

## DOMINGO DE DIVERSÃO

### Show no Sesc revive a nostalgia dos bailes de salão

A Área de Convivência recebe, às 17h30, o Baile do Lima, dentro do projeto "Todo Domingo um Som" com o resgate das antigas festas de salão e repertório focado na MPB. **Cultura & Théo 7**



## BRASILEIRÃO

### Timão recebe o Vasco na Arena

Corinthians enfrenta o Vasco neste domingo, na Neo Química Arena, em jogo importante para reagir no Brasileirão e subir na tabela diante da torcida. **Esportes 8**



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

# Morar sozinho avança em Jundiaí e muda perfil dos imóveis



O comportamento reflete mudanças, com mais autonomia e novos arranjos familiares

A tendência de viver sozinho cresce no Brasil e já impacta o mercado imobiliário de Jundiaí. Em pouco mais de uma década, o número de brasileiros em lares unipessoais mais que dobrou, passando de 7,5 milhões para 15,6 milhões, segundo o IBGE. Hoje, quase um em cada cinco domicílios do país tem apenas um mo-

rador. Na cidade, o movimento segue o mesmo ritmo: dados do Censo 2022 apontam que 17,4% das residências são ocupadas por uma única pessoa. Esse novo perfil aumenta a demanda por apartamentos compactos, entre 30 e 40 metros quadrados, em regiões bem localizadas. **Cidades 4**

## EM JUNDIAÍ

### Quase 1 em cada 10 moradores trata hipertensão pelo SUS

A hipertensão arterial já atinge quase 10% da população de Jundiaí, com 43.954 pacientes em acompanhamento na rede pública de saúde, segundo a prefeitura. A condição, considerada a principal causa de doen-

ças cardiovasculares no país, pode levar a quadros graves como AVC e infarto e segue como um dos maiores fatores de risco de morte no Brasil, impulsionada por hábitos alimentares e estilo de vida. **Cidades 5**

## ESPORTES

### Futebol moderno e o risco de lesões

A grave lesão muscular sofrida por Estêvão, do Chelsea, reacendeu o debate sobre os riscos físicos no futebol de alto rendimento. Fisioterapeuta do Paulista explica por que o problema pode tirar

o atleta da Copa, detalha o tempo de recuperação e aponta as contusões mais frequentes no esporte, além do impacto psicológico no retorno aos gramados. **Esportes 8**



José Alisson, fisioterapeuta do Paulista FC, alerta sobre lesões

## VILA ARENS E PONTE SÃO JOÃO

### Tentativas de furtos de motos acabam em prisão

Três adolescentes foram apreendidos por tentativa de furto de uma motocicleta na região da Ponte São João, em Jundiaí. Além deles, um homem também

foi preso por tentativa de furto de uma motocicleta na Vila Arens, em Jundiaí. Casos foram encaminhados ao Plantão Policial. **Polícia 6**

## ÍNDICE

### 8 PÁGINAS

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

## TEMPO

### ENSOLARADO

Mínima 16° Máxima 29°

### RODÍZIO NA CAPITAL

Placas liberadas



A pressão alta é silenciosa, comum e negligenciada, mas pode levar a complicações

## IMPACTOS NA SAÚDE

### A conta da produtividade chegou

Em 2025, o Brasil atingiu o maior número de afastamentos por transtornos mentais da série recente, com mais de 546 mil casos — um aumento de 15% em relação ao ano anterior. Depressão

e ansiedade seguem como principais causas, refletindo um cenário de pressão constante no ambiente de trabalho. O dado que mais chama atenção, porém, é o avanço do burnout, diretamente ligado à ro-

tina profissional, que teve crescimento acelerado e já triplicou em dois anos. Especialistas apontam a chamada "produtividade tóxica" como um dos principais motores desse quadro. **Cidades 4**



Com a hiperconectividade, a cobrança deixou de ter limites claros e passou a ser 24h do dia

## ARTIGOS

# A vida que nos favorece



**ARIADNE GATTOLINI**

Eu nunca tinha pensado em jornalismo como sacerdócio, como entrega total, até me dar conta de que faço, este ano, 34 anos de formada e quase 40 de profissão. Reparei que sou uma dinossauro do jornalismo, quando a maioria dos meus amigos - jornalistas incríveis - já fizeram sua passagem. Antes do tempo, diria eu.

Não teria feito nem metade do que fiz, nem viajado tanto, nem entrevistado o Dalai Lama, que me promoveu a maior mudança real na minha vida, que é me tornar budista. De uma outra linhagem que a sua, é verdade, mas uma linhagem que trouxe verdades orientais a este mundo besta, ocidental, em que as pessoas não querem se desenvolver, melhorar e viver uma verdadeira vida espiritual.

É claro que tudo na vida traz os custos. O meu, de tanto trabalhar sentada, digitando, fortes dores na coluna e uma hérnia de disco. Mas o jornalismo me proporcionou o contato com as mais diversas pessoas e isso me abriu os horizontes.

Me abriu tanto a mente, que eduquei meus filhos para saberem que foram privilegiados. Neste país escravagista como o nosso, ter acesso à educação e saúde privadas é um luxo. Todos os dias passam

por mim tantas misérias! Mulheres que morrem espancadas por maridos, mulheres de todas as classes sociais que sofrem violência, crianças que estão matriculadas nas redes de ensino, que possuem alguma deficiência, e que são tratadas como sacos de batatas, sem direito a progredir nem que seja o mínimo, com autonomia e respeito.

Todos os dias vejo pesosos sendo tratadas como descartáveis em postos de saúde e hospitais. Sem o mínimo de dignidade humana, como se o fato de estarem no siste-

## A salvação está em aprender a apreciar o outro

ma público não lhes garantiu o que nos é de direito: o retorno de nossos caríssimos impostos, pagos religiosamente por trabalhadores como nós.

E, mesmo que nossos braços sejam pequenos para tanta miséria, o jornalismo tem de fazer sua parte, que é escancarar o que está mal feito e contribuir para o que pode melhorar.

Sou do tempo em que se eu publicasse um buraco de rua no jornal, no outro dia ele estava arrumado, com pedido de desculpas. Hoje, estamos tão descolados da realidade, que nada é feito.

Falo isso porque me dói ver a tristeza humana, da violência que brota dentro

das famílias. Relações tóxicas, que se misturam afeto ao poder, ao controle. Não estamos evoluindo, estamos voltando à idade das pedras, em que só sobrevivem àqueles que aprendem a matar. Suas companheiras, filhos e parentes.

Tempos difíceis. Mas, como eu estava em retiro budista, fiquei maravilhada mesmo quando os monges nos remetem à reflexão sobre a nossa preciosidade. Como é preciosa nossa vida humana! Não há garantia que um dia poderemos tê-la de volta! Então, é preciso garantir que saíamos melhor nesta vida, como seres humanos, seres atuantes na sociedade e na família.

Eu posso até estar errada, mas em todas as religiões que estudei, e não foram poucas, só há uma verdade. A salvação está em aprender a apreciar o outro.

E é nessa condição que inicio o domingo. Aprecie o próximo. Diga palavras lindas ao vizinho, elogie quem precisa de elogio, ame os seres humanos sem distinção, faça seu trabalho voluntário. Porque há outra verdade budista na vida: pode ser que eu morra hoje e eu tenho de deixar o meu coração em paz antes da única passagem que todos os seres humanos farão, da mesma forma, sem distinção de credo, etnia ou gênero.

**ARIADNE GATTOLINI** é jornalista e escritora. Pós-graduada em ESG pela FGV-SP, administração de serviços pela FMABC e periodismo digital pela TecMonterrey, México. É editora-chefe do Grupo JJ

# A sabedoria das noviças



**JOSÉ RENATO NALINI**

Nasci num lar católico-raiz: minha mãe era "Filha de Maria", meu pai integrou a "Catholica Unio" e, posteriormente, a Irmandade do Santíssimo Sacramento da Matriz de Nossa Senhora do Desterro, antes de Jundiaí se tornar Diocese e ter um Bispo e uma Catedral.

Minha avó paterna, a "Nona", Catarina Boaroto Nalini, comungava diariamente. Como boa italiana, era prendada em fazer pão em casa, geleia de frutas e outros saudáveis alimentos. O destino de boa parte de sua produção doméstica era o clero beneditino do Mosteiro de Sant'Ana, que todos conheciam por "São Bento". Intimidade tamanha que nossa família era considerada "Pilar de São Bento".

Uma tia, Benevenuta Nalini, tornou-se religiosa: Serva do Santissimo Sacramento. Faleceu muito jovem, com tuberculose óssea. Permanecia de joelhos muitas horas por dia. Faleceu em odor de santidade: Sórora Maria da Santíssima Providência.

Uma prima-irmã, Suzana Nalini Genaro, tornou-se carmelita descalça: Irmã Elisabeth da Santíssima Trindade. Primeiro no Carmelo "São José", em Jundiaí. Posteriormente, no Carmelo Nossa Senhora da Esperança, em São João da Boa Vista, do qual foi priora antes de falecer

também como exemplo de devotedamento ao Senhor.

Natural, portanto, que eu fizesse o pré no Educandário Nossa Senhora do Desterro, à rua Marechal Deodoro, com Irmã Josina e Irmã Carmen Bergamasco. E depois cursasse a Escola Paroquial "Francisco Telles", à rua do Rosário. Aluno aplicado e bem-comportado das Irmãs Otávia, Suzana, Úrsula, Verona e Zélia. Sob a direção zelosa e atenta de Irmã Maria de São Luís e Irmã Flórida.

Infelizmente, a vocação religiosa se encerrou com essas duas santinhas.

## Os conventos são um lugar de resistência

Ninguém mais se entregou à vida conventual. E faço essa divagação depois de ler "A sabedoria das noviças: conselhos do século 16 para problemas do século 21", livro escrito por Ana Garriga e Carmen Urbita, publicado no Brasil pela Editora BestSeller.

Não é um livro para ser lido pelos católicos do século 20. Há muita coisa com a qual não concordo. Mas é impressionante constatar que a vida em clausura reserva à mulher neste século turbulento uma paz que o mundo real não oferece.

Frequentador de Carmelos, testemunhei o benéfico espontâneo trabalho de acolhimento, verdadeira terapia propiciada aos aflitos que pro-

curam as enclausuradas. Elas transmitem serenidade, harmonia, confiança na transcendência e certeza de que esta passagem não é o definitivo porto de ancoragem da espécie humana.

A vida em oração purifica a alma, tranquiliza o coração, dá testemunho de que a fé representa uma âncora segura para quem sofre as vicissitudes naturais da peregrinação terrestre. Esta vida de provações, em que a felicidade pode ser pequeno intervalo entre agruras, angústias e tristezas.

Os conventos de recolhimento santificam suas monjas. Elas se dedicam ao estudo, à leitura, à caprichosa confecção de artes manuais. E é na quietude dos Carmelos que as religiosas biografam aquelas que já ingressaram na eternidade e estão fruindo as verdadeiras núpcias com o Senhor do Céu e da Terra.

Os conventos, dizem as autoras, são um lugar de resistência. Ali as mulheres se entregavam por inteiro à adoração e à atividade de meramente intelectual, fugindo do destino forçado e obrigatório imposto pela sociedade machista: o casamento e a maternidade.

Vale a pena refletir sobre o que significa para este mundo irado, violento e complexo, a existência de freirinhas que mostram outra via, mais propícia a percorrer o caminho da santificação.

**JOSÉ RENATO NALINI** é Reitor da UNIREGISTRAL, docente da Pós-Graduação da UNINOVE e Secretário-Executivo das Mudanças Climáticas de São Paulo.

# Planejamento: o caminho para o desenvolvimento



**MIGUEL HADDAD**

O planejamento urbano deixou de ser um diferencial técnico para se tornar um elemento essencial na organização das cidades contemporâneas. Diante do crescimento populacional, das mudanças climáticas e da crescente pressão sobre serviços públicos, municípios que não se an-

tecipam tendem a enfrentar custos mais altos, maior complexidade na gestão e soluções menos eficientes ao longo do tempo.

A experiência de Curitiba é frequentemente citada como referência nesse campo. A cidade consolidou um modelo baseado na integração entre mobilidade, uso do solo e expansão urbana, permitindo que decisões tomadas décadas atrás continuassem produzindo resultados consistentes. Mais do que intervenções pontuais, o que se observa é a continuidade de uma lógica de

planejamento sustentada ao longo do tempo.

Esse mesmo princípio ajuda a compreender a realidade atual de Jundiaí. Parte significativa das condições urbanas existentes hoje está associada a decisões estruturadas no passado, orientadas por uma visão de longo prazo.

Entre os exemplos, destacam-se iniciativas como a construção da represa e a implantação do Parque da Cidade, que ampliaram a capacidade de abastecimento e criaram áreas públicas de lazer acessíveis à popula-

ção. Na mobilidade urbana, investimentos em conexões viárias e estruturas de circulação buscaram responder às demandas.

## O debate sobre planejamento urbano, portanto, não se limita ao passado

No campo ambiental, o tombamento da Serra do Japi e a definição de regras de ocupação em seu entorno

contribuíram para conter a expansão desordenada. Já na área de saneamento, a ampliação do tratamento de esgoto e a proteção de bacias hidrográficas reforçam a importância de políticas públicas contínuas e estruturadas.

A criação de parques e áreas verdes também segue essa lógica, ao combinar preservação ambiental com oferta de espaços públicos de qualidade. Esses elementos, quando analisados em conjunto, indicam que os resultados observados hoje são conse-

quência direta de decisões que ultrapassaram o curto prazo e buscaram antecipar demandas futuras.

O debate sobre planejamento urbano, portanto, não se limita ao passado. Ele aponta para a necessidade de continuidade, atualização de estratégias e capacidade de adaptação, fatores determinantes para o desenvolvimento equilibrado, sustentável e resiliente das cidades ao longo do tempo.

**MIGUEL HADDAD** é ex-prefeito de Jundiaí

"Os artigos dessa página não representam a opinião desse jornal e é de inteira responsabilidade dos seus autores"

**Jornal de Jundiaí**  
REGIONAL

Diretora Presidente  
SUELI N. F. MUZAIEL

Diretor Vice-Presidente  
TOBIAS MUZAIEL JR.

Editora-Chefe  
ARIADNE GATTOLINI - MTB 23649

Publicação Diária da Lauda Editora, Consultorias e Comunicações Ltda.

Fundado em 1965 por Tobias Muzaiel  
Em memória

MATRIZ - JUNDIAÍ  
Rua Barão de Jundiaí, 1041 - sala 92 - Jundiaí - SP - CEP 13201-012 | e-mail: comercial@jj.com.br

Departamento Comercial ..... (11) 98199-4756  
Redação ..... (11) 98157-9867  
Novas assinaturas/renovações ..... (11) 98305-0505

Atendimento ao Assinante (de 2ª a 6ª até 17h30) ..... (11) 98157-9837  
Atendimento ao Assinante (sábados e domingos até as 12h) ..... (11) 98157-9861  
Departamento Cobrança ..... (11) 98157-9839  
Serviços Gráficos ..... (11) 98157-9837

JUNDIAÍ, VÁRZEA PAULISTA, CAMPO LIMPO PAULISTA,  
LOUVEIRA E ITUPEVA

jj.com.br

**AVANÇOS** Obras prometem transformar mobilidade, infraestrutura urbana e avançar com políticas habitacionais em toda a região

# Trem Intercidades põe Jundiaí em polo de desenvolvimento

DA REDAÇÃO  
grupo.editor@jj.com.br

As obras do Trem Intercidades (TIC) Eixo Norte, que ligará Campinas à capital paulista, posicionam Jundiaí como polo de desenvolvimento regional. Iniciado oficialmente em março, com frentes de trabalho intensificadas em Vinhedo, o projeto é tratado pelo Governo do Estado de São Paulo como um marco de integração econômica e logística, mas também com impactos importantes que vão além da mobilidade, como a infraestrutura das cidades e avanços na política de habitação social.

Em Jundiaí, os avanços começam a aparecer. Na última semana, o Governo do Estado publicou a resolução nº 048, que declara áreas de utilidade pública para desapropriações. Ao todo, seis terrenos na cidade, especialmente na região próxima a Louveira, estão no traçado do projeto.

No campo político, o projeto tem sido defendido como estruturante para o futuro da região. “Nossa região terá mais desenvolvimento com o TIC. É um projeto audacioso do Governo de São Paulo, que vai



Início das obras contou com o governador Tarcísio e o prefeito Gustavo Martinelli

impactar positivamente o desenvolvimento da cidade, contando com avanços na Estação Ferroviária, passagens na região do Corrupira e região do Parque Centenário”, afirmou Gustavo Martinelli. Já o governador Tarcísio de Freitas reforçou o caráter estratégico da obra: “O TIC vai mudar a logísti-

ca urbana das cidades da região. Com ele, estamos pensando grande, pensando no futuro. São Paulo merece o Trem Intercidades”.

Além da mobilidade, o impacto habitacional surge como um dos principais desdobramentos políticos do projeto. A Secretaria de Desenvolvimento Urbano e

Habitação lançou o programa Nova Centralidades, que prevê a construção de 7 mil unidades habitacionais na região, sendo 2 mil em Jundiaí. Louveira, outra cidade que faz parte da Região Metropolitana de Jundiaí, receberá mil unidades. Segundo o Governo do Estado, a proposta busca criar

novos polos urbanos com comércio, serviços e equipamentos públicos.

Com investimento estimado em R\$ 14,2 bilhões, o TIC Eixo Norte está estruturado em três frentes: o trem expresso entre interior e capital, o Trem Intermetroplitano (TIM), que liga Jundiaí e Campi-

nas, com paradas em Louveira, Vinhedo e Valinhos, além da modernização da Linha 7-Rubi. A expectativa é atender cerca de 672 mil passageiros por dia em 11 municípios, criando um novo eixo de mobilidade. Os prazos indicam operação do TIM em 2029 e do TIC em 2031.



Pacote contempla avanços em infraestrutura, mobilidade urbana e habitação social

## MUDANÇA



Dois propostas dos deputados estão em análise, além de uma do Executivo

## CCJ aprova propostas que acabam com escala 6x1

A Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania (CCJ) da Câmara dos Deputados aprovou nesta semana a admissibilidade de duas propostas de emenda à Constituição (PECs) que reduzem a jornada de trabalho no país.

Na prática, as PECs acabam com a escala de seis dias de trabalho por um de descanso (6x1). Os textos serão agora analisados por uma comissão especial e depois irão a plenário.

A PEC 221/19, do deputado Reginaldo Lopes (PT-MG), propõe reduzir a jornada semanal gradualmente das atuais 44 para 36 horas. A transição se daria ao longo de dez anos.

A proposta pensada (PEC 8/25), da deputada Erika Hilton (Psol-SP), prevê uma escala de quatro dias de trabalho por semana, com limite de 36 horas no período.

As duas propostas ganharam força com o movimento “Vida Além do Trabalho”, que busca o fim da escala 6x1 para melhorar a

saúde mental e a qualidade de vida dos trabalhadores. A admissão das propostas foi aprovada por unanimidade em votação simbólica.

A CCJ só analisa se os textos estão aderentes à Constituição Federal. O mérito caberá à comissão especial.

Atualmente, a Constituição Federal estabelece apenas que a jornada normal do trabalhador não deve ser superior a oito horas diárias e 44 horas semanais.

Como essa tramitação pode se estender por meses e diante da tentativa da oposição de barrar a PEC, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva enviou ao Congresso, na semana passada, um projeto de lei (PL) com urgência constitucional para acabar com a escala 6x1 e reduzir a jornada de 44 para 40 horas semanais.

O PL com urgência precisa ser votado em até 45 dias ou tranca a pauta do plenário da Câmara.

O presidente da Câmara dos Deputados, Hugo Motta (Republicanos-PB), comen-

tou que é prerrogativa do governo federal enviar um PL com urgência constitucional, mas a Câmara vai seguir com a tramitação da PEC.

O governo tem defendido que a proposta do Executivo não compete com a PEC em tramitação na Câmara, segundo explicou o ministro do Trabalho e Emprego, Luiz Marinho.

“Se a PEC for aprovada nesse prazo, evidentemente que o PL está prejudicado, não há mais necessidade. Mas o rito da PEC é mais demorado do que o PL. O PL vai avançar e pode ser que entre em vigor a redução de jornada de trabalho e depois se consolide por PEC para impedir eventuais aventureiros do futuro quererem aumentar a jornada como aconteceu na Argentina”, explicou Marinho.

Quando a PEC for a plenário, será exigido um quórum de três quintos dos votos dos deputados, o que corresponde a 308 parlamentares, em dois turnos de votação. (AB)

## REFLEXO

# Guerra impulsiona Marinha, que recebe 1ª fragata

A Marinha recebe nesta sexta-feira (24) a primeira fragata construída no Brasil desde 1980. A entrada em operação da F200 Tamandaré é a culminação de mais um capítulo do atribulado processo de compras militares no país, e coincide com uma nova perspectiva para a Força.

A guerra no Irã e o impacto do fechamento do estreito de Hormuz evidenciaram a necessidade de proteção de rotas marítimas - no caso brasileiro, o agronegócio depende de um punhado de portos para sua exportação.

Com isso, na terça-feira passada (21) o presidente Lula (PT) anunciou, na Alemanha, que a encomenda de quatro fragatas da classe Tamandaré do estaleiro germânico Thyssenkrupp será dobrada. Ainda está longe das estimadas 12 a 16 unidades que a Marinha gostaria de ter, mas é uma mudança em potencial.

“Esse cenário internacional reforça a necessidade de que países com grande dependência do comércio marítimo, como o Brasil, disponham de capacidades navais adequadas”, disse o subche-

fe de estratégia do Estado-Maior da Armada, almirante Sandro Baptista Monteiro. A análise foi publicada neste mês pela Agência Marinha de Notícias.

A Força vive um processo acelerado de degradação, simbolizado com a retirada de seus navios de missões no exterior - só há seis fragatas na categoria de embarcação principal de combate do referencial Instituto Internacional de Estudos Estratégicos, e elas estão obsoletas e quase sempre indisponíveis.

O restante da frota inclui 45 navios costeiros ou de patrulha, outros 42 de apoio, 2 de desembarque anfíbio, entre outros.

Além da questão das rotas, há as riquezas: além da chamada Amazônia Azul, os 5,7 milhões de km<sup>2</sup> de mar já sob sua responsabilidade, o Brasil pleiteia junto à ONU novas áreas com potencial de exploração das desejadas terras raras.

O anúncio de Lula agora enfrenta a realidade de um ano eleitoral e da execução orçamentária dos militares, que contam com o projeto sancionado no ano passado

que prevê gasto de até R\$ 5 bilhões anuais fora da meta fiscal com projetos prioritários - caso da Tamandaré.

À gambiarra fiscal se soma o problema estrutural do gasto militar brasileiro, que vê cerca de 80% das verbas serem destinadas ao pagamento de ativos e inativos.

No caso da fragata, o andamento não registrou atrasos maiores, ao contrário do que ocorreu em programas como o do caça Gripen, de resto mais complexo.

O projeto foi lançado em 2017 e dois anos depois a Thyssenkrupp, aliada à Embraer e outras empresas nacionais, venceu a licitação. O contrato foi assinado em 2020 e, por ora, o atraso nas entregas dos navios está em apenas um ano - o último deve entrar em operação em 2029.

O projeto foi viabilizado por uma manobra fiscal ainda no governo Michel Temer (MDB), que capitalizou a Emgepron, empresa de projetos navais da Marinha, e retirou restrições do antigo teto de gastos. O Tribunal de Contas da União chegou a contestar o drible, mas ele foi em frente. (FP)



Contrato para a nova fragata foi assinado em 2020 pelo governo

## CIDADES

CIDADES@JJ.COM.BR

COMPORTAMENTO Iniciativa cresce em todo o Brasil e mercados precisam se adaptar para acompanhar o desejo das pessoas

# Tendência de morar só em Jundiaí impacta setor de imóveis

DA REDAÇÃO  
grupo.editores@jj.com.br

O número de brasileiros que vivem sozinhos mais do que dobrou nos últimos 13 anos, segundo dados do IBGE. Entre 2012 e 2025, a população em lares unipessoais saltou de 7,5 milhões para 15,6 milhões de pessoas. As informações fazem parte da PNAD Contínua, que indica que quase 1 em cada 5 domicílios do país (19,7%) tem apenas um morador. Embora o levantamento não detalhe dados por município, a realidade de Jundiaí segue a mesma tendência. De acordo com o Censo 2022, último realizado, 17,4% dos domicílios da cidade eram ocupados por uma única pessoa.

Esse movimento come-

ça a transformar o mercado imobiliário local. Segundo Eli Gonçalves, vice-presidente da Proempi (Associação das Empresas e Profissionais do Setor Imobiliário de Jundiaí e Região), o comportamento indica mudanças claras que devem ser aplicadas no conceito de moradia. “O espaço interno perde um pouco de importância, enquanto os serviços e a praticidade ganham protagonismo. Quem mora sozinho busca otimizar o tempo e focar em atividades profissionais ou de estudo”, explica.

Com isso, os empreendimentos passam a valorizar mais as áreas comuns e a oferta de serviços oferecidos no condomínio. Estruturas como academia, coworking, lavanderia compartilhada, minimer-



Eli Gonçalves explica mudança no conceito de moradia



Jundiaí tem mais pessoas morando sozinhas

cados e até cozinhas coletivas tornam-se diferenciais importantes. Além disso, há uma preocupação crescente com a socialização, especialmente entre moradores mais velhos que vivem sozinhos, o que indica

o aumento da necessidade de espaços de convivência.

Apesar da tendência de redução no tamanho dos imóveis, Eli ressalta que é preciso adaptação à realidade local. Enquanto em São Paulo já são comuns estú-

dios com cerca de 20 m<sup>2</sup>, em Jundiaí o ideal é trabalhar com unidades entre 30 m<sup>2</sup> e 40 m<sup>2</sup>. Outro ponto importante é a localização. “Diferentemente da capital, a cidade ainda exige, na maioria dos casos, vagas

de garagem e proximidade com transporte público, comércios, serviços e áreas verdes”, diz. “Regiões como Centro, Chácara Urbana, Vila Arens, Vianelo, Anhangabaú e Retiro são interessantes nesse aspecto”, completa.

Por fim, Eli avalia que o crescimento dos lares unipessoais também abre novas oportunidades para investidores. Imóveis compactos tendem a apresentar boa rentabilidade e alta demanda, mas ainda há um desafio: diversificar a oferta para diferentes faixas de renda. “Os lançamentos têm sido bem-sucedidos para classes mais altas, mas existe um grande potencial entre a classe média e média baixa. Há muitos jovens e idosos vivendo sozinhos que precisam de soluções acessíveis”, conclui Eli.

## BURNOUT

## Produtividade tóxica adoecce trabalhadores

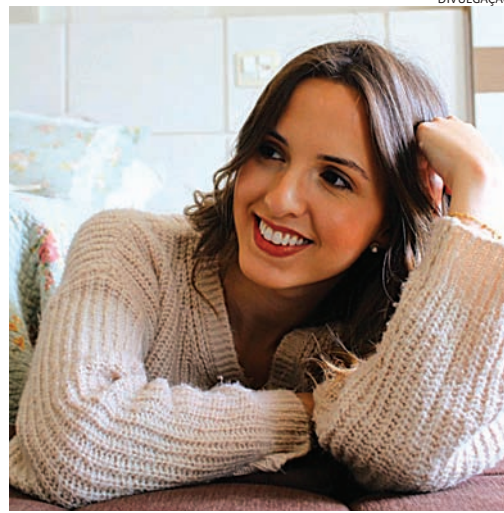
Na era do home office, grupos de trabalho no Whatsapp e fluxo constante de informação, rotinas marcadas por excesso de demandas e a sensação de nunca fazer o suficiente se tornam cada vez mais comuns. A chamada produtividade tóxica tornou-se uma das faces mais preocupantes do mercado de trabalho atual. Impulsionada pela busca incessante por desempenho, ela muitas vezes vem acompanhada da dificuldade de impor limites e de se desconectar das obrigações profissionais — o que tem impactado diretamente a saúde física e emocional dos trabalhadores.

Dados do Ministério da Previdência Social mostram que os afastamentos do trabalho por transtornos mentais atingiram, em 2025, o maior patamar da série recente — superando até mesmo o recorde de 2024. Ao todo, foram 546.254 afastamentos por questões de saú-

de mental, o que representa um aumento de 15% em relação ao ano anterior.

A lista é liderada por depressão, com 166.489 casos, e ansiedade, com 126.608. Logo abaixo, porém, em sétimo lugar, aparece “reações ao estresse grave”, totalizando 18.686 afastamentos. Um sinônimo para essa categoria poderia ser o burnout, síndrome definida como um estado de esgotamento físico e emocional diretamente relacionado ao trabalho, decorrente de estresse crônico não gerenciado.

Segundo análise da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT), a partir de dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), o burnout apresentou o crescimento percentual mais expressivo do período. Os registros triplicaram, passando de 1.760, em 2023, para 6.985, em 2025, um sintoma direto dos efeitos da produtividade tóxica na sociedade.



Jordana Lopes alerta sobre a pressão contínua



Luca Ferrari reflete sobre a busca por equilíbrio

De acordo com Jordana Lopes (27), médica com especialização em Psiquiatria, o conceito de produtividade tóxica determina que o valor da pessoa é medido pelo quanto ela produz. “A pressão sempre existiu, mas hoje é contínua. Com o digital, estamos acessíveis o tempo todo, então produtividade deixou de ser necessidade e virou identidade. As pessoas precisam provar o tempo todo que estão produzindo.”

Uma das vítimas dessa mentalidade de trabalho é Luca Ferrari, artista visual, ilus-

trador e designer de 23 anos. Mesmo tão novo, Luca já vivenciou a pressão do mercado de trabalho e teve diversos períodos de adoecimento por produtividade excessiva.

Nessa época, Luca conta que fazia faculdade pela manhã, trabalhava à tarde e realizava trabalhos freelancers à noite, o que resultou em esgotamento e até episódios em que ficou de cama devido à febre. “A rotina excessiva virou algo tão comum que o ócio era algo estranho para mim. Sempre que tinha um momento para descan-

sar, sentia-me improdutivo. Minha mente ficava agitada o tempo todo, dormia mal e, além disso, minha vida fora do trabalho também foi muito afetada. Acabei afastando amigos e família e prejudicando meus estudos e minha criatividade.”

O artista explica que sentia que precisava se provar dentro da empresa e, com o tempo, trabalhar além de seu horário passou a ser o esperado pelos chefes. “Sentia que era minha responsabilidade cumprir com aqueles prazos absurdos, mas também acreditava que assim seria levado mais a sério. Depois de um tempo, quando fazia o meu horário normal, sentia alguns olhares tortos, como se estivesse fazendo menos do que deveria.”

O cenário, porém, parece estar melhorando. A doutora Jordana destaca como as gerações lidam com o assunto de maneiras diferentes. “Gerações mais antigas tendem a associar valor ao trabalho como estabilidade e dever, enquanto os mais jovens tendem a crescer em um ambiente de performance constante, exposição e comparação. Ao mesmo

tempo, vejo os jovens em um movimento contrário, buscando mais equilíbrio, saúde mental e qualidade de vida, mesmo que ainda haja culpa envolvida.”

Ainda que o mercado de trabalho enxergue a luta de funcionários mais jovens por jornadas mais delimitadas como preguiça, falta de esforço e improdutividade, Luca afirma que sua geração quer sim trabalhar, mas não a qualquer custo. “Não concordo com a ideia de que minha geração não gosta de trabalhar. Pelo menos, falando por mim, amo meu trabalho, mas hoje vejo que a vida é muito mais do que só trabalhar. O que buscamos é um meio de trabalhar com o que amamos, em condições dignas que nos permitam ter recursos e tempo para viver.”

Ainda assim, Luca sente que existe certa glamourização do sofrimento em rotinas de trabalho intensas, como se esse fosse o único caminho para o sucesso. Por isso, Jordana reforça cuidados para evitar tal comportamento. “Aprenda a respeitar limites e entender que descanso não é recompensa, mas necessidade. Estabeleça limites claros entre trabalho e vida pessoal para, aos poucos, desconstruir a ideia de que valor pessoal está no desempenho.”

A especialista também destaca a importância de ter hobbies, aproveitar momentos de qualidade com a família e amigos e, caso o cérebro esteja com dificuldade de sair do estado de alerta constante, procurar ajuda psicológica — como Luca, que encontrou na terapia maneiras de conseguir desligar e entrar em estado de descanso mais profundo.

(Giuliana Mazzali)

**VENDE-SE RARIDADE**  
**CAMARO 68**  
em fase de recuperação

Interessados tratar com Juraci  
(11) 4533-5701 ou (11) 95894-2240

**Santa Angela**  
construtora

Atenção para oportunidade de emprego!  
**A CONSTRUTORA SANTA ÂNGELA ESTÁ COM VAGAS ABERTAS!**  
As oportunidades são para:

- Servente
- Pedreiro
- Assistente de Assistência Técnica (atuar no setor administrativo da assistência técnica)

Os interessados devem encaminhar o currículo para o e-mail [selecao@santangelacom.br](mailto:selecao@santangelacom.br) ou entrar em contato pelo WhatsApp (11) 96394-9073

Construtora Santa Ângela, construindo oportunidades para você!

**TRABALHE EM CASA** NÃO É VENDAS

**ETIQUETADOR E ENVELOPADOR**

- PARA AMBOS OS SEXOS
- SEM EXPERIÊNCIA
- PARA TODAS AS IDADES
- ACIMA DE 18 ANOS

Ter 2h livres por dia ou pode ser feito nos finais de semana.  
Ganhos iniciais de R\$ **3.850,00**

TRABALHO MUITO SIMPLES E MANUAL

LIGUE 0800 231 4040

ATEND. DE SEG. À SEX DAS 08H30 AS 19H10

ENVIAMOS TODO MATERIAL ATÉ A SUA PORTA

**AVISO DE PROCEDIMENTO SIMPLIFICADO DE CONTRATAÇÃO PARA ADMINISTRAÇÃO DOS SERVIÇOS DA CANTINA ESCOLAR DA ETEC VASCO ANTONIO VENCHIARUTTI – JUNDIAÍ/SP**

A Diretoria Executiva da Associação de Pais e Mestres da Etec Vasco Antônio VENCHIARUTTI, inscrita no CNPJ sob o nº 51.921.716/0001-62, situada na Av. Engenheiro Tasso Pinheiro, nº 700 – Bairro Terra Nova, na cidade de Jundiaí, CEP:13.210-045, torna pública a abertura do Processo Simplificado de Contratação para Administração dos Serviços da Cantina Escolar da ETEC VASCO ANTONIO VENCHIARUTTI, comunicando aos interessados que o prazo para que os potenciais fornecedores apresentem seus orçamentos/documentos, é de 4 (quatro) dias úteis, após a publicação deste comunicado, por exemplo, digamos que o aviso fora assinado e publicado em um domingo, o prazo mínimo de 4 dias úteis, começará a ser contado a partir de segunda-feira (dia útil) e finalizará na quinta-feira (dia útil).

As propostas e os documentos deverão ser entregues devidamente lacrados, na Diretoria da Etec Vasco Antônio VENCHIARUTTI, situada na Av. Engenheiro Tasso Pinheiro, nº 700 – Bairro Terra Nova no horário das 9h até 21h.

Cabe esclarecer que o Edital Completo estará disponível no site da citada ETEC ([www.etcav.com.br](http://www.etcav.com.br)), bem como em seu mural interno.

Por fim, a abertura dos envelopes será realizada em Sessão Pública, a ser realizada na sede da ETEC (na Sala D6), às 15h, um dia útil após o término do prazo dos 4 (quatro) dias úteis para a entrega dos orçamentos/documentos.

Jundiaí, 26 de abril de 2026  
Diretor Executivo da APM

**IMÓVEL PARA LOCAÇÃO**  
**CASA RESIDENCIAL (FRENTE)**  
Endereço: Rua Goiânia, 618 - Agapeama - Jundiaí.

R\$ 2.500,00 + IPTU e despesas

- \* Cozinha/ Sala Jantar \* Sala \* 1 Suíte
- \* 1 Quarto \* 1 Banheiro social
- \* Área de serviço \* Garagem p/ 2 carros

**CONTATO: 11 99910-3564**

**RISCO** A pressão alta é a principal causa de doenças cardiovasculares e acaba sendo a condição que mais mata no Brasil, com AVC, infarto e outras complicações

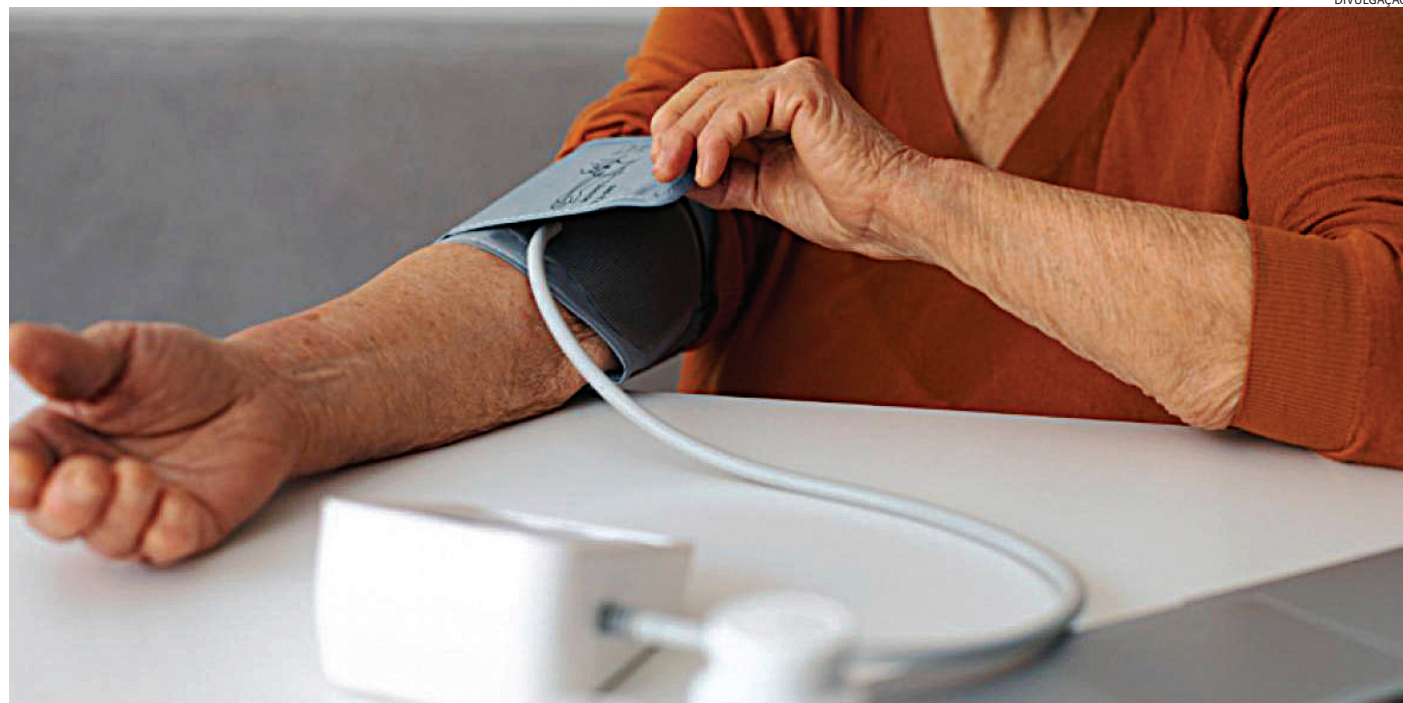
# Quase 10% de Jundiaí faz acompanhamento de hipertensão

DA REDAÇÃO  
grupo.editores@jj.com.br

Neste domingo (26), o Brasil celebra o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial. Por questões relacionadas à alimentação e ao estilo de vida dos dias de hoje, a doença crônica se torna cada vez mais comum, mas também é a principal causa de mortes no país, visto que pode levar a quadros de AVC, infarto e outras condições cardiovasculares.

Em Jundiaí, de acordo com a prefeitura, por meio da Secretaria de Promoção da Saúde, atualmente, o município registra 43.954 pacientes em acompanhamento de hipertensão na rede pública de saúde do município. O número representa quase 10% da população da cidade, estimada em 463.039 pessoas pelo IBGE. Ou seja, em média, um a cada dez jundiaenses faz tratamento contra a pressão alta pelo SUS.

O cuidado, segundo a prefeitura, é realizado, prioritariamente, na rede de Atenção Básica, com acompanhamento contínuo pelas equipes das Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e da Estratégia Saúde da Família. Os pacientes são monitorados regularmente, com aferição da pressão ar-



O acompanhamento constante da pressão, com aferições periódicas, é fundamental

terial, consultas periódicas e orientação quanto à adoção de hábitos de vida saudáveis. Quando necessário, são prescritos medicamentos, disponibilizados gratuitamente pela rede pública, além da solicitação de exames para avaliação clínica e prevenção de complicações.

**RISCO SILENCIOSO**

A pressão alta é silenciosa, comum e muitas vezes negligenciada, mas pode levar a complicações severas. De acordo com dados da Trans-

parência do Registro Civil, no Brasil, de 676.478 óbitos registrados em 2024 (último ano com dados disponíveis), 86.024 aconteceram em decorrência de acidente vascular cerebral (AVC), 78.493 foram causados por infarto e 85.522 óbitos tiveram causas cardiovasculares inespecíficas. Essas causas relacionadas a complicações cardiovasculares representam 37% do total de mortes.

Já segundo dados da Organização Nacional de Acreditação (ONA), com base no

Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), do Ministério da Saúde (Datasus), o Brasil registrou 156.981 mortes por infarto e 130.963 mil por AVC. Os dados incluem diferentes tipos de eventos cardiovasculares e reforçam o tamanho do problema: foram ainda 64.109 óbitos por insuficiência cardíaca. Para 2026, os números ainda estão em consolidação, mas já indicam a continuidade do cenário preocupante. Total de 352.053 óbitos por infarto, AVC e insuficiência cardíaca.

Na maioria dos casos, a pressão alta não apresenta sintomas. Segundo o médico intensivista e membro da ONA, Fábio Basílio, a hipertensão arterial, aos poucos, compromete órgãos. “Ela pode causar lesões progressivas nos órgãos-alvo, como coração e cérebro, mesmo antes do surgimento de sintomas. Infelizmente, muitos pacientes desconhecem que são hipertensos e acabam recebendo o diagnóstico apenas após um evento mais grave”, alerta.

O especialista ressalta,

no entanto, que a pressão alta é considerada um fator de risco modificável. “Quando identificada precocemente e devidamente acompanhada, é possível reduzir de forma significativa o risco de complicações ao longo do tempo, mas não deve ser subestimada justamente por seu caráter silencioso.”

Para o médico, a identificação precoce é uma das estratégias mais importantes para prevenir eventos cardiovasculares graves e reduzir mortes evitáveis. “Quando o paciente descobre a hipertensão tardiamente, muitas vezes já existe algum grau de comprometimento cardiovascular. Por isso, o diagnóstico precoce faz toda a diferença.”

As Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, atualizadas em 2025 por sociedades médicas (Cardiologia, Hipertensão e Nefrologia), reforçam que níveis de pressão arterial acima de 120 por 80 mmHg já são associadas ao aumento do risco cardiovascular, inclusive em indivíduos aparentemente saudáveis. “A aferição da pressão arterial é fundamental, mesmo na ausência de sintomas. A prevenção começa com acompanhamento, mudança de hábitos e controle dos fatores de risco”, explica Fábio Basílio.

## EM JUNDIAÍ, O FUTURO PEDE PASSAGEM

Com mais mobilidade, Jundiaí segue avançando, oferecendo um caminho inteligente e seguro para quem quer viver, trabalhar e empreender.

**REFORMA DOS TERMINAIS URBANOS**

Iniciada pelo Terminal Vila Rami

**NOVA CONCESSÃO DE TRANSPORTE PÚBLICO**

Previsão de 100 novos ônibus 0km e aumento da frota operacional para 244 ônibus

**ARTICULAÇÃO COM GOVERNO DO ESTADO**

Transposições nos kms 54, 58, 61, 62 e 64 da Rod. Anhanguera

**MELHORIAS VIÁRIAS**

- Av. Odil Campos Saes x R. das Pitangueiras
- Av. Armando Giassetti
- Av. Humberto Cereser x Av. José Mezzalira

**OBRAS DO TIC**

- Transposição inferior do Bairro Carrupira
- Transposição superior do Parque Centenário
- Transposição inferior Av. Cia. Pta. Estrada de Ferro
- Transposição superior Av. Antônio F. Ozanam (exclusivo para trens)
- Passarela Rua Abolição
- Passarela Rio Guapeva
- Ajuste viário, altura da Av. Aristeu Dagnoni
- Viadutos da Av. Perimetral

jundiai.sp.gov.br

JUNDIAÍ SE TRANSFORMA E VOCÊ VEM COM A GENTE

**PREFEITURA DE Jundiaí**  
Profetger&cuidar

## POLÍCIA

POLICIA@JJ.COM.BR

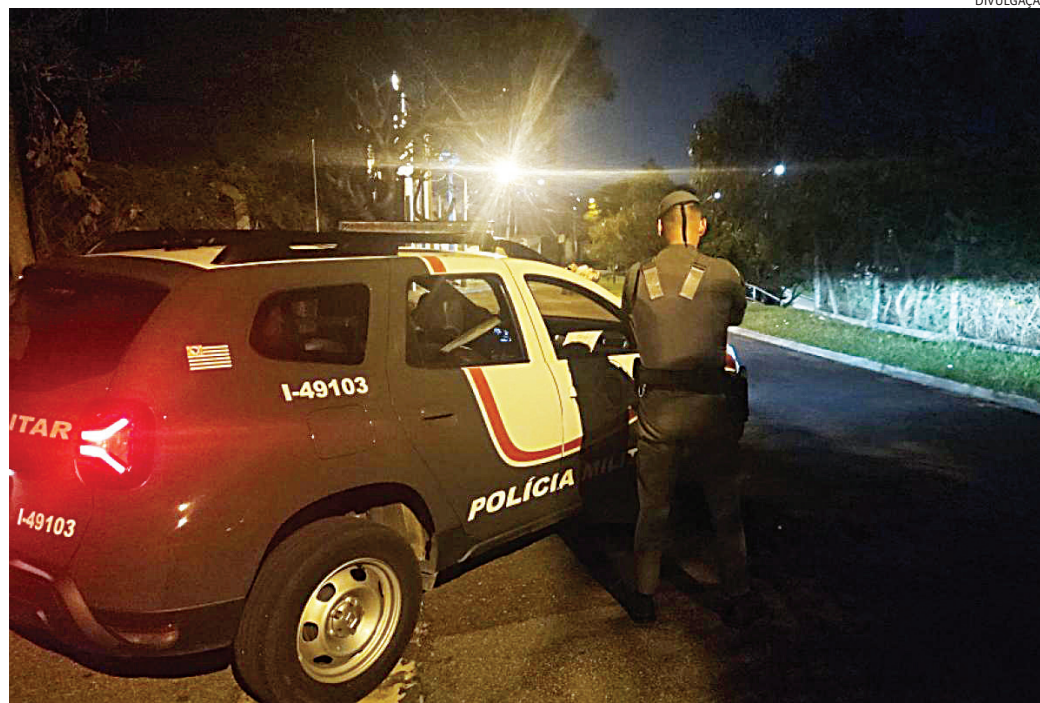
COPOM Os três adolescentes envolvidos foram apreendidos e o caso foi registrado como ato infracional, segundo a lei

# Três adolescentes são detidos furtando moto na Ponte São João

DA REDAÇÃO  
grupo.editores@jj.com.br

Três adolescentes foram apreendidos na noite de quinta-feira (23) por tentativa de furto de uma motocicleta na região da Ponte São João, em Jundiaí. A ocorrência foi registrada por volta das 22h44, na Rua Dr. Eloy Chaves, após acionamento do Centro de Operações da Polícia Militar (Copom).

Inicialmente tratada como possível roubo em andamento, a ocorrência mobilizou equipes da Polícia Militar, que encontraram um dos menores próximo ao veículo e realizaram a abordagem imediata. Outros dois adoles-



Adolescentes foram apreendidos e a motocicleta devolvida ao proprietário

centes que estavam nas proximidades tentaram fugir a pé, mas foram localizados pouco depois por viaturas de apoio.

Durante a averiguação, os três relataram aos policiais que pretendiam furto de uma motocicleta com o uso de uma ferramenta, mas desistiram ao perceber a chegada das equipes. O veículo foi recuperado e, segundo a polícia, não apresentava danos aparentes.

O proprietário compareceu à Central de Flagrantes e teve a motocicleta devolvida. Os adolescentes permaneceram apreendidos, e o caso foi registrado como ato infracional análogo à tentativa de furto.

## NECROLOGIA

**MARIA JOSÉ LUIZ DA SILVA**, 71 anos, casada. Moradora do Jd. São Camilo. Sepultada no Parque dos Ipês.

**ROSA MARIA DA PAIXÃO**, 87 anos, viúva. Moradora do Vianelo. Sepultada no Cemitério N. Sra. Montenegro.

**APARECIDA BENEDICTA ZANFOLIN FRANCISCO**, 91 anos, viúva. Moradora do Retiro. Sepultada no Cemitério N. Sra. do Desterro.

**ANESIO PICOLO**, 91 anos, casado. Morador da Vila Arens. Sepultado no Cemitério dos Ipês.

**ODETE NERASTI**, 89 anos, viúva. Moradora da Ponte São João. Sepultada no Cemitério N. Sra. do Desterro  
O Velório Municipal informou sobre 5 óbitos, autorizada pelas famílias.

## CABREÚVA

## PM apreende drogas e prende suspeito em flagrante

Um homem foi preso em flagrante por tráfico de drogas na noite de sexta-feira (24), por volta das 21h10, em Cabreúva. A ação da Polícia Militar ocorreu na Rua Hungria, em um ponto já conhecido pelas equipes por denúncias de comércio de entorpecentes.

Segundo a corporação, durante patrulhamento realizado após informação repassada por um transeunte, os policiais avistaram um suspeito em frente a uma residência com uma sacola plástica nas mãos. Ao perceber a aproximação da viatura, ele tentou fugir a pé em direção a um parque nas proximidades, mas foi alcançado e abordado.

Na revista pessoal, foram encontradas porções de maconha e cocaína. Diante do comportamento considerado suspeito e das con-



O suspeito foi preso por tráfico de entorpecentes

dições apresentadas pelo homem, os policiais realizaram averiguação no imóvel de onde ele havia saído e localizaram uma mochila com grande quantidade de drogas embaladas para venda.

Ao todo, foram apreendidos cerca de 1,53 quilos de cocaína, 420 gramas de maconha, 63 gramas de ice e 31

gramas de crack. O suspeito foi conduzido ao 1º Distrito Policial de Cabreúva, onde a prisão em flagrante por tráfico de entorpecentes foi ratificada pela autoridade policial. Em seguida, ele foi encaminhado à unidade de triagem de Campo Limpo Paulista, permanecendo à disposição da Justiça.

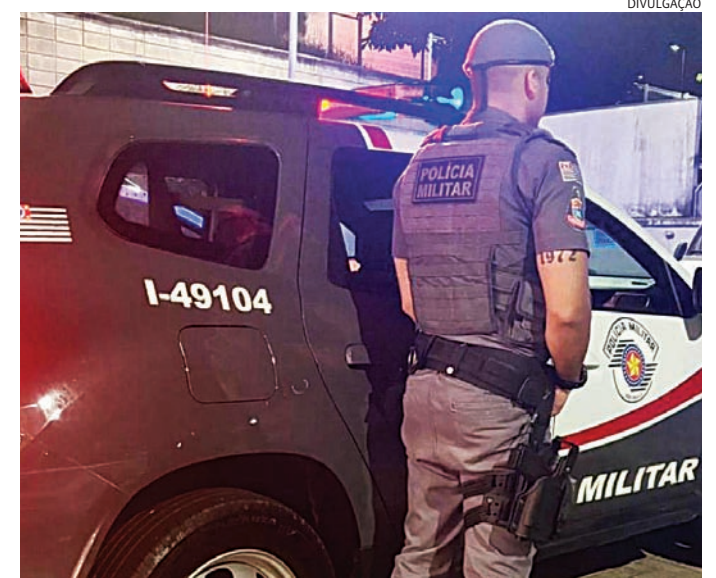
## VILA ARENS

## Homem é preso por tentativa de furto de moto

Um homem foi preso na noite de quinta-feira (23) por tentativa de furto de uma motocicleta na Vila Arens, em Jundiaí. A ocorrência foi registrada por volta das 21h35, na Rua Princesa Isabel, após acionamento da Polícia Militar por meio do Centro de Operações (Copom).

Segundo relato da vítima, um vizinho percebeu a ação de suspeitos manipulando a motocicleta e tentando empurrá-la pela via. Ao ser avisado, o proprietário do veículo, com apoio de um familiar, conseguiu conter um dos envolvidos até a chegada das equipes policiais.

Outros dois suspeitos que participavam da tentativa de furto conseguiram fugir antes da abordagem e não foram localizados naquele momento. Com o ho-



Outros dois suspeitos fugiram e não foram localizados

mem detido, os policiais apreenderam objetos pessoais, uma pequena quantidade em dinheiro e uma ferramenta que, de acordo com a ocorrência, teria sido usada na ação.

O caso foi encaminhado ao Plantão Policial de Jundiaí, onde o suspeito permaneceu à disposição da Justiça. A ocorrência contou com o apoio de outras viaturas da Polícia Militar.



Ação prendeu dois homens por embriaguez ao volante

## ÁLCOOL

## PM autua 362 motoristas durante a megaoperação Direção Segura

A Polícia Militar de São Paulo autuou 362 motoristas durante a megaoperação Direção Segura, conhecida popularmente como Blitz da Lei Seca. A ação, que teve início às 23h de sexta-feira (24) e se estendeu por toda a madrugada na cidade de São Paulo, contou com o efetivo de 164 policiais e teve apoio de 85 viaturas.

Durante a operação, dois homens foram presos em flagrante por embriaguez ao volante. Um dos suspeitos foi detido no bairro Vila Buarque, na região central, com uma pistola e 16 munições no veículo. Já o outro foi preso em Santana, na zona norte da capital. Ele chegou a fugir de marcha ré ao ver

o bloqueio policial, mas foi contido durante o acompanhamento que terminou com a colisão do carro com mais três veículos.

No total, foram percorridos 24 pontos de fiscalização, definidos estrategicamente pelo setor de inteligência da PM. Os locais abrangeram as principais regiões boêmias da

cidade, além de grandes avenidas que interligam o centro e as zonas leste, norte, oeste e sul do município de São Paulo.

Durante a megaoperação, 3.682 motoristas foram submetidos ao teste do etilômetro, sendo 362 autuados por dirigir sob influência de álcool ou pela recusa da realização do teste.

O JJ agora tem um canal de notícias!



Basta acessar o QR Code

Participe do nosso canal!

Receba as notícias mais relevantes de Jundiaí e Região no seu Whatsapp!

## UTILIDADE PÚBLICA - LOTERIAS

LOTOMANIA: 2916		DEU NO POSTE	
DATA: 24/04/26		DATA: 25/04/26	
03 04 05 06 08 29 37 40 43 50		1º 5 0 3 9	1º
15 17 22 23 24 62 64 82 87 88		2º 1 9 0 3	2º
		3º 9 5 8 0	3º
		4º 1 1 9 8	4º
		5º 4 2 1 2	5º
		6º 1 9 3 2	6º
		7º 5 8 9	7º
DUPLA SENA: 2949		QUINA: DATA: 24/04/26	
DATA: 24/04/26		DATA: 24/04/26	
1º SORTEIO	2º SORTEIO	03 20 23 26 42	7009
03 08 12	04 29 35		
25 35 44	36 41 45		
MEGASENA: 2999		TELESENA: DE PÁSCOA	
DATA: 23/04/26		DATA: 19/04/26	
09 24 26 38 45 58		SORTEIO: 5º SORTEIO - 19/04/26	
		02 04 11 20 21 22 23 29 30 34	

25/04/26 NÃO ATUALIZADAS ATÉ O FECHAMENTO DESSA EDIÇÃO

# CULTURA & THÉO

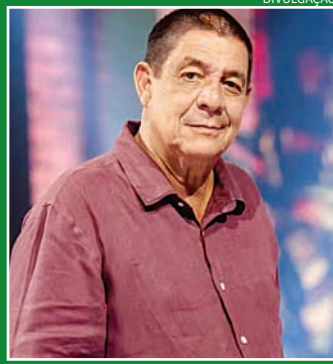
Domingo, 26 de Abril de 2026

CULTURA@JJ.COM.BR

## NA TELINHA

### Zeca Pagodinho participa do final de 'Três Graças'

O cantor fará uma participação especial nos capítulos finais e surgirá em uma cena simbólica para celebrar a grande virada de Gerluce (Sophie Charlotte) que se torna presidente da Fundação.



DIVULGAÇÃO

## BARRETOS 2026

### Festa do Peão tem participação de Belo e Pixote

O pagode conquista de forma grandiosa um dos palcos mais emblemáticos do país e passa a ocupar um espaço de destaque na programação da 71ª Festa do Peão de Barretos de 2026.



DIVULGAÇÃO

DOMINGO DE DIVERSÃO A programação é para adultos e crianças

# Show no Sesc revive a nostalgia dos bailes de salão

DA REDAÇÃO grupo.editor@jj.com.br

Para quem não programou o fim de semana ainda dá tempo. Neste domingo (26), o Sesc Jundiá abre as portas para dois eventos. Às 16 horas tem a ludicidade de "A Máquina do Tempo" com o ator e músico Gui Stutz. Ele interpreta um menino que transforma objetos do cotidiano em um invento capaz de pro-

correr diferentes eras.

Acompanhada por canções originais executadas ao vivo, a narrativa leva o público a encontros com dinossauros e com Santos Dumont a bordo do 14-bis. A jornada convida as crianças a observar como as transformações do passado moldaram o mundo de hoje, incentivando uma reflexão sobre a construção de um futuro mais harmônico.

Para encerrar a progra-

mação, a Área de Convivência recebe às 17h30, o Baile do Lima dentro do projeto "Todo Domingo um Som". A banda completa, resgata a atmosfera das antigas festas de salão com um repertório focado em versões vibrantes de clássicos da MPB. O espetáculo aposta na memória afetiva e na ocupação da pista de dança, conectando diferentes gerações por meio de arranjos que celebram a música bra-



DIVULGAÇÃO

A banda resgata a atmosfera das antigas festas de salão

sileira em um ambiente festivo e acolhedor. A atividade é aberta ao público e tem acesso livre.

O Sesc Jundiá fica na avenida Antônio Frederico Ozanan, 6600, ao lado do Jardim Botânico.

## HORÓSCOPO

### ÁRIES

Ainda que você sinta o sangue ferver de vontade de se lançar a alguma aventura criativa, procure deixar esse movimento para depois e, enquanto isso, se dedique a colocar ordem em todas as questões do dia a dia.

### TOURO

Todas as loucuras e imprevisibilidades que marcam o ritmo dos acontecimentos, pessoais e mundiais, terão de ser domesticadas para servirem aos seus propósitos. Faça isso com astúcia, pelo bem de todos os envolvidos.

### GÊMEOS

Mentalmente, você consegue ordenar tudo que acontece, mas ainda é difícil você conseguir agir de acordo a essa ordem, já que ela é evidente apenas para você, enquanto para todas as pessoas o caos continua.

### CÂNCER

Seria interessante você reunir algumas poucas e boas pessoas com que sua alma se sinta à vontade, para conversar sobre o futuro, se despidendo de angústias desnecessárias, mas fazendo planos auspiciosos para todos.

### LEÃO

Por mais difícil que tudo tenha se tornado, ainda assim sua alma encontrará diversas brechas por meio das quais continuar batendo na tecla que lhe interessa, e isso acabará simplificando o que agora parece complicado.

### VIRGEM

Procure se aproximar dessas pessoas com as quais se pode conversar abertamente, expondo suas inquietações mais profundas sem medo de evocar críticas ou adversidades. Conversar abertamente é um exercício libertador.

### LIBRA

Agora é quando sua alma precisa se tornar o mais independente possível das opiniões e conselhos que as pessoas oferecem, tirando suas próprias conclusões e se atrevendo a agir de acordo. Isso será muito auspicioso.

### ESCORPIÃO

Para que as pessoas ajudem você a realizar suas pretensões, é imprescindível que você converse com elas da forma mais cordial, leve e alegre possível, pois, assim elas se sentirão atraídas pelo que você falar.

### SAGITÁRIO

Tudo que de melhor você imaginar, precisará de bastante esforço para ser realizado, porém, isso não significa que você deva achar tudo muito tedioso, ao contrário, o esforço há de ser pautado pela alegria.

### CAPRICÓRNIO

Você nunca poderá ter certeza antecipada das reações que as pessoas teriam sobre o que você falar, porém, ainda assim será de grande valor você tomar a iniciativa e estudar os resultados. Conhecer a si e às pessoas.

### AQUÁRIO

As condições são desfavoráveis para todas as pessoas, independente de classe social ou econômica, porque o mundo está de ponta-cabeça e não se pode prever com certeza o que virá a acontecer no passo seguinte.

### PEIXES

Normalmente, sua alma preferiria a independência, mas nesta parte do caminho se apresenta a perspectiva de que através da construção de parcerias você consiga resultados infinitamente maiores do que com a independência.

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Cidade de barragem rompida em 2019	Itens da dieta do vegetariano	Reduzir a pó (o grão de café)	Composição para o solista da ópera	Obras épicas de Homero (Ant.)	Conjunto de lojas na internet
Estado provocado pelo uso de cocaína	Aqui está! Inflamação da mucosa nasal			"Essa (?) Felicidade", sucesso de Tim Maia	
Baile popular (bras.)					
Fora de (?): em estado de fúria		Eliakim Araújo: faleceu em 2016	Revolta da (?): ocorreu em 1910 (Hist. BR)	"Endereço" de um micro em uma rede	Objeto analisado no exame de balística
Antibiótico descoberto por Fleming				Cargo de Augusto Aras (sigla)	
Plantação para produção de uvas		Serviço de pacotes de telefonia celular		Texto constitucional	Mastro de bandeiras
Disfunção ocular no envelhecimento	Estado mórbido Raul (?), poeta			Meio de transmissão do coronavírus	Traje dos circuitos do Carnaval baiano
Suplente em uma disputa (fem.)		Alex Escobar, jornalista carioca			Cidade mineira
Tipo de peneira			Código da pilha palito (sigla)	Sucesso do astro pop Michael Jackson	Berílio (símbolo)
Perfuração leve					

BANCO hpv. 10/espelada — presbiopia. 15/shopping virtual.

41

**SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA**

#FaçaCoquetel @editoracoquetel @coquetel

ASSINE AGORA! www.coquetel.com.br

**Solução**

V	T	E	D	V	E	S
D	V	B	D	V	A	V
V	U	V	V	O	R	S
V	I	L	I	S	B	N
R	V	T	V	W	O	S
V	I	D	O	I	B	S
W	A	T	E	I	E	P
R	G	D	V	H	N	I
V	N	I	T	O	I	N
I	V	E	V	I	S	S
E	D	V	I	S	V	R
A	D	H	S	I	E	T
O	H	N	I	D	V	U
S	O	O	W	U	R	F

## DIA DO TRABALHO

# Museu da Língua Portuguesa abre no feriado com diversas atrações

O Museu da Língua Portuguesa vai funcionar normalmente durante o feriado prolongado do Dia do Trabalho. Assim, é uma excelente dica de passeio para quem estiver na capital paulista entre os dias 1º e 3 de maio. Durante este período, um dos destaques da programação é a quarta edição do "Sarau no Museu" com a participação de poetas.

Haverá também o primeiro encontro de um clube de leitura sobre o livro "Um defeito de cor", de Ana Maria Gonçalves Localizado no histórico prédio da Estação da Luz, o Museu é uma instituição da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo.

Os ingressos são gratuitos aos domingos e às terças-

feiras. De quarta a sábado, o valor da entrada é R\$ 25 (inteira) e R\$ 12,50 (meia-entrada), sendo que crianças até 7 anos não pagam – a Petrobras, patrocinadora master da Temporada 2026 do Museu, oferecerá entrada gratuita para todos os públicos na sexta-feira, dia 1º de maio. Às segundas, o Museu fecha para manutenção.

Tendo como mestre de cerimônias a escritora Lillian Sais, o Sarau no Museu vai acontecer no dia 2 (sábado), das 17h às 18h30, no Pátio B, com entrada gratuita. Os poetas Clarisse Lyra, Leo Nunes e Leonardo Gandolfi serão os convidados especiais e vão declamar alguns de seus textos. O microfone ficará aberto para quem quiser mostrar a sua arte e participar da atividade gratuita.



DIVULGAÇÃO

Entre os destaques, a quarta edição do "Sarau no Museu"

# ESPORTES

Domingo, 26 de Abril de 2026

ESPORTES@JJ.COM.BR

## DESFALQUE

### Vitor Roque fará cirurgia no Palmeiras

Palmeiras confirma cirurgia de Vitor Roque após nova lesão no tornozelo esquerdo; atacante deve voltar só após a Copa.



Marcos Ribelli

## PALMEIRAS

### Abel recebe advertência da Conmebol

Conmebol advertiu Abel Ferreira por críticas ao VAR; técnico do Palmeiras será punido com suspensão em caso de reincidência.



**SAÚDE NO ESPORTE** Fisioterapeuta do Paulista detalha recuperação, impacto psicológico e lesões mais comuns no futebol moderno após casos

# Entenda a gravidade das lesões no futebol

VITOR SILVA  
vsilva@jj.com.br

A lesão sofrida por Estêvão, do Chelsea, reacendeu um tema cada vez mais presente no futebol moderno: o alto número de contusões musculares em atletas de alto rendimento. A gravidade do caso, que pode tirar o jogador da próxima Copa do Mundo, levantou dúvidas entre torcedores sobre o tempo de recuperação e os impactos físicos e psicológicos de um problema desse porte.

Para explicar o quadro, o fisioterapeuta do Paulista F.C., José Alisson Feitosa da Silva, de 24 anos, detalhou o que representa uma lesão muscular grau 4, considerada uma das mais graves dentro da medicina esportiva.

Segundo ele, esse tipo de contusão é caracterizado por uma ruptura total ou quase

total das fibras musculares, geralmente acompanhada de retração do tecido. “É uma lesão grave porque, na maioria dos casos, existe comprometimento importante do segmento e, muitas vezes, necessidade de cirurgia, podendo inclusive deixar sequelas”, explica.

As causas estão diretamente ligadas à intensidade do futebol atual. Sequência de jogos, excesso de treinos e movimentos explosivos, como arrancadas e freadas bruscas, estão entre os principais fatores de risco.

“Processos de aceleração e desaceleração, além da fadiga muscular, podem levar a esse tipo de lesão”, destaca o profissional.

Em relação ao tempo de recuperação, a previsão não é animadora para atletas que sofrem



DIVULGAÇÃO

José Alisson é fisioterapeuta do Paulista FC e explicou como funciona as lesões no futebol

esse tipo de ruptura. A reabilitação completa pode variar entre três e seis meses, dependendo da resposta do organismo e do tratamento realizado.

“No caso do Estêvão, seria muito difícil participar da Copa. Mesmo com técnicas que acelerem a cicatrização, ele ainda precisaria passar por fases de condicionamento, re-

torno gradual aos treinos e reintegração ao grupo”, avalia Alisson.

Segundo o fisioterapeuta, mesmo em um cenário otimista, o retorno dificilmente seria com carga total. “É um atleta que, se voltasse, não entraria para jogar 90 minutos. O ideal seria atuar por 20 a 25 minutos no máximo”, completa.

O caso também reforça um problema recorrente no futebol moderno: as lesões musculares e ligamentares seguem entre as mais frequentes. Hoje, posterior de coxa, entorses de tornozelo e lesões ligamentares no joelho lideram os atendimentos na área.

“As lesões mais comuns atualmente são na posterior de coxa, tornozelo e joelho. O calendário apertado contribui muito para isso”, explica.

Além do aspecto físico, o lado emocional tem papel decisivo na recuperação. Segundo Alisson, o acompanhamento psicológico é fundamental para evitar que o atleta pule etapas ou desenvolva medo ao retornar.

“O fator psicológico influencia muito. Alguns atletas ficam ansiosos para voltar logo e acabam querendo acelerar o processo, o que pode prejudicar a recuperação”, afirma.

Outro ponto importante é a insegurança no retorno às atividades. Medo de repetir movimentos, realizar arrancadas ou entrar em divididas são situações comuns em atletas lesionados.

“Por isso o contato com psicólogo e equipe multidisciplinar é essencial. A confiança precisa ser reconstruída junto com a parte física”, destaca.

Ao comparar lesões, o fisioterapeuta explica que fra-

turas e problemas ligamentares possuem impactos diferentes. No curto prazo, a fratura tende a ser mais dolorosa e incapacitante.

Já no longo prazo, as lesões ligamentares costumam preocupar mais. “Os ligamentos têm menor vascularização, então a cicatrização é mais lenta e existe maior risco de sequelas e instabilidade articular”, explica. Dentro de campo, as áreas mais exigidas seguem sendo as que mais sofrem. Posterior de coxa, joelho, tornozelo, quadril e púbis aparecem entre as regiões com maior incidência de problemas.

O caso de Estêvão, portanto, serve como alerta sobre os limites físicos impostos pelo futebol atual. Em um esporte cada vez mais intenso, prevenção, recuperação adequada e acompanhamento multidisciplinar se tornam decisivos para a longevidade dos atletas.

## 20 ANOS

# Quando o enfoque é qualidade, o crescimento se torna consequência

O Grupo Enfoque, que surgiu com o objetivo de oferecer serviços diferenciados, completa duas décadas em expansão e colhendo resultados concretos

No fim de 2005, cansado da rotina intensa de deslocamentos diários entre Jundiaí e São Paulo, Gustavo Piccolo decidiu priorizar a qualidade de vida. Deixou a carreira em uma grande empresa do varejo e optou por empreender em sua terra natal. A proposta inicial era oferecer um serviço de contabilidade diferenciado, mais próximo do cliente. O crescimento veio como consequência — e o sonho de se tornar um dos principais escritórios da cidade se concretizou.

Hoje, diretor do Grupo Enfoque e presidente da Associação dos Contadores de Jundiaí e Região (Cont), Gustavo relembra o início da trajetória, em janeiro de 2006. “Eu trabalhava em São Paulo e enfrentava uma rotina muito corrida. Fiz essa transição buscando mais equilíbrio e qualidade de vida. Já era casado e, naquela época, ainda não tinha filhos por conta desse ritmo”, conta.

O primeiro escritório foi instalado na rua General Osório, no Centro de Jundiaí. Dois anos depois, em 2008, a empresa mudou-se para a Vila Arens. Em 2010, enfrentou um momento desafiador com a perda de um grande cliente, mas reagiu apostando em novas frentes de atuação. O crescimento levou, em 2013, à mudança para um espaço maior, na Ponte São João, permitindo a ampliação da equipe e da carteira de clientes. A sede atual foi estabelecida em 2019, na rua Senador Fonseca,



DIVULGAÇÃO

A empresa começou com Gustavo Piccolo e hoje tem cerca de 50 funcionários



ARQUIVO PESSOAL

Celebrando 20 anos de história da Enfoque, Gustavo Piccolo relembra trajetória

em um prédio mais estruturado.

A partir de 2021, o crescimento passou a ser também estratégico. Com a aquisição do escritório Escon Contabilidade, especializado em administração condominial, o Grupo Enfoque ampliou seu portfólio de serviços. Em 2025, uma nova expansão foi consolidada com a incorporação do tradicional escritório JR Busanelli Contabilidade.

Mesmo com a expansão, Gustavo destaca que o sucesso superou as expectativas iniciais. “Meu propósito nunca foi ser um escritó-

rio grande, mas sim diferenciado. O objetivo era estar entre os melhores de Jundiaí — e hoje posso dizer que conseguimos. Não imaginava ter uma equipe com 50 colaboradores e a responsabilidade sobre tantas famílias. Isso traz ainda mais significado. Ver o crescimento das pessoas que passaram pela Enfoque, tanto profissional quanto pessoalmente, é o que mais me realiza”, afirma.

O Grupo Enfoque oferece serviços como contabilidade consultiva, BPO financeiro e administração de condomínios,

entre outras soluções voltadas à gestão empresarial.

## MERCADO EM MOVIMENTO

Gustavo explica que, em uma economia cada vez mais competitiva e impactada pela globalização, o planejamento tributário se torna essencial para o sucesso de empresas de todos os portes. Nesse contexto, a Enfoque Contábil busca oferecer soluções personalizadas para cada cliente, mantendo-se próxima da rotina empresarial e investindo continuamente em estrutura

e capacitação técnica, aliadas a um atendimento próximo e comprometido com as necessidades de cada negócio.

“É um momento que exige muito estudo, pois estamos vivendo uma grande transformação. Com a reforma tributária, cresce a preocupação com a informalidade e com o cumprimento das obrigações fiscais. Tanto pessoas físicas quanto jurídicas estão mais atentas, não apenas à declaração do imposto de renda, mas também a obrigações que antes não eram cumpridas, já que hoje a Receita Federal dispõe de mecanismos mais avançados de cruzamento e rastreamento de dados”, destaca.

Ele também ressalta que o país atravessa um período de mudança no modelo de tributação, no qual a contabilidade desempenha papel fundamental. “A reforma tende a reduzir as diferenças entre estados, especialmente em relação ao ICMS, promovendo maior padronização tributária. Em muitos países, o contador atua como um verdadeiro consultor estratégico. O pequeno empresário ainda está focado em gerar caixa e manter o negócio funcionando. Ao mesmo tempo, a contabilidade digital vem revolucionando o setor. No entanto, cresce a valorização da contabilidade consultiva, que transforma o atendimento e aproxima o contador da realidade da empresa”, complementa.