

ESPORTES

Corinthians busca reação diante da Chapecoense

O Corinthians recebe a Chapecoense neste domingo, às 19h30, na Neo Química Arena, pela 26ª rodada do Brasileirão, antes das quartas da Libertadores. **Esportes 8**



ELEIÇÕES 2026

Candidatos apresentam propostas para melhorar emprego e renda na RMJ

Depois de abordar saúde, mobilidade, infraestrutura e educação, o JJ ouviu candidatos a deputado estadual e federal da Região Metropolitana de Jundiaí sobre emprego e renda. A pergunta desta semana trata das propostas para ampliar a geração de vagas, melhorar a qualificação profissional e elevar os salários dos trabalhadores. **Política 3**

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

Comércio de Jundiaí se adapta à concorrência das redes sociais



Janaína Pavan desistiu da loja física e investe no seu negócio virtual

A loja física continua de portas abertas, mas o caminho até o consumidor mudou. Em Jundiaí, 20% das vendas do comércio local já são feitas pelos canais digitais. Para acompanhar novos hábitos de compra, lojistas reduzem estruturas, ampliam a presença nas redes

sociais, investem em WhatsApp, marketplaces e sites e, em alguns casos, deixam os pontos físicos. O desafio agora é integrar balcão e celular para manter competitividade e alcançar um consumidor cada vez mais conectado.

Cidades 6

“TENHO MEDO DE COMER”

Canetas emagrecedoras acendem alerta para transtornos alimentares

As vendas de medicamentos para emagrecimento cresceram 23,2% no primeiro semestre de 2026 e ampliaram também o debate sobre os efeitos da busca por corpos cada vez mais magros. Especialistas alertam que a exposição intensa a resultados rápidos e padrões esté-

ticos pode agravar os transtornos alimentares em pessoas vulneráveis. Aos 23 anos, uma universitária relata uma relação difícil com a comida desde a infância, marcada por restrição, compulsão e culpa. “Tenho medo de comer”, afirma.

Cidades 4

ESPORTE EM ASCENSÃO

Hyrox ganha espaço em Jundiaí

A modalidade combina corrida e exercícios funcionais em uma prova de alta intensidade. São 8 km de corrida divididos entre oito estações de exercícios, com formato padronizado, que permite comparar resultados em diferentes competições. Em Jun-

diaí, o esporte já conquista espaço entre os praticantes de atividade física, pois, além do condicionamento, os profissionais destacam o aspecto social dos treinos. A modalidade une força, resistência, corrida e superação em uma só experiência. **Esportes 8**



Kalleo Prates é professor de educação física e instrutor de Hyrox em Jundiaí

CAROS LEITORES DO



Devido ao feriado de 7 DE SETEMBRO, não teremos edição terça-feira (8), voltando com edição normal na quarta-feira (9). As informações continuam sendo atualizadas no Portal JJ (www.jj.com.br)



O padrão corporal dominante acaba interferindo nas decisões alimentares

SETEMBRO AMARELO

Violência autoprovocada cresce 105% na região em cinco anos

As notificações de violência autoprovocada mais que dobraram na Região Metropolitana de Jundiaí entre 2020 e 2025, com alta de 105% no período. Puxado por

Jundiaí, o avanço aparece ano após ano nos registros oficiais de saúde e reforça o alerta neste Setembro Amarelo. Os casos incluem tentativas de suicídio e episódios de

autolesão, situações que podem indicar sofrimento emocional e exigem atenção, acolhimento e acompanhamento especializado.

Cidades 4



Jundiaí lidera os casos de autolesões na RMJ e número preocupa

ÍNDICE

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

TEMPO

CHUVOSO
Mínima 11° Máxima 17°
RODÍZIO NA CAPITAL
Placas liberadas

ARTIGOS

As seitas modernas



ARIADNE GATTOLINI

Causa-me horror assistir às entrevistas dos presidentiáveis de agora. Nenhum, mas nenhum mesmo, conhece a administração pública a fundo e, como é fácil vender fantasias ao povo, sugerem soluções fáceis a problemas complexos. E, se não bastasse, o mundo agora se divide em preto e branco, direita e esquerda, evangélicos, católicos e umbandistas e assim vai.

Vamos combinar que não avançamos como deveria nem nos quatro anos do Bolsonaro nem nos milhões de anos do PT. À nossa frente há uma dívida pública trilionária, um PIB totalmente comprometido com a dívida a ser paga, 30% de analfabetismo funcional, em um mundo que cobra competitividade a toda prova. Em plena era da IA, ainda fazemos licitações à mão, somos pouco eficientes em administrar a coisa pública e perdemos anos por ter uma infraestrutura capenga no país, em uma máquina inchada pelo funcionalismo.

Dito isso, é de se abismar que a gente não comece a discutir a administração pública com o tecnicismo que exige. Não é o político que faz a coisa andar. São políticas públicas contínuas, eficiência no gasto, funcionários bem preparados e responsabilidade fiscal. O político é, ou devia ser, um mero agente mediador dos anseios da população.

Vou dar um exemplo de política pública que dá certo,

embora ainda falte financiamento correto: o SUS. Ele não é da direita nem da esquerda. Foi elaborado pela Constituição de 88 e segue firme. Assim como as transferências de renda, programa de sucesso brasileiro, que passa a ser copiado pelo mundo afora. Esse sim foi pensado por Eduardo Suplicy, um dos políticos de esquerda mais moderado que conheci.

Ou seja, está nos faltando bom senso. Se o cara veste azul, não é mais meu amigo. Se veste vermelho, é meu inimigo. Se não fala de Cristo, não entra na minha casa. Se não defende a tal da família

Não se iludam com promessas fáceis. O Brasil não é para amadores

- um conceito bem abstrato diante da diversidade de hoje em dia - não pode sentar à minha mesa.

E esse discurso também contamina as religiões. Não consigo botar fé alguma em religiões que pregam a divisão e costumes medievais, a serem seguidos fielmente, que nos transformam em sociedades patriarcais antiquadas. Ai, se Cristo ou Buda estivessem ainda por aqui iam se sentar à mesa com todos os convidados.

Discursos de ódio, marketing político bem elaborado e fake news servem para que as seitas políticas se estabeleçam. Quem não tem pensamento crítico, elaborado, quem não busca ler notícias de dois, três lugares, e busca um arquivo histórico

para o contexto, vai se deixar levar por qualquer um.

Fora do âmbito político, se deixa levar por misoginia, red pills, e sites que apreçoam a violência, o suicídio e o mal-estar e religiões que buscam a terra prometida.

Quase ri do candidato que acha que os drones irão salvar as mulheres da violência doméstica. Os brancos encastelados deste nosso país não sabem que os drones já são uma ferramenta da polícia paulista há anos. Que os apps para o chamamento de proteção policial também já existem.

O que não existe, caros candidatos, é educação de qualidade. Uma educação em que se discuta o letramento de gênero, para o combate efetivo de qualquer violência. O que não existe, caros candidatos, é uma saúde pública de acesso facilitado a todos. Muito menos emprego de qualidade, segurança pública etc. E sabe como conseguimos melhorar isso? gastando menos na máquina pública e investindo nas áreas sociais.

Não se iludam com promessas fáceis. O Brasil não é para amadores. Temos um passado escravagista que nos condena e nos permeia em nossas relações sociais e políticas. Na hora que alguém prometer o indelével, pergunte mesmo como iremos financiar tal política.

Vou parodiar meu colega de Opinião, Felipe Schadt, conhecimento é conquista.

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 saúde exige bioinsumos



JOSÉ RENATO NALINI

A poluição do planeta é uma realidade cuja evidência sequer os negacionistas podem se recusar a ver. Conspurca-se a atmosfera, com a emissão excessiva dos combustíveis fósseis; o solo, com o uso de insumos químicos e fertilizantes compostos de ingredientes cancerígenos; a água, que está imprópria para beber em quase todo o território nacional, sem falar na escassez que tende ao colapso hídrico.

Diante da catástrofe que se avizinha, é imprescindível que cada pessoa se conscientize de que ações individuais podem e devem fazer a diferença. Os ultraprocessados estão gerando populações obesas e, ao contrário do que se dizia na Idade Média – “gordura é formosura” – hoje a obesidade é uma doença grave.

Algo que a maior parte dos seres sensíveis pode fazer é deixar de usar insumos químicos e passar a cultivar com produtos orgânicos. Já existem soluções viáveis. E, para uma cidade que ainda é potente na produção agrícola, nada como se aproximar do que existe de bom e saudável.

O trabalho científico da Cátedra Josué de Castro, da Faculdade de Saúde Pública da USP, destaca a “tríplice monotonia” que marca o sistema agroalimentar atual. Um dos pilares des-

se diagnóstico é a homogeneização dos sistemas agrícolas, marcada pela forte dependência de insumos químicos sintéticos. Como alternativa a esse modelo, tem crescido o uso de bioinsumos na agricultura.

O que são bioinsumos? São tecnologias de origem biológica, que substituem – com inúmeras vantagens – a produção química da indústria convencional. Eles desempenham três tipos de funções, correspondentes a três subfamílias de tecnologias. Em primeiro lugar, há os biofertilizantes, que desempenham funções de

A maior parte dos seres sensíveis pode deixar de usar insumos químicos

fertilização do solo. Eles enriquecem o solo com nutrientes e podem substituir os fertilizantes químicos.

Em segundo lugar, está o controle biológico, que desempenha funções de sanidade vegetal para defender as plantas contra doenças ou combater seus parasitas, assim como fazem os pesticidas químicos. Por fim, há os bioestimulantes, que otimizam o metabolismo da planta para melhorar a absorção de nutrientes e a tolerância ao estresse. Os bioinsumos podem ser compostos de substâncias muito diversas: extratos vegetais, macroorganismos como insetos ou, cada vez mais, microrganismos, como as bactérias e os fungos.

Tais dados são fornecidos pelo pesquisador Frederic Goulet, um dos responsáveis pelo trabalho desenvolvido na maior e melhor Universidade Brasileira, a USP. Como ampliar a utilização de tais produtos saudáveis?

Não é fácil nem ainda possível a substituição total daquilo que o agronegócio vem se utilizando há décadas. É melhor apostar na complementaridade entre tecnologias biológicas e químicas, rumo a uma transição tecnológica a longo prazo.

Para Goulet, há três grandes desafios: a disponibilização em larga escala dessas tecnologias, tanto para grandes quanto para pequenos produtores. A natureza biológica é mais sensível e oferece reptos logísticos que os insumos químicos não enfrentam. Depois, é difícil convencer os agricultores de sua vantagem, pois o que é artificial parece atender melhor à pressa de quem cultiva. Em seguida, a complexidade de capacitar todos os profissionais do setor agrícola (extensão rural, vendedores de insumos, engenheiros agrônomos) sobre a importância e o uso dos bioinsumos. Mas é preciso ousar e caminhar nessa direção, se quisermos que a experiência humana sobre este sofrido planeta mereça continuidade e não venha a ser subitamente interrompida.

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

60 anos de fé e missão em Jundiaí



DOM ARNALDO CARVALHEIRO NETO

Celebramos, no dia 15 de agosto, com grande alegria, a Solenidade de nossa Santa Padroeira, Nossa Senhora do Desterro, e, nesta mesma celebração, inauguramos solenemente o Jubileu dos 60 anos da Diocese de Jundiaí. A seguir, recordo os principais trechos da homilia desta celebração histórica.

Reunidos aos pés da Senhora do Desterro, rendemos graças a Deus por seis décadas de evangelização (...) por tantos presbíteros, diáconos,

religiosos e religiosas, seminaristas e leigos que fizeram da própria vida um testemunho da alegria do Evangelho. Sessenta anos não são apenas uma celebração temporal. São uma história de graça! Por isso, ao iniciarmos este Jubileu, nossa primeira atitude deve ser a gratidão. Olhamos para o passado não para permanecermos nele, mas para reconhecermos a presença de Deus em nossa história e, iluminados por essa memória agradecida, renovarmos nossa esperança e nossa missão.

Na primeira leitura, o profeta Oseias nos apresenta um Deus que se revela com a ternura de um Pai: “Ensinei Efraim a dar os primeiros passos, tomei-o em meus braços” (Os 11,3). Deus não é um

Deus distante. É o Deus que acompanha, sustenta, educa e conduz. E é justamente essa imagem que encontramos hoje na Senhora do Desterro.

O Evangelho nos apresenta a Sagrada Família diante da experiência dolorosa do desterro. José recebe a ordem do anjo: “Levanta-te, pega o menino e sua mãe e foge para o Egito” (Mt 2,13).

Quando contemplamos a Virgem do Desterro, não contemplamos uma mãe distante do sofrimento humano. Contemplamos uma mulher que conheceu a estrada, o medo, a insegurança e, ao mesmo tempo, a confiança.

Há momentos em que não compreendemos os caminhos da vida. Mas a história da Sagrada Família nos recorda que,

quando Deus conduz, até o caminho do desterro pode tornar-se caminho de salvação.

Neste Jubileu, não queremos celebrar uma Igreja perfeita. Queremos celebrar uma

Nesta celebração, recordamos com gratidão aqueles que nos precederam

Igreja que, mesmo com suas fragilidades, continua sendo conduzida pela graça. Uma Igreja peregrina, que sabe de onde veio, mas que também sabe que ainda está a caminho.

A segunda leitura, da Carta aos Hebreus, oferece-nos

justamente essa perspectiva: “A fé é um modo de já possuir o que ainda se espera, a convicção acerca de realidades que não se veem” (Hb 11,1). Muitos semearam sem ver todos os frutos, vivendo pela fé.

Nesta celebração, recordamos com gratidão aqueles que nos precederam, restando, sobretudo, o testemunho dos pastores que edificaram a nossa Igreja Diocesana (...) Cada um, à sua maneira, deixou uma marca nesta Igreja Particular.

E hoje, na abertura deste Ano Jubilar, recordo (...) o lema que escolhi para o meu ministério episcopal: “Servi ao Senhor com alegria” (Sl 99). Quero que ele seja também um convite para todos nós neste Jubileu: “Sirvamos

ao Senhor com alegria”, porque o serviço é a resposta de quem experimentou o amor.

Somos peregrinos de esperança! Somos povo de Deus a caminho! Caminhamos juntos, jamais sozinhos, como Igreja sinodal.

Senhora do Desterro, conduzi-nos neste Jubileu. Que saibamos agradecer o passado, viver com fidelidade o presente e caminhar com esperança para o futuro. E, com a oração da Igreja, posamos repetir com confiança: “E depois deste desterro, mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre, ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria”. Amém!

DOM ARNALDO CARVALHEIRO NETO é Bispo Diocesano de Jundiaí

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

GERAÇÃO DE EMPREGO Candidatos se debruçam sobre propostas para aumentar a qualificação e renda dos trabalhadores da RMJ

Candidatos têm propostas para melhorar empregos e salários

DINÁ DE MELO
grupo.editor@jj.com.br

Há duas semanas o JJ vem dedicando um espa-

ço do jornal impresso e no portal para que os candidatos aos cargos de deputado estadual e federal da Região Metropolitana de

Jundiaí e macro região exponham suas propostas de campanha nas mais diferentes áreas.
Tema como: saúde, mobi-

lidade, transporte, infraestrutura viária e educação, já foram tratados por aqui.
Desta vez a pergunta gira em torno dos projetos

para estimular a geração de empregos e renda para os trabalhadores. Todos os candidatos recebem a mesma pergunta e têm o mes-

mo espaço para a resposta. Vale lembrar, que nem todos os candidatos contatados da RMJ estão enviando as respostas.

PROPOSTAS DOS CANDIDATOS

JOÃO PAULO

A principal medida é ligar os incentivos públicos à geração de emprego qualificado. Vou defender uma política regional para atrair e ampliar empresas de tecnologia, indústria avançada, logística e serviços, condicionando apoio do Estado à contratação local, melhores salários e formação profissional. Etecs, Fatecs, Senai e empresas devem trabalhar juntas para formar exatamente os profissionais que a RMJ precisa.



FAOUAZ TAHA

A geração de empregos com melhores ofertas de rendimentos também tem total relação com a qualificação dos profissionais e preparo para as novas vocações do mercado de trabalho da nossa Região. Como deputado estadual, é possível articular programas com governos estadual e federal que fomentem essa relação, recursos que fortaleçam nossas escolas técnicas e Fatec, e ainda trazer mais universidades para nossa Região, que movimentam a formação e qualificam a mão-de-obra.



PADRE SILVIO ANDREI

A principal medida é aproximar a formação profissional das necessidades reais da economia. A região precisa ampliar cursos técnicos e profissionalizantes, apoiar a inovação e criar condições para novas empresas e investimentos. Com qualificação, infraestrutura e ambiente favorável aos negócios, podemos gerar empregos melhores, aumentar a renda e preparar os trabalhadores para as novas oportunidades.



LUIZ FERNANDO MACHADO

Gerar empregos de qualidade exige unir qualificação profissional e um ambiente favorável aos investimentos. Em Brasília, vou trabalhar por políticas que estimulem empresas de tecnologia, inovação e setores de maior valor agregado a investir na Região Metropolitana de Jundiaí. Ao mesmo tempo, precisamos ampliar a qualificação por meio do Senai, escolas técnicas e institutos federais e avançar na desburocratização. É assim que criamos condições para gerar empregos mais qualificados, melhores salários e mais renda para as famílias da região.



CRISTIANO LOPES

A principal medida é alinhar qualificação às vagas reais da região. Como deputado federal, vou buscar recursos e parcerias com Instituto Federal, Senai, Senac, Etecs, empresas e municípios para formar trabalhadores em tecnologia, logística, indústria e serviços. Também vou defender menos burocracia, crédito e inovação para pequenos negócios gerarem empregos melhores e salários mais altos.



EDICARLOS VIEIRA

Emprego com salário melhor começa pela qualificação. Defendo mais investimentos na capacitação profissional e a ampliação dos cursos superiores do Instituto Federal em Jundiaí, conectados às áreas que mais empregam na região. Também precisamos aproximar empresas e instituições de ensino para preparar nossos jovens para as novas profissões e gerar oportunidades com melhores salários.



ANTONIO CARLOS ALBINO

Quanto menor a intervenção do governo, mais favorável o ambiente para quem produz, investe e gera empregos. Como deputado federal, vou lutar por menos burocracia, segurança jurídica e incentivos ao investimento, aproximando empresas, Etecs, universidades, institutos e Sistema S para qualificar trabalhadores, inclusive os acima de 50 anos. Mais produtividade significa empregos melhores, salários maiores e qualidade de vida.



PEDRO BIGARDI

A Região Metropolitana precisa de planejamento no seu desenvolvimento para valorizar a variedade de setores produtivos, como a indústria, comércio e serviços, turismo de negócios, gastronômico e rural, e a agricultura. Como Deputado Estadual vou trabalhar para que as agências de fomento de desenvolvimento econômico do Governo Estadual atuem na formação de mão de obra qualificada para esses setores.



FERNANDO PASQUALINO

Salário bom só existe onde empresa cresce, e empresa não cresce pagando imposto que sufoca. Vou brigar em Brasília por menos imposto pra quem empreende e gera emprego aqui na região, e por recurso federal pra estrada e infraestrutura que atraem mais indústria, logística e serviço de verdade pra RMJ. Emprego melhor começa dando força pra quem já trabalha e empreende na nossa Região.



DANILO JOAN

A principal medida é criar um ambiente que atraia investimentos e, ao mesmo tempo, prepare nossa população para as oportunidades. Em Cajamar, trabalhamos com planejamento, infraestrutura, tecnologia, educação e desburocratização para fortalecer o desenvolvimento da cidade.



ELLEN MARTINELLI

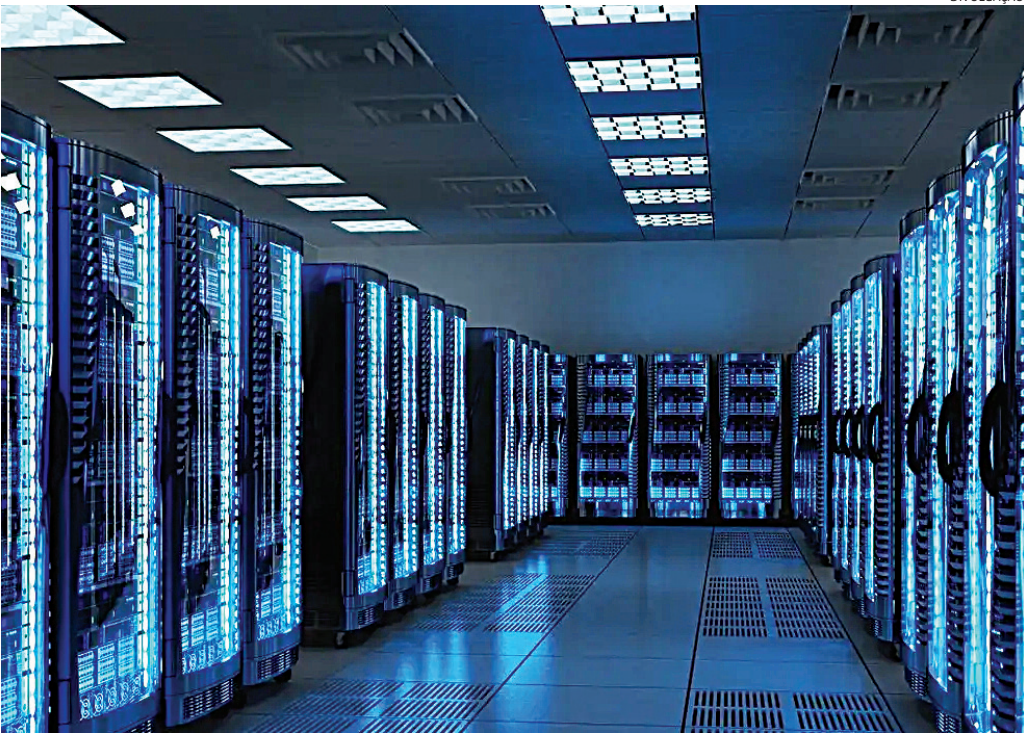
A principal medida é aproximar cada vez mais a formação profissional das necessidades das empresas. Vou defender investimentos em qualificação técnica, inovação e infraestrutura, além de buscar recursos para atrair novos negócios. Com mão de obra qualificada e empresas competitivas, a Região Metropolitana de Jundiaí poderá gerar mais empregos, melhores salários e novas oportunidades para nossa população.



NO BRASIL

Senado aprova projeto que cria incentivos para data centers

O Senado Federal aprovou na última semana o Projeto de Lei (PL) 278/2026, que institui um regime tributário para incentivar a instalação de data centers no país. Os data centers são estruturas físicas que concentram computadores e servidores que armazenam, processam e distribuem grandes volumes de dados e aplicações digitais. O texto, que já foi aprovado pela Câmara dos Deputados, substitui a medida provisória que previa a criação do Regime Especial para Serviços de Data Center (Redata), que perdeu a validade em fevereiro. Com a tramitação concluída no Congresso Nacional, o texto segue para sanção presidencial. O PL do Redata, relatado pelo senador Cid Gomes (PDT-CE), prevê zerar im-



As empresas terão que usar energia de fonte limpa ou renovável, além de reúso de água

postos federais para importação de componentes eletrônicos e de tecnologia da

informação destinados aos data centers como forma de incentivar a instalação des-

ses equipamentos no Brasil. “O Redata visa, fundamentalmente, desonerar a

infraestrutura física necessária para o processamento de dados, armazenamento em nuvem e o treinamento e a inferência de modelos de inteligência artificial”, destacou o relator da proposta, no parecer aprovado nesta terça-feira. Como contrapartida, as empresas terão que usar energia de fonte limpa ou renovável, além de apresentar Índice de Eficiência Hídrica no uso da água para resfriamento dos equipamentos igual ou inferior a 0,05 litro/kWh em aferição anual. O PL ainda obriga as empresas beneficiadas a realizar investimentos no país equivalentes a 2% do valor dos produtos comprados com o benefício fiscal e reservar 10% dos serviços dos data centers para o mercado interno. A estimativa do governo

é de uma isenção em torno de R\$ 5,2 bilhões ainda este ano e de R\$ 1 bilhão em cada um dos dois anos seguintes, segundo o parecer ao projeto na Câmara, do deputado Aguinaldo Ribeiro (PP-PB). **SOBERANIA DIGITAL** De acordo com as entidades da sociedade civil, críticas ao programa, o projeto de lei não foi suficientemente debatido para garantir que possa aumentar a soberania digital do Brasil e reduzir a dependência externa de tecnologias da informação. “Soberania não se resume a instalar servidores em território nacional. Ela envolve capacidades tecnológicas e científicas nacionais, segurança e governança de dados, autonomia energética e proteção dos recursos naturais”, defendem as entidades na nota.

SETEMBRO AMARELO Números de 2020 a 2025 mostram que as notificações junto aos órgãos de atendimento em saúde mais que dobraram no período

Liderada por Jundiaí, região aumenta violência autoprovocada

DA REDAÇÃO
grupo.editor@jj.com.br

Dados do Ministério da Saúde mostram que a Região Metropolitana de Jundiaí (RMJ) teve aumento, ano a ano, no número de casos de violência autoprovocada. Este tipo de violência é caracterizado por qualquer ato de dano que uma pessoa comete contra si mesma, incluindo tentativas de suicídio e automutilações. No comparativo entre 2020 e 2025, a RMJ registrou alta de 105% nas notificações. Neste mês, que tem a campanha Setembro Amarelo, de conscientização sobre a prevenção ao suicídio, a atenção a este tipo de caso é necessária, por ser a violência autoprovocada um indicativo de sofrimento emocional. A autolesão é qualquer ato intencional de se ferir (com faca, aparelho de barbear, caco de vidro, entre outros), ou outras formas de causar dano a si mesmo, sem intenção de morte. Algumas pessoas se autolesionam para controlar ou aliviar uma dor emocional. De acordo com os números do Ministério da Saúde, em 2020, ano de início da pandemia de covid-19, a RMJ somou 365 casos de violência autoprovocada, sendo 245 deles (67%) em Jundiaí.



No ano passado, foram 749 notificações em toda a RMJ, 520 delas em Jundiaí (69,4%)

No ano seguinte, 2021, foram 462 notificações na região, 316 delas em Jundiaí (68,4%). Em 2022, 586 casos aconteceram na RMJ e 410 deles somente em Jundiaí (70%). Em 2023, o número total da região saltou para 744 notificações, alta de 27% em apenas um ano. Desse total, Jundiaí teve 414 notificações (55,6%). No ano de 2024, o maior patamar, com 752 ca-

sos, sendo 532 deles na cidade-sede (70,7%). Já no ano passado, último com dados disponíveis, foram 749 notificações em toda a RMJ, 520 delas em Jundiaí (69,4%). Considerando o mesmo período na RMJ, de 2020 a 2025, os dados mostram que a maioria dos casos acontece com mulheres (69%). A idade média das pessoas é de 28 anos, havendo prevalência

de casos na faixa de 20 a 29 anos, em ambos os sexos, mas também números expressivos nas faixas de 30 a 39 anos e de 15 a 19 anos. 59% dos casos aconteceram com pessoas brancas, seguidas pelas pardas (27%) e pretas (7%). 33% tinha Ensino Médio completo, 13% Ensino Fundamental e 6% Ensino Superior, mas em 47% dos casos a escolaridade foi ignorada.

PROCURE AJUDA
A autolesão é um dos tipos de violência notificada pelos serviços de saúde. No Brasil, a Vigilância sentinela (Viva Inquérito), produzida trienalmente, tem os objetivos de descrever o perfil das vítimas de violências (inter- pessoais ou autoprovocadas) e dos acidentes (trânsito, quedas, queimaduras, dentre outros) atendidas em unidades

de urgência e emergência selecionadas, identificar fatores de risco e de proteção associados à ocorrência de violências e acidentes e propor medidas específicas de vigilância e prevenção de violências e acidentes e de promoção da saúde e cultura da paz. No último Viva Inquérito, de 2024, 2% desses atendimentos registrados nas amostras pelo país foram de lesão autoprovocada. Se você passa por situações de sofrimento emocional, procure apoio. O Centro de Valorização da Vida (CVV) oferece atendimento voluntário e gratuito a todas as pessoas que querem e precisam conversar. Acesse www.cvv.org.br ou ligue 188. Em Jundiaí, as Unidades Básicas de Saúde têm equipes de saúde mental. A cidade também tem Centros de Atenção Psicossocial (Caps), que atendem demandas de saúde mental. São três no Anhangabaú (Caps IJ - Infantojuvenil: avenida Comandante Videlmo Munhoz, 345; Caps AD III - Álcool e outras drogas: rua Professor Giacomio Ítria, 393; e Caps II - Adulto: rua Dom Amaury Castanho, 70) e um na Vila Hortolândia (Caps III - Adulto: rua Dr. Ramiro de Araújo Filho, 234).

“TENHO MEDO DE COMER”

Canetas emagrecedoras acendem alerta sobre transtornos alimentares

As chamadas canetas emagrecedoras transformaram o debate sobre perda de peso no Brasil. Medicamentos como semaglutida e tirzepatida, utilizados sob indicação médica para determinadas condições, passaram a ocupar também as redes sociais, onde o emagrecimento rápido frequentemente aparece associado a corpos cada vez mais magros. No primeiro semestre de 2026, as vendas desses medicamentos cresceram 23,2% em relação ao mesmo período de 2025, segundo dados da Anvisa. Em meio à expansão do uso, especialistas alertam que a valorização excessiva da magreza pode ser especialmente perigosa para pessoas vulneráveis a transtornos alimentares. É nesse cenário que se encontra uma estudante universitária de 23 anos, que prefere não ser identi-

ficada. A relação difícil com o próprio corpo começou ainda na infância, quando ela passou a enxergar uma imagem maior do que aquela que realmente tinha. Aos 11 anos, começou a restringir a alimentação e percebeu que a perda de peso era acompanhada por elogios. “Eu gostava de ouvir minha barriga roncando e sentir meu estômago doendo fazia eu me sentir bem”, conta. O reconhecimento externo acabou reforçando uma relação cada vez mais rígida com a comida.

DA RESTRIÇÃO A PERDA DE CONTROLE
A trajetória se intensificou durante e depois da pandemia, quando a jovem ganhou peso e voltou a ouvir críticas de pessoas próximas. Ao morar sozinha, passou a reduzir ainda mais a alimentação e alternar períodos de restrição



A popularização das canetas aumenta a necessidade de discutir limites

com episódios de compulsão. O ciclo era seguido por culpa e novas tentativas de controlar o peso. “Eu sempre soube que havia algo errado na forma como me alimentava, mas via apenas como falta de vontade, não como um problema”, relata. Somente neste ano, já em acompanhamento psicológico, recebeu o diagnóstico de um transtorno alimentar. A experiência da jovem ajuda a revelar um mecanismo que, segundo a psicóloga Victoria Souza, especialista em comportamento e transtornos alimentares em adolescentes e adultos, ultrapassa a preocupação individual com a aparência. “O padrão corporal dominante acaba determinando qual tipo de corpo é reconhecido como desejado, correto e até mesmo como referencial de saúde”, explica. Para ela, a busca por esse modelo pode estar ligada à necessidade de pertencimento e validação. Quando a aprovação passa a depender da aparência, emagrecer deixa de ser apenas uma escolha e pode se transformar em uma tentativa de se sentir adequada. Para a estudante, as redes sociais se tornaram um dos maiores desafios durante o

tratamento. Vídeos sobre dietas, exercícios, emagrecimento e, principalmente, canetas emagrecedoras funcionam como gatilhos. “Vejo corpos cada vez mais magros, as pessoas falando sobre as canetas emagrecedoras e sempre me pego pensando que seria muito mais fácil se eu comesse a usar”, afirma. A psicóloga explica que essa exposição constante pode aumentar a sensação de inadequação. “Essa hipervalorização pode sim ser um fator desencadeante e mantenedor de sintomas de transtornos alimentares”, diz, ressaltando que os transtornos têm causas multifatoriais e que as redes sociais não são, sozinhas, responsáveis pelo desenvolvimento dessas condições.

QUANDO EMAGRECER VIRA UMA OBRIGAÇÃO

A nutricionista Giovanna Spinardi, especialista em comportamento alimentar e em formação na área de transtornos alimentares, observa que a popularização das canetas também modificou a percepção sobre o próprio processo de emagrecimento. Segundo ela, a internet frequentemente apresenta a perda de peso como algo simples, enquanto o

emagrecimento é influenciado por fatores sociais, econômicos e comportamentais. A consequência pode ser frustração e uma relação cada vez mais difícil com a comida e o corpo. “O emagrecimento, por si só, é muito complexo”, afirma. Para quem já apresenta uma relação fragilizada com a alimentação, a promessa de rapidez pode intensificar a cobrança. A história da estudante também mostra como comentários sobre o corpo podem ter consequências duradouras. Quando perdeu peso na infância, os elogios que recebeu ajudaram a associar a magreza à aprovação. Giovanna explica que esse mecanismo pode reforçar comportamentos prejudiciais. “Se ela recebe muito elogio pela magreza, isso pode intensificar cada vez mais os comportamentos disfuncionais em relação a manter aquele corpo muito magro”, afirma. Victoria acrescenta que o sinal de alerta aparece quando a preocupação com peso e aparência ganha rigidez e começa a interferir nos pensamentos, emoções e comportamentos. As especialistas destacam que buscar emagrecimento não é, por si só, um comportamento problemático. A questão está no lugar que o peso ocupa na vida da pessoa. Segundo Giovanna, quando a prioridade é saúde, o cuidado deve envolver sono, alimentação, atividade física, rotina e qualidade de vida, deixando o peso como consequência. “A partir do momento que a gente foca na questão da qualidade de vida e deixa o peso como uma consequência dessa mudança, não gera uma cobrança excessiva em relação ao peso”, explica. Já quando a estética se torna prioridade absoluta, podem aparecer culpa, medo de comer, restrição e exercícios compensatórios.

CANETAS NÃO SUBSTITUEM O CUIDADO
A popularização dos medicamentos também aumentou a necessidade de discutir seus limites. O GLP-1 tem indicações médicas específicas e deve ser utilizado com acompanhamento profissional. Para Giovanna, o problema está em imaginar que a medicação, sozinha, resolverá comportamentos que não foram compreendidos. “Quando o motivo não é identificado, ele fica silenciado durante o uso do medicamento”, afirma. A Anvisa determinou, em 2025, a retenção de receitas para medicamentos agonistas de GLP-1, diante da necessidade de ampliar o controle sobre o uso dessas substâncias. Os dados de crescimento das vendas e de irregularidades reforçam que se trata de um fenômeno que ultrapassou os consultórios e ganhou espaço na sociedade. Os números disponíveis mostram que os transtornos alimentares já representam um desafio importante para a saúde pública. No Estado de São Paulo, as internações relacionadas a esses transtornos passaram de 76, em 2023, para 125, em 2024 — aumento de 64,47%. Os atendimentos também cresceram de 540 para 579 no mesmo período. Os dados não permitem estabelecer relação direta entre o aumento das canetas e o crescimento dos transtornos, mas ajudam a dimensionar um cenário em que a relação com o corpo e a alimentação merece atenção. Para a estudante, o impacto dessa pressão já é concreto. “Ter o corpo dos sonhos não tiraria meu medo de perdê-lo, talvez só o deixasse maior”, reconhece. **(Giuliana Mazzali)**



SINDICATO DOS METALÚRGICOS
JUNDIAÍ - VÁRZEA PAULISTA - CAMPO LIMPO PAULISTA

Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico de Jundiaí, Várzea Paulista e Campo Limpo Paulista
CNPJ 50.980.135/0001-39

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Pelo presente Edital, ficam convocados todos os trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico de Jundiaí, Várzea Paulista e Campo Limpo Paulista para se reunirem em 03 Assembleias Gerais Extraordinárias, na forma Estatutária e da Legislação Vigente, a saber:

- **PRIMEIRA ASSEMBLEIA:** será realizada no próximo dia 13 do mês de setembro do ano 2026, às 09:00 horas, em 1ª convocação e, não havendo número legal, às 09:30 horas, em segunda convocação, na sede social da entidade sita à Rua XV de Novembro, nº 240, na cidade de Jundiaí, Estado de São Paulo.
- **SEGUNDA ASSEMBLEIA:** será realizada no próximo dia 13 do mês de setembro do ano 2026, às 10:30, em 1ª convocação e, não havendo número legal, às 11:00 horas, em segunda convocação, na Praça Castro Alves, s/nº, na cidade de Várzea Paulista, Estado de São Paulo.
- **TERCEIRA ASSEMBLEIA:** será realizada no próximo dia 13 do mês de setembro do ano 2026, às 12:00 horas, em 1ª convocação e, não havendo número legal, às 12:30, em segunda convocação, na Rua Aderbal da Costa Moreira, nº 255, na cidade de Campo Limpo Paulista, Estado de São Paulo.

Nas referidas assembleias, os trabalhadores sócios/sindicalizados ou não, deverão deliberar sobre a seguinte **ORDEM DO DIA:**

- A) Leitura, discussão e aprovação da ATA da assembleia anterior;
- B) Discussão, apreciação e deliberação da Pauta para a Negociação Coletiva a ser realizada com os Sindicatos de Categoria Econômica, FIESP ou diretamente com as empresas da base territorial, para a fixação do percentual de reajuste salarial e demais reivindicações de natureza econômica, social, sindical e jurídica, bem como, das condições de trabalho, aplicáveis no âmbito da categoria profissional representada por este Sindicato ou instauração de Dissídio Coletivo referente a data base 1º de novembro.
- C) Fixação da forma de custeio, do percentual e autorização de desconto da contribuição de assistência e negociação coletiva por todos os integrantes da categoria profissional, sócios ou não sócios do Sindicato, bem como o percentual de repasse as entidades de grau superior na forma a ser aprovada e convenionada.
- D) Deliberação sobre a concessão de autorização e outorga de poderes especiais à diretoria da Federação dos Trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico do Estado de São Paulo e do Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico de Jundiaí, Várzea Paulista e Campo Limpo Paulista, para, em conjunto ou separadamente, promoverem entendimentos, objetivando a celebração de Convenção ou Acordo Coletivo de Trabalho, junto aos Sindicatos Patronais, FIESP ou com as empresas da base territorial, instauração de Dissídio Coletivo de interesse da categoria ou Acordo Judicial.

Jundiaí, 06 de setembro de 2026

Luís Carlos de Oliveira
Presidente

MARCAS DA Engenharia



Histórias de quem ajudou a
construir o futuro das cidades.

ASSISTA EM



 TVCreaSP

POLÍCIA

POLICIA@JJ.COM.BR

PREVENTIVA O crime ocorreu na sala da casa da família, enquanto a mãe da jovem dormia no quarto ao lado

Justiça decreta prisão de padrasto suspeito de estuprar a enteada

FÁBIO ESTEVAM
festevam@jj.com.br

O homem de 22 anos preso em flagrante por suspeito de estuprar a enteada, de 12 anos, em Louveira, teve a prisão convertida em preventiva durante audiência de custódia realizada pela Justiça. A decisão foi tomada após a apresentação do suspeito, detido pela Polícia Militar na madrugada de sexta-feira (4), pouco tempo depois do crime.

Com a conversão do flagrante em prisão preventiva, o investigado foi transferido do Centro de Triagem de Campo Limpo Paulista para o Centro de Detenção Provisória (CDP) de Jundiaí, onde permanecerá preso enquanto o processo segue em andamento e até nova decisão judicial.

O caso é investigado como estupro de vulnerável e segue sob responsabilidade das autoridades competentes.

RELEMBRE O CASO

Segundo apurou o Jornal de Jundiaí, o crime foi cometido por volta das 23h de



Segundo a vítima, ele a segurou com força e a estuprou

quinta-feira (3). Na residência, a adolescente dormia na sala com sua irmã, enquanto a mãe, de 33 anos, e o companheiro estavam no único quarto da casa. De repente, o padrasto deixou o quarto e se dirigiu ao banheiro para tomar banho. Segundo a jo-

vem, ele deixou a porta aberta, intencionalmente, para que ela o visse nu.

Ela, por sua vez, cobriu a cabeça e se manteve deitada. Minutos depois ele saiu do banho, foi até o quarto e se perfumou. A mãe da jovem questionou onde ele iria, e

ele alegou que estava indo até a cozinha jantar. Se desconfiar de nada, ela se manteve deitada no quarto.

Conforme o relato da vítima, após se perfumar o padrasto foi até a sala, deitou-se ao lado dela, a segurou à força e passou a tocar

suas partes íntimas. A adolescente afirmou que tentou pedir ajuda, mas ele tapou sua boca e a violentou (com conjunção carnal).

Segundo a vítima, após o crime ele ofereceu a ela R\$ 20 reais para que não contasse a ninguém, e mais R\$ 100 para que ela continuasse a ter relações sexuais com ele futuramente. A mãe da menina, que tem 33 anos e que estava dormindo no quarto do casal, disse que vinha mantendo um relacionamento com o suspeito há apenas cinco meses e que neste tempo o levou para morar com ela e suas filhas, de 12 anos (vítima) e 6 anos. A criança, inclusive, também dormia na sala enquanto a irmã era estuprada.

Assim que o homem voltou para o quarto, a adolescente enviou uma mensagem a um primo relatando o que havia acontecido. O familiar acionou a Polícia Militar, que enviou ao local os cabos Correia e Gamero.

A jovem deixou a residência e foi até a casa do primo, onde contou aos policiais os

detalhes da violência. Em seguida, a equipe foi até o imóvel e prendeu o suspeito.

Durante a ocorrência, o homem alegou aos policiais que a adolescente o teria beijado espontaneamente.

Ele foi encaminhado ao Plantão Policial, onde teve a prisão em flagrante ratificada pelo crime de estupro de vulnerável, permanecendo à disposição da Justiça.

A vítima foi levada inicialmente a uma unidade de saúde e, posteriormente, encaminhada ao Hospital Universitário (HU) de Jundiaí, onde passou por atendimento médico e pelos exames previstos para esse tipo de ocorrência.

NECROLOGIA

BENEDITO PEDRO DE ARAÚJO, 80 anos, casado. Sepultado no Cemitério Nossa Senhora do Montenegro.

O Velório Municipal informou sobre o óbito, autorizado pela família.

EM JUNDIAÍ

13 bêbados e recusadores de teste são multados durante ‘comando’

Uma operação realizada na noite desta sexta-feira (4), na avenida dos Imigrantes Italianos, na região da Colônia, em Jundiaí, resultou na autuação de 13 motoristas por infrações relacionadas ao consumo de álcool, recusa ao teste do bafômetro e outras irregularidades de trânsito. A fiscalização mobilizou equipes do 49º Batalhão da Polícia Militar, do Departamento Estadual de Trânsito (Detran) e da Polícia Civil, que abordaram mais de 600 condutores ao longo da ação.

A Operação Direção Segura Integrada foi coordenada pela 1ª Companhia do 49º BPM/I e teve como objetivo intensificar a fiscalização de motoristas.

Durante o bloqueio policial, 620 condutores foram submetidos ao teste passivo de alcoolemia. Ao final da operação, foram lavrados 13 autos de infração por diferen-



620 condutores foram submetidos ao teste passivo de alcoolemia

tes irregularidades, entre elas recusa ao teste do etilômetro (artigo 165-A do Código de Trânsito Brasileiro), condução de veículo sob influência de álcool ou outras substâncias psicoativas (artigo 165), dirigir sem Carteira Nacional de Habilitação (artigo 162, inciso I), deixar de utilizar o cinto de segurança (artigo 167) e

transportar crianças sem os dispositivos obrigatórios de segurança (artigo 168).

Segundo a Polícia Militar, a iniciativa teve caráter preventivo e buscou conscientizar os condutores sobre os riscos da combinação entre álcool e direção, além de reforçar a importância do cumprimento das normas de trânsito.

POLÍCIA MILITAR

Suspeito ‘cagueta’ o comparsa e ambos são presos em Jundiaí

Dois homens foram presos por policiais militares da 1ª Companhia do 49º Batalhão, nesta sexta-feira (4), na Vila Nambi, em Jundiaí, suspeitos de tráfico de drogas. Com a dupla, que estava em frente a um bar, os policiais apreenderam 460 porções de entorpecentes já embaladas para a venda. Segundo a PM, o proprietário da motocicleta confessou que comercializava os entorpecentes e afirmou que o comparsa era responsável por buscar as drogas no Jardim Tamoio para abastecer os pontos de venda na Vila Nambi.

A equipe realizava patrulhamento pela rua Serra Verde quando avistou os dois homens em atitude suspeita, em frente a um bar. Diante da situação, os policiais decidiram realizar a abordagem.

Durante a revista pessoal, nenhum objeto ilícito foi encontrado. No entanto,



Os PMs prenderam a dupla em frente a um bar na Vila Nambi

ao vistoriarem uma motocicleta pertencente a um deles, os PMs localizaram uma sacola contendo grande quantidade de drogas.

Foram apreendidas 120 pedras de crack, 253 porções de maconha, 30 porções de

ice, 30 porções de K2, 17 porções de cocaína e 10 frascos de lança-perfume.

Os dois foram conduzidos à Central de Flagrantes, onde a ocorrência foi registrada. Ambos permaneceram presos à disposição da Justiça.

UM SUSPEITO PRESO

Mulheres são alvos de assaltante ao saírem de academia em Jundiaí

Um homem foi preso, em Jundiaí, suspeito de tentar assaltar duas mulheres que deixavam uma academia de musculação na região da avenida União dos Ferroviários. A prisão foi realizada

por policiais militares da 1ª Companhia do 49º Batalhão.

A PM foi acionada pelo Centro de Operações (Copol), que recebeu informações sobre um homem armado com uma faca tentando

abordar duas mulheres nas proximidades da academia. Com as características do suspeito em mãos, as equipes iniciaram buscas pela região.

Durante o patrulhamento, os policiais receberam

apoio do sistema de monitoramento municipal, que auxiliou na localização de um homem com as mesmas características informadas pelas vítimas. Ao ser abordado, os militares encontra-

ram uma faca em sua posse. O suspeito foi detido e encaminhado ao Plantão Policial.

Na delegacia, as duas mulheres compareceram e reconheceram o homem como o autor da tentativa de roubo

ocorrida momentos antes, quando deixavam a academia. Após o reconhecimento e a apresentação das demais provas, a ocorrência foi registrada e o suspeito permaneceu preso à disposição da Justiça.

PATRULHAMENTO

Procurado por homicídio é capturado e vai para a cadeia

Um homem procurado pela Justiça por um homicídio cometido em Várzea Paulista foi capturado por policiais militares da 3ª Companhia do 49º Batalhão, na sexta-feira (4), na Vila Cardoso, em Campo

Limpo Paulista. A equipe foi acionada para averiguar uma denúncia de conduta inconveniente na rua Maria do Carmo Cardoso. No entanto, ao chegar ao endereço, os policiais não encontraram nenhuma irregularidade.

Durante o patrulhamento pelas proximidades, os militares decidiram abordar dois homens que demonstraram atitude suspeita.

Na consulta aos dados pessoais, foi constatado que um deles era procurado pela

Justiça por envolvimento em um homicídio registrado em Várzea Paulista. O suspeito foi detido e encaminhado ao Plantão Policial, onde o mandado de prisão foi oficialmente cumprido. Permaneceu à disposição da Justiça.

UTILIDADE PÚBLICA – LOTERIAS

> LOTOMANIA: 2972		> DEU NO POSTE	
DATA: 04/09/26		DATA: 05/09/26	
06 10 16 17 21	45 51 52 76 77	> PT	
31 33 35 38 41	84 89 92 94 97	1º 5 5 3 8	1º
> DUPLA SENA: 3005		2º 6 7 0 2	2º
DATA: 04/09/26		3º 0 0 6 2	3º
1º SORTEIO		4º 5 3 2 5	4º
09 18 21	05 07 09	5º 6 9 9 3	5º
24 25 33	36 40 46	6º 4 6 2 0	6º
> MEGASENA: 3053		7º 1 1 5	7º
DATA: 03/09/26		> QUINA: DATA: 04/09/26	
01 13 25 35 39 51		09 14 54 57 80	7110
> LOTOFÁCIL: DATA: 03/09/26		> TELESENA: DE INDEPENDÊNCIA	
03 04 05 07 08 10 11 13	3779	SORTEIO: 3º SORTEIO - 30/08/26	
14 16 17 19 23 24 25		02 13 22 23 25 49 53	
05/09/26 NÃO ATUALIZADAS ATÉ O FECHAMENTO DESSA EDIÇÃO			

ESPORTES

Domingo, 6 de Setembro de 2026

ESPORTES@JJ.COM.BR

BRASILEIRÃO

Internacional recebe Santos no Beira-Rio

Internacional e Santos se enfrentam domingo, às 16h, no Beira-Rio, pela 26ª rodada do Brasileirão. O duelo será transmitido pela Globo.



Raul Baretta/Santos FC

VERDÃO EM CAMPO

Botafogo recebe Palmeiras pelo Brasileirão

Botafogo e Palmeiras se enfrentam neste domingo, às 17h30, no Nilton Santos, pela 26ª rodada do Brasileiro, em duelo que promete movimentar a tabela.



ESPORTE EM ASCENSÃO Modalidade combina 8 km de corrida com oito estações funcionais. . Em Jundiaí, a modalidade já faz parte da rotina de treinamentos

HYROX mistura corrida e força em uma só prova

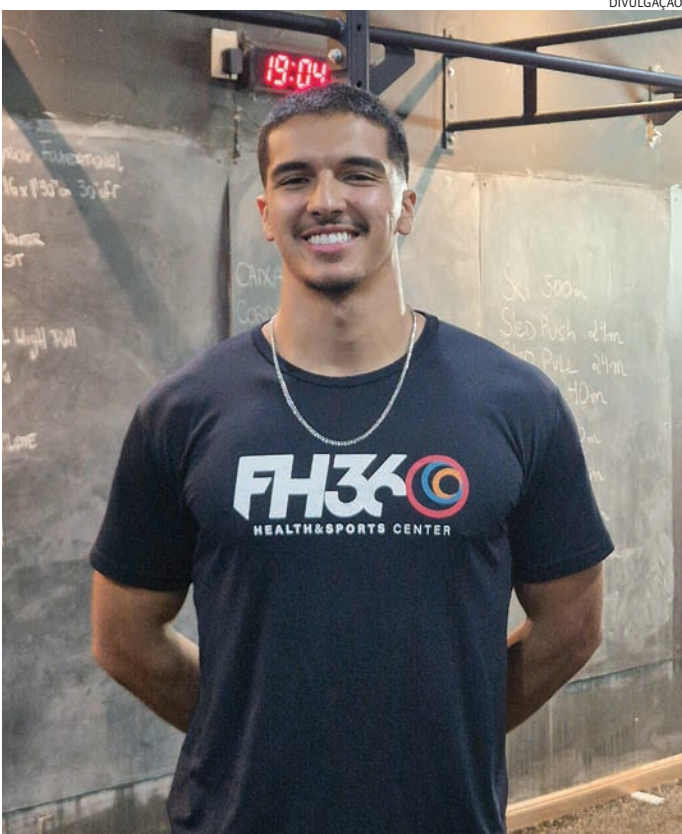
VITOR SILVA
vsilva@jj.com.br

Uma modalidade que mistura corrida e exercícios funcionais vem ganhando espaço entre os praticantes de atividade física. O HYROX combina 8 quilômetros de corrida com oito estações de exercícios e tem como uma de suas características o formato padronizado das provas. Em Jundiaí, a modalidade já faz parte da rotina de treinamentos da FH360 Health Club.

Profissional de Educação Física e praticante de HYROX há dois anos, Felipe Gabriel Surian, de 26 anos, conheceu o esporte pela internet. O interesse começou também pelo potencial da modalidade como ferramenta dentro do trabalho desenvolvido na academia, que busca oferecer diferentes possibilidades de atividade física aos alunos.

“Conheci o HYROX pela internet, e o modelo de negócio nos interessou, já que na FH360 trabalhamos com uma jornada de saúde. O HYROX em ascensão poderia se tornar uma ferramenta importante”, explica Felipe, que passou a participar também das competições oficiais.

A dinâmica de uma prova é simples de entender. O atleta percorre um quilômetro correndo e, na sequência, realiza uma estação de exercício funcional. O processo se repete até que sejam completados os 8 km e as oito atividades previstas no percurso.



DIVULGAÇÃO

Kalleo Prates é professor de educação física e instrutor de Hyrox

Entre os exercícios estão SkiErg, remo, farmer carry, burpee broad jumps, lunges, wall balls, sled push e sled pull. Para o professor de Educação Física e instrutor de HYROX da FH360, Kalleo Prates, a modalidade apresenta algumas semelhanças com outros esportes de condicionamento, mas possui exercícios e estrutura próprios.

“É semelhante um pouco ao CrossFit, mas a gente já tem alguns exercícios mais desenhados, por exemplo, uma passada, wall ball, remo, corrida, que é uma parte principal do

HYROX”, explica Kalleo.

A combinação de corrida e exercícios faz com que o controle da fadiga seja um dos principais desafios. O atleta precisa administrar o esforço durante toda a prova, já que o desempenho em uma estação pode interferir diretamente na etapa seguinte.

Força, resistência muscular e resistência cardiovascular estão entre as capacidades mais exigidas. A velocidade também contribui para o resultado, mas o equilíbrio entre as diferentes características é fundamental para



DIVULGAÇÃO

Felipe Gabriel Surian, de 26 anos, é professor de Ed. Física e Hyrox

completar a competição.

“Todas essas capacidades são muito exigidas, e esse é o propósito. A falta de uma delas pode inviabilizar uma prova”, afirma Felipe. Segundo ele, ser muito bom apenas na corrida ou nos exercícios de força não garante um bom desempenho no HYROX.

A preparação, por isso, envolve diferentes estímulos ao longo da semana. O esporte oferece aos afiliados uma periodização de treinos e cursos para os profissionais, permitindo que as atividades sejam organizadas para desenvol-

ver as capacidades necessárias aos participantes.

Outro ponto destacado pelos profissionais é a possibilidade de adaptar os exercícios de acordo com o nível de cada praticante. Para Kalleo, essa característica permite que iniciantes e atletas mais experientes dividam o mesmo ambiente de treinamento.

“Uma pessoa que é iniciante vai colocar um peso um pouco menor, uma intensidade na esteira um pouco menor, e a gente adapta alguns movimentos”, explica. Já os participantes mais ex-

perientes podem aumentar as cargas, a intensidade e o número de repetições.

A adaptação também amplia o público da modalidade. Segundo Kalleo, o HYROX pode atender desde quem está começando uma atividade física até aqueles que já treinam com objetivo competitivo. “A gente consegue trabalhar muito bem com os dois públicos, do iniciante ao pró, para quem já vai competir”, afirma.

Além da preparação física, o instrutor destaca o aspecto social dos treinamentos. Por ser uma atividade realizada em grupo, o HYROX pode ser procurado não apenas por quem deseja melhorar o condicionamento, mas também por quem busca uma experiência diferente e a convivência com outras pessoas.

“É um esporte para quem procura algo em grupo, que a gente possa ter uma diversão, uma prática de exercício físico”, diz Kalleo. A proposta amplia o alcance da modalidade e ajuda a explicar o crescimento do HYROX entre diferentes perfis de praticantes.

Com provas padronizadas e possibilidade de adaptação dos treinos, a modalidade também cria uma referência para quem busca acompanhar a própria evolução. Para Felipe, o atleta pode estabelecer metas a partir dos próprios resultados. “Se acabei em um tempo hoje, daqui seis meses quero acabar um pouco mais rápido, gerando propósito e aderência”, resume.

TIMÃO EM CAMPO

Corinthians recebe Chapecoense pelo Brasileiro

O Corinthians enfrenta a Chapecoense neste domingo (6), às 19h30, na Neo Química Arena, em São Paulo, pela 26ª rodada do Campeonato Brasileiro. O Timão será o mandante no confronto, que terá transmissão exclusiva pelo Amazon Prime Video.

A partida acontece antes do compromisso do Corinthians pela Copa Libertadores. Na quarta-feira (9), a equipe paulista enfrenta o Estudiantes, na Argentina, pelo jogo de ida das quartas de final da

competição continental. Para o duelo contra a Chapecoense, o Corinthians terá o retorno do atacante Memphis Depay, liberado após se recuperar de dores no tornozelo esquerdo. Yuri Alberto e André, por outro lado, seguem fora por problemas musculares.

O encontro também marca o segundo duelo entre as equipes no Brasileirão de 2026. No primeiro confronto, realizado em março, Corinthians e Chapecoense empataram sem gols na Arena

Condá, em Chapecó.

O jogo na Neo Química

ca Arena será um dos compromissos da 26ª rodada do

campeonato. O Corinthians busca somar pontos em casa

antes de voltar as atenções para a disputa continental.

CUIDADORA DE IDOSOS

Enfermeira com mais de 30 anos de experiência na área, ofereço cuidados especializados para idosos em minha própria residência, com boas referências.

WhatsApp: (11) 94497-0949
Telefone: (11) 99022-4277



serviços especializados

ABRE VAGA PARA

MECÂNICO DE MANUTENÇÃO

- Atividades referentes a caldeiraria como corte de barras, tubos, chapas.
- Manuseio de ferramentas: como furadeira manual, furadeira de bancada, etc;
- Analisar a peça a ser fabricada, consultando desenhos, modelos, especificações ou outras instruções.
- Preferencialmente com curso de soldador, caso não possua aceitamos registro como soldador

Enviar currículo para:
hwa@hwaservicos.com.br





serviços especializados

ABRE VAGA PARA

AUXILIAR DE MECÂNICO DE MANUTENÇÃO

- Atividades referentes a caldeiraria como corte de barras, tubos, chapas. Montagens e fabricação de componentes mecânicos.
- Manuseio de ferramentas: como furadeira manual, furadeira de bancada, etc;
- Analisar a peça a ser fabricada, consultando desenhos, modelos, especificações ou outras instruções.

Enviar currículo para:
hwa@hwaservicos.com.br

