

CAPACITAÇÃO

Cozinha Itinerante segue com as oficinas

As atividades da Cozinha Itinerante prosseguem em Rio Claro nesta sexta-feira (25) em Rio Claro. As oficinas gratuitas serão realizadas também na terça-feira (29), atendendo 200 cozinheiras (os) das escolas municipais, nutricionistas e profissionais da alimentação escolar, além de mulheres empreendedoras atendidas pelo Consulado da Mulher. **Página 4**

Evento da Saúde terá atividades gratuitas em RC

Rio Claro terá neste sábado (26) o Evento da Saúde, das 15h às 19h, na Avenida Amaral Gurgel, perto do aeroclube. A ação terá atividades de saúde para a população, além de shows e área kids. A entrada é gratuita. **Página 9**



Foto: Divulgação/Prefeitura de RC

ESPAÇO GOURMET

Veja dicas de alimentação para aliviar a gastrite

A gastrite é uma inflamação na mucosa do estômago que pode afetar diretamente a qualidade de vida de quem convive com ela. Embora a alimentação não seja a causa direta da gastrite, ela desempenha um papel importante no agravamento ou no alívio dos sintomas. Veja dicas de especialista. **Página 14**

Empresário que morreu em colisão é sepultado

Página 6

Homem é preso após agredir a companheira

A Polícia Militar atendeu uma ocorrência de violência doméstica em Santa Gertrudes. Uma mulher relatou ter sido agredida pelo companheiro durante uma briga por ciúmes. **Página 6**

Arraial Azul terá shows musicais e gastronomia até domingo em RC

O município de Rio Claro realiza desta sexta-feira (26) até domingo (27) a 20ª edição do Arraial Azul, com música de qualidade e gastronomia para todos os gostos, nos três dias a partir das 18h, no Parque Municipal Lago Azul. Um amplo cardápio estará à disposição do público e também artigos da Feira das Empreendedoras. A programação musical prevê shows nesta sexta-feira com Alex Sander e a dupla Eduardo e Fabiano. **Página 4**

Festa Julina da Feira do Produtor acontece nesta sexta e sábado

Foto: Divulgação/Arquivo

A sexta edição da Festa Julina da Feira do Produtor Rural “Corujão” acontece nesta sexta (25) e sábado (26), das 17 às 22 horas, em Rio Claro. Toda a comunidade está convidada a participar do evento que será realizado na Central do Agronegócio localizada na Rua 3-A com a Avenida 46-A, no bairro Vila Martins. Nesta sexta-feira (25), a feira será realizada normalmente. A Festa Julina será realizada dentro da feira. **Página 7**

Foto: Divulgação/GACC

**GACC realiza 3º Jantar Italiano nesta sexta**

O Grupo de Apoio à Criança com Câncer (GACC) realiza nesta sexta-feira (25) o 3º Jantar Italiano da entidade, uma noite especial de solidariedade e sabores marcantes. O evento acontece a partir das 19h30, no Ginástico. **Página 9**

Foto: Divulgação

**Caio Collet disputa reta final da Indy NXT**

Neste final de semana, a Indy NXT inicia a fase final da temporada 2025 com rodada dupla no circuito de Laguna Seca, em Monterey, Califórnia. O único brasileiro no grid será Caio Collet. A programação começa hoje com treinos às 17h. **Página 11**

Foto: Divulgação

**F1 realiza treino hoje para o GP da Bélgica**

A Fórmula 1 entra na segunda metade da temporada 2025, com o GP da Bélgica neste fim de semana, que terá a terceira corrida sprint do ano. A programação começa hoje com treino livre às 7h30 e classificação sprint às 11h30. **Página 11**

NOTAS RÁPIDAS

redacao@diariodorioclaro.com.br

Em dez anos, frota de motocicletas cresce 42% no país

A frota nacional de motocicletas cresceu 42% no período de uma década, de 2015 a 2024, ano em que o total de veículos motorizados de duas rodas atingiu 35 milhões no país. Os dados são da Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, Ciclomotores, Motonetas, Bicicletas e Similares (Abraciclo). Segundo os dados, o Brasil produz anualmente cerca de 1,8 milhão de unidades e é o sexto maior fabricante de motocicletas do mundo. Atualmente, mais de 40 milhões de pessoas estão aptas a conduzir motocicletas no país. Nos últimos dez anos, os estados de Alagoas, do Amazonas e da Bahia foram os que registraram maior aumento no número de pessoas habilitadas para conduzir motos, com crescimento de 86,3%, 79,7% e 62,6%, respectivamente. O levantamento revela que esse avanço não se limita aos maiores centros urbanos nacionais: Alagoas, Amazonas, Bahia e Piauí lideram a lista. (Fonte: Agência Brasil)

► **Vigilância Sanitária.** Serviço de dedetização será feito nessa sexta-feira (25) no prédio da Vigilância Sanitária, em Rio Claro. Para a realização do serviço, o atendimento ao público será encerrado um pouco mais cedo, às 15h30. A Fundação Municipal de Saúde pede a compreensão da comunidade e informa que a medida é necessária para a segurança de funcionários e público, que não poderão estar no local durante a dedetização.

► **Feira das Empreendedoras.** Nesta sexta e sábado, dias 25 e 26 de julho, a “Feira das Empreendedoras em Ação” estará presente na 6ª Festa Julina da Feira do Agricultor, que acontece a partir das 18h na Central do Agrogócio na Rua 3-A, 1155, na Vila Martins. Também no sábado (26), a feira participará do evento “Espectro da Saúde”, às 15h, na Av. Amaral Gurgel (aeroclube). A Feira das Empreendedoras em Ação encerrará o mês de julho no Jardim Público, das 9h às 15h, nos dias 30 e 31.

► **Oficinas de instrumentos.** Estão abertas até as 16h do dia 30 de julho as inscrições para as oficinas gratuitas de instrumentos e para o Coral da Filô, oferecidas pelo Departamento de Música da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da USP. A seleção será por ordem de inscrição e as aulas serão de 11 de agosto a 5 de dezembro de 2025, no Departamento de Música. As oficinas são abertas a toda comunidade interna e externa e as turmas de aulas em grupo serão para iniciantes, enquanto as aulas individuais serão adequadas ao nível do aluno. Os interessados podem se inscrever em várias oficinas.

Mais informações neste link: <https://www.fccrlp.usp.br/noticias/integra.php?id=5242>.

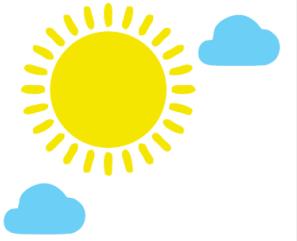
► **TV por assinatura.** Cada vez mais o brasileiro está dando adeus à TV por assinatura e aderindo aos serviços pagos de vídeo por streaming. Dos 75,2 milhões de lares do país com aparelho de televisão, 43,4% deles têm streaming, ou seja, 32,7 milhões. Por outro lado, o número de casas com TV por assinatura ficou em 18,3 milhões, o que representa 24,3% das residências com ao menos uma TV. Moram nesses endereços 51,7 milhões de pessoas. Os dados fazem parte de um suplemento sobre tecnologia da informação e comunicação da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad), divulgada nesta quinta-feira (24) pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

► **Sem internet.** Uma prática cada vez mais disseminada ainda é raridade no cotidiano de 20,5 milhões de brasileiros: o uso da internet. Esse contingente representa 10,9% das pessoas com 10 anos ou mais de idade em 2024. Desses, quase a metade (45,6%) aponta como motivo para não acessar a internet não saber como fazer. São 9,3 milhões de pessoas. Os dados fazem parte de um suplemento sobre tecnologia da informação e comunicação da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad), divulgada nesta quinta-feira (24) pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O levantamento estima em 168 milhões o número de pessoas com acesso à internet, o que representa 89,1% da população com 10 anos ou mais de idade.

PREVISÃO DO TEMPO

↑ 26°
↓ 12°

CHUVA 0%
0mm



HÁ 50 ANOS NO DIÁRIO DO RIO CLARO

● **DIA 25 DE JULHO DE 1975**
As Manchetes que foram destaque no Diário há 50 anos!



► **Festa na comemoração no Dia dos Motoristas.** São Cristóvão tornou-se o patrono da classe dos motoristas, através de conhecida lenda. É o protetor da classe, portanto, o Dia que lhe é consagrado também passou a ser o Dia dos Motoristas, de todos aqueles – amadores e profissionais – que dirigem todas as espécies de veículos.

► **Trânsito: Guardas estão ativos.** Temos notado a atividades das guardas da OM disciplinando o trânsito, notadamente, no centro da cidade em pontos de maior movimento, que é efetivamente do que estamos necessitando, porque problemas existem por ai reclamando solução já há muito tempo.

► **Luminoso da Igreja em funcionamento.** Todas as noites, lá no alto da torre da Igreja Matriz de Santa Cruz, uma cruz se ilumina num jogo de duas cores – verde e vermelha – efeito que há muito os rioclarenses apreciam. Há poucos dias, a cruz deixou de ser iluminada, o defeito constatado, Padre Dalton imediatamente providenciou que fossem realizados os reparos necessários ao seu conserto.

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.

ADILSON ROBERTO GONÇALVES



Adilson Roberto Gonçalves, pesquisador da UNESP-Instituto de Pesquisa em Bioenergia, adilson.goncalves@unesp.br

Pitacos nos experimentos alheios

Os seminários, workshops, encontros, simpósios e outras denominações para as reuniões científicas são espaços e momentos apropriados para a apresentação e discussão de resultados de pesquisa. Aproveito para aprender o máximo possível em tais participações, não ficando apenas como espectador passivo ou apresentador de trabalho sem interlocução com a audiência. Mas vejo que muitos participan-

tes apenas ficam presentes e nada perguntam, questionam ou sugerem, frustrando uma interatividade necessária. É claro que nem sempre temos com o que contribuir, mas a apatia é a regra.

Mesmo dentro de um grupo restrito de alunos e professores, há espaço para discutir os avanços do trabalho realizado e avaliar as possibilidades futuras. Assim foi no workshop final sobre o projeto de biorrefinaria de resí-

duos de frutas que já foi citado e parcialmente detalhado neste espaço (Workshop da fruto-refinaria, 4/7) e em outros artigos na imprensa do interior paulista.

Cito alguns dos ‘pitacos’ dados, com a finalidade de contribuir com o trabalho. A pesquisadora Patrícia Felix Ávila estudou o efeito combinado da ação de enzimas com o refino de polpas para obter nanopartículas de celulose. Refinar é passar a polpa

por discos ou superfícies ásperas para desfazer a estrutura rígida. A polpa é constituída principalmente por celulose e sugeri que usasse a proveniente do processo sulfito, que é menos degradada do que a convencional do processo sulfato (também conhecido por kraft), e poderia dar melhor resposta por isolar os efeitos, sem contar a necessidade de evitar perdas de transferência no refinador. Mesmo que o nome do papel resultante comercialmente mantenha o nome de ‘sulfite’ (que é sulfite em inglês), ele é pouco usado no Brasil. Nesse tipo de experimento, o efeito poderia também seria avaliado pela quantidade de nanopar-

tícula obtida em função do rendimento, o que descartaria as perdas e também poderia melhorar a variabilidade dos resultados.

Em outro trabalho, sobre “Avaliação das propriedades físico-químicas de bioplásticos com base em pectina com diferentes agentes plastificantes”, desenvolvido pela aluna Ana Laura Jurkiewicz Kunigk, o efeito estudado foi o de saturação com a adição de glicerol, que é prontamente solúvel em água. A questão colocada é a possibilidade de avaliar o quanto de saturação é obtido com outras substâncias, tais como sais, que podem isolar o efeito da chamada força iônica de forma

geral e o que é propiciado pelo glicerol em particular. Com concentrações diferentes de sais, forças iônicas variadas poderiam ser obtidas e testadas.

Por fim, dentro da definição de conceitos, os processos de biorrefinaria buscam obter os melhores compostos com os mais altos rendimentos e sob as condições mais brandas e menos onerosas. Otimização é um termo quase sempre empregado, mas que deve ser usado com cautela, pois, na maioria das vezes, descobrimos as melhores respostas apenas dentro dos limites estudados, o que está longe de uma otimização global de um processo.

DR. JOSÉ ROBERTO TEIXEIRA LEITE



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

Um modelo compartilhado da vida

Quando criança ganhei um brinquedo fantástico. Um cone tosco de papelão bastante colorido, cujo vértice truncado com um visor de vidro transparente. A base era formada por duas finas esferas, também de vidro, sendo a externa fosca e a interna transparente. Entre as duas repousavam in-

meros fragmentos de vidro transparente. Assim era meu brinquedo que depois descobri que existiam inúmeros modelos.

Interessantemente cada vez que o girava apareciam belíssimas figuras geométricas coloridas cujo padrão jamais pareciam repetir. Bem, o caleidoscópio

era o mesmo, os fragmentos de vidros também. A única diferença eram as infinitas combinações e consequentemente a minha percepção. Nas aulas de física aprendeu-se que um mesmo fenômeno podia ser observado de inúmeras maneiras dependendo do seu ponto de vista. E você sabe que o mesmo se apli-

ca às percepções sensoriais, psicológicas e emocionais.

Então, a gente pode entender o porquê cada pessoa vai perceber algo diferentemente de outras pessoas. Por isso, o caleidoscópio pode ser um excelente modelo da realidade compartilhada da vida, do ambiente e dos nossos pensamentos, sensações e percepções. Em um acidente, de trânsito, se per-

guntar as pessoas que testemunharam o fato, cada uma vai dizer uma percepção diferente do mesmo acidente. Uma dirá que ele não freou. Outra contradiz dizendo que ouviu uma freada. Não deu seta, outro diz que viu a seta ligada. E aí quem tem razão?

E é por isso que em reuniões familiares, um pode dizer que você caiu da bicicleta, o outro pode lembrar

que você somente derrapou e quase caiu e você talvez não irá se recordar de nada disso. Então, qual é a realidade que você quer perceber? A que te impede de alcançar seus objetivos ou a que amplia as possibilidades de encarar seus desafios? É a mesma percepção de se ver o copo meio cheio ou o copo meio vazio. Pense nisso!

DIÁRIO DO RIO CLARO
O ARQUIVO HISTÓRIO DA FAMÍLIA RIOCLARENSE

138 ANOS

PUBLICADO DESDE 1886
CNPJ 44.666.899/0001-51

WWW.J1DIARIO.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, TESOUREARIA, ASSINATURAS

AVENIDA 5, NÚMERO 575, CENTRO



Edison Cortez
Correspondente internacional

adjoribr
JORNAL DO INTERIOR

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

SEMANA DA ECONOMIA



Economia todo dia com o melhor atendimento.



Ofertas válidas de 24/07/2025 ATÉ 30/07/2025 ou enquanto durarem os estoques.

<p>DE R\$ 29,70</p> <p>LIMITE 3 UNID.</p> <p>ARROZ BROTO LEGAL BRANCO 5KG</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 25,90</p>	<p>DE R\$ 6,99</p> <p>LIMITE 6 UNID.</p> <p>FEIJÃO CARIOCA SOLITO 1 KG</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 5,39</p>	<p>DE R\$ 29,90</p> <p>LIMITE 5 UNID.</p> <p>AZEITE COCINERO EXTRA VIRGEM 500 ML</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 28,90</p>	<p>R\$ 4,29</p> <p>LIMITE 10 UNID.</p> <p>AÇÚCAR REFINADO CARAVELAS 1KG</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>R\$ 3,85</p>	<p>R\$ 16,90</p> <p>LIMITE 3 UNID.</p> <p>AÇÚCAR CRISTAL PURINHA 5 KG</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>R\$ 15,90</p>
<p>DE R\$ 34,90</p> <p>LIMITE 3 UNID.</p> <p>CAFÉ 3 CORAÇÕES 500G EXCETO ESPECIAIS</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 28,90</p>	<p>DE R\$ 5,89</p> <p>LIMITE 12 UNID.</p> <p>LEITE NINHO TRADICIONAL TP 1L</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 5,69</p>	<p>DE R\$ 8,69</p> <p>LIMITE 5 UNID.</p> <p>ACHOLADO CHOCOLATTO 3 CORAÇÕES 370G</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 7,99</p>	<p>DE R\$ 5,69</p> <p>LIMITE 10 UNID.</p> <p>PÃO VISCONTI FORMA 35% INTEGRAL 400G</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 4,99</p>	<p>DE R\$ 4,89</p> <p>LIMITE 6 UNID.</p> <p>BISCOITO RENATA 360G COCO/LEITE/MAISENA/MARIA</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 4,39</p>
<p>DE R\$ 22,99</p> <p>LIMITE 10 UNID.</p> <p>PAPEL HIG FOFINHO FL DUPLA LEVE 30M 16 PAGUE 15</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 21,99</p>	<p>R\$ 13,99</p> <p>DESODORANTE NIVEA AEROSOL EMB. ECONÔMICA 200ML</p>	<p>DE R\$ 18,99</p> <p>LIMITE 5 UNID.</p> <p>LAVA ROUPA PÓ BRILHANTE CAIXA/SACHE LV 1, 6KG PG 1,45KG</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 17,99</p>	<p>DE R\$ 4,39</p> <p>ÁGUA SANITÁRIA BARBAREX 2L</p>	<p>DE R\$ 19,99</p> <p>LIMITE 6 UNID.</p> <p>VANISH PO REFIL ECONÔMICO 400G ROSA/WHITE</p> <p>CLUBE PANTOJA</p> <p>POR R\$ 18,99</p>
<p>CONFIRA TODAS AS OFERTAS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS</p>	<p>R\$ 22,90</p> <p>COSTELA BOVINA ESPECIAL 1KG</p>	<p>R\$ 31,90</p> <p>PONTA DE PEITO BOVINA SEM OSSO 1KG</p>	<p>R\$ 39,90</p> <p>PATINHO BOVINO 1KG CORTAMOS EM BIFES</p>	<p>Venha ser Cliente Clube Pantoja! Cadastre-se grátis:</p>

As fotos deste anúncio são meramente ilustrativas.

f @pantojasupermercado clubepantoja.querovantagens.com

Loja 1: Rua 3-B, 556 Cidade Nova | WhatsApp: (19) 99389-2128 | Telefone: (19) 3535-9900
 Loja 2: Rua 8-B, 727 Bela Vista | WhatsApp: (19) 99368-6135 | Telefone: (19) 3526-5644

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

A VENDA E O CONSUMO DE BEBIDA ALCOÓLICA SÃO PROIBIDOS PARA MENORES

Local

Arraial Azul terá música e gastronomia até domingo no Lago Azul em Rio Claro

Evento será realizado a partir das 18 horas da hoje, sem cobrança de ingresso

Divulgação

O município de Rio Claro realiza desta sexta-feira (26) até domingo (27) a 20ª edição do Arraial Azul, com música de qualidade e gastronomia para todos os gostos, nos três dias a partir das 18 horas, no Parque Municipal Lago Azul.

“Nossa expectativa é de que novamente um grande público participe do arraial, que já se consolidou como um dos melhores eventos da região”, afirma o secretário municipal de Turismo, Guilherme Pizzirani.

Um amplo cardápio estará

à disposição do público nas barracas organizadas por entidades rio-clarenses, incluindo doces e pastéis, porções, caldos quentes, pipoca, cachorro quente, espetinhos, lanches e bebidas.

Os participantes do arraial também poderão conhecer e adquirir artesanato na Feira das Empreendedoras em Ação. Para as crianças serão disponibilizados brinquedos, sem cobrança de ingresso.

A programação musical prevê shows nesta sexta-feira com Alex Sander e da dupla Eduardo e Fabiano; no sábado, com Hélder Jotta em tributo aos sertanejos Edson e Hudson, com a participação especial de Yago Cadorini, filho do cantor Edson; e, no domingo, shows de Gabriel Rocha e da dupla Zê Neto e Vinicius.

As entidades que coordenarão as barracas de comidas e bebidas são Associação Juventude Ativa (AJA), Grupo AYO, Centro Social Urbano da Zona Sul, Economia Solidária, Anjos de Focinho, Clube Tamoyo, Comunidade Terapêutica Mannassés, Matilha SRD e Fundo Social de Solidariedade.

O cantor Alex Sander e a dupla Eduardo e Fabiano são as atrações musicais desta sexta-feira



Fotos: Divulgação

Cozinha Itinerante tem atividades nesta sexta e na terça-feira em RC

Divulgação

As atividades da Cozinha Itinerante prosseguem em Rio Claro nesta sexta-feira (25) no pátio da Secretaria de Educação, no Núcleo Administrativo Municipal. Iniciadas na quinta-feira (24), as oficinas gratuitas serão realizadas também na terça-feira (29), atendendo 200 cozinheiras e cozinheiros das escolas municipais, nutricionistas e profissionais da alimentação escolar, além de mulheres empreendedoras atendidas pelo Consulado da Mulher.

O projeto Cozinha Itinerante é uma realização do Instituto Mpumalanga, por meio da Lei de Incentivo à Cultura, do Ministério da Cultura. Coordenada pela chef Adriana Saldanha, jornalista e arte-educadora, a ação tem como objetivo aproximar as técnicas, a arte e as habilidades da gastronomia profissional de cozinheiras de escolas públicas e de mulheres que trabalham com alimentos em suas comunidades, conectando alimentação, cultura,



Foto: Divulgação/Prefeitura de RC

Atividades começaram na quinta-feira e reúnem 200 profissionais

educação, meio ambiente e empreendedorismo.

O projeto destaca o papel educacional da alimentação, a comida como cultura, a nutrição como direito, a alimentação na neurodiver-

sidade, gestão de resíduos e a culinária para geração de renda. Entre as atividades também está prevista a implantação de composteira na Escola Municipal Agrícola, no distrito de Ajapi.

A Cozinha Itinerante tem patrocínio da Whirlpool, detentora das marcas Brastemp, Consul e KitchenAid, e está em Rio Claro com o apoio da Secretaria Municipal da Educação.

Rumo abre vagas para seu programa de estágio

Divulgação

Estão abertas as inscrições para a nova edição do Programa de Estágio da Rumo, maior operadora de ferrovias do país. As oportunidades são para as cidades de Primavera do Leste (MT), Rondonópolis (MT), Curitiba (PR), São Paulo (SP), Santos (SP), Itu (SP), Rio Claro (SP) e Araraquara (SP). As inscrições podem ser feitas até 6 de agosto pelo link: <https://www.estagiotrainee.com/>.

A jornada dos estagiários será estruturada em três frentes: capacitação técnica com treinamentos práticos, imersão no negócio por meio de encontros com lideranças de diversas áreas e desenvolvimento de um projeto de melhoria voltado para

demandas reais do setor logístico ferroviário.

Para se inscrever, é necessário ter formação superior (bacharelado, licenciatura e tecnólogo) prevista entre julho de 2026 e julho de 2027, além de disponibilidade para estagiar por 6 horas diárias em formato híbrido ou presencial, a depender da área de atuação.

Manter um currículo atualizado e bem escrito é essencial para se destacar nos processos seletivos. Os estagiários selecionados contarão com bolsa-auxílio compatível com o mercado e benefícios como assistência médica, assistência odontológica, seguro de vida, vale-transporte, vale-refeição, auxílio academia, auxílio farmácia, entre outros benefícios.

ACÇÃO SOCIAL EM PROL AO ABRIGO DA VELHICE SÃO VICENTE DE PAULO

Fred
DIA FELIZ

DOMINGO
27 DE JULHO
DAS 17H ÀS 21H

1 HAMBÚRGUER FREDERICKYSON
(Pão de Hambúrguer, carne 120g, bacon, queijo prato, alface, tomate e m.m.c.)

RS 25

RETIRADA
PORTÃO 3 (RUA 1, 270, BAIRRO SAÚDE)

ENTREGA
TAXA DE ENTREGA: RS 5,00

OS LANCHES PODEM SER CONSUMIDOS NO LOCAL, TEREMOS VENDA DE BEBIDAS

MAIS INFORMAÇÕES: (19) 3024-1056 | (19) 99784-1810 | (19) 99846-0550

PARÓQUIA Nossa Senhora da Saúde

Jantar dos Pais

Sábado
09 de Agosto de 2025
ÀS 20H NO SALÃO DA CAPELA SÃO LUÍS ORIONE

Rua P-3, entre as avenidas P-39 e P-41 – Jardim Conduta

CARDÁPIO

Arroz, Feijão, Macarrão, Farofa, Bife a Rolê, Isca de Frango Acebolado, Salada, Torrada, Patês e Sobremesa

VALOR
RS 40,00

por pessoa acima de 10 anos
BEBIDAS SERÃO VENDIDAS A PARTE
NÃO SERVIMOS MARMITEX

Evento da Saúde



Evento gratuito ao público

ATRAÇÕES

SHOWS

(LIZES, PAGODE DO JF, KALU E OS BAMBAS)

- **MANTO PRODUÇÕES**

(MICKEY, MINNIE, BUZZ LIGHTYEAR, JESSIE, WOODIE, LILO E STITCH)

- **BRINQUEDOS INFLÁVEIS**

PIPOCA

- **ALGODÃO DOCE**

- **SORTEIOS VARIADOS**

(BIKE E MATERIAL ESPORTIVO)



Dia 26/07 (Sábado)
Das 15:00H às 19:00H
Av. 29 (próx. ao Aeroclube)

Familiares e amigos se despedem de empresário morto em colisão na Rodovia Washington Luís em Rio Claro

Foto: Reprodução/Redes Sociais



Bruno de Barros Alves morreu na quarta-feira (23) após grave acidente envolvendo dois carros e um caminhão em trecho com obras

Leonardo Bauer

Familiares e amigos se despediram, nesta quinta-feira (24), do empresário Bruno de Barros Alves, vítima de um grave acidente de trânsito ocorrido na tarde de quarta-feira (23), na Rodovia Washington Luís (SP-310), em Rio Claro (SP). O velório foi realizado no Memorial Cidade Jardim e o sepultamento no Cemitério Evangélico da cidade.

O acidente aconteceu, na última quarta-feira (23) no km 177+900 da pista sentido interior e envolveu dois carros e um caminhão. Segundo o Centro de Controle de Informações (CCI) da Agência de

Transporte do Estado de São Paulo (Artesp), a colisão provocou interdição total da pista no momento da ocorrência. O tráfego foi desviado pela faixa 2 de rolamento, enquanto a faixa 1 permaneceu bloqueada até ser liberada por volta das 16h15, conforme informou a concessionária Eixo SP, que administra o trecho.

De acordo com a Artesp, os veículos HB20 e Cobalt trafegavam no sentido norte da rodovia e reduziram a velocidade devido a obras no local. Um caminhão Mercedes-Benz Atego, que vinha logo atrás, não conseguiu frear a tempo e colidiu na traseira do Cobalt, que foi arremessado contra o HB20.

Bruno, que dirigia o Cobalt, não resistiu aos ferimentos e morreu no local. Já os ocupantes do HB20 e do caminhão — duas pessoas em cada veículo — não se feriram.

Equipes da concessionária



Empresário Bruno de Barros Alves morreu após colisão envolvendo caminhão e dois carros na Rodovia Washington Luís, em Rio Claro

prestaram os primeiros atendimentos no local, com o apoio da Polícia Militar Rodoviária e do Corpo de Bombeiros. A perícia técnica foi acionada, e as causas do acidente seguem sendo apuradas.

GCM intensifica fiscalização e apreende motos com irregularidades no bairro São Miguel, em Rio Claro

Foto: Divulgação/GCM



Motos irregulares foram apreendidas durante operação da GCM após denúncias de perturbação do sossego no bairro São Miguel

Ação ocorreu após denúncias de perturbação do sossego causadas por manobras perigosas e escapamentos adulterados

Leonardo Bauer

No domingo (20), a Guarda Civil Municipal de Rio Claro atendeu a diversas denúncias de moradores sobre perturbação do

sossego público no bairro São Miguel. Segundo os relatos, condutores de motocicletas estariam realizando manobras perigosas e cometendo infrações de trânsito pela Rua José Felício Castelano, como empinar motos e provocar excesso de barulho.

As equipes da GCM compareceram ao local e constataram as irregularidades. Alguns motociclistas, ao perceberem a presença da guarda, abandonaram

os veículos e fugiram a pé. Durante a fiscalização, foram identificadas diversas infrações, entre elas: Escapamentos adulterados, com ruído acima do permitido pela Lei Municipal 5.468/2021; Condução perigosa, com manobras em apenas uma roda (“empinar”);

Motocicletas com licenciamento atrasado; Estacionamento em desacordo com a regulamentação.

As motos com irregularidades mais graves foram autuadas e removidas conforme prevê o Código de Trânsito Brasileiro. Veículos que estavam apenas mal estacionados foram multados e liberados. A Guarda Civil informou que continuará intensificando as ações de fiscalização de trânsito na região, com o objetivo de coibir abusos, garantir a segurança no trânsito e preservar o sossego dos moradores.

Mulher procurada por tráfico e roubo é presa pela PM em Rio Claro

Foto: Divulgação/PM



Mulher procurada pela Justiça por tráfico e roubo foi capturada pela PM no Jardim Bela Vista, em Rio Claro

Captura ocorreu no Jardim Bela Vista durante patrulhamento; foragida estava com mandado por diversos crimes

Leonardo Bauer

Na tarde de quarta-feira (23), a Polícia Militar prendeu uma mulher procurada pela Justiça no bairro Jardim Bela Vista, em Rio Claro (SP). A equipe realizava patrulhamento na região quando recebeu uma denúncia indicando a presença da foragida.

A mulher foi localizada e

abordada pelos policiais. Após consulta nos sistemas de segurança, foi confirmada a existência de um mandado de prisão em aberto por diversos crimes, incluindo envolvimento com organização para o tráfico de drogas — com base nos artigos 28, 33, 35 e 55 da Lei 11.343/06 —, roubo (art. 157) e participação em crime (art. 29 do Código Penal).

Diante dos fatos, ela recebeu voz de prisão e foi conduzida à delegacia, onde o mandado foi formalizado. A mulher permanece à disposição da Justiça para o cumprimento das penas determinadas.

Polícia Civil identifica autor de agressão com facão no Jardim Centenário, em RC

Vítima ficou internada após sofrer diversos golpes; autor confessou o crime durante depoimento na delegacia

mentos, o autor foi identificado. Em depoimento formal na unidade policial, ele confessou ter cometido a agressão.

A Polícia Civil finalizou o inquérito com relatório conclusivo, que foi encaminhado à autoridade competente para adoção das medidas judiciais cabíveis.

Leonardo Bauer

A Polícia Civil do Estado de São Paulo, por meio do 1º Distrito Policial de Rio Claro (Deinter 9 – Piracicaba), concluiu com êxito a investigação sobre um caso de lesão corporal registrado em 19 de fevereiro de 2025, no bairro Jardim Centenário.

Segundo apurado, a vítima foi violentamente agredida com golpes de facão por um indivíduo conhecido apenas por um apelido. Devido à gravidade das lesões, precisou ser hospitalizada e permaneceu internada por um período. Após receber alta, dirigiu-se à delegacia para prestar depoimento e relatar os detalhes da agressão.

Com base nas informações fornecidas e em diligências realizadas pela equipe de investigação, incluindo o levantamento no local do crime e análise de outros loca-



Caso de lesão corporal grave foi esclarecido pela Polícia Civil em Rio Claro; autor confessou o crime

Homem é preso após agredir companheira e familiar durante ataque de ciúmes em Santa Gertrudes

Foto: Divulgação/PM



Ocorrência de violência doméstica terminou com o agressor preso em flagrante após atacar companheira e familiar em Santa Gertrudes

Vítima foi derrubada e agredida durante tentativa de fuga; agressor foi contido com faca em legítima defesa e preso em flagrante

Leonardo Bauer

Na noite de terça-feira (22), a Polícia Militar atendeu uma ocorrência de violência doméstica no bairro Centro, em Santa Gertrudes (SP). A equipe foi acionada após uma mulher relatar ter sido agredida pelo companheiro durante uma discussão motivada por ciúmes.

Segundo o relato, durante a tentativa de fuga, a vítima foi

derrubada ao chão e continuou sendo agredida fisicamente pelo homem. Um familiar da mulher interveio para tentar impedir as agressões, mas também foi atacado pelo suspeito, que utilizava uma barra de ferro.

Em meio ao confronto, o agressor foi contido após ser atingido com uma faca, em um ato de legítima defesa, segundo apontaram as testemunhas no local.

Todos os envolvidos receberam atendimento médico e foram conduzidos à delegacia da cidade. Após os procedimentos, o agressor foi autuado em flagrante por violência doméstica e lesão corporal, e permaneceu à disposição da Justiça.

Festa Julina da Feira do Produtor Rural acontece nesta sexta e sábado em Rio Claro

Evento gratuito terá atrações musicais, espaço kids e praça de alimentação, além de diversos produtos disponíveis para venda

Ednéia Silva

A sexta edição da Festa Julina da Feira do Produtor Rural “Corujão” acontece nesta sexta (25) e sábado (26), das 17 às 22 horas, em Rio Claro. Toda a comunidade está convidada a participar do evento que será realizado na Central do Agronegócio localizada na Rua 3-A com a Avenida 46-A, no bairro Vila Martins.

Nesta sexta-feira (25), a feira será realizada normalmente. “A Festa Julina será realizada dentro da feira. Quem for à fes-

ta poderá fazer a feira do fim de semana”, informou a feirante Fernanda Spolador Vertini, presidente da Comissão da Feira do Produtor, em entrevista ao programa Diário de Manhã nesta quinta-feira (24).

De acordo com ela, além dos produtos da feira, o público poderá se divertir com atrações musicais e outras atividades. A Festa Julina terá música ao vivo nos dois dias. Hoje os participantes poderão curtir show da dupla Lucas Alves & Sidney com o melhor do sertanejo.

Amanhã será a vez da apresentação da cantora Yasmin Nascimento assumir o palco. Além dela, também haverá participação da Família Diferenciada com seus fuscas. A locução ficará por conta de Chico de Assis.



Fernanda Spolador Vertini, presidente da Comissão da Feira do Produtor na redação do Jornal Diário

Fernanda lembra que a entrada é gratuita, e as pessoas poderão desfrutar da feira e da festa num espaço amplo e com ambiente familiar. O local tem espaço kids, praça de alimentação, sanitários, Wi-Fi livre e estacionamento.

Vale lembrar que a Feira do Produtor Rural “Corujão” acontece toda terça e sexta-feira, das 17h às 20h, com a praça de alimentação funcionando até as 22 horas. Segundo Fernanda, além das verduras, frutas e legumes, o público pode encontrar pães, bolos, bala de coco, quitutes de milho verde, café e queijos mineiros, panqueca, pastel, salgadinhos diversos, acarajé, caipirinha e outras bebidas, produtos da costura criativa, crochês e artesanato etc. Além disso, uma vez por mês, a feira tem show com

música ao vivo. É só chegar e aproveitar.

A íntegra da entrevista de Fernanda Spolador Vertini ao programa Diário de Manhã pode ser vista por meio do link <https://www.youtube.com/watch?v=GleFuPGq7RI> ou pelo QR Code nesta página. O programa vai ao ar de segunda a sexta-feira, a partir das 8 horas, com transmissão ao vivo pelo Facebook e YouTube do Jornal Diário.

ACESSE O QR-CODE E ASSISTA A ENTREVISTA



Quarta edição da Feira de Discos do Shopping Rio Claro acontece no domingo

Divulgação

O Shopping Rio Claro promove neste domingo, dia 27 de julho, das 11h às 22h, a 4ª Feira de Discos, em parceria com a Warlock Discos, em frente à loja Di Gaspi. A feira é uma excelente oportunidade para comprar, trocar ou vender LPs, CDs e DVDs.

A feira conta com itens como discografias de bandas clássicas e obscuras de rock, discos

de época novos e lacrados, lançamentos de artistas atuais, como Taylor Swift, Pitty, Lana Del Rey e Imagine Dragons, edições especiais japonesas, americanas e europeias, relíquias da Bossa Nova, MPB, Jazz, Blues, Black Music eletrônica e trilhas sonoras. O evento terá discos em promoção, além de um espaço aberto para quem quiser levar discos de vinil, CDs e aparelhos para negociar com os expositores, que também

compram ou trocam.

“O encontro reúne as melhores opções de discos de vinil, CDs e DVDs, e além de comprar, para os apaixonados por boa música e antiguidades é possível vender e trocar com os expositores do evento”, destaca Bárbara Crocco, Coordenadora de Marketing do Shopping Rio Claro, convidando os colecionadores a visitarem a quarta edição da Feira de Discos do Shopping.



Foto: Divulgação/Shopping RC

Evento é uma oportunidade para compra de discos de vinil, CDs e DVDs nacionais e importados

Fraude do INSS: reembolso de descontos ilegais é pago a quem aderiu acordo

Agência Brasil

Começou nesta quinta-feira (24) a devolução dos descontos indevidos feitos por entidades associativas nos benefícios de aposentados e pensionistas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Ao todo, 533 mil beneficiários serão contemplados nesta semana.

Estão aptos a receber o reembolso, os beneficiários que aderiram, até a última segunda-feira (21), ao acordo proposto pelo governo federal. Aposentados e pensionistas que ainda não aderiram ao acordo têm até o dia 14 de novembro para fazê-lo.

O reembolso será feito na conta em que o benefício é pago, por ordem de adesão – quem aderiu primeiro, receberá primeiro. O pagamento será em parcela única, com correção pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), que é a inflação oficial do país. Segundo o INSS, mais de um milhão de pessoas (1.052.128) já formalizaram o pedido de ressarcimento.

Quem pode aderir?

Podem aderir ao acordo os aposentados e pensionistas que contestaram os descontos indevidos e não receberam resposta da entidade ou associação após

15 dias úteis. Atualmente, mais de 3,2 milhões de pedidos de 1,9 milhão de pessoas já superaram o prazo para receber resposta das associações e entidades que representam aposentados, por isso, podem aderir ao acordo.

A adesão é gratuita e, antes de assinar o acordo, os aposentados e pensionistas podem consultar o valor que têm a receber. A adesão pode ser feita exclusivamente pelos seguintes canais: aplicativo ou site Meu INSS, agências dos Correios em mais de 5 mil municípios e a central telefônica 135 está disponível para consultas e contestações, mas não realiza adesão ao acordo.



Foto: Jefferson Alves/Agência Brasil

A adesão ao acordo pode ser feita pelo aplicativo ou site Meu INSS e agências dos Correios

eba!
ACEITO EM + DE
4 MILHÕES
DE ESTABELECIMENTOS NO BRASIL!

Benefícios para empresas e colaboradores.

www.acirc.com.br Tel: +55 19 2112-5026



ACIRC
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE RIO CLARO

Dia do Escritor: escritoras contemporâneas de Rio Claro renovam a cena literária local

Danielly Ferreira, Rani Gouveia, Verena Venâncio e Vivian Guilherme falam sobre desafios e motivações para a escrita

Divulgação

Comemorado em 25 de julho, o Dia do Escritor é uma forma de destacar a literatura nacional e refletir sobre os caminhos de quem escolheu as palavras como ofício, paixão ou missão. Em Rio Claro, uma nova geração de escritoras tem se destacado por meio de suas produções autorais, que vão da poesia ao romance, transitando entre o íntimo e o social, o imaginário e o real.

A terapeuta ocupacional Danielly Ferreira, autora de cinco livros, começou a escrever por hobby, mas com o tempo a escrita tomou-se um propósito de vida. “Escrevo desde os 8 anos, comecei com poemas e quadros. Hoje vejo a escrita como um ministério, algo que pode

gerar identificação, superação, amadurecimento. Sempre que possível, busco também apresentar Cristo por meio das palavras”, afirma.

Rani Gouveia, designer e autora de três livros, compartilha da mesma paixão. “Escrever foi meu modo de desabafar, comecei em blogs e diários e depois passei para as fanfics. O amor por criar histórias é minha maior motivação. Mesmo diante dos desafios da profissão, esse sentimento é o que me mantém”, relata.

A jornalista Vivian Guilherme também escreve desde a infância. Em sua trajetória, os diários e cartas trocadas com amigos ao redor do mundo foram os primeiros passos para sua produção literária. “Escrevo para tirar de dentro o peso de sentir demais. É uma forma de se olhar, se ressignificar, se reescrever”, afirma. Para ela, um dos principais desafios do escritor brasileiro é vencer a resistência à literatura nacional contemporânea. “Muitos ainda preferem autores estrangeiros ou

os clássicos, esquecendo que o que é escrito hoje também reflete a nossa cultura atual.”

Além das obras publicadas, essas autoras têm contribuído com a formação de novos leitores e escritores. É o caso de Verena Venâncio, professora, poeta e presidente do Centro Literário Rio Claro (Clirc), que desenvolve ações culturais da cidade. “Querida que a poesia se espalhasse como um abraço. Para mim, cada poema é como um refúgio, um reencontro com o que há de mais humano em nós”, define.

Apesar das trajetórias distintas, todas compartilham desafios semelhantes, como a dificuldade de alcançar visibilidade em um mercado cada vez mais competitivo. “O número de autores cresceu, e isso é ótimo, mas o escritor independente ainda luta por espaço, principalmente no cenário nacional”, diz Danielly. Rani concorda: “A internet facilitou a publicação, mas se destacar entre tantos talentos é difícil.”



Danielly Ferreira, Rani Gouveia, Verena Venâncio e Vivian Guilherme são escritoras de Rio Claro

Prefeitura de Rio Claro inicia revitalização da iluminação do Ginásio Felipe Karam



Foto: Divulgação/Prefeitura de RC

Melhorias preparam ginásio para a volta do basquete rio-clarense

Divulgação

A prefeitura de Rio Claro, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, iniciou nesta quinta-feira (24) os trabalhos de revitalização da iluminação do Ginásio Municipal Felipe Karam.

A ação contempla a instalação de 30 novas lâmpadas de LED, com potência de 200 watts e fluxo luminoso estimado em 16 mil lúmens cada, todas com garantia de cinco anos.

A intervenção faz parte de um planejamento mais amplo que prevê, já no próximo ano, uma reforma completa do sistema de iluminação do ginásio, atendendo às demandas estruturais e técnicas do espaço. A modernização atual já assegura conformidade com as

especificações exigidas pela Liga Nacional de Basquete (LNB), possibilitando o pleno uso do local para competições oficiais.

“A revitalização já dialoga com o projeto futuro de reforma e vem somar esforços para garantir que nosso ginásio continue sendo palco de grandes eventos esportivos”, destacou o secretário de Esportes, Erlon Masticico Thiele.

A previsão é de que os trabalhos de implantação de nova iluminação sejam concluídos até neste sábado (26). “A prefeitura dará todo suporte na estrutura física para que o basquete rio-clarense tenha condições de voltar a se destacar no cenário esportivo e divulgar positivamente o nome de nossa cidade”, observa o prefeito Gustavo.

Foto: Divulgação/Prefeitura de RC

Mais 180 atendimentos encerram Sabadão da Saúde

Divulgação

Rio Claro finaliza o Sabadão da Saúde com mais 180 atendimentos neste sábado (26). Será o quarto dia de atendimentos deste programa que já beneficiou 369 pessoas até agora.

Nos três sábados anteriores 117 pessoas passaram por cirurgias dermatológicas no

Hospital Municipal e 252 pacientes foram atendidos em consultas oftalmológicas no Centro de Especialidades e Apoio Diagnóstico (Cead). Para sábado mais 50 pacientes estão com cirurgias agendadas e 130 pessoas farão consultas e exames no Cead. Em uma única consulta o paciente passa por avaliação integral e definitiva e tem os encaminhamentos necessários a cada caso.

“Com a ampliação do acesso aos serviços de saúde, reduzimos o tempo de espera e melhoramos a qualidade de vida da população”, destaca o prefeito Gustavo.

Para o Sabadão da Saúde, o município conta com recursos de emenda parlamentar do deputado federal Saulo Pedroso, conseguida com a articulação do vereador Diego Gonzalez.



Programa já atendeu 369 pessoas em cirurgias, consultas e exames

TUDO PARA SUA OBRA!

Rede **ConstruVip**

☎ 19 3523.6868

📞 19 9.9286.6911

RUA 5, 2322 - CENTRO

10

sem juros
no cartão

X

casaviprioclaro@hotmail.com

Variedades

GACC realiza 3º Jantar Italiano nesta sexta

Com um cardápio digno das tradicionais cantinas italianas, o evento reúne gastronomia, música e propósito social

Divulgação

O Grupo de Apoio à Criança com Câncer (GACC) realiza nesta sexta (25) o 3º Jantar Italiano da entidade, uma noite especial de solidariedade e sabores marcantes. O evento acontece a partir das 19h30, no Grupo Ginástico Rioclarenses (Rua 2, nº 941, Centro).

Com um cardápio digno das tradicionais cantinas italianas, o evento reúne gastronomia, música e propósito social. Toda a renda será revertida para a compra de suplementos nutricionais para pacientes em tratamento oncológico, atendidos pelo programa

Preven e pela Santa Casa de Rio Claro.

No menu, entradas como antepasto de berinjela, brusqueta, sardella e ratatouille antecedem uma seleção de pratos principais que incluem penne, tagliatelle, nhoque ao ragu, porpeta, canelone de presunto e queijo, risoto de tomate com alho-poró e berinjela recheada.

Para a sobremesa, uma clássica pannacotta com geleia de morango promete fechar a noite com sabor marcante. As bebidas são vendidas à parte, com opções como vinhos selecionados, chopp Frederícia, água e refrigerantes. A trilha sonora da noite ficará por conta do músico Gianei, que promete brindar o público com um repertório acolhedor e envolvente.

Esta edição conta com o apoio essencial de empresas que acreditam na força da so-

lidariedade e na importância do cuidado com o próximo. Graças a Ligatex, Ecoprimos, Unimed, Sincer | Aspacar, Fioredo Participações, Sicoob Unimais, M3 Logistic Solutions, LJ Mídias, Urban Light, Alpe e Semprel, o evento se fortalece como uma noite de sabor, música e impacto social real, beneficiando dezenas de pacientes na luta contra o câncer infantojuvenil e adulto.

“Mais do que um jantar, o evento é também uma oportunidade de transformar um momento de confraternização em um gesto de cuidado. Para nós, cada convite arrecadado equivale à doação de uma lata de Pediasure e dois litros de dieta enteral, fundamentais para a nutrição de pacientes em tratamento”, explica Thamires Rodrigues, gerente geral da instituição.



Foto: Divulgação/GACC

Na edição anterior, o Jantar Italiano promovido pelo GACC atraiu expressiva participação do público

Simpósio Rio-clarense de Educação termina nesta sexta-feira

Divulgação

O 30º Simpósio Rio-clarense de Educação, iniciado quarta-feira (23), com 542 participantes, será encerrado nesta

sexta-feira (25), com atividades a partir das 9 horas.

No Centro Cultural, Gabriela Figueiredo e José Angelo Varela farão reflexões sobre dificuldades de aprendizagem

no cotidiano escolar. Na Unesp, Cláudia Scotuzzi e Joyce Mary Adam abordarão o tema “Relações na escola: diálogos e desafios na construção de uma escola democrática”.



Foto: Divulgação/Prefeitura de RC

Em sua 30ª edição, simpósio reúne educadores das redes pública e privada

No Claretiano, Thalita Faria, Flávia da Silva e Laura Murari abordarão o tema “A revelação espontânea e o papel da escola no sistema de garantia de direitos da criança e do adolescente, vítimas ou testemunhas de violência”.

O simpósio será encerrado na tarde desta sexta-feira com palestra on-line de Bruna Garrosino, educadora parental e especialista em telas digitais,

pós-graduada em independências tecnológicas pela Universidade de Caxias do Sul.

O simpósio reúne educadores das redes pública e privada e é organizado pela Secretaria Municipal da Educação de Rio Claro, com o tema “Escola em ação: cenários e atores que movem a educação”. Os participantes receberão certificado de participação de 30 horas.

“Este simpósio é oportunidade de nossa rede de ensino ampliar seus conhecimentos e experiências, possibilitando que Rio Claro continue a oferecer uma educação de qualidade para nossas crianças e jovens, um trabalho que é referência”, afirma a secretária municipal da Educação, Valéria Velis, que participou da abertura do simpósio no início da tarde de quarta-feira.



DIA DO MOTORISTA

25 de Julho

Parabéns a todos os motoristas pelo seu dia! Que a sua jornada seja sempre um caminho seguro e de sucesso. Celebramos hoje sua dedicação e profissionalismo.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - Nº 30612-6

somoscoop

Evento da Saúde leva cuidado e diversão para a comunidade neste sábado

Ação será das 15 às 19 horas na Avenida Amaral Gurgel, próximo ao aeroporto municipal

Divulgação

Rio Claro terá neste sábado (26) o Evento da Saúde, das 15 às 19 horas, na Avenida Amaral Gurgel, próximo ao aeroporto municipal. Com o apoio da prefeitura de Rio Claro, a ação terá atividades de saúde para a população e também diversão, com apre-

sentações musicais e área kids. A entrada é gratuita.

Profissionais de saúde estarão no local para orientações e aferição de pressão arterial e também medição de glicemia. A comunidade poderá conhecer a clínica Hiper O2 e os benefícios da câmara hiperbárica. Além disso, a importância da alimentação saudável será abordada no evento, que terá também stand para acolhimento a pessoas com autismo.

Na programação musical, apresentações dos artistas

Kalu e os Bambas, Pagode do JF e Lizes. Para a brincadeira das crianças, haverá área kids com brinquedos infláveis e a participação de personagens Disney. A gastronomia ficará por conta de food trucks.

A feira das Empreendedoras em Ação estará no evento comercializando seus itens, que incluem produtos orgânicos, artesanatos, óleos essenciais e alimentos.

O evento é realizado pela Hiper O2 – Clínica Hiperbárica, com organização da G2P Eventos.

DESPORTES

Brasil vence Alemanha e enfrentará o Japão na semifinal da Liga das Nações feminina

Seleção feminina ganha por 3 sets a 0 na Polônia e disputa vaga na final no sábado, às 15h (de Brasília)

Divulgação

A seleção feminina está classificada para a semifinal da Liga das Nações, em Lodz, na Polônia. Nesta quinta-feira (24), a equipe comandada

pelo técnico José Roberto Guimarães venceu a Alemanha por 3 sets a 0 (25/19, 26/24 e 25/14), pelas quartas de final, e enfrenta o Japão por uma vaga na decisão, no sábado, às 15h (de Brasília).

O confronto com a seleção japonesa é neste sábado (26), às 15h (de Brasília), na Atlas Arena. O sportv 2 transmite a partida. A maior pontuadora do jogo foi a oposta Rosamaria, com 13 pontos. A capitã Gabi fez 12 pontos.



Seleção feminina venceu a Alemanha nas quartas de final da Liga das Nações

FUTEBOL EUROPEU

Times espanhóis se preparam para a nova temporada

Clubes espanhóis se preparam, com contratações e dispensas para a nova temporada de La Liga

Eduardo Socrates Bergamaschi

Há menos de um mês de seu início, a La Liga 2025/2026 tem um mercado da bola agitado. A competição terá início em 15 de agosto com dois jogos Girona x Rayo Vallecano e Villarreal x Oviedo.

Até o início da competição, as equipes têm agendado vários amistosos para aprimorar e dar entrosamento às equipes, que se reforçam e dispensam jogadores.

DEPORTIVO ALAVÉS

A equipe do Alavés terminou a temporada passada na 15ª posição da La Liga e nesta temporada busca melhores posições na competição.

Para tanto busca reforços e renova seu elenco. Até o presente momento, a equipe contratou seis jogadores, Youssef Enriquez que veio do RM Castilla (divisões de base do Real Madrid); Pablo Ibáñez, do Osasuna; Jonny Otto, Paok; Raul Fernandez, Mirandés e Tomás Mendez que subiu do Alavés B.

Com todas estas contratações

a equipe teve um custo total de € 3 milhões. Para equilibrar as contas a equipe do Alavés dispensou 7 profissionais, arrecadando os mesmos € 3 milhões.

Para aprimorar e dar entrosamento à equipe foram marcados cinco amistosos. Alavés 1 x 0 Atlético, foi realizado na semana passada.

Mais quatro amistosos serão realizados ainda, Alavés x Castellón, no dia 26 de julho; Alavés x Girona, em 30 de julho; Alavés x Huesca em 6 de agosto e Alavés x Eibar no dia 9 de agosto.

ATHLETIC CLUB BILBAO

O Bilbao com 70 pontos, terminou na competição jogada em 2024/2025 na quinta posição da tabela, na mesma pontuação do Villarreal, quarto colocado. Critérios técnicos definiram a classificação.

O Bilbao já realizou dois amistosos nesta pré-temporada, contra o Ponteferradina e o Atlético, tendo conseguido duas vitórias pelo placar de 1 x 0. A equipe ainda jogará contra o PSV da Holanda e Liverpool e Arsenal da Inglaterra.

Ajustando o seu plantel a equipe perdeu cinco jogadores e contratou três jogadores, com um gasto de € 12 milhões

ATLÉTICO DE MADRID

O Atlético de Madrid manteve

a sua posição hierárquica dentro do futebol espanhol, terminando a competição passada na terceira posição, atrás de Barcelona e Real.

E a equipe agendou para esta pré-temporada apenas dois amistosos, contra o Porto em 3 de agosto e contra o Newcastle, no dia 9 do mesmo mês.

FC BARCELONA

Com uma boa campanha em 2024/2025, o Barcelona conquistou a La Liga 2024/2025 e a Copa do Rei de Espanha na mesma temporada.

Com um gasto de € 90,5 milhões, o Barcelona fez apenas algumas contratações pontuais e se decepcionou mais uma vez por não conseguir contratar Nico Williams que renovou com o Bilbao.

Para equilibrar o elenco, o Barça dispensou cinco jogadores, arrecadando € 25,3 milhões.

REAL MADRID

Vice-campeã na temporada passada e com uma campanha nada compatível com o seu elenco, o Madrid mudou o técnico, na intenção de uma boa campanha na próxima temporada 2025/2026.

Com poucos dias de Inter temporada, já que até 9 de julho esteve na Copa do Mundo de Clubes da FIFA, ainda sem definição de amis-

tosos para o time do novo técnico Xabi Alonso.

Com um déficit de € 165,5 milhões na balança de contratações e vendas, o Real Madrid vai dando a Xabi Alonso as ferramentas necessárias para a nova era dos Blancos.

Foram sete contratações e quatro dispensas, que vão dando a Xabi Alonso um elenco mais apropriado à suas feições.

Sabe-se que várias possibilidades de novas saídas poderão acontecer até o início da temporada.

Outros clubes

Os outros 15 clubes também correm atrás de suas pretensões para a próxima temporada.

Aqueles que terminaram na parte intermediária da tabela querem, na pior das hipóteses perma-

necerem na posição e na melhor das hipóteses uma subida de posição significativa.

Quem terminou na parte mais de baixo da tabela, querem evitar o susto da temporada anterior e galgar posições. Os que vieram das divisões inferiores, querem se manter na elite do futebol espanhol e para isto também correm atrás de se reforçar e equilibrar seus elencos.



O jovem Joan Garcia já treina com o Barcelona

FESTA Julina 2025
PARÓQUIA NOSSA SENHORA APARECIDA

29 DE JUNHO
SHOW DE PRÊMIOS **R\$ 20.000** em prêmios

Julho 05, 06, 12, 13, 19, 20, 26 e 27
Agosto 02 e 03
a partir 18h30

Contamos com a sua presença!

Rua 2A, 349 - Vila Aparecida - Rio Claro /SP

PARÓQUIA NOSSA SENHORA DA SAUDE
RUA GUARANI - VILA DA REPARACAO

PROMOÇÃO 1 DÚZIA DE **Coxinhas**
VALOR DA ADESAO: **R\$35,00**

Local e datas de retirada descritos na legenda.
Maiores informações: (19) 2111-5687

@prissauade.rc

MUNDO DA VELOCIDADE

POR E. CORTEZ

Caio Collet disputa rodada dupla em Laguna Seca na reta final da Indy NXT

E. Cortez

Neste final de semana, a Indy NXT dá início à fase final da temporada 2025 com rodada dupla no tradicional circuito de Laguna Seca, em Monterey, Califórnia.

Esta será a penúltima etapa em um circuito misto, e o único brasileiro no grid, Caio Collet, chega animado para competir em uma das pistas mais empolgantes do calendário — palco de dois pódios em 2024, quando o piloto da HMD Motorsports conquistou dois segundos lugares.

Com 320 pontos, Collet entra na etapa apenas 18 pontos atrás da vice-liderança do campeonato. Com duas corridas no fim de semana, o piloto do carro #76 terá oportunidades dobradas de somar pontos importantes na classificação e consolidar uma das campanhas mais consistentes da temporada: até aqui, ele acumula uma vitória, quatro pódios consecutivos e nove top 5.

O lendário circuito de Laguna Seca, situado nas colinas de Monterey, é um dos traçados mais desafiadores e icônicos da Indy NXT. Com 3,6 km de extensão e 11 curvas, a pista é mundialmente famosa pelo "Corkscrew" — uma sequência de curvas sinuosas e em



Brasileiro da HMD Motorsports soma nove top 5 e uma vitória em 2025 e busca pontos decisivos na luta pela vice-liderança do campeonato



forte declive que exige precisão milimétrica dos pilotos. Além do desafio técnico, o cenário californiano torna o evento ainda mais especial no calendário da categoria de acesso à Indy.

Como o fim de semana contará com duas corridas, a classificação será definida em uma única sessão qualificatória. Cada piloto terá duas voltas lançadas cronometradas: a mais rápida determina a posição de

largada para a Corrida 1, enquanto a segunda mais rápida define o grid da Corrida 2. O formato exige consistência absoluta, já que qualquer erro pode comprometer dois momentos decisivos da etapa.

Programação

A programação em Laguna Seca prevê dois treinos livres nesta sexta-feira (25), a partir das 17h (horário de Brasília). No sábado (26), a classificação será realizada às 14h,

seguida da primeira corrida às 17h30. No domingo (27), a segunda corrida tem largada marcada para às 14h. Cada prova terá duração de 35 voltas, com transmissão ao vivo pela ESPN 4, ComBrasil TV e Disney+.

Red Bull dispensa Yuki Tsunoda e abre caminho para novos talentos em 2026

Yuki Tsunoda, piloto japonês da Fórmula 1, não continuará na Red Bull Racing após a temporada de 2025, marcando o fim de uma passagem breve e desafiadora pela equipe principal.

A decisão, confirmada internamente pela escuderia austríaca, reflete as dificuldades do piloto em se adaptar ao exigente RB21 e em contribuir para o desenvolvimento técnico da equipe.

Após apenas dez corridas, Tsunoda acumulou sete pontos, um desempenho aquém das expectativas para um companheiro de Max Verstappen. A Honda, parceira de longa data do piloto, agora explora opções para realocá-lo, com a Aston Martin (sua nova equipe de motores a partir de 2026), como destino provável, embora apenas como piloto de testes. A saída de Tsunoda levanta questões sobre seu futuro na F1 e destaca os desafios de pilotos na sombra de Verstappen.

A decisão da Red Bull reflete não apenas o desempenho em pista, mas também a necessidade de um piloto capaz de apoiar Verstappen na busca por títulos e no desenvolvimento do carro para 2026, quando novas regulamentações entrarão em vigor.



Tsunoda não será mais piloto da Red Bull a partir de 2026

Como ficam os horários do GP de Laguna Seca da Indy

A Indy realiza, neste fim de semana, a 14ª etapa da temporada 2025. Trata-se do GP de Laguna Seca, que acontece no circuito localizado em Monterey, na Califórnia, uma das pistas mais antigas dos Estados Unidos.

As atividades em Laguna Seca começam nesta sexta-feira (25) com o treino livre 1, marcado para

às 18h00 (de Brasília, GMT-3).

No sábado (26), o treino livre 2 acontece às 12h30, com transmissão do Disney+, e a classificação acontece mais tarde, a partir das 15h30, com transmissão da ESPN.

Já no domingo, a largada da corrida está programada para às 16h00, também com transmissão da TV Cultura.



A Indy realiza a 14ª etapa da temporada de 2025 neste fim de semana em Laguna Seca, Califórnia

GP da Bélgica de F1: confira os horários e como assistir à etapa com Sprint, F2 e F3

A Fórmula 1 entra agora na segunda metade da temporada 2025, com o GP da Bélgica neste fim de semana no mítico circuito de Spa-Francorchamps, trazendo consigo a terceira corrida sprint do ano.

Com 33 pontos em jogo neste fim de semana, graças à corrida sprint, o GP da Bélgica é crucial para a briga pelo campeonato, intensificado com a tradicional previsão de chuva para todos os dias de ati-

vidade em Spa.

Oscar Piastri segue na liderança do Mundial mas, com 234 pontos, o australiano vê Lando Norris mais perto do que nunca, com seu companheiro de McLaren a apenas oito tentos de distância (226). Max Verstappen segue em terceiro, mas mais distante da briga, com 165. O holandês se afastou da ameaça de George Russell, que está com 147. Charles Leclerc fecha o top 5, com

119. Já o brasileiro Gabriel Bortoleto está em 19º, com quatro.

Programação do início das transmissões do GP da Bélgica de F1:

Sexta-feira, 25 de julho
07h30 – Treino Livre (Bandsports, Band.com.br e Bandplay)
11h30 – Classificação Sprint (Bandsports, Band.com.br e Bandplay)

Sábado, 26 de julho
07h00 – Sprint (Bandsports, Band.com.br e Bandplay)
11h00 – Classificação (Band, Bandsports, Band.com.br e Bandplay)

Domingo, 27 de julho
10h00 – Corrida (Band, Band.com.br, Bandplay, Rádio Bandeirantes e Bandnews FM)



Principal categoria do automobilismo mundial corre em Spa e entra na segunda metade da temporada



Com a volta do Brasil, MotoGP anuncia calendário de 2026

A FIM, junto com a Dorna Sports, promotora do Campeonato Mundial de MotoGP, anunciou o calendário para a temporada de 2026. Assim como neste ano, ela será composta por 22 finais de semana de corrida, incluindo um total de oito rodadas duplas.

Buriram sediará a abertura da temporada com o GP da Tailândia

no fim de semana de 1º de março.

A primeira grande mudança da temporada de 2026 vem logo em seguida, com a segunda posição no calendário: a Argentina deixa de ter uma corrida e o GP do Brasil retorna ao campeonato após 22 anos. A corrida acontecerá em 22 de março no Autódromo Ayrton Senna, em Goiânia.

Calendário da MotoGP de 2026:

1º de março: Tailândia, Buriram
22 de março: Brasil, Goiânia
29 de março: EUA, Austin (COTA)
12 de abril: Catar, Lusail
26 de abril: Espanha, Jerez
10 de maio: França, Le Mans
17 de maio: Catalunha, Barcelona
31 de maio: Hungria, Parque Balaton
21 de junho: República Tcheca, Brno
28 de junho: Holanda, Assen
12 de julho: Alemanha, Sachsenring

9 de agosto: Grã-Bretanha, Silverstone
30 de agosto: Aragón, Alcaniz
13 de setembro: São Marino, Misano
20 de setembro: Áustria, Spielberg
4 de outubro: Japão, Motegi
11 de outubro: Indonésia, Mandalika
25 de outubro: Austrália, Ilha Phillip
1 de novembro: Malásia, Sepang
15 de novembro: Portugal, Portimão
22 de novembro: Valência, Ricardo Tormo

GP da Bélgica de Fórmula 1 será marcado por várias atualizações

Em Spa-Francorchamps, onde a F1 realiza etapa neste fim de semana, o foco está nas atualizações das equipes, que seguem desenvolvendo os carros.

Além da Ferrari, que chega à Bélgica com nova suspensão traseira, a Red Bull terá novidades no RB21, tentando deixá-lo mais competitivo para que o holandês Max Verstappen não saia da briga pelo título mundial.

Em Spa-Francorchamps, o time taurino terá uma nova asa dianteira, que será complementada por atualizações adicionais na Hungria, em meio ao 'impulso final' da escuderia anglo-austríaca antes de mudar o foco para

2026, quando a F1 terá novas regras – o que, claro, dá 'dor de cabeça' aos projetistas.

A Red Bull, mediante seu consultor na F1 Helmut Marko, confirmou que Verstappen deverá ter a versão mais atualizada do RB21 no GP da Bélgica e na etapa do Hungaroring – a ver qual especificação do carro o japonês Yuki Tsunoda terá.

No circuito de Spa, a equipe de Verstappen terá um cenário desafiador para configurar seu monoposto, uma vez que o GP da Bélgica tem formato sprint, com apenas um treino livre antes das sessões de pista decisivas.



(Divulgação)

Red Bull vai atualizar carro de Max Verstappen para deixá-lo mais competitivo

Fórmula 3 retorna e Rafael Câmara se diz otimista

Após três semanas, a Fórmula 3 retorna a temporada 2025 neste final de semana com a disputa da oitava etapa, marcada para o tradicional circuito de Spa-Francorchamps, na Bélgica, acompanhando a F1.

Líder do campeonato, o brasileiro Rafael Câmara parte para a rodada dupla confiante em bons resultados em um circuito onde acumula vitórias e pódios ao longo da carreira.

A primeira vez que Câmara venceu no circuito de 7.004 metros foi em 2022, quando corria na F4 Alemã e também garantiu mais dois segundos lugares. Pela F4 Italiana, no mesmo ano, o brasileiro foi ao pódio mais duas vezes. Já pela FRECA, venceu em três oportunidades, uma em 2023, e as duas corridas de 2024, ano em que saiu com o título.

Além do currículo vitorioso em Spa-Francorchamps, o piloto da equipe Trident e integrante do Ferrari Driver Academy ressalta a importância das condições climáticas no veloz circuito belga. De acordo com Câmara, é necessário estar preparado para correr seja com pista seca, seja com asfalto

molhado.

“Estou ansioso para este final de semana pois eu adoro esta pista e, anteriormente, fui muito bem aqui. Mal posso esperar para voltar à pista, tendo em mente que, em Spa, é sempre preciso estar pronto para as mudanças climáticas, mas nós todos estamos bem-preparados para qualquer condição que a gente possa ter”, disse ele.

Rafa chega à oitava etapa do campeonato na liderança da tabela de classificação, somando 120 pontos com uma campanha de três vitórias, quatro pódios, cinco top-5 e quatro poles positions. O único brasileiro do grid da Fórmula 3 tem uma vantagem de 27 pontos em relação ao segundo colocado depois de sete rodadas duplas.

Programação

A programação da F3 em Spa tem início na sexta-feira (25), com a realização de um treino livre e a classificação. As corridas estão marcadas para sábado, às 4h15, com a sprint, e domingo, às 3h30, com a prova principal. O BandSports exibe todas as atividades do final de semana.

(Instagram)



Piloto brasileiro da equipe Trident venceu no circuito belga na F4 Alemã e na FRECA

Fórmula 2 também está em Spa

A Fórmula 2 realiza neste fim de semana a nona de 14 etapas da temporada 2025. Richard Verschoor segue na ponta do campeonato com 122 pontos, apenas seis à frente de Jak Crawford, enquanto Alex Dunne é o terceiro, com 108. Leonardo Fornaroli é o quarto com 104, enquanto Luke Browning fecha o top 5 com 98.

A categoria terá duas corridas na Áustria: uma sprint no sábado e a principal no domingo. A corrida sprint está marcada para às 09:15 (horário de Brasília) e a corrida principal para às 05:00 (horário de Brasília).

Com Rowland campeão, Fórmula E terá o último evento da temporada

Neste fim de semana a Fórmula E disputará as últimas duas corridas da 11ª temporada. O evento acontece no popular ExCel London, no Reino Unido.

O nome do campeão da temporada, já conhecemos: Oliver Rowland, coroado na etapa anterior pela categoria elétrica. Pascal Wehrlein tentou adiar a comemoração do britânico e da Nissan, mas na segunda corrida

disputada em Berlim, Rowland conseguiu o resultado que era necessário, um quarto lugar, enquanto o principal adversário do título estava terminando a prova fora dos pontos. Dessa forma, o título foi definido.

Rowland atingiu a marca de 184 pontos, contra 125 do piloto alemão. Taylor Barnard segue fazendo uma forte campanha e tem 112 pontos, antes da última

rodada do campeonato.

(Bandsports, Bandplay, YouTube Esporte na Band e Band.com.br)

Programação do E-Prix de Londres

Sexta-feira (25) - etapa 15
Treino Livre 1 - 12:00/13:10
Sábado (26)

Treino Livre 2 - 06:00/07:10
Classificação - 08:20/09:40
Corrida - 13:00/14:00

Domingo (27) - etapa 16

Treino Livre 3 - 06:00/07:10
Classificação - 08:20/09:40
(Bandsports, Bandplay, YouTube Esporte na Band e Band.com.br)

Corrida - 13:00/14:00
(Bandsports, Bandplay, YouTube Esporte na Band e Band.com.br)

(Instagram)



Categoria terá o encerramento da 11ª temporada da Fórmula E

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)

A partir de hoje, Mercúrio movimentará as comunicações de trabalho e agilizará sua produção. Conte com mais organização e poder de conquista. Mudança de ambiente inspirará novos projetos e escalada de sucesso. A entrada num grupo seleto e poderoso trará aprendizado comercial e incentivo aos estudos. Assuntos do coração também entrarão no menu.



TOURO (21/4 A 20/5)

Compromissos sociais, encontros marcantes, solidariedade entre amigos e lançamento de um novo empreendimento movimentarão o dia. Alinhamento com um grupo especial fortalecerá suas convicções e desejos de mudanças na carreira. A partir de hoje, Mercúrio facilitará o diálogo com os filhos, além de inspirar reflexões sobre a vida e ideias geniais.



GÊMEOS (21/5 A 20/6)

Com Marte e Júpiter em seu signo, você encontrará portas abertas para realizar os desejos e expandir o projeto de vida. Conte com coragem e uma dose maior de ousadia para abrir um novo caminho e consolidar a carreira. O dia trará reconhecimento e projeção. Fortaleça a imagem e parta para a ação. A partir de hoje, Mercúrio facilitará o diálogo com a família.



CÂNCER (21/6 A 21/7)

A partir de hoje, Mercúrio movimentará as comunicações e contatos. Esclareça dúvidas e pense positivo, você está a um passo de uma conquista na carreira e de aumentar seus rendimentos. Mudanças internas contribuirão com o sucesso profissional e financeiro. Brilhe num novo grupo e fortaleça a reputação. Chegou a hora de criar bases materiais e afetivas.



LEÃO (22/7 A 22/8)

As finanças ficarão mais organizadas a partir de hoje. Racionalize as despesas e planeje investimentos futuros. Você poderá guardar dinheiro para uma viagem ao exterior ou para viabilizar as mudanças desejadas. Novas amizades e inovações no trabalho darão um sabor intenso ao dia. Desenhe estratégias, visualize novos caminhos e atualize conhecimentos.



VIRGEM (23/8 A 22/9)

Objetivos pessoais ficarão mais claros, a partir de hoje, com a entrada de Mercúrio em seu signo que trará mais mobilidade e poder de comunicação. Novos planos para o futuro animarão o clima. Espere por uma oportunidade imperdível na carreira e assumam mais poder. A fase trará conquistas relevantes e aumento de prestígio no ambiente profissional. Transponha barreiras no amor!



LIBRA (23/9 A 22/10)

Amplie conexões de trabalho, motive a equipe ou some forças com seu grupo num novo projeto. A partir de hoje, a intuição estará mais aguçada. Diminua o estresse mental em contato com a natureza ou com a prática de meditação. Cuidar do seu bem-estar e equilíbrio será prioridade nesta fase. Faça escolhas sábias e cultive a serenidade.



ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)

A vida social ficará agitada, a partir de hoje. Mercúrio facilitará o diálogo com amigos e incentivará maior participação social. Um projeto autoral decolará. O dia trará maior exposição e sucesso na carreira. Ligue o radar nas oportunidades e amplie parcerias, os relacionamentos profissionais estarão aquecidos. No amor, encantamento e prazer estarão de volta.



SAGITÁRIO (22/11 A 21/12)

Aproveite esta manhã para se cuidar com carinho, resolver assuntos de família e de moradia e jogar a autoestima para cima. A partir da tarde, as comunicações profissionais surpreenderão, uma proposta virá na direção dos sonhos e parecerá obra do destino. Caminhos abertos para viajar ou até mesmo ir morar em outro lugar. Planos para o futuro estarão à mil.



CAPRICÓRNO (22/12 A 20/1)

A partir de hoje, Mercúrio facilitará viagens, acerto da documentação e trâmites jurídicos. Comunicações com pessoas de fora estarão abertas. Espere por boas notícias de longe e novidades da família. Discuta um contrato de trabalho e impulse um novo projeto. O dia será agitado com aumento de demandas e novos desafios. Reúna a família numa viagem.



AQUÁRIO (21/1 A 19/2)

O pensamento se voltará para questões existenciais e íntimas, a partir de hoje. Busque respostas dentro de você. Um pouco de distanciamento ajudará a ampliar as perspectivas e encontrar as melhores soluções. Chegou a hora da decisão entre dois caminhos. Com Plutão retrógrado em seu signo, mudanças ganharão força. Conversas serão reveladoras.



PEIXES (20/2 A 20/3)

Acelere as comunicações de trabalho e ligue o radar nas oportunidades. O dia será produtivo, com boas notícias na área financeira, sucesso em negociações e atividades agradáveis. A partir de hoje, Mercúrio facilitará o diálogo e o entendimento com o par. Discuta assuntos de família e da casa com objetividade, exponha expectativas e fortaleça a união.



Programação do Cinema

24/07/2025 A 30/07/2025

RIO CLARO 01 ESP - 2D DUB - QUARTETO FANTÁSTICO - PRIMEIROS PASSOS (WALT DISNEY STUDIOS)

Ação - 14 Anos - Duração: 115min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 16h30 - 21h30 2D Dublado

Sáb., Dom., Feriado - 16h30 - 21h30 2D Dublado

RIO CLARO 01 ESP - 3D DUB - QUARTETO FANTÁSTICO - PRIMEIROS PASSOS (WALT DISNEY STUDIOS)

Ação - 14 Anos - Duração: 115min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 19h00 3D Dublado

Sáb., Dom., Feriado - 19h00 3D Dublado

RIO CLARO 01 ESP - 3D DUB - QUARTETO FANTÁSTICO - PRIMEIROS PASSOS (WALT DISNEY STUDIOS)

Ação - 14 Anos - Duração: 115min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 14h05 3D Dublado

Sáb., Dom., Feriado - 14h05 3D Dublado

RIO CLARO 02 - 2D DUB - SMURFS (PARAMOUNT PICTURES)

ANIMACAO/AVENTURA - Livre - Duração: 90min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 13h50 2D Legendado

Sáb., Dom., Feriado - 13h50 2D Legendado

RIO CLARO 02 - 2D DUB - SUPERMAN (WARNER BROS SOUTH INC.)

Ação/Ficção Científica - 14 Anos - Duração: 130min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 15h50 - 18h30 - 21h10 2D Dublado

Sáb., Dom., Feriado - 15h50 - 18h30 - 21h10 2D Dublado

RIO CLARO 03 - 2D DUB - SMURFS (PARAMOUNT PICTURES)

ANIMACAO/AVENTURA - Livre - Duração: 90min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 19h05 2D Legendado

Sáb., Dom., Feriado - 19h05 2D Legendado Informações da Sala:

RIO CLARO 03 - 2D DUB - COMO TREINAR O SEU

DRAGAO (UNIVERSAL FILMES)

AVENTURA/FANTASIA - 10 Anos - Duração: 125min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 13h45 2D Dublado

Sáb., Dom., Feriado - 13h45 2D Dublado

RIO CLARO 03 - 2D DUB - JURASSIC WORLD: RECOMEÇO (UNIVERSAL FILMES)

Ação/Aventura - 14 Anos - Duração: 135min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 16h20 - 21h05 2D Dublado

Sáb., Dom., Feriado - 16h20 - 21h05 2D Dublado

RIO CLARO 04 - 2D DUB - LIÇÕES DE LIBERDADE (DIAMOND FILMS)

COMEDIA / DRAMA - 12 Anos - Duração: 110min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 21h00 2D Dublado

Sáb., Dom., Feriado - 21h00 2D Dublado

RIO CLARO 04 - 2D DUB - QUARTETO FANTÁSTICO - PRIMEIROS PASSOS (WALT DISNEY STUDIOS)

Ação - 14 Anos - Duração: 115min. Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 15h40 - 18h20 2D Dublado

Sáb., Dom., Feriado - 13h40 - 16h05 - 18h35 2D Dublado

RIO CLARO 05 SV - 2D DUB - SMURFS (PARAMOUNT PICTURES)

ANIMACAO/AVENTURA - Livre - Duração: 90min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 16h50 2D Legendado

Sáb., Dom., Feriado - 16h50 2D Legendado

RIO CLARO 05 SV - 2D DUB - EU SEI O QUE VOCÊS FIZERAM NO VERÃO PASSADO (SONY)

SUSPENSE/TERROR - 16 Anos - Duração: 110min.
Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 14h30 - 18h50 2D Dublado

Sáb., Dom., Feriado - 14h30 - 18h50 2D Dublado

RIO CLARO 05 SV - 2D LEG - QUARTETO FANTÁSTICO - PRIMEIROS PASSOS (WALT DISNEY STUDIOS)

Ação - 14 Anos - Duração: 115min. Qui., Sex., Seg., Ter., Qua. - 21h15 2D Legendado

Sáb., Dom., Feriado - 21h15 2D Legendado

RESUMO DAS NOVELAS

ÊTA MUNDO MELHOR!

Samir afirma que deseja morar com Candinho. Manoela explica por que não deixará Dita namorar Candinho. Celso orienta Zulma a encontrar uma família para Samir. Estela é hostil com Celso, que garante que não desistirá de seu amor. Anabela é internada, e Celso apoia Estela. Ernesto sugere que Zulma se aproxime de Candinho. Medeia decide impedir que Cunegundes e Quinzinho apliquem um golpe em Candinho. Dita confessa a Margarida que está apaixonada por Candinho. Zulma diz a Celso que conseguirá seduzir Candinho.

DONA DE MIM

Katinha diz para Samuel que está grávida, e Leo ouve. Ayla vê Gisele com Jane. Samuel afirma a Katinha que assumirá o suposto bebê, e ela avisa a Jaques. Samuel diz a Leo que precisa dar uma chance à relação com Katinha. Davi confronta Samuel sobre Leo. Marlon denuncia

a conduta de Adriano para Rangel. Natara comenta com Breno que Katinha está grávida de Samuel, e Davi ouve. Davi desconfia de Jaques. Abel faz uma revelação para Samuel. Marlon sofre uma retaliação. Samuel vê Katinha saindo da sala de Jaques.

VALE TUDO

Ivan tenta acalmar Heleninha. Jarbas e Consuelo alertam André para a importância de saber quem está patrocinando o filho. Maria de Fátima sugere que César e Olavo roubem um quadro de Heleninha. Marco Aurélio manda Mário Sérgio reduzir a verba de marketing. Eugênio descobre que o quadro de Heleninha foi roubado. Marco Aurélio se irrita quando o sheik decide fechar negócio diretamente com Odete. Daniela flagra André com Aldeide. Olavo apresenta Walter para César. Maria de Fátima manda Marco Aurélio transferir César para o Brasil. Odete se depara com César ao entrar na sala de Marco Aurélio.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Massa frita recheada que acompanha o caldo de cana, nas feiras	Liso (o pneu) Desconforto físico	Carnaval fora de época	Inalar (aroma) Níquel (símbolo)	(?) + F4, atalho para fechar (Inform.)	Fazer como o ladrão
Tomar por afilhado		César (?), nadador brasileiro			
A roda da bicicleta				Cidade dos exageros (SP)	
Corta (a madeira)				Vida	
Et cetera (abrev.)		Acreditar Paralisação das atividades			Pó perfumado usado por bebês
			Correta (?)-Rá, ímã de He-Man (TV)		
Cair (orvalho gelado)	Causar distensão em (músculo)				
Banho de chuveiro (pl.)				Sufixo de "suado"	Maior prêmio do Cinema americano
	Hiato de "cuica"		Bastão do jogo de beisebol		
Árvore símbolo nacional		Singela; delicada Pavores; temores			
"Bem que se (?)", sucesso da MPB	Relativo ao porco			Aqui	
Cabelo	Tempo de descanso			Encontrar, em inglês	
		Central Única dos Trabalhadores (sigla)		Murilo Rosa, ator Sílabas de "claro"	
Cantora carioca do sucesso "Sem Filtro"	Reação de defesa do cavalo				"Meu Passado (?) Condena", filme
Cidade santa (Israel)					
Mentira (pop.)				(?) logo, expressão de despedida	

BANCO 3/alt — ipê — she. 4/meet 6/duchas — lortia. 8/micareta. 5

#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!
www.assinecoquetel.com.br

Solução

E	V	A	T	O	R	O	L
M	E	L	S	O	R	E	
E	C	I	O	Z			
R	W	C	M	O	L	E	P
Q	O	N	I	N	S	N	
S	O	D	E	W	S	I	D
O	C	A	E	T	E	J	
L	S	V	H	C	D		
R	V	A	T	I	S	E	T
B	A	X	E	R	E	G	
T	I	V	A	R	E	S	
O	L	E	I	C	I	A	V
R	V	A	R	H	N	I	V
R	C	M	C				

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

APTO. VENDE-SE

VENDE-SE ED. TRIESTE
CENTRO / ÓTIMA LOCALIZAÇÃO! FONE: 99814-6406 (003228)

QUER VENDER?

ANUNCIENOS
CLASSIFICADOS DO DIÁRIO
19. 3524-3122

OBITUÁRIO - MEMÓRIAS - SERVIÇOS

A família de **BRUNA RAFAELA ROCHA FELIX**, participa seu falecimento ocorrido em 22/07/2025, aos 24 anos de idade, em Rio Claro/SP. Era solteira. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 10h, no Cemitério São João Batista, em Rio Claro/SP. (Funerária Municipal).

A família de **AIRTON TAVARES**, participa seu falecimento ocorrido em 23/07/2025, aos 63 anos de idade, em Rio Claro/SP. Era divorciado. Deixa a filha: Amanda. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 16h, no Cemitério São João Batista, em Rio Claro/SP. (Funerária Municipal).

A família de **ANA PAULA LUIZ**, participa seu falecimento ocorrido em 23/07/2025, aos 52 anos de idade, em Rio Claro/SP. Era separada judicialmente. Deixa os filhos: Deixa os filhos: Jessica, Jonatan, Jenifer, Geovana e Rayane. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 15h, no Cemitério São João Batista, em Rio Claro/SP. (Funerária Municipal).

A família de **THALLYSON HAYLLAN ALVES NUNES**, participa seu falecimento ocorrido em 24/07/2025, com 1 ano de idade, em Rio Claro/SP. O sepultamento será realizado em 25/07/2025, às 10h30, no Cemitério São João Batista, em Rio Claro/SP. (Funerária Municipal).

A família de **ALCEBIADES LEANDRO**, participa seu falecimento

ocorrido em 23/07/2025 às 5h53, aos 76 anos de idade, em Rio Claro/SP. O extinto deixa viúva a Sra. Maria de Fatima Sousa Leandro. Deixa o filho: Helder, Maria Aparecida, casado(a) com David, Vagner, Gilvania, solteiro(a) Francisca, solteiro(a). Deixa netos, bisnetos, demais familiares e amigos. O sepultamento foi realizado em 23/07/2025, às 16h30, saindo o féretro do Velório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro, para o Cemitério Memorial Cidade Jardim em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **ANA MARIA RIGUETTI**, participa seu falecimento ocorrido em 24/07/2025 às 1h39, aos 81 anos de idade, em Rio Claro/SP. Deixa neta e demais familiares e amigos. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 16h30, saindo o féretro do Velório São João Batista em Rio Claro, para o Cemitério Evangélico em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **TEREZA CRISTINA WANDERLEY SANTOS**, participa seu falecimento ocorrido em 23/07/2025 às 21h30, aos 46 anos de idade, em Rio Claro/SP. Deixou o pai José Raimundo Wanderley Barbosa, deixou a mãe Edileine Maria Lima Wanderley. Deixa os filhos: Vitoria Natalia, casado(a) com Isaac, José Vitor, solteiro(a). Deixa demais familiares e amigos. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 17h, saindo o féretro do Velório São

João Batista em Rio Claro, para o Cemitério Municipal em Coruripe. (Funerária João de Campos).

A família de **DOMINGAS SIMOES DOS SANTOS**, participa seu falecimento ocorrido em 23/07/2025 às 18h53, aos 85 anos de idade, em Rio Claro/SP. A extinta deixa viúvo o Sr. Antônio Ferreira dos Santos, Deixa os filhos: Marta, falecido(a), Marcelo, Luciane, casado(a) com Nelson, André, casado(a) com Josiane. Deixa netos, bisnetos e demais familiares e amigos. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 16h, saindo o féretro do Velório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro, para o Cemitério Memorial Cidade Jardim em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **BRUNO DE BARROS ALVES**, participa seu falecimento ocorrido em 23/07/2025 às 13h22, aos 43 anos de idade, em Rio Claro/SP. O extinto deixa viúva a Sra. Pamela Cristina Borges Alves. Deixou o pai José Carlos Alves, deixou a mãe Marcia Cristina Teixeira Barros Alves. Deixa a filha: Sarah. Deixa demais familiares e amigos. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 15h, saindo o féretro do Velório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro, para o Cemitério Evangélico em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **JOÃO BECK FILHO**, participa seu falecimento ocorrido em 23/07/2025 às 15h14, aos

78 anos de idade, em Rio Claro/SP. Deixa o filho: Marcio, solteiro(a). Deixa demais familiares e amigos. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 14h, saindo o féretro do Velório Municipal em Rio Claro, para o Cemitério São João Batista em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **WANDERLEY MARTINS, DELEI**, participa seu falecimento ocorrido em 23/07/2025 às 13h40, aos 63 anos de idade, em Rio Claro/SP. O extinto deixa viúva a Sra. Sirlene Aparecida Baldo Martins. Deixa os filhos: Bruno, solteiro(a), Clei. Deixa neta e demais familiares e amigos. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 16h30, saindo o féretro do Velório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro, para o Cemitério Memorial Cidade Jardim em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).

A família de **MARIA IVONE TOMAZELLA SCATOLIN**, participa seu falecimento ocorrido em 23/07/2025 às 9h15, aos 75 anos de idade, em Rio Claro/SP. A extinta deixa viúvo o Sr. Dirceu Scatolin. Deixa os filhos: Aina, casado(a) com Erik, Cassiana, casado(a) com Claudinei, Cleiton, casado(a) com Monica. Deixa 3 netos. O sepultamento foi realizado em 24/07/2025, às 13h15, saindo o féretro do Velório Memorial Cidade Jardim em Rio Claro, para o Cemitério São João Batista em Rio Claro/SP. (Funerária João de Campos).



VENDO

Strada Freedom CS13 FLEX 2023/2024

99619-0960

DIÁRIO DO RIO CLARO
O ARQUIVO HISTÓRICO DA FAMÍLIA RIOCLARENSE

UM DOS JORNAIS MAIS TRADICIONAIS DO BRASIL

ENTRA EM UMA NOVA ERA!




VERDEPLAN

EMPREENDEIMENTOS E PARTICIPAÇÕES

VALORES SUJEITOS A ALTERAÇÕES

VENDE



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 w.c.s - Centro
Rio Claro/SP Valor Locação: **R\$16.666,67**



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



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



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



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



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



CÓDIGO: 9097 - R\$350.000,00



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



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



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

**AV. 5, 575
RIO CLARO**

www.verdeplanempreendimentos.com.br

VERDEPLAN
EMPREENDEIMENTOS E PARTICIPAÇÕES

☎ 19 3597-2800

☎ 19 99675-8156

ESPAÇO GOURMET

Gastrite: o que colocar no prato e o que tirar de vez

Nutricionista explica como a alimentação pode aliviar os sintomas e prevenir as crises

Divulgação

A gastrite é uma inflamação na mucosa do estômago que pode afetar diretamente a qualidade de vida de quem convive com ela. Os sintomas vão desde desconforto persistente na parte superior do abdômen, queimação, dor na “boca do estômago”, enjoo e perda de apetite, até casos mais graves com vômito com sangue ou fezes escurecidas.

Segundo o nutricionista e professor do curso de Nutrição da Uninassau Olin-da, Henrique Gouveia, os sinais variam de acordo com a causa do problema e podem ser confundidos com outras condições, como refluxo ou gastroenterite. Por isso, o ideal é procurar um profissional de saúde para um diagnóstico preciso.

Embora a alimentação não seja a causa direta da gastrite, ela desempenha um papel importante no agravamento ou no alívio dos sintomas. “Certos alimentos atuam como gatilhos para algumas pessoas, podendo intensificar as crises. Uma dieta desequilibrada não é, por si só, a origem da gastrite, mas pode ser um fator decisivo no agravamento dos sintomas. Por isso, ajustar a refeição é parte essencial do cuidado com o estômago”, afirma Henrique.

Na lista de alimentos que devem ser evitados a todo custo, o nutricionista destaca o álcool, o café em excesso, bebidas

gasificadas, alimentos picantes, frutas ácidas como laranja e abacaxi, frituras e itens ricos em gordura, como hambúrgueres, bacon e embutidos.

Sobremesas industrializadas, bolos, tortas, chocolates e sorvetes também merecem atenção, pois costumam ter altas concentrações de açúcar e gordura, o que sobrecarrega ainda mais o estômago. Além disso, temperos industrializados como alho e cebola em pó, curry, mostarda e pimentas devem ser evitados, pois podem irritar a mucosa gástrica inflamada.

Por outro lado, o que entra no prato pode ser tão importante quanto o que sai dele. Durante uma crise, a recomendação é adotar uma dieta leve, com alimentos de fácil digestão, como proteínas magras, frutas menos ácidas, vegetais cozidos e grãos integrais. Mas o cuidado não deve ser restrito apenas aos momentos de desconforto.

“Se a pessoa ainda não segue essas orientações fora das crises, é essencial que comece a mudar seus hábitos alimentares. Isso é fundamental para evitar novas crises e proteger o estômago a longo prazo”, ressalta o nutricionista.

A forma como as refeições são realizadas também influencia na saúde digestiva. Pequenas porções distribuídas ao longo do dia, sem longos períodos de jejum, ajudam a manter o estômago em equilíbrio. Após comer, é importante evitar deitar-se imediatamente e priorizar refeições caseiras, preparadas com alimentos minimamente processados.

Frutas, vegetais, leguminosas, ovos, azeite de oliva, aves e pequenas quantidades de

carne vermelha devem ser incluídos de forma equilibrada no cardápio. “Algumas especiarias naturais, como o gengibre, a cúrcuma, o orégano e o manjericão, podem ser aliadas no alívio dos sintomas, graças às suas propriedades anti-inflamatórias”, destaca o professor.

Henrique Gouveia faz ainda um alerta importante sobre o uso de medicamentos: tratar a gastrite apenas com remédios, sem mudar a alimentação, pode comprometer a eficácia do tratamento. Ele explica que, embora o uso de antiácidos, protetores gástricos ou antibióticos seja necessário em muitos casos, especialmente quando há infecção pela bactéria *Helicobacter pylori*, a recuperação completa depende também da mudança no estilo de vida. “Negligenciar os ajustes alimentares é um erro comum que pode prolongar o sofrimento do paciente e dificultar a cicatrização da mucosa gástrica”, afirma.

Embora hábitos saudáveis e uma alimentação adequada contribuam significativamente para o alívio dos sintomas, nem sempre são suficientes para reverter a gastrite por completo. O tratamento ideal depende da origem da inflamação, que pode estar associada ao uso prolongado de anti-inflamatórios, excesso de acidez no estômago ou infecções bacterianas. Por isso, o acompanhamento profissional é indispensável.

Para finalizar, o especialista lembra que cuidar da alimentação é também uma forma de autocuidado. “A saúde do estômago não depende apenas do que você come durante uma crise. Ela exige constância, atenção e escolhas conscientes todos os dias”, conclui Henrique Gouveia.



Embora a alimentação não seja a causa direta da gastrite, ela desempenha um papel importante no agravamento ou no alívio dos sintomas

Nutrição infantil: como evitar birras na hora da refeição?

Divulgação

Para muitos pais, o momento das refeições é repleto de desafios. As birras, a recusa e a resistência dos filhos em aceitar alimentos saudáveis são situações frequentemente enfrentadas. No entanto, é possível lidar com esses comportamentos utilizando algumas estratégias simples que ajudam a conquistar a aceitação das crianças.

De acordo com Ana Cristina Silveira Martins, doutora em Tecnologia dos Alimentos e coordenadora do curso de Nutrição da Uninassau Paulista, a forma como as comidas são apresentadas pode fazer toda a diferença. “Uma boa dica é misturar alimentos novos com aqueles que a criança já gosta. Além disso, utilizar cortes ou

formatos divertidos, assim como criar pratos coloridos, pode chamar a atenção dos pequenos”, afirma a nutricionista.

Construir um ambiente imaginário também costuma ajudar a diminuir o estresse na hora de comer. “Comidas com diferentes cores e texturas tomam o prato mais interessante. Transformar refeições em aventuras – como chamar brócolis de ‘árvores verdes’ – pode engajar a imaginação da criança”, complementa.

Outra estratégia eficaz para evitar birras é envolver os pequenos no processo de escolha e preparo dos alimentos. A professora enfatiza que a refeição deve ser um momento de aprendizado e conexão. “Isso pode gerar mais interesse e tornar o momento mais divertido. Evite forçar a criança a comer. Dê espaço para

ela experimentar as novas opções no ritmo dela”, recomenda a nutricionista.

É importante criar uma rotina de refeições para construir um hábito nos pequenos. “Estabelecer horários regulares ajuda a evitar lanches excessivos, que podem reduzir o apetite na hora certa. Também é essencial não usar a comida como recompensa ou punição, pois isso pode criar uma relação emocional negativa com os alimentos”, pontua Ana Cristina.

Além disso, a paciência dos pais pode proporcionar um ambiente mais seguro para as crianças, diminuindo suas resistências. Com a adoção dessas práticas, os responsáveis têm a oportunidade de tomar a hora das refeições uma experiência mais calma e agradável para os pequenos.



Estratégias ajudam pais a tornarem a alimentação mais tranquila e saudável

3º JANTAR ITALIANO

GACC

25 DE JULHO ÀS 19H30
GRUPO GINÁSTICO RIOCLARENSE



CONVITES LIMITADOS



GARANTA O SEU

60ª FESTA E 2º ANO DA DEDICAÇÃO

Paróquia
Sant'Ana



JULHO 2025		DIAS DA FESTA (SEXTAS E SÁBADOS)	
04 e 05	18 e 19	A partir das 19h Música ao vivo todas as noites, comidas típicas e muita festa!	
11 e 12	25 e 26		