃO HOJE

Profissionais da educação fazem aula pública em frente ao paço

Professores, diretores e demais profissionais da área de educação fazem aula pública nesta sexta-feira (23), em frente ao paço municipal, na região central de Rio Claro. A atividade é um protesto contra os problemas e dificuldades enfrentados pelos profissionais nas escolas da rede pública municipal de ensino. A aula pública será realizada em dois horários. De manhã, a concentração terá início às 9 horas em frente ao prédio da prefeitura. Os profissionais do magistério voltam a se reunir a partir das 15 horas. **Página 5**

FRAUDE NO INSS

Agências dos Correios começam a atender aposentados no dia 30

A partir do próximo dia 30, agências dos Correios vão prestar atendimento a aposentados e pensionistas do INSS que podem ter sido vítimas de descontos não autorizados feitos por entidades associativas. O segurado precisará apenas de um documento de identificação. **Página 7**

Fundo Social entrega óculos para pessoas de baixa renda

Foto: Divulgação/Prefeitura de RC



O Fundo Social de Solidariedade de Rio Claro entregou 26 pares de óculos para pessoas em vulnerabilidade social. A entrega foi realizada nesta quinta-feira (22), concluindo o processo de atendimento de pacientes que passaram pela rede pública de saúde e receberam indicação de uso de óculos. Todos os beneficiados são de famílias de baixa renda. **Página 4**

CONCERTO

Orquestra Filarmônica apresenta a Ópera Nessun Dorma nesta 6ª

A população de Rio Claro poderá conferir a magia da ópera italiana nesta sexta-feira, dia 23 e maio. A Orquestra Filarmônica de Rio Claro apresenta a Ópera Nessun Dorma, a partir das 20 horas, na Igreja Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. **Página 7**



Foto: Divulgação

TEATRO

Espetáculo “O Passe e o Gol” tem 2 sessões gratuitas nesta sexta em RC

Rio Claro recebe nesta sexta-feira (23) o espetáculo “O Passe e o Gol”, com Cia Teatro do Grande Urso Navegante. Serão duas sessões gratuitas, sendo a primeira às 10h no CEU do Mãe Preta e a segunda às 15h na Ação Educacional Claretiana. **Página 4**

PM prende homem após furto de fios em oficina

Um homem foi preso em flagrante pela Polícia Militar após furtar objetos e fios de uma oficina no bairro Vila Alemã, em Rio Claro. O suspeito tentou fugir pelos telhados de residências próximas, mas foi localizado e detido pela equipe policial. **Página 6**

ESPAÇO GOURMET

Veja dicas de alimentação para as mães

Página 13

EPIDEMIA

RC registra 334 casos de dengue

Página 7



Foto: Divulgação

ESPETÁCULO

Sesi recebe “Monsanto, Mon Amour”

A Cia. Caravan Maschera apresenta o espetáculo “Monsanto, Mon Amour” nesta sexta-feira, às 20h, no teatro do Sesi Rio Claro. O evento tem entrada gratuita e os ingressos podem ser reservados pelo site Meu Sesi. **Página 4**



Foto: Hedgard Moraes/MTC

NBB: Bauru e Minas Tênis se enfrentam pela semifinal. **Página 9**



Foto: Penske

Indy 500: estreante Robert Shwartzman surpreende e leva a pole. **Página 9**

NOTAS RÁPIDAS

redacao@diariodorioclaro.com.br

Rio Claro sedia oficina sobre o fortalecimento das Vigilâncias Sanitárias

Rio Claro sedia nesta sexta-feira (23) a segunda edição da Oficina Regional de Fortalecimento das Ações de Vigilância Sanitária. Cerca de cem representantes de municípios da região comparecerão ao Sest/Senat para discutir ações e trocar experiências sobre gerenciamento de risco sanitário e danos à saúde coletiva. “É o segundo ano consecutivo que sediamos a oficina, que no ano passado já se mostrou uma oportunidade enriquecedora para aperfeiçoarmos as ações de Vigilância Sanitária desenvolvidas pelos municípios”, observa Agnaldo Pedro da Silva, que coordena a Vigilância Sanitária de Rio Claro. A programação será desenvolvida ao longo do dia e inclui palestras que abordarão dilemas, desafios e avanços da Vigilância Sanitária no século XXI; risco sanitário e esterilização de materiais; a situação da segurança do paciente no estado de São Paulo; e desafios, alternativas e ações na inspeção sanitária nas instituições de longa permanência para idosos no município de Hortolândia. (Fonte: Divulgação/Prefeitura de RC)

► **Pagamento do Pé-de-Meia.** O Ministério da Educação (MEC) inicia, na segunda-feira (26), o pagamento da segunda parcela do incentivo-frequência do Pé-de-Meia deste ano. Cerca de 3,4 milhões de estudantes receberão o incentivo do programa federal, no valor de R\$ 200, de acordo com a Caixa Econômica Federal. Será o terceiro pagamento do ano do programa que, além da primeira parcela do incentivo-frequência mensal, depositada em abril, também contou com a parcela do incentivo-matrícula, também depositado em abril. Para receber as outras nove parcelas mensais, os estudantes do ensino regular devem frequentar, no mínimo, 80% das aulas. Os pagamentos ocorrerão de acordo com o mês de nascimento dos estudantes.

► **Voluntários para pesquisa I.** Uma pesquisa de pós-doutorado em Fisioterapia da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) tem por objetivo verificar os efeitos da eletroestimulação de corpo inteiro na capacidade funcional, composição corporal, fluxo sanguíneo e oxigenação muscular periférica de pacientes com insuficiência cardíaca. Para realizar o projeto estão sendo convidados homens e mulheres, acima de 50 anos, com diagnóstico de insuficiência cardíaca, para participarem de diferentes avaliações e de um protocolo de 15 sessões, de 15 minutos, de eletroestimulação de corpo inteiro, três vezes por semana. Ao final do protocolo, os participantes serão reavaliados. Pessoas interessadas em participar do estudo podem entrar em contato pelo telefone (16) 3306-6704 ou Whatsapp (16) 9.9635-0313 até 31 de agosto.

► **Voluntários para pesquisa II.** O Laboratório de Biologia do Envelhecimento (Laben) da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) está convidando pessoas - com mais de 60 anos, com ou sem queixas ou diagnóstico de Alzheimer - a

participarem como voluntárias em estudo que integra esforços voltados ao diagnóstico precoce da doença e, assim, com possibilidade de intervenções para retardar sua evolução. Também são convidados à participação cuidadores de pessoas com demência. As pessoas interessadas devem entrar em contato pelo e-mail laben.alzheimer@gmail.com ou pelo telefone/WhatsApp (16) 9.9183-2461.

► **Perdas de água.** Com 610 quilômetros percorridos em ações de caça-vazamentos entre janeiro e 15 de maio de 2025, a BRK Santa Gertrudes segue intensificando seus investimentos na eficiência operacional do sistema de abastecimento do município. O número representa um aumento de 26% em relação ao mesmo período de 2024, quando 484 quilômetros foram percorridos em busca de vazamentos nas redes e ligações de água. Como resultado, 27 vazamentos não visíveis foram identificados e consertados, evitando o desperdício, garantindo maior segurança hídrica para a população e contribuindo para a redução das perdas no município.

► **Acidentes elétricos.** O Brasil teve 685 casos de acidentes envolvendo a rede elétrica em 2024. O dado representa redução de 12,4% ante os 782 registros de 2023 e é o menor patamar desde 2017, quando começou o levantamento anual da Associação Brasileira de Distribuidores de Energia Elétrica (Abradee). As informações foram divulgadas na quinta-feira (22) e trazem um alerta: enquanto caiu o número de acidentes, aumentou a quantidade de mortes, de 250 para 257. No primeiro ano da pesquisa da Abradee, foram relatados 863 acidentes – fatais e não fatais. Nos anos seguintes, os episódios apresentaram comportamento de oscilação, alternando altas e baixas.

PREVISÃO DO TEMPO

↑ 26°
↓ 15°

CHUVA 0%
0 mm



HÁ 50 ANOS NO DIÁRIO DO RIO CLARO

★ ★ ★



O original desta edição está disponível para consulta no Arquivo Público Municipal, mediante agendamento. Conheça todo o acervo permanente do Arquivo, que abriga as edições impressas do Diário.

● 23 DE MAIO DE 1975

As Manchetes que foram destaque no Diário há 50 anos!

► **Tarifa de energia poderá baixar: Será?** De Brasília, vem notícia de fontes autorizadas do Ministério das Minas e Energia, que o ministro Shigeak Ueki anunciará ainda neste final de semana ou início da próxima, a redução de 20% nas tarifas de consumidores de energia elétrica de renda baixa.

► **Hoje é dia do soldado Constitucionalista – Martins, Miragaia, Drausio e Camargo.** A Praça da República, em São Paulo, foi palco de um sangrento acontecimento no dia 23 de maio de 1932, quando foram mortos quatro estudantes, Martins, Miragaia, Drausio e Camargo. Eles tombaram numa manifestação cívica do povo paulista unido em protesto contra o governo ditatorial.

► **Com a neblina a volta dos acidente.** Interrompendo uma fase de tranquilidade nos trechos de rodovias pertencentes a Rio Claro, um acidente de graves proporções foi registrado na manhã de ontem, nas imediações da divisa com Santa Gertrudes, pela Rodovia Washington Luis.

ADILSON ROBERTO GONÇALVES



O coordenador é pesquisador da UNESP-Instituto de Pesquisa em Bioenergia adilson.goncalves@unesp.br

TRÂNSITO NA WASHINGTON LUIZ

Os transtornos das obras e a qualidade do asfalto usado no recapeamento de nossa principal rodovia foram assunto neste espaço nos últimos dois anos com as colunas “Asfalto sem flores” (25/8/2023) e “Asfalto hidrossolúvel?” (23/2/2024). A implementação de nova faixa de rolagem em boa parte do trecho da rodovia Washington Luiz, contemplando nossa região, parece ter escondido aqueles problemas. Mas o asfalto com calombos, imperfeições e até buracos está lá presente, nos convidando para um desgaste veicular

ou até acidentes. Os congestionamentos continuam permanentes.

Os caminhões já estão circulando pela faixa adicional à esquerda, da mesma forma como fazem em outras rodovias mais largas, como a Anhanguera. Acreditar que aumentar uma faixa faria com que o trânsito fosse mais rápido para os automóveis era ignorar a prática dos caminhoneiros, que sempre estão ultrapassando alguém, não importando se estão a 60 km/h e o outro veículo um pouquinho mais lento. Não é por menos que

quase 50% das mortes por acidentes em rodovias federais são causadas por caminhões. Os dados avaliados são de 2021, mas o índice de mortes devido à imprudência dos motoristas de caminhões tem aumentado. Isso porque esse tipo de transporte corresponde a apenas 5% da frota nacional. O problema apenas piora.

Em vários trechos da Washington Luiz em que a grama foi repostada após as obras de ampliação, vemos as plantas nativas (mato) crescendo de forma exuberante e dominando o espaço.

O controle da vegetação parece que não foi uma prioridade na recomposição dos canteiros centrais. A grama pode ser aparada frequentemente, mas as plantas nativas são também arbustivas que crescem rápido e comprometem a visibilidade e mesmo a integridade do terreno. Em encostas, está visível a erosão do solo, fazendo-nos questionar quanto à drenagem que foi alterada ou mesmo se foi realizada a devida compactação do solo antes do plantio da grama.

As pontes são inexistentes e, ainda que a terceira faixa

xa tenha sido aberta ao tráfego, os estreitamentos de pista acabam por ser um elemento a mais de atenção e perigo na estrada. Entendo que fizeram a liberação dos trechos para dar uma resposta aos usuários, mas o planejamento inicial da duplicação deveria ter começado com as pontes, que poderiam ser construídas com transtorno equacionado, uma vez que não são tão amplas em extensão como a ampliação de faixa. Bem, os engenheiros devem saber o porquê de suas escolhas. Somos apenas passivos usuários. Mas já há trechos em que hou-

ve emenda do asfalto antigo com o novo em que são visíveis pequenos degraus e oscilações na pista, tornando-se pontos de futuros buracos.

Por fim, a dúvida permanece quanto ao local em que será implementada nova praça de pedágio, pois é a constante em nosso estado de São Paulo. Entre Rio Claro e a rodovia Anhanguera estamos momentaneamente livres da cobrança, mas com o advento dos sistemas “sem parar”, pode ser que nem construam as cabines e nos obriguem a ter o veículo cadastrado e rastreado.

DR. JOSÉ ROBERTO TEIXEIRA LEITE



O colaborador é cirurgião dentista e coach e escreve às sextas-feiras. E-mail: pnjloseli@gmail.com

UMA FORMA DE APLAINAR O SEU CAMINHO

Se você está pensando em não encarar seus obstáculos. Há quase dois mil anos um lembrete para si mesmo, Marco Aurélio escreveu as palavras que continuam tão poderosas nos dias atuais citando: “O impedimento à ação promove a ação. O que obstrui o caminho torna-se o caminho”. Na maioria das

vezes somos testados diante de nossos obstáculos que surgem em nossa vida. Somos levados a acreditar que esses obstáculos são intransponíveis e difícil de encará-los. Com isso deixamos de analisá-los com mais sabedoria e confiança a possibilidade de conseguir ultrapassá-lo.

Entendendo que ao abor-

dá-los de uma forma mais segura e tranquila podemos avaliar melhor os aspectos necessários para superá-los. E aí podemos entender que, o que obstrui SE TORNA o caminho, e o impedimento à ação PROMOVE a ação. Essa é a essência do que poderíamos chamar de corpo mole quando deixamos de obser-

var esse conteúdo. Sempre queremos afastar os “obstáculos” e problemas da nossa vida. Mas e se permitíssemos que eles fossem o caminho?

E se pudéssemos treinar para aceitá-los e encará-los? O que aconteceria se entusiásmossemos diante da oportunidade de criar uma abordagem positiva usando os problemas como combustível para o próximo nível de

crescimento? Você já ouviu falar sobre o paradoxo do fogo? O filósofo francês Pierre Hadot em seu livro La Citadelle Intérieure (A cidade interior) nos ensina sobre isso.

Funciona desta forma... O fogo “aumenta à medida que mais coisas são trazidas até ele, mesmo aquilo que poderia sufocá-lo ou representar um obstáculo”. Podemos

perceber nas festas juninas, quando uma fogueira é acesa, aqueles enormes troncos e aparentemente difíceis de consumir pelo fogo, mas lá pro final da noite, quando a festa acaba, restam somente cinzas deles. Então, que tal você reagir frente aos desafios da vida com uma certa dose de determinação e muita sabedoria semelhante ao fogo? Pense nisso!

DIÁRIO DO RIO CLARO
O ARQUIVO HISTÓRIO DA FAMÍLIA RIOCLARENSE

138
ANOS

PUBLICADO DESDE 1886
CNPJ 44.666.899/0001-51

WWW.JIDIARIO.COM.BR

Balcão/Assinatura(19) 3524-3122
Comercial.....(19) 9.9962-9786
Redação.....(19) 9.9905-5745
Para receber o jornal digital.....(19) 9.8891-2309

REDAÇÃO, PUBLICIDADE,
TESOURARIA, ASSINATURAS

AVENIDA 5, NÚMERO 575, CENTRO



Edison Cortez
Correspondente
internacional

adJORIBR
JORNAIS DO INTERIOR

CNJI CADASTRO NACIONAL DE JORNAIS DO INTERIOR
PERIODICIDADE VERIFICADA EM BRASÍLIA CNJI 0253

SEMANA DA ECONOMIA

Economia todo dia com o melhor atendimento.

Ofertas válidas de 22/05/2025 ATÉ 28/05/2025 ou enquanto durarem os estoques.

DE R\$ 23,90 LIMITE 3 UNID. ARROZ MEU BIJÚ 5KG CLUBE PANTOJA POR R\$ 19,90	DE R\$ 7,99 LIMITE 6 UNID. FEIJÃO CARIOCA ZORZO 1KG CLUBE PANTOJA POR R\$ 6,99	DE R\$ 7,49 LIMITE 6 UNID. OLEO DE SOJA COCAMAR 900ML CLUBE PANTOJA POR R\$ 6,99	DE R\$ 29,99 LIMITE 3 UNID. CAFÉ SERRA DA GRAMA 500G EXTRA FORTE/TRADICIONAL CLUBE PANTOJA POR R\$ 25,99	DE R\$ 4,19 LIMITE 10 UNID. ALÇÚCAR EXTRA FINO MAIS DOCE 1KG CLUBE PANTOJA POR R\$ 3,69
DE R\$ 5,39 LIMITE 10 UNID. BEBIDA LACTEA SHEFA CHOCOLATE TP 1L CLUBE PANTOJA POR R\$ 4,99	DE R\$ 5,69 LIMITE 12 UNID. LEITE SHEFA ZERO LACTOSE PET 1L CLUBE PANTOJA POR R\$ 5,49	DE R\$ 5,99 LIMITE 24 UNID. LEITE CONDENSADO PIRACANJUBA TP 395G CLUBE PANTOJA POR R\$ 5,69	DE R\$ 2,99 LIMITE 24 UNID. CREME DE LEITE MOCOÇA TP 200G CLUBE PANTOJA POR R\$ 2,69	DE R\$ 5,49 LIMITE 10 UNID. BISCOITO MARILAN 350G COCO/LEITE/MAISENA/MANT/MARIA CLUBE PANTOJA POR R\$ 4,99
DE R\$ 14,99 LIMITE 10 UNID. PAPEL HIG NEVE FOLHA DUPLA 20M C/12 CLUBE PANTOJA POR R\$ 13,99	R\$ 3,49 LIMITE 12 UNID. SABÃO EM PÓ OMO LAVAGEM PERFEITA CX 800G CLUBE PANTOJA POR R\$ 10,99	DE R\$ 11,99 LIMITE 6 UNID. AMACIANTE DOWNY 900ML/1L CLUBE PANTOJA POR R\$ 16,99	R\$ 3,99 LIMITE 12 UNID. AGUA SANITARIA BARBAREX 2L CLUBE PANTOJA POR R\$ 16,99	
CONFIRA TODAS AS OFERTAS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS	R\$ 4,99 LIMITE 12 UNID. FEIJÃO PRETO ZORZO 1KG CLUBE PANTOJA POR R\$ 16,99	R\$ 37,99 LIMITE 6 UNID. LAGARTO BOVINO 1KG CLUBE PANTOJA POR R\$ 16,99	R\$ 34,90 LIMITE 6 UNID. ACEM BOVINO SEM OSSO 1KG CLUBE PANTOJA POR R\$ 16,99	Venha ser Cliente Clube Pantoja! Cadastre-se grátis:

As fotos deste anúncio são meramente ilustrativas.

@pantojasupermercado

clubepantoja.querovantagens.com

Loja 1: Rua 3-B, 556 Cidade Nova
Loja 2: Rua 8-B, 727 Bela Vista

WhatsApp: (19) 99389-2128
WhatsApp: (19) 99368-6135

Telefone: (19) 3535-9900
Telefone: (19) 3526-5644

Quer receber as ofertas no WhatsApp. Envie uma mensagem com #NoPantojaTem para: (19) 98937-8951.

AVENDA E O CONSUMO DE BEBIDA ALCOÓLICA SÃO PROIBIDOS PARA MENORES DE 18 ANOS.

Local

Rio Claro recebe o espetáculo “O Passe e o Gol” nesta sexta

Baseada em livro do jornalista Juca Kfouri, a peça propõe discutir o relacionamento entre irmãos, rivalidade e outros temas familiares relevantes

Divulgação

Rio Claro recebe nesta sexta-feira (23) o espetáculo “O Passe e o Gol”, com Cia Teatro do Grande Urso Navegante de São Carlos (SP). Serão duas sessões com classificação livre e entrada gratuita. A primeira sessão será realizada às 10h no CEU do Mãe Preta e a segunda às 15h na Ação Educacional Claretiana que fica na Avenida Marco Antonio Padula, 1.043, no Jardim Novo 1. As apresentações fazem parte do projeto “Teatro na Cidade 2025”, realizado pelo governo do estado de São Paulo, por meio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústrias Criativas, através do ProAC/ICMS, tem patrocínio das empresas Broto Legal e Urbano Alimentos. Além das apresentações teatrais, o projeto doará à biblioteca municipal da cidade 10 exemplares do livro “O Passe e o Gol”. O projeto passará por dez cidades do interior de São Paulo. A peça



O ator e diretor Laerte Asnis em cena do espetáculo “O Passe e o Gol”

é baseada no livro homônimo do jornalista esportivo Juca Kfouri e é encenada pela Cia Teatro do Grande Urso Navegante, de São Paulo.

Sinopse

“O Passe e o Gol” propõe discutir o relacionamento entre irmãos, no caso irmãos gêmeos, e a rivalidade tão comum entre eles. Quem é o melhor? É aquele que passa a bola ou quem faz o gol? Isso permite refletir sobre a importância que cada um desempenha dentro

do grupo e a necessidade de se contar com todos, com suas habilidades individuais, para que o projeto coletivo seja bem-sucedido. A partida de futebol, momento em que os irmãos gêmeos jogam pelo mesmo time, introduz a questão tão presente no cotidiano e em cada um de nós, que é saber ganhar e saber perder. Sugere, ainda, a exploração de temas como: o respeito pelas diferenças, o respeito pelo outro, inclusão, o companheirismo e a união.

Mostra teatral

A peça integra a programação da Mostra Teatral Ponto de Cultura Cia Tempero d’Alma que será realizada até domingo (25). Além do espetáculo, a programação desta sexta tem, às 15h, a palestra “Arte, Sal, Cores e Barbantes”, com Sabrina Pereira, na sala de vidro do Centro Cultural Roberto Palmari. Às 20h haverá a performance solo “Francisco – um guerreiro da paz”, com a Cia Te-Ato, de Piracicaba, também no Centro Cultural.

Espectáculo “Monsanto, Mon Amour” tem apresentação gratuita no Sesi

Divulgação

A Cia. Caravan Maschera apresenta o espetáculo “Monsanto, Mon Amour” nesta sexta-feira (23), às 20 horas, no teatro do Sesi Rio Claro. O evento tem entrada gratuita e os ingressos podem ser reservados pelo site Meu Sesi: www.sesisp.org.br/eventos. “Monsanto, Mon Amour” é um espetáculo original que aborda a crise ambiental e a luta dos ativistas para enfrentar a degradação ecológica. Utilizando bonecos, projeções e uma dramaturgia delicada e potente, o espetáculo dramatiza a frustração e a impotência do indivíduo comum que tem consciência a ambiental de um lado e a impotência de mudar o rumo das coisas de outro lado, diante da crescente e irreversível deterioração do meio ambiente e das políticas insustentáveis em paralelo com a dizimação de povos indígenas e seus valores ambientais únicos. A peça integra o projeto “Trilogia da impotência”, uma proposta inovadora para a circulação de três espetáculos de bonecos destinados ao público adulto que exploram, com



O espetáculo “Monsanto, Mon Amour” será apresentado hoje no Sesi Rio Claro

profundidade e sensibilidade, a temática da impotência do indivíduo frente a contextos adversos e opressivos, que compõem o repertório de espetáculos da Cia. Caravan Maschera, que completa 15 anos em 2025. A difusão conjunta dos três espetáculos que compõem o projeto, em 5 cidades diferentes do interior e da capital paulista, oferece uma oportunidade única para debater temas de relevância

social e ambiental por meio do teatro de bonecos, uma forma de arte que permite uma abordagem inovadora e impactante e que é a base de pesquisas de 15 anos de Caravan Maschera. Além disso, o projeto tem a ambição de difundir a linguagem sensível e encantadora do teatro de bonecos em cidades do interior paulista com espetáculos voltados para o público adulto, desconstruindo, assim, a ideia

ainda presente no imaginário coletivo de que o teatro de bonecos se destina unicamente ao público infantil. O projeto surpreende com a capacidade de provocar pensamento crítico e emocionar o público por meio de cada um dos espetáculos, que possuem qualidade estética, repertório e aceitação de crítica consolidadas na linguagem do teatro de bonecos para adultos.

ANTENA LIGADA

redacao@diario.com.br

Fundo Social faz entrega de óculos

O Fundo Social de Solidariedade de Rio Claro entregou 26 pares de óculos para pessoas em vulnerabilidade social. A entrega foi realizada nesta quinta-feira (22), concluindo o processo de atendimento de pacientes que passaram pela rede pública de saúde e receberam indicação de uso de óculos. “Todas são de famílias de baixa renda e tiveram o atendi-

mento após análise médica e social”, ressalta o assistente social Cléber Scaglia. A presidente do Fundo Social, Bruna Perissinotto, lembra da importância de um auxílio como esse na vida desses cidadãos. “Ganham qualidade de vida e, esperamos, terão mais oportunidades e entusiasmo no dia a dia”, afirma. (Fonte: Divulgação/ Prefeitura de RC)

Foto: Divulgação/Prefeitura de RC



Evento celebra saúde da mulher dia 31 no Centro Cultural de RC

Rio Claro terá no próximo dia 31, sábado, atividades relativas ao Dia Internacional pela Luta da Saúde da Mulher, celebrado em 28 de maio. O Centro Cultural terá um dia de práticas de atividades físicas e rodas de conversas voltadas à saúde da mulher. A programação será das 9 às 18 horas. Entre os temas, prevenção ao câncer e a importância dos grupos de apoio; saúde da mulher negra; fortalecimento de perineo; como os pensamentos influenciam a qualidade de vida; terapias holísticas; saúde do couro cabeludo e Reiki, prática milenar japonesa de cura e bem-estar. O evento também

contará com feira de mulheres empreendedoras. Outras atividades previstas são “bellyfitness”; dança circular; dança do ventre; dança do ventre golden (para mulheres a partir de 60 anos); tai chi pai lin; e yoga. Não haverá cobrança de ingressos. Os participantes poderão doar alimentos não perecíveis e ração para gatos. A iniciativa é do estúdio Albi, em conjunto com entidades e parceiros. A iniciativa tem apoio da prefeitura de Rio Claro. A programação completa do evento está disponível em @encontreosaudemulher e @estudioalbi. (Fonte: Divulgação/Prefeitura de RC)

Prefeitura faz limpeza e corte de mato em trechos da Estrada dos Costas

A prefeitura de Rio Claro realizou nesta quinta-feira (22) corte de mato e limpeza em trechos da Estrada dos Costas. As equipes da Secretaria de Serviços Públicos retiraram lixo e entulho, limpam, fizeram varrição e outros serviços. Assim como outras ações de zeladoria, a limpeza de vias,

terrenos e canteiros centrais é realizada em todas as regiões. É um trabalho ininterrupto da Secretaria Municipal de Serviços Públicos. A prefeitura reforça a orientação para que a comunidade não deposite lixo e outros materiais nos canteiros centrais, vias e áreas públicas. (Fonte: Divulgação/ Prefeitura de RC)

Foto: Divulgação/Prefeitura de RC



Luta antimanicomial tem atividade cultural nesta sexta-feira

Divulgação

Em menção ao Dia Nacional da Luta Antimanicomial, a Fundação Municipal de Saúde de Rio Claro realiza nesta sexta-feira (23) evento cultural, a partir das 8h15, no teatro do Sesi. Reservas podem ser feitas

pelo site do Sesi, link <http://www.sesisp.org.br/evento/278ade78-a6a-3-435c-a6cc-a5f3288ddec9/luta-antimanicomial>. A programação inclui apresentações culturais de pacientes dos serviços de saúde mental, cinema, dinâmica e teatro. Empreendedores

do programa de economia solidária estarão no local para expor e comercializar seus produtos. “É fundamental a interação entre profissionais de saúde e usuários dos serviços para debatermos a temática da luta antimanicomial e a garantia de direitos de quem utiliza os serviços

de saúde mental”, observa Nathalia Rodrigues, que coordena o setor de saúde mental da Fundação de Saúde. A luta antimanicomial é caracterizada pela defesa da desinstitucionalização e pelo direito ao cuidado em liberdade para pessoas com sofrimento mental. O Dia da Luta

Antimanicomial, celebrado em 18 de maio, homenageia o movimento que busca a transformação dos modelos de atenção em saúde mental, promovendo a inclusão social, o respeito à autonomia e diversidade dos indivíduos, além da promoção à saúde integral ao sujeito.

Professores protestam contra os problemas nas escolas com aula pública nesta sexta-feira

Aula será em dois horários: às 9h e às 15h, em frente ao paço municipal. Pauta também inclui CPI na educação e terceirização de serviços

Ednéia Silva

Professores, diretores e demais profissionais da área de educação fazem aula pública nesta sexta-feira (23), em frente ao paço municipal, na região central de Rio Claro. A atividade é um protesto contra os problemas e dificuldades enfrentados pelos profissionais nas escolas da rede pública municipal de ensino.

Os profissionais denunciam a falta de itens básicos como alimentos, e produtos de higiene e limpeza, e as más condições dos prédios escolares que precisam de manutenção. A aula pública será realizada em dois horários, de manhã e à tarde. A realização das aulas públicas foi deliberada pelos servidores em reunião ocorrida no último domingo (18) no Lago Azul.

De manhã, a concentração terá início às 9 horas em frente ao prédio da prefeitura. Em seguida, às 9h30, será ministrada a pales-

tra “A precarização dos serviços públicos e a luta dos servidores”, com a professora Áurea Costa, da Unesp (Universidade Estadual Paulista).

A partir das 10h15 será discutido o tema “A violência sexual contra crianças e adolescentes e os protocolos de ação”, palestra que será proferida pelo psicólogo Léo Alves, representante do Conselho Regional de Psicologia no Conselho Municipal de Saúde de Rio Claro. Às 10h45, os manifestantes participarão de plenária aberta.

Os profissionais do magistério voltam a se reunir a partir das 15 horas. A abertura da atividade será realizada pelo Coletivo Servidores em Luta. A palestra da tarde, às 15h30, terá como tema “A luta por uma educação de qualidade para a classe trabalhadora: para onde vamos?”, com as professoras Flavia Bischain e Cris Banhol do Coletivo Reviravolta na Educação – Centra Sindical e Popular – Conlutas).

Logo depois, às 16h30, novamente será debatido o tema “A violência sexual contra crianças e adolescentes e os protocolos de ação”. A manifestação será encerrada às 16h30 com a plenária final.

Havia expectativa de suspensão da aula pública após o veto do prefeito ao artigo da reforma administrativa que alterava o plano de carreira dos profissionais do magistério. Porém, segundo Rosemeire Archangelo, presidente do Conselho Municipal da Educação (Comerc), a luta não é apenas pelo plano de carreira e sim pela educação.

“O movimento não é apenas para o nosso plano de carreira. Esse movimento surgiu devido à precariedade das escolas, a falta de itens básicos. Hoje, com surto de gripe, a criança que fica doente de manhã e se senta numa carteira, a criança da tarde também fica doente, porque não tem água sanitária para fazer a higienização correta das salas de aula. É inadmissível o que está acontecendo”, comenta a presidente do Comerc.

Pedido de CPI

Os problemas enfrentados pelas escolas, inclusive, resultaram em pedido de abertura de Comissão Parlamentar de Inquérito (CPI) para investigar a Secretaria Municipal da Educação. O pedido foi apresentado pelo vereador Moisés Marques (PL) na sessão ordinária da Câmara Municipal da última segunda-



Aula pública de protesto dos profissionais da educação será realizada em frente ao paço municipal

-feira (19). “A CPI é de suma importância para que nós possamos averiguar as empresas e o que está acontecendo dentro das escolas”, disse Marques ao pedir apoio ao pedido na sessão.

No entanto, para que a CPI seja instaurada, o pedido precisa ser assinado por sete vereadores. Até o final da tarde desta quinta-feira (22), apenas quatro parlamentares tinham assina-

do: Moisés Marques, Rodrigo Guedes, Tiemi Nevoeiro e Val Demarchi.

Os profissionais da educação também incluíram a CPI na pauta de reivindicações da mobilização desta sexta-feira. “Queremos que todos os vereadores assinem a CPI porque queremos saber onde estão sendo gastos os R\$ 307 milhões da educação”, pontuou Rosemeire.

A terceirização de serviços também é outro assunto em discussão. “Somos contra a terceirização. Queremos que a prefeitura abra concurso público para que sejam preenchidos os cargos de apoio. Não pode mais gastar uma quantia exorbitante de dinheiro com as empresas terceirizadas, isso precisa terminar porque a educação é prioridade”, conclui a presidente do Comerc.

Gabinete de Leitura comemora 149 anos com inauguração do Espaço Alerc

Divulgação

A Academia de Letras Rio-clarense (Alerc-SP) e a Secretaria da Cultura promovem evento em comemoração aos 149 anos de fundação do Gabinete de Leitura de Rio Claro. O evento será realizado no próximo domingo, a partir das 10 horas, com muitas atividades gratuitas para os participantes.

A programação contará com inauguração do “Espaço Alerc-SP”, apresentação da bandeira da Alerc-SP, plantio de muda de Jacarandá: a árvore da sabedoria, brunch, apresentação do grupo musical TDHA: Toda Diferença Harmoniza a Alma e apresentação do grupo Batuque de Umbigada Sete Léguas.

Para a presidente da Alerc-SP, Nilce Franco Bueno, o momento é realmente especial, pois além de comemorar o aniversário de tão importante polo cultural da cidade, ficará marcado na história devido à



Atividade promovida pela Alerc-SP no Gabinete de Leitura que fica na Avenida 4, nº 427, entre as ruas 5 e 6, Centro

inauguração do Espaço Alerc-SP, tão gentilmente ofertado pela Secretaria da Cultura à Academia de Letras recém-criada.

“Falamos aqui de convergência de ideias, que se unem

para perpetuar o Gabinete de Leitura como um local de aprendizagem e sabedoria. Por isso, escolhemos o Jacarandá, a árvore da sabedoria, para sombrear e ornamentar o quintal do prédio que utili-

zamos para nossos eventos. Haja visto que o lema escolhido para nossa bandeira é “Da sabedoria a Luz, das Letras a Virtude”. A bandeira será apresentada nesta oportunidade”.

BRK promove ações internas para reforçar conscientização no trânsito durante o Maio Amarelo

Divulgação

A segurança no trânsito depende de escolhas conscientes e atitudes responsáveis no dia a dia. Pensando nisso, a BRK, concessionária responsável pelos serviços de água e esgoto em Santa Gertrudes e concessionária responsável pelos serviços de esgotamento sanitário em Rio Claro, está promovendo uma série de ações internas durante o Maio Amarelo, movimento internacional voltado à redução de acidentes e valorização da vida. A iniciativa visa sensibilizar os colaboradores sobre a importância de pequenos gestos que, no trânsito, podem evitar tragédias e salvar vidas.

Com o tema “No trânsito, um detalhe pode fazer toda a diferença”, a programação inclui a iniciativa chamada estacionamento reflexivo, em que colaboradores são convidados a refletir sobre comportamentos no trânsito por meio de mensagens e dinâmicas realizadas nos estacionamentos das unidades da empresa. A proposta é estimular a mudança de atitude a

partir de intervenções simples, mas impactantes.

Serão realizadas palestras que abordam estratégias fundamentais para evitar acidentes no trajeto entre casa e trabalho, reforçar práticas da direção defensiva, o uso do cinto de segurança por todos os ocupantes do veículo, inclusive por passageiros, também será abordado o uso de celular além dos cuidados na pilotagem de motos, entre outros.

“Promover a segurança no trânsito vai além de campanhas pontuais, trata-se de cultivar uma cultura de responsabilidade e empatia no dia a dia. Nosso objetivo com essas ações é sensibilizar os colaboradores sobre o impacto que cada atitude tem na preservação da vida, dentro e fora da empresa”, afirma Erick Krambeck, coordenador de Qualidade, Saúde, Segurança e Meio Ambiente da BRK em Santa Gertrudes e Rio Claro.

As ações reforçam o compromisso da BRK com a valorização da vida, integrando segurança, bem-estar e responsabilidade social no ambiente corporativo.



9 ANOS

fazendo empresas crescerem.

ANGELA AMARAL
CEO da A21 Comunicação

[a21comunicacao.com.br](https://www.a21comunicacao.com.br)

[@a21comunicacao](https://www.facebook.com/a21comunicacao) [@a21comunicacao](https://www.instagram.com/a21comunicacao) [/company/a21-comunicacao](https://www.linkedin.com/company/a21-comunicacao) (19) 99980-7299

Rua 3, 1636. Salas 1 e 2. Centro. Rio Claro.

PM prende homem após furtar oficina e tentar fugir pelos telhados em RC

Crime ocorreu na manhã de terça-feira (21) no bairro Vila Alemã; suspeito foi detido pela PM após denúncia via 190

Leonardo Bauer

Um homem foi preso em flagrante na manhã de terça-feira (21) após furtar uma oficina no bairro Vila Alemã, em Rio Claro. A prisão foi realizada pela Polícia Militar, que recebeu in-

formações via 190 indicando o crime em andamento.

De acordo com a corporação, o suspeito tentou fugir pelos telhados de residências próximas, mas foi localizado e detido pela equipe policial. Com ele, estavam objetos e fios furtados do estabelecimento.

O autor do furto foi encaminhado ao Plantão Policial, onde permaneceu preso e à disposição da Justiça.

A rápida resposta policial foi essencial para evitar maiores prejuízos ao proprietário da oficina e garantir a prisão do criminoso.



Comando e Operações Especiais (COE) participou da prisão do criminoso em Rio Claro

Indivíduo é preso por tráfico de drogas no bairro Consolação

Suspeito foi flagrado com pedras de crack e dinheiro durante patrulhamento da PM na manhã desta quarta-feira (21)

Leonardo Bauer

Um homem foi preso por tráfico de drogas na manhã desta quarta-feira (21), durante patrulhamento da Polícia Militar no bairro Consolação, região já conhecida pelo comércio ilícito de entorpecentes. Segundo informações da

PM, a equipe realizava rondas pela avenida quando abordou o suspeito em atitude suspeita. Durante a revista pessoal, foram encontradas pedras de crack e dinheiro em espécie com o indivíduo.

Questionado, ele confessou que estava vendendo drogas no local. Diante dos fatos, foi conduzido à delegacia de polícia e permaneceu à disposição da Justiça.

A apreensão reforça o trabalho preventivo da PM em áreas críticas da cidade, com foco na repressão ao tráfico de entorpecentes.



Drogas e dinheiro foram apreendidos com suspeito durante abordagem policial no bairro Consolação, em Rio Claro

Condenado pela Justiça é capturado pela PM no Centro de Corumbataí

Mandado de prisão havia sido expedido pela Vara de Família e Sucessões de Rio Claro

Leonardo Bauer

Um homem com mandado de prisão em aberto foi capturado pela Polícia Militar por volta das 17h da última quarta-feira (22), durante patrulhamento pelo Centro da cidade.

Segundo a PM, os policiais já tinham conhecimento

prévio sobre o mandado expedido pela 2ª Vara de Família e Sucessões da comarca de Rio Claro. Ao avistarem o indivíduo, realizaram a abordagem e confirmaram a pendência judicial.

O capturado foi conduzido à delegacia de Corumbataí, onde permaneceu à disposição da Justiça.

A ação reforça o trabalho preventivo e de inteligência da Polícia Militar no cumprimento de ordens judiciais e manutenção da ordem pública na região.



Polícia Militar prendeu homem procurado pela Justiça durante patrulhamento no Centro de Corumbataí (SP)

Motorista é preso com 1,5 tonelada de maconha em ‘rota do tráfico’ para Campinas

Caminhão com carga de arroz foi fretado no Paraguai

Divulgação

A Polícia Civil, por meio da Delegacia de Investigações Sobre Entorpecentes (Dise) de

Campinas, interceptou na noite de quarta-feira (21) um caminhão que transportava mais de uma 1,5 tonelada de maconha em meio a uma carga de arroz na rodovia Raposo Tavares, no município de Itai, no interior de São Paulo. O motorista, de 42 anos, foi preso em flagrante.

A apreensão foi feita em uma

“rota do tráfico” que parte de cidades que fazem fronteira com os outros países e leva até a região de Campinas. Segundo as investigações, o caminhão foi fretado em Ciudad Del Leste, no Paraguai, e abastecido com os entorpecentes em Foz do Iguaçu (PR).

Com as características do veículo, os investigadores passaram a monitorar o trajeto. A cerca de três horas de distância para Campinas, no município de Itai, os policiais localizaram o caminhão e viram que os entorpecentes estariam sendo levados em duas carretas.



A apreensão foi feita em uma “rota do tráfico” que parte de cidades que fazem fronteira com os outros países

Procurado por tráfico de drogas é preso em Torrinha durante patrulhamento da PM

Abordagem ocorreu na noite de quarta-feira (21); suspeito tinha mandado de prisão em aberto

Leonardo Bauer

Um homem procurado pela Justiça por envolvimento com o tráfico de drogas foi preso na noite de quarta-feira (21) durante patrulhamento da Polícia Militar no município de Torrinha. Segundo a corporação, os

policiais abordaram o indivíduo após ele apresentar atitude suspeita. Ao consultarem os sistemas oficiais, confirmaram que havia um mandado de prisão expedido em seu nome pelo crime de tráfico de entorpecentes.

O homem foi cientificado sobre o mandado judicial e conduzido ao Plantão Policial de Rio Claro, onde permaneceu preso, à disposição da Justiça.

A ação faz parte do trabalho contínuo da PM no cumprimento de ordens judiciais e no combate ao crime na região.

OBITUÁRIOS

A família de **IDALINA PEREZ, DALA**, participa seu falecimento ocorrido em 21/05/2025, às 11h03 aos 75 anos de idade, em Rio Claro (SP). Deixa a filha Luciana viúva de Rodnei Rocha. Deixa 2 netos. O sepultamento foi realizado em 22/05/2025, às 10h, saindo o féretro do Velório Municipal em Santa Gertrudes/SP, para o Cemitério Municipal em Santa Gertrudes/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **CARLOS ALBERTO PINHEIRO DE MORAES, CARLÃO**, participa seu falecimento ocorrido em 21/05/2025, às 10h52 aos 55 anos de idade, em Rio Claro (SP). Deixou o pai Benedito Pinheiro de Moraes. Deixou a mãe Maria de Lourdes Bissoli Pinheiro. Deixa os filhos Maria Julia, solteira, Miguel casado com Ariel. O sepultamento foi realizado em 22/05/2025, às 12h, saindo o féretro do Velório Municipal em Santa Gertrudes/SP, para o Cemitério Municipal em Santa Gertrudes/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **FRANCISCO DE PAULA MALUTA, CHICO**, participa seu falecimento ocorrido em 21/05/2025, às 17h09 aos 89 anos de idade, em Rio Claro (SP). O extinto deixa viúva a Sra. Arminda Correia Moraes. Deixa os filhos Mariane casada com Caio, Marilene casada com Rafael. Deixa 2 netos. O sepultamento será realizado em 22/05/2025, às 13h30, saindo o féretro do Velório Municipal em Rio Claro/SP, para o Cemitério São João Batista em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **LUIZ GERALDO FASSIS, LEMÃO**, participa seu falecimento ocorrido em 22/05/2025, às 02h57 aos 74 anos de idade, em Rio Claro (SP). O extinto deixa viúva a Sra. Teresa Gonçalves Fassis. Deixa os filhos Daniela solteira, Fabiana casada com Guilherme a com Rafael. Deixa 1 neto. O sepultamento será realizado em 22/05/2025, às 16h0, saindo o féretro do Velório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro/SP, para o Cemitério Memorial Cidade Jardim em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **NELSON CORDIOLE, CORDIOLE**, participa seu falecimento ocorrido em 22/05/2025, às 09h15 aos 82 anos de idade, em Rio Claro (SP). O extinto deixa viúva a Sra. Odete Aparecida Tavares Cordiole. Deixa os filhos Gisele casada com Mauro, Renata casada com Julio, Bruno casado com Juliana, Thais casada com Marcelo. Deixa 6 netos. O sepultamento será realizado em 23/05/2025, às 10h, saindo o féretro do Velório Municipal em Rio Claro/SP, para o Cemitério São João Batista em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **ANTONIO ZANÃO, ZANÃO**, participa seu falecimento ocorrido em 22/05/2025, às 09h28 aos 92 anos de idade, em Rio Claro (SP). O extinto deixa viúva a Sra. Neuza Aparecida Teixeira Zanão. Deixa os filhos Ângelo Manuel casado com Regina, José Antônio casado com Marilda, Sergio Luiz casado com Luísa. Deixa 8 netos e 12 bisnetos. O sepultamento foi realizado em 22/05/2025, às 17h, saindo o féretro do Velório Municipal em Rio Claro/SP, para o Cemitério São João Batista em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **ROBERTO NAVA**, participa seu falecimento ocorrido em 22/05/2025, às 6h20 aos 65 anos de idade, em Rio Claro (SP). O extinto era viúvo de Romilda Baurgartner Nava. Deixa os filhos Rodnei casado com Marileide, Rosimeire casada com Roberto. Deixa os netos Nathalia e Gabriel. O sepultamento foi realizado em 22/05/2025, às 16h45, saindo o féretro do Velório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro/SP, para o Cemitério Evangélico em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

ANTENA
LIGADA

redacao@diario.com.br

Orquestra Filarmônica
apresenta Ópera Nessun
Dorma nesta sexta-feira

A população de Rio Claro poderá conferir a magia da ópera italiana nesta sexta-feira, dia 23 e maio. A Orquestra Filarmônica de Rio Claro apresenta a Ópera Nessun Dorma, um concerto cênico com orquestra, coro, solistas, cenário e figurinos por ocasião dos 90 anos do tenor italiano Luciano Pavarotti (in memorian).

A apresentação será realizada

a partir das 20 horas na Igreja Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, que fica na Avenida 13, nº 1829, no bairro Consolação em Rio Claro. A entrada é gratuita. A organização solicita, se possível, doação voluntária de 1 kg de alimento não perecível que será revertido para o Fundo Social de Solidariedade do município. (Fonte: Divulgação)

Foto: Divulgação



Rio Claro abre inscrições para
palestras sobre biodiversidade

A Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Rio Claro está recebendo pedidos para a realização de palestra sobre biodiversidade. A palestra é voltada a alunos das escolas municipais, estaduais e particulares de ensino. Também podem solicitar a realização da palestra grupos de terceira idade, ONGs e projetos sociais.

Os interessados em agendar a atividade devem encaminhar e-mail para salaverde.sema@gmail.com. A palestra “BiodiversiDATE: um encontro com a natureza” é organizada pelo Centro de Formação Ambiental e propõe uma abordagem leve, envolvente e educativa sobre a biodiversidade. (Fonte: Divulgação/Prefeitura de RC)

Julinho Lopes representa
Rio Claro no Fórum Nacional
de Gestão Ambiental

O vereador e vice-presidente da Câmara de Rio Claro, Julinho Lopes (Progressistas), participou da abertura do V Fórum Brasil de Gestão Ambiental (FBGA), em Holambra. O evento, considerado o principal do país na área, reúne especialistas e autoridades para discutir sustentabilidade e os desafios da Agenda 2030.

Durante o encontro, o parlamentar ressaltou a importância da troca de experiências e do fortalecimento da atuação municipal nas pautas ambientais. Ele também destacou a presença de importantes lideranças nacionais, como Marçal Cavalcanti, presidente da Anamma (Associação Nacional dos Órgãos Municipais de Meio Ambiente); João Paulo Capobianco, secretário-executivo do Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima; e Fernanda Torres, diretora da Secretaria Estadual de Turismo, entre outras autoridades. (Fonte: Divulgação)

Foto: Divulgação



INSS: agências dos Correios vão
atender as vítimas de fraudes

Foto: Fabio Rodrigues-Pozzebom/ Agência Brasil



O presidente do INSS, Giberto Waller, durante entrevista coletiva

Atendimento começa dia 30. Para ser atendido em uma agência dos Correios, o aposentado ou pensionista precisará apenas de um documento de identificação

Agência Brasil

A partir do próximo dia 30, agências dos Correios vão prestar atendimento a aposentados e pensionistas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) que podem ter sido vítimas de descontos não autorizados feitos por entidades associativas. O anúncio foi feito na quinta-feira (22).

Durante coletiva de imprensa, o presidente do INSS, Giberto Waller, destacou que o serviço presencial será disponibilizado com foco na população de aposentados e pensionistas que não tem acesso à tecnologia.

“O atendimento presencial é exclusivo nas agências dos Correios. As agências do INSS não receberão esse tipo de pedido. A gente tem uma outra demanda, uma outra finalidade para essas agências da previdência social. Mesmo porque a gente não tem

a capilaridade que os Correios têm.”

Segundo Waller, o INSS trabalha atualmente com um total de 1.570 agências distribuídas em pouco mais de 700 municípios grandes, onde a maioria da população tem acesso à tecnologia e, portanto, não precisaria se deslocar em busca de atendimento presencial.

“A gente está utilizando a parceria com os Correios para chegar em municípios pequenos onde há mais dificuldade no uso da tecnologia ou no uso da telefonia”, destacou o

ministro, citando que a pasta disponibiliza, como canais de comunicação, o aplicativo Meu INSS, sites oficiais e o número de telefone 135.

Para ser atendido em uma agência dos Correios, o aposentado ou pensionista precisa apenas de um documento de identificação. Em casos de pessoas acamadas ou com dificuldade de deslocamento, é possível que uma terceira pessoa compareça ao local, desde que portando uma procuração.

“A pessoa com a procuração, não vai ter a possibilidade de

mudar nenhum dado cadastral – a visita à agência é somente para fazer a consulta se houve ou não desconto”, destacou o presidente do INSS.

“A ideia é que os Correios, ao receberem essa pessoa, façam o atendimento, abram a tela informando se houve desconto, de qual associação [foi feito o desconto], e se foi autorizado ou não. Ela fecha a manifestação automaticamente, recebe um protocolo com número, horário e data. Isso vai ter uma importância depois”, completou.

Rio Claro registra 334
novos casos de dengue

Divulgação

Boletim divulgado nesta quinta-feira (22) pela Vigilância Epidemiológica de Rio Claro aponta 334 casos de dengue confirmados em uma semana, totalizando 3.710 em 2025. O município tem neste ano oito óbitos por dengue.

A prefeitura de Rio Claro tem feito vistorias permanentes em imóveis e mutirões nos bairros para remover criadouros do mosquito Aedes aegypti.

A população deve colaborar deixando as residências e ambiente de trabalho organizados e sem nenhum recipiente que possa acumular água. A Fundação Municipal de Saúde de Rio Claro alerta que esta medida simples faz a diferença para evitar novos casos da doença. O repelente deve ser usado por todos, principalmente por quem está com dengue, para que essas pessoas não passem o vírus para outras.



A prefeitura de Rio Claro tem feito vistorias permanentes em imóveis e mutirões nos bairros

Diretoria do Ciesp em Rio Claro
comemora o Dia da Indústria com
palestra sobre conquistas recentes

Divulgação

Em comemoração ao Dia da Indústria, a Diretoria Regional do Ciesp Rio Claro promoveu, no último dia 21 de maio, uma reunião especial que reuniu autoridades, representantes de entidades e empresários da região. O encontro teve como objetivo fortalecer o diálogo entre os setores produtivos e destacar a importância da indústria para o desenvolvimento local.

A programação da noite contou com uma palestra de Alexandre Ramos, que abordou as principais ações e frentes de atuação do Departamento Jurídico do Ciesp. Durante sua apresentação, Ramos esclareceu

questões jurídicas relevantes para o setor industrial, com destaque para a contribuição previdenciária sobre o terço constitucional de férias e sobre os 15 primeiros dias que antecedem ao auxílio-doença, além do auxílio-acidente, temas de grande interesse e impacto para a gestão trabalhista e financeira das empresas.

Também foram abordadas outras conquistas recentes da entidade, como: o mandato de segurança coletivo sobre a exclusão do ICMS da base de cálculo do PIS e da Cofins e ações sobre a regulamentação de licenças do Ibama e Cetesb, fatos que demonstram a força e a representatividade do Ciesp e seus mais de 7 mil associados.



Encontro reuniu autoridades, representantes de entidades e empresários da região

500 Milhas de Indianápolis: estreante Robert Shwartzman surpreende e conquista a pole

E. Cortez

O fim de semana da Indy 500 começa nesta sexta-feira, com o Carb Day no Indianapolis Motor Speedway. Há muitos anos, este era o último dia em que as equipes podiam regular seus carburadores em condições de corrida e, embora os carburadores não sejam usados na corrida desde 1963, o nome “Carb Day” permanece. As 500 milhas de Indianápolis é a etapa mais importante do calendário 2025 da Indy e também parte integrante da Tríplice Coroa

do Automobilismo Mundial. O russo-israelense Robert Shwartzman e a equipe Prema surpreenderam os principais nomes da categoria e conquistaram a pole para a icônica prova. O segundo lugar ficou com o ex-piloto de F1 e bicampeão da Indy 500, Takuma Sato, com Pato O’Ward, da McLaren, em terceiro e Scott Dixon em quarto. Nesta sexta etapa da temporada 2025 da Indy, Shwartzman e a Prema estreiam na categoria. Único brasileiro na edição da prova é Helio Castroneves, que corre durante o ano apenas nas 500 Milhas pela

equipe da qual é sócio, a Meyer Shank Racing, larga em 22°. Durante a sessão a atenção também estava voltada para quem seria eliminado do grid de 33 carros, com 34 inscritos. O piloto azarado foi o estreante Jacob Abel, da Dale Coyne Racing. O chamado Bump Day é a etapa da classificação que elimina o excesso de pilotos inscritos, já que as 500 Milhas limitam o grid a 33 carros. A corrida é neste domingo, (25/05) a partir das 12h, com transmissão da ESPN, TV Cultura e Disney+.



Shwartzman durante as atividades preliminares da Indy 500

GP de Mônaco: confira os horários da F1 em Monte Carlo

O Grande Prêmio de Mônaco, oitava etapa da temporada 2025 da Fórmula 1, acontece neste fim de semana, nas ruas do Principado, em Monte Carlo. A disputa deve ficar entre McLaren e Red Bull. A equipe de Woking, que vem dominando a temporada com Oscar Piastri e Lando Norris, chega ao Principado com dúvidas, já que a Red Bull, com Max Verstappen, parece ter reencontrado o equilíbrio do carro em Imola.

Não se pode descartar também a Mercedes e a Ferrari, que apesar de um desempenho fraco nas classificações, podem surpreender. **Programação e onde assistir à F1: Sexta-feira** 8h30 (de Brasília): 1ª sessão de treinos livres - Transmissão: BandSports 12h (de Brasília): 2ª sessão de treinos livres - Transmissão: BandSports

Sábado 7h30 (de Brasília): 3ª sessão de treinos livres - Transmissão: BandSports 11h00 (de Brasília): sessão classificatória do Grande Prêmio de Mônaco - Transmissão: TV Bandeirantes e BandSports **Domingo** 10h (de Brasília): início do Grande Prêmio - Transmissão: TV Bandeirantes.

F1: Mônaco tem mudança significativa com obrigatoriedade de duas paradas nos boxes

A corrida mais icônica da Fórmula 1 sofrerá uma mudança substancial nesta temporada. O GP de Mônaco, há muito criticado por seus domingos chatos, verá uma nova regra entrar em ação na esperança de injetar mais emoção no fim de semana. Confirmada em fevereiro deste ano, a FIA determinou que todos os pilotos devem fazer dois pit stops e, portanto, usar pelo menos três jogos de pneus durante o GP. Mesmo se chover, as equipes ainda devem usar três jogos diferentes de pneus (mas a regra dos dois compostos segue válida), com a Pirelli alocando outro jogo de pneus de chuva intensa além dos dois jogos padrão por esse motivo.



Etapa do Principado conta com novidade que a diferencia dos demais GPs do calendário

Mudança O Circuito de Rua de Mônaco é apertado. E, por causa disso, as ultrapassagens são incrivelmente difíceis para os pilotos, já que os carros da geração atual são muito grandes.

Em 2024, os 10 primeiros carros permaneceram nas mesmas posições durante toda a corrida. Na verdade, houve apenas quatro ultrapassagens registradas nas 78 voltas da campanha. Os pilotos receberam bem a mudança. Charles Leclerc, mone-

gasco que venceu a corrida de 2024, destacou: “Acho que isso definitivamente ajudará o domingo, especialmente com a estratégia”. Segundo ele, com dois pit stops obrigatórios, as equipes têm a oportunidade de fazer experiências com a estratégia.

Fórmula 3: Rafa Câmara em 4º no único treino livre em Mônaco

A Fórmula 3 abriu o fim de semana do GP de Mônaco nesta quinta-feira com o único treino livre da quarta etapa da temporada 2025. E enquanto Nikola Tsolov foi o mais rápido, o brasileiro Rafa Câmara terminou na quarta posição. A sessão de 45 minutos de duração foi marcada por uma rápida bandeira vermelha, após o vice-líder e companheiro de Câmara na Trident, Noah Stromsted, bater na Sainte Devote a cinco minutos do fim. O timing da interrupção prejudicou os pilotos, que não conseguiram fazer suas últimas saídas direito. No final, Tsolov foi o mais rápido com um tempo de 01min25s622, 0s219 à frente de Tim Tramnitz. Charlie Wurz foi o terceiro, a 0s443, com Rafa Câmara em quarto, a 0s466. Callum Voisin fechou o top 5. A Fórmula 3 volta à pista de



Rafa Câmara divulga capacete inspirado em Senna para corrida em Mônaco

no domingo com a corrida principal, que tem largada marcada para as 03h. Você acompanha toda a ação no Bandsports e na F1TV Pro.

Hadjar também revela capacete em homenagem a Ayrton Senna

“Prestando um tributo ao Rei das ruas de Monte Carlo”, escreveu o piloto Isack Hadjar em seu perfil nas redes sociais, ao exibir o capacete inspirado em Ayrton Senna para o GP de Mônaco. A pintura reproduz na íntegra o esquema de cores, amarelo, verde e azul, utilizado por Senna durante toda sua carreira na categoria. Senna é considerado o Rei de Mônaco por ter conquistado ao longo de sua carreira de uma década, o marcante número de seis vitórias no principado. Sua última conquista, em 1993, o permitiu superar



Isack Hadjar revela capacete especial para o GP de Mônaco da F1 2025, homenageando Ayrton Senna

os cinco triunfos de Graham Hill, que perdurou no trono automobilístico de Monte Carlo por 24 anos.

Fórmula 2 também tem rodada em Mônaco, com Rafa Câmara

A Fórmula 2 chega a Mônaco neste fim de semana para a disputa da quinta rodada da temporada 2025. Em Monte Carlo, a programação é um pouco diferente, já que o treino livre acontece na quinta-feira (22), e não na sexta. Na classificação, por sua vez, os pilotos são divididos em dois grupos, de modo que os que estiverem no grupo do pole-position ocuparão as posições ímpares no grid, enquanto os demais

preenchem os colchetes pares. Depois de uma classificação na Emilia-Romanha tumultuada no fim pela bandeira vermelha, o então líder Richard Verschoor ficou fora do top-10 e se viu obrigado a fazer corridas de recuperação no sábado e no domingo em Imola. Isso abriu chance para os rivais, e Alexander Dunne foi quem levou a melhor, deixando a Itália na liderança da classificação depois da sólida vitória na corrida principal da rodada.

Horários:
23 (sexta-feira) - Classificação: 10h10
24 (sábado) - Corrida sprint: 09h15
25 (domingo)- Corrida: 04h40

A Bandsports e F1TV mostram as atividades.



Programação da F2 em Mônaco inclui corrida sprint neste sábado

MUNDO DA VELOCIDADE

por E. CORTEZ

Stock Car acelera na pista mais rápida da temporada, com primeira sprint do ano

A BRB Stock Car Pro Series acelera neste fim de semana para a segunda etapa da temporada 2025 cercada de expectativa. Isso porque o tradicional Autódromo Internacional Zilmar Beux, em Cascavel, é o traçado mais veloz do calendário.

A jornada no oeste do Paraná será a segunda da nova era SUV, inaugurada oficialmente no começo do mês em Interlagos, onde já se mostrou muito mais rápida que a última versão dos modelos Sedans.

Em fase ainda inicial de entendimento por parte dos pilotos e das equipes do grid, os novos carros mostraram muita velocidade nas atividades de pista realizadas em São Paulo. Ainda sem usar recursos que prometem trazer nova dinâmica à competição, como a asa móvel, os SUVs já foram aproximadamente 2s rápidos em Interlagos e se aproximaram do recorde absoluto da pista em um modelo da categoria.

Circuito com a maior velocidade média de toda a temporada, Cascavel tem como grande atração a famosa Curva do Bacião, desafiadora por conta das suas características únicas: trecho de alta velocidade e raio longo, com início do percurso em descida e término em subida, onde as velocidades ultrapassam com folga os 200 km/h. Para muitos, ela é comparável com a mundialmente conhecida Eau Rouge, em Spa-Francorchamps (Bélgica), considerada a curva mais radical da Fórmula 1.

Antes de acelerar seu novo Mitsubishi Eclipse Cross da Eurófarma RC, Felipe Fraga rasgou elogios ao traçado cascavelense. “Pra falar a verdade, acho a Curva do Bacião bem mais legal que a Eau Rouge. É fantástica, incrível. Para mim, é a pista mais legal do Brasil”, afirmou o pole e vencedor no último em Interlagos, e primeiro líder da temporada.

Serão 30 os pilotos em ação no fim de semana em Cascavel.

A única ausência será Helio Castroneves, que vai disputar as 500 Milhas de Indianápolis como representante da Meyer Shank Racing e tentará sua quinta vitória na icônica prova.

Programação

O cronograma oficial vai começar nesta sexta-feira, com shakedown e três treinos livres.

O sábado traz na programação a sessão classificatória às 8h30, e a disputa da primeira corrida sprint (30 minutos mais uma volta) da temporada, às 15h10.

O fim de semana da segunda etapa do campeonato será concluído no domingo com a disputa da prova principal (50 minutos mais uma volta) a partir de 14h10.

A BRB Stock Car Pro Series tem transmissão ao vivo ao longo da temporada 2025 pelo canal oficial da categoria no YouTube, Band na TV aberta e canais SporTV e BandSports, emissoras por assinatura.



Pilotos da Stock Car enfrentam o traçado mais rápido do país

Turismo Nacional também está em Cascavel, com a primeira endurance

Além da BRB Stock Car, a Turismo Nacional é atração em Cascavel, onde nasceu a categoria dos carros mais vendidos do Brasil, em 2017.

O fim de semana será especial por conta da realização da primeira prova Endurance, com duração de três horas e presença de pilotos com atuação em algumas das principais categorias do automobilismo brasileiro e mundial.

Ao todo são 44 pilotos, divididos entre as categorias A (23) e B (21), dos quais dez possuem até 18 anos. Os competidores titulares dos 36 carros que compõem o grid em 2025 vão acelerar ao lado de convidados, formando duplas ou trios.

A Turismo Nacional tem transmissão ao vivo por meio do canal por assinatura BandSports e também no próprio canal da categoria no YouTube.

Programação:

SÁBADO

24/05/2025

10:10 – Corrida Endurance
13:15 – Classificação (Sprint)

DOMINGO

25/05/2025

10:15 – Corrida 1 (Sprint)
10:45 – Corrida 2 (Sprint)

(Divulgação)



Turismo Nacional realiza a primeira prova de longa duração

Vencedor em 2023, Felipe Massa tem expectativa alta para prova em Cascavel

As lembranças do dia 26 de novembro de 2023 jamais sairão da cabeça de Felipe Massa. Naquele domingo, o piloto do Time Lubrax, patrocinado pela Vibra, venceu pela primeira vez na Stock Car na prova principal da etapa de Cascavel.

Neste fim de semana, Massa está de volta ao Autódromo Zilmar Beux para tentar escrever novas páginas na pista do oeste paranaense e na principal categoria do nosso automobilismo.

“O troféu está bem guardado em casa. É uma pista que eu gosto muito, de alta, e acho que os novos carros da Stock serão muito mais rápidos que os antigos nesse traçado”, destaca o piloto da equipe TMG.

Por falar em carro novo, pilotos, engenheiros e mecânicos enfrentaram muitos desafios na primeira etapa da temporada, em Interlagos.

“Foi um fim de semana de muito trabalho e aprendizado. O carro não tinha potência,



Felipe Massa com grande expectativa para prova em Cascavel

passamos muito tempo no box tentando resolver, então usamos até a corrida para treinar e conhecer mais o novo carro. A categoria acertou em reduzir os pontos em disputa em Interlagos e acrescentar mais um descarte na temporada”, elogiou Massa, que espera uma etapa diferente

em Cascavel.

“A equipe TMG trabalhou duro na oficina nesse intervalo entre as corridas e a expectativa é que a gente consiga reduzir bastante os problemas técnicos para somar muitos pontos neste fim de semana e começar de verdade o campeonato”, finalizou Massa.

GP da Grã-Bretanha da MotoGP: veja os horários da etapa em Silverstone

A MotoGP volta a acelerar neste fim de semana, com um dos grandes templos do esporte a motor mundial, Silverstone, recebendo o GP do Reino Unido, sétima de 22 etapas da temporada 2025.

A passagem por Silverstone encerrará o primeiro terço do campeonato, e promete grandes emoções. O GP britânico registrou oito vencedores diferentes nas últimas oito edições, e seu resultado deve ser fundamental para a movimentação do mercado de pilotos, que começa a esquentar nos bastidores.

Marc Márquez retomou a ponta do Mundial após o caótico GP da França, onde foi o único do top 3 a pontuar em meio à chuva. O hexacampeão tem 171 pontos contra 149 de seu irmão, Álex Márquez, enquanto Francesco Bagnaia vai

ficando para trás. O bicampeão da Ducati tem 120. Franco Morbidelli (85) e Fabio di Giannantonio (74) fecham um top 5 da marca italiana.

A briga pelo título de ‘melhor do resto’ vai se fechando entre os principais nomes das marcas japonesas. Vencedor em Le Mans, Johann Zarco vem em sexto, com 72, enquanto Fabio Quartararo é o sétimo, com 56.

Na Moto2, Manuel González vem na liderança após seis etapas. O espanhol tem 111 pontos contra 95 do compatriota Arón Canet. Jake Dixon é o terceiro com 77, pouco à frente de Barry Baltus, com 73. O brasileiro Diogo Moreira, em bom momento na temporada, completa o top 5 com 50.

Para fechar, na Moto3 o espanhol José António Rueda vem liderando com tranquilidade. O piloto da

Red Bull KTM Ajo tem 116 pontos, enquanto Ángel Piqueras vem em segundo, com 87. Joel Kelso é o

terceiro, com 77, enquanto Adrián Fernández (61) e Taiyo Furusato (58) fecham o top 5.

Horários:

MotoGP

Treino Livre 1: Sexta-feira, às 07h45
Treino Livre 2: Sexta-feira, às 12h00
Treino Livre 3: Sábado, às 07h10
Classificação: Sábado, às 07h50
Corrida Sprint: Sábado, às 12h00
Corrida: Domingo, às 09h00

Moto2

Treino Livre 1: Sexta-feira, às 06h50
Treino Livre 2: Sexta-feira, às 11h05
Treino Livre 3: Sábado, às 06h25
Classificação: Sábado, às 10h45
Corrida: Domingo, às 07h15

Moto3

Treino Livre 1: Sexta-feira, às 06h00
Treino Livre 2: Sexta-feira, às 10h15
Treino Livre 3: Sábado, às 05h40
Classificação: Sábado, às 09h50
Corrida: Domingo, às 10h30



MotoGP volta a acelerar, agora em Silverstone, para o GP da Grã-Bretanha

D*Esportes*

***Equipes da Secretaria Municipal de Esportes
obtiveram bons resultados***

Geraldo Costa Jr.

No último final de semana, as equipes da Secretaria Municipal de Esportes estiveram competindo em várias modalidades. Confira os resultados!

BASQUETE

A equipe masculina Sub16 jogou na sexta-feira (16), no ginásio Felipe Karam frente a representação de Mogi das Cruzes e foi derrotada pelo placar de 47 x 65. Já a categoria Sub18 do basquete masculino também sofreu derrotada para Mogi por 68 x 77. Em São José do Rio Pardo, boa vitória de Rio Claro sobre a equipe local pelo placar de 63 x 61. E pela categoria livre feminino, a equipe de basquete rioclarenses obteve expressiva vitória em Jundiá contra Caieiras, pelo placar de 54 x 39.

CICLISMO

Participando de duas importantes provas internacionais, o ciclismo de Rio Claro conseguiu bons resultados. Na Itália, a equipe de Paraciclismo rio-clarense chegou em 9º lugar na prova do contra relógio com Bianca e Lara. Porém, na prova de estrada a dupla sofreu uma queda e precisou abandonar a prova. Competindo no Chile, as atletas Nicolle e Talita participaram da prova na categoria elite e Yasmin na categoria Junior. Na Etapa 1, Yasmin foi medalha de bronze na prova Keirin e prata

na prova de velocidade individual. Já Nicolle e Talita conquistaram a medalha de bronze na prova Madison. Na Etapa 2, mais medalhas para o ciclismo rioclarense, com Yasmin obtendo o bronze na prova de velocidade individual e Nicolle ficou com o bronze na prova Omnium

FUTSAL

E as meninas do Futsal feminino de Rio Claro fizeram bonito também. Em jogo disputado no domingo (18), na cidade de São João da Boa Vista, derrotaram a equipe de Vinhedo pelo placar de 2 tentos a 0

HANDEBOL

O Handebol foi outra modalidade que obteve expressivo resultado no último final de semana. Jogando em Mogi Guaçu, a equipe Cadete Masculino do Instituto Crescer/Seme Rio Claro triunfou sobre o time da casa vencendo por 4x2 com grande atuação de Gabriel Henrique. Já o time mirim masculino goleou por 16 x 4, a equipe de Itapira. Porém, a mesma sorte não teve a equipe infantil masculino que, apesar de todo empenho da garotada sucumbiu frente ao time de São José do Rio Pardo, perdendo de 8 x 15. Mas o troco veio pra cima do time de Poços de Caldas, com vitória do Cadete Masculino Instituto Crescer/Seme Rio Claro que venceu a

disputa por 34 x 20. O time mirim feminino derrotou Sorocaba por 24 x 8 e o infantil feminino perdeu para Sorocaba por 11 x 16, em jogos disputados na Lagoa Seca do Cerveão. A equipe de handebol rioclarenses tem o apoio do Sest-Senat.

JUDÔ

Outra modalidade do esporte rioclarense que esteve competindo neste último final de semana foi o Judô. Pelos Jogos Estudantis do Estado de São Paulo, os judocas Vinicius Santana Marchizelie e Carlos Eduardo da Silva Souza, tiveram bom desempenho na categoria Sub-16, mas não o suficiente para obterem medalhas. As disputas aconteceram na cidade de Itapacerica da Serra.

VOLEIBOL

O Voleibol de Rio Claro também merece destaque do D'Esportes. A equipe Sub19 do Mapa Vôlei Seme Rio Claro jogou no sábado (17) no ginásio Mané Bortolotti e vendeu caro a derrota para o Sesi-Campinas pelo placar de 3 sets a 0, parciais de 17x25, 20x25 e 24x26. Já o time masculino de Rio Claro em disputa dos Jogos Abertos da Juventude sofreu derrota de 2x1, fora de casa, para o time de Limeira. A vitória, porém, veio com a equipe feminina que derrotou na cidade de Limeira, a equipe de Piracicaba pelo placar de 2x0.



Foto: Divulgação-SEME Rio Claro

Ciclismo rioclareense foi bronze na Itália

NBB: Bauru e Minas Tênis se enfrentam pela semifinal

Geraldo Costa Jr.

Bauru e Minas Tênis fazem nesta sexta-feira (23), o primeiro jogo da série melhor de cinco da semifinal do NBB 2024/2025. A partida será disputada às 20h00, no ginásio Panela de Pressão, onde a equipe bauruense é sempre muito difícil de ser batida.

Para chegar à condição de semifinalista o Bauru eliminou nas quartas de final, o São Paulo FC. Já o Minas Tênis despachou o Vasco da Gama. A outra semifinal, entre Sesi Franca x Flamengo terá seu primeiro jogo da série melhor de cinco no sábado (24), às 17h00, no ginásio Pedrocão, em Franca.



Foto: Marcos Limonti-LNB

Sesi Franca eliminou Pinheiros nas quartas de final do NBB

Paulista Sub20: Velo Clube visita São José e Rio Claro FC recebe o Sertãozinho

Ambas partidas
começam às 15 horas

Geraldo Costa Jr.

Velo Clube e Rio Claro FC estarão em campo na tarde desta sexta-feira (23), em jogos válidos pela 5ª rodada do Campeonato Paulista Sub-20 Série A. Pelo Grupo 1, o Velo Clube visita às 15 horas, o São José EC SAF. A partida acontece no estádio do Centro Poliesportivo João do Pulo, em São José dos Campos.

Até o momento, o Velo Clube está na 12ª colocação com 4 pontos ganhos, sendo 1 vitória, 1 empate e 2 derrotas. Adversário do Velo Clube, o São José faz campanha inferior: É apenas o 15º colocado com 2 pontos ganhos.

Pelo Grupo 2, o Rio Claro



Foto: Detalhe Esportivo

Velo Sub20 encerrou ontem preparação para jogo em São José dos Campos

FC ainda busca a sua primeira vitória na competição. O Azulão da Rua 9, joga nesta tarde, também às 15 horas, no estádio Dr.

Augusto Schmidt Filho, diante da representação do Sertãozinho FC, que está em 9º lugar com 4

deixa a desejar. São 4 derrotas em 4 jogos disputados. A equipe rioclarista já sofreu 13 gols e marcou apenas 2.

TUDO PARA SUA OBRA!

Rede **ConstruVip**

19 3523.6868
19 9.9286.6911

10 sem juros
no cartão

X casaviprioclaro@hotmail.com

RUA 5, 2322 - CENTRO

FUTEBOL EUROPEU

Tottenham vence United e é campeão depois de 17 anos de jejum

Os 16º e 17º colocados da Premier League 2024/2025 disputaram a final da Liga Europa sendo que o título ficou com o 17º, Tottenham, do brasileiro Richarlison

Eduardo Sócrates Bergamaschi



Um gol no primeiro tempo foi o suficiente para o Spurs ser campeão da Liga Europa

Dezessete anos depois, o Tottenham volta a conquistar um título na Europa, com a vitória sobre o Manchester United pelo placar de 1 x 0, com um gol de Brennan Johnson na primeira etapa da partida final da Liga Europa 2024/2025.

O brasileiro Richarlison que vinha em um ano terrível, com contusões, acabou o ano feliz com a conquista de seu primeiro título no futebol europeu.

De acordo com analistas do jornal inglês Mail On Line, o time do norte londrino, fez o gol na primeira etapa e foram perfeitos na parte defensiva.

“E assim, depois de uma temporada em que terminaram em 17º na Premier League e perderam 21 jogos – até agora – o Spurs estará na Liga dos Campeões na próxima temporada com a elite europeia e os £100 milhões que isso pode trazer”, comentou o jornal.

Já para o United os comentários não foram nada elogiosos: “Para o United, não houve consolo. Eles foram abjetos. Completamente abjetos. Sua atuação não teve nada de redentora. Foram uma vergonha para si mesmos e para seus torcedores, para Sir Alex Ferguson, que assistia nas arquibancadas, para sua história gloriosa e para o futebol inglês”, comentou Oliver Holt, no mesmo jornal.

Já a imprensa espanhola deu mais atenção aos “vândalos” ingleses que invadiram Bilbao e foram difíceis de controlar.

Segundo as informações, 80 mil torcedores voaram para a cidade espanhola, muito embora apenas 30 mil ingressos foram enviados (15 mil para cada clube), o que fez muitos torcedores

ficarem sem ingresso para ver o jogo.

PREMIER LEAGUE

A última rodada da Premier League acontece nesse próximo domingo, 25/05, todos no mesmo horário. Campeão já definido há algumas rodadas, rebaixados também, faltam definir 3 dos cinco classificados para a Champions League 2025/2026.

São três vagas e cinco candidatos, Manchester City, Newcastle, Chelsea, Aston Villa e Nottingham Forest.

LA LIGA

No espanhol quase tudo está definido. Campeão, os cinco classificados à Champions League 2025/2026 e no rebaixamento faltando apenas um dos

três que disputarão a segunda divisão 2025/2026.

Espanyol joga em casa contra o Las Palmas e uma vitória o coloca na primeira divisão no próximo ano.

O Leganés, também joga em casa, mas com uma pressão muito maior, já que não bastará vencer o Valladolid, terá que torcer para o Espanyol perder para o Las Palmas. Lembrando que Las Palmas e Valladolid, estão matematicamente rebaixados.

CAMPEONATO ITALIANO

A definição única no italiano é que o Monza está matematicamente rebaixado. Afora isto, tudo se definirá na última rodada.

Emoções maiores estão reservadas para o sábado, quando se definirá o dono do scudetto 2024/2025.

A Internazionale joga fora de casa contra o Como, 10º colocado e sem nenhuma aspiração maior.

A equipe milanesa precisa de uma vitória ou um empate, mas precisará torcer para uma derrota do Napoli, que joga em casa contra o Cagliari, 14º colocado na tabela de classificação. A Inter só terá chances em caso de derrota ou empate da equipe napolitana.

Nas últimas colocações, Venezia 19º com 29; Lecce, 18, 31; Empoli, 17º, 31 e Parma, 16º, 33, brigam para continuarem na primeira divisão.

PREMIER LEAGUE - 38ª RODADA			
DATA	JOGO		
25/05	BOURNEMOUTH	X	LEICESTER
25/05	FULHAM	X	MANCHESTER CITY
25/05	IPSWICH TOWN	X	WEST HAM
25/05	LIVERPOOL	X	CRYSTAL PALACE
25/05	MANCHESTER UN	X	ASTON VILLA
25/05	NEWCASTLE	X	EVERTON
25/05	NOTTINGHAM FOREST	X	CHELSEA
25/05	SOUTHAMPTON	X	ARSENAL
25/05	TOTTENHAM	X	BRIGHTON
25/05	WOLVERHAMPTON	X	BRENTFORD

LA LIGA - 38ª RODADA			
DATA	JOGO		
23/05	BETIS	X	VALENCIA
24/05	REAL MADRID	X	REAL SOCIEDAD
24/05	LEGANÉS	X	VALLADOLID
24/05	ESPANYOL	X	LAS PALMAS
24/05	ALAVÉS	X	OSASSUNA
24/05	GETAFE	X	CELTA
24/05	RAYO VALLECANO	X	MALLORCA
25/05	GIRONA	X	ATLÉTICO MADRID
25/05	VILLAREAL	X	SEVILLA
25/05	ATHLETIC BILBAO	X	BARCELONA

CAMPEONATO ITALIANO- 38ª RODADA			
DATA	JOGO		
23/05	COMO	X	INTERNAZIONALE
23/05	NAPOLI	X	CAGLIARI
24/05	BOLOGNA	X	GENOA
24/05	MILAN	X	MONZA
25/05	ATALANTA	X	PARMA
25/05	EMPOLI	X	VERONA
25/05	LAZIO	X	LECCE
25/05	TORINO	X	ROMA
25/05	UDINESE	X	FIorentina
25/05	VENEZIA	X	JUVENTUS

FEIJOADA
GACC

Retirada 28/06 das 11h às 14h

100%
beneficente

Acompanha
arroz, couve farofa
e vinagrete

R\$80,00
serve até 4 pessoas

GARANTA A SUA

JORNAL DIGITAL

DIÁRIO
DE MANHÃ

com Maria Angela Tavares de Lima

Notícias e Bastidores
de Rio Claro e região você encontra
aqui, com pluralidade dos fatos,
opinião e discussão.

Segunda a sexta-feira 8h da manhã
ao vivo

Transmissão pelo youtube e facebook

Diário do Rio Claro



**ARIES (23/3 A 20/4)**

Cultive a paz interior e atraia oportunidades. O lado mágico da vida estará presente neste dia de Lua Cheia. Aumente a sintonia com a sabedoria espiritual e embarque em novas experiências. O céu anuncia sorte nos negócios e boas notícias na área financeira. Pode confiar! Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**TOURO (21/4 A 20/5)**

Coincidências e sincronicidades darão um sabor intenso ao dia. Portas se abrirão. Você poderá firmar um contrato profissional poderoso, aumentar o poder financeiro e plantar boas sementes para o futuro. Conte com visão estratégica e administre seus recursos e bens com sabedoria. Pode confiar! Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**GÊMEOS (21/5 A 20/6)**

Aproveite esta Lua Cheia para intensificar o amor. Caminhos do coração estarão abertos. Comece um novo ciclo em sua vida. Brilho, vitalidade, inteligência e beleza marcarão sua presença por onde passar. Pode confiar! Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**CÂNCER (21/6 A 21/7)**

Assuma hábitos saudáveis, invista no seu bem-estar e concretize projetos. A Lua Cheia trará ótimos resultados no trabalho e empolgação. Amplie conexões num novo ambiente e abra novos caminhos na carreira. Pode confiar! Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**LEÃO (22/7 A 22/8)**

Criatividade, brilho e entusiasmo não faltarão hoje. Encontre soluções originais e conte com apoios poderosos para contornar obstáculos. Aprofunde vínculos de amizade. Fertilidade e paixão em alta! Pode confiar! Conte com visão estratégica e administre seus recursos e bens com sabedoria. Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**VIRGEM (23/8 A 22/9)**

A Lua Cheia iluminará caminhos de harmonia familiar e de maior realização profissional. O amor vencerá barreiras e distâncias — espere por intensidade e momentos mágicos numa viagem. Um reencontro especial aumentará desejos de mudanças. Pode confiar! Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**LIBRA (23/9 A 22/10)**

Amplie conexões e construa relações de confiança. Reformule a rotina e se estabilize. Este será também um ótimo momento para viajar ou participar de um evento. Sucesso, aprovações e prestígio pela frente! Pode confiar! Conte com visão estratégica. Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)**

A Lua Cheia trará oportunidades nos negócios e perspectivas de crescimento financeiro. O momento será positivo para concretizar planos de casamento. Transforme velhas dinâmicas e aumente a segurança nos relacionamentos. Pode confiar! Conte com visão estratégica e administre seus recursos. Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**SAGITÁRIO (22/11 A 21/12)**

Espere por emoções fortes, autoestima e soluções de vida com a Lua Cheia em seu signo. Realize um sonho antigo, encontre seu lugar e firme raízes. O dia trará conquistas e vitórias. Propostas atraentes de trabalho não faltarão! Pode confiar! Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**CAPRICÓRNI (22/12 A 20/1)**

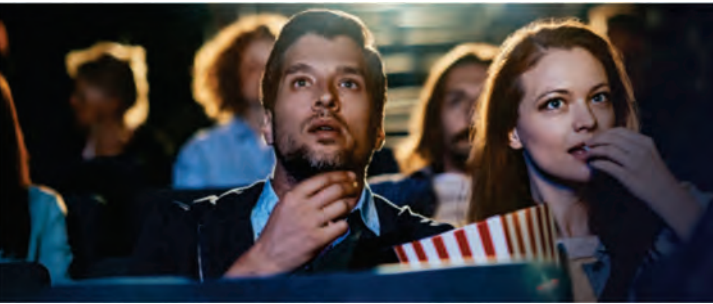
Sonhos serão reveladores nesta Lua Cheia, que trará autocotnhecimento e maior ligação com a espiritualidade. Encontre espaços para relaxar entre uma atividade e outra, diminua o estresse e mantenha a vitalidade. Aposte nos cuidados estéticos. Pode confiar! Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**AQUÁRIO (21/1 A 19/2)**

A vida social ficará agitada nesta Lua cheia. O momento será ótimo para conquistar novos espaços e aumentar o protagonismo. Sol e Vênus destacarão seus talentos e poder pessoal. Promova as mudanças desejadas e crie projetos. Pode confiar! Conte com visão estratégica. Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco

**PEIXES (20/2 A 20/3)**

Caminhos para o futuro ficarão iluminados. Sol e Vênus inauguram uma fase de harmonia familiar e de conforto. Reencontros especiais também entrarão no menu. Receba pessoas queridas e fortaleça vínculos importantes em sua vida. Pode confiar! Veja quais são os signos mais verdadeiros do zodiaco



Programação do Cinema

22/05/2025 A 28/05/2025

RIO CLARO 01 ESP - 2D DUB - LILO & STITCH (WALT DISNEY STUDIOS)

AVENTURA/FANTASIA - Livre - Duração: 110min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 18h30 2D Dublado
Sáb., Dom., Feriado - 13h45 - 18h30 2D Dublado

RIO CLARO 01 ESP - 3D DUB - LILO & STITCH (WALT DISNEY STUDIOS)

AVENTURA/FANTASIA - Livre - Duração: 110min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 16h10 - 20h50 3D Dublado
Sáb., Dom., Feriado - 16h10 - 20h50 3D Dublado

RIO CLARO 02 - 2D DUB - MISSAO: IMPOSSIVEL - O ACERTO FINAL (PARAMOUNT PICTURES)

Ação - 14 Anos - Duração: 170min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 17h10 - 20h30 2D Dublado
Sáb., Dom., Feriado - 13h50 - 17h10 - 20h30 2D Dublado

RIO CLARO 02 - 2D DUB - MISSÃO: IMPOSSÍVEL - O ACERTO FINAL (PARAMOUNT PICTURES)

Ação - 14 Anos - Duração: 170min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 17h10 - 20h30 2D Dublado
Sáb., Dom., Feriado - 13h50 - 17h10 - 20h30 2D Dublado

RIO CLARO 02 - 3D DUB - LILO & STITCH (WALT DISNEY STUDIOS)

AVENTURA/FANTASIA - Livre - Duração: 110min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 14h50 3D Dublado

RIO CLARO 03 - 2D DUB - LILO & STITCH (WALT DISNEY STUDIOS)

AVENTURA/FANTASIA - Livre - Duração: 110min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 15h20 - 17h40 - 20h00 2D Dublado
Sáb., Dom., Feriado - 15h20 - 17h40 - 20h00 2D

RIO CLARO 03 - 2D DUB - LILO & STITCH (WALT DISNEY STUDIOS)

AVENTURA/FANTASIA - Livre - Duração: 110min.
Sáb., Dom., Feriado - 13h00 2D Dublado

RIO CLARO 04 - 2D DUB - LILO & STITCH (WALT DISNEY STUDIOS)

AVENTURA/FANTASIA - Livre - Duração: 110min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 16h50 - 19h10 2D Dublado
Sáb., Dom., Feriado - 16h50 - 19h10 2D Dublado

RIO CLARO 04 - 2D DUB - THUNDERBOLTS (WALT DISNEY STUDIOS)

Ação - 14 Anos - Duração: 125min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 21h25 2D Dublado
Sáb., Dom., Feriado - 21h25 2D Dublado

RIO CLARO 04 - 2D DUB - UM FILME MINE-CRAFT (WARNER BROS SOUTH INC.)

Ação/Aventura - 10 Anos - Duração: 100min.
Sáb., Dom., Feriado - 14h30 2D Dublado

RIO CLARO 05 SV - 2D DUB - KARATE KID: LENDAS (SONY)

Ação - 12 Anos - Duração: 95min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 17h00 2D Dublado
Sáb., Dom., Feriado - 17h00 2D Dublado

RIO CLARO 05 SV - 2D DUB - LILO & STITCH (WALT DISNEY STUDIOS)

AVENTURA/FANTASIA - Livre - Duração: 110min.
Sáb., Dom., Feriado - 14h40 2D Dublado

RIO CLARO 05 SV - 2D DUB - PREMONIÇÃO 6: LAÇOS DE SANGUE (WARNER BROS SOUTH INC.)

SUSPENSE/TERROR - 18 Anos - Duração: 110min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 19h15 - 21h30 2D Dublado
Sáb., Dom., Feriado - 19h15 - 21h30 2D Dublado

RESUMO DAS NOVELAS

GAROTA DO MOMENTO
Bia passa mal. Ernesto anuncia à família Alencar que o estado de Bia é grave, e ela precisará de cirurgia. Maristela, Juliano e Clarice se desesperam. Alfonso e Teresa declaram sua paixão. Jacira pede que Eugênia fique alerta a Talia. Zélia confessa a Orlando que não é irmã de Clarice. Bia diz a Beto que tem medo de não resistir. Arlete repreende as atitudes de Zélia para se vingar dos Alencar. Teresa assume seu namoro com Alfonso. Talia assedia Sérgio. Topete decide começar a trabalhar. Clarice e Juliano sofrem com o início da operação de Bia.

DONA DE MIM
Leo implora que Abel não a demita. Samuel repreende Davi. Jussara e Manoel acompanham a batalha de rimas de Dara e Jeff. Abel expulsa Davi de sua casa e afirma que está na hora de o filho crescer. Aori reconhece Lucas como irmão de Ryan. Lucas é despejado. Jussara repreende Dara por mentir. Davi pede abrigo a Ayla,

e Gisele se incomoda. Lucas confronta Marlon e Kamila sobre a suposta traição a Ryan. Lucas pede que Marlon deixe Ryan usar seu endereço para sair da prisão. Sofia afirma a Leo que Samuel está com ciúmes de Davi. Ayla reclama de Abel ter expulsado Davi de casa. Lucas conta a Ryan que Marlon e Kamila estão namorando.

VALE TUDO
Celina pede que Afonso e Heleninha aceitem Odete como ela é. Odete abraça Afonso. Solange convida Raquel para participar de uma campanha de empreendedorismo. Marco Aurélio demonstra preocupação com a integridade de Cecília. Renato se nega a atender a um pedido de Odete. Laís e Cecília buscam Sarita. Raquel tranquiliza Maria de Fátima, dizendo que não contará a Solange que é sua mãe. Odete conta a Maria de Fátima que conseguiu um trabalho para afastar Solange do Brasil por quatro meses. Solange conta a Afonso sobre o novo trabalho.



PARA RECEBER NOSSA EDIÇÃO DIGITAL GRATUITA

É SIMPLES

BASTA ACESSAR NOSSO SITE, FACEBOOK OU CADASTRAR-SE PELO WHATSAPP

www.j1diario.com.br | facebook.com/diariodorioclaro | 19 98891.2309



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Golpear como o pugilista	Sedutor	Moço; garoto	Objeto usado para varrer	Encaixe do parafuso		Importante rio do Egito	Membros das câmaras municipais	
				Período fértil dos animais	Local para malhação			
Acarinhar; afagar								
O monte avistado por Cabral em 1500							Atração turística de Foz do Iguaçu	
					Setor de carga e descarga no porto			
Armação; mentira		Pessoa que age como máquina (fig.)	A que lugar?	Tonelada (símbolo)		Autran Dourado, escritor mineiro		
A viagem de avião								
Cair, em es-panhol	Apressados; precipitados							
				Acalentar; embalar	Lateral do corpo			
(?) descartável, produto para o bebê						Instrumento para cavar a terra (pl.)		
			Etapa; estágio			Sem brilho; opaco		
Construiu a Arca (Bíblia)				Gordo, em inglês	Sílaba de "dicas"			Interjeição de silêncio
(?)-aid: é usado em machucados		Componente do sal de cozinha				Carne de boi para assados		
			Antônimo de "morte"	A minhoca, no anzol		Afonso Pena, político	Neste local	
				Paixão de Peri (Lit.)				
Mas; contudo		Vilão de fábulas infantis						

BANCO 3/fat. 4/band — caer — ps1u. 8/autômato. 12



Solução

N	V	W	O	B	O	T	S
I	C	E	C	W	E	H	O
S	V	S	I	A	I	D	V
D	V	O	D	O	I	V	
I	T	F	I	D	N	V	
S	V	D	E	V	E	O	N
E	V	V	D	T	V	F	
R	V	N	I	N	R	E	V
O	J	W	O	I	N	V	
D	V	E	V	O	Z		
V	C	O	D	V	S	H	F
E	T	V	O	C	S	V	
H	V	I	C	I	H	O	V
E	T	N	V	C	O	A	O
V					D	S	



DIÁRIO DO RIO CLARO

UM DOS JORNAIS MAIS TRADICIONAIS DO BRASIL

ENTRA EM UMA NOVA ERA!

MUITO MAIS CONTEÚDO



CLASSIFICADOS

- EMPREGOS
- IMÓVEIS
- VEÍCULOS
- GERAL
- SERVIÇOS



VENDO

Strada Freedom
CS13 FLEX
2023/2024

99619-0960

DIÁRIO DO RIO CLARO

UM DOS JORNAIS MAIS TRADICIONAIS DO BRASIL

ENTRA EM UMA NOVA ERA!

MUITO MAIS CONTEÚDO



DIÁRIO DO RIO CLARO



Vamos diminuir o desperdício de papel.
Receba o Diário no WhatsApp, é grátis!

CADASTRE-SE PELO

19 98891.2309

VERDEPLAN
EMPREENHIMENTOS E PARTICIPAÇÕES

CRECI - 034719-J

VP

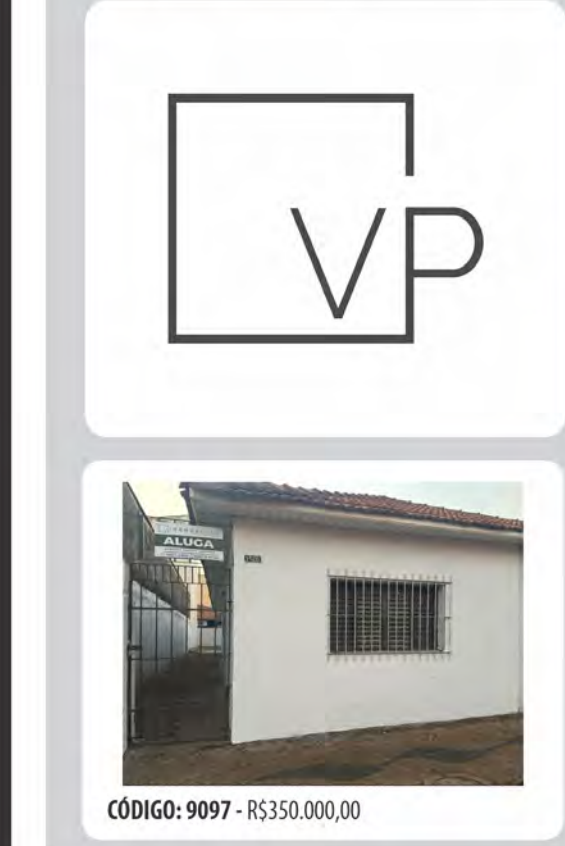
VALORES SUJEITOS A ALTERAÇÕES

VENDE

ALUGA



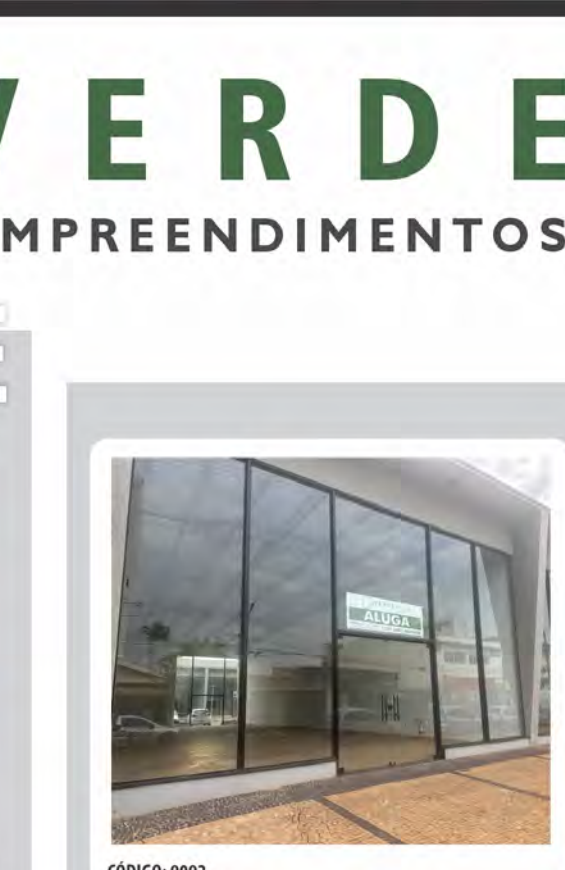
CÓDIGO: 7456
Loja com 1.318,20m² Taquaral- Campinas/ SP
Valor Venda: R\$5.000.000,00



CÓDIGO: 9092
Salas comerciais com 218,00m2, 2 wc.s - Centro
Rio Claro/SP Valor Locação: R\$16.666,67



CÓDIGO: 9093
Salas comerciais com 218,00m2, 2 wc.s - Centro - Rio Claro/SP
Valor Locação: R\$16.666,67



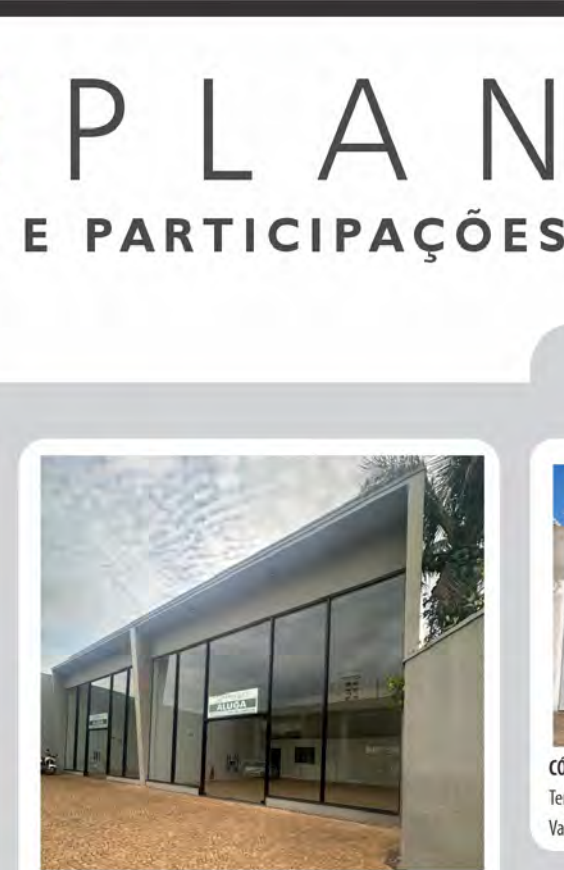
CÓDIGO: 9094
Salas comerciais com 218,00m2, 2 wc.s - Centro - Rio Claro/SP
Valor Locação: R\$16.666,67



CÓDIGO: 9094
Salas comerciais com 218,00m2, 2 wc.s - Centro - Rio Claro/SP
Valor Locação: R\$16.666,67



CÓDIGO: 9094
Salas comerciais com 218,00m2, 2 wc.s - Centro - Rio Claro/SP
Valor Locação: R\$16.666,67



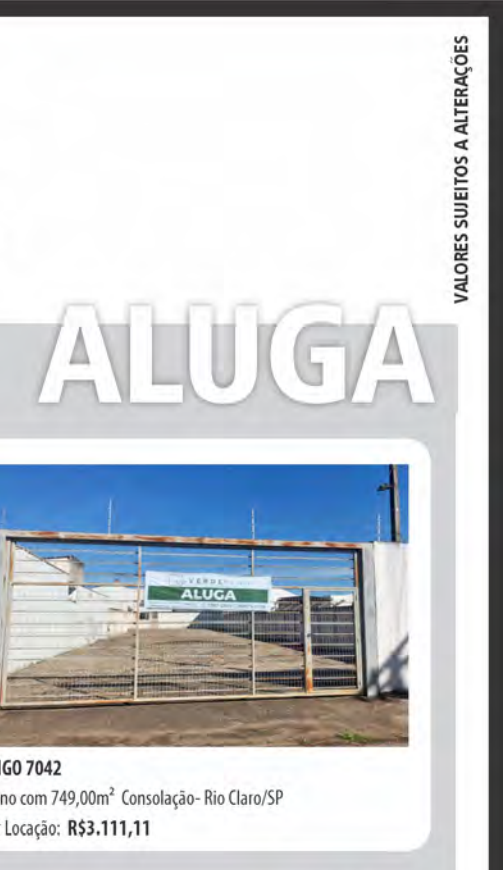
CÓDIGO: 9094
Salas comerciais com 95,00m2, copa e 2 wc.s
Centro - Rio Claro/SP Valor Locação: R\$11.111,12



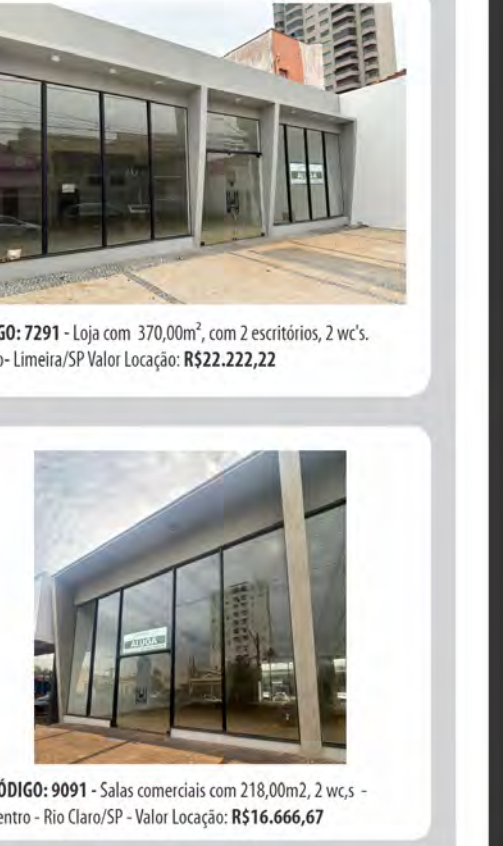
CÓDIGO: 6165
RUA 14- Salão com 600,00m², 2 wc's, cozinha, escritório e recuo para carros. Consolação- Rio Claro/SP - Valor Locação: R\$22.222,22



CÓDIGO: 7456 - Loja com 1.318,20m² Taquaral- Campinas/ SP
Valor Locação: R\$33.333,33



CÓDIGO 7042
Terreno com 749,00m² Consolação- Rio Claro/SP
Valor Locação: R\$3.111,11



CÓDIGO: 7291 - Loja com 370,00m², com 2 escritórios, 2 wc's.
Centro- Limeira/SP Valor Locação: R\$22.222,22



CÓDIGO: 9091 - Salas comerciais com 218,00m2, 2 wc.s - Centro - Rio Claro/SP - Valor Locação: R\$16.666,67

AV. 5, 575
RIO CLARO

www.verdeplanempreendimentos.com.br

VERDEPLAN
EMPREENHIMENTOS E PARTICIPAÇÕES

19 3597-2800

19 99675-8156

ESPAÇO GOURMET

Receitas práticas e guia completo de alimentação saudável para mães aumentarem a produção de leite

Especialistas explicam como manter uma produção láctea de qualidade, e dicas de receitas fáceis e práticas para auxiliar a alimentação no processo

Divulgação

O mês de maio nos convida a olhar com mais carinho para aquelas que se dedicam, se reinventam e se doam inteiramente em uma fase transformadora: a maternidade. E uma das maiores preocupações das mães, especialmente as de primeira viagem, é saber se estão conseguindo alimentar bem seus filhos através do leite materno.

Neste momento tão delicado — em que o corpo se recupera, as emoções oscilam e o bebê depende inteiramente da mãe — surgem dúvidas, medos e muitos palpites. “Será que estou produzindo leite suficiente?”, “Preciso comer mais?”, “O que pode ajudar ou atrapalhar esse processo?”.

Alimentação saudável: o que realmente faz a diferença?

Uma alimentação saudável sustenta a produção de leite e protege a saúde da mãe. Comer pouco ou de forma desequilibrada pode afetar tanto a quantidade quanto a qualidade do leite. Não é necessário ‘comer por dois’, mas sim comer melhor. Na amamentação, o corpo gasta cerca de 500 calorias a mais por dia — e precisa de nutrientes de qualidade, diz Gabriela Sangoi, atuante em nutrologia do Instituto Nutrindo Ideais (@nutrindoideais)/RJ.

Fontes de proteínas, gorduras boas, carboidratos integrais, alimentos ricos em ferro, cálcio e vitaminas do complexo B não podem faltar. Além de muita água pois é a base do leite, logo, a mãe deve beber entre 3 a 4 litros por dia, e sempre que o bebê mama, é bom tomar um copo de água. Confira algumas dicas da nutróloga:

1. Comer em quantidades adequadas

Evite restrições calóricas. O foco deve ser em refeições completas, que sustentem a mãe ao longo do dia. Durante a lactação, há um aumento de aproximadamente 500 kcal/dia para manter uma produção média de 750-800



Uma alimentação saudável sustenta a produção de leite e protege a saúde da mãe

Foto: Divulgação/Governo Federal



A ingestão de leite não tem relação direta com a produção de leite materno

ml de leite/dia. Dietas hipocalóricas (<1800 kcal/dia) podem reduzir a produção de leite e levar à deficiência de micronutrientes.

Dica prática: faça 3 refeições principais (café, almoço, jantar) e 2 a 3 lanches equilibrados por dia.

2. Priorizar proteínas de qualidade

Essenciais para formar os componentes do leite.

Dica prática: boas fontes são ovos, frango, peixes, leguminosas, tofu e derivados lácteos.

3. Incluir gorduras boas

O leite materno é rico em gordura — e isso é ótimo para o bebê! Mas a qualidade dessa gordura depende do que a mãe consome.

Dica prática: boas fontes são azeite de oliva, abacate, casta-

nhas, nozes, sementes (linhaça, chia), óleo de coco em moderação.

Importante: o consumo de peixes ricos em ômega-3 (como salmão selvagem e sardinha) ou a suplementação de DHA pode aumentar a concentração dessa gordura no leite, beneficiando o desenvolvimento cerebral e visual do bebê.

4. Valorizar os carboidratos complexos

Evite dietas cetogênicas ou com muito baixo carboidrato nesse momento. Os carboidratos são fonte de energia para a mãe e ajudam na produção de leite.

Dica prática: prefira arroz integral, batata-doce, mandioca, aveia, pães integrais, quinoa, frutas frescas com casca.

5. Caprichar nos micronutrientes

Ferro, zinco, cálcio, vitamina D e complexo B são essenciais.

Dica prática: inclua vegetais verde-escuros (espinafre, brócolis), sementes, castanhas, frutas variadas, ovos, leite e derivados (ou suas versões vegetais enriquecidas). Algumas mães precisarão de suplementação individualizada, especialmente em casos de dietas restritivas, vegetarianas ou veganas.

6. Hidratar-se o tempo todo

O leite é composto majoritariamente por água. Beba líquidos ao longo do dia, especialmente durante e após as mamadas. A recomendação é de 3 a 4 L de líquidos por dia, incluindo água, chás permitidos e caldos.

Dica prática: beba um copo de água toda vez que o bebê mamar.

E os alimentos “que aumentam o leite”?

Gabriela explica que os galactagogos são substâncias que podem ser usadas por mulheres para induzir, aumentar ou manter a produção de leite. Muitos fitoterápicos são tradicionalmente usados para estimular a produção de leite por acreditar-se que são substâncias galactagogas. As mais comuns são:

- Feno-grego (com evidência moderada de eficácia) estimula a produção de prolactina
- Funcho (erva-doce) com evidências científicas baixas, também aumentaria a produção de prolactina.

- Cardo mariano tem poucos estudos em humanos, mas poderia ter ação estimuladora de hormônios que participam na produção de leite

- Camomila e camomila (efeitos leves) não aumentam diretamente o leite, mas podem ajudar indiretamente ao reduzir estresse e favorecer ocitocina. Eles podem ser aliados, mas não substituem os pilares: sucção frequente, alimentação saudável, hidratação e ambiente emocional positivo.

Mitos e verdades Exercício físico reduz o leite. Mito.

Exercícios moderados são seguros na amamentação e não reduzem a produção de leite. Atividades extenuantes, sem reposição calórica ou com desidratação, podem interferir, mas isso é reversível.

Estresse e ansiedade atrapalham a produção. Verdade.

Estudos mostram que o estresse reduz a liberação de ocitocina, dificultando a descida do leite, mesmo que a produção esteja normal.

Seios pequenos produzem menos leite. Mito.

O tamanho da mama não interfere na produção, que depende do número de alvéolos mamários e da estimulação pela sucção.

Álcool (como cerveja preta) aumenta a produção. Mito.

O álcool inibe a ocitocina, e o bebê pode ser exposto a seus efeitos tóxicos. A cerveja preta não tem efeito galactagogo real.

Tomar leite de vaca aumenta o leite materno. Mito.

A ingestão de leite não tem relação direta com a produção de leite materno. Em alguns casos, o excesso de proteínas do leite de vaca pode até causar desconforto no bebê.

Suplementar com DHA pode melhorar o perfil nutri-

cional do leite. Verdade.

Estudos mostram que mães que suplementam com DHA (ômega-3) têm maior concentração dessa gordura no leite, o que beneficia o desenvolvimento cerebral e visual do bebê.

Dicas práticas para fortalecer a produção de leite

- Coma de forma variada e nutritiva
- Beba bastante água (tenha uma garrafinha sempre por perto)
- Amamente em livre demanda — o peito não tem hora
- Descanse sempre que possível
- Filtre os comentários — evite comparações
- Peça ajuda prática, não conselhos vazios

Receitas fáceis e práticas para mães

Michelle Ferreira, nutricionista do Instituto Nutrindo Ideais (@NutrindoIdeais), especialista em nutrição na saúde da mulher e fertilidade, indica 5 receitas fáceis e nutritivas que as mães podem preparar para si mesmas e suas famílias, focando em uma alimentação balanceada que beneficie a saúde e a produção de leite materno e também os benefícios dos principais ingredientes, veja:

1. Overnight com banana, frutas vermelhas, iogurte, aveia e oleaginosas

- Ingredientes (1 porção):
- 1 banana madura amassada
 - 3 colheres de sopa de aveia em flocos
 - 1/2 pote (100 g) de iogurte natural integral
 - 100 ml de leite ou bebida vegetal (amêndoas, coco, aveia)
 - 1/2 xícara de frutas vermelhas (frescas ou congeladas)
 - 1 colher de chá de semente de chia (opcional)
 - Canela a gosto (opcional)
 - 1 colher de sopa de mix de nuts (castanhas, amêndoas, semente de abóbora - pode ser torrada)

continua na página 14

Foto: Freepik



Mingau de aveia com frutas vermelhas



Foto: Reprodução/YouTube

Caldo de legumes com inhame, couve e frango desfiado

Modo de preparo:
Em um pote de vidro ou tigela, misture a banana amassada, aveia, chia, iogurte e leite. Mexa bem até ficar homogêneo. Acrescente as frutas vermelhas por cima. Polvilhe canela se desejar. Tampe e leve à geladeira por pelo menos 6 horas. Na hora de servir adicione 1 colher de sopa do mix de nuts.

Por que é bom para lactantes?
Banana: rica em triptofano, ajuda no bem-estar e na regulação hormonal.
Aveia e chia: fontes de fibras e fitoestrogênios, favorecem a produção de leite.
Frutas vermelhas: antioxidantes potentes.
logurte: proteína e cálcio essenciais na amamentação.
Nuts: fonte de gordura boa e minerais e ajudam na saciedade.

2. Suco de beterraba com melancia e gengibre
Ingredientes (2 copos):
• 2 xícaras de melancia em cubos (sem sementes)
• 1/2 beterraba crua e pequena (ou 1 fatia média)
• 1 pedacinho de gengibre (cerca de 1 cm, sem casca)
• Suco de 1/2 limão (opcional, para realçar o sabor)
• Gelo a gosto
• Hortelã para decorar (opcional)

Modo de preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Coe, se desejar (mas o ideal é manter as fibras). Sirva com gelo e finalize com folhas de hortelã, se quiser. Dica: você pode tornar esse suco proteico se adicionar 1 dose de colágeno protein neutro (já disponível no mercado em diversas marcas)

Por que é bom para lactantes?
Beterraba: rica em ferro, auxilia na reposição de nutrientes e na circulação.
Melancia: super hidratante e fonte de vitamina C.



Evite restrições calóricas. O foco deve ser em refeições completas, que sustentem a mãe ao longo do dia

Gengibre: melhora a digestão, tem efeito anti-inflamatório e pode ajudar a estimular a produção de leite de forma suave.

3. Caldo de legumes com inhame, couve e frango desfiado
Ingredientes (4 porções):
• 1 xícara de frango cozido e desfiado
• 2 inhames médios em cubos
• 1 cenoura em rodelas
• 1 abobrinha picada
• 1/2 cebola picada
• 1 dente de alho picado
• 1 punhado de couve cortada em tiras finas
• 1 colher de sopa de azeite de oliva
• Sal e ervas a gosto (salsinha, tomilho, cúrcuma)
• Água (o suficiente para cobrir os legumes)

Modo de preparo:
Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar. Acrescente o inhame, a cenoura e a abobrinha. Refogue por alguns minutos. Cubra com água, tampe e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios. Bata tudo com um mixer ou no liquidificador (opcional,

para uma textura cremosa). Volte o caldo à panela, adicione a couve e o frango desfiado. Cozinhe por mais 5 minutos, ajuste o sal e finalize com ervas e mais um fio de azeite.

Por que é bom para lactantes?
Inhame e couve: ajudam na regulação hormonal e são ricos em minerais.
Frango: excelente fonte de proteína magra para manutenção da energia e produção de leite.
Caldo quente: ajuda na hidratação e no conforto digestivo no pós-parto.

4. Mingau de aveia com frutas vermelhas
Ingredientes (1 porção):
• 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos ou médios
• 200 ml de leite (ou bebida vegetal de aveia, amêndoas etc.)
• 1 colher de chá de semente de chia (opcional)
• 1/2 banana amassada (para adoçar naturalmente)
• 1/2 xícara de frutas vermelhas (morango, mirtilo, framboesa – frescas ou congeladas)
• Canela a gosto

• 1 colher de chá de mel (opcional)

Modo de preparo:
Em uma panela pequena, misture a aveia, o leite, a banana amassada e a chia. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar (cerca de 5 minutos). Quando estiver cremoso, desligue o fogo e acrescente as frutas vermelhas. Se estiverem congeladas, deixe mais 1 minutinho no fogo para aquecer levemente. Finalize com canela e, se quiser, um fio de mel por cima.

Por que é bom para lactantes?
Aveia e chia: fonte de fibras, ferro e fitoestrogênios, que favorecem a produção de leite e funcionamento do intestino.
Banana: melhora o humor e fornece energia.
Frutas vermelhas: antioxidantes que apoiam o sistema imune da mãe.
Leite/iogurte: cálcio e proteína importantes para a mãe e o bebê.

5. Bolinhos de grão-de-bico e gergelim
Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 colher de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- 1 dente de alho
- Suco de 1 limão
- Sal, azeite e salsinha a gosto
- Gergelim para empanar

Modo de preparo:
Processse os ingredientes até formar uma massa. Modele em bolinhos, empane no gergelim e asse por 25 minutos a 180°C.

Por que é bom para lactantes?
Grão-de-bico: rico em proteínas vegetais: ajuda na recuperação pós-parto e fornece aminoácidos importantes para a produção de leite.

Fonte de fitoestrogênios (compostos vegetais com ação semelhante ao estrogênio): podem contribuir para o estímulo natural da lactação.

Rico em ferro, zinco e folato: importantes para manter os níveis energéticos da mãe e apoiar o desenvolvimento do bebê.

Boa fonte de fibras: ajuda na regulação intestinal, comum no pós-parto.

Gergelim: fonte de cálcio - essencial para a saúde óssea da mãe e do bebê.

Contém lignanas: fitoestrogénos naturais que podem favorecer o estímulo hormonal da produção de leite.

Rico em gorduras boas (ômega-6 e ômega-9): fundamentais para a produção de leite com bom teor calórico e qualidade nutricional.

Minerais como magnésio, zinco e ferro: apoiam o equilíbrio hormonal e a energia da nutriz.

Dica: você pode fazer salada com grão de bico e usar gergelim nas saladas e nas preparações. Michelle ainda evidencia que alguns nutrientes podem ajudar indiretamente na produção e qualidade do leite materno, principalmente ao garantir que a mãe esteja bem nutrida e hidratada. Embora nenhum alimento tenha efeito milagroso, os seguintes são tradicionalmente associados ao apoio à lactação:

Alimentos que podem ajudar na produção de leite:
Aveia - rica em ferro e betaglucanas, pode ajudar na regulação hormonal.
Sementes (linhaça, gergelim, chia) – fontes de gorduras boas e fitoestrogênios.
Oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes) – ricas em gordura saudável, proteína e minerais.
Vegetais verde-escuros (espinafre, couve, brócolis) – fontes de cálcio, ferro e folato.
Cenoura e inhame – contém betacaroteno e podem favorecer a produção hormonal.
Leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) – proteínas vegetais e fitoestrogênios.
Gengibre – pode melhorar a

circulação e estimular a lactação.
Levedura nutricional ou de cerveja – rica em vitaminas do complexo B.
Água e líquidos em geral – a hidratação é fundamental! Chás como o de funcho ou erva-doce são tradicionalmente usados com esse fim.

Dicas importantes:
• Comer a cada 3 horas ajuda a manter o metabolismo ativo e a oferta energética.
• Evitar dietas restritivas e baixa ingestão calórica durante a amamentação.
• Suplementos como fenogrego ou silimarina podem ser usados com orientação profissional.

Outras dúvidas importantes
De acordo com Gabriela, alguns chás, como fenogrego, erva-doce e funcho, têm compostos com leve ação galactagoga e podem ajudar em algumas mulheres, especialmente o fenogrego, que tem evidência moderada. Camomila e melissa não aumentam diretamente o leite, mas ajudam indiretamente, reduzindo o estresse — o que favorece a liberação de ocitocina. Já a hortelã, em excesso, pode até reduzir a produção. O cardo-mariano ainda tem poucas evidências em humanos, mas é seguro em doses moderadas.
Importante lembrar: os chás podem ser aliados, mas não substituem os pilares da amamentação: sucção frequente, alimentação equilibrada, hidratação e apoio emocional.

E a cerveja preta, ajuda?
Não. É um mito perigoso. O álcool atrapalha a liberação do leite e pode passar para o bebê.

Exercício atrapalha a amamentação?
De jeito nenhum. Atividade física moderada é segura e até benéfica. Só é preciso manter hidratação e boa alimentação.

Se eu tiver seios pequenos, vou produzir pouco leite?
Mito. O tamanho do seio não interfere na produção. O que importa é o estímulo — ou seja, o bebê no peito.

O estresse interfere na amamentação?
Sim. O estresse libera adrenalina, que bloqueia a ocitocina — o hormônio que faz o leite “descer”.
Suplementar com ômega-3 (DHA) ajuda?
Ajuda sim. Mães que suplementam DHA produzem leite com mais dessa gordura boa, essencial para o cérebro e os olhos do bebê.

Uma dica de ouro para quem quer produzir mais leite
Livre demanda, alimentação variada, muita água, e principalmente: confiança. A mãe precisa se sentir segura e apoiada.



Suco de beterraba com melancia e gengibre

