



Biritiba Mirim recebe encontro que encerra projeto de Capacitação em Boas Práticas Agrícolas e Uso Eficiente da Água



Expoflora 2026 resgata tradição e origens em uma homenagem à sua história



Na sua 43ª edição, a Expoflora fará uma viagem no tempo para recontar a história que transformou uma antiga colônia de imigrantes holandeses, tornando Holambra conhecida como a Capital Nacional das Flores. Em 2026, essa trajetória de superação e beleza será reinterpretada sob a ótica da arte, do paisagismo e, claro, de milhares de flores.

O evento acontece de 28 de agosto a 27 de setembro de 2026 (sempre

de sexta a domingo, além do feriado de 7 de setembro), das 9h às 19h, em Holambra, no interior de São Paulo.

“Depois de mais de quatro décadas, queremos mostrar ao público a verdadeira razão de a Expoflora existir. Em vez de apenas reproduzir o passado, vamos reinterpretá-lo com o olhar de hoje, provando que a tradição também se renova e ganha novas formas”, afirmam os Coordenadores do evento.

No próximo dia 23 de julho, das 13h30 às 16h15, será realizado, em Biritiba Mirim (SP), o encontro “Boas Práticas Agrícolas e Segurança Hídrica: Lições e Caminhos para o Futuro”, reunindo representantes do poder público, produtores rurais, instituições de pesquisa, organizações da sociedade civil e instituições parceiras.

O encontro marca o encerramento do projeto de Capacitação de Produtores Rurais em Boas Práticas Agrícolas e Técnicas de Irrigação, iniciativa do Consórcio de Desenvolvimento dos Municípios do Alto Tietê e Região (CONDEMAT+) com financiamento do Fundo Estadual de Recursos Hídricos (Fehidro), e representa um importante momento de compartilhamento de conhecimentos, assim como de fortalecimento do diálogo entre os diferentes atores envolvidos na gestão sustentável dos recursos naturais.

Ao longo da execução do projeto nas cidades de Biritiba Mirim, Mogi das Cruzes, Salesópolis e Suzano, foram promovidas oficinas junto aos produtores rurais, com foco em boas práticas agrícolas, técnicas de irrigação e conservação dos recursos hídricos. As capacitações contribuíram para ampliar o conhecimento dos participantes, incentivar a adoção de práticas mais sustentáveis e fortalecer a produção agrícola em consonância com a preservação dos mananciais.

Além de apresentar os resultados alcançados, o encontro

pretende promover uma reflexão sobre os desafios e as oportunidades para a continuidade dessas ações, destacando o papel da inovação, da assistência técnica, das políticas públicas e da atuação integrada entre diferentes instituições na construção de uma agricultura cada vez mais resiliente e sustentável.

Entre os convidados estão Marcela Nectoux, diretora de Recursos Hídricos da Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística do Estado de São Paulo, que apresentará a palestra “O Papel do Estado na Promoção da Inovação e da Sustentabilidade Rural”.

Durante o evento também serão apresentados os principais resultados do projeto, incluindo seu alcance, os desafios enfrentados, os benefícios obtidos e os próximos passos da iniciativa. Na ocasião, será realizada a entrega do Guia de Boas Práticas Agrícolas e do Relatório Final, materiais que consolidam os aprendizados e as experiências desenvolvidas ao longo da execução do projeto pelo Instituto Água Sustentável.

As inscrições são gratuitas e podem ser realizadas pelo site: <https://materiais.aguasustentavel.org.br/evento-agua-agricultura-e-clima-na-bacia-do-alto-tiete-duplicado>. O evento acontece no Kaikan – Estrada Kobayashi, s/n – Nova Biritiba, Biritiba Mirim/SP.

Dr. Saulo e Aline Teixeira anunciam dobrada para as eleições deste ano

Pré-candidatos pelo União Brasil, vereador de Poá disputará vaga na Assembleia Legislativa e Aline Teixeira concorrerá à Câmara dos Deputados defendendo pau-

tas ligadas à saúde, bem-estar e qualidade de vida

O vereador de Poá Dr. Saulo Dentista (União Brasil), pré-candidato a deputado estadual, e Aline Teixeira, pré-candidata a deputada federal, anunciaram uma parceria política para as eleições deste ano. A dobrada une a experiência de Dr. Saulo na vida pública e sua atuação no Alto Tietê à trajetória de Aline Teixeira em pautas relacionadas à saúde, saúde mental, pro-



teção animal e qualidade de vida, fortalecendo um projeto político voltado ao desenvolvimento do Estado de São Paulo.

(Ver pág. 03)

Itaquá Rodeio Fest abre inscrições para concurso que vai eleger rainha e princesas

As inscrições para o concurso da Corte do Itaquá Rodeio Fest 2026 estão abertas até 30 de julho. A rainha e as princesas eleitas serão responsáveis por divulgar o evento, que comemora os 466 anos de Itaquecetuba e acontecerá nos dias 5, 6, 11 e 12 de setembro.

Requisitos: Moradoras de Itaquá, de 18 a 35 anos, com disponibilidade para a agen-

da oficial.
Premiação: R\$ 6 mil para a Rainha, R\$ 4 mil para a 1ª

Princesa e R\$ 3 mil para a 2ª Princesa.
Como participar: A ficha de inscrição está no site da Acidi. O formulário preenchido deve ser entregue presencialmente na Secretaria Municipal de Cultura, junto com RG, comprovante de residência e termo de responsabilidade assinado.

(Ver pág. 06)

CIRCO MOSCOU

ESTREIA EM POA!

SEXTA 17/07

20H30

HORÁRIOS DOS ESPETÁCULOS:

SEGUNDA, TERÇA, QUINTA E SEXTA

20H30

SÁBADO E DOMINGO

16H00 - 18H00 - 20H30

PROMOÇÃO DE ESTREIA

TODOS PAGAM MEIA ENTRADA!

ingressocircomoscou.com.br

AO LADO DO PÁTIO DE EVENTOS NA RUA SPENCER VAMPRE

GLOBO DA MORTE

Ponto de Vista

Greve dos tanqueiros acaba antes de começar

A greve dos transportadores de combustíveis, iniciada na segunda-feira e que ameaçava paralisar o País, foi suspensa após o Senado aprovar a medida provisória que estabelece o piso mínimo para os fretes realizados pela categoria. A norma perderia sua eficácia nesta quinta-feira, dia 16.

A matéria foi aprovada pelos parlamentares após um acordo firmado com o gover-

no, segundo o qual o presidente Luiz Inácio Lula da Silva deverá vetar alguns trechos modificados no Senado, especialmente aqueles relacionados à anistia de multas aplicadas a caminhoneiros e empresas autuadas durante a paralisação de 2022.

Com a suspensão do movimento, afasta-se, ao menos temporariamente, o risco de desabastecimento de combustíveis, como gasolina, etanol, diesel e



querosene de aviação. A eventual falta desses produtos provocaria consequências graves,

afetando o transporte de alimentos, medicamentos e outras mercadorias essenciais.

Apesar da solução imediata, permanecem preocupações quanto ao abastecimento global de petróleo. Tensões internacionais, especialmente envolvendo regiões estratégicas de transporte, podem impactar o fluxo da commodity e pressionar preços.

Embora seja produtor relevante, o Brasil ainda depende da importação de derivados. Qualquer interrupção nas rotas internacionais pode gerar aumento de custos, inflação e dificuldades logísticas.

Diante desse cenário, o governo deve adotar medidas preventivas para garantir estabilidade no setor e buscar soluções diplomáticas para evitar agravamento de crises externas.

Tenente Dirceu Cardoso Gonçalves
dirigente da ASPOMIL (Associação de Assist. Social dos Policiais Militares de São Paulo).

Prefeitura de Poá lança edital do Programa Jovens pelo Clima com financiamento de até R\$ 25 mil para projetos ambientais

Inscrições estarão abertas de 15 de julho a 31 de agosto; iniciativa vai selecionar propostas de ação climática desenvolvidas por jovens poaenses de 15 a 24 anos e pode financiar até 50 projetos

A Prefeitura de Poá, por meio da Secretaria de Meio Ambiente e Recursos Naturais, lançou nesta terça-feira (15) o edital do Programa Jovens pelo Clima – Poá 2026, iniciativa que vai selecionar e financiar projetos de ação climática concebidos e liderados por jovens poaenses de 15 a 24 anos. As inscrições estarão abertas até o dia 31 de agosto e deverão ser realizadas por organizações da sociedade civil, em parceria com grupos de jovens, conforme as regras do chamamento público disponível no site oficial da Prefeitura. Os projetos poderão receber entre R\$ 5 mil e R\$ 25 mil para sua execução, fortalecendo o protagonismo juvenil na construção de soluções sustentáveis para os desafios ambientais do município.

Os projetos deverão abordar ao menos um dos eixos previstos no edital, como recuperação da cobertura vegetal e da biodiversidade, ampliação de áreas verdes, educação ambiental e justiça climática, além de ações de combate ao descarte irregular de resíduos, incentivo à coleta seletiva, logística reversa e redução do desperdício de alimentos. As propostas também deverão apresentar metas, resultados e indicadores que permitam mensurar os impactos das iniciativas.

Poderão participar organizações da sociedade civil regularmente constituídas, sem fins lucrativos, em conjunto com grupos formados por, no mínimo, dois jovens de 15 a 24 anos. Os participantes deverão atuar diretamente na elaboração, planejamento, execução e monitoramento dos projetos, reforçando o protagonismo juvenil como



Foto: SECOM/Prefeitura de Poá

princípio central do programa.

A secretária de Meio Ambiente e Recursos Naturais, Claudete Canada, destacou que o lançamento do edital representa mais um passo importante para consolidar a participação dos jovens nas políticas públicas ambientais do município. “Queremos que os jovens de Poá sejam protagonistas na construção de uma cidade mais sustentável. O programa oferece a oportunidade para que ideias inovadoras saiam do papel e se transformem em ações concretas, capazes de gerar benefícios ambientais e sociais para toda a população. Estamos confiantes de que surgirão excelentes projetos que contribuirão para o futuro da nossa cidade”, afirmou.

O prefeito Saulo Souza ressaltou que a iniciativa reforça o compromisso da administração municipal com a sustentabilidade e com a formação de novas lideranças. “Poá já fez história ao ser a única cidade do Alto Tietê selecionada para esse programa internacional. Agora damos mais um passo

importante, abrindo espaço para que nossos jovens liderem projetos que promovam inovação, preservação ambiental e qualidade de vida. Investir na juventude é investir no futuro da cidade e na construção de soluções que farão diferença para as próximas gerações”, destacou.

O edital completo está disponível no portal oficial da Prefeitura de Poá. As inscrições poderão ser realizadas entre os dias 15 de julho e 31 de agosto, exclusivamente pelo e-mail jovenspeloclima-poa2026@poa.sp.gov.br. O resultado preliminar está previsto para o dia 15 de setembro, e os projetos selecionados deverão ser executados até março de 2027. Mais informações podem ser obtidas na Secretaria de Meio Ambiente e Recursos Naturais, localizada na Avenida Adutora, 1.111, Nova Poá, pelo telefone (11) 4636-6408 ou pelo e-mail jovenspeloclima-poa2026@poa.sp.gov.br.

Investimento internacional Única cidade do Alto Tietê contemplada pelo Fundo Juventude e Ação Climática, da

Bloomberg Philanthropies, Poá recebeu US\$ 50 mil para a implementação do programa, que incentiva a participação da juventude na criação de projetos voltados à mitigação e adaptação às mudanças climáticas. Os recursos foram incorporados ao orçamento municipal e serão destinados ao financiamento de propostas desenvolvidas em benefício da população poaense.

Serviço Programa Jovens pelo Clima – Poá 2026

Período de inscrições: de 15 de julho a 31 de agosto de 2026

Público-alvo: Organizações da Sociedade Civil (OSCs) em parceria com grupos de, no mínimo, dois jovens de 15 a 24 anos

Valor por projeto: entre R\$ 5 mil e R\$ 25 mil

Inscrições: jovenspeloclima-poa2026@poa.sp.gov.br

Edital: disponível no site oficial da Prefeitura de Poá (<https://poa.sp.gov.br/meio-ambiente-cidadao/jovenspeloclimapoa2026/>)

O antes, o durante e, o depois da Copa do Mundo

#Miguel Comitre



Desde o “*maracanaso*” quando o “*país inteiro chorou*” em pleno Estádio do Maracanã a perda em 1950 para o Uruguai da Copa do Mundo, então denominada “Jules Rimet” que, a cada 4 anos, repete-se a mesma história de que o Brasil é o país do futebol.

E, sob esse “*jargão popular*” os anos foram passando impulsionados pelas conquistas das copas de 1958, 1962, 1970, 1994 e 2002. Somos pentacampeões. Parece que o nosso país vive em torno de uma bola de futebol.

Tem-se a impressão de que, antes e durante a copa, todos os problemas do povo, do país e, acrescente-se da cidade, desaparecem como por encanto e, dão lugar a toda sorte de “*especulações futebolísticas*”.

Ganham generoso espaço na chamada “*opinião pública*” os erros e acertos do técnico ou do juiz da partida que não validou o gol ou deixou de marcar o pênalti ou, as razões da expulsão ou não de determinado jogador.

Não se discutem e ficam fora do “*debate*” as questões mais importantes que afligem, no dia a dia, a sofrida população brasileira.

O custo de vida e a inflação, o salário, o desemprego e a fome, a violência e a segurança, a educação e a saúde públicas, a conduta ética dos governantes e parlamentares nas diferentes esferas de governo, as elei-

ções que se aproximam e, milhares de outros problemas que afligem o cotidiano do cidadão brasileiro, “*desaparecem*”, perdem lugar e, neste período de copa do mundo, ficam ao largo da realidade “*nua e crua*” do país.

O incessante “*bombardeio*” da chamada mídia escrita, falada, televisada e o “*espaço poderoso*” da internet, como se uma “*nuvem de fumaça*” pairasse no ar, nos faz acreditar que, tudo vai bem, “*tudo é alegria, tudo é festa*” e que vivemos, sem problemas, num “*reino de felicidades*”. Vencida ou não a tão sonhada copa, o dia seguinte da “*euforia popular*” deixará em seu rastro, apesar de tudo, a absoluta e indiscutível certeza que, como diria o profeta, a vida continua...

Miguel Comitre
“Advogado, Professor, Presidente da OAB/Poá (1980/1982), Vereador (1960/1964 e 1965/1968), Presidente da Câmara Municipal (1964), Assessor Jurídico (1976/1982 e 2001/2008) e, Assessor Parlamentar (2011/2012), Prefeito Municipal de Poá (1969/1973 e 1983/1988), Secretário de Assuntos Jurídicos (1997/2000) e, Chefe de Gabinete (2014/2016).”

expediente

Dr. Saulo e Aline Teixeira anunciam dobrada para as eleições deste ano

Pré-candidatos pelo União Brasil, vereador de Poá disputará vaga na Assembleia Legislativa e Aline Teixeira concorrerá à Câmara dos Deputados defendendo pautas ligadas à saúde, bem-estar e qualidade de vida

O vereador de Poá Dr. Saulo Dentista (União Brasil), pré-candidato a deputado estadual, e Aline Teixeira, pré-candidata a deputada federal, anunciaram uma parceria política para as eleições deste ano. A dobrada une a experiência de Dr. Saulo na vida pública e sua atuação no Alto Tietê à trajetória de Aline Teixeira em pautas relacionadas à saúde, saúde mental, proteção animal e qualidade de vida, fortalecendo um projeto político voltado ao desenvolvimento do Estado de São Paulo.

A união reúne duas lideranças que defendem uma política baseada no cuidado com as pessoas. Reeleito para o terceiro mandato consecutivo como vereador de Poá, Dr. Saulo construiu sua trajetória na saúde pública, na odontologia e na defesa de ações voltadas à prevenção e qualidade de vida para jovens e idosos. Já Aline Teixeira é médica veterinária, bióloga, terapeuta

integrativa e estudante de Psicologia, tendo disputado uma vaga na Assembleia Legislativa em 2022, quando conquistou a suplência do cargo.

Filha de Ricardo Teixeira, presidente da Câmara Municipal de São Paulo, Aline também possui atuação política voltada à defesa da saúde mental, dos direitos das mulheres, da proteção e bem-estar animal e da ampliação de políticas públicas voltadas às populações mais vulneráveis.

Para Dr. Saulo, a parceria representa a construção de um projeto comprometido com as necessidades reais da população. “Estou muito feliz em construir esse projeto ao lado da Aline. Ela é uma mulher preparada, sensível às necessidades da população e que tem uma trajetória pautada pelo cuidado com as pessoas. Nossa dobrada representa a união de forças para defender São Paulo e levar para os espaços de decisão pautas importantes como saúde,



bem-estar, proteção social e desenvolvimento”, afirmou.

Aline Teixeira destacou que a dobrada nasce da convergência de valores e do desejo de promover uma política mais próxima das pessoas. “Acredito que a política deve estar a serviço das pessoas. Ao lado

do Dr. Saulo, queremos ampliar esse olhar de cuidado, acolhimento e responsabilidade com a população. Temos valores em comum e o compromisso de trabalhar para que mais pessoas tenham acesso à saúde, qualidade de vida e oportunidades”, declarou.

Poá recebe nota C do Capag

A cidade de Poá recebeu nota C na classificação efetuada pelo Capag, Capacidade de Pagamento, da Secretaria do Tesouro Nacional, referente ao exercício de 2025. O Capag é uma metodologia que calcula a situação da saúde financeira dos municípios brasileiros, com a finalidade de saber quais as cidades que têm condições de contrair empréstimos com garantia do Governo Federal.

As notas atribuídas são A, B, C e D e os fatores analisados são endividamento, poupança corrente e liquidez. Para conseguir empréstimos com garantia da União, as cidades precisam receber no-



tas A e B. Já as notas C e D impedem o município de receber a garantia federal, pois a falta de saúde financeira seria um risco para o Tesouro Nacional. É nessa situação que se encontra a cidade de Poá.

Além de Poá, receberam nota C Itaquaquecetuba, Arujá e Santa Isabel. Já Suzano, Mogi das Cruzes, Ferraz de Vasconcelos e Salesópolis receberam a nota máxima, o conceito A.

Banda da GCM de Itaquá amplia ações de cidadania e alcança mais de 90 mil pessoas no 1º semestre

Apresentações musicais e ações educativas são realizadas nas escolas, instituições e eventos do município

A Banda da Guarda Civil Municipal (GCM) de Itaquaquecetuba consolidou seu papel como importante instrumento de aproximação entre a corporação e a população durante o primeiro semestre de 2026. Com uma programação voltada à musicalização, educação, cidadania e inclusão social, o grupo realizou apresentações em escolas, instituições de ensino, eventos públicos, entidades assistenciais e unidades de saúde, alcançando 90.471 pessoas por meio de ações presenciais e da repercussão nas redes sociais.

“A Banda da GCM de-

monstra que a segurança pública também se fortalece por meio da educação e da cultura. Cada apresentação nos aproxima de crianças, idosos e das famílias, reforçando valores como respeito e cidadania. Esse trabalho humanizado complementa as ações operacionais da corporação”, destacou o secretário de Segurança Pública, Anderson Caldeira.

Foram promovidas 27 apresentações e participações em eventos institucionais, formaturas, palestras, homenagens e ações culturais. As atividades passaram por escolas municipais e es-

taduais, APAE, abrigo de idosos, clínica de hemodiálise, Bom Prato, além de solenidades oficiais da prefeitura.

A banda também atuou em parceria com o projeto Guard, levando apresentações musicais para palestras de prevenção às drogas e atividades educativas em unidades escolares. Outro destaque foi o atendimento contínuo ao Sementinha, que beneficiou 380 crianças ao longo do semestre com ações de musicalização e cidadania.

As atividades permanentes também destacam o trabalho social da corporação, com encontros regulares de



musicalização para 18 alunos da APAE do município e para os 60 idosos atendidos pelo Abrigo Bezerra de Menezes, proporcionando momentos

de integração, com valorização da cultura.

Além do público presencial, as ações tiveram ampla repercussão digital. A página

oficial da Banda da GCM registrou cerca de 30 mil pessoas alcançadas entre março e maio. Já a apresentação realizada em uma clínica de hemodiálise, ultrapassou 53 mil visualizações nos canais institucionais.

“Nossa GCM vai muito além do patrulhamento. A banda leva música, emoção, conscientização e acolhimento, mostrando que investir em prevenção e em projetos sociais também é investir em segurança. É um trabalho que orgulha Itaquá e aproxima ainda mais o poder público da população”, afirmou o prefeito Eduardo Boigues.

CPTM terá alteração na circulação neste domingo (19)

Os passageiros que utilizam as linhas da CPTM devem ficar atentos às mudanças operacionais que serão realizadas neste domingo (19), para a execução de obras de manutenção, melhorias e modernização ao longo da via férrea.

Confira o que muda:

Sábado (18)
Circulação normal para todas as linhas.

Domingo (19)
Linha 10-Turquesa
- Das 7h às 9h, os passageiros devem embarcar e desembarcar pela plataforma 2 nas estações Rio Grande da Serra e Ribeirão Pires, devido à realização de manutenção preventiva no trecho.
- Das 9h às 20h, os passageiros devem embarcar e desembarcar pela plataforma 1 nas estações Rio Grande da Serra, Capuava e Mauá, para a substituição de trilhos.

Linha 11-Coral
- Durante toda a operação, os trens não prestarão serviço entre as estações Palmeiras-Barra Funda e Luz, para lançamento de cabos e teste de comando e supervisão da chave seccionadora. Como opção para fazer o trajeto entre as duas estações, os passageiros podem utilizar as Linhas 10-Turquesa da CPTM ou a 3-Vermelha de metrô.



Expresso Aeroporto
- Durante toda a operação comercial, os trens partirão

da Estação da Luz, com intervalos de 1h devido às obras na Linha 11-Coral.

Os colaboradores estarão à disposição para auxiliar os passageiros nos seus deslocamentos. Todas as mudanças na operação estão sendo informadas aos passageiros por avisos sonoros, painéis eletrônicos e sinalização no local. É possível também acompanhar pelas redes sociais da companhia e esclarecer dúvidas pelos canais de atendimento: Central de Relacionamento no 0800 055 0121 ou pelo WhatsApp (11) 99767-7030.

E.C. XI Paulista

Aulas de Natação e Hidroginástica. Matrículas abertas. Vagas limitadas.

Bailes aos domingos das 18h às 23h. Cada domingo uma banda diferente. Convites e reservas na secretaria ou pelo fone: (11) 4638-1477.

Temos aluguel de quadra e salão para festas.

Rua José de Oliveira Gomes, 55 – Centro - Poá (Em frente   est o  ferroviária).

11 4639-9681

QUER COMPRAR, VENDER OU ALUGAR UM IMÓVEL ?

WWW.PEREZ.IMB.BR

Telefone agora também   whatsapp

(011) 4634-9300

Rua. Fernando Pinheiro Franco, 200 Centro Poá - SP Tel: (11) 4634-9300 e-mail: perez@perez.imb.br



bloom
brecho

Roupas novas e com pouco uso

@brechobloomm



COSTELARIA ABSOLUTA

Quer saborear uma deliciosa costela?

Então o seu local ideal é aqui!
Entregamos marmiteix!

Rua Capitão Moura, 300, bairro Biritiba, Poá- SP
(Continuação da Avenida Getúlio Vargas)
Fone: (11) 4638-5888 - 97208-6856



G5 DESPACHANTE
Av. Nove de Julho, 523
Centro - Poá
(em frente a Marabraz)
Credenciados pelo Detran!

Agilidade e Comodidade
Atendimento presencial ou remoto!
Consulte os débitos do veículo e
parele através do nosso site:
www.g5despachante.com.br

Licenciamento
IPVA
Dívida Ativa
Transferência
Multas

Parcele seus débitos em até 12x



mais um local para seus eventos.
acip.com.br

ESPAÇO BUSINESS - ACIP

ACIPOÁ
FILIAIS E PARCELOS

Espaço ideal para:
Palestras
Cursos
Lançamentos
Confraternizações

Informações:
4638.1980
acip@acip.com.br

R. Doutor Silvio Barbosa, 89 - Centro - Poá/SP

novosão paulo
www.novosaopaulo.com.br

A informação precisa

30 ANOS

Quando ser forte virou uma prisão

Por Janice Januário, Juiz de Paz e Mestre de Cerimônias

talvez você seja aquela pessoa que todos procuram. Quando alguém adoece, você acompanha. Quando surge um problema, você tenta resolver. Quando a família precisa de apoio, é o seu telefone que toca. Você cuida, organiza, escuta, orienta e segue em frente. Mas... quem cuida de você? Muitas mulheres aprenderam desde cedo que deveriam sustentar a casa, os filhos, os relacionamentos e até as emoções das pessoas ao redor. Algumas trabalham fora e, mesmo assim, continuam responsáveis por lembrar consultas, organizar compromissos, perceber quando alguém não está bem e manter a rotina funcionando. Essa sobrecarga também alcança muitos homens que foram ensinados a não chorar, não demonstrar medo e resolver tudo sozinhos. Mudam as responsabilidades, mas a prisão pode ser a mesma: a obrigação de parecer forte o tempo inteiro. Por fora, você continua funcionando. Trabalha, responde mensagens, sorri, ajuda os outros e diz que está tudo bem. Por dentro, pode estar cansado de uma maneira que o sono já não resolve. Talvez você chore escondido. Talvez fique alguns minutos dentro do carro antes de entrar em casa. Talvez espere todos dormirem para finalmente baixar a guarda. Ou talvez nem consiga mais chorar. Apenas siga... porque acredita que parar não é uma opção. Nem todo sofrimento interrompe a rotina. Há pessoas profundamente sobrecarregadas que continuam cumprindo

todas as obrigações. Por isso, produtividade não é prova de saúde emocional. Dar conta de tudo também não significa estar bem. O problema começa quando a força deixa de ser uma capacidade e se transforma em obrigação. Você acredita que não pode falhar. Não pode recusar. Não pode descansar enquanto ainda existe algo para fazer. Quando tenta parar, sente culpa. Quando pensa em pedir ajuda, imagina que será um peso. Quando diz “não”, teme decepcionar alguém. Mas você precisa lembrar: descansar não é abandono. Colocar limites não significa deixar de amar. Pedir ajuda não apa-

Você tem acordado cansado mesmo depois de dormir? Sente irritação quando alguém pede alguma coisa, mas aceita assim mesmo? Perdeu o interesse pelo que antes lhe fazia bem? Tem se isolado? Sente que ninguém conhece realmente o que acontece dentro de você? Tem vontade de fugir, desaparecer ou abandonar tudo? Essas perguntas não são acusações. São um convite para você se escutar. Às vezes, o primeiro limite precisa ser simples: não responder imediatamente, dividir uma tarefa, dizer “hoje eu não consigo”, reservar um momento sem



ritualidade não deve ser usada para justificar sobrecarga, silenciar emoções ou exigir que alguém suporte tudo sem ajuda. Fé e cuidado profissional podem caminhar juntos. Quando a exaustão persiste, o sono ou o apetite se alteram, a ansiedade se torna intensa, o sofrimento interfere no trabalho e nos relacionamentos ou surgem desesperança, uso abusivo de substâncias, automutilação ou pensamentos relacionados à morte, é importante procurar ajuda psicológica ou médica. Pedir ajuda não significa que você perdeu a força. Talvez signifique que decidiu não continuar se perdendo dentro dela. Ser forte não precisa ser uma prisão. Você pode cuidar e também ser cuidado. Pode amar e estabelecer limites. Pode apoiar alguém sem se abandonar. Pode dizer que está cansado antes de desabar. E pode descobrir que coragem não é apenas continuar. Às vezes, coragem é parar, abrir espaço para o cuidado e dizer: “Eu também preciso de ajuda.” Janice Januário é escritora, psicanalista, assistente social e palestrante, especialista em prevenção do suicídio, autora do livro O Reencontro e criadora da Turnê SIM Do Abatimento à Esperança.



ga tudo o que você já enfrentou. A força deixa de ser virtude quando você não se permite descansar, sentir ou reconhecer que também precisa de cuidado. Ser forte não deveria significar carregar tudo sozinho. A força saudável se parece mais com uma ponte: ela é firme, mas não permanece no ar sem sustentação. Também precisa de pilares. Se você se reconhece nessas palavras, talvez seja importante observar alguns sinais.

obrigações ou conversar com alguém de confiança. Você não precisa esperar o corpo adoecer para admitir que está cansado. Também não precisa chegar ao limite para merecer apoio. A espiritualidade pode oferecer sentido, esperança e companhia nesse processo. A oração, a meditação, o silêncio, o contato com a natureza ou a confiança em algo maior podem ajudar você a respirar e reorganizar o que sente. Mas espere

PSICOGRAFIA, como recebê-la?

Olá Amigos Leitores, hoje vamos explanar um pouco sobre a Psicografia, carta enviada pelos Espíritos Desencarnados através de Médiuns preparados e intuitivos pela Espiritualidade Maior; para receber uma carta é necessário que a Pessoa (Solicitante se prepare adequadamente), ou seja, que vá ao Centro pelo menos uma vez, para pegar a ficha e preenche-la ou pegar a ficha levar para casa, preencher e depois retornar ao Centro para entregar a ficha devidamente preenchida, Nossa Casa Espírita, Centro Espírita Paz e Luz – Chico Xavier situa-se à Rua Ametista, 101 no Jardim Monte Cristo em Suzano.



A Pessoa morando longe ou estando impossibilitada de comparecer, deve preencher uma ficha, por whatsapp onde logo forneceremos o número do Celular, ou o que é importante, estando longe, assistir a Live toda terça-feira às 20 horas pelo facebook.com/cepazeluz-chicoxa-

vier ou pelo Instagram: centro_pazeluz. Importante salientar que o preparo é muito importante, e qual seria: frequentar o Centro uma vez por semana, assistindo a Palestra e tomando o Passe, neste caso é quase certo o recebimento da Psicografia, ou assistir

toda terça-feira a Live e fazer o Evangelho toda noite antes de dormir, são questões básicas que fazem a diferença.

Nossa Psicografia é recebida de forma Intuitiva, diferente da Psicografia que recebia Chico Xavier que era mecânica.

Estamos aguardando Todos Vocês a nos visitarem, será um prazer contar com sua presença.

Fiquem Todos na Paz e Luz de Nosso Mestre Jesus.

Edson Gomes Silva e Marcia Vecchio

ACADEMIA



E.C. XI PAULISTA

Rua José de Oliveira Gomes, 55 – Centro - Poá (Em frente à estação ferroviária) - Fone 11 4639-9681



Academia Marinheiro comemora 46 anos de fundação

O dia 1º de julho marcou uma dupla comemoração na Academia Marinheiro, de Suzano: 46 anos de fundação da Academia e 50 anos de Mestre Amaro como professor de Capoeira.

Nascido numa família de capoeiristas baianos, Mestre Amaro foi iniciado por seu pai nos mistérios da Capoeira aos 3 anos de idade. Na adolescência, se mudou para São Paulo, onde conheceu o Mestre Pantera, da Academia Pantera Negra, de Poá. Aos 14 anos já dava aulas, ao mesmo tempo em que aprimorava sua técnica.

Impressionado com o desempenho do jovem Amaro, Mestre Pantera o aconselhou a abrir sua própria academia, dizendo que ela deveria se chamar Marinheiro, pois ele alcançaria muito sucesso seguindo os sete mares.

Assim, em 1980, no primeiro dia de julho, Mestre Amaro inaugurou no Centro de Suzano a Academia Marinheiro que, 46 anos depois, se mantém na ativa com funcionamento ininterrupto. Por ela já passaram milhares de pessoas que aprenderam os golpes, a história e a cultura da Capoeira, além dos outros cursos que Mestre



Mestre Amaro, 50 anos de Capoeira

Amaro oferece: Alongamento Estilizado e Defesa Pessoal.

Aos 64 anos, Mestre Amaro mantém a jovialidade graças a seu intenso programa de treinamento, com um método criado por ele. O próprio Mestre Amaro é quem ministra as aulas, fazendo junto com os alunos todos os exercícios físicos. A Marinheiro não é uma academia convencional, não dispõe dos equipamentos tradicionais. Nela, a ferramenta de trabalho é o próprio corpo e Mestre Amaro atua como um ‘personal Trainer’ personalizado, avaliando a situação de cada aluno e indicando o melhor treinamento. Nas aulas, ensina a verdadeira Capoeira, aquela praticada por sua an-

cestralidade, com malícia, mandinga, coragem, criatividade, encanto e magia.

Há 46 anos realiza esse trabalho “com muita paixão”, como gosta de destacar, o que faz a pioneira Marinheiro ser uma academia muito conceituada entre os capoeiristas. Para Mestre Amaro, poder comemorar essas duas conquistas é a recompensa por tantas décadas de dedicação, esforço, empenho e compromisso com a Capoeira. Ele declarou que é gratificante poder transmitir os ensinamentos práticos e teóricos ao maior número possível de pessoas, além de ajudá-las a resolver problemas de mobilidade. E Mestre Amaro pretende continuar a dar aulas até 100 anos ou mais, e isso não se trata de exagero, pois sua excelente forma física o credencia a estabelecer essa meta.

Quem quiser maiores informações sobre os cursos, pode entrar em contato com a Academia Marinheiro, Avenida Francisco Glicério, 354, 3º andar, no Centro de Suzano, telefone 4742.7098.

Poá recebe a 26ª edição do Rock na Praça com grandes bandas cover e ação solidária

Maiores festival de rock do Alto Tietê espera reunir mais de 40 mil pessoas nos dias 18 e 19 de julho, reforçando o turismo de eventos e a campanha solidária com arrecadação de leite e óleo para o Fundo Social

A cidade de Poá recebe no próximo final de semana, dias 18 e 19 de julho, a 26ª edição do tradicional Rock na Praça, considerado o maior festival de rock do Alto Tietê. Com apoio da Prefeitura de Poá, o evento será realizado na Praça de Eventos Lucília Gomes Felipe, na região central, e deve reunir mais de 40 mil pessoas durante os dois dias de programação. Além de celebrar o Dia Internacional do Rock, comemorado no último dia 13 de julho, o festival reforça neste ano seu compromisso social com uma campanha solidária de arrecadação de alimentos e impulsiona o turismo de eventos, atraindo visitantes de diversas cidades da região e movimentando a economia local.

A entrada é gratuita, mas o público é convidado a participar da ação solidária levando um pacote de leite no sábado (18) e um litro de óleo no domingo (19). As doações serão destinadas ao Fundo Social de Solidariedade de Poá, que fará o encaminhamento dos itens para famílias em situação de vulnerabilidade social do município. Os portões serão abertos às 11 horas nos dois dias de evento.

Ao longo do fim de semana, o público poderá conferir apresentações de 12 bandas covers que homenageiam alguns dos maiores nomes da história do rock, como Pink Floyd, Janis Joplin, Charlie Brown Jr., Legião Urbana, Iron Maiden, Queen, Kiss, Ramones, Red Hot Chili Peppers, Nirvana, Rammstein e Twisted Sister. As atrações reúnem músicos de diversas cidades do Estado de São Paulo e também de outros estados, consolidando o festival como uma das principais referências do gênero no país.

Além dos shows, o Rock na Praça contará com praça de alimentação, parque inflável, feira de artesanato e uma ampla estrutura preparada para receber famílias, grupos de amigos e visitantes de toda a região,



movimentando também o comércio e o setor de serviços da cidade.

O prefeito Saulo Souza destacou que o evento já faz parte da identidade cultural de Poá e ressaltou a importância da campanha solidária e do fortalecimento do turismo de eventos no município. “O Rock na Praça é um dos maiores patrimônios culturais da nossa cidade e, mais uma vez, mostra que cultura e solidariedade caminham juntas. Além de proporcionar lazer, entretenimento e movimentar a economia local, o festival fortalece o turismo de eventos em Poá, atraindo visitantes de diversas cidades e gera oportunidades para o comércio e os serviços do município. Ao mesmo tempo, convida a população a fazer o bem por meio da arrecadação de alimentos que beneficiarão famílias atendidas pelo Fundo Social. É uma grande festa que fortalece Poá em todos os aspectos.”

Para o fundador do festival, Carlito Aquino, a parceria com a Prefeitura tem sido fundamental para o crescimento do evento. “O Rock na Praça é um verdadeiro caso de amor com Poá. Somos muito gratos à Prefeitura pelo apoio e por acreditar no potencial desse festival, que cresce a cada ano. Nesta 26ª edição queremos proporcionar uma experiência inesquecível ao público, celebrando o rock, fortalecendo a cultura e mostrando que Poá é referência para os amantes do gênero em todo o Estado de São Paulo”, disse.

Estrutura e segurança

De acordo com a organização do evento, o acesso ao Rock na Praça seguirá normas para garantir conforto e segurança ao público. Não será permitida a entrada com alimentos ou bebidas e a comercialização de bebidas alcoólicas será restrita a maiores de 18 anos.

Segundo a organização, o festival contará com apoio das secretarias municipais e das forças de segurança do município e do Estado, além de estrutura de acessibilidade, equipes de apoio e serviços voltados ao atendimento do público.

História

Criado como um movimento cultural independente, o Rock na Praça chega à sua 26ª edição consolidado como um dos maiores festivais de bandas covers do Brasil e um dos principais eventos do calendário oficial de Poá, promovendo cultura, turismo, entretenimento, desenvolvimento econômico e fortalecendo o turismo de eventos no município.

SERVIÇO

26º Rock na Praça

Data: 18 e 19 de julho
Abertura dos portões às 11h
Local: Praça de Eventos Lucília Gomes Felipe (avenida Antônio Massa, 150 – Centro – Poá)
Entrada gratuita
Ação solidária:
Sábado (18): 1 pacote de leite
Domingo (19): 1 litro de óleo



Sarau Teia Poética Elos em Suzano/SP

Um encontro apaixonante

Em março de 2026, o Coletivo Teia Poética completou 9 anos cultivando a literatura e a poesia em favor da vida e do desenvolvimento humano integral.

Além de entrete-lar pessoas por meio de suas ações — que incluem saraus realizados em diversos espaços, inclusive em escolas públicas —, o coletivo já reuniu mais de 20 poetas e poetisas do Alto Tietê, do Brasil e do mundo em suas duas publicações coletivas: Teia Poética “BEM ALTO” e Teia Poética “ELOS”.

Com uma trajetória inspiradora, essa teia humana, artística, literária e criativa continua a se expandir, alcançando cada vez mais pessoas apaixonadas pela essência das palavras cultivadas e compartilhadas



no contexto das relações humanas.
Aceite este convite especial! Venha participar do Sarau Teia Poética ELOS.

DATA: 15 de agosto (sábado)
HORÁRIO: 16h
LOCAL: Centro de Educação e Cultura Francisco Carlos Moriconi - Auditório Orlando Digenova
Inscrições gratuitas e informações:
WhatsApp: (11) 97648-0818
Instagram: @teia poetica

Venha viver esta expe-

riência e conectar-se a essa grande Teia Poética. Você será muito bem-vinda!

Siga o @teia poetica Instagram e acompanhe nossas atividades.

Junte-se a este coletivo comprometido em entrete-lar pessoas por meio da literatura, da poesia, da arte e cultura.

Clayton Gonçalves
Gestor Cultural

Espinhos da Alma

Nossa vida é uma coleção de detalhes, com seu avanço, experimentamos quase tudo, inclusive nossos efeitos mórbidos da vivência, influenciada como se fosse um veneno ante sonífero, abrindo nosso interior em busca dos desajustes, nos configurando uma tarefa é tarefa hercúlea, somente capaz aos preocupados com sua saúde mental.

Jogar nossos problemas, para dentro de nossas almas,

como se joga lixo na lixeira, é uma artimanha desastrosa.

Devemos tentar selecionar nosso íntimo como os vigilantes protegem os bancos. Nosso íntimo é o caixa cheio de dinheiro, que deve ser protegido, para o bem viver de nossa existência.

Hoje, olhando para trás, vislumbramos alguns espinhos fixados em nossa alma desprendido do tempo presente, procuramos com sutilezas eliminar todos os efeitos que os

espinhos da alma geram.

Alguns, de importância menor, só com o tempo e com certa facilidade desaparecerão, automaticamente, outros, de essência mais complicada, insistem impregnar na alma e só saiu com traidores potentes.

O importante é que nossa alma moderna passou pela vida como o de todo mundo, ora com espinhos ora como flores, porém desprendidos, totalmente, como nuvens negras com

que insiste clarear, novamente, com a força do sol potente.

Não existe vida humana, sem espinhos na alma, a diferença é a força íntima de expurgar, totalmente e profundamente, seus efeitos geradores.

Se hoje, sua alma dança a música da felicidade, não é porque nunca foi tocada e sim, porque foi socorrida a tempo por armas potentes que nasce com passos, sorrateiramente reais no espaço

de seu interior.

Se os espinhos da alma estão detonados pelo seu potente arsenal, devemos sentir heróis de sua vida, pois não existem sem espinhos. Com o decorrer do tempo e sim almas efeitos colaterais duradouros, destes espinhos que são arrancados de seu contexto vivencial, com inteligência e sabedoria. E massacrado pelo nascer do sol como não existisse ontem com suas toneladas de pro-

blemas nas costas.

A leveza dos nossos dias, nasceram das fontes contaminadas pelos espinhos de nossas almas, tiradas pela força de nosso interior guerreiro.

JUAREZ ALVARENGA

ADVOGADO E ESCRITOR
COQUEIRAL MG
CEP: 37235 000
FONE: 35 991769329
E MAIL: juarezalvarengacru@gmail.com

“
“A imbecilidade prevalece na cabeça do mediocre”. (ARP)
”

Tradição

Itaquá Rodeio Fest abre inscrições para concurso que vai eleger rainha e princesas

Candidatas devem se inscrever até 30 de julho; Corte vai divulgar oficialmente a festa, que acontece nos dias 5, 6, 11 e 12 de setembro, em referência aos 466 anos de Itaquaquecetuba-SP



A escolha da Corte do Itaquá Rodeio Fest 2026 já tem data para acontecer. A partir desta segunda-feira (13/7), estão abertas as inscrições para o concurso que vai eleger a rainha e as princesas do evento, marcado para 5, 6, 11 e 12 de setembro, em comemoração aos 466 anos de Itaquaquecetuba-SP. O prazo para inscrição chega ao fim em 30/7 (quinta-feira). A final do concurso será em 14/8 (sexta-feira)

Podem participar da competição moradoras de Itaquá que tenham entre 18 e 35 anos completos até a data da inscrição e disponibilidade para cumprir a agenda oficial da Corte. Estão vetadas candidatas que já tenham sido rainha em edições anteriores do rodeio, servidoras da Prefeitura, colaboradoras de organizações parceiras do poder público local ou com parentesco de primeiro ou segundo grau com integrantes da comissão julgadora.

Segundo a Associação Comercial e Industrial de Itaquaquecetuba (Acidi) e a Secretaria Municipal de Cultura, responsáveis pelo concurso de beleza, as concorrentes serão avaliadas nos quesitos Beleza Plástica, Elegância, Simpatia, Desenvoltura, e Comunicação. As três melhores colocadas serão outorgadas com faixas, troféus e premiação



em dinheiro, sendo R\$ 6 mil para a rainha, R\$ 4 mil para a 1ª princesa e R\$ 3 mil para a 2ª princesa do 5º Itaquá Rodeio Fest.

O regulamento e a ficha de inscrição estão disponíveis no site da Acidi (www.acidiitaqua.com.br/noticias/concurso-rainha-itaqua-rodeo-fest-2026). Para participar do concurso, é necessário baixar e preencher o formulário e entregá-lo, presencialmente, na Secretaria Municipal de Cultura (avenida Vereador João Fernandes da Silva, 53 - Vila Virgínia), de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30. Além do documento, é necessário apresentar, no ato, cópia do RG, comprovante de endereço, e termo de responsabilidade assinado.

Encerrado o período de inscrições, as candidatas participarão de uma reunião, em 31/7 (sexta-feira) - ocasião em que serão compartilhadas mais informações sobre o concurso, além de orientações. A etapa eliminatória está agendada para 1º/8 (sábado), quando serão definidas as dez finalistas.

A partir desta fase, as concorrentes vão participar de ensaios preparatórios, previstos para os dias 2/8 (domingo) e 12/8 (quarta-feira), antes da grande final, que

acontece em 14/8 (sexta-feira), às 19h, no Centro de Convivência da Melhor Idade (rua Manoel Garcia, 160 - Centro).

O prefeito de Itaquaquecetuba, Delegado Eduardo Boigues (PL), destaca a importância da Corte para a divulgação da cidade em mais uma edição do maior rodeio de portas abertas do Brasil:

“As representantes eleitas terão a missão de divulgar Itaquaquecetuba em diferentes ações ao longo do evento (Itaquá Rodeio Fest) e de fortalecer nossa identidade cultural. Estamos falando de um concurso que valoriza as jovens que vivem e têm orgulho de pertencerem ao município”.

Quatro dias de festa O Itaquá Rodeio Fest 2026 acontece nos dias 5, 6, 11 e 12 de setembro, em estrutura ao lado do Itaquá Park Shopping, no Jardim Adriane. Já estão confirmados os shows de Belo, Gustavo Lima, Filho do Piseiro, Matuê, Natanzinho, Simone Mendes, e Calcinha Preta. Mais artistas serão anunciados dentro dos próximos dias.

A troca solidária de alimentos não-perecíveis por ingressos para o setor pista ocorrerá de 10/8 a 30/8. Neste ano, uma van itinerante do Fundo Social de Solidariedade percorrerá os bairros para facilitar a troca. O cronograma será definido em parceria com associações de moradores e divulgado em breve.



Coluna literária

Confira as novas indicações de livros

Nunca é só por dinheiro

Este livro mostra por que o luto escancara o que nunca foi resolvido em vida e como disputas por dinheiro, imóveis ou às vezes por um simples objeto são apenas a ponta do iceberg de gigantescos conflitos emocionais. Com base em entrevistas, pesquisas científicas e relatos reais, a autora revela os mecanismos psicológicos e simbólicos que transformam a dor em guerra. Leitura necessário para famílias reais, que querem atravessar esse momento sem perder a si mesmas e aos outros no processo.

Autoria: Flávia Lippi | Editora: Matrix Editora | Onde encontrar: Amazon



O buraco

A autora Fabiana C. O. narra a história de Eva, que desperta em um quarto branco sem portas ou janelas, sem saber como chegou ali. Enquanto tenta compreender essa realidade, ela revisita uma vida marcada por um casamento em ruínas e uma dor invisível que o mundo insiste em ignorar. Com narrativa intensa, a autora transforma o sofrimento e a experiência da dor crônica em uma reflexão sobre resistência, silêncio e sobrevivência.

Autoria: Fabiana C. O. | Editora: VR | Onde encontrar: Amazon



Meu livro de dinossauros

Nesta obra, as crianças podem explorar esse universo pré-histórico de forma divertida e educativa. As páginas reúnem curiosidades sobre alimentação, anatomia, fósseis e hábitos, além de explicar o misterioso desaparecimento desses animais lendários. Com textos envolventes, imagens impressionantes e jogos interativos, este livro transforma o aprendizado em uma verdadeira aventura.

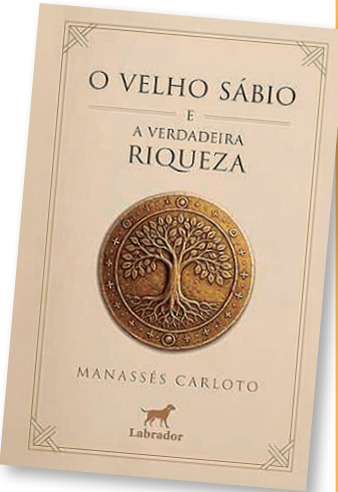
Autoria: Sarah Walker e Samantha Gray | Editora: Caminho Suave | Onde encontrar: Amazon



O Velho Sábio e a verdadeira riqueza

Mateus parte em busca de riqueza. Leva consigo moedas, sonhos e uma promessa feita ao pai. No caminho, encontra cidades brilhantes, mas também quedas dolorosas. É então que conhece o Velho Sábio e se depara com uma estrada que vai mudar seu destino para sempre. Nessa missão, Mateus descobre que o maior investimento não está no ouro, mas no caráter. Esta história traz lições valiosas sobre propósito, legado, sucesso e alteridade.

Autoria: Manassés Carloto | Editora: Labrador | Onde encontrar: Amazon



Cinzas do futuro

Quando uma série de decisões políticas, econômicas e tecnológicas levam a Terra ao colapso, as pessoas não têm outra opção senão buscar uma maneira de sobreviver em outro lugar. Nessa ficção distópica, cientistas descobrem um planeta gêmeo e iniciam pesquisas para esquematizar o domínio do local. Ao abordar a desigualdade social extrema, a superexploração dos recursos naturais e o avanço da inteligência artificial que potencializa a destruição ambiental, o livro constrói uma trama futurista baseada nos acontecimentos do século XXI.

Autoria: Paulo Alexandre Negreiros de Andrade | Editora: Independente | Onde encontrar: Amazon

