

ENCONTROS INSTRUMENTAIS

Debora Gurgel, Vanessa Ferreira e Vera Figueiredo no Sesc Jundiaí

A série criada propõe criações coletivas entre artistas da cena instrumental brasileira. O desafio: compor e gravar, em estúdio, 3 músicas em 4 dias consecutivos. **Cultura & Théo 7**



DIVULGAÇÃO

CLÁSSICO EM JUNDIAÍ

Galo encara XV de Piracicaba pela Copa Paulista

O Paulista volta a campo hoje (12), às 15h, para enfrentar o XV de Piracicaba, no Estádio Dr. Jayme Cintra, em Jundiaí, pela 5ª rodada da fase de grupos da Copa Paulista. **Esportes 8**



DIVULGAÇÃO

Acesse o Portal JJ (jj.com.br) e ouça a Rádio Difusora 810 AM

Polícia Civil apreende avião no Aeroporto de Jundiaí



DIVULGAÇÃO

A aeronave, pertencente à empresária, vinha sendo operada por uma empresa que iniciou o processo de compra do avião.

Um avião Cessna Citation Mustang, modelo 510, avaliado em quase R\$ 13 milhões, que pousou no aeroporto de Jundiaí, nesta quarta-feira (10), foi apreendido pela equipe de Plantão da Polícia Civil, por suspeita de que seja objeto de

crime de estelionato. A apreensão ocorreu após o representante legal de uma empresária, dona da aeronave, comparecer ao Plantão, com uma decisão judicial pelo sequestro cautelar do avião.

Polícia 6

HSV LOTADO

Gustavo Martinelli reivindica liberação da Tabela SUS Paulista

Diante do cenário de superlotação no Hospital São Vicente de Paulo (HSVP), o prefeito de Jundiaí, Gustavo Martinelli, reforçou novamente ao Governo do Estado um pedido de inclusão do município na Tabela SUS Paulista, meca-

nismo que permite o pagamento complementar ao valor da tabela federal do SUS, ampliando o financiamento de procedimentos hospitalares e melhorando a capacidade de atendimento à população.

Política 3



DIVULGAÇÃO

O HSV possui 242 leitos habilitados, mas atualmente está com 318 pessoas internadas

ESTIAGEM

Mês de julho pode terminar sem chuva em Jundiaí

O mês de julho não teve chuva até o momento em Jundiaí e não há previsão para que tenha pelos próximos dias. A estiagem, característica do inverno na cidade, chegou. Apesar

do tempo seco, a presença de nuvens e nebulosidade em momentos do dia mantém o ar um pouco úmido, mas a atenção à saúde é imprescindível.

Cidades 4



DIVULGAÇÃO

Para hoje, a previsão é de mínima de 10°C e máxima 23°C

DEBEA

Mais de 600 animais já foram castrados e microchipados

A sede do Departamento de Bem-Estar Animal (DEBEA) realizou nesta quinta-feira (10) mais uma edição de castração e microchipagem para 132 ani-

mais, sendo 64 gatos e 68 cães. Além deste encontro, outros três foram realizados pelos bairros totalizando 616 procedimentos, todos previamente cadastrados

e com agendamento confirmado. Além da ação na sede, o DEBEA também realiza mutirões descentralizados em diferentes bairros da cidade.

Cidades 5



DIVULGAÇÃO

A iniciativa tem como objetivo o controle populacional de cães e gatos, além de contribuir para a saúde e segurança dos animais

ÍNDICE

8 PÁGINAS

Opinião | Política | Cidades | Polícia
Modulinho | Cultura | Esportes

TEMPO

SOL ENTRE NUVENS
Mínima 11° Máxima 22°
RODÍZIO NA CAPITAL
Placas liberadas

EM NÚMEROS Ao todo, 64 foram Projetos de Lei, sendo 57 do Legislativo e sete do Executivo nos primeiros seis meses de mandato da nova legislatura

Câmara de Jundiaí vota 72 proposições no primeiro semestre

FELIPE TOREZIM
ftorezim@jj.com.br

A Câmara Municipal de Jundiaí teve um primeiro semestre de 2025 marcado por intensa atividade legislativa. Segundo dados da Secretaria Legislativa, os vereadores votaram 72 proposições entre janeiro e 1º de julho – data da última sessão -, incluindo Projetos de Lei, Resoluções, Decretos Legislativos, Projetos de Lei Complementares e Propostas de Emenda à Lei Orgânica. Deste montante, 64 foram Projetos de Lei, sendo 57 de autoria dos próprios parlamentares e sete encaminhados pelo Poder Executivo.

Algumas aprovações de destaque foram: Projeto de Lei de Diretrizes Orçamentárias referente ao ano de 2026, adesão ao Consórcio Intermunicipal de Saúde na Região Metropolitana de Campinas – Norte (Cismetro), regulamentação do transporte remunerado individual de passageiros por meio de motocicletas operadas por aplicativos – em análise do Executivo -, reajuste dos servidores públicos e até mesmo a alteração do horário das Sessões Ordinárias para as 16 horas. Além disso, foram vota-



Sessões Ordinárias voltarão no dia 5 de agosto, com início às 16h

dos dois Projetos de Decreto Legislativo, quatro Projetos de Resolução, uma Proposta de Emenda à Lei Orgânica e um Projeto de Lei Complementar, todos de iniciativa do Legislativo. “O primeiro semestre foi bastante positivo pa-

ra nós, que demos tudo para ajudar Jundiaí. Tivemos um projeto de alta relevância para a defesa de crianças e adolescentes aprovado, além de outros projetos a serem pautados pela mesma diretora”, comenta o vereador Henrique Parra do

Cardume (PSOL). “Também conseguimos avanços concretos na redução de algumas filas da saúde e na fila de diagnóstico de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), importantes emendas parlamentares e levantamento de

debates construtivos como a revitalização do Centro, a fiscalização da UPA da Vila Progresso, a solução para o despejo da Mata Ciliar e o aumento do orçamento da assistência social”, conclui. O número de moções apresentadas também foi

significativo: 109, refletindo o engajamento dos vereadores com temas locais, regionais e nacionais, seja para manifestar apoio, repúdio, louvor ou pesar. “O primeiro semestre foi de muito trabalho e enfrentamento. Apresentei mais de 100 indicações, além de projetos de lei, moções, decretos e requerimentos que refletem a escuta ativa que tenho com a população. Cumprir o papel de oposição responsável nunca foi simples. Não estou na Câmara para fazer oposição por oposição. Estou para representar quem acredita que Jundiaí pode mais. Por isso continuarei a fiscalizar e cobrar, como fiz no Gerresol, por exemplo. No segundo semestre iremos intensificar ainda mais esse trabalho”, comenta a vereadora Quézia de Lucca (PL). Até 31 de julho, não haverá realização de Sessões, Audiências ou Reuniões Públicas, devido ao receso parlamentar. As Sessões Ordinárias serão retomadas em 5 de agosto. Os setores administrativos e o atendimento ao público, bem como o trabalho nos gabinetes dos vereadores, permanecem em funcionamento de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.

COM SUPERLOTAÇÃO DO HSV

Martinelli reivindica liberação da Tabela SUS Paulista

Diante do cenário de superlotação no Hospital São Vicente de Paulo (HSVP), o prefeito de Jundiaí, Gustavo Martinelli, reforçou novamente ao Governo do Estado um pedido de inclusão do município na Tabela SUS Paulista, mecanismo que permite o pagamento complementar ao valor da tabela federal do SUS, ampliando o financiamento de procedimentos hospitalares e melhorando a capacidade de atendimento à população. O Hospital São Vicente, que é referência para toda a região, possui 242

leitos oficialmente habilitados, mas atualmente está com 318 pessoas internadas, ou seja, 76 pacientes além da capacidade formal da unidade. O volume de atendimentos vem crescendo, sobretudo com o aumento da procura por casos de média e alta complexidade. Com a habilitação na Tabela SUS Paulista, o município poderá receber valores complementares por cirurgias, internações, exames e outros procedimentos, permitindo que a instituição amplie sua resolutividade e reduza a pressão so-

bre os serviços de urgência e emergência. “A saúde é uma prioridade absoluta da nossa gestão. O São Vicente está operando acima do limite, e isso impacta diretamente o tempo de espera e a qualidade do atendimento para quem mais precisa. A Tabela SUS Paulista é um instrumento essencial para equilibrar esse cenário, garantindo recursos adicionais que permitirão ampliar a oferta de leitos, reduzir filas e reforçar o cuidado com a população de Jundiaí e de toda a região”, afirmou o prefeito Gustavo Martinelli.



Hospital São Vicente está operando acima do limite e precisa de suplementação orçamentária

PELA ORDEM

6ª Conferência Nacional das Cidades

Jundiaí terá um representante na 6ª Conferência Nacional das Cidades, que será realizada em Brasília, no mês de outubro. Renato Augusto Lupianhi, técnico do Departamento de Meio Ambiente (DMA), ligado à Unidade de Gestão de Planejamento Urbano e Meio Ambiente, será delegado-titular pelo segmento do Poder Público Executivo Municipal. O coordenador da Defesa Civil de Várzea Paulista, Cristiano Vargas, será o delegado suplente. O evento promove discussões em torno de quatro eixos temáticos: Urbanismo e Habitação; Infraestrutura e Mobilidade; Meio Ambiente e Mudanças Climáticas; e Cidades Inteligentes, Governança



Nova concessão de transporte público acontece em agosto, em Jundiaí

Audiência pública debate nova concessão

A Prefeitura de Jundiaí realizará, em 6 de agosto, às 18h, na Câmara Municipal, uma audiência pública para debater a nova concessão do transporte coletivo urbano. O evento será presencial, com transmissão ao vivo, e aberto à participação da população. O objetivo é apresentar atualizações do projeto e colher sugestões e dúvidas. A ação integra um processo participativo que prevê três audiências e uma consulta online. O formulário digital estará disponível no site da Prefeitura. A medida antecede a publicação do edital da nova concessão. “O processo de concessão teve início no ano passado e, desde janeiro de 2025, a equipe técnica da UGMT vem realizando uma revisão criteriosa do material, com ajustes significativos no projeto. Essas alterações justificam a necessidade de novas audiências públicas, garantindo transparência e participação social”, pontuou o gestor da UGMT, José Carlos Sacramone.

e Participação Social. As propostas aprovadas servirão de base para a construção da Política Nacional de Desenvolvimento Urbano (PNDU).

Conflito

A ONU registrou 798 mortes em Gaza, entre 27 de maio e 7 de julho, nas proximidades de centros de ajuda humani-

tária. Segundo o órgão, 615 dessas mortes ocorreram perto de pontos da Fundação Humanitária de Gaza (GHF), apoiada por EUA e Israel. A maioria foi causada por tiros. A ONU classificou o modelo de distribuição da GHF como inseguro e violador de padrões humanitários. A fundação nega envolvimento direto. Israel alega agir para evitar o desvio de suprimentos por militantes.

Cargos

A Câmara dos Deputados aprovou, por 178 votos favoráveis e 155 contrários, a criação de 160 funções comissionadas no quadro de pessoal do Supremo Tribunal Federal (STF). As funções serão ocupadas nos gabinetes dos ministros da Corte. A proposta agora segue para o Senado. As funções criadas são no valor de R\$ 3.256,70. Ao apresentar o projeto, o STF

argumentou que as funções ajudarão a reter servidores mais qualificados, para auxiliar os juízes nos processos que tramitam na Corte.

Tarifa

O Ministério das Relações Exteriores da China criticou nesta sexta-feira (11) a tarifa de importação de 50% a produtos brasileiros anunciada esta semana pelo presidente dos Estados Unidos, Donald Trump. “A igualdade soberana e a não interferência em assuntos internos são princípios importantes da Carta das Nações Unidas e normas básicas nas relações internacionais”, disse a porta-voz do ministério, Mao Ning, ao ser questionada por uma repórter sobre o que achava da tarifa de 50% a produtos brasileiros anunciada por Trump.

“O que se escreve no Brasil hoje é um verdadeiro capítulo inédito na história da resistência democrática”
do ministro Gilmar Mendes

ESTIAGEM Apesar do tempo seco, a presença de nuvens e nebulosidade em momentos do dia mantém o ar um pouco úmido; atenção à saúde é fundamental

Julho não teve chuva em Jundiaí e pode terminar sem ter

DA REDAÇÃO
grupo.editores@jj.com.br

O mês de julho não teve chuva até o momento em Jundiaí e não há previsão para que tenha pelos próximos dias. A estiagem, característica do inverno na cidade, chegou. Apesar do tempo seco, a presença de nuvens e nebulosidade em momentos do dia mantém o ar um pouco úmido, mas a atenção à saúde é imprescindível.

Nesta sexta-feira (11), a previsão se manteve na mínima de 9°C e máxima de 23°C, mantendo o tempo que está há dias na cidade, com dias começando mais frios, esquentando e esfriando novamente ao anoitecer. Para o fim de semana, o sábado terá mínima de 10°C e máxima 23°C, com possibilidade de nevoeiro pela manhã. No domingo, as temperaturas devem subir um pouco, com mínima de 11°C e máxima de 23°C, também com poucas nuvens e possibilidade de nevoeiro, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet).

Quando analisado um período maior, Jundiaí



Jundiaí não tem previsão de chuva para as próximas semanas, até o fim do mês

não tem previsão de chuva para as próximas semanas, até o fim do mês,

segundo o Climatedo. Haverá nuvens e até nevoeiro, o que garante a umi-

dade do ar, mas não há previsão para chuva de fato, então a umidade não

ficará alta o suficiente. A última chuva com volume considerável caiu no

município no fim de julho, com registro de cerca de 30 milímetros.

25 ANOS



A artesã Maria Cecília Dias conheceu o programa por meio de indicação de amigos

Banco do Povo: apoio aos pequenos empreendedores

Como parte de uma série de reportagens produzidas pela Prefeitura de Jundiaí sobre ações de fomento à economia local, o destaque vai para os 25 anos de atuação da unidade municipal do Banco do Povo, um marco importante no apoio ao desenvolvimento de pequenos negócios na cidade.

Desde sua implantação, em 2000, o programa estadual de microcrédito produtivo orientado, em parceria com o Governo do Estado de São Paulo, tem sido uma ferramenta essencial para que empreendedores formais, informais, associações e cooperativas possam tirar ideias do papel, expandir seus negócios e gerar empregos. Com crédito acessível e orientação

especializada, o Banco do Povo se consolidou como um aliado estratégico de quem movimenta a economia de Jundiaí.

Um exemplo claro do impacto positivo do programa é a trajetória da artesã Maria Cecília Dias, fundadora da empresa 2 Mãos Arte em Vidro. Em 2001, por indicação de amigos que trabalhavam na Prefeitura, ela conheceu o programa e buscava alternativas para fortalecer sua produção artesanal. “O crédito nos ajudou na compra de um forno e, consequentemente, nossa produção aumentou. Antes, precisávamos terceirizar a queima das peças, o que elevava os custos e limitava a capacidade de produção”, lembrou. Com o crescimento dos

negócios, ela voltou a contar com o apoio do Banco do Povo em 2010, adquirindo novos equipamentos. Já em 2024, diante da alta demanda, um novo forno foi novamente adquirido com financiamento pelo programa. “Achamos esse recurso uma grande oportunidade para os empreendedores de Jundiaí”, reforçou.

Para Cida Gibrail, diretora de Comércio e Serviços da Prefeitura de Jundiaí, o acesso facilitado ao microcrédito é uma das estratégias mais eficazes de estímulo à economia local. “Ter o Banco do Povo na cidade é uma vantagem enorme. É uma forma direta e desburocratizada de dar suporte a quem quer crescer, inovar ou simplesmente manter

seu negócio funcionando com dignidade e estrutura”.

A atuação da unidade municipal do Banco do Povo também está integrada a outras iniciativas de fomento ao empreendedorismo local. Humberto Cereser, gestor da Unidade de Desenvolvimento Econômico, Ciência e Tecnologia, o programa faz parte do ecossistema do Espaço Jundiaí Empreendedora, que reúne serviços de orientação empresarial, capacitações, intermediação de vagas e programas de crédito. “Nosso objetivo é oferecer um ambiente completo de apoio aos empreendedores. O Banco do Povo é peça-chave dentro dessa estrutura, pois transforma o planejamento em ação real”, concluiu.

ECONOMIA

Várzea Paulista trocará gratuitamente lâmpadas por modelos de LED

Nos dias 7 e 8 de agosto, das 9h às 15h, a população de Várzea Paulista poderá participar do programa de Eficiência Energética da CPFL Paulista, que promove a troca gratuita de lâmpadas antigas por modelos de LED. A ação acontecerá no Facilita e tem como objetivo estimular o consumo consciente de energia elétrica, gerando economia e contribuindo com o meio ambiente.

A ação da CPFL Paulista, em parceria com a Prefeitura de Várzea Paulista, faz parte do programa de Eficiência Energética da concessionária e visa atender o maior número possível de residências da cidade. Para participar, os moradores devem comparecer ao local com a última fatura de energia elétrica da CPFL, documento pessoal com foto e até 8 lâmpadas usadas que não sejam de tecnologia LED — como fluorescentes ou incandescentes.

“Essa parceria com a CPFL Paulista é uma oportunidade valiosa para nossa população. Além de promover a economia de energia nas residências, estamos incentivando práticas sustentáveis e contribuindo com o meio ambiente”, destacou o gestor de Meio Ambiente, Peterson de Ávila Alves Afonso.

Vale ressaltar que não serão aceitas lâmpadas LED na troca. O programa permite apenas a substituição de lâmpadas antigas por novas unidades de LED, que são mais econômicas e duráveis.

A prefeitura reforça a importância da divulgação da ação para que mais famílias sejam beneficiadas e ressalta que iniciativas como essa contribuem diretamente para a sustentabilidade e a redução dos custos com energia nas residências.

O Facilita está localizado na rua João Póvoa, 97 – Jardim do Lar.



Programa de Eficiência Energética da CPFL Paulista acontece em agosto

CONTROLE Além da ação na sede, o DEBEA também realiza mutirões descentralizados em diferentes bairros da cidade, ampliando o acesso aos serviços

Em quatro mutirões, mais de 600 animais microchipados em Jundiaí

DA REDAÇÃO
grupo.editores@jj.com.br

A sede do Departamento de Bem-Estar Animal (DEBEA) realizou nesta quinta-feira (10) mais uma edição de castração e microchipagem para 132 animais, sendo 64 gatos e 68 cães. Além deste encontro, outros três foram realizados pelos bairros totalizando 616 procedimentos, todos previamente cadastrados e com agendamento confirmado.

Além da ação na sede, o DEBEA também realiza mutirões descentralizados em diferentes bairros da cidade, ampliando o acesso aos serviços. Em junho e julho, por exemplo, foram realizadas as castrações nos dias 28 e 29 de junho, na Vila Nambi, com 345 animais passando pelo procedimento, sendo 167 cães e 178 gatos. Já no dia 6 de julho, a edição realizada no bairro Corrupira castrou e microchipou 139 animais, entre eles 72 cães machos, 66 gatos.

A iniciativa tem como objetivo o controle populacional de cães e gatos, além de contribuir para a saúde e segurança dos animais. Mesmo com número expressivo, a adesão e comprometimento dos tutores são um desafio para a unidade. “É importante que os tutores tenham consciência de que, ao faltar, acabam tirando a vaga de outro animal.



A iniciativa tem como objetivo o controle populacional de cães e gatos, além de contribuir para a saúde e segurança dos animais

Além disso, o não comparecimento prejudica o próprio pet, que pode ter uma cria indesejada e, em muitos casos, isso leva ao abandono de filhotes ou até de cadelas e gatos prenhas”, destacou Tania Genaro, responsável pela organização

dos mutirões.

Tania explicou que o procedimento é rápido, com a sedação do animal. “Se o animal já tem microchip, o número é inserido no sistema. Após o procedimento, o tutor recebe uma receita com os medicamen-

tos necessários e pode levar o animal para casa assim que acordar da anestesia, em um período que varia de acordo com cada caso, mas leva em torno de 40 minutos”, explicou.

Na edição desta quinta (10) foram castrados e mi-

crochipados 132 animais, sendo 64 gatos e 68 cães.

CONTROLE

O diretor do DEBEA, Rafael Mozeli, reforçou a importância da iniciativa já que trata-se de estratégia fundamental para o contro-

le populacional de cães e gatos, mas também para promover a posse responsável. “A microchipagem nos permite manter um cadastro atualizado dos animais, o que é essencial para a identificação em casos de perda e abandono”, afirmou.

A mecânica de usinagem Nicole Cristina Donizete fez questão de comparecer para levar os gatos. “Fiz minha inscrição pelo site da Prefeitura e em menos de um mês fui chamada. Foi tudo muito bem orientado, desde o jejum até os cuidados pós-operatórios. A castração é fundamental para a saúde dos animais e também para reduzir a mortalidade dos gatinhos.”

A cozinheira Aline Tezinha, moradora do Residencial Jundiaí, também elogiou a iniciativa. “O agendamento foi fácil e o atendimento aqui no DEBEA é ótimo. Acho muito importante castrar os animais e, para mim, ter um horário marcado facilitou muito”, disse. Ela levou sua cadelinha de aproximadamente oito meses para o procedimento.

Os mutirões de castração e microchipagem são realizados periodicamente pelo DEBEA e priorizam animais de tutores cadastrados previamente no programa. Mais informações pelo site do DEBEA.

VIDA FITNESS

Corrida de rua e reeducação alimentar viram hábitos

O crescimento no número de eventos de corrida de rua, o aumento das vendas de itens esportivos e a busca por conteúdos sobre o tema mostram que cada vez mais pessoas estão adotando hábitos saudáveis. Voltar para a academia, cuidar da alimentação e manter o corpo em movimento se tornaram metas recorrentes, especialmente entre os jovens adultos, ainda que nem sempre seja fácil mantê-las ao longo do ano. Em muitos casos, esse desejo está ligado ao emagrecimento e à definição muscular, metas que exigem disciplina e, principalmente, atenção à alimentação.

Segundo o nutricionista clínico e esportivo Gustavo Gutierrez Buzzo, uma alimentação equilibrada potencializa o desempenho físico ao garantir reservas energéticas adequadas, boa hidratação e recuperação muscular eficiente. “Por outro lado, uma dieta pobre em nutrientes ou mal planejada pode causar queda de rendimento, perda de massa muscular, desidratação e até distúrbios hormonais e psicológicos. Ingerir os carboidratos corretos antes do treino melhora a resistência, enquanto a ausência deles pode prejudicar a performance”, explica.

De acordo com levantamento da Associação Brasileira de Organizações de Corridas de Rua e Esportes Outdoor, em parceria com a agência Esporte & Negócio, mais de 2,8 mil eventos de corrida de rua foram realizados no Brasil em



O nutricionista Gustavo Gutierrez Buzzo fala sobre alimentação equilibrada

2024, um aumento de 29% em relação ao ano anterior. Para quem pratica o esporte, alguns cuidados antes e depois da atividade fazem toda a diferença. O nutricionista orienta que, antes do treino, o ideal é consumir uma refeição leve, com carboidratos simples e de fácil digestão, como frutas, sucos ou pão branco com mel ou geleia, de 30 a 60 minutos antes do exercício.

“Alimentos ricos em gorduras e proteínas devem ser evitados nesse período, pois podem causar desconforto durante a prática. Após o treino, a recomendação é combinar carboidratos e proteínas para promover a recuperação muscular. Boas opções são iogurte com frutas, sanduíche de frango, ovos ou atum. Quando o treino ocorre próximo às refeições principais, como almoço ou jantar, essas refeições podem cumprir esse papel de reposição. A hidratação também é essencial, principalmente após atividades in-

tensas ou realizadas sob calor, sendo recomendado o consumo de água ou bebidas com eletrólitos”, orienta Gustavo.

O especialista ainda reforça que o cuidado com o pós-treino é tão importante quanto a preparação anterior. Após a atividade física, o corpo entra em um estado catabólico, no qual há degradação de proteínas e uso das reservas energéticas. Por isso, a alimentação adequada ajuda a repor o glicogênio, reparar as fibras musculares e restaurar o equilíbrio hídrico e mineral, com destaque para o sódio e o potássio. Um bom pós-treino pode evitar dores musculares excessivas, fortalecer a imunidade e acelerar a recuperação. Quem pratica corrida ou outros exercícios aeróbicos com frequência precisa manter uma alimentação equilibrada, adaptada ao seu ritmo e às suas necessidades. O ideal é garantir energia suficiente ao longo do dia, boa hidratação e suporte para

a recuperação muscular. Para isso, o consumo de carboidratos deve ser pensado tanto para energia rápida quanto para energia de longa duração.

“Os carboidratos simples, como frutas, arroz branco, pães e mel, oferecem energia imediata, enquanto os carboidratos complexos, como grãos integrais, batata-doce, mandioca e inhame, ajudam a manter a disposição por mais tempo. As proteínas magras, como frango, peixe e ovos, contribuem para a recuperação e manutenção da massa muscular. Já as gorduras boas, encontradas em alimentos como azeite de oliva, abacate e oleaginosas, são importantes para o bom funcionamento do organismo. Frutas, legumes e verduras são essenciais para garantir vitaminas, minerais e antioxidantes”, completa Buzzo.

Outro ponto indispensável é a hidratação, que deve ser mantida ao longo do dia, podendo incluir líquidos com eletrólitos quando o esforço físico for maior. Também é importante evitar alimentos ultraprocessados, frituras, bebidas alcoólicas, especialmente próximas aos treinos, e dietas restritivas sem acompanhamento profissional. Cuidar da alimentação e do corpo com equilíbrio, sem exageros ou pressões, é um passo importante para quem busca saúde de verdade. Afinal, mais do que estética, manter hábitos saudáveis é uma forma de se sentir bem, com mais disposição, leveza e qualidade de vida.

LUTO

Ex-secretário de saúde de Jundiaí morre aos 52 anos

Luís Carlos Casarin, de 52 anos, faleceu nesta sexta-feira (11). Ele exerceu o cargo de secretário de Saúde da Prefeitura de Jundiaí durante a gestão do ex-prefeito Pedro Bigardi. Casarin era casado, sem filhos.

O ex-prefeito Pedro Bigardi lamentou a morte de Casarin. “Era um amigo de muitas décadas. Desde minha primeira campanha eleitoral quando visitei

seu consultório na Vila Rio Branco, junto com Antonio Galdino. Um defensor do Sistema Único de Saúde, foi secretário de saúde do nosso governo. E quando esteve no Ministério da Saúde foi um dos principais responsáveis por batalhar por nossas UPAs em Jundiaí.”

Além de Jundiaí, Luís Carlos Casarin atuou como secretário de Saúde nas cidades de Mauá e Paulínia.



Casarin atuou como secretário na gestão de Pedro Bigardi

ESCRITÓRIO ADMITE:
ESTAGIÁRIOS(AS) EM DIREITO
COM CONHECIMENTO EM PREVIDENCIÁRIO
Escolaridade: Cursando Direito

ENTRE EM CONTATO:
(11) 99738-7526
assessoria.gcs@gmail.com

CULTURA & THÉO

Sábado, 12 de Julho de 2025

CULTURA@JJ.COM.BR

VERITY

Adaptação com Anne Hathaway ganha data de lançamento

Verity, adaptação do livro de Colleen Hoover, de É Assim Que Acaba, estrelada por Anne Hathaway, Dakota Johnson e Josh Hartnett chega aos cinemas em outubro de 2026.



DIVULGAÇÃO

K-POP

Em retorno, BLACKPINK lança clipe de “Jump”

O BLACKPINK está de volta oficialmente, como grupo completo. O fenômeno do k-pop lançou o clipe de “Jump”, que coloca as integrantes para se apresentar em uma metrópole.



DIVULGAÇÃO

SÁBADO Segunda edição traz Debora Gurgel, Vanessa Ferreira e Vera Figueiredo

Sesc Jundiaí recebe edição de Encontros Instrumentais

DA REDAÇÃO
grupo.editor@jj.com.br

Três meses após sua estreia, chega ao público a segunda edição do EIN – Encontros Instrumentais. A série criada pelo Selo Sesc propõe criações coletivas entre artistas da cena instrumental brasileira. O desafio: compor e gravar, em estúdio, 3 músicas em 4 dias consecutivos. Para esta segunda edição foram convidadas três instrumentistas: Debora Gurgel, no piano, Vanessa

Ferreira, no baixo e Vera Figueiredo, na bateria. O projeto chega em 23/5 às principais plataformas de áudio e no Sesc Digital. “Isso é muito desafiador porque compor é algo muito pessoal. É uma experiência inédita pra mim. A nossa postura [do trio] em relação à música, ao coração e ao olhar, é uma postura de soma. Então multiplicou não por três, mas por muito mais. Reverbera”, conta Debora. Vera complementa que “o desafio de tocar com musi-

cistas com quem você nunca tocou junto é a sintonia”. As artistas decidiram apostar em diversidade rítmica e harmônica nas composições, resultando em faixas bastante díspares entre si. AMANHECER surgiu como um baião que, segundo a baterista, já cantarolava em sua cabeça. Juntas elas desenvolveram a melodia para chegar à faixa final. NUNCA SAI DE MODA é um samba tradicional em homenagem ao samba-jazz, fazendo jus ao nome. A intenção da fai-



DIVULGAÇÃO

A troca entre gerações é um dos pilares que tornam o trio único

xa é que seja uma melodia reconhecível, criando conexão afetiva com o público. Já SO-LAR foi composta com base no que, segundo Debora, denomina-se métrica torta. Um samba em 7/8 que coroou uma novidade: o surgimento do Trio Solar. Após a frutífera experiência no Encontros Instrumentais, as três musicistas decidiram perpetuar essa junção e dar seguimento à criação coletiva que resultou tão bem, e o público poderá conferir o resultado ao vivo no show que o trio realiza no Sesc Jundiaí neste sábado (12), às 19h. “É interessante a ideia de compor em trio porque também são mulheres que têm uma experiência na composição muito mais ampla do que eu tenho hoje. Foram quatro dias de aula de composição na minha frente. Mesmo que você nunca tenha tocado com aquela pessoa, isso pode ser muito bom, na verdade. Você exercita essa abertura pro que vem naquele momento”, completa Vanessa.

SOBRE AS ARTISTAS

DEBORA GURGEL É pianista, flautista, arranjadora e compositora paulistana, referência na música instrumental brasileira contemporânea. Com uma sólida trajetória de mais de 30 anos, sua obra combina a riqueza da música popular brasileira com a liberdade do improviso jazzístico. Ao longo de sua carreira, lançou 11 álbuns autorais, explorando diversas formações instrumentais, incluindo seu mais recente trabalho, DDG19 Big Band (2024). Como integrante do Dani C Debora Gurgel Quarteto (DDG4), tem levado sua música autoral a importantes festivais e palcos internacionais, com turnês anuais pelo Japão, Europa, EUA e América Latina. Em 2024, foi convidada para a “Artist Week Residence” na Berklee School of Music (Boston) e na SFJazz (São Francisco, EUA), consolidando ainda mais seu reconhecimento global. Sua atuação como arranjadora se destaca em projetos de grandes formações, escrevendo para grupos como a Orquestra Jazz Sinfônica, Orquestra Jovem Tom Jobim, OCAM, OSUSP e SP Big Band. Paralelamente, Debora desempenha um papel fundamental na educação musical, sendo autora de diversos livros sobre linguagem musical brasileira e atuando como docente em instituições renomadas.

VANESSA FERREIRA É uma contrabaixista paulistana que se dedica à pesquisa da música brasileira e do jazz, com forte atuação na cena instrumental. Com passagem pela Orquestra

Jovem Tom Jobim e pela Banda Urbana, participou de uma turnê pedagógica sobre música brasileira nos EUA. Como integrante da São Paulo Big Band, acompanhou artistas renomados como João Bosco, Paula Lima, Maestro Spok e Wilson Simoninha, além de se apresentar ao lado da Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (OSESP) em festivais como o Festival de Campos do Jordão e outros eventos importantes do estado de São Paulo. Seu talento e versatilidade a levaram a colaborar com diversos nomes da música instrumental autoral paulistana, incluindo Vinícius Chagas, Michel Leme, Allan Abbadia, Henrique Araujo, Bocato, Fábio Leandro e Rodrigo Caçapa. Em 2023, acompanhou o baterista norueguês Paal Nilssen-Love em apresentações no Brasil, ampliando sua experiência no jazz internacional. É cofundadora da Orquestra Laboratório Bastet, um projeto que explora diferentes formas de improvisação da diáspora negra, mesclando instrumentos acústicos e eletrônicos. Em 2024, Vanessa esteve em turnê pela Europa com o grupo Open Arms, liderado pelo clarinetista e saxofonista nova-iorquino Oran Etkin. Atualmente, integra o Tarkus Trio, ao lado do guitarrista Igor Bollos e do baterista Fernando Amaro.

VERA FIGUEIREDO É uma das mais renomadas bateristas brasileiras, com uma carreira consolidada no Brasil e no exterior. Reconhecida internacionalmente, foi chamada de “Queen of Samba” pela revista Rhythm (Reino Unido) e sua performance no Montreal Drum Fest (Canadá) foi destacada por T. Bruce Wittet na Modern Drummer, que a descreveu como uma artista com uma abordagem musical impactante. Com uma trajetória dedicada à divulgação da música brasileira, Vera se apresentou em diversos países como México, Chile, Estados Unidos, Argentina, entre outros, sempre levando o samba e os ritmos brasileiros ao mundo. Ao longo de sua carreira, teve uma presença marcante em eventos de renome, como o Percfest Memorial Naco (Brasil), o The Ultimate Drummers Weekend (Austrália), o PASIC (EUA) e o PercuSonidos Festival (México). A artista também fez parte da Orquestra Avon, acompanhando grandes nomes da música brasileira e internacional, como Milton Nascimento, Rita Lee e Diana King, solidificando sua posição como uma das maiores instrumentistas do cenário global. Em sua carreira solo, Vera tem se destacado com álbuns como Vera Cruz Island, que marcou sua maturidade como compositora e instrumentista.

HORÓSCOPO

ÁRIES A sensação de segurança é valiosa, porque no meio desse cenário mundial de tudo estar de ponta-cabeça, qualquer medida de segurança há de ser considerada valiosa, como refúgio e como patamar onde encontrar apoio.

TOURO É importante seguir pelo caminho que seja mais confortável e gracioso para você, mas não se esquecer de que, em algum momento, outras pessoas envolvidas também precisarão desfrutar de condições diferentes das suas.

GÊMEOS As razões que levam você a optar por essa ou aquela condição são misteriosas, e por mais que você tente se munir de argumentos racionais, sempre ficarão pontas soltas que só com a fé poderiam ser explicadas direito.

CÂNCER Como nada anda durando muito nesta época de nossa humanidade, é importante você aproveitar as ondas de mudança para também embarcar em alguma dessas e, sem olhar para trás, se dedicar a aperfeiçoar seus planos.

LEÃO As reviravoltas estão na ordem do dia e você deve se aproveitar delas para também fazer as suas pessoais. Não importa o quão exatos sejam seus planos, sempre há de haver margem de manobra para as reviravoltas.

VIRGEM Na mesma medida com que você expor suas ideias com clareza as pessoas acompanharão seu raciocínio e, como resultado, poderão brindar com o apoio que você lhes pede. Clareza e sinceridade são imprescindíveis agora.

LIBRA As sensações são exatas, informam com precisão o que anda acontecendo e dão dicas sobre o que seria melhor fazer. Porém, nossa humanidade acha que porque as sensações são subjetivas, que elas não seriam exatas.

ESCORPIÃO A vida, com seus mistérios, domina o que por aqui chamamos de sorte, impondo condições, favoráveis e adversas, que em muitos casos não conseguimos entender de imediato, mas que sempre podem ser aproveitadas.

SAGITÁRIO Nenhum sonho é impossível de realizar, porque a vida pode ser de tudo, menos injusta, nunca nos brindaria com a capacidade de sonhar sem termos também a potência de os aproximar da realidade concreta. É assim.

CAPRICÓRNIO Quando tudo mudar e se tornar diferente do que você planejava, não hesite, mude seus planos e se adapte à realidade, em vez de fazer o que as pessoas comuns fazem, ignorar tudo que não lhes interessa.

AQUÁRIO Os dilemas atordoam e em muitos casos atormentam também, porém, existem na mesma medida em que nossa humanidade é capaz de raciocinar e de se servir desses para ampliar seu entendimento sobre a vida. É por aí.

PEIXES Talvez as razões que você ouvir a respeito das inquietações levantadas sejam diferentes das que teria gostado, porém, é importante as valorizar assim mesmo, porque assim sua mente se amplia e o coração também.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

São vitais para a condenação (jur.)	▼	Postura editorial de tabloides britânicos Que agem com apego ao dinheiro	▼	Carregar, em inglês	Marcam a superfície do satélite terrestre Que não está de acordo com a decência	▼	Deus da guerra na Mitologia grega
▶		▼		▼	▼	▼	▼
Cada tábua horizontal da estante	▶				Extensão oceânica A 9ª letra grega	▶	
O rebanho de carneiros e ovelhas	▶		Veste como o kilt, traje típico escocês	▶	▼		
Siga							
▶							
Canetas que geram realce colorido	▶			Alcatrão, em inglês Nor-noroes-te (abrev.)	▶		Quarto, em inglês
Entidade para o lazer do comerciante			Aspirar profundamente	▶			▼
▶					"Antes (?) que mal acompanhado" (dito) Esguio; elegante	▶	
Ion de carga positiva	▶				▼		
Saliência óssea do pé (Anat.)			Reduto eleitoral de Collor (sigla)	Injeção (?), forma de pena de morte			◀
Edinanci Silva, ex-judoca Sucesso de Michael Jackson	▶	Tudo, em inglês Bairro carioca	▶	▼	Benjamin Netanyahu, político israelense	▶	Laura, em relação a Petrarca (Lit.)
▶		▼					
Afonso Arinos: lutou contra o racismo	▶		Sérgio Toledo, cineasta paulista	▶	Catedral da (?): foi inaugurada em 1954		Regime Adicional de Serviço (sigla)
▶					▼		▼
Importante torneio de surfe, no Havaí			Cobertas de gordura	▶			

BANCO

3/all — tar. 4/1oad — room. 1/0/b/illie jean — pipe master.

56

SEUS PASSATEMPOS
PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel @editoracoquetel @coquetel

ASSINE AGORA!
www.coquetel.com.br

COQUETEL

Solução

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

MARTELO BATIDO

Globo volta a transmitir a Fórmula 1 em 2026

A Fórmula 1 voltará a ser transmitida pela TV Globo a partir da temporada de 2026. O acordo, que deve ter duração inicial de três anos, foi sacramentado na noite de ontem (11).



DIVULGAÇÃO

FLAMENGO

Filipe Luís está insatisfeito com Pedro nos treinos

A comissão técnica do Flamengo demonstra insatisfação com a participação do atacante Pedro nos treinos. Ele foi cortado da lista de relacionados para o jogo contra o São Paulo.



EM JUNDIAÍ O Paulista enfrenta o XV de Piracicaba no Jayme Cintra; o técnico Fausto Dias terá ‘dor de cabeça’ para escalar o time

Galo encara o líder do grupo em clássico pela Copa Paulista

LUANA NASCIMBENE
lnascimbene@jj.com.br

O Paulista volta a campo hoje (12), às 15h, para enfrentar o XV de Piracicaba, no Estádio Dr. Jayme Cintra, em Jundiaí, pela 5ª rodada da fase de grupos da Copa Paulista. O Galo vem de um empate contra o Rio Branco, em Americana, e busca recuperar o caminho das vitórias.

Até agora, o time jundiaiense soma duas derrotas, um empate e apenas uma vitória em quatro jogos disputados, sendo dois em casa e dois fora. Porém, o Paulista segue dentro da zona de classificação para o mata-mata, já que dos seis times que estão no Grupo 3, quatro avançam de fase.

Dentro do grupo, com quatro pontos, o Galo está à frente do Guarani, também com quatro, e do Rio Branco, com dois. Acima do Paulista estão: São Bento, com cinco pontos, Primavera e XV de Piracicaba com oito

EXPECTATIVAS

Durante a preparação para o clássico, o técnico Fausto Dias revelou que a sema-



JP FOTOS ESPORTES/PAULISTA FC

O time jundiaiense soma duas derrotas, um empate e uma vitória na competição

na pré-jogo foi a que o time mais evoluiu. “Estamos muito motivados. Não ficamos satisfeitos com o jogo passado, mas temos que ser positivos e entender que se trata de um processo e temos que cumprir passo a passo. Esta-

mos com esperança de fazer um grande jogo sábado, e novamente vencer em frente ao nosso torcedor para, de uma vez por todas, entrar na competição”, ressaltou o treinador do Galo. Fausto também falou so-

bre as características do time adversário e reforçou a atenção às bolas paradas. “O XV é uma equipe muito madura, que não tem pressa de atacar. Eles cuidam bem da bola e são muito fortes nas bolas paradas, com quatro gols

marcados até agora. Eu vejo eles com um pouco mais de repertório ofensivo em comparação ao Primavera, que são as duas melhores equipes da chave. Será um grande desafio para nós neste sábado”, completou o comandante.

Para o jogo desta tarde, Fausto deve ter “dor de cabeça” para escalar o time, já que conta com um desfalque confirmado e algumas dúvidas. A baixa confirmada é do zagueiro Gabriel Reis, que recebeu o terceiro cartão amarelo na partida contra o Rio Branco e está fora do confronto desta tarde. O treinador tem como opção no banco de reserva os substitutos: João Victor e Fernando Dias, já que Maykon é dúvida para o confronto e Zé Mendes é o outro zagueiro titular.

Além de Reis, alguns jogadores seguem como dúvida para o confronto por conta de lesão. São eles: Vitinho (trauma no pé), Aslan (entorse no tornozelo), Christopher (desconforto na coxa) e Maycon (dores no joelho).

RETROSPECTO

Segundo levantamento do historiador Ivan Gottar-

do, Paulista e XV de Piracicaba já se enfrentaram 89 vezes numa história que já tem mais de 100 anos.

No único confronto eliminatório da história, deu Galo. O time jundiaiense venceu o clássico por 5 a 1, no Estádio da Ponte Grande, em São Paulo, que culminou na conquista da primeira taça do clube, pelo Campeonato do Interior de 1919.

Foram 28 vitórias do Galo, 24 empates e 37 vitórias do adversário, com 117 gols marcados pelo tricolor jundiaiense e 114 sofridos.

TORCEDOR, FAÇA A SUA PARTE!

Os ingressos para a partida seguem à venda, tanto pela internet, no site: www.paulista.soudaliga.com.br/, ou na bilheteria do clube (das 10h até o intervalo do jogo).

Nesta partida, o Galo abrirá apenas o portão principal para acesso da torcida, a partir das 14h.

Os valores dos ingressos para o jogo são: R\$ 30 para arquibancada (R\$ 15 a meia-entrada) e R\$ 50 para cadeira coberta (R\$ 25 a meia-entrada).

REFORÇO DE PESO

Vila Marlene contrata atacante ex-seleção brasileira

O Grêmio Recreativo Vila Marlene, time da 1ª Divisão do Campeonato Amador de Jundiaí, anunciou uma contratação de peso para essa temporada. O atacante Leandro Damiano, de 35 anos, é o novo reforço do tricampeão da cidade e já tem data para estreiar nos gramados de Jundiaí.

De acordo com o vice-presidente e auxiliar técnico do Marlene, Renan Basílio Alves, a chegada de Leandro Damiano muda o patamar do elenco e também do campeonato. “Com essa contratação e dos outros reforços que trouxemos esse ano, a expectativa é gigantesca. Eu estou tratando o título desse ano como uma obsessão”, disse.

A chegada do centroavante ex-seleção brasileira só foi possível graças ao Pará, jogador do Vila Marlene (aquele mesmo ex-Santos e Flamengo), que chegou no time jundiaiense em 2023 e disputará sua terceira temporada pelo clube. “O Pará que intermediou a negociação. Ele entrou em contato com o Leandro Damiano e de imediato ele demonstrou interesse e gostou



Stanley Chou/Getty Images

Leandro Damiano disputou Copa América e Olimpíada pela seleção

muito do projeto apresentado”, revelou Renan.

A expectativa é que o atacante faça sua estreia no Amador no dia 17 de agosto, na partida contra o CAM Medeiros.

REFORÇO DE PESO

Nascido em Jardim Alegre (PR), Leandro Damiano carrega um currículo extenso e muita história no futebol brasileiro. Conhecido por ser um centroavante “matador”, ele ganhou destaque no futebol nacional entre 2010 e 2013.

Revelado pelo Interna-

cional, clube que defendeu de 2009 a 2014, foi lá que viveu o auge da carreira, conquistando a Libertadores (2010), a Recopa Sul-Americana (2011) e cinco Campeonatos Gaúchos. Em 2014, foi contratado pelo Santos e, no ano seguinte, teve passagem pelo Cruzeiro. Em 2016, jogou pelo Real Betis, da Espanha, por empréstimo, e voltou ao Brasil para defender o Flamengo. Em 2018, atuou pelo Internacional novamente e, no mesmo ano, acertou com o Kawasaki Frontale, do Japão, onde permaneceu até 2023 e foi artilheiro da J-League em 2021, além de campeão japonês em 2020 e 2021.

Seu último clube profissional foi o Coritiba, em que atuou até julho de 2024, marcando três gols em 16 partidas.

Pela Seleção Brasileira principal, Leandro Damiano foi convocado entre 2011 e 2013, disputando a Copa América de 2011 e os Jogos Olímpicos de Londres em 2012, onde foi vice-campeão e artilheiro da equipe. Ao todo, fez 17 jogos e marcou 3 gols com a camisa “Amarelinha”.

BRASILEIRÃO

São Paulo pega o Flamengo sem Lucas e com Crespo

O São Paulo visita o Flamengo hoje (12), às 16h30, no Maracanã, pela 13ª rodada do Campeonato Brasileiro, com o desafio de quebrar o jejum fora de casa e iniciar uma nova fase sob o comando de Hernán Crespo, que faz sua reestreia à frente do time. A equipe paulista ocupa a 14ª colocação, com 12 pontos, e tenta se afastar da zona de rebaixamento.

O Tricolor terá cinco desfalques: Lucas Moura, ainda em recuperação de lesão no joelho, não viajou com a delegação; Lucas Ferreira, com dores no quadril, segue em tratamento; Luciano está suspenso; Luiz Gustavo trata um problema pulmonar; e Calleri segue fora após cirurgia no joelho.

Apesar das baixas, Crespo contará com os retornos de Marcos Antonio, Oscar e Ferreira, recuperados de lesão, além de Rodriguinho, que cumpriu suspensão. Outra novidade é o volante Luan, que volta ao elenco após empréstimo ao Vitória.

A provável escalação tem: Rafael; Arboleda, Alan Franco e Sabino (ou Ferraresi); Cédric, Alisson, Boba-



RUBENS CHIRU/ SÃO PAULO FC

O São Paulo ainda não venceu fora de casa no Brasileirão

dilla, Marcos Antonio e Enzo Díaz; Oscar e André Silva.

O adversário vive realidade oposta. Líder do campeonato, o Flamengo soma quatro vitórias e dois empates como mandante, com apenas um gol sofrido no Maracanã. O ataque rubro-negro é o melhor da competição jogando em casa, com 17 gols em seis jogos.

O São Paulo ainda não venceu fora de casa no Brasileirão. Em cinco jogos como visitante, foram três empates e duas derrotas, com apenas quatro gols marcados. O confronto no Rio de Janeiro também marca o retorno do calendário nacional após a pausa para a disputa da Copa do Mundo de Clubes.