

FURTO DE PETRÓLEO

Operação Haras do Crime prende investigado em RC

A Polícia Civil do estado do Rio de Janeiro, com apoio do Departamento Estadual de Investigações Criminais (Deic) de São Paulo, deflagrou ontem a Operação Haras do Crime, voltada ao combate a um esquema interestadual de furto de petróleo por meio de perfurações clandestinas em oleodutos da Transpetro. A ofensiva resultou, até o mo-

mento, na prisão de seis pessoas, sendo uma delas detida em Rio Claro (SP). O investigado preso em Rio Claro foi encaminhado para a sede do Deic, em Piracicaba, onde permanece à disposição da Justiça. Além do município rio-clarense, equipes policiais realizam diligências simultâneas em Piracicaba e Cosmópolis. **Página 6**

EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Perda de peso exige mais que restrição alimentar.

Página 4

Guarani vence o Velo Clube por 1x0 no Benitão

Jogando em casa na noite desta quinta-feira (23), o Velo Clube perdeu para o Guarani por 1 a 0, em jogo válido pela quarta rodada da primeira fase do Paulistão Casas Bahia 2026. Essa foi a segunda derrota consecutiva do Velo que no sábado sofreu a primeira derrota na competição para a Portuguesa. Já o Bugre conquistou a primeira vitória no Paulistão e chegou a 5 pontos, enquanto o Rubro-Verde permanece com 4 pontos. **Página 9**

F1: Audi lançou carro para a temporada 2026

Dando sequência à série de lançamento dos carros para a temporada 2026 da Fórmula 1, os fãs conheceram a identidade visual da Audi para a estreia na categoria, após assumir a operação que pertencia à Sauber. O carro tem pintura prateada, com detalhes em vermelho e preto. **Páginas 10 e 11**



CINEMA

Filme O Agente Secreto é indicado para quatro categorias do Oscar

Crédito: Divulgação



O Brasil entrou com força na disputa do Oscar 2026. O Agente Secreto foi indicado simultaneamente a Melhor Filme, Melhor Filme Internacional e Melhor Direção de Elenco, enquanto Wagner Moura recebeu indicação a Melhor Ator por sua atuação no

longa. Com as quatro indicações, O Agente Secreto chega ao mesmo número recorde de indicações do filme Cidade de Deus, em 2004. Em outra frente, Adolfo Veloso concorre a Melhor Fotografia por Sonhos de Trem. **Página 12**

Pequenos negócios têm até dia 30 para renegociar dívidas

Microempreendedores individuais (MEI), microempresas e empresas de pequeno porte têm até 30 de janeiro para aderir às condições especiais de renegociação de débitos inscritos na dívida ativa da União. Os descontos podem chegar a 100% sobre juros, multas e encargos legais, além de prazos ampliados para parcelamento. As condições variam conforme a situação da dívida e a capacidade de pagamento do contribuinte. **Página 7**

Prefeitos se reúnem em Rio Claro nesta sexta

O município de Rio Claro será sede de reunião do Conselho de Desenvolvimento da Região Metropolitana de Piracicaba, que será realizada na manhã desta sexta-feira (23), às 10 horas, na sede da Associação Comercial e Industrial de Rio Claro (Acirc). **Página 7**

Recanto das Flores: SUCESSO DE VENDAS



**Agora, na 2ª fase,
ficou ainda melhor:
Compre seu lote
SEM ENTRADA
e comece a construir
hoje mesmo!**

Plantão de vendas no local!
📞 (19) 3524-4146

NOTAS RÁPIDAS

redacao@diariodorioclaro.com.br

Sisu 2026: inscrições para 274,8 mil vagas terminam nesta sexta-feira

Os interessados em participar do processo seletivo de 2026 do Sistema de Seleção Unificada (Sisu) podem se inscrever até esta sexta-feira, 23 de janeiro. Uma das novidades desta edição é que quem participou de pelo menos uma das três últimas edições do Enem – 2023, 2024 e 2025 – pode se inscrever para concorrer a vagas oferecidas pelas instituições que aderiram ao processo seletivo. É obrigatório, ainda, já ter concluído o ensino médio. O Sisu 2026 oferecerá 274,8 mil vagas em 7.388 cursos de 136 instituições públicas de ensino superior - a maior oferta da história, de acordo com o Ministério da Educação (MEC). A inscrição para o Sisu é gratuita. O candidato deverá realizar a exclusivamente pela internet, por meio do Portal Único de Acesso ao Ensino Superior. O participante poderá se inscrever em até dois cursos e indicar sua preferência como primeira e segunda opção. O resultado da única chamada regular será divulgado em 29 de janeiro. (Fonte: Agência Brasil)

► **Operações contra a alcoolemia.** O fortalecimento das operações contra a alcoolemia no estado de São Paulo tem produzido resultados expressivos ao longo dos últimos anos. Na comparação entre 2025 e 2024, o número de operações cresceu 125% – passando de 565 para 1.273 – enquanto a quantidade de veículos abordados aumentou quase 95% (de 401,7 mil para 781,1 mil). Em uma perspectiva histórica, o volume de operações realizadas em 2025 é quase 14 vezes maior do que o registrado em 2021. As operações contra alcoolemia são planejadas de forma estratégica, considerando os dados do Infosiga, plataforma que integra informações referentes a sinistros de trânsito.

► **Licenciamento de veículos.** Mais de 2,6 milhões de proprietários de veículos já anteciparam o pagamento do licenciamento 2026 em São Paulo. Apenas em janeiro, 2.694.723 veículos tiveram a taxa quitada, o que representa cerca de 10% de toda a frota ativa do estado. O número mostra a adesão dos condutores à possibilidade de regularizar a documentação antes do início do calendário oficial, que vai de julho a dezembro, conforme o final da placa. O licenciamento 2026 está disponível para veículos com qualquer final de placa. A forma mais rápida de licenciar é pelo portal do Detran-SP.

► **Novos reitores da USP.** Os professores Aluísio Augusto Cotrim Segurado e Liedi Légi Bariani Bernucci tomarão posse como novo reitor e nova vice-reitora da Universidade de São Paulo (USP) nesta sexta-feira (23) para o período de 2026 a 2030. A sessão solene do Conselho Universitário que empossará os novos dirigentes será realizada no Palácio

dos Bandeirantes, sede do governo paulista, às 15h. A chapa USP pelas Pessoas, formada por Segurado e Liedi, foi a mais votada na eleição para a escolha dos novos dirigentes, com 1.270 votos, e também foi a mais votada na consulta à comunidade universitária, realizada no dia 18 de novembro.

► **Inscrições para Coralusp.** Em atividade desde 1967, o Coral da Universidade de São Paulo (Coralusp) abriu inscrições para selecionar novos membros para este primeiro semestre. As inscrições para seus diversos grupos vão até 31 de março ou até preencher as vagas. Não é necessário experiência. Segundo o site do Coralusp, “esta é uma oportunidade de aprendizado musical de forma gratuita”. As inscrições podem ser feitas em: <https://forms.gle/orHkvArtLYnKjXZ76>. As vagas disponíveis são destinadas a todos os interessados em participar de atividades musicais e se aperfeiçoar como cantor. Aberto a toda a população, não é necessário ter vínculo com a USP para fazer parte do coral.

► **Pagamento do IPVA 2026.** Os proprietários de veículos com final de placa 0 têm até esta sexta-feira (23) para quitar a cota única, com desconto de 3%, ou a primeira parcela do Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) de 2026 no estado de São Paulo. Os contribuintes devem ficar atentos às datas de vencimento para aproveitar o abatimento ou parcelamento e regularizar o imposto. A consulta do valor pode ser realizada em toda a rede bancária, a partir do número de Renavam (Registro Nacional de Veículo Automotor) ou diretamente no portal da Secretaria da Fazenda e Planejamento do Estado de São Paulo (Sefaz-SP).

PREVISÃO DO TEMPO

↑ 27°
↓ 17°

HÁ 50 ANOS NO
DIÁRIO DO RIO CLARO

● 23 DE JANEIRO DE 1976
As Manchetes que foram destaque no Diário há 50 anos!

► **Inaugurações no serviço telefônico traz o Ministro das Comunicações até Rio Claro.** Para cumprir um programa de inaugurações no dia de hoje, viajará para o Estado de São Paulo, o Ministro das Comunicações, Comandante Euclides Quandt de Oliveira. Referem-se as mesmas à primeira série de solenidades atinentes aos novos serviços implantados pela TELESPI na capital e em várias cidades do interior...

► **Santa Casa de Misericórdia de Rio Claro.** Eleito o Conselho Deliberativo e a Comissão de Contas. Dia 28 eleição da Mesa Administrativa. Concedidos vários títulos de beneméritos e benfeiteiros. Entregue título de benemérito ao dr. Alvaro Perin. Nova Santa Casa.

► **Esclarecido furto na <<Na-cional>>.** Após inúmeros dias de exaustivas e demoradas diligências, a Polícia terminou por esclarecer totalmente o furto de eletrodomésticos na ordem de quarenta e dois mil cruzeiros ocorrido na Loja <<Na-cional>>, de propriedade de Nicolau Haik.

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

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

CONCEITOS CIENTÍFICOS DAS HUMANIDADES

Minha formação em ciências exatas, particularmente em Química, cobrou o preço de menor conhecimento em Humanidades. O perido de ensino fundamental e médio se dar durante a ditadura militar também contribuiu para minha ignorância. Procuro sanar, ainda que parcialmente, tal deficiência com a leitura balizada de especialistas na área em artigos e revistas que tragam, digamos, alguma

simplificação e adequação para um público não especialista. Não que eles sejam superficiais, mas que sejam suficientes para não ser necessário fazer um curso completo em História ou Filosofia para o devido entendimento e acompanhamento do conhecimento que é desenvolvido nas importantes áreas.

Digo formação em Química sem grandes pretensões, pois o estudo aprofundado na matéria

não quer dizer que tudo que diga respeito à mais bela das ciências seja de meu domínio. Uma boa formação nos dá conhecimentos básicos, e a vida nos leva para especializações nem sempre possíveis de prever. Também nas chamadas ciências exatas é importante a divulgação científica, acompanhada do letramento científico que procura tirar as pessoas do obscurantismo a que estamos submetidos constantemente.

não quer dizer que tudo que diga respeito à mais bela das ciências seja de meu domínio. Uma boa formação nos dá conhecimentos básicos, e a vida nos leva para especializações nem sempre possíveis de prever. Também nas chamadas ciências exatas é importante a divulgação científica, acompanhada do letramento científico que procura tirar as pessoas do obscurantismo a que estamos submetidos constantemente.

mente. Saber é libertar-se.

Desta forma tomo por importante avaliar e acompanhar o que sai em jornais de notícias, não apenas nos especializados em Humanidades. Assim, tenho acompanhado discussões históricas recentes, tomando dois exemplos: um referente ao continente africano, e outro, ao conceito de marxismo.

Com as lutas intestinas nos países africanos, vemos que guerras levam, quase sempre, à perda da democracia. Depreendo dessas análises que parte da instabilidade política africana, tendo a Guiné-Bissau por exemplo mais recente, que deixou de ser uma democracia, advém das várias invasões que o continente

sofreu: da colonização europeia, passando pela islamização de boa parte do território, além da recente cristianização. Se a cultura original fosse preservada ao traçar linhas divisórias entre países, parte dos conflitos na África seria eliminada. Isso sem discutir as consequências da diáspora africana, que levou escravizados daquele continente para o mundo todo.

Outro aspecto é quando criticam o marxismo sem ao menos saber do que se trata ou quando bem o sabem, mas querem impor um pensamento distorcido da realidade. Para isso temos de saber filtrar a informação, o que acontece ao longo do tempo, verificando a

origem e fundamentos de determinado autor. Um exemplo se deu em relação a um espetacista que publica na Folha de S. Paulo. O pensamento de direita sempre quis se impor pela mentira, tal qual fez com o fascismo, e não é diferente agora com sofismas, como o que apresentou João Pereira Coutinho em um artigo intitulado “A dourada ignorância”, há um mês (23/12/2025). Dizer que o marxismo foi refutado, como apre-goa no texto, é ignorar o materialismo histórico e todos os estudos sérios a respeito. Coutinho pode continuar a ser gato-propaganda do liberalismo, mas seja um pouco mais comedido em suas falsidades.

LIA NOLETO
DE QUEIROZ

A colaboradora é advogada, consultora jurídica com foco em processo legislativo e construção de políticas públicas, e mestre em políticas públicas e governo pela Fundação Getúlio Vargas.

POR UMA FRENTE DEFINITIVA CONTRA OS FEMINICÍDIOS

O ano mal começou e já tivemos os primeiros casos de feminicídio no país. Em Bom Repouso, no Sul de Minas, uma mulher de 27 anos foi morta pelo ex-namorado na frente dos filhos, apenas duas horas após a virada do Ano Novo. Em Camaragibe (PE), a vítima, de 38 anos, foi encontrada dentro de uma caixa d'água, na residência da mãe do seu companheiro. Em Vitoria de Santo Antônio, também em Pernambuco, outra mulher, de 32 anos, foi esfaqueada pelo próprio marido.

Entre esses e tantos outros

casos há muito mais coisas em comum do que apenas a violência contra a mulher. O Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2025, que traz os dados do ano anterior, aponta que somente em 2023 e 2024, quase 3 mil mulheres foram vítimas de feminicídio em todo o país. Em 121 desses casos, elas já estavam sob medida protetiva, o que significa que o agressor já estava legalmente impedido de se aproximar da vítima.

O próprio Anuário mostra o quanto a medida protetiva é descumprida pelos agressores. Somente em 2024, a afronta à

determinação judicial aconteceu 101.656 vezes, ante 87.642 vezes em 2023. Ou seja, existe um imenso abismo entre o que estabelece a Lei Maria da Penha e o que efetivamente funciona entre as engrenagens da segurança pública. A legislação que protege a mulher da violência está aquém da petulância dos homens que agredem e matam, na maioria dos casos, suas (ex-)companheiras.

A rigor, a resposta não está apenas na letra da lei, mas na forma como ela é aplicada. A Lei 11.340/06 prevê medidas protetivas, afastamento do

agressor, prisão preventiva em casos específicos e atendimento multidisciplinar à vítima. Na prática, porém, muitas mulheres recebem uma ordem judicial que não se traduz em proteção real. Falta fiscalização, faltam recursos humanos e, sobretudo, falta integração entre Judiciário, polícia e rede de assistência social.

Os quase 190 mil casos de descumprimento das medidas protetivas em 2023 e 2024 – 17,6% de todas as medidas expedidas pela Justiça no mesmo período – mostram que há um desrespeito à ordem e, mais do que isso, uma certeza de impunidade vinda do próprio agressor. Essa sensação alimenta a escalada da violência e reforça a necessidade de uma ação mais rápida do Estado, mas que não é correspondida.

Vale ressaltar que as delegacias especializadas em violência contra a mulher ainda não alcançam todos os municípios brasileiros. Em pequenas cidades do país, onde a violência também acontece, a segurança pública é precária, obrigando mulheres a percorrerem quilômetros e mais quilômetros para registrar uma ocorrência. Mesmo nas periferias das grandes cidades, esse acesso é limitado, elevando o risco de morte à vítima.

Por isso mesmo, é necessário que as políticas de proteção à mulher saiam do discurso enfadonho, oportunista e ideológico para assumir medidas práticas: a primeira é de dar respostas imediatas ao descumprimento da medida protetiva, com a prisão do agressor ou o uso de torneira eletrônica para moni-

torar seus passos. A segunda é promover celeridade, monitoramento e responsabilização efetiva do Estado diante da violência contra a mulher. Uma das formas de se promover isso é mapar os espaços e as condições socioeconômicas onde as ocorrências são registradas.

Uma terceira medida: dar fim ao ciclo de violência promovendo educação e conscientização de jovens. Contornar a violência, hoje, demanda uma intervenção da segurança pública. Mas coibir novas ocorrências amanhã compete a políticas de educação. O combate ao feminicídio exige urgência no agora, mas permite também pensar e implementar estratégias que tenham efeitos eficazes de médio a longo prazo. Este tende a ser o melhor remédio.

SEMANA DA ECONOMIA



Economia todo dia com o melhor atendimento.



OFERTAS VÁLIDAS DE 22/01/2026 ATÉ 28/01/2026

DE R\$ 9,90



LIMITE 5 QUILOS.

COXA COM SOBRE COXA DE FRANGO COM OSSO 1KG

CLUBE PANTOJA

POR R\$ 7,99

DE R\$ 22,90



CLUBE PANTOJA

POR R\$ 15,90

DE R\$ 7,99



CLUBE PANTOJA

POR R\$ 6,79

DE R\$ 22,90



CLUBE PANTOJA

R\$ 19,90

R\$ 15,90



CLUBE PANTOJA

R\$ 14,90

R\$ 7,49



OLEO DE SOJA SAUDE 900ML

R\$ 10,90



ARROZ SÃO LUCAS BRANCO 5KG

DE R\$ 9,89



CEREAL SUCRILHOS KELLOGG'S ORIGINAL LV 240G PG200G

CLUBE PANTOJA

POR R\$ 8,99

DE R\$ 5,49



LEITE SHEFA ZERO LACTOSE SEMIDESNATADO PET 1L

CLUBE PANTOJA

POR R\$ 4,99

DE R\$ 2,99



BEBIDA LÁCTEA TODDYNHO CHOCOLATE TP200ML

CLUBE PANTOJA

POR R\$ 2,49

DE R\$ 13,99



LIMITE 10 UNID.

PAPEL HIG PERSONAL VIP 20M LEVE 12 PAGUE 11

CLUBE PANTOJA

POR R\$ 12,99

DE R\$ 1,89



LIMITE 24 UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO ESFRELUX 500ML

CLUBE PANTOJA

POR R\$ 1,69

DE R\$ 11,99



LIMITE 10 UNID.

SABÃO PÓ OMO LAVAGEM PERFEITA CX 800G

CLUBE PANTOJA

POR R\$ 10,99

DE R\$ 16,90



LIMITE 6 UNID.

VANISH PÓ REFIL ECONÔMICO ROSA/WHITE 400G

CLUBE PANTOJA

POR R\$ 15,90

DE R\$ 10,99



INSETICIDA PROINSET AEROSOL 350ML

CLUBE PANTOJA

POR R\$ 9,99

CONFIRA TODAS AS OFERTAS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS

R\$ 32,90



CUPIM BOVINO 1KG

R\$ 38,90



LAGARTO BOVINO 1KG

R\$ 39,50



PONTA DO ALCATRA (COXÃO DURO) CORTAMOS EM BIFES 1KG

Venha ser Cliente Clube Pantoja! Cadastre-se grátis:

@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.

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

As fotos deste anúncio são meramente ilustrativas.

Local

Emagrecimento vai além de “comer menos” e exige abordagem integrada, diz especialista

Em entrevista ao Diário de Manhã, o nutricionista e personal trainer Alex Pereira explicou que a obesidade é uma doença crônica e destacou o papel dos hormônios, do sono, do estresse e da atividade física no processo de perda de peso saudável

Ednéia Silva

A compreensão sobre o emagrecimento mudou — e a ciência é clara ao afirmar que perder peso não se resume apenas a reduzir a quantidade de comida no prato. Esse foi um dos principais pontos abordados pelo nutricionista e personal trainer Alex Pereira em entrevista ao programa Diário de Manhã, exibido na quarta-feira (21), em conversa com a apresentadora Maria Angela Tavares de Lima.

Segundo o especialista, hoje a obesidade é reconhecida como uma doença crônica, influenciada por diversos fatores além da alimentação. “Não é só comer menos. A obesidade



O nutricionista e personal trainer Alex Pereira participou do programa Diário de Manhã na quarta-feira

envolve hormônios, genética, histórico familiar e o funcionamento do metabolismo”,

explicou. Ele alertou ainda para o consumo de calorias vazias, comuns em alimentos

ultraprocessados. “São calorias pequenas que não sustentam. Elas dão pico de glicose, mas logo a fome volta, e a pessoa passa o dia beliscando”, disse.

Alex ressaltou que os ultraprocessados contêm substâncias que o organismo não reconhece adequadamente. “Não se trata de demonizar os alimentos processados, mas de entender que o excesso de produtos químicos prejudica o corpo. O equilíbrio é fundamental”, afirmou.

Outro ponto destacado foi o impacto negativo das dietas extremamente restritivas. De acordo com o nutricionista, a restrição calórica severa coloca o organismo em “estado de emergência”. “O corpo reduz o metabolismo, gasta menos energia, a pessoa fica mais cansada e o emagrecimento trava”, explicou.

O especialista também falou sobre a importância dos hormônios leptina e grelina no controle do apetite. “A grelina sinaliza fome e a leptina, saciedade. Em pessoas com obesidade, muitas vezes há dificuldade na absorção da leptina. A pessoa come, mas não se sente saciada”, disse, acrescentando que o exercício físico ajuda a regular esse mecanismo.

Estresse e falta de sono também são inimigos da balança. “O estresse aumenta o cortisol e a falta de sono desregula os hormônios. Tudo isso dificulta ou até impede o emagrecimento. É um conjunto: alimentação, exercício, água e sono precisam estar ajustados”, destacou.

Para mulheres acima dos 40 anos, o desafio pode ser maior devido à redução natural da produção hormonal. Nesse contexto, o treino de força ganha protagonismo. “A partir dos 40, começa a perda de massa muscular. A musculação é essencial para manter essa massa e a saúde”, afirmou.

Alex Pereira reforçou que a atividade física não precisa começar de forma intensa. “Quem não gosta ou é sedentário deve começar aos poucos. Melhor fazer pouco do que nada. O processo é gradual e os benefícios aparecem com o tempo”, disse. Ele também lembrou que a academia vai além da estética. “Não é só sobre shape. Cada pessoa tem um objetivo: saúde, qualidade de vida, bem-estar.”

Sobre o uso de medicamentos para emagrecer, o nutricionista foi cauteloso. “Re-

médios só com recomendação e acompanhamento profissional. Sem mudança de mentalidade, com reeducação alimentar e atividade física, o peso volta. O risco de usar substâncias desconhecidas é grande”, alertou.

Por fim, Alex destacou a importância do acompanhamento profissional. “Hoje muita gente não quer emagrecer, quer ser emagrecida. Mas o processo exige participação ativa”, concluiu o profissional que pode ser contatado pelo Instagram: @ctaalexpereira.

A entrevista completa com Alex Pereira pode ser vista pelo link <https://www.youtube.com/watch?v=vcbP4t9I9h8> ou pelo QR Code nesta página. O programa Diário de Manhã vai ao ar de segunda a sexta-feira, a partir das 8h30, com transmissão ao vivo pelo YouTube do Diário do Rio Claro.

ACESSE O QR-CODE E ASSISTA A ENTREVISTA



Polícia Militar e prefeitura alinham estratégia para jogos do Velo Clube no estádio Benitão

Divulgação

Com foco no planejamento operacional e no alinhamento

das ações de fiscalização de posturas durante os jogos do Campeonato Paulista, representantes da prefeitura de Rio

Claro reuniram-se, na manhã desta quinta-feira (22), com a coordenação operacional do 37º Batalhão de Polícia Mi-

litar do Interior (BPM/I). O encontro ocorreu no contexto das partidas que serão realizadas no estádio Benito Agnelo Castellano, conhecido como Benitão, que recebe os jogos do Velo Clube.

Participaram da reunião o Major Facchini, o Capitão Socolowski e o 1º Sargento Mantello, representando a Polícia Militar. Pela administração municipal, estiveram presentes integrantes da Secretaria Municipal de Planejamento, Gestão e Desenvolvimento Urbano.

A secretaria-adjunta da pasta, Tássia Espego, ressaltou a relevância da atuação integrada com a Polícia Militar, especialmente para assegurar respaldo institucional e segurança aos fiscais de posturas que atuarão nos dias de jogos.

A Polícia Militar apresentou o planejamento de apoio

operacional, com ênfase na preservação da ordem pública, na segurança dos torcedores e na garantia das condições necessárias para que as ações de fiscalização ocorram de forma eficaz e segura, sobretudo, nas áreas de maior circulação de pessoas. A atuação policial será direcionada, de maneira coordenada, às imediações do estádio e, principalmente, às vias de acesso aos portões, locais considerados sensíveis em dias de evento esportivo.

O supervisor de Posturas, César Botelho, destacou que a fiscalização está devidamente amparada pela legislação municipal, que disciplina o comércio de lanches e produtos similares por meio de carrinhos e food trucks em vias e logradouros públicos. Ficou definido que o comércio irregular não será permitido no entorno do está-

dio, com atenção especial às rotas de acesso utilizadas pelos torcedores, de modo a evitar obstruções, riscos à segurança e prejuízos à mobilidade urbana.

Na tarde desta quinta-feira, equipes de fiscalização já iniciaram o monitoramento preventivo no local, realizando orientações aos comerciantes e adotando as providências cabíveis sempre que necessário. As ações seguem caráter educativo e preventivo, sem prejuízo das medidas administrativas previstas em lei.

A iniciativa conjunta entre a Prefeitura e a Polícia Militar tem como objetivo assegurar segurança, tranquilidade e bem-estar aos torcedores, bem como aos moradores da região, reforçando a organização e o cumprimento das normas durante os eventos esportivos.



Reunião foi realizada nesta quinta-feira (22) para definir ação integrada

Seu lote no Recanto das Flores, agora SEM ENTRADA!

A conquista da **casa própria** está mais acessível do que nunca.

No **Recanto das Flores, você encontra lotes prontos para construir, em um bairro planejado** e com localização estratégica.

- ✓ Sem entrada;
- ✓ FGTS como entrada;
- ✓ Financiamento facilitado com a loteadora;
- ✓ Bairro pronto com infraestrutura completa;
- ✓ Construção imediata.

**Não adie mais o seu sonho:
visite nosso plantão de vendas!**

Av. M 59, 2503
Res. das Flores, Rio Claro
(19) 3524-4146



**RECANTO DAS
FLORES**
LOTEAMENTO

Dona de cães é detida após ataque a criança em Santa Gertrudes

Animais escaparam de residência e feriram gravemente uma criança; vítima passou por cirurgia e segue internada sob cuidados médicos

Leonardo Bauer

Uma ocorrência grave mobilizou a Polícia Militar na tarde de terça-feira (21) em Santa Gertrudes. Policiais da 1ª Companhia do 37º Batalhão de Polícia Militar do Interior (37º BPM/I) atenderam a um chamado envolvendo o ataque de dois cães a uma criança, que sofreu ferimentos considerados graves.

De acordo com as informações apuradas no local, os animais escaparam de uma residência e avançaram contra a vítima. A criança foi socorrida de forma imediata por um morador

e encaminhada ao hospital municipal, onde recebeu os primeiros atendimentos devido à gravidade das lesões.

As equipes policiais isolaram a área para garantir a segurança, colheram relatos de testemunhas e tiveram acesso a registros em vídeo que auxiliaram na reconstituição dos fatos. Um dos cães permaneceu contido no imóvel da responsável, enquanto o outro fugiu logo após o ataque.

A tutora dos animais foi localizada, devidamente identificada e conduzida ao plantão policial para prestar esclarecimentos.

Durante o atendimento da ocorrência, a Polícia Militar acompanhou a situação da vítima junto às unidades de saúde e foi informada, inicialmente, sobre o estado grave da criança e, posteriormente, sobre a necessidade de um procedimento cirúrgico especializado. Após a cirurgia, a vítima permaneceu internada, sob observação médica.

O caso foi apresentado à Polícia Civil, que registrou a ocorrência por omissão de cautela na guarda de animais e lesão corporal culposa. Após os trâmites legais, a responsável pelos cães foi ouvida e liberada.



Viatura da Polícia Militar durante atendimento da ocorrência em Santa Gertrudes; caso foi registrado pela Polícia Civil

GCM alia tecnologia e ação tática para capturar procurado pela Justiça em Rio Claro

Integração entre o sistema Muralha Paulista e o patrulhamento da ROMU-GAM possibilitou abordagem precisa no bairro Vila Cristina

Leonardo Bauer

A combinação entre tecnologia de monitoramento avançado e o trabalho tático da Guarda Civil Municipal (GCM) resultou na captura de um criminoso procurado pela Justiça na tarde de terça-feira (20), no bairro Vila Cristina, em Rio Claro. A ação foi conduzida pelo Grupamento de Apoio Motorizado (GAM), com base em informações estratégicas fornecidas pelo sistema Muralha Paulista.

De acordo com a corporação, o Gabinete de Gestão Integrada Municipal (GGIM) recebeu dados apontando que um veículo GM Chevrolet Corsa Wind, de cor branca, estaria sendo utilizado pelo suspeito. A partir do cerco digital, foi identificado um padrão de deslocamento: o automóvel passava diariamente, em horários semelhantes, pelo radar instalado na Avenida José Felício Castelano.



Ação da GCM com apoio do sistema Muralha Paulista permitiu identificar o veículo e efetuar a prisão do procurado pela Justiça

Com o mapeamento do trajeto e a definição do melhor momento para a abordagem, os agentes do GAM montaram um cerco estratégico. A mobilidade das motocicletas permitiu uma intervenção rápida e eficaz, impossibilitando qualquer tentativa de fuga. Durante a consulta junto à Central de Comunicações, foi confirmado que o condutor, de 38 anos, possuía mandado de prisão em aberto.

No decorrer da ocorrência, os guardas também constataram irregularidades administrativas. O indivíduo não possuía Carteira Nacional de Habilitação (CNH) e o veículo apresentava pendências de licenciamento, sendo recolhido ao pátio.

O homem foi encaminhado ao Plantão Policial, onde a autoridade policial deu cumprimento à ordem judicial. A GCM destacou que a ocorrência evidencia a importância da integração entre inteligência, tecnologia e ação operacional no enfrentamento à criminalidade.

Operação Haras do Crime prende investigado em Rio Claro e mira esquema milionário de furto de petróleo

Leonardo Bauer

A Polícia Civil do Estado do Rio de Janeiro, com apoio do Departamento Estadual de Investigações Criminais (Deic) de São Paulo, deflagrou na manhã desta quinta-feira (22) a Operação Haras do Crime, voltada ao combate a um esquema interestadual de furto de petróleo por meio de perfurações clandestinas em oleodutos da Transpetro. A ofensiva resultou, até o momento, na prisão de seis pessoas, sendo uma delas detida em Rio Claro (SP).

O investigado preso em Rio Claro foi encaminhado para a sede do Deic, em Piracicaba, onde permanece à disposição da Justiça.

De acordo com as investigações, o grupo é suspeito de atuar no desvio sistemático de petróleo e derivados, causando um prejuízo estimado em mais de R\$ 6 milhões. A prática envolvia a instalação de pontos clandestinos de perfuração em oleodutos, permitindo a retirada ilegal do combustível para posterior comercialização.

A operação mobiliza agentes da Delegacia de Defesa dos Serviços Delegados (DDSD) e pro-

motores do Grupo de Atuação Especializada de Combate ao Crime Organizado (Gaeco), do Ministério Público do Rio de Janeiro. Ao todo, estão sendo cumpridos 13 mandados de prisão e 16 mandados de busca e apreensão nos estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais, Espírito Santo, Paraná e Santa Catarina.

As investigações seguem em andamento e novas prisões não estão descartadas. As forças de segurança destacam que a ação integrada entre os estados é fundamental para desarticular organizações criminosas que atuam de forma estruturada e com ramificações em diferentes regiões do país.



Viaturas do Deic e da Polícia Civil participaram da Operação Haras do Crime, que apura furto de petróleo e já resultou em prisões em São Paulo e outros estados

Polícia Militar apura caso de tráfico de drogas no bairro Vila Nova

Denúncia levou equipes da 1ª Cia do 37º BPM/I até residência onde entorpecentes prontos para venda foram localizados durante a noite

Leonardo Bauer

Uma ocorrência envolvendo tráfico de entorpecentes mobilizou policiais militares da 1ª Companhia do 37º Batalhão de Polícia Militar do Interior (BPM/I) na noite de quarta-feira (21), no bairro Vila Nova. A ação teve início após a corporação

receber informações que indicavam movimentação suspeita em um imóvel da região.

Durante o deslocamento para averiguação da denúncia, a equipe localizou uma motocicleta estacionada em via pública e dois indivíduos que correspondiam às características previamente informadas. Após a abordagem inicial, os policiais fizeram contato com os responsáveis pela residência, que autorizaram a entrada e a realização de buscas no interior do imóvel.

A Polícia Militar reforça que ações baseadas em denúncias da população são fundamentais para o enfrentamento ao tráfico de drogas e para a manutenção da segurança nos bairros.

GCM intensifica fiscalização no Jardim Hipódromo e recolhe cinco motocicletas em operação conjunta

Leonardo Bauer

A Guarda Civil Municipal promoveu, na terça-feira (20), uma operação integrada de fiscalização no cruzamento da Rua M-5 com a Avenida M-31, no bairro Jardim Hipódromo. A ação teve como principal objetivo reforçar a segurança pública, coibir irregularidades no trânsito e ampliar a sensação de segurança para moradores e comerciantes da região.

A ofensiva contou com atuação conjunta do Grupamento de Apoio com Motocicletas (GAM), da Base Móvel e do Pelotão Rural, reunindo equipes especializadas em um bloqueio estratégico montado em um dos pontos de maior fluxo do bairro. Durante a operação, os agentes fiscalizaram 35 veículos, sendo 30 motocicletas e cinco automóveis, além de realizarem a abordagem e a checagem de 20 pessoas por meio dos sistemas de segurança. Como resultado, foram lavrados 24 Autos de Infração de Trânsito (AITs) e cinco motocicletas foram recolhidas ao pátio, em razão de irregularidades administrativas e falhas relacionadas



Equipes da Guarda Civil Municipal realizam bloqueio e fiscalização de veículos durante operação no Jardim Hipódromo, em Rio Claro

à segurança veicular. Segundo a Guarda Civil Municipal, ações como essa têm caráter preventivo e fazem parte de um planejamento contínuo de fiscalização em diferentes regiões da cidade. A presença de equipes como o GAM, a Base Móvel e o Pelotão Rural busca não apenas coibir infrações, mas também inibir práticas criminosas e fortalecer a segurança da comunidade.

A corporação informou ainda que novas operações semelhantes devem ser realizadas ao longo da semana em outros pontos de Rio Claro, como forma de ampliar a cobertura e a eficácia das ações de segurança.

A Guarda Civil Municipal reforça o compromisso com o atendimento à população e permanece à disposição pelos canais 153 ou 0800-771-1532.



Material entorpecente e celular apreendidos pela Polícia Militar durante a ocorrência no bairro Vila Nova

Desportes

Comissão técnica da Seleção Brasileira faz giro pela Europa

Auxiliares de Carlo Ancelotti tem vasta agenda com ida a jogos e visitas a clubes e CTs

Divulgação

A temporada 2026 começou a pleno vapor para o Departamento de Seleções da CBF. Vizando à melhor preparação para a Copa do Mundo, integrantes da comissão técnica da Seleção Brasileira estão em continente europeu para acompanhar jogos e atletas, com o foco voltado para a próxima convocação de Carlo Ancelotti, em março. O período de monitoramento é compreendido entre 17 de janeiro e 2 de fevereiro.

Estão no serviço de análises técnicas e físicas o coordenador técnico, Juan Santos, os

auxiliares Francesco Mauri, Paul Clement e Luigi Vito Lasala, os analistas de desempenho Simone Montanaro, Thomaz Koerich, Bruno Baquete, o coordenador de preparação física Cristiano Nunes, o preparador físico Mino Fulco e o fisiologista Guilherme Passos.

Eles acompanharão in loco partidas das principais ligas nacionais e da Champions League e realizarão visitas a clubes, centros de treinamentos e atletas, visando intercâmbio de informações e uma maior aproximação com os atletas e as comissões técnicas dos clubes europeus, dentro dos critérios adotados pelo departamento de seleções.

Para o coordenador geral de seleções masculinas da CBF, Rodrigo Caetano, o acompanhamento segue o planejamento traçado desde o início: "é de suma

importância que tenhamos esse acompanhamento, tanto em relação aos atletas quanto às estruturas dos clubes, à preparação física, à parte tática. É diferente quando nossos profissionais vêm de perto e conversam com as comissões técnicas. Essa integração é fundamental para que tenhamos pleno conhecimento de tudo que for útil na preparação da seleção. As visitas servem também para estreitar cada vez mais o relacionamento da CBF com os clubes que têm jogadores convocados".

Em fevereiro, a agenda de visitas está programada para o acompanhamento das primeiras rodadas do Campeonato Brasileiro e a Supercopa Rei Superbet 2026, com a presença do técnico Carlo Ancelotti e demais integrantes do departamento de seleções.



O período de monitoramento é compreendido entre 17 de janeiro e 2 de fevereiro

Palmeiras retoma treinos e recebe boas notícias no departamento médico

Mesmo abalado pela derrota por 4 a 0 para o Novorizontino, Verdão inicia preparação para o clássico contra o São Paulo com avanços importantes na recuperação de jogadores-chave

Leonardo Bauer

O Palmeiras voltou aos trabalhos na Academia de Futebol já projetando a sequência do Campeonato Paulista. A derrota por 4 a 0 para o Novorizontino, na terça-feira, além de encerrar os 100% de aproveitamento do time na competição, serviu como ponto de partida para ajustes e recuperação do elenco.

Com o revés, o Verdão caiu para a terceira colocação de seu grupo

no Paulistão, ainda dentro da zona de classificação para o mata-mata. O próximo compromisso será um clássico: no sábado, às 18h30 (horário de Brasília), o Palmeiras enfrenta o São Paulo, na Arena Crefisa Barueri.

Na reapresentação desta quarta-feira, Abel Ferreira recebeu notícias animadoras. O meia-atacante Felipe Anderson participou integralmente das atividades e deu um passo importante rumo à estreia em 2026. O jogador se recupera de um entorse no tornozelo sofrido na final da Conmebol Libertadores, em novembro, diante do Flamengo, e ainda não havia atuado na atual temporada.

Outro que avançou no processo de retorno foi Vitor Roque. O atacante participou de todos os trabalhos, ainda seguindo um cronograma individualizado. Ele deixou o jogo contra o Mirassol, no último sábado, com dores no joelho, mas não teve lesão diagnosticada e aca-

bou pouparado na goleada sofrida na rodada seguinte.

Já Andreas Pereira, que sofreu um trauma no ombro na partida contra o Santos, realizou a maior parte do treino com o grupo e apresenta recuperação considerada avançada pelo departamento médico.

Em transição física, Lucas Evangelista e Figueiredo trabalharam com bola em separado, ao lado de atletas da base. Enquanto isso, os jogadores que atuaram por mais de um tempo na derrota para o Novorizontino realizaram atividades internas no centro de recovery e neuropsicologia, como parte do protocolo de recuperação física.

Com o elenco em processo de reconstrução após o duro golpe, o Palmeiras tenta virar a página rapidamente e chegar mais fortalecido para o clássico de sábado, em um duelo que promete testar o poder de reação da equipe alviverde.



Elenco do Palmeiras se reapresenta na Academia de Futebol após goleada no Paulistão, já focado no clássico contra o São Paulo

Corinthians negocia empréstimo de Júnior Santos com o Atlético-MG

Timão busca atacante por um ano, sem custo de transferência, e vê com bons olhos a chegada do ex-atailheiro da Libertadores; jogador se anima com chance de mais espaço

Leonardo Bauer

O Corinthians iniciou conversas com o Atlético-MG para tentar a contratação do atacante Júnior Santos, de 31 anos. A diretoria alvinegra trabalha com a possibilidade de um empréstimo de um ano, sem

custo de transferência, assumindo integralmente os salários do jogador e prevendo, em contrato, um valor pré-fixado para uma eventual compra definitiva ao término do vínculo.

A negociação é vista com bons olhos pelo atleta, que enxerga no Timão a oportunidade de ganhar mais minutos em campo. No elenco do Atlético-MG, Júnior Santos enfrenta forte concorrência no setor ofensivo e teve pouco espaço ao longo da última temporada, principalmente em razão de problemas físicos.

O atacante ganhou projeção nacional e internacional em 2024, quando defendeu o Botafogo e foi um dos grandes protagonistas da

campanha histórica na Libertadores. Além de campeão, terminou a competição como artilheiro, desempenho que motivou o Atlético-MG a investir pesado em sua contratação. À época, o clube mineiro desembolsou cerca de oito milhões de dólares — aproximadamente R\$ 48 milhões na cotação do período.

No entanto, a passagem pelo Galo foi marcada por dificuldades. Júnior Santos sofreu uma lesão traumática no púbis, com ruptura do tendão adutor da coxa direita, o que exigiu intervenção cirúrgica. Sua última partida oficial aconteceu em setembro, e o longo período afastado dos gramados comprometeu a sequência do atleta na equipe.

Mesmo com contrato válido até o fim de 2028, o Atlético-MG avalia a liberação do jogador por empréstimo como alternativa para dar rodagem e possibilitar uma retomada em alto nível. Em 2025, inclusive, o atacante chegou a receber uma proposta para retornar ao Botafogo por empréstimo, mas a diretoria atleticana optou por não avançar nas tratativas.

Na última temporada, Júnior Santos disputou 29 partidas com a camisa do Galo, marcou dois gols e distribuiu uma assistência. No Corinthians, ele surge como opção para reforçar o ataque e ampliar as alternativas ofensivas do elenco ao longo da temporada.



Júnior Santos em ação pelo Atlético-MG; atacante negocia empréstimo com o Corinthians em busca de mais oportunidades

Cruzeiro vira sobre o Grêmio e garante vaga na decisão da Copinha

Equipe mineira está garantida na grande final que será no próximo domingo aniversário de São Paulo

Divulgação

O Cruzeiro está na grande final da Copa São Paulo de Futebol Júnior 2026. Na noite desta quarta-feira (21), o time mineiro foi até o estádio Joaquim de Moraes Filho, em Taubaté, para encarar o Grêmio, e após sair atrás no primeiro tempo, virou sobre o time gaúcho por 3 a 2 e se garantiu na decisão.

Esta será a quinta final de Copinha do Cruzeiro, sendo a segunda nos últimos três anos. A única vez em que o time mineiro levantou a taça foi em 2007, quando bateu o Corinthians nos pênaltis.

A primeira decisão por vaga na grande final da Copinha Sil 2026 começou com tudo. Logo aos cinco minutos, João Borne recebeu cruzamento e ajeitou a bola de peito para Harley, que mandou por baixo do goleiro adversário e abriu o marcador para o Grêmio.

Entretanto, o time gaúcho não teve muito tempo para comemorar. Aos nove, após cruzamento rasteiro, Baptista chutou rasteiro, a bola bateu na trave e correu a linha,

mas o árbitro assinalou gol, alegando que a bola ultrapassou a linha por completo, lance confirmado pelo VAR.

O jogo então seguiu disputado e o Grêmio contou novamente com o brilho de seu atacante. Aos 27, João Borne serviu Harley mais uma vez e o camisa 9 não perdoou, mandando no canto e levando o time gaúcho em vantagem para o intervalo.

Na volta para a segunda etapa, o jogo seguiu quente. Aos 20 minutos de uma verdadeira batalha defensiva, aos 24, após cobrança de escanteio, o Cruzeiro chegou a balançar as redes, mas o árbitro anulou após a bola passar pelo lado de fora do campo. Porém, não



Garantido na decisão, o time mineiro agora aguarda para conhecer seu próximo adversário, que sairá do duelo entre São Paulo e Ibrachina. A final será disputada neste domingo (25), em São Paulo.

Pênaltis decidem no Benitão e Guarani vence o Velo Clube pelo Paulistão

Bugre converte cobrança no primeiro tempo, tem pênalti defendido por Caíque França na etapa final e conquista a primeira vitória no estadual; Rubro-Verde amarga a segunda derrota seguida

Leonardo Bauer

O Velo Clube foi superado pelo Guarani por 1 a 0 na noite desta quinta-feira (22), no estádio Benitão, em Rio Claro, em partida válida pela quarta rodada do Campeonato Paulista. Em um duelo marcado por emoções na marca da cal, o Bugre foi mais eficiente: marcou com Guilherme Parede no fim do primeiro tempo e contou com grande atuação do goleiro Caíque França, que defendeu o pênalti cobrado por Daniel

Amorim na segunda etapa, assegurando o triunfo alviverde.

O confronto teve equilíbrio, mas acabou definido nos detalhes. Aos minutos finais da primeira etapa, o Guarani teve pênalti a seu favor, e Guilherme Parede bateu com categoria para abrir o placar. No segundo tempo, o Velo Clube ganhou a chance de empatar também em cobrança de penalidade máxima, porém Daniel Amorim parou em Caíque França, que fez a defesa decisiva e manteve a vantagem bugrina até o apito final.

Com o resultado, o Guarani chega aos cinco pontos, soma sua primeira vitória após dois empates e uma derrota, deixa a parte de baixo da tabela e assume a nona colocação, encostando no grupo dos oito primeiros — com a mesma pontuação de Santos e Corinthians, mas saldo de gols inferior.

Já o Velo Clube permanece com quatro pontos, sofre a



Guarani comemora no gramado do Benitão após vitória sobre o Velo Clube, decidida em cobranças de pênalti pela quarta rodada do Paulistão.

segunda derrota consecutiva e cai para a 13ª posição, ficando a apenas duas colocações da zona de rebaixamento, atualmente

aberta pelo Noroeste, que soma três pontos.

O Rubro-Verde volta a campo no domingo, novamen-

te no Benitão, quando busca a reabilitação diante do Corinthians, a partir das 20h30. O Guarani, por sua vez, terá novo

compromisso na segunda-feira, às 20h, quando enfrenta a Portuguesa no Brinco de Ouro da Princesa.

FUTEBOL EUROPEU

Arsenal e Bayern de Munique já nas Oitavas da Champions

O Arsenal jogou em Milão, contra a Internazionale e não tomou conhecimento do time da casa, vencendo pelo placar de 1 x 3, classificando-se assim, com uma rodada de antecedência

Eduardo Sócrates Bergamaschi

Dos seis times ingleses que disputam a Champions 2025/2026, apenas o Manchester City saiu derrotado nesta rodada da Champions. O modesto Bodo/Glimt, da Noruega, surpreendeu o time inglês, ao fazer a lição de casa e vencer pelo convincente placar de 3 x 1. Os outros resultados de times ingleses na Champions foram: Tottenham 2 x 0 Borussia Dortmund; Chelsea 1 x 0 Pafos; Olympique de Marselha

0 x 3 Liverpool e Newcastle 3 x 0 PSV.

Outro time que também já está nas Oitavas de final é o Bayern de Munique. O time alemão, jogando em seus domínios, fez a lição de casa ao vencer o modesto Union Saint-Gilloise, da Bélgica pelo placar de 2 x 0.

Outros resultados da Champions League: Kairat 1 x 4 Club Brugge; Real Madrid 6 x 1 Monaco; Villareal 1 x 2 Ajax; Sporting 2 x 1 PSG; Olympiacos 2 x 0 Bayer Leverkusen; Copenhagen 1 x 1 Napoli; Galatasaray 1 x 1 Atlético de Madrid; Qarabag 3 x 2 Eintrache Frankfurt; Atalanta 2 x 3 Athletic Bilbao; Juventus 2 x 0 Benfica e Slavia Praga 2 x 4 Barcelona.

A próxima e decisiva rodada da fase classificatória da Champions League acontece na próxima quinta-feira, dia 28/01, quando se definirão os oito classificados direto para as Oitavas de Final e os outros 16 times que jogarão os Play-Offs para compor os competidores das Oitavas

de Final da Champions League 2025/2026.

PREMIER LEAGUE

Depois de cinco vitórias na Champions League e apenas uma derrota, a do City para o Bodo/Glimt por 3 x 1, o futebol inglês volta suas atenções para a Premier League.

Na Premier League, o Arsenal que já está classificado para as Oitavas de Final da Champions e lidera com certa folga (7 pontos) a competição inglesa, busca mais uma vitória, jogando em seus domínios, contra o Manchester United que vem na quinta posição da competição.

O Manchester City, vice-líder, joga, também em seus domínios, contra o lanterna Wolverhampton.

Aston Villa que tem a mesma pontuação que o City, 43 pontos, ocupa a terceira posição e joga fora de casa contra o bom time do Newcastle.

O atual campeão da Premier

League, o Liverpool, vem na quarta posição, a sete pontos do Aston Villa, também joga fora de casa, contra o Bournemouth.

LA LIGA

Depois de uma rodada razoável na Champions League, o futebol espanhol volta agora as atenções para a disputa da 21ª rodada de La Liga.

O líder Barcelona, que depois de um tropeço na rodada de nº 20, viu o vice-líder Real Madrid encostar perigosamente, estando agora a apenas um ponto de distância, busca uma reação jogando em casa, contra o Real Oviedo.

Já o Madrid, joga fora de casa contra o perigoso Villareal que ocupa a quarta posição. O terceiro colocado, Atlético de Madrid, joga em casa, contra o Mallorca.

CAMPEONATO ITALIANO

Depois de uma rodada sem nenhum brilho na Champions League o futebol italiano joga a

22ª rodada de seu Campeonato Nacional de Futebol.

Fora do G8 da Champions, a líder Internazionale, defende a liderança em jogo dentro dos seus domínios contra o Pisa, 19º classificado e candidatíssimo ao rebaixamento.

O vice-líder, Milan, vai a ca-

PREMIER LEAGUE - 23ª RODADA

DATA	JOGO		
24/01	WEST HAM	X	SUNDERLAND
24/01	BURNLEY	X	TOTTENHAM
24/01	FULHAM	X	BRIGHTON
24/01	MANCHESTER CITY	X	WOLVERHAMPTON
24/01	BOURNEMOUTH	X	LIVERPOOL
25/01	BRENTFORD	X	NOTTING. FOREST
25/01	CRYSTAL PALACE	X	CHELSEA
25/01	NEWCASTLE	X	ASTON VILLA
25/01	ARSENAL	X	MANCHESTER UN
26/01	EVERTON	X	LEEDS UNITED

LA LIGA - 21ª RODADA

DATA	JOGO		
23/01	LEVANTE	X	ELCHE
24/01	RAYO VALLECANO	X	OSASUNA
24/01	VALENCIA	X	ESPANYOL
24/01	SEVILLA	X	ATHLETIC BILBAO
24/01	VILLAREAL	X	REAL MADRID
25/01	ATLÉTICO MADRID	X	MALLORCA
25/01	BARCELONA	X	REAL OVIEDO
25/01	REAL SOCIEDAD	X	CELTA
25/01	ALAVÉS	X	BETIS
26/01	GIRONA	X	GETAFE

CAMPEONATO ITALIANO - 22ª RODADA

DATA	JOGO		
23/01	INTERNAZIONALE	X	PISA
24/01	COMO	X	TORINO
24/01	FIorentina	X	CAGLIARI
24/01	LEcce	X	LAZIO
25/01	SASSUOLO	X	CREMONESE
25/01	ATALANTA	X	PARMA
25/01	GENOA	X	BOLOGNA
25/01	JUVENTUS	X	NAPOLI
25/01	ROMA	X	MILAN
26/01	VERONA	X	UDINESE



Gabriel Jesus faz dois, Arsenal chega à 7ª vitória consecutiva e de quebra se classifica para as Oitavas da Champions


MUNDO DA VELOCIDADE
 POR E. CORTEZ

Audi apresentou o carro para a temporada 2026 da Fórmula 1

E. Cortez

Dando sequência à série de lançamento dos carros para a temporada 2026 da Fórmula 1, na última terça-feira (20), os fãs conheceram a identidade visual da Audi para a estreia na categoria, após assumir a operação que pertencia à Sauber.

O evento ocorreu em Berlim e o layout do R26, como antecipado no carro conceito, tem pintura majoritariamente prateada, com detalhes em vermelho e preto concentrados principalmente na traseira.

O alemão Nico Hulkenberg e o brasileiro Gabriel Bortoleto, pilotos da Audi Revolut F1 Team, também marcaram presença com os novos uniformes. Os macacões tem como cor predominante o preto, com detalhes em vermelho e cinza.



Evento mostrou pintura do R26 e uniforme dos pilotos Gabriel Bortoleto e Nico Hulkenberg


(Instagram)

Carro da Alpine que será lançado nesta sexta-feira já estreou na pista

O carro de Fórmula 1 da Alpine para 2026, que será lançado nesta sexta-feira (23), fez sua estreia na pista de Silverstone na quarta-feira, antes mesmo de revelar sua identidade visual.

A equipe utilizou a quilometragem permitida para "dia de filmagem", que possibilita até 200 km de testes, para dar ao



Vídeo mostra carro passando rapidamente na pista; lançamento visual é nesta sexta-feira

F1: Ferrari lança o SF-26 nesta sexta-feira; confira como assistir

A Ferrari realiza nesta sexta-feira, dia 23 de janeiro, um dos lançamentos mais aguardados da temporada 2026 da Fórmula 1. A equipe italiana apresentará o novo SF-26 diretamente de Maranello, em uma manhã que promete movimentar a F1 e atrair grande atenção dos fãs.

A apresentação está marcada para 7h30 no horário de Brasília e a expectativa é de que divulgue inicialmente imagens digitais do



SF-26 será lançado nesta sexta-feira e reacende as expectativas da torcida

Mercedes revela o design do carro de F1 para 2026 e já coloca novo carro na pista

A Mercedes foi outra equipe a dar sequência aos lançamentos, revelando as primeiras imagens de seu carro de Fórmula 1 para 2026, o W17, na manhã desta quinta-feira.

O chefe da equipe, Toto Wolff, afirmou que a divulgação das primeiras imagens renderizadas do W17 é "o próximo passo"

no processo de preparação para as mudanças "significativas" de 2026.

"Isso representa o esforço coletivo e contínuo de nossas equipes em Brixworth e Brackley", disse Wolff.

"Continuaremos a trabalhar arduamente nos próximos meses."

(Divulgação)


Mercedes mostrou imagens do novo carro e confirmou shakedown no mesmo dia



Embora o carro real possa ser diferente, as renderizações oferecem uma comparação com algumas tendências que já surgiram nas imagens digitais e reais iniciais divulgadas para alguns carros de 2026.

Vale ressaltar que uma imagem renderizada (ou render) refere-se à imagem digital gerada a partir de um modelo tridimensional por meio de softwares especializados.

Durante o evento, a Mercedes confirmou que o shakedown do W17 seria realizado ainda nesta quinta-feira, em Silverstone, palco do tradicional GP da Inglaterra e circuito mais próximo da sede da equipe.

Filme com Felipe Nasr teve lançamento mundial

Uma novidade bastante aguardada por quem é fã de automobilismo é o lançamento do 2DIE4, filme que retrata a participação de Felipe Nasr nas 24 Horas de Le Mans de 2025 a partir de uma ótica muito particular. O documentário tem 61 minutos e foi escrito e dirigido por Salomão e André Abdala, os Abdala Brothers. Trata-se do primeiro filme brasileiro inteiramente filmado em IMAX com câmeras Panavision e que teve sua estreia mundial na última quarta-feira (21), com uma projeção em Daytona, Flórida. Porém no Brasil, a première está marcada apenas para o dia 30 de abril.

O longa-metragem com imagens e sequências reais, sem uso de atores profissionais e dramatizações, tem como objetivo retratar a realidade da forma "mais cinematográfica possível".

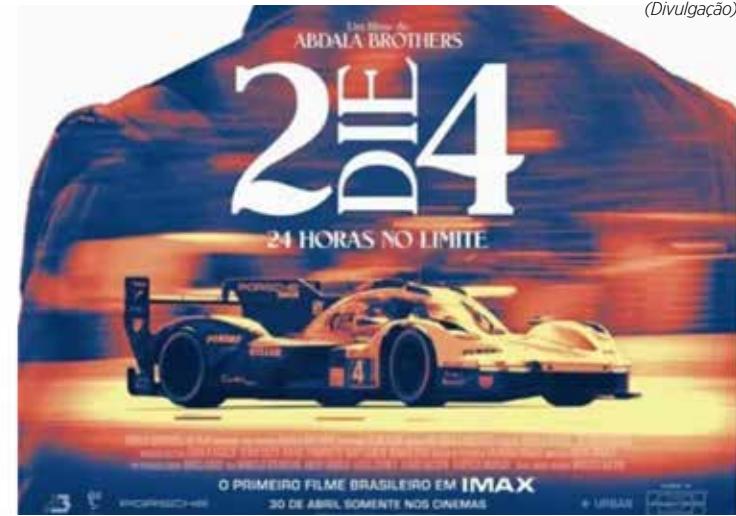
O 2DIE4 acompanha uma corrida sob a perspectiva do piloto brasileiro, "conhecendo os medos, qualidades e erros de Felipe Nasr", diz a sinopse.

O 2DIE4 coloca o espectador dentro da mente de Nasr, considerado um dos principais nomes do automobilismo mundial e que neste sábado participa das 24 Horas de Daytona, prova que abre a temporada da IMSA.

Le Mans

O longa acompanha a parti-

cipação do piloto nas 24 Horas de Le Mans, considerada a prova de resistência mais famosa e exigente do esporte a motor. Com acesso exclusivo à equipe Porsche e aos bastidores da corrida, o filme entrega imagens impactantes, pensadas para serem vividas nas maiores e melhores salas de cinema.

(Divulgação)


Primeiro longa dos Abdala Brothers mergulha em uma das corridas mais lendárias do automobilismo e acompanha Felipe Nasr na pista

Novato roda em primeiro contato com carro da Racing Bulls durante teste

A Racing Bulls realizou um breve teste com o VCARB93 em Imola, em condições de pista molhada e fria, na última terça-feira, mas a sessão foi interrompida quando o novato Arvid Lindblad rodou e foi parar na brita, logo após ter assumido o volante do companheiro de equipe Liam Lawson. Ainda assim, o carro percorreu os 15 quilômetros permitidos em shakedown - o equivalente a três voltas no circuito.

A equipe voltou a campo para o "dia de filmagem" na quarta-feira. As temperaturas congelantes no início da manhã atrasaram o começo das gravações, mas apesar da persistência do mau tempo, conseguiu percorrer os 200 km permitidos.

Variedades

O Agente Secreto é indicado para quatro categorias do Oscar

Adolpho Veloso também concorre a Melhor Fotografia por Sonhos de Trem

Agência Brasil

O Brasil entrou com força na disputa do Oscar 2026. O Agente Secreto foi indicado simultaneamente a Melhor Filme, Melhor Filme Internacional e Melhor Direção de Elenco (nova categoria), enquanto Wagner Moura recebeu indicação a Melhor Ator por sua atuação no longa.

Com as quatro indicações, O Agente Secreto chega ao mesmo número recorde de indicações do

filme Cidade de Deus, em 2004. Em outra frente, o país também aparece entre os destaques técnicos: Adolpho Veloso concorre a Melhor Fotografia por Sonhos de Trem.

A lista foi anunciada nesta quinta-feira (22) pela Academy of Motion Picture Arts and Sciences, marcando o início da etapa decisiva da 98ª edição do prêmio e confirmando um momento histórico para o cinema brasileiro.

Votação

A primeira fase de votação foi encerrada na sexta-feira (16). Mais de 10 mil profissionais da indústria cinematográfica — en-

tre atores, diretores, roteiristas e técnicos — participaram do processo, votando majoritariamente dentro de suas áreas, com exceção de Melhor Filme, que reúne o voto de todo o colégio eleitoral.

A cerimônia do Oscar 2026 acontece em 15 de março, e o anúncio desta quinta-feira já provoca clima de celebração no setor audiovisual brasileiro.

Brasil no Oscar 2026

Melhor Filme

O Agente Secreto disputa com:

- Bugonia
- F1
- Frankenstein

Foto: MK2Films/Divulgação



O diretor Kleber Mendonça Filho e o ator Wagner Moura durante as gravações do filme O Agente Secreto



Wagner Moura ganhou o Globo de Ouro de Melhor Ator em Filme Dramático

- Hamnet
 - Marty Supreme
 - Pecadores (Sinners) — Lidera as indicações com 16 nomeações no total
 - Sonhos de Trem (Train Dreams)
 - Uma Batalha Após a Outra (One Battle After Another)
 - Valor Sentimental (Sentimental Value)
- Melhor Filme Internacional**
- Apontado como favorito, O Agente Secreto concorre com:
- Valor Sentimental (Noruega)
 - Foi Apenas um Acidente
- Hamnet
 - Marty Supreme
 - Uma batalha após a outra
 - Pecadores
- Melhor Ator**
- Wagner Moura é candidato à estatueta ao lado de:
- Timothée Chalamet (Marty Supreme)
 - Leonardo DiCaprio (Uma

Batalha Após a Outra)

- Michael B. Jordan (Pecadores)
- Ethan Hawke (Blue)

A indicação vem após Moura ter vencido o Globo de Ouro de melhor ator em drama, consolidando a performance como uma das mais comentadas da temporada.

Melhor Fotografia

Com Adolpho Veloso, Sonhos de Trem enfrenta:

- Uma Batalha Após a Outra
- Pecadores
- Frankenstein
- Marty Supreme

Confira a lista completa dos indicados ao Oscar 2026

Agência Brasil

O anúncio dos indicados ao Oscar 2026 confirmou um ano de forte presença do cinema internacional e abriu espaço para leituras políticas, afetivas e estéticas sobre o mundo atual. Liderando a corrida, o longa norte-americano Pecadores aparece como o título mais lembrado pela Academia, com 16 indicações, consolidando-se como o grande favorito da temporada.

Logo atrás, o norueguês Valor Sentimental soma nove indicações, incluindo melhor filme, direção e categorias de atuação, reafirmando a força do cinema europeu no circuito hollywoodiano. O longa de Joachim Trier repete o bom desempenho crítico que já vinha acumulando desde sua estreia em festivais internacionais. Já o brasileiro O Agente Secreto conquistou quatro indicações, entre elas melhor filme, melhor filme internacional e melhor ator para Wagner Moura, primeiro ator brasileiro na categoria de atuação masculina.

Outra surpresa foi o filme independente norte-americano Sonhos de Trem, disponível na Netflix, com quatro indicações: entre elas melhor filme e melhor fotografia, assinada pelo brasileiro Adolpho Veloso. A cerimônia do Oscar 2026 acontece em 15 de março.

Lista completa dos indicados ao Oscar 2026

Melhor Filme

- Bugonia
- F-1
- Frankenstein
- Hamnet
- Marty Supreme

- Uma Batalha Após a Outra
- O Agente Secreto
- Valor Sentimental
- Pecadores
- Sonhos de Trem

Melhor Direção

- Chloé Zhao, por Hamnet
- Josh Safdie, por Marty Supreme
- Paul Thomas Anderson, por Uma Batalha Após a Outra
- Joachim Trier, por Valor Sentimental
- Ryan Coogler, por Pecadores

Melhor Ator

- Timothée Chalamet, por Marty Supreme
- Leonardo DiCaprio, por Uma Batalha Após a Outra
- Ethan Hawke, por Blue Moon
- Michael B. Jordan, por Pecadores
- Wagner Moura, por O Agente Secreto

Melhor Atriz

- Jessie Buckley, por Hamnet
- Rose Byrne, por Se Eu Tivesse Pernas, Eu Te Chutaria
- Kate Hudson, por Song Sung Blue
- Renate Reinsve, por Valor Sentimental
- Emma Stone, por Bugonia

Melhor Ator Coadjuvante

- Benicio del Toro, por Uma Batalha Após a Outra
- Jacob Elordi, por Frankenstein
- Delroy Lindo, por Pecadores
- Sean Penn, por Uma Batalha Após a Outra
- Stellan Skarsgård, por Valor Sentimental

- Inga Ibsdotter Lilleas, por Valor Sentimental
- Amy Madigan, por A Hora do Mal
- Wunmi Mosaku, por Pecadores
- Teyana Taylor, por Uma Batalha Após a Outra

Melhor Direção de Elenco

- Hamnet
- Marty Supreme
- Uma Batalha Após a Outra
- O Agente Secreto
- Pecadores

Melhor Roteiro Original

- Blue Moon
- Foi Apenas Um Acidente
- Marty Supreme
- Valor Sentimental
- Pecadores

Melhor Roteiro Adaptado

- Bugonia

Melhor Filme de Animação

- Frankenstein
- Hamnet
- Uma Batalha Após a Outra
- Sonhos de Trem
- Arco
- Elio
- Guerreiras do K-pop
- A Pequena Amélia
- Zootopia 2

Melhor Filme Internacional

- O Agente Secreto
- Foi Apenas Um Acidente
- Valor Sentimental
- Sirát
- The Voice of Hind Rajab

Melhor Documentário em Longa-Metragem

- Alabama: Presos no Alabama
- Embaixo da Luz Neon

Melhor Documentário em Curta-Metragem

- Quartos Vazios
- Armed Only with a Camera: The Life and Death of Brent Renaud
- Children No More: Were and Are Gone
- O Diabo Não Tem Descanso
- Perfectly A Strangeness

Melhor Curta-Metragem em Live Action

- Butcher's Stain
- A Friend Of Dorothy
- Jane Austen's Period Drama
- The Singers
- Two People Exchanging Saliva

Melhor Animação em Curta-Metragem

- Butterfly
- Forevergreen
- The Girl Who Cried Pearls
- Retirement Plan
- The Three Sisters

Melhor Filme de Documentário

- Arco
- Elio
- Guerreiras do K-pop
- A Pequena Amélia
- Zootopia 2
- Dear Me, de Diane Warren: Relentless
- Golden, de Guerreiras do K-pop
- I Lied To You, de Pecadores
- Sweet Dreams Of Joy, de Viva Verdi!
- Sonhos de Trem, de Sonhos de Trem

Melhor Canção Original

- Frankenstein
- Hamnet
- Marty Supreme
- Uma Batalha Após a Outra
- Pecadores
- Sonhos de Trem

Melhor Figurino

- Avatar: Fogo e Cinzas
- Jurassic World: Recomeço
- O Ônibus Perdido
- Pecadores

Melhor Fotografia

Com Adolpho Veloso, Sonhos de Trem enfrenta:

- Uma Batalha Após a Outra

Batalha Após a Outra)

- Michael B. Jordan (Pecadores)

• Ethan Hawke (Blue)

A indicação vem após Moura

ter vencido o Globo de Ouro de

melhor ator em drama, consolida

ndo a performance como uma das

mais comentadas da temporada.

Melhor Direção de Elenco

O Agente Secreto disputa

com:

- Hamnet

Melhor Ator

Wagner Moura é candidato

à estatueta ao lado de:

- Timothée Chalamet (Marty Supreme)

• Leonardo DiCaprio (Uma

Batalha Após a Outra)

• Pecadores

• Frankenstein

• Marty Supreme

• Uma Batalha Após a Outra)

• F-1

• Hamnet

• Marty Supreme

• Uma Batalha Após a Outra)

• Pecadores

• Sirát

• Uma Batalha Após a Outra)

• F-1

• Hamnet

• Marty Supreme

• Uma Batalha Após a Outra)

• Pecadores

• Sirát

• Uma Batalha Após a Outra)

• F-1

• Hamnet

• Marty Supreme

• Uma Batalha Após a Outra)

• Pecadores

• Sirát

• Uma Batalha Após a Outra)

• F-1

• Hamnet

• Marty Supreme

• Uma Batalha Após a Outra)

• Pecadores

• Sirát

• Uma Batalha Após a Outra)

• F-1

• Hamnet

• Marty Supreme

• Uma Batalha Após a Outra)

• Pecadores

• Sirát

• Uma Batalha Após a Outra)

• F-1

CLASSIFICADOS

EMPREGOS

IMÓVEIS

VEÍCULOS

GERAL

SERVIÇOS

DIÁRIO DO RIO CLARO



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



CADASTRE-SE PELO
19 98891.2309

CRECI - 034719-J

VERDE PLAN
EMPREENDIMENTOS E PARTICIPAÇÕES

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\$11.111,11



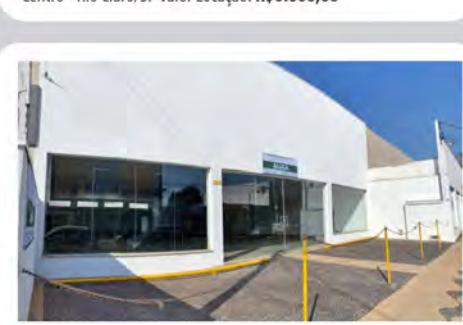
CÓDIGO: 9094
Salas comerciais com 95,00m², copa e 2 wc's
Centro - Rio Claro/SP Valor Locação: R\$6.666,66



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



CÓDIGO: 9093
Salas comerciais com
218,00m², 2 wc's -
Centro - Rio Claro/SP
Valor Locação: R\$11.111,11



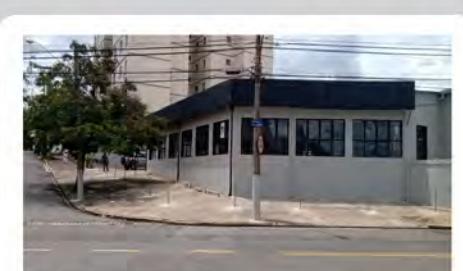
CÓDIGO: 6165
RUA 14- Salão com 600,00m², 2 wc's, cozinha, escritório e recesso para
carros. Consolação - Rio Claro/SP - Valor Locação: R\$17.777,77



CÓDIGO
Galpão com 988,00m², banheiros, cozinha+ 748,00m² de
estacionamento Consolação - Rio Claro/SP Valor locação : R\$31.111,11



CÓDIGO: 9094
Salas comerciais com 218,00m²,
2 wc's - Centro - Rio Claro/SP
Valor Locação: R\$11.111,11



CÓDIGO: 7456 - Loja com 1.318,20m² Taquaral- Campinas/ SP



CÓDIGO: 9091 - Salas comerciais com 218,00m², 2 wc's -
Centro - Rio Claro/SP - Valor Locação: R\$11.111,11

AV. 5, 575
RIO CLARO

www.verdeplanempreendimentos.com.br

VERDE PLAN
EMPREENDIMENTOS E PARTICIPAÇÕES

19 3597-2800
19 99675-8156

ESPAÇO GOURMET

Topa o desafio? Campanha Janeiro Seco convida população a começar o ano sem consumo de álcool

Janeiro Seco (ou Dry January) é um desafio popular que propõe a abstinência total de bebidas alcoólicas durante todo o mês de janeiro, funcionando como um detox pós-festas

Divulgação

Após um período marcado por excessos alimentares e consumo elevado de álcool nas festas de fim de ano, cresce a adesão a um movimento que propõe uma pausa estratégica: o Desafio Janeiro Seco (Dry January).

Em 2026, a iniciativa ganha ainda mais força ao se consolidar não apenas como uma tendência de saúde, mas como um exercício coletivo de autoconsciência e mudança de hábitos.

Ao incentivar a suspensão total do consumo de bebidas alcoólicas durante o mês de janeiro, o desafio abre espaço para reflexões sobre bem-estar, saúde mental, produtividade e a relação cultural com o álcool, em um momento simbólico de recomeços e planejamento para o ano que se inicia.

De acordo com Higor Caldato (@drhigorcaldato), psiquiatra, especialista em psicoterapias, transtornos alimentares e obesidade. Sócio do Instituto Nutrindo Ideais (@nutrindoideais), os benefícios de ficar um mês sem álcool são notáveis e imediatos, como:

- Qualidade do sono: o álcool, apesar de induzir ao sono, prejudica sua qualidade. Ao eliminá-lo, você experimentará um sono mais profundo e reparador.

- Controle de peso: bebidas alcoólicas são ricas em calorias "vazias". Ficar 'dry' pode levar a uma perda de peso natural e visível.

- Clareza mental: sem o efeito sedativo do álcool, sua concentração e humor tendem a melhorar.

- Economia: uma pausa no consumo de bebidas em eventos e restaurantes pode gerar uma economia surpreendente no final do mês.

Como vencer o desafio: dicas práticas e alternativas deliciosas

O desafio pode parecer difícil, mas com as estratégias certas, o sucesso é garantido:

- Comunique-se: avise amigos e familiares sobre o seu desafio. O apoio social é fundamental.

- Encontre substitutos: não se restrinja apenas à água. Explore o mundo dos mocktails (drinks sem álcool), chás gelados, kombuchás ou experimente as cervejas zero.

- Mude o foco: em vez de focar no que você está perdendo, concentre-se no que está ganhando: mais energia, melhor humor e saúde.

- Mais que um mês: o novo relacionamento com o álcool. O Janeiro Seco não é sobre abstinência eterna; é sobre reavaliação. Ao final dos 31 dias, a maioria dos participantes relata ter uma relação mais consciente e controlada com o álcool. Use este mês para descobrir que você não precisa de uma bebida para se divertir, relaxar ou socializar. É um presente de saúde que você se dá para o resto do ano.

Impactos fisiológicos e metabólicos de ficar um mês sem beber álcool

Francisco Tostes (@doutortostes), sócio do Instituto Nutrindo Ideais (@nutrindoideais), especialista em medicina do esporte, atuante em endocrinologia, mestre em bioquímica fisiológica, explica que ficar 30 dias sem consumir álcool provoca uma série de mudanças positivas no organismo, muitas delas perceptíveis já nas primeiras semanas.

“O álcool é uma substância calórica, inflamatória e tóxica para diversas células. Quando ele sai da rotina, o corpo deixa de gastar energia para ‘neutralizar’ esse estresse químico e passa a funcionar de forma mais eficiente”.

Do ponto de vista metabólico, há melhora da sensibilidade à insulina, o que facilita o controle da glicose no sangue e reduz o risco de ganho de gordura, especialmente abdominal. Muitas pessoas também relatam melhora do sono, não porque dormem mais horas, mas porque o sono se torna mais profundo e reparador, já que o álcool fragmenta as fases mais importantes do descanso.

Ainda segundo ele, é comum observar redução de inchaço, queda discreta do peso corporal, melhora da disposição física e mental e até



Desafio Janeiro Seco (Dry January) convida a população a começar o ano sem álcool

maior clareza cognitiva. O sistema cardiovascular também se beneficia: há redução da pressão arterial e de marcadores inflamatórios associados ao risco cardíaco.

Entre outros benefícios, estão:

Regeneração hepática:

O fígado é o principal órgão responsável por metabolizar o álcool. Mesmo em pessoas que não bebem em excesso, o consumo frequente pode levar ao acúmulo de gordura no fígado, a chamada esteatose hepática, muitas vezes silenciosa.

Ao suspender o álcool por um mês, o fígado reduz significativamente essa sobrecarga metabólica. As células hepáticas têm grande capacidade de regeneração, e estudos mostram que, em poucas semanas, já ocorre diminuição do acúmulo de gordura, melhora da função hepática e redução da inflamação local.

Pesquisas observacionais realizadas durante campanhas como o Janeiro Seco demonstraram que,

após cerca de 30 dias sem álcool, há queda significativa de enzimas hepáticas como a Gama-Glutamil Transferase (GGT) e, em muitos casos, da ALT (TGP) e AST (TGO), marcadores indiretos de sofrimento do fígado. Esses efeitos foram observados inclusive em indivíduos que bebiam apenas “socialmente”.

Metabolismo e inflamação:

O álcool interfere diretamente na oxidação de gorduras. Enquanto ele está sendo metabolizado, o corpo praticamente “pausa” a queima de gordura. Ao retirá-lo da rotina, o metabolismo volta a utilizar gordura como fonte energética com mais eficiência.

Além disso, o álcool aumenta a permeabilidade intestinal e favorece processos inflamatórios sistêmicos. A abstinência, mesmo temporária, reduz esses estímulos inflamatórios, melhora a relação com a microbiota intestinal e pode impactar positivamente a imunidade.

Quais hormônios são afetados

pelo consumo de álcool (e pelo controle da ingestão)?

O álcool influencia diversos hormônios importantes para o equilíbrio do corpo:

- **Cortisol (hormônio do estresse):** o consumo regular de álcool tende a elevar o cortisol, especialmente à noite. Isso favorece acúmulo de gordura abdominal, piora do sono e sensação de cansaço crônico. Ao suspender o álcool, os níveis tendem a se normalizar.

- **Insulina:** o álcool prejudica a sensibilidade à insulina. Com a interrupção, o organismo responde melhor à glicose, reduzindo o risco de resistência insulínica e diabetes tipo 2.

- **Testosterona:** em homens e mulheres, o álcool pode reduzir a produção de testosterona e aumentar sua conversão em estrogênios. A redução ou pausa no consumo favorece a recuperação desse eixo hormonal, com impacto positivo na composição corporal, energia e libido.

- **Hormônio do crescimento (GH):** o álcool, especialmente à noite, reduz a liberação de GH durante o sono profundo. Sem o álcool, há melhora da recuperação muscular, do metabolismo e da qualidade do sono.

- **Melatonina:** apesar de dar uma falsa sensação de “relaxamento”, o álcool desorganiza a produção de melatonina e a abstinência ajuda a restaurar o ritmo biológico e melhora o ciclo sono-vigília.

Em resumo, um mês sem álcool não é apenas um detox simbólico. É um período suficiente para que o corpo, como um todo, opere de forma mais eficiente. Claro que, para muitas pessoas, esse intervalo também serve como um exercício de consciência sobre a relação que mantêm com o álcool, algo que vai muito além das calorias no copo.

Receitas de mocktails (drinks sem álcool)

Eleonora Galvão, nutricionista do Instituto Nutrindo Ideais (@Nutrindoideais) especialista em nutrição vegana e vegetariana, indica três receitas de mocktails que trazem benefícios para a saúde, confira:

Mocktail refrescante de limão, hortelã e água de coco

Ingredientes:

- 200ml de água de coco natural
- Suco de ½ limão
- Folhas de hortelã fresca
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva gelado.

Valores nutricionais aproximados: calorias: 45 kcal; carboidratos: 10g; açúcares naturais: 8g; potássio: 400mg; e gorduras: 0g.

Benefícios nutricionais: excelente para hidratação. O limão também contribui com vitamina C, auxiliando a imunidade. A hortelã favorece a digestão após a digestão e traz efeito refrescante.

Mocktail antioxidante de frutas vermelhas e hibisco

Ingredientes:

- 150ml de chá de hibisco gelado
- 1 pedaço pequeno de gengibre ralado
- ½ xícara de morangos ou frutas vermelhas amassadas
- Suco de ½ laranja
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Misture o chá com as frutas, coe se desejar e finalize com gelo.

Valores nutricionais aproximados: calorias: 70kcal; carboidratos: 16g; fibras: 2g; e vitamina C: 40mg.

Benefícios nutricionais: rico em antioxidantes, que combatem o estresse oxidativo. O hibisco é excelente diurético, ajuda no controle da pressão arterial. As frutas vermelhas contribuem para saúde cardiovascular e metabólica, além de serem riquíssimas em antioxidantes.

Mocktail cremoso de abacaxi, coco e gengibre

Ingredientes:

- 150ml de água com gás
- 100g de abacaxi fresco
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- Suco de ½ limão
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata o abacaxi com o gengibre e o limão, coe e complete com água com gás.

Valores nutricionais aproximados: calorias: 65 kcal; carboidratos: 15g; fibras: 1,5g; e vitamina C: 35mg.

Benefícios nutricionais: o abacaxi contém bromelina, enzima que auxilia a digestão. O gengibre tem ação anti-inflamatória e termogênica leve. A presença de gordura saudável do leite de coco promove maior saciedade e estabilidade glicêmica, tornando este mocktail uma alternativa interessante para eventos, finais de tarde ou substituição de bebidas alcoólicas. Alternativa refrescante e com baixo impacto glicêmico.

Dicas extras:

Por que incluir mocktails na rotina?

- Reduz o consumo de álcool sem abrir mão da experiência social;
- Contribui para hidratação e ingestão de micronutrientes;
- Pode ser adaptado para objetivos específicos (digestão, imunidade, estética);

- Opção segura para gestantes, pessoas em tratamento ou que buscam saúde de forma global.

Foto: Abdellah Benziane/Pexels



Mocktail refrescante de limão, hortelã e água de coco

Foto: Iván Cisneros/Pexels



Mocktail antioxidante de frutas vermelhas e hibisco

TUDO PARA SUA OBRA!

Rede ConstruVip

19 3523.6868
19 9.9286.6911
RUA 5, 2322 - CENTRO

10 X sem juros no cartão
casaviprioclaro@hotmail.com