

CARNAVAL EM ATIBAIA REUNIU 60 MIL PESSOAS E TEM SALDO POSITIVO DE SEGURANÇA E ORGANIZAÇÃO

CARNAVAL 2026: Festa foi marcada pela presença de famílias, integração das forças de segurança e ampla participação do público infantil. **Página 5**



ATIBAIA HOJE

Uns fazem manchetes. Nós fazemos a história.

WWW.ATIBAIHOJE.COM.BR

Editora: Maria Clara Teixeira Gonçalves | Fone: 4411-2326 | e-mail: atibaiahoje@uol.com.br | Atibaia, sábado, 21 de fevereiro de 2026 | Ano XXXIII | Edição Digital nº 1.791

CONSTRUÇÃO DE NOVA ESCOLA ESTADUAL AVANÇA EM ATIBAIA



ESCOLA ESTADUAL: A construção da nova escola estadual em Atibaia avança com o apoio da Prefeitura. O terreno destinado à implantação da unidade foi doado pelo município, fortalecendo a parceria em prol da educação pública. Após a conclusão das obras, a escola terá capacidade para atender 1.080 alunos, ampliando o acesso ao ensino na cidade. **Detalhes na página 3**

VACINA SINTA O PODER DE ESTAR PROTEGIDO

É gratuito e salva vidas

Procure a UBS com sala de vacina mais próxima da sua casa e atualize sua carteirinha

Doses disponíveis de segunda a sexta

SAAE INICIA IMPLANTAÇÃO DE REDE COLETORA DE ESGOTO NA RUA SALVADOR HERNANDEZ



ESGOTO: Obra contempla instalação de novas tubulações e ligações domiciliares, com interdições parciais no trânsito e prazo estimado de conclusão de até 20 dias. **Página 5**

SAMU AJUDA A TRAZER NOVA VIDA EM PLENO CARNAVAL



SAMU: Na manhã de sábado (14), às 10h20, no Jardim Cerejeiras, equipes do SAMU protagonizaram um momento de muita emoção ao realizar um parto em domicílio. **Página 5**

Aponte a câmera do seu celular e saiba mais



SECRETARIA DE SAÚDE

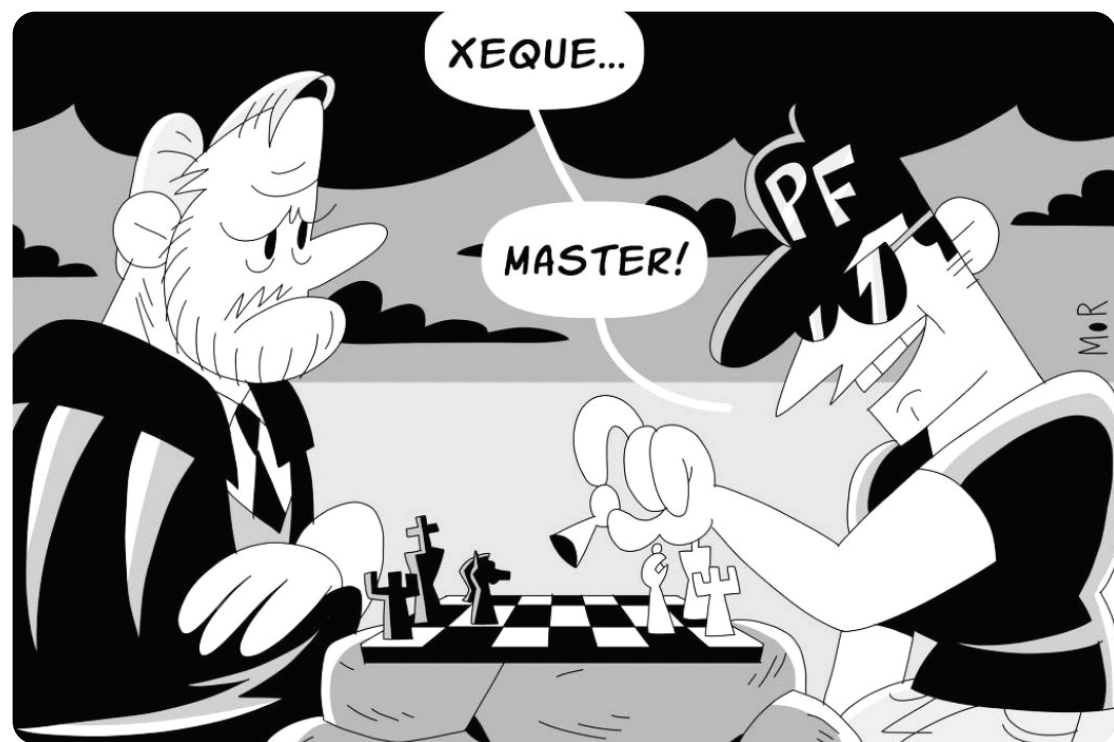
PREFEITURA DA ESTÂNCIA DE ATIBAIA

Varanda Gourmet

Pirarucu com Crosta de Alho - Truta Grelhada com Amêndoas
Camarão à Provençal - Camarão à Paulista - Camarão na Moranga

ENDEREÇO: Al. Lucas Nogueira Gargez, 1700 - Inf. & Reservas: (11) 2427-3931

CALDEIRÃO DO DIABO



ESCOLHA

A bruxinha voltou do carnaval com mente filosófica e questionou: Você prefere a verdade ou a realidade?

PIOR É O MELHOR

“Pior é o melhor” pode parecer um paradoxo mas é o que acontece na nossa Egrégia Câmara Municipal. Alguns dos nossos vereadores falam bem, uns com um toque de soberba, mas o pior em oratória é o vereador Zé Machado, mas no frigidar dos ovos é o melhor. Abaixo se explica o paradoxo.

PARADOXO

Na verdade, o vereador Zé Machado não tem o dom da oratória, não emposta a voz, mas fala o que vem do seu coração, de forma direta e fácil de entender. Na sessão da Câmara, de quinta-feira, dia 19 de fevereiro, Zé Machado falou para todo mundo entender que a Prefeitura precisa olhar para os bairros. Foi

curto e grosso. E, de forma simples, mandou seu recado. Talvez seja esta forma de ser que faz com que Zé Machado curta o seu quarto mandato. Segundo a bruxinha, “Deus fez as coisas simples para complicar os sábios!”.

O PULHA

Pulha, como vocês sabem, é um substantivo e adjetivo pejorativo usado para descrever uma pessoa sem caráter, indigna, patife, canalha ou calhorda. E tem uma pessoa com estas características em Atibaia. Vive ao lado do poder, mas nunca faz parte dele, porém abocanha algumas vantagens. Se utiliza de sua proximidade ao poder e dá vários pitacos. Sabe das coisas e se diz o pai da criança. Agora, o pulha largou seu antigo senhor e parte de mala e cuia para aproximar-se do prefeito. “Quem viver, verá”, comentou a bruxinha.

DERRAPADA

No início oficial

do Carnaval, na Praça da Matriz, a cantora Alobened Airam, ex-vocalista da Banda Mel, fez às vezes de Altemar Dutra Jr. e comandou a alegria geral. Tudo ia às mil maravilhas, quando a cantora resolveu, ou melhor dizendo, resolveram por ela, fazer menção ao político Frederick Wassef, ao que se seguiu uma vaia ensurdecadora. Perdida, sem saber o que fazer, resolveu colocar panos quentes, dando explicações, e a coisa ficou pior, ou no falar caipira: “quantu mais si ixplica mais apiorei fica”.

BRAGANÇA EM CHAMAS

Dia 18 de fevereiro, em plena Quarta-feira de Cinzas a coisa esquentou na Câmara Municipal de Bragança Paulista, quando foi colocado em pauta o pedido de abertura de processo de cassação do prefeito Edmir Chedid. Ao final, 10 vereadores votaram contra o pedido e 8 votaram a

favor da abertura de Comissão de Investigação e Processante (CIP) para apuração de possíveis infrações político-administrativas cometidas pelo prefeito. O presidente da Câmara, Sebastião Garcia Amaral (Tião do Fórum) não votou, pois só votaria em caso de empate conhecido como o voto de Minerva. Ao que parece, o pedido de abertura de processo de cassação do prefeito Edmir Chedid, virou cinzas, comentou a meiga bruxinha, que adora trocadilhos.

INÍCIO

Agora, findo o reinado de Momo, começa pra valer o ano de 2.026. Atibaia, com muitas cidades enfrentam problemas, mas é chegada a hora de enfrentá-los, com uma frente forte da “tchurma” da Secretaria de Serviços. Mato sempre haverá assim

DICA

Segundo um empresário, administrar é prever a própria ausência. Isto posto, a bruxinha, “data máxima vênica”, se atreve a dar uma dica ao prefeito, que apresenta sinais de exaustão, que salta aos olhos a quem o conhece. Com certeza, mais impor-

tante do que administrar a cidade é administrar a sua saúde, portanto que tal curtir um repouso, para o bem da sua saúde e o bem da cidade, recarregando as baterias para este ano que não será fácil, diante das eleições. Fica a dica!

ELEIÇÕES

Falando em eleições, até o André Devecchi - presidente do PSB de Atibaia, está entusiasmado com as eleições, diante do cenário nacional que se apresenta uma vergonha em todos os quadrantes da política.

MAQUIAVEL

A alma de Maquiavel deu uma chegadinha no Caldeirão e pediu que se colocasse a seguinte frase: “Se você ouvir uma voz dentro de você dizendo que você não pode pintar, então pinte, e essa voz será silenciada”.

São nos momentos mais difíceis que reconhecemos os verdadeiros amigos.



Funerária San Marco®

Ética. Dignidade. Respeito.

Unidade Atibaia I
Av. Brigadeiro Faria Lima, 180, Centro
4412-0399
Unidade Atibaia II
Av. Major Juvenal Alvim, 309, Centro
4418-3633

Unidade Jarinu
Av. João Pessoa, 500, Vila Rica
4016-5775
Unidade Mairiporã
Av. Leonor de Oliveira, 69, Centro
4604-2026

Pra você, um detalhe. Pra ele, um convite.

Acabe com os criadouros do mosquito da dengue, elimine a água parada da sua casa.

O VERÃO CHEGOU!
Trazendo calor, chuvas e a condição perfeita para o mosquito da dengue se proliferar. Mas você pode mudar isso!

- Vasos de plantas: Coloque areia nos pratos até a borda.
- Bebedouros de pets: Troque a água e lave bem todos os dias.
- Calhas e ralos: Mantenha sempre limpos e desentupidos.
- Entulhos: Guarde pneus e garrafas em locais cobertos.
- Caixas d'água: Mantenha sempre bem vedadas.
- Agentes de Saúde: Permita a entrada e siga as orientações da equipe.

É um detalhe, uma atenção redobrada e você acaba com o Aedes aegypti.

Mais informações:
www.atibaia.sp.gov.br

SECRETARIA DA
SAÚDE

PREFEITURA DA ESTÂNCIA DE
ATIBAIA

CONSTRUÇÃO DE NOVA ESCOLA ESTADUAL AVANÇA EM ATIBAIA

A construção da nova escola estadual em Atibaia avança com apoio da Prefeitura. O terreno para a implantação da unidade foi doado pelo município, reforçando a parceria em prol da educação. Com a conclusão das obras, serão abertas mais 1.080 novas vagas



As obras da nova escola estadual de Atibaia seguem em ritmo acelerado e já alcançaram 49,2% de execução. A unidade faz parte da Parceria Público-Privada (PPP) Novas Escolas, iniciativa do Governo do Estado de São Paulo para ampliar a oferta de vagas na rede estadual.

Em Atibaia, a Prefeitura contribuiu diretamente para viabilizar o empreendimento ao realizar a doação do terreno onde a escola está sendo construída, reforçando a parceria entre município e Estado em favor da educação pública.

A PPP Novas Escolas

prevê a construção de 33 novas unidades em 29 municípios paulistas, com a criação de quase 35 mil novas vagas em período integral para os anos finais do Ensino Fundamental e para o Ensino Médio. O investimento total estimado é de R\$ 2,1 bilhões ao longo de 25 anos de concessão.

A parceria é voltada exclusivamente à infraestrutura e aos serviços de apoio das escolas, incluindo construção, manutenção, conservação e operação das atividades não pedagógicas, sem interferência no conteúdo educacional. A gestão pedagógica, o planejamento

escolar e o corpo docente permanecem sob responsabilidade da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo.

Entre os serviços previstos na PPP estão manutenção predial, segurança, limpeza, jardinagem e preparo da merenda, reunidos em um único contrato para dar mais eficiência à gestão das unidades.

Com o avanço das obras em Atibaia, a expectativa é de que a nova escola contribua para ampliar o acesso à educação de qualidade no município, oferecendo estrutura moderna e adequada para estudantes da rede estadual.

PREFEITURA DE ATIBAIA REALIZARÁ AUDIÊNCIA PÚBLICA PARA AVALIAÇÃO DAS METAS FISCAIS DO 3º QUADRIMESTRE DE 2025

Encontro aberto à população acontece no dia 26 de fevereiro, no Plenário da Câmara Municipal, com transmissão ao vivo pela internet



A Prefeitura de Atibaia, por meio da Secretaria de Planejamento e Finanças, convida a população para participar da Audiência Pública de Avaliação das Metas Fiscais do 3º Quadrimestre de 2025. O en-

contro será realizado no dia 26 de fevereiro, às 18h, no Plenário da Câmara Municipal, localizado na Avenida Nove de Julho, nº 265, Centro.

A iniciativa atende ao § 4º do artigo 9º da Lei Complementar nº

101/2000 (Lei de Responsabilidade Fiscal) e é aberta a todos os interessados, com participação presencial e transmissão ao vivo pelo canal oficial da Câmara no YouTube.

O encontro é um instrumento de transparência da gestão pública, que permite à população acompanhar os resultados fiscais do município e participar do processo de prestação de contas. A iniciativa integra as ações de divulgação das informações orçamentárias e financeiras, conforme publicação na Imprensa Oficial - edição nº 2926, de 4 de fevereiro de 2026.

O QUE REALMENTE FUNCIONA QUANDO A CRIANÇA DESAFIA O ADULTO



Dra. Regiane Glashan*

Desafio infantil não é afronta. É teste de limites. Toda criança pequena testa.

É assim que ela descobre onde termina o próprio desejo e começa a regra do mundo. Não é pessoal, não é manipulação e não é crueldade. É simplesmente o processo de desenvolvimento natural da criança pequena.

Quando o adulto entra nessa disputa tentando vencer o cabo de guerra, a relação vira um campo de batalha. E ninguém educa bem em guerra. E sabe por que? Porque na batalha a ação é moldada pela disputa de poder e por vezes, pela violência (bater, gritar, punir).

Disciplina respeitosa começa mudando a pergunta interna do adulto: Em vez de “como faço ele parar agora?”, para: “o que ele precisa aprender com isso?”.

Vou deixar algumas dicas práticas para você testar em sua casa e depois me conta o resultado.

1. Abaixar-se e falar no nível dos olhos: Isso reduz a ameaça e aumenta a atenção e escuta.

2. Frases curtas: Criança não aprende com sermão. Aprende com clareza. “Agora é hora de guardar”. “Não vou deixar bater”. “Você pode chorar, mas não pode jogar”.

3. Escolhas limitadas: Dão sensação de controle sem tirar o limite. “Você quer escovar os dentes agora ou em dois minutos?”.

4. Antecipação: Avisar transições evita explosões. “Faltam cinco minutos para desligar a TV”.

5. Conflitos: Quando a birra acontece, o adulto mantém o limite e oferece presença: “Eu estou aqui. Quando se acalmar, conversamos”. Isso não é premiar a birra. É ensinar que emoções grandes podem existir sem virar caos.

Entre 3 e 6 anos, já é possível ajudar a nomear sentimentos: “Você ficou frustrado porque acabou a brincadeira e temos que ir para casa”. Nomear senti-

mentos/emoções organiza o cérebro emocional. Dá contorno ao que antes era só explosão.

Pais inseguros oscilam entre permissividade e explosão. Pais firmes mantêm o limite mesmo com a criança chorando porque sabem que frustração também educa.

A mensagem profunda é: “Eu aguento seu choro. E continuo cuidando”.

E tudo que falei até aqui ajuda a construir confiança e bons afetos. Por que gritar com constância e castigar atrapalham a aprendizagem.

Quando o adulto grita, o cérebro da criança entra em modo de defesa. A amígdala cerebral (pequena estrutura existente no interior do cérebro) dispara como se fosse um alarme e com sinais luminosos no tom vermelho! O corpo se prepara para lutar, fugir ou congelar. Nesse estado, o que o cérebro poderia aprender, ele passa a não refletir, integrar e memorizar. Praticamente ele desliga. É como se houvesse um curto-circuito!

A criança até para. Mas não aprende. Não assimila o que você quer que ela aprenda, principalmente os bons comportamentos ou atitudes.

Castigos frequentes ensinam três coisas possíveis: esconder melhor, mentir, obedecer apenas sob vigilância.

Disciplina respeitosa quer formar consciência interna, não obediência supervisionada. O que vai acontecer quando você não estiver por perto? A voz interna das boas atitudes não terá sido internalizada positivamente.

Isso não significa ausência de consequências. Significa consequências

educativas, não punitivas.

Para tanto, vale a pena lembrar que quando fazemos comparações com as crianças elas têm o poder de machucar.

Veja estes exemplos: “Seu primo se comporta”. Rótulos ferem: “Você é impossível”.

A criança começa a se enxergar assim – de uma maneira negativa e pessimista.

Em vez disso:

- Descreva o comportamento, não a identidade.
- Mostre o que fazer e de uma maneira positiva.
- Reforce quando ela acertar. “Você ficou bravo e jogou. Da próxima vez, pode pedir ajuda”.

Entre 1 e 2 anos, não existe desobediência intencional. Existe curiosidade e impulso. Redirecionar é mais eficaz que punir.

Entre 3 e 6, a criança já entende regras, mas ainda falha muito. Ensinar é repetir mil vezes.

E sim, pais erram. Gritam. Se excedem. Disciplina respeitosa inclui reparar: “Eu gritei. Não foi certo. Vou tentar falar melhor”. Isso ensina humildade e responsabilidade emocional.

Claro que tudo isso pode falhar uma vez por outra. Não somos pais perfeitos. Até nós, adultos deslisamos na maior parte. Mas a vantagem é que sempre podemos reparar nossos erros.

* Terapeuta Familiar - Casal - Individual, ênfase na relação mãe-bebê. Especialista-Mestre-Doutora-Pós-Doutora pela UNIFESP, Fellow Universidade Pittsburgh - USA. Site: www.terapeutadebebes.com.br. Instagram: @terapeuta-debebes_familia

Estamos contratando

Aux. Fiscal
Aux. Contábil

Perfil

Buscamos um(a) profissional organizado(a), responsável e comprometido(a), atento aos detalhes. Com perfil analítico, facilidade para trabalhar com prazos e boa comunicação. Valorizamos pessoas proativas, com vontade de aprender e crescer junto com a empresa, de forma ética e colaborativa.

Requisitos

- Boa comunicação e trabalho em equipe
- Formação ou cursando Ciências Contábeis
- Interesse em crescimento e desenvolvimento profissional
- Facilidade de adaptação a mudanças

Os interessados que atendam aos requisitos da vaga deverão enviar o currículo para o nosso e-mail:

contato@consteccontabil.com.br

CONSTEC
CONTÁBIL



ATIBAIA HOJE

FONE/FAX: 11 4411-2326 CELULAR: 11 99989-3097

MARIA CLARA TEIXEIRA GONÇALVES EDITORA - ME
CNPJ/MF 09.429.540/0001-60 Inscrição Municipal 33.444
Redação: Rua Gaivotas, 155 - Refúgio - Atibaia/SP
CEP: 12946-872 - e-mail: atibaiahoje@uol.com.br

■ Diretora Responsável

Maria Clara Teixeira Gonçalves

■ Jornalista Responsável

Maria Clara Teixeira Gonçalves

MTb nº 74.303

Os artigos assinados não representam necessariamente a opinião do jornal e são de responsabilidade de seus autores

VEREADOR ZÉ MACHADO SOLICITOU ESTUDOS À PREFEITURA PARA MELHORAR O TRÂNSITO NA REGIÃO CENTRAL DO BAIRRO DO TANQUE

“O trânsito no local já apresenta dificuldades em determinados horários e a tendência é que a situação se agrave com o novo empreendimento”



O vereador Zé Machado apresentou, à sessão de 19 de fevereiro, indicação, em que solicita à Prefeitura estudos técnicos com o objetivo de promover melhorias na fluidez do trânsito na região central do bairro do Tanque.

Segundo o vereador, “a indicação torna-se mais necessária com a

inauguração de centro comercial no núcleo central do Tanque, aumentando significativamente o fluxo de veículos e pedestres. O trânsito no local já apresenta dificuldades em determinados horários e a tendência é que a situação se agrave com o novo empreendimento”.

“Assim, a realização

de estudos técnicos pelo setor competente é fundamental para que sejam adotadas medidas que melhorem a fluidez do trânsito e garantam mais segurança à população”, acrescentou Zé Machado.

Além disso, o vereador solicitou ao Executivo a realização de vistoria e a adoção das providências necessárias na viela localizada entre as ruas Cristiano Kisber e José Wilson de Carvalho, no loteamento Jardim Paraíso, no bairro do Tanque, visando garantir melhores condições de segurança, mobilidade e bem-estar aos moradores.

VEREADOR DR. DENIG APRESENTOU ANTEPROJETO QUE CRIA FUNDO MUNICIPAL PARA SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA, COMO NO CASO DE INUNDAÇÕES

Pelo anteprojeto, o fundo será constituído por dotação orçamentária anual correspondente a, no mínimo, 1% da receita corrente líquida de Atibaia



O vereador Dr. Denig apresentou à sessão de 19 de fevereiro, na forma de indicação à Prefeitura, anteprojeto de lei que cria o Fundo Municipal de Reserva para Situações de Emergência e Calamidade Pública. O objetivo é assegurar recursos imediatos para o atendimento de situações emergenciais como enchentes, deslizamentos e demais desastres naturais; ações preventivas e corretivas em áreas classificadas como de risco; e desapropriações de imóveis sob risco iminente.

Pelo anteprojeto, o Fundo Municipal de Reserva será constituído por dotação orçamentária anual correspondente a, no mínimo, 1% da receita corrente líquida de Atibaia (R\$ 10,4 milhões

atualmente), a ser prevista na Lei Orçamentária Anual; créditos adicionais suplementares ou especiais; transferências voluntárias dos governos estadual e federal; convênios, doações, auxílios e contribuições de pessoas físicas ou jurídicas; e rendimentos provenientes de aplicação financeira de seus recursos.

A gestão do Fundo ficará sob responsabilidade do Poder Executivo, com fiscalização da área de Defesa Civil. A regulamentação cabe também à Prefeitura. “Além da atuação emergencial, o Fundo permitirá a implementação de políticas públicas estruturais, evitando tragédias anunciadas. Trata-se de medida de responsabilidade fiscal e social, que fortalece

lece a nossa capacidade, enquanto município, de agir com celeridade, eficiência e planejamento diante de desastres, protegendo vidas e o patrimônio público e privado”, concluiu em sua justificativa o vereador Dr. Denig.

Manutenção de vias

Dr. Denig também solicitou à Prefeitura a realização de serviço de manutenção imediata e estudo para canalização de mina de água na Estrada do Laranjal, no bairro Laranjal, em frente à creche Sonho Meu; e serviços de tapa-buracos e manutenção na Estrada dos Pires, no bairro da Pedreira, em ambos os bairros visando atender a pedidos dos moradores dessas regiões, que enfrentam dificuldades de locomoção e riscos de acidentes em virtude das más condições dessas vias. Conforme o vereador, a realização dos serviços solicitados é de extrema importância e urgência para garantir a segurança e o bem-estar dos usuários dessas vias.

VEREADOR LUCAS CARDOSO ENCAMINHOU À PREFEITURA DEMANDAS DAS ÁREAS DE BEM-ESTAR ANIMAL E DE ZELADORIA MUNICIPAL

Vereador também solicitou fiscalização de comércio diante da emissão de ruídos excessivos



Na sessão de quinta-feira, 19 de fevereiro, o vereador Lucas de Oliveira Cardoso solicitou ao Executivo fiscalizações de possíveis práticas de maus-tratos a animais na Rua Amazonas, no Jardim das Cerejeiras; na Av. Mitsuki Kurosawa, no Jardim Alvinópolis

II; na Rua Sabiá Laranjeiras, no Boa Vista; na Rua Rinaldo Franco, no Caetetuba; e, de forma urgente, na Avenida Brigadeiro Faria Lima, no Alvinópolis.

O vereador também indicou à Prefeitura serviços de poda e roçagem de terreno na Rua Japão,

no Jardim Imperial; manutenção na Avenida Jerônimo de Camargo, no Caetetuba, que apresenta diversos buracos ao longo da via; e fiscalização, em caráter de urgência, de um terreno na Rua João Belini, no Parque das Nações, que se encontra com esgoto a céu aberto e acúmulo de sujeira.

Por fim, Lucas Cardoso apontou ao Executivo a necessidade de fiscalização de um comércio na Avenida Prefeito Antônio Júlio Toledo Garcia Lopes, no Jardim das Cerejeiras, diante da emissão de ruídos excessivos que vêm causando transtornos aos moradores da região.

CÂMARA DE ATIBAIA PROMOVEU AUDIÊNCIA PÚBLICA PARA DISCUSSÃO DE PROJETO DA PREFEITURA SOBRE PROTEÇÃO CONTRA A POLUIÇÃO SONORA

Encontro aconteceu na quinta-feira (19 de fevereiro), no plenário da Casa de Leis

A Câmara Municipal realizou na quinta-feira (19 de fevereiro), a Audiência Pública que discutiu o Projeto de Lei Complementar nº 022/2025, de autoria do Executivo, que dispõe sobre a proteção contra a poluição sonora.

O projeto em pauta estabelece diretrizes, critérios e normas fundamentais para a proteção contra a poluição sonora, além de definir medidas de controle e fiscali-

zação para a emissão de ruídos urbanos em Atibaia, em conformidade com as legislações federal e estadual.

O vereador Julio Cesar Mendes, presidente da Comissão de Constituição, Justiça e Redação (CCJR), conduziu o encontro. Estiveram também presentes os vereadores Coronel Ikeda (1º vice-presidente da CCJR) e Lucas Garcia (membro da CCJR), além dos seguintes representantes da

Prefeitura: Cláudia Nogueira, secretária de Justiça; Fabio Magro, secretário-adjunto de Justiça; Adilson Bondança, secretário-adjunto de Desenvolvimento Econômico; e Fernando Arends, diretor do Departamento de Gestão, Indústria e Comércio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico.

A íntegra da audiência está no canal do YouTube da Câmara: <https://www.youtube.com/@camaradeatibaia>

CÂMARA DE ATIBAIA APROVOU EM REDAÇÃO FINAL PROJETO DE LEI QUE MODERNIZA SUA ESCOLA LEGISLATIVA

Também foi aprovado em redação final o projeto de lei que denomina calçadão do Centro como “Calçadão Carlos Leite - Carlinhos Fotógrafo”

Na sessão de quinta-feira (19 de fevereiro), os vereadores aprovaram, em redação final, o Projeto de Lei nº 134/2025, de autoria da Mesa Diretora de 2025, que altera a redação da Lei Municipal nº 4.253, de 17 de setembro de 2014, que instituiu a Escola Legislativa, revoga dispositivo e dá outras providências.

De acordo com o documento, a legislação original, concebida em 2014, embora previsse em seus objetivos a interação com a sociedade, impunha em seus artigos 8º e 9º vedações que engessavam a atuação da Escola, proibin-

do a remuneração de palestrantes e a geração de despesas. Para a Mesa Diretora de 2025, essas restrições tornaram-se um entrave para que a instituição cumprisse plenamente sua missão de qualificar não apenas o público interno, mas também de promover a educação para a cidadania.

“Calçadão Carlos Leite - Carlinhos Fotógrafo” Também foi aprovado em redação final o Projeto de Lei nº 0121/2025, de autoria do vereador José Carlos Machado, que dispõe sobre a denominação de “Calçadão Carlos Leite - Carlinhos

Fotógrafo” ao calçadão localizado na Rua José Alvim, entre as ruas José Bim e José Pires, no centro da cidade.

“Carlinhos foi uma figura emblemática na cidade de Atibaia, amplamente reconhecido por sua atuação como fotógrafo e por sua inestimável contribuição ao registro da história, da cultura e dos momentos marcantes do município”, afirmou Zé Machado.

“Importante destacar que apenas o Calçadão receberá esta homenagem, sem alteração do nome da via em toda a extensão da Rua José Alvim”, concluiu o vereador.

SAMU AJUDA A TRAZER NOVA VIDA EM PLENO CARNAVAL



O Carnaval deste ano começou de um jeito ainda mais especial: com a chegada de uma nova vida. Na manhã de sábado (14 de fevereiro), às 10h20, no Jardim Cerejeiras, equipes do SAMU protagonizaram um momento de muita emoção ao realizar um parto em domicílio.

Os enfermeiros Edson e Adilson, que atuam nas

motolâncias do serviço, chegaram rapidamente ao local e, com profissionalismo, sensibilidade e preparo técnico, conduziram o nascimento da bebê com total segurança. Logo após o parto, mãe e filha receberam os primeiros cuidados e foram encaminhadas à Santa Casa para acompanhamento médico.

A menina nasceu for-

te e saudável, arrancando sorrisos e levando ainda mais alegria a um período tradicionalmente marcado por festa e celebração.

O atendimento reforça o compromisso das equipes de urgência e emergência, que seguem trabalhando dia e noite, inclusive durante o Carnaval, para garantir cuidado, acolhimento e proteção à vida.

SAAE INICIA IMPLANTAÇÃO DE REDE COLETORA DE ESGOTO NA RUA SALVADOR HERNANDEZ

Obra contempla instalação de novas tubulações e ligações domiciliares, com interdições parciais no trânsito e prazo estimado de conclusão de até 20 dias



O SAAE Atibaia informa que, a partir de 20 de fevereiro, serão iniciadas as obras de implantação de rede coletora e ligações de esgoto na Rua Salvador Hernandez, do nº 189 ao 7863, no bairro

Caetetuba. Os serviços serão executados pela Atibaia Saneamento, parceria público-privada da autarquia.

A obra contribuirá para a ampliação do sistema de esgotamento sanitário

e para a melhoria da qualidade de vida dos moradores da região.

A duração estimada dos trabalhos é de 15 a 20 dias, com atuação das equipes de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 17h, e, de forma excepcional, aos sábados, das 7h30 às 16h.

Para a execução das obras, poderá haver interdição parcial da via. Motoristas devem optar por rotas alternativas, redobrar a atenção e respeitar a sinalização e as orientações das equipes no local. Mais informações podem ser obtidas na Central de Atendimento: 08000 112 190 ou pelo site no link: <https://saecatibaia.com.br/interdicao-de-via-para-execucao-de-obras-16/>

CARNAVAL 2026 EM ATIBAIA REUNIU 60 MIL PESSOAS E TEM SALDO POSITIVO DE SEGURANÇA E ORGANIZAÇÃO

Festa foi marcada pela presença de famílias, integração das forças de segurança e ampla participação do público infantil



Atibaia viveu um Carnaval 2026 marcado pela alegria, organização e, principalmente, pela segurança. Nos quatro dias de festa, entre 14 e 17 de fevereiro, cerca de 40 mil pessoas passaram pela Praça da Matriz e 20 mil pela Avenida do Samba (Jerônimo de Camargo), sem registro de ocorrências que demandassem intervenção da Polícia Militar. Assim como na edição do ano passado, o Carnaval deste ano foi marcado pela presença de famílias, com muitas crianças e adolescentes. Mais de 8 mil menores de idade estiveram presentes na festa realizada na Praça da Matriz, número que corresponde a 20% do público total. Já na Avenida do Samba, 11% do público foi infantojuvenil. Nas portarias de acesso ao evento, eles receberam pulseiras de identificação para melhor controle por parte dos organizadores. Na Praça da Matriz, a diversão mais uma vez ficou por conta dos tradicionais bonecos, que comandaram a festa ao som das marchinhas de carnaval. Neste ano, também houve os “bonequinhos”, versões dos bonecos feitas especialmente para as crianças. No primeiro dia da festa, sábado (14), a cantora Alobened Airam, ex-vocalista da Banda Mel, apresentou grandes sucessos do axé. Nos demais dias, quem subiu ao palco foi o cantor Altemar Dutra Jr. e banda, que animou o público com marchinhas e músicas tradicionais de carnaval. Na Avenida Jerônimo de Camargo, no domingo, aconteceu o Carnashow 2026 - Encontro de Pavilhões e Apresentação das Escolas de Samba e Blocos de Atibaia, com participação das escolas Mocidade da Vila, Acadêmicos do Cerejeiras, Independência e Fiel Atibaia.

Trabalho planejado O Carnaval 2026 contou com atuação integrada das secretarias municipais, equipes de saúde, fiscalização e mobilidade. As alterações no trânsito, a sinalização temporária, as ações preventivas, as operações de fiscalização e o cumprimento das regras estabelecidas por decreto contribuíram para a organização dos espaços e para a preservação da ordem pública. O planejamento antecipado e o trabalho coordenado das equipes foram fundamentais para assegurar um ambiente seguro e acolhedor. Na Praça da Matriz, a Maternidade Solidária registrou grande utilização ao longo do evento. Pais e responsáveis contaram com o espaço para amamentação e troca de fraldas, promovendo mais conforto e acolhimento às famílias. Outro diferencial foi a disponibilização de dois banheiros químicos de uso exclusivo para crianças de até 14 anos, medida que contribuiu para facilitar o atendimento ao público infantil. Na área da saúde, foram distribuídas 74 caixas de preservativos externos, totalizando 10.156 unidades, além de 200 preservativos internos. A ação

de cooperação interinstitucional voltado à prevenção e à manutenção da ordem pública. Por dia, foram empregados 65 agentes da Guarda Civil Municipal, responsáveis pelo patrulhamento preventivo, posicionamento estratégico e apoio às secretarias, além de 45 policiais militares, que realizaram policiamento ostensivo e reforço nos pontos de maior concentração de público. Também houve presença da Polícia Civil, com suporte investigativo e pronto atendimento de ocorrências; da Polícia Rodoviária Federal, que intensificou a fiscalização e o policiamento ostensivo nas rodovias.

também disponibilizou oito autotestes de HIV e cerca de 4 mil panfletos informativos com orientações sobre PrEP, PEP, testagem rápida e prevenção às infecções sexualmente transmissíveis, reforçando o trabalho de conscientização e cuidado conduzido pela Secretaria de Saúde de Atibaia. Neste ano, o Carnaval contou ainda com o “Bloco do Servidor”, formado por servidores municipais, que trouxeram o espírito de integração, valorização cultural e proximidade com a população. Repetindo a proposta de um Carnaval familiar, acessível e responsável, Atibaia encerra a edição de 2026 com saldo positivo, consolidando o evento como uma festa de paz, respeito e celebração da vida.

Turismo A ocupação hoteleira seguiu a média do ano passado, com 80% de ocupação no período do Carnaval. Estima-se que a cidade recebeu de 35 a 40 mil pessoas durante os quatro dias de festa, o que evidencia o sucesso do carnaval atibaiano e o reconhecimento pelo trabalho planejado da Prefeitura, que prioriza a organização e a segurança. Museu Catavento Entre os dias 14 e 18 de fevereiro, Atibaia recebeu a carreta do projeto itinerante “Museu Catavento: Ciência que vai até você”, iniciativa da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas que ofereceu à população experiências científicas interativas e atividades educativas gratuitas para todas as idades. Mais de 2 mil pessoas passaram pela carreta, que esteve estacionada no estacionamento do Centro de Convenções. As atividades agregaram valor educacional à programação carnavalesca de Atibaia. Ao lado da carreta, crianças também puderam brincar em brinquedos infláveis, ampliando as opções de lazer e convivência para moradores e visitantes.

Viva Cancún com quem vive o México, conheça a Tio Nenê Tours!

| PACOTES | PASSEIOS | ASSESSORIA | CASAMENTOS |
| ROTEIROS PERSONALIZADOS | ATENDIMENTO 24H |
| TURISMO RECEPTIVO PARA BRASILEIROS |

A sua casa em Cancún!



facebook.com/tionenetours

contato@tionenetours.com.br

ARBORIZAÇÃO EM ATIBAIA: PREFEITURA REALIZA PLANTIO DE 90 ÁRVORES NATIVAS

Ação ambiental prevê novas mudas, manejo técnico e substituição de exemplares comprometidos para ampliar a cobertura vegetal e aumentar a segurança nos passeios públicos

A Prefeitura de Atibaia realiza um projeto de fortalecimento da arborização urbana na região central do município, com o plantio planejado de aproximadamente 90 mudas de espécies nativas, coordenado pela Secretária de Meio Ambiente e Defesa Animal, em parceria com a Secretaria de Mobilidade e Planejamento Urbano e empresa privada. A ação teve início no dia 17 de dezembro, com as primeiras etapas do cronograma de plantio, e segue avançando no início do ano com a continuidade das intervenções previstas. No decorrer do ano, o projeto de arborização deverá se estender para os bairros, buscando priorizar os mais críticos no mapeamento de ilhas de calor, como é o caso de: Alvinópolis, Cerejeiras, Caetetuba e Imperial.

O plantio é realizado de forma planejada e gradual, considerando critérios técnicos como porte das espécies, sistema radicular, sombreamento, compatibilidade com



calçadas, redes aéreas e infraestrutura viária. O objetivo é promover o desenvolvimento saudável das árvores e evitar interferências futuras no espaço urbano.

Além de qualificar a paisagem, a ampliação da cobertura vegetal contribui para a melhoria da drenagem urbana, maior infiltração da água da chuva, redução do escoamento superficial, diminuição das ilhas de calor, geração de sombra, melhoria da qualidade do ar e do microclima, tornando os espaços públicos mais agradáveis para a população.

A ação também inclui a supressão de 14 árvores isoladas que estão em más condições de saúde (estado fitossanitário precário), com cavidades, lesões, ocos, presença de pragas, comprometimento estrutural e danos ao

pavimento, oferecendo risco de queda e interferência na circulação de pedestres e veículos. Os exemplares estão localizados em passeios públicos do polígono formado pelas avenidas Zeferino Alves do Amaral, Terceiro Centenário, Horário Netto e Rua Monseñor Kolly, área situada fora da zona de amortecimento do Parque Estadual do Itapetinga.

O manejo foi embasado em parecer técnico e laudo fotográfico, conforme previsto na legislação municipal, priorizando a segurança da população e a substituição por árvores mais adequadas. Como medida compensatória, será realizado o plantio de novas mudas nativas, com manutenção mínima de 12 meses, assegurando a recomposição ambiental do local.

PROGRAMA CONECTA ATIBAIA 2026 SERÁ APRESENTADO AO SETOR PRODUTIVO EM ENCONTRO COM EMPRESÁRIOS NA PRÓXIMA TERÇA-FEIRA, DIA 24

Evento no auditório da Amada detalha ações de inovação, qualificação profissional e sustentabilidade para fortalecer a economia de Atibaia; participação é gratuita mediante inscrição prévia

Empresários e representantes do setor produtivo estão convidados a participar da apresentação oficial do programa Conecta Atibaia 2026 - Desenvolvimento Sustentável, iniciativa da Prefeitura de Atibaia, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico. O evento será realizado no dia 24 de fevereiro, às 18h30, no auditório da Amada, localizado na Avenida Brigadeiro José Vicente Faria Lima, nº 1570, Jardim Alvinópolis. Os interessados em participar podem se inscrever no link: <https://forms.gle/x82QY-26VR7MiVx3Z7>

Durante o encontro, serão detalhadas as ações previstas para fortalecer o ambiente de negócios, estimular a inovação e am-



pliar as oportunidades para empresas instaladas no município. A proposta é apresentar, de forma objetiva, como o setor empresarial poderá participar e ser beneficiado pelas iniciativas planejadas.

O programa reúne estratégias como a implantação do Centro de Inovação Tecnológica, o Sandbox Atibaia, a ampliação da qualificação profissional, a integração do Núcleo Profissionalizante do SENAI à Secretaria de Desenvolvimento Econômico (SE-

DEC), o fortalecimento de cadeias produtivas (clusters) e a adoção de políticas de sustentabilidade e economia circular.

As ações buscam integrar poder público, empresas, instituições de ensino e sociedade civil, preparando o município para as transformações econômicas em curso, incluindo os impactos da reforma tributária, com foco na competitividade local, geração de emprego, renda e melhoria das condições de desenvolvimento.



Horóscopo

Semana de 21 a 27 de fevereiro

ÁRIES - Fase propícia ao sucesso na investigação de todo e qualquer assunto místico. Excelente saúde. Pense novamente em tudo o que você deseja da vida, pois alguns dos seus sonhos podem estar sendo desnecessários neste momento.

TOURO - Fase das mais favoráveis a estes nativos, indicando melhorias no setor profissional, social, favoráveis amizades, ótimos negócios e espetacular estado de saúde. Os seus sentimentos começam a fluir de um modo mais tranquilo e isso vai ajudá-lo a resolver os seus problemas emocionais junto com a pessoa amada.

GÊMEOS - Procure se precaver contra perigos de acidentes, relacionados com a água e produtos químicos. Cuide da saúde e evite atos que possam afetá-lo moralmente. Sucesso, todavia, em investigações e pesquisas. Os seus pensamentos estarão voltados para os mistérios do desconhecido e das matérias chamadas ocultas.

CÂNCER - Fase benéfica para cuidar de assuntos financeiros e sociais. Pessoas nascidas do seu relacionamento irão lhe proporcionar muita alegria. Aguarde boas notícias de parentes afastados. Em relação às coisas do amor, alguma coi-

sa poderá mudar quando você vier a conhecer uma pessoa diferente.

LEÃO - Alguma coisa importante, alguma notícia inesperada poderá deixá-lo aborrecido e irritado. Procure superar sua emotividade colocando-se acima dos acontecimentos. Novas oportunidades de sucesso no plano social e amoroso.

VIRGEM - Pode conseguir grande progresso em muita coisa agora. Confie nas pessoas que o cercam. Determinação e coragem em tudo o que empreender. A sua desconfiança em relação às pessoas pode manifestar-se sem justificativa plausível. Indefinição e imprevididos no trabalho.

LIBRA - Bom ganho de dinheiro proporcionado pelo esforço em seu trabalho, pelos negócios iniciados há muito, e as funções públicas. Todavia, tome cuidado com perigos de acidentes provocados por produtos inflamáveis e corrosivos. Momento dos melhores.

ESCORPIÃO - Bons prenúncios. Esta fase lhe trará êxito. Não perca tempo com minúcias. Arrisque-se em projetos mais audaciosos mesmo que os outros não acreditem. Com senso e objetividade atingirá sucesso. Confie mais em si mesmo e só terá a ganhar.

SAGITÁRIO - Alguma chance de êxito financeiro deverá surgir e você poderá aproveitá-la com sua capacidade de ação e inteligência. Procure controlar de modo rápido e objetivo, as resistências e obstáculos que possam surgir. Faça prevalecer seu otimismo e receberá reais benefícios.

CAPRICÓRNIO - Os impedimentos e críticas frequentes devem ser evitados, juntamente com as ações violentas. Terá sucesso financeiro, profissional e social e bastante felicidade, na vida sentimental e amorosa. Com o seu nítido senso de propósito, agindo imediatamente após pensar, você deverá abrir o seu próprio caminho.

AQUÁRIO - Você está predisposto a ter um episódio amoroso nesta fase, que lhe dará no futuro muitos aborrecimentos. Evite, portanto, qualquer coisa neste sentido. Cuide mais da sua saúde, da sua reputação e não faça novos negócios.

PEIXES - As ações corretivas, discussões demoradas, demandas e toda e qualquer questão que se ligue aos seus direitos, devem ser tratadas com cautela e coragem. Conte com os amigos, principalmente com pessoas da família. Evite fazer inimigos ainda que isto lhe custe algumas concessões.

EDITAL | EDITAL | EDITAL

Edital de citação dos réus ausentes, incertos, desconhecidos, não sabidos, eventuais interessados e dos réus certos e conhecidos, SONIA LEITE DE ALMEIDA e IVETE FRUCTUOSO MOURA, da AÇÃO DE USUCAPÃO EXTRAORDINÁRIA Proc. nº 1001044.29.2019.8.26.0048, com o prazo de 30 dias.

O DOUTOR JOSÉ AUGUSTO NARDY MARZAGÃO, MM. JUIZ DE DIREITO DA 4ª VARA CÍVEL DA COMARCA DE ATIBAIA/SP, na forma da lei,

FAZ SABER a todos quantos o presente edital virem ou dele conhecimento tiverem, que por este r. Juízo e Cartório do 4º Ofício Cível tramita e mencionada Ação de Usucapião, que tem como autora ROSA MARIA DE MOURA e, como réu, JOSÉ BAPTISTA DE MOURA, visando à posse definitiva de um imóvel urbano, com área de terreno de 454,00 metros quadrados, localizado no Lote 03, da Quadra 26, do Bairro Jardim Paulista, Atibaia/SP, na qual alega que mantém a posse pública, ad usucapinem, em nome próprio, com justo título e boa-fé, de forma ininterrupta, mansa e pacífica e com animus domini, por mais de 42 (quarenta e dois) anos, sobre o objeto o imóvel da matrícula 7.193 e, cadastrado na Prefeitura Estância de Atibaia/SP, sob o nº 03.112.003.00-0014124-9, com a seguinte descrição: começa no ponto 1, na beira da Avenida São Carlos e segue em linha reta por 12,80 metros até encontrar o ponto 2, fazendo divisa com a mesma Avenida, deste ponto 2 deflete a esquerda 90 graus e segue em linha reta por 37,00 metros até encontrar o ponto 3, fazendo divisa com o Sub Lote 1 do Lote 04 da Quadra 26, propriedade de Wagner Borges Tambellini, deste ponto 3 deflete a esquerda 76°48'34" e segue em linha reta por 13,15 metros até encontrar o ponto 4, fazendo divisa com o Lote 05 da Quadra 26, propriedade de Lázaro Vaz Pedroso, deste ponto 4 deflete a esquerda 103°11'26" e segue em linha reta por 34,00 metros até encontrar o ponto 1, fazendo divisa com o Lote 02 da Quadra 26, propriedade de Josette Talmadge Maciel, neste ponto 1 faz um ângulo de 90°, ponto de partida da descrição, fechando assim o perímetro. O imóvel está a 260,00 metros da Avenida Paulista e se encontra do lado ímpar do logradouro. conforme memorial descritivo e planta elaborada pelo Engenheiro DANIEL LEITE TEODORO DE MENEZES - CREA/SP 5063755131. Referido imóvel é urbano, registrado no Cartório de Registro de Imóveis de Atibaia/SP, sob nº 7.193. Confrontantes: WAGNER BORGES TAMBELINI, SONIA LEITE DE ALMEIDA, JOSETTE TALMADGE MACIEL, LÁZARO VAZ PEDROZO. Objetivo: **CITAÇÃO** dos réus ausentes, incertos, desconhecidos, não sabidos, eventuais interessados e, dos réus certos e conhecidos SONIA LEITE DE ALMEIDA e IVETE FRUCTUOSO MOURA. Advertências: Contestarem a Ação de Usucapião, sob pena de confissão e revelia. E para que chegue ao conhecimento de todos e ninguém alegue ignorância no futuro, expediu-se o presente edital, com o prazo de 30 dias, para que apresentem contestação no prazo de 15 dias, sob pena de confissão e revelia. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. **NADA MAIS.** Dado e passado nesta cidade de Atibaia, aos 28 de janeiro de 2026.

EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 30 DIAS, expedido nos autos da Ação de Usucapião, PROCESSO Nº 1011062-36.2024.8.26.0048

O MM. Juiz(a) de Direito da 3ª Vara Cível, do Foro de Atibaia, Estado de São Paulo, Dr(a). Rogério Aparecido Correia Dias, na forma da Lei, etc.

FAZ SABER a(o)s réus ausentes, incertos, desconhecidos, eventuais interessados, bem como seus cônjuges e/ou sucessores, que José Ricardo Barbosa de Almeida e Maria Pereira Almeida ajuizaram ação de USUCAPÃO, visando a declaração de domínio, por usucapião, de imóvel certo e determinado, com posse localizada, com a área de 215,56 m², perímetro de 67,04 metros, situado no lado par da RUA MARIO BONANI, no bairro do Portão, distante 708,39 metros da esquina com a RUA ANTONIO DA CUNHA LEITE, no perímetro urbano deste município de Atibaia/SP., a ser destacado do remanescente do imóvel da matrícula n. 61.325 do Livro 02 de Registro Geral (fls. 141/164), cadastrado na Prefeitura Municipal de Atibaia conforme a inscrição n. 20.001.000.0007574, alegando posse mansa e pacífica no prazo legal. Estando em termos, expede-se o presente edital para citação dos supramencionados para, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, a fluir após o prazo de 30 dias. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. **NADA MAIS.** Dado e passado nesta cidade de Atibaia, aos 27 de janeiro de 2026.

HIDRATAÇÃO NO ESPORTE: CIÊNCIA, PERFORMANCE E RECEITA DE ISOTÔNICO CASEIRO



Thais Verdi*

A hidratação não é apenas sobre “beber água” - é uma estratégia fisiológica fundamental para a performance, a segurança e a recuperação de atletas de todas as idades e níveis.

O que dizem os estudos?

Perda de desempenho com desidratação

Pesquisas indicam que a perda de apenas 2% do peso corporal em líquidos (o equivalente a ~1,4 kg em uma pessoa de 70 kg) pode reduzir a performance em atividades físicas intensas, aumentar a percepção de esforço e atrasar a recuperação muscular.

Termorregulação e risco de hipertermia

O suor é a principal forma de perda de calor durante o exercício. Quando a reposição hídrica é insuficiente, a capacidade do corpo de regular a temperatura fica comprometida, elevando o risco de exaustão pelo calor.

Eletrólitos importam

Um estudo publicado no Journal of Athletic Training mostra que treinos prolongados sem reposição adequada de eletrólitos - em especial sódio e potássio - podem levar a desequilíbrios que provocam câibras e fadiga prematura.

Como praticar uma hidratação eficaz

* Antes do treino: Beber 300 - 500 ml de água 1-2 horas antes ajuda a garantir que você comece a atividade com boa reserva hídrica.

* Durante treinos longos: Se o exercício ultrapassar 60 minutos,

a simples ingestão de água pode não ser suficiente. A adição de eletrólitos e uma pequena quantidade de carboidratos melhora tanto o desempenho quanto a absorção de líquidos pelo intestino.

* Após o treino: A recomendação científica é repor um volume de líquido 150% maior do que a perda de peso corporal observada após o treino - porque parte desse líquido continua sendo perdida após a atividade.

Isotônico Caseiro: teoria e prática

O uso de bebidas isotônicas - que combinam água, eletrólitos e carboidratos - é respaldado por estudos que mostram melhor manutenção do desempenho em treinos prolongados, em comparação com água pura.

Receita comprovada

Ingredientes: 500 ml de água filtrada, Suco de 1 limão (ou laranja), 1 colher de sopa rasa de açúcar ou mel e 1 pitada de sal (~1 g).

Modo de preparo: misture tudo e mantenha refrigerado.

Essa combinação: Hidrata (água), Repõe sódio (sal), Fornece energia rápida (carboidrato) e Melhora a absorção (glicose facilita entrada de água nas células).

Medindo a hidratação: um indicador simples

A cor da urina é um método prático usado em estudos para estimar o estado de hidratação:

* Amarelo claro a quase transparente - geralmente bem hidratado

* Amarelo escuro a âmbar - possível sinal de desidratação leve - atenção ao aumento de ingestão de líquidos

Conclusão

A ciência é clara: hidratação influencia diretamente o desempenho esportivo.

ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS): O PODER DE ESTAR INTEIRO NO AGORA



Cristiane Fernandes Esteves Saraguci*

Em um mundo marcado pela pressa, excesso de estímulos e hiperconexão, parar parece um luxo - ou até perda de tempo.

No entanto, é justamente nessa pausa consciente que encontramos uma das habilidades mais importantes para a saúde mental e cognitiva: a atenção plena, conhecida mundialmente como mindfulness.

A atenção plena é a capacidade de estar totalmente presente no momento atual, com consciência aberta e sem julgamentos. Parece simples, mas não é fácil. Nossa mente costuma oscilar entre lembranças do passado e preocupações com o futuro, raramente permanecendo no agora - que é onde a vida realmente acontece.

Praticar mindfulness não significa “esvaziar a mente”, mas observar pensamentos, emoções e sensações com curiosidade, sem reagir automaticamente. É perceber a respiração, saborear um alimento com atenção, ouvir alguém com presença genuína ou reconhecer uma emoção sem se deixar dominar por ela.

Nas últimas décadas, a ciência tem investigado amplamente essa prática, comprovando seus benefícios. Estudos apontam que a atenção plena reduz níveis de estresse e ansiedade, melhora a qualidade do sono, fortalece a concentração e contribui para a regulação emocional. Protocolos terapêuticos baseados em mindfulness já são utilizados, inclusive, na prevenção de recaídas depressivas. A técnica também é indicada por

terapeutas para pessoas com TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade).

Do ponto de vista neurológico, os impactos também são relevantes. Pesquisas com neuroimagem mostram aumento da atividade do córtex pré-frontal - área ligada ao autocontrole e à tomada de decisões -, além de redução da reatividade da amígdala, estrutura relacionada ao medo e ao estresse. Em outras palavras, a prática favorece respostas mais conscientes e menos impulsivas.

A atenção plena pode ser desenvolvida em qualquer fase da vida. Em crianças, exercícios lúdicos de respiração e percepção corporal auxiliam no autocontrole. Em adolescentes, ajudam no manejo da ansiedade e da sobrecarga digital. Em adultos, contribuem para o equilíbrio emocional diante das demandas profissionais. Já em idosos, estimulam funções cognitivas e presença nas atividades diárias.

Engana-se quem pensa que é preciso meditar por longos períodos. Pequenas práticas já produzem efeitos significativos. Reservar alguns minutos para observar a respiração, realizar atividades rotineiras com presença ou fazer pausas conscientes ao longo do dia são formas acessíveis de começar.

Grande parte do nosso tempo é vivida no “piloto automático”: comemos sem perceber o sabor, ouvimos sem escutar, chegamos a lugares sem lembrar do caminho. Mindfulness surge como um antídoto para essa vida acelerada, resgatando profundidade nas experiências simples.

No fim, atenção plena é sobre qualidade de vida. Não acrescenta horas ao dia, mas acrescenta vida às horas. Porque a vida não acontece ontem nem amanhã. Ela acontece agora.

* A autora é Neuropsicopedagoga e Psicopedagoga Clínica, Pedagoga com Habilitação em Administração Escolar, Especialista em Intervenção ABA no Autismo e Deficiência Intelectual, Professora/Formadora em Educação Inclusiva, além de Coach Pessoal, Profissional e Líder Coach pela Sociedade Brasileira de Coaching e Analista Comportamental Disc pela Gestor Performance. Possui experiência de mais de 20 anos na área, atuando no âmbito escolar, clínico, empresarial. Contatos: E-mail: crissaraguci@hotmail.com. Instagram: @neuropsicocristianesaraguci. Facebook: @neuropsicocristianesaraguci. Site: www.cristianesaraguci.com.br

A FIBROMIALGIA PODE GARANTIR APOSENTADORIA COMO PESSOA COM DEFICIÊNCIA



Gisele Beraldo de Paiva*

A fibromialgia, doença marcada por dor crônica generalizada, fadiga intensa e limitações funcionais, vem sendo cada vez mais reconhecida no campo jurídico-previdenciário. O que muitos segurados ainda não sabem é que, dependendo do grau de limitação, a pessoa com fibromialgia pode ter direito à aposentadoria como Pessoa com Deficiência (PCD).

Fibromialgia é considerada deficiência?

A fibromialgia não é automaticamente considerada deficiência para fins de aposentadoria, pois será necessária a análise da perícia médica e social sobre as barreiras na vida do segurado, causadas pela existência da doença.

Contudo, quando a doença provoca impedimentos de longo prazo, que limitam a participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições, ela pode se enquadrar no conceito de deficiência previsto:

* na Convenção Internacional sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência;

* na Lei Complementar 142/2013, que regula a aposentadoria da pessoa com deficiência no INSS.

O critério não é o nome da doença, mas o grau de limitação funcional que ela causa. Mesmo havendo lei específica sobre a fibromialgia ser considerada como deficiência, ela não se sobrepõe à lei do INSS, que exige a realização de uma perícia específica para o devido enquadramento.

Como funciona a aposentadoria da pessoa com deficiência?

A aposentadoria da pessoa com deficiência pode ocorrer:

Por idade:

* Mulher: quando se tenha 55 anos de idade + 15 anos de contribuição como PCD;

* Homem: quando se tenha 60 anos de idade + 15 anos de contribuição como PCD.

Por tempo de contribuição (sem idade mínima):

Depende do grau da deficiência:

* Grave:

* Mulher: 20 anos de tempo de contribuição;

* Homem: 25 anos de

tempo de contribuição.

* Moderada:

* Mulher: 24 anos

* Homem: 29 anos

* Leve:

* Mulher: 28 anos

* Homem: 33 anos

A definição do grau ocorre, como já dito acima, por meio de avaliação biopsicossocial, feita por equipe multiprofissional do INSS: perito médico e assistente social, que devem responder a 41 perguntas previstas em lei.

O grande ponto de preocupação: a prova de limitação:

Não basta apresentar o diagnóstico de fibromialgia. É fundamental comprovar:

* dores persistentes e incapacitantes para a vida diária;

* limitação para atividades laborais e sociais;

* necessidade de afastamentos frequentes;

* impacto na rotina diária, inclusive domiciliar;

* relatórios médicos detalhados com os sintomas e limitações causadas pela doença;

* relatórios de reumatologista e outros especialistas, inclusive fisioterapeuta.

A avaliação leva em conta não apenas o relatório médico, mas também fatores sociais e funcionais.

Não se engane! A orientação para as avaliações médica e social é o ponto mais importante desta aposentadoria e o seguro do dever ser preparado, igual um aluno se prepara para uma prova escolar.

Por isso procurar orientação jurídica específica para este tipo de benefício é a melhor saída.

E se o INSS negar?

Infelizmente, muitos pedidos são indeferidos. Nesses casos, é possível:

* recorrer administrativamente; ou

* ingressar com ação judicial.

Atenção: não se pode confundir aposentadoria da PCD com auxílio por incapacidade temporária (antigo auxílio-doença):

Quem tem fibromialgia também pode:

* receber auxílio por incapacidade temporária, se estiver incapacitado para o trabalho;

* pleitear aposentadoria por incapacidade permanente, nos casos mais graves.

A aposentadoria da pessoa com deficiência é diferente: ela não exige incapacidade total para o trabalho, mas sim existência de deficiência com grau comprovado e ela poder continuar trabalhando, se assim desejar.

Informação correta e documentação adequada fazem toda a diferença para a concessão deste benefício.

* A autora é advogada especializada, Mestre em Direito Previdenciário, MBA em direito previdenciário, professora de direito previdenciário em pós-graduações, mestranda em direito previdenciário pela PUC-SP, professora de direito previdenciário em pós-graduações, cursos preparatórios para concurso público e cursos de extensão para advogados e bacharéis em direito. Face book: Gisele Paiva. Instagram: @profgiselepaiva. Rua Clóvis Soares, nº 200, sala 408 - Torre Itália, Edifício Patriani Offices, Alvinópolis, Atibaia - SP, Fones 4012-4154/94012-1744 e Rua Elizeu Corrêa Dias, nº 155 - Jardim Santos Dumont, Bom Jesus dos Perdões, Fones: 4012-4154/94012-1744.

* A autora é Nutricionista, professora, palestrante e cientista; Graduação: Nutrição - Anhembí Morumbi (2013); Pós-graduação Bioquímica, Fisiologia e Nutrição Esportiva - Unicamp; Pós-graduação: Nutrição Clínica Ortomolecular - Fapes; Mestranda do Programa de Pós-graduação em ciências do movimento humano e reabilitação - Unifesp; Certificação Internacional de nutrição esportiva pela American College Of Sports Medicine, Indiana (EUA); Certificação internacional em Nutrigenética e Nutrigenômica - Nutrigenomix (EUA); Editora PriMera Scientific Surgical Research and Practice (PSSRP), Texas - EUA; Membro científica Acta Scientific Nutritional Health Journal (ÍNDIA); Autora dos Livros: Nutrição Esportiva: Aspectos Relacionados a Suplementação Nutricional (Editora Sarvier) e Nutrição esportiva: Genética, Estratégias e Suplementação (Editora Metha) e autora de artigos científicos internacionais. Especialista em Nutrição Funcional, Genética e Performance. E-mail para contato: thaisverdi@icloud.com; @thaisverdinutricionista; www.thaisverdi.com.br

FUTEBOL AMADOR: LIGA DEFINE REGULAMENTO E INÍCIO DO CAMPEONATO DA 1ª DIVISÃO

A disputa começa em 15 de maio e contará com 13 equipes divididas em 3 grupos. O União dos Mineiros, que subiu da 2ª Divisão e disputaria pela primeira vez a 1ª Divisão, pediu afastamento



O Unidos do Tanque, atual campeão e que possui 2 conquistas

O Congresso Técnico realizado pela Liga Atibaiana de Futebol no dia 11 de fevereiro, na sede da entidade, definiu o regulamento e as chaves do Campeonato Municipal da 1ª Divisão e contou com representantes dos clubes participantes. O início da competição será dia 15 de maio.

A disputa terá 13 equipes, com uma chave com 5 times que jogarão dentro da chave, mais 2 grupos com 4 clubes que jogarão um grupo contra o outro, num único turno. Irão se classificar os 8 melhores no geral para as quartas de final.

Da segunda fase em diante, os jogos serão eliminatórios, sem vantagem. Os vencedores avançam às semifinais e os vencedores disputarão a final.

Cada equipe poderá inscrever 25 jogadores e será obrigatório dez atletas de Atibaia. Foram liberadas mais cinco fichas exclusivas para atletas das categorias de base de Atibaia, com jogadores de 16 e 18 anos, assim os clubes poderão ter 30 atletas inscritos.

O jogador que disputar a 3ª Divisão não poderá atuar na 2ª e nem na 1ª Divisão desta temporada.

Confira as chaves: Grupo A: Unidos do Tanque, Dragões da Ponte, Portão, SPR e União. No B: San Tomé, Família, CRB e Da Ponte Pra Cá. No C: Esmeralda, Unidos da Vila, Napoli e Brasinha.

O União dos Mineiros, que subiu da 2ª Divisão e disputaria pela primeira vez a 1ª Divisão, pediu afastamento.

FUTEBOL VETERANOS: DISSAURAS DA BOLA JOGA SEMIFINAL DA COPA PALMEIRINHA NESTE SÁBADO

Pela 1ª Copa Palmeirinha Máster Premium 54 Anos, os Dinossauros da Bola (Atibaia) venceu por 8 a 0 o Colinas (Itatiba), se classificou no 3º lugar com 8 pontos e vai enfrentar na semifinal, dia 21 de fevereiro, no Palmeirinha, às 13h40, o Operários (Itatiba) e às 15h30, jogarão Hortolândia x São João

(Itatiba). “Um time muito forte vamos enfrentar. A gente vai jogar pra cima também, vamos ser feliz, temos um time qualificado, já pegou entrosamento, que a gente possa vencer e ir à final”, disse o técnico Magrão dos Dinossauros.

FUTEBOL MASTER: AZ DE OURO EMPATA COM O PIRACAIENSE NA COPA GALO

Fábio Silvério - Especial para o Atibaia Hoje



O Az de Ouro

Pela 5ª Copa Galo 40+ de Piracaia, dia 7 de fevereiro, o Az de Ouro (Atibaia) empatou por 1 a 1 com o Atlético Piracaense, gol de Baltazar, que foi o destaque da partida, o time está com 4 pontos, no 1º lugar do Grupo B. No dia 21 de fevereiro, em Piracaia, às 13h30, Az de Ouro x Retrô (Atibaia) e às 15h30, Bata x Milionários.

FUTSAL: TEMPORADA DE TREINOS E COMPETIÇÕES COMEÇARAM PARA O FUTSAL ETARIA DE ESPORTE



O Sub9 de Atibaia

A pré-temporada das turmas de competição do Atibaia Futsal começou dia 12 de fevereiro e foram realizadas seletivas nos dias 19, 21 e 23 de janeiro; para todas as categorias do Sub7 ao Sub18. No dia 7 de fevereiro, o time estreou na 4ª Copa Craques do Amanhã, em Perdões/SP: Sub9: Atibaia 6 x 0 Borgo Mozzano (Jundiá), Sub12: Atibaia 13 x 4 Borgo Mozzano, Sub13: Atibaia 7 x 3 Borgo Mozzano e Sub14: Atibaia 3 x 3 Borgo Mozzano.

No dia 14 de fevereiro, no Sub10: Clube XV (Socorro) 1 x 5 Atibaia, Sub11: Atibaia 5 x 0 CDA e Sub14: Atibaia 6 x 1 CDA. Hoje (21 de fevereiro) pelo Sub13: Atibaia x Real Madruga, às 15h00. No dia 11 de fevereiro, começaram os treinos das turmas de iniciação no Polo do Ginásio do Atibaia Jardim e no dia 13 de fevereiro, voltaram os treinos de iniciação no Ginásio Omar Zigaib (Cerejeiras). Ambos os polos são abertos para todas as crianças.

FUTEBOL AMADOR: COPA GLOBO DEFINE OS FINALISTAS

No dia 15 de fevereiro, na Boa Vista, em Atibaia, pela Copa Globo, na semifinal, no Globo, o Coyotes venceu por 2 a 0 o Catadão e vai decidir o título diante do Da Ponte Pra Cá. A final será dia 22 de fevereiro, às 09h00.

www.borrachasatibaia.com.br

CASA DAS BORRACHAS ATIBAIA LTDA

- * MATERIAIS DE SEGURANÇA
- * EVA
- * NYLON
- * MANGUEIRAS DIVERSAS
- * LENÇÓIS DE BORRACHA

Av. São Paulo, 645 - Alvinópolis - Sede Própria
E-mail: cbatibaia@yahoo.com.br - Fones 4412-4251/4412-8446

VERGARI

FISIOTERAPIA

Clínica de fisioterapia e Pilates com atuação nas áreas ortopédicas e esportivas

Rua Doutor Luiz Alberto Vieira dos Santos, nº 400
Vila Santista - Atibaia - WhatsApp +55 (11) 97625-3192

TAPEÇARIA BRASIL

ESPECIALIZADO EM ESTOFAMENTOS EM COURO PARA AUTOS E SOFÁS

Loja 1. Av. São João 70, Centro - Fone 4413-1432
Loja 2. Rua Guaraci, Estoril - Fone 4411-4969

Rey Brasil

NACIONAIS E IMPORTADOS

Tel: 11 4411-2289 / Cel: 11 97331-2289

Rua Dr. Eurico de Souza Pereira, 308 - Alvinópolis
E-mail: vendas@reybrasilautopecas.com.br
www.reybrasilautopecas.com.br

ÁGUA POTÁVEL

Transporte de água potável para caixa d'água, piscinas, indústrias e outros

VENDE DE ÁGUA EM CAMINHÃO PIPA

(11) 4411-7707 / (11) 9 9628-8365

Atibaia e região

União F.C. Sports

Artigos Esportivos

Roupas Diversas

Terça a Sexta-feira das 10h00 às 20h00

Sábado e Domingo Horário Especial

Rua da Madeira S/N Recreio Estoril

LOJAS **VEROTEX**

Enxovais - Tecidos - Cortinas

Toalhas dos Clubes do Futebol Brasileiro

(11) 4411.3226

Praça Dr. Miguel Vairo, 10 - Centro - SP (Praça da Santa Casa)

SERRALHERIA TEIXEIRA

Portão Basculante - Automatização de Portão - Vitrôs - Manutenção Serralheria em geral

R. Dr. Eurico de Souza Pereira, 554 - Alvinópolis
Fone: 4412-5809 - Celular: 94267-4338
serralheriateixeira@hotmail.com

DOIS TOQUES por Chanca

O seu sorriso e de sua família mais saudável!

- Saúde bucal
- Implantes
- Extração
- E muito mais!

Estamos localizados na Avenida Major Juvenal Alvim, nº 97 Centro Atibaia

SorrisoCenter CARVALHO & MOREIRA

Agende sua avaliação (11) 91576-8844

Na Sorriso Center (Carvalho e Moreira) você encontra serviços de prótese, ortodontia, cirurgia, endodontia, clínica geral, dentística, implantodontia e muito mais. A equipe está te esperando e pronta para atendê-lo. Av. Major Juvenal Alvim, nº 97 - Centro de Atibaia, perto da Rodoviária. Ligue (11) 9.1576-8844, @sorrisocenter_



Na Loja União Sports você encontra chuteiras para todos os gostos, o uniforme do seu time, do União, inclusive lançamentos e muito mais. Rua da Madeira (Estoril), Campo do União. Whats: (11) 9.9940-5788 e 9.6186-0789. Terça a sexta: 10h00 às 20h00. Sábado: 10h00 às 21h00. Domingo: 10h00 às 15h00



A Verotex Atibaia possui cobertores, toalhas dos clubes de futebol, mantas, toalhas térmicas para mesa, tecidos e tudo em cama, mesa e banho. Praça da Santa Casa, nº 10 - Centro. Fone (11) 4411-3226



O ex-presidente Marcão da América e o Zicão, também do América e da Tapeçaria Brasil, com certeza o assunto foi futebol. O lugar certo para o seu carro e também o sofá! Especializada em estofamentos de couro para automóveis. Faça seu orçamento na Tapeçaria Brasil. Unidade 1: Av. São João, nº 760 - Centro. E a 2: Rua Guaraci, nº 103 - Estoril. Ligue (11) 4413-1432

MANUTENÇÃO CORRETIVA DO POÇO ARTESIANO

TIPO DE MANUTENÇÃO OCORRE QUANDO UM PROBLEMA É DETECTADO, E EXIGE ATENÇÃO IMEDIATA.

4411-7707 | 99628-9763 | 99600-1275

O Jacy e a Tecsonda apoiam o esporte. Água potável, perfuração de poços, instalação de bombas, aluguel de compressores e transporte, manutenção, correção e controle de poços. Rua Santos Dumont, nº 235 - Cerejeiras. Fones: 4411-7707 e 9.9600-1275

A Casa das Borrachas há mais de 13 anos tem mais de 200 tipos de perfis de borracha, mais de 3 mil itens e acessórios em geral. Mangueiras, lençóis de borrachas, tatames de EVA, correias, nylon e mais. O Rei do EVA. Av. São Paulo, nº 645 - Alvinópolis, estacionamento próprio. Ligue: 4412-4251 ou 9.9708-4331

Seja Bem-Vindo

SorrisoCenter Carvalho & Moreira

Prótese | Ortodontia | Cirurgia | Endodontia
Clínica Geral | Dentística | Implantodontia
Harmonização Facial

@sorrisocenter_

11 4413-0779 11 91576-8844

Av. Major Juvenal Alvim, 97 - 2º Andar - Sala 08 - Atibaia/SP

VALPARAIZO VAP AUTO PEÇAS

Trabalhamos com todos os cartões e parcelamos em até 6x sem juros

VISA Mastercard AMERICAN EXPRESS elo

Rua Otávio Passos, 200 - Alvinópolis - Atibaia
Fone: 4414-1111