

Jornal Regional

TERÇA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO DE 2026

EDIÇÃO 9.846

José Fernando Pereira dos Santos

Dir. Responsável

DRACENA/SP - www.portalregional.net.br

DIGITAL

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE ADAMANTINA

38
anos



DESTAQUE!

Adamantina se destaca nas áreas de Educação e Gestão Pública e é selecionada para o Prêmio Band Cidades Excelentes 2026

P.14

DIA DAS CRIANÇAS

Polícia Civil e Grupo Mensageiros da Alegria distribuem brinquedos e doces a crianças na região de Dracena

P.8

INCLUSÃO

Fapesp financia centro de pesquisa sobre inclusão e acessibilidade de PCDs em Presidente Prudente

P.15

ESPORTE

Flamengo mantém a liderança do Brasileirão após rodada de clássicos

P.19



**Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital**

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42
Bairro:
Frei Moacir I

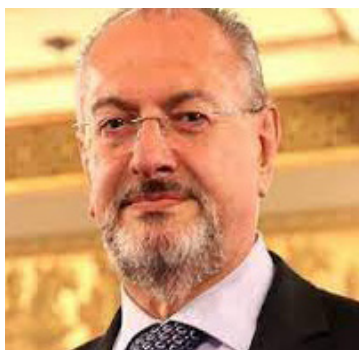
Representante em
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Scarlet Sartori
(MTB- 196/MS)

Com omissão, tudo piora

Cedida



JOSÉ RENATO NALINI

Qualquer pessoa provida de um mínimo de discernimento pode constatar que o clima está doente. A enfermidade do planeta é causada por nós mesmos, pérfidos inquilinos. Sacrificamos a natureza, dela extraímos os recursos naturais e não repomos como deveríamos. A ciência alertou durante muitas décadas. Hoje, quem assumiu o descontrole foi a

própria natureza.

Chuvas inclementes e violentas em todos os lugares. Mortes continuam a ocorrer. Só no Estado de São Paulo, foram 19 neste 2026. Mais dezenas em outros Estados. Em Juiz de Fora, numa só noite, 14 pereceram em virtude das tempestades.

Nos Estados Unidos, as nevascas paralisaram as aulas, interromperam o tráfego aéreo e deixaram milhões assustados. Avalanche nas Montanhas Rochosas evidencia aquilo que os cientistas já vinham afirmando: o aquecimento global eleva o risco de desmoronamentos. Foram computadas 123 mortes por avalanche no oeste dos Estados Unidos. Assim como ele, o aquecimento provocado pelo excesso

de emissão de gases do efeito estufa, é a causa de perda de terra firme, entregue ao mar que tem o seu volume aumentado em virtude do degelo das calotas polares. É o que está a acontecer no litoral brasileiro, desde Maceió até Camboriú.

As cidades têm de assumir o enfrentamento desse estado de coisas antinatural. Os fenômenos não são naturais. São provocados pela inconsciência humana. São as populações urbanas as vítimas preferenciais desses fenômenos extremos e a cidadania que inflou os municípios, num êxodo rural, agora tem de colaborar para atenuar os impactos e para adaptar a cidade, a fim de que ela possa suportar as desgraças.

Como é que ela pode ajudar? Primeiro, plantando árvores e cuidando daquelas que já existem. A árvore é a maior amiga da vida, inclusive da humana. Depois, descartando adequadamente o seu desperdício. O exagero na produção de lixo faz com que este frágil planeta se torne uma esfera coberta de imundície. Isso não condiz com a pretensão humana de ser a primícia dentre as espécies, a única provida de razão. Vamos agir para provar que isso não é uma falácia.

José Renato Nalini é Reitor da UNIREGISTRAL, docente da Pós-graduação da UNINOVE e Secretário-Executivo das Mudanças Climáticas de São Paulo.

14
Qua



21°

30°



5.9mm

Sol e muitas nuvens de manhã, com chuva. À tarde, céu nublado com possibilidade de garoa. À noite volta a chover.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite

Interpretação é a base da prova de Linguagens do Enem, veja dicas

AGÊNCIA BRASIL

Saber interpretar textos é tão importante quanto conhecer os conteúdos na prova de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, que faz parte do primeiro dia do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), marcado para 8 de novembro.

Uma das formas de se preparar é resolver questões de edições anteriores, prestando atenção nos comandos e nos contextos que envolvem os assuntos. O professor Eduardo Calbucci explica que as habilidades avaliadas em Linguagens seguem um histórico consolidado.

“O Enem tem uma matriz de referência que é a mesma desde 2009. Então, a prova tem um grau de previsibilidade bastante grande”.

“A primeira orientação que a gente dá aos alunos é estudar provas anteriores. As habilidades que estão sendo exigidas pelo Enem são as mesmas há 16, 17 anos.”

O professor Eli Carlos Guimarães define que a espinha dorsal da prova é a leitura e a interpretação de texto.

“Todo ano, mais de um terço das questões exige análise de gêneros textuais, como charge, artigo de opinião, resenha, canções, postagens digitais, além de variação linguística e funções da linguagem. O texto muda, mas a habilidade cobrada é totalmente previsível”.

Como lidar com os textos durante a prova

Para o estudante Pedro Augusto Rocha Rodrigues, de 18 anos, o grande volu-

me de leitura nas questões é um dos desafios da avaliação.

“Como sempre, o Enem tem muito texto, uma coisa muito bruta para ser processada, digerida. Se você não entende o comando, não tem como você resolver a questão de uma forma adequada”.

O professor Eli concorda com o Pedro e detalha que a melhor estratégia para a prova é ler primeiro o comando da questão, que fica abaixo do texto.

“Sabendo exatamente o que a banca está pedindo, você vai para o texto com um olhar focado na informação correta. Dessa forma, você economiza tempo e evita releituras desnecessárias.”

Na reta final, o professor recomenda revisar funções da linguagem, variação linguística e coesão textual, com foco em conectores, como “contudo”, “portanto” e “embora”, entendendo como as palavras se articulam para construir o sentido do texto.

O que cai em Literatura?

O mais importante é compreender as relações entre o contexto histórico, as ideias de uma época e as características das obras literárias, os temas. O professor exemplifica que o contexto do modernismo brasileiro e da Semana da Arte Moderna de 22 ajuda a entender a busca por novas formas de expressão que marcaram a época.

Entre os conteúdos e autores que merecem revisão, Eli destaca:

“Modernismo, principalmente a primeira e segunda fases, com Drummond,

Graciliano Ramos, Cecília Meirelles, o realismo de Machado de Assis e o romantismo. Também ficar atento à literatura contemporânea, porque ela dá voz a pautas sociais, como as obras de Conceição Evaristo, Carolina Maria de Jesus e a literatura indígena”.

Língua estrangeira

No Inglês, é preciso ir além da leitura tradicional de textos, como explica o professor Tiago Gentil.

“O Enem tende a empregar não somente textos e interpretação, mas a relação entre imagens, diagramas, situações do dia a dia e documentos. Não é se ater somente ao vocabulário, à gramática, mas se atentar a contextos, à mensagem global do que está sendo dito”.

Segundo Gentil, poemas em Inglês têm aparecido nas edições mais recentes do exame.

Em Espanhol, um dos

cuidados é com os falsos cognatos: palavras parecidas nos dois idiomas, mas com significados diferentes. Esse é o alerta do professor Júlio Manuel Sanchez Tello.

“Por exemplo: para nós, falantes da língua espanhola, algo esquisito é algo requintado, é algo saboroso, é algo delicioso. Não o esquisito de raro, de raridade e rareza como seria na língua portuguesa”.

O professor comenta que a estrutura da prova de Espanhol costuma incluir dois ou três textos em espanhol e cinco questões em português, fundamentalmente para interpretação.

“Gramática pura aparece pouquíssimo. Sinônimos e antônimos aparecem dentro do contexto do próprio texto. A sintaxe é raríssima.”

Com produção de Salete Sobreira e sonoplastia de Jailton Sodré, da Rádio Nacional em Brasília.

Agência Brasil



Interpretação é a base da prova de Linguagens do Enem

MP-SP lança plataforma com dados de 806 escolas públicas de 75 municípios do Oeste Paulista

Iniciativa criada pela Promotoria de Justiça Regional de Direitos Sociais de Presidente Prudente (SP) pretende ampliar a transparência das informações em 75 municípios.



Reprodução

G1 PRESIDENTE PRUDENTE

O Ministério Público do Estado de São Paulo (MP-SP) lançou uma plataforma digital de transparência que reúne indicadores da educação pública de 806 escolas do Oeste Paulista. A ferramenta foi desenvolvida por iniciativa da Promotoria de Justiça Regional de Direitos Sociais de Presidente Prudente (SP) e lançada no início de outubro.

CA plataforma abrange informações educacionais

de 75 municípios e sete Unidades Regionais de Ensino, com o objetivo de ampliar o acesso público aos dados da rede escolar.

A ferramenta reúne dados detalhados sobre a estrutura física das unidades de ensino, a organização territorial das escolas e a atuação dos órgãos públicos no setor educacional.

Ao todo, o painel contabiliza dados de 192.546 estudantes matriculados, distribuídos pelas 29 comarcas do Poder Judiciário que cobrem a região oeste do estado.

A partir das informações consolidadas, moradores, gestores e pesquisadores podem consultar dados específicos de cada cidade, incluindo o perfil de matrículas por faixa etária e etapa de ensino.

Denominado Observatório Regional de Justiça Educacional do Oeste Paulista, o portal está disponível para acesso público no endereço eletrônico justicaeducacional.app.br.

Plataforma digital reúne dados de educação pública de mais de 800 escolas do Oeste Paulista

TERÇA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO DE 2026

Atleta de judô morre após passar mal em competição em Pompeia

Wagner Soares Félix, de 31 anos, chegou a ser socorrido e levado para Santa Casa de Pompeia, mas não resistiu e morreu logo depois de dar entrada na unidade.

Facebook/ Reprodução

G1 BAURU E MARÍLIA



Judoca morreu após passar mal em competição em Pompeia

Um judoca de 31 anos morreu depois de passar mal durante um torneio de judô, em Pompeia, na tarde de sábado (10).

Segundo informações do boletim de ocorrência, Wagner Félix Soares, que era atleta de Bastos (SP), havia disputado seis combates no torneio realizado na arena de esportes, quando começou a sentir falta de ar e formigamento nos braços.

Ele recebeu os primeiros atendimentos no local e foi levado à Santa Casa de Pompeia, mas não resistiu. A morte foi confirmada pouco depois dele dar entrada na unidade.

O caso foi registrado como morte suspeita na central de polícia judiciária de Marília. A Polícia Civil solicitou exames necroscópico e toxicológico ao instituto médico-legal para esclarecer as causas da morte.

Em nota publicada no site oficial, a Federação Paulista de Judô lamentou a morte de Wagner, que era conhecido como Waguinho.

Confira a nota de pesar da federação:

A Federação Paulista de Judô lamenta, com profundo pesar, o falecimento do judoca Wagner Félix Soares, o "Waguinho", de 31 anos, atleta da Associação de Judô de Bastos.

Neste momento de imensa tristeza, a Federação manifesta seus mais sinceros sentimentos aos familiares, aos amigos e a toda a família da Associação de Judô de Bastos, desejando que encontrem força e conforto para enfrentar esta perda irreparável.

Com respeito e solidariedade,

Federação Paulista de Judô

LOJA BRASIL

NIKE Levi's ELLUS

Avenida Presidente Roosevelt, 782
Dracena-SP

TRABALHE NA CAETÉ

São Miguel dos Campos-AL

AUXILIAR CARREGAMENTO AÇÚCAR

REQUISITOS EXIGIDOS

- Ensino Fundamental completo.

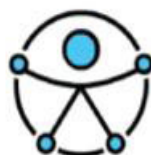
ATRIBUIÇÕES

Apoiar no carregamento, descarregamento e estocagem do açúcar, mantendo a área limpa e organizada, com foco na segurança e eficiência do processo.

ÁREA DE ATUAÇÃO: Empacotamento

Os benefícios serão apresentados no processo seletivo.

Enviar o currículo no e-mail: curriculos.caete@usinacaete.com



Disponibilizamos vagas para pessoas com Deficiência por manter nosso compromisso com a inclusão social.



Brasil exporta 3,9 milhões de sacas de café em setembro, com alta de 3,1%

GABRIELLA WEISS
CNN BRASIL, SÃO PAULO

O Brasil exportou 3,894 milhões de sacas de café de 60 quilos em setembro, volume 3,1% superior ao registrado no mesmo mês de 2025, segundo dados do Cecafé (Conselho dos Exportadores de Café do Brasil).

Apesar do aumento no volume exportado, a receita cambial caiu 7,1% na comparação anual, para US\$ 1,282 bilhão.

Segundo o presidente do Cecafé, Márcio Ferreira, “em novembro de 2025, os EUA retiraram a taxa sobre a maior parte do produto brasileiro, mas, até julho deste ano, o café solúvel seguia tarifado”.

Segundo Ferreira, a retirada das tarifas sobre a maior parte do café brasileiro, em novembro

de 2025, e a posterior inclusão do café solúvel nas listas de exceção, em julho de 2026, contribuíram para dar maior previsibilidade às relações comerciais entre os dois países.

Em setembro, os Estados Unidos importaram 625.192 sacas de café brasileiro de todos os tipos, alta de 86,4% na comparação interanual.

Exportações acumuladas no ano

Entre janeiro e setembro de 2026, o Brasil exportou 29,095 milhões de sacas de café, queda de 0,2% em relação ao mesmo período de 2025. A receita cambial recuou 8,6%, passando de US\$ 11,065 bilhões para US\$ 10,113 bilhões.

Segundo o Cecafé, a proximidade entre os volumes exportados nos dois anos reflete a retomada dos embarques aos

Estados Unidos e a entrada da nova safra brasileira no mercado internacional. A colheita foi atrasada pelas chuvas, principalmente em julho, o que postergou a disponibilidade de café para exportação.

A entidade informa que os novos lotes começaram a chegar ao mercado exportador a partir de agosto, contribuindo para a normalização do ritmo dos negócios.

No acumulado dos três primeiros meses do ano-safra 2026/27, de julho a setembro, as exportações brasileiras alcançaram 11,210 milhões de sacas, aumento de 15,5% em relação ao mesmo intervalo de 2025. A receita no período somou US\$ 3,561 bilhões, com alta de 0,8%.

A redução da receita no acumulado do ano civil está associada, segundo Ferreira, às menores cotações internacionais, à qualidade dos primeiros lotes exportados, especialmente de arábica, e ao aumento da participação dos cafés canéforas, que incluem conilon e robusta e apresentam preços médios inferiores aos do arábica.

O Porto de Santos, em São Paulo, foi responsável por 20,573 milhões de sacas de café exportadas entre janeiro e setembro de 2026, o equivalente a 70,7% do total brasileiro.

O complexo portuário do Rio de Janeiro ficou em segundo lugar, com 7,335 milhões de sacas e participação de 25,2%. Já o Porto de Paranaguá, no Paraná, respondeu pelo embarque de 312.128 sacas, correspondentes a 1,1% das exportações nacionais no período.

Estados Unidos

Os Estados Unidos voltaram à primeira posição entre os principais destinos do café brasileiro no acumulado de janeiro a setembro de 2026, ultrapassando a Alemanha após a retomada das importações nos meses de agosto e setembro.

Os norte-americanos compraram 3,805 milhões de sacas no período, volume 12,8% inferior ao registrado nos nove primeiros meses de 2025. O país respondeu por 13,1% das exportações brasileiras de café.

A Alemanha ficou em segundo lugar, com 3,307 milhões de sacas, queda de 11,4% na comparação anual e participação de 11,4% no total exportado.

Na sequência, aparecem Itália, com 2,597 milhões de sacas, alta de 11,6%; Bélgica, com 2,463 milhões, avanço de 44,5%; e Japão, com 1,451 milhão de sacas, recuo de 23,3%.

Canéforas avançam

O café arábica permaneceu como o tipo mais exportado pelo Brasil entre janeiro e setembro, com 20,739 milhões de sacas, equivalentes a 71,3% do total. O volume, no entanto, caiu 10,7% em relação ao mesmo período de 2025.

Já as exportações de canéforas, que reúnem conilon e robusta, somaram 5,162 milhões de sacas, representando 17,7% dos embarques e crescimento de 68,3% na comparação anual.

O café solúvel totalizou 3,141 milhões de sacas, o equivalente a 10,8% das exportações. O café torrado e torrado e moído registrou 53.412 sacas, correspondentes a 0,2% do total.

Cafés diferenciados

Os cafés diferenciados, categoria que reúne produtos de qualidade superior, certificados de sustentabilidade e cafés especiais, somaram 4,95 milhões de sacas exportadas entre janeiro e setembro de 2026. O volume representou 17% das exportações brasileiras e ficou 16,3% abaixo do registrado no mesmo período do ano anterior.

A receita cambial desse segmento alcançou US\$ 2,02 bilhões, com preço médio de US\$ 408,07 por saca. O faturamento correspondeu a 20% da receita total obtida com as exportações brasileiras de café no período e recuou 19,6% em relação aos nove primeiros meses de 2025.

Os Estados Unidos foram o principal destino dos cafés diferenciados, com 813.829 sacas, equivalentes a 16,4% do total exportado dessa categoria. Alemanha, com 548.961 sacas; Bélgica, com 531.215; Itália, com 460.012; e Países Baixos, com 285.897 sacas, completaram os cinco primeiros lugares.

MERCADO FINANCEIRO

	COMPRA	VENDA
DÓLAR	R\$ 5,02	R\$ 5,02
EURO	R\$ 5,62	R\$ 5,62
SELIC	13,75%	
TR	0,0%	
OURO	R\$ 712,03	
UFESF	R\$ 37,02	
UFM	R\$ 39,00	
	À VISTA	30 DIAS
BOI GORDO	R\$ 385,00	R\$ 378,50
MILHO (Campinas SP)	R\$ 66,92	
SOJA (60kg)	R\$ 155,00	

TERÇA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO DE 2026

Polícia Civil e Grupo Mensageiros da Alegria distribuem brinquedos e doces a crianças na região de Dracena

Iniciativa beneficiou crianças de instituições educacionais com a distribuição de 6 mil sacolinhas de doces e 1 mil brinquedos



DEINTER-8

POLÍCIA CIVIL E GRUPO MENSAGEIROS DA ALEGRIA DISTRIBUEM BRINQUEDOS E DOCES A CRIANÇAS NA REGIÃO DE DRACENA

DEINTER-8

A Polícia Civil do Estado de São Paulo (PCSP), por intermédio da Delegacia

Seccional de Polícia de Dracena, participou, na semana que antecede o Dia das Crianças, celebrado em 12 de outubro, de uma ação social vol-



DEINTER-8

Os itens foram destinados a crianças atendidas por instituições educacionais de Dracena e de outros municípios que integram a área da Delegacia Seccional de Polícia.

tada ao público infantil, em parceria com o Grupo Mensageiros da Alegria.

Coordenada pela equipe do Grupo Mensageiros da Alegria, a iniciativa contou com a participação voluntária de policiais civis que atuam na área da Delegacia Seccional de Polícia de Dracena, contribuindo para a distribuição de 6 mil sacolinhas com doces e 1 mil brinquedos.

Os itens foram destinados a crianças atendidas por

instituições educacionais de Dracena e de outros municípios que integram a área da Delegacia Seccional de Polícia.

A iniciativa teve como objetivo proporcionar momentos de alegria às crianças em alusão ao Dia das Crianças, reforçando a importância da solidariedade, do envolvimento comunitário e da participação dos policiais civis em ações sociais voltadas ao bem-estar da população.



PASSA TEMPO

Países da África
Caça-Palavras



RachaCuca

O continente africano está muito bem representado neste caça palavras sobre países da África.

P N A C R G E R I T R E I A Q
E S R O A T U N Í S I A M E M
G U N S A E L I B É R I A O
Â D A D N G L C L O H A E O Ç
M Ã R D I Ã E O N A M Í B I A
B O A T Ô S D N G A B Ã O P M
I D O U E N Í G E R M Q D B B
A O N S C A B O V E R D E E I
Q S O M O N C A M A R Õ E S Q
D U E O G U I N É B I S S A U
V L Ê Ô R E R O C A T R U A E
V A N N P D Q P H T R E A A E
B U R K I N A F A S O S E B U
S E N E G A L Ó D P L R O S L
Ê N I G É R I A E U A P O H I

© RachaCuca.com.br

Países da África

BURKINAFASO	ERITREIA	MOÇAMBIQUE	SENEGAL
CABOVERDE	GABÃO	NAMÍBIA	SUDÃO DO SUL
CAMARÕES	GANÁ	NIGÉRIA	TUNÍSIA
CHADE	GUINÉ-BISSAU	NÍGER	
CONGO	GÂMBIA	QUÊNIÁ	
EGITO	LIBÉRIA	RUANDA	

Jogue Este Caça-Palavras
rachacuca.com.br/x/cp/20



HORÓSCOPO



ÁRIES - Áries, depois de um período emocionalmente intenso, a Lua lhe convida a ampliar horizontes! Uma viagem, estudo, conversa ou nova perspectiva pode ajudar você a enxergar uma situação de outro jeito. Nem tudo precisa ser resolvido imediatamente. Às vezes, tomar distância é justamente o que permite encontrar uma resposta mais livre.



TOURO - Touro, relacionamentos podem trazer sentimentos mais profundos à superfície. Uma conversa sincera pode aproximar, mas também revelar diferenças que você não consegue mais ignorar. Antes de tentar resolver ou convencer, escute. Nem tudo precisa de uma resposta imediata: às vezes, compreender melhor o que o outro sente já muda a forma como você enxerga a relação.



GÊMEOS - Gêmeos, talvez você perceba que determinado cansaço não é apenas físico. A rotina pode estar revelando uma sobrecarga, um hábito que deixou de funcionar ou uma necessidade que você vem adiando. Observe os sinais do seu corpo antes de exigir mais de si. Cuidar melhor da sua energia também é uma maneira de reorganizar a vida.



CÂNCER - Câncer, o dia pode despertar memórias e lembrar você de uma necessidade simples que estava sendo deixada de lado. Permita-se brincar, descansar, criar ou simplesmente fazer algo que traga alegria. Nem todo prazer precisa ser produtivo. Às vezes, amadurecer também significa aprender a cuidar daquilo que ainda existe de espontâneo dentro de você.



LEÃO - Leão, a Lua em sagitário devolve espaço para prazer, criatividade e espontaneidade. Depois de dias emocionalmente intensos, você pode sentir vontade de simplesmente viver algo que faça bem. Brinque, crie, encontre quem desperta sua alegria. Nem tudo precisa ter uma finalidade. Algumas experiências valem justamente porque fazem você se sentir mais vivo.



VIRGEM - Virgem, o dia lhe convida a ampliar o espaço dentro e fora de casa. Talvez você perceba que precisa mudar uma dinâmica familiar, reorganizar o ambiente ou simplesmente respirar longe das demandas externas. O lar também precisa acompanhar quem você está se tornando. Nem toda tradição precisa permanecer intacta.



LIBRA - Libra, a Lua em sagitário desperta movimento para conversas, estudos e deslocamentos. Uma informação nova pode mudar sua percepção sobre algo que vinha preocupando você. Aproveite essa energia para perguntar, conversar e circular. Às vezes, uma simples troca de ideias é suficiente para abrir uma janela onde antes parecia existir apenas uma parede.



ESCORPIÃO - Escorpião, depois de dias de mergulho emocional, a Lua deixa seu signo e o foco muda para segurança, dinheiro e valores pessoais. Talvez seja hora de perguntar o que realmente merece seu investimento — não apenas financeiro, mas também emocional. O que tem valor para você precisa combinar com a vida que deseja construir.



SAGITÁRIO - Sagitário, a Lua chega ao seu signo e muda completamente o tom emocional dos últimos dias. Depois de olhar profundamente para sentimentos e situações antigas, surge uma necessidade de movimento, liberdade e novos horizontes. Você não precisa levar tudo com você. Há coisas que podem ficar para trás enquanto você escolhe novamente para onde deseja ir.



CAPRICÓRNIO - Capricórnio, o dia pede por um ritmo mais silencioso. Depois de tanta atividade mental ou emocional, talvez seja importante recolher-se um pouco e deixar algumas respostas amadurecerem longe dos olhos dos outros. Nem todo encerramento precisa ser anunciado. Algumas despedidas acontecem simplesmente quando você para de alimentar aquilo que já terminou.



AQUÁRIO - Aquário, a Lua em Sagitário volta seu olhar para amizades, grupos e projetos de futuro. Uma conversa ou encontro pode devolver entusiasmo a um sonho que estava meio esquecido. Permita-se imaginar possibilidades maiores. O futuro não precisa repetir o passado só porque você já investiu muito em determinado caminho.



PEIXES - Peixes, a Lua em sagitário pode reacender sua vontade de avançar profissionalmente. Depois de uma fase de maior recolhimento, talvez você consiga enxergar uma direção com mais clareza. Não precisa ter o plano inteiro pronto. Escolha o próximo horizonte e caminhe. Às vezes, a certeza aparece depois que começamos a nos mover.



TERÇA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO DE 2026

CCI de Paulicéia comemora o Dia do Idoso com atividades especiais

PANORAMA NOTÍCIA

Em comemoração ao Dia do Idoso, o CCI de Paulicéia preparou um momento muito especial para

nossos idosos, celebrando quem merece todo o nosso carinho e respeito.

Foi preparado um especial café da manhã, seguido de um alegre e descontraído bingo,

encerrando a comemoração com almoço preparado com muito carinho.

Mais do que uma comemoração, foi um momento de convivência, alegria, amizade e valorização da

pessoa idosa.

CCI de Paulicéia promovendo convivência, participação e qualidade de vida.

PANORAMA NOTÍCIA



CCI DE PAULICÉIA COMEMOROU DIA DO IDOSO COM ATIVIDADES ESPECIAIS

PANORAMA NOTÍCIA



Foi preparado um especial café da manhã, seguido de um alegre e descontraído bingo, encerrando a comemoração com almoço preparado com muito carinho.

NOVELAS

QUEM AMA CUIDA

Heitor visita Pedro no hospital. Pilar celebra a suposta morte de Pedro. Carmita e Bruna ficam sabendo do acidente com Pedro. Pedro informa ao pai que sofreu um atentado. Iuri desconfia de Pilar. Elenice confronta Tom. Ademir sugere que ele e o filho saiam do país. Pilar se assusta ao ver Pedro vivo. Fábila acolhe Ademir, e os dois se beijam. Heitor comunica a Adriana que já sabe o que fazer com a família Brandão, mas que antes precisa de respostas.

A NOBREZA DO AMOR

Binta ordena a Chinua que os rebeldes sejam dizimados. Dâmia se une ao movimento de Resistência de Batanga. Teresa sente falta de notícias de José. Nazário diz que Miguel pode ser inocentado. Tonho, Omar e Niara encontram Alike. Jendal atira contra Niara. Mirinho vê Alike sendo rendida por Jendal.

Alem do Tempo

Vitória diz a Alberto que uma nova Emília nasceu. Dorotéia conhece empresário do ramo de vinhos. Roberto decide ir trabalhar no 'Médicos sem Fronteiras'. Anita pede Afonso em casamento. Felipe ganha a guarda de Alex na justiça. Alex planta uma árvore em frente à tapera. Melissa pensa em vender sua parte da vinícola para Pedro. Emília pensa em devolver a vinícola para Vitória. Alberto sofre um acidente. 160

VOCÊ

Bela confessa a Peixe e seus irmãos que procurou Aroldo, mas não o encontrou. Lucas repreende Sabugo por voltar a beber, e alerta sobre Tom-Tom. Glorinha diz aos irmãos que jamais parou de pensar em seu pai. Bela revela à Glorinha que Aroldo não contou sobre a família dele com Juli à segunda esposa. Sabugo garante a Lucas que irá procurar ajuda. Clemente cria noite do bingo em seu bar. Toy observava a beleza de Lia. Bela sofre com exclusão de Samuca por parte da mãe de uma colega de escola do menino.

CENTRO OLÍMPICO

BASTIDORES DA NOTÍCIA

Esteve em Dracena no domingo o presidente da Federação Paulista de Atletismo, Joel Oliveira, que acompanhou a Corrida do Residencial São Paulo. Ao saber pela imprensa das péssimas condições da pista de atletismo do Centro Olímpico “Professor Paulo Tahara”, Joel disse que é possível pleitear recursos para o local, com apoio da Federação. Ele entende que a região comporta um espaço adequado para grandes competições, visando também a revelação de novos atletas.

APOIO DE DEPUTADOS

BASTIDORES DA NOTÍCIA

O presidente da Federação de Atletismo informou que Dracena pode contar com apoio de deputados estaduais e federais na conquista de emendas para o Centro Olímpico. Citou o nome do prudentino Guilherme Piai, que pode ajudar no projeto em Brasília. A Cidade Milagre deve aproveitar e pleitear uma grande revitalização do seu maior estádio, que está abandonado há vários anos e sediou os Jogos Regionais pela última vez em 2013. O esportista Endil disse que tem um projeto pronto sobre a reforma do estádio.

HOSPITAL REGIONAL

BASTIDORES DA NOTÍCIA

Não é verdade que candidatos a deputado que estiveram em Dracena durante a campanha não abordaram o tema Hospital Regional. Um dos mais interessados foi o deputado Mauro Bragato, que até orientou Dracena a reservar um terreno para o empreendimento. O deputado eleito Guilherme Piai chegou em falar sobre o hospital no terreno do atual DER. Eleuses Paiva, que ficou como suplente, também apoiou o projeto. O mesmo foi feito por Franco Sardelli. A dobradinha Enrico Misasi e Reinaldo Alguz também se colocou à disposição. O problema é que um hospital pode custar mais de R\$ 250 milhões e precisa do apoio direto do governador Tarcísio de Freitas. Não é só cobrar os deputados, mas sim o governador que voltou a receber excelente votação na Nova Alta Paulista.

DIVISÃO DE MÉRITOS

BASTIDORES DA NOTÍCIA

O presidente do PL, Valter Fernandes, gravou um vídeo falando sobre o sucesso de candidatos que receberam o apoio de seu grupo na cidade e região, incluindo vereadores. Citou, principalmente, Guilherme Piai, Tenente Coimbra, Renato Bolsonaro, Luiz Carlos Motta e Alex Madureira. Sobre Piai, disse que ele próprio, Márcia Freitas e Dulce Guastaldi se desdobraram para a eleição do prudentino, que possui compromissos com a região.

PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA

BASTIDORES DA NOTÍCIA

O atual presidente da Assembleia Legislativa, André do Prado, foi eleito senador e no ano que vem estará em Brasília. O Partido Liberal pleiteia a presidência da Alesp e o deputado reeleito Alex Madureira, que é de Piracicaba, sai na frente na disputa do cargo. Ele tem atuação destacada no Parlamento, foi relator do Orçamento do Estado e ganha apoio do governador Tarcísio de Freitas.

MAIS 2 SEMÁFOROS

BASTIDORES DA NOTÍCIA

A Prefeitura abriu licitação para a compra de dois semáforos para a esquina da Avenida Presidente Vargas com a Rua Edson da Silveira Campos (dois tempos) e para o cruzamento da Rua Magid Zacarias com a Rua Ipiranga (quatro tempos). As empresas interessadas podem apresentar propostas no dia 27 de outubro. Os locais escolhidos passaram por estudos e aprovação da empresa de engenharia de tráfego contratada pela Prefeitura. Desta vez a decisão não ocorreu sem avaliação técnica.

PM de SP terá novo concurso com 200 vagas para cadetes e ingresso em 2028

PORTAL BUENO

O Governo de São Paulo autorizou a realização de um novo concurso público para o preenchimento de 200 vagas de Cadete da Polícia Militar. A autorização foi publicada no Diário Oficial do Estado no dia 1º outubro e prevê o provimento dos cargos em janeiro de 2028.

A autorização permite que a Polícia Militar adote as providências necessárias para a abertura do processo seletivo. O edital, que ainda será publicado, deverá estabelecer as datas de inscrição, a instituição responsável pela organização das provas, o cronograma e as demais regras do concurso.

O novo certame será destinado ao ingresso na carreira de oficial da PM. O candidato aprovado inicia a carreira como Cadete e passa pelo Curso de Formação de Oficiais (CFO), realizado na Academia de Polícia Militar do Barro Branco, na capital paulista. Ao concluir a formação, o cadete é promovido a Aspirante a Oficial e, após o estágio probatório, pode chegar ao posto de 2º Tenente PM.

Requisitos

De acordo com as regras atualmente divulgadas pela Polícia Militar para ingresso como Cadete, podem concorrer candidatos brasileiros com idade entre 17 e 30 anos, exceto policiais militares, que tenham concluído o ensino médio ou equivalente.

Também são exigidas estatura mínima de 1,55 metro para mulheres e 1,60 metro para homens, além de estar em dia com as obrigações eleitorais e militares, quando aplicável. A legislação também prevê requisitos relacionados à saúde, à condição física e ao perfil psicológico.

A remuneração básica inicial atualmente informada pela PM para o cargo de Cadete do primeiro ano do CFO é de R\$ 5.460,65. O valor está previsto na legislação estadual vigente e poderá ser atualizado conforme eventuais alterações legais até a abertura do novo concurso.

Como é a seleção

O concurso para ingresso como Cadete PM envolve diferentes etapas. No processo seletivo atualmente em andamento, por exemplo, os candidatos passam

por prova objetiva, prova dissertativa, exames de aptidão física, exames de saúde, avaliação psicológica e investigação de conduta social e análise documental.

As regras específicas do novo concurso serão conhecidas somente com a publicação do edital.

Outro concurso para 200 cadetes está em andamento

A autorização de um novo processo seletivo ocorre enquanto outro concurso para 200 vagas de Cadete PM já está em andamento. O edital desse certame foi publicado no Diário Oficial em 22 de maio de 2026.

Além da seleção para oficiais, a Polícia Militar mantém outros concursos para ingresso na corporação, incluindo processos destinados a soldados e a profissionais de áreas específicas.

Formação no Barro Branco

A formação dos futuros oficiais ocorre na Academia de Polícia Militar do Barro Branco, instituição responsável pelo curso de formação da carreira.

Em julho deste ano, 174 cadetes receberam o espadim, símbolo utiliza-

do durante a formação dos futuros oficiais. A turma também integra uma nova etapa da formação acadêmica da corporação, com dupla graduação ao final do curso: bacharelado em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública e bacharelado em Direito.

Ao concluir o Curso de Formação de Oficiais, o espadim utilizado durante a formação é substituído pela espada de oficial, símbolo tradicional da carreira e utilizada em solenidades da Polícia Militar.

Concurso ainda depende da publicação do edital

Apesar da autorização para as 200 vagas, os interessados ainda precisam aguardar a publicação do novo edital para conhecer oficialmente prazo de inscrições, valor da taxa, datas das provas, conteúdo programático, instituição organizadora e demais etapas.

A previsão oficial é de que os cargos sejam providos em janeiro de 2028. Até lá, a Polícia Militar deverá conduzir os procedimentos administrativos necessários para colocar o concurso em andamento.

Governo de SP



TERÇA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO DE 2026

Batida envolvendo dois carros deixa três feridos em Teodoro Sampaio

Duas vítimas foram socorridas em estado grave na tarde de domingo (11). Conforme a Polícia Militar, um dos veículos desrespeitou a sinalização de parada e bateu contra o outro carro.

Reprodução/Defesa Civil



Batida envolvendo dois carros deixa três feridos em Teodoro Sampaio (SP)

Loterias



Acumulou - Concurso 3069

05 19 22 44 47 57



Acumulou - Concurso 7140

05 28 45 57 59



Acumulou - Concurso 3019

1ª SORTEIO 03 11 17 22 29 39

2ª SORTEIO 08 16 31 35 44 47



Acumulou - Concurso 2453

02 12 13 17 20 24 30



Acumulou - Concurso 2986

07 12 13 18 19 24 25

07 12 13 18 19 24 25

81 82 85 90 93 98

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Nacional da Pecuária

G1 PRESIDENTE PRUDENTE
TV TEM

Uma batida envolvendo dois carros deixou três feridos, sendo duas vítimas em estado grave, na tarde de domingo (11), em Teodoro Sampaio (SP).

Conforme a Polícia Civil, o acidente foi por volta das 17h10, no cruzamento da Rua Antonio Dubeza com a Rua Patrício Teixeira da Silva, Vila Furlan.

A Polícia Militar informou que o veículo conduzido por um homem de 53 anos teria atravessado o cruzamento após desrespeitar a sinalização de parada. O carro bateu contra um outro veículo conduzido por uma mulher de 50 anos.

No primeiro carro, uma

passageira de 20 anos também foi socorrida. Os dois motoristas sofreram lesões e foram encaminhados para atendimento hospitalar, sendo que o homem precisou ser retirado das ferragens com auxílio do Corpo de Bombeiros.

A Defesa Civil informou que duas vítimas foram encaminhadas ao Hospital Regional de Teodoro Sampaio em estado considerado grave. A outra vítima também foi conduzida à unidade, mas não teve o estado de saúde divulgado.

O caso segue sob investigação da Polícia Civil a fim de identificar as circunstâncias do acidente.

Adamantina se destaca nas áreas de Educação e Gestão Pública e é selecionada para o Prêmio Band Cidades Excelentes 2026

PREFEITURA DO MUNICÍPIO
DE ADAMANTINA

Adamantina está entre os municípios paulistas de destaque nos indicadores de Educação e Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) Geral e foi selecionada para o Prêmio Band Cidades Excelentes 2026, promovido pelo Grupo Bandeirantes em parceria com o Instituto Áquila. O município se encontra entre os três selecionados na faixa populacional de 30 mil a 100 mil habitantes e concorre em duas categorias da etapa estadual: Prêmio Principal – IGMA Geral: Cidade Excelente e Pilar Educação. Os outros dois municípios são Jaguariúna e Lençóis Paulista. Os resultados reforçam o desempenho do município em avaliações que utilizam indicadores públicos para analisar diferentes áreas da administração municipal, contribuindo para o acompanhamento dos avanços e para o planejamento de políticas públicas voltadas à qualidade de vida da população.

De acordo com os dados apresentados, Adamantina obteve nota geral de 68,36, alcançando a 14ª posição no ranking nacional, entre 5.568 municípios, e a 3ª colocação no Estado de São Paulo. O resultado destaca o desempenho da cidade no conjunto de indicadores avaliados e evidencia sua evolução em diferentes áreas da gestão pública.

Infraestrutura e Sustentabilidade é um dos destaques

Entre os pilares avaliados, Infraestrutura e Sustentabilidade apresentou um dos resultados mais expressivos, com nota 88,30, colocando Adamantina na 15ª

posição nacional nesse indicador. O desempenho destaca a relevância do planejamento e das ações relacionadas à infraestrutura urbana e ao desenvolvimento sustentável. A evolução dos indicadores também merece destaque. A nota geral do município passou de 66,09, em 2022, para 68,36, enquanto sua posição no ranking nacional avançou da 51ª para a 14ª colocação, uma evolução de 37 posições. Outros pilares também registraram avanços no período. Em Saúde e Bem-Estar, a nota passou de 52,32 para 60,74. Já em Governança e Transparência, o resultado evoluiu de 55,88 para 61,70. Os números apontam melhora nos indicadores relacionados aos serviços públicos e à eficiência administrativa.

Avaliação considera diferentes áreas da gestão

A avaliação estadual considera os 645 municípios paulistas e contempla seis pilares fundamentais da gestão pública: Governança; Eficiência Fiscal e Transparência; Educação; Saúde e Bem-Estar; Infraestrutura e Sustentabilidade; Segurança Pública e Desenvolvimento Socioeconômico. Os municípios são agrupados por faixa populacional, permitindo comparações entre cidades de características semelhantes. No Prêmio Band Cidades Excelentes, a análise é realizada por meio do IGMA (Índice de Gestão Municipal Áquila), ferramenta desenvolvida pelo Instituto Áquila que reúne dados de fontes públicas e consolida indicadores relacionados aos principais pilares da gestão municipal.

A cerimônia estadual de entrega do prêmio será realizada no dia 12 de novembro, às 19h,

em São Paulo. A participação de Adamantina em duas categorias reforça a presença do município entre os destaques da avaliação e amplia a visibilidade dos resultados alcançados.

Histórico de reconhecimento

Adamantina já conquistou destaque no Prêmio Band Cidades Excelentes. Em 2025, o município alcançou o primeiro lugar na etapa estadual entre as cidades paulistas com população entre 30 mil e 100 mil habitantes no pilar Infraestrutura e Mobilidade Urbana.

Na mesma edição, Adamantina também conquistou o primeiro lugar na etapa nacional nessa categoria, com 95,03 pontos, ficando à frente de Lagoa da Prata (MG) e Paiçandu (PR).

A avaliação de Infraestrutura e Mobilidade Urbana considera indicadores como qualidade habitacional, infraestrutura urbana, acesso e tratamento de esgoto, acesso à banda larga fixa, tempo de deslocamento entre casa e trabalho e coleta de lixo domiciliar.

Reconhecimento e compromisso com a população

O Prêmio Band Cidades

Excelentes tem como objetivo reconhecer municípios que apresentam iniciativas e resultados relevantes na gestão pública, incentivar a implementação de projetos que melhorem a qualidade de vida da população e compartilhar boas práticas que possam inspirar outras cidades.

O acompanhamento dos indicadores permite identificar avanços, reconhecer áreas que demandam atenção e contribuir para o aprimoramento contínuo dos serviços públicos. Os resultados alcançados por Adamantina refletem o trabalho desenvolvido em diferentes áreas da administração municipal e reforçam a importância do planejamento, da avaliação permanente e do compromisso com a população.

Com a seleção para a edição de 2026 nas categorias Geral e Educação, os resultados expressivos nos indicadores nacionais e o histórico de reconhecimento em Infraestrutura e Mobilidade Urbana, Adamantina fortalece sua presença no cenário estadual e nacional da gestão pública.

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE ADAMANTINA



Adamantina se destaca nas áreas de Educação e Gestão Pública e é selecionada para o Prêmio Band Cidades Excelentes 2026

Fapesp financia centro de pesquisa sobre inclusão e acessibilidade de PCDs em Presidente Prudente

Unidade, que ficará na FCT/Unesp, reúne instituições para desenvolver soluções que ampliem acesso de pessoas com deficiência à educação e ao mercado de trabalho

O IMPARCIAL

Pelo programa CCD (Centros de Ciência para o Desenvolvimento), a Fapesp (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo) concedeu financiamento para 32 novas unidades, incluindo uma em Presidente Prudente.

A busca de produção científica de alto nível é pactuada no fortalecimento de integração entre universidades, institutos de pesquisa e órgãos públicos na formulação de estratégias e soluções inovadoras voltadas à redução de barreiras no ensino superior e no mercado de trabalho para pessoas com deficiência.

A instalação da unidade prudentina será na FCT/Unesp (Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Estadual Paulista) e a parceria fisicamente mais próxima é da Unoeste. As outras duas universidades públicas paulistas envolvidas são USP (Universidade de São Paulo) e Unicamp (Universidade de Campinas).

No âmbito internacional, estão a universidade espanhola Castilla-La Mancha, na Europa, e o Instituto Tecnológico da Costa Rica, na América Central. São relações que contemplam o caráter interinstitucional e a internacionalização da pós-graduação brasileira e avaliadas pela Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior).

O programa também envolve a Secretaria de Estado da Pessoa com Deficiência, cuja atuação está inserida no universo de 2,7 milhões de pessoas com deficiência, o que

representa 6,33% da população paulista. No Brasil, são 14,4 milhões, o que significa 7,3% da população.

Em Presidente Prudente, são 13,6 mil, o que corresponde a 6,2% da população. Número expressivo, maior que a população de cada um de 30 dos 53 municípios que compõem a 10ª Região Administrativa, com sede em Prudente. Os dados são do último censo do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2022.

Ainda em Prudente, as maiores incidências de deficiências são as visuais, com 2,9%; as de locomoção, com 2,4%; e as de manipulação de objetos, com 1,3%. A taxa de analfabetismo foi constatada pelo censo com o índice de 11,77%, ante 1,66% da população sem deficiência.

Sobre o acesso à educação, somente 12,6% das pessoas com deficiência têm ensino superior completo, diante de 27,7% da população sem deficiência.

Denominação local

Em Prudente, a unidade do CCD tem a seguinte denominação: Ceeldia-SP (Centro de Ecosistema Educacional e Laboral, Digital, Inclusivo e Acessível do Estado de São Paulo). Pela instituição-sede responde o professor Klaus Schlünzen Junior.

Dentre os principais pesquisadores, está a professora Elisa Tomoe Moriya Schlünze, coordenadora do PPGE (Programa de Pós-graduação em Educação), pelo qual a Unoeste oferece mestrado, doutorado e pós-doutorado. A equipe de pesquisadores associados conta com outros professores vinculados à

Unoeste.

São parte da equipe Felipe Viegas Rodrigues, Danielle Aparecida do Nascimento dos Santos e Carmen Lúcia Dias. Ainda pelo PPGE, existe a perspectiva das professoras Carmem Sílvia de Souza Lima e Daniela Ferreira dos Santos desenvolverem pesquisas em pós-doutoramento no Ceeldia-SP.

Elisa entende ser motivo de orgulho para a Unoeste fazer parte de uma proposta tão importante, no sentido de que “os parceiros são de excelência” e atuam juntos em várias e diferentes ações que impactam diretamente o desenvolvimento econômico e bem-estar social.

Soluções concretas

Em publicação no portal, a Fapesp conta que a disponibilidade orçamentária para as 32 duas propostas selecionadas é de R\$ 200 milhões. A solicitação anual de recursos é fixada em até R\$ 2 milhões por ano, em um período máximo de cinco anos.

As instituições participantes

deverão aportar contrapartidas financeiras ou econômicas equivalentes ao valor solicitado. Os projetos devem apresentar soluções concretas para desafios identificados pelo governo, promover o avanço científico e tecnológico e contribuir para a criação ou o aprimoramento de políticas públicas.

Para o coordenador municipal dos Direitos da Pessoa com Deficiência em Prudente, Neto Salvador, falar de tecnologia inclusiva é vislumbrar um futuro com garantias de que ninguém fique para trás. Ao considerar que “a cidade possui boas instituições de ensino superior [com bons pesquisadores] e uma rede de atendimento”, cita existir uma demanda social que precisa ser ouvida.

Sobre o Ceeldia-SP, comenta que as produções de conhecimentos irão gerar soluções capazes de beneficiar não somente Prudente e região, mas todo o Estado de São Paulo. Neto coloca a coordenação à disposição.

Agência Brasil



Projetos devem apresentar soluções concretas para criação ou aprimoramento de políticas públicas

Grupo é resgatado após barcos virarem em rio em Presidente Epitácio

Ao menos seis pessoas foram resgatadas sem ferimentos, sendo que um homem foi socorrido com hipotermia em Presidente Epitácio (SP) após rajadas de vento atingirem a região.

G1 PRESIDENTE PRUDENTE
TV TEM

Um grupo foi resgatado após duas embarcações virarem no Rio Paraná, em Presidente Epitácio (SP), na tarde de domingo (11). Ao menos seis pessoas foram socorridas.

Conforme o Corpo de Bombeiros e a Defesa Civil, os ocupantes afirmaram que os barcos teriam virado por causa dos ventos fortes durante a chuva que atingiu a cidade, próximo das 15h de domingo.

Todos foram resgatados com vida e uma pessoa precisou de atendimento médico, encaminhada ao pronto-socorro com hipotermia, consciente e orientada.

Ainda conforme a corporação, as embarcações eram conduzidas por pilotos

habilitados e contavam com os equipamentos e as condições de segurança exigidos.

A Defesa Civil de SP informou que também foram registrados alagamentos na Rua Rio de Janeiro, no Jardim Real II, e na Avenida Tibiriçá, na região central.

Na rampa de acesso ao Córrego Caiuazinho, no Assentamento Lagoinha, a enxurrada provocou erosões na via não pavimentada, que ficou intransitável.

A Defesa Civil municipal e agentes da Prefeitura atuaram na retirada dos veículos e na recuperação da via com o uso de uma retroescavadeira. Não houve registro de pessoas desalojadas ou desabrigadas.

Marcelo Casarini - PQP



Ainda conforme a corporação, as embarcações eram conduzidas por pilotos habilitados e contavam com os equipamentos e as condições de segurança exigidos

Marcelo Casarini - PQP



Grupo é resgatado após barcos virarem no Rio Paraná, em Presidente Epitácio (SP)

CULINÁRIA

Salgadinho Simples de AirFryer

Ingredientes (8 porções)

- 1- 200g de mortadela defumada
- 2- 100g de farinha de trigo
- 3- 100g de farinha panko
- 4- 200g de queijo mussarela
- 5- 2 ovos
- 6- 1 colher (sopa) orégano

Modo de preparo (30min)

- 1- Em uma tábua, coloque uma fatia de mortadela e por cima duas de queijo

- 2- Vá intercalando as camadas até o salgadinho ficar mais grossinho

- 3- Use um aro e faça cortes

- 4- Passe as camadas cortadas na farinha de trigo, no ovo e na farinha panko

- 5- Coloque na airfryer a 180° por 15 minutos

- 6- Sirva com um molho a gosto!



TERÇA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO DE 2026

Obesidade é comum no Brasil e pode levar à morte, veja como prevenir

Condição crônica é associada a diversos fatores que pode aumentar o risco de diabetes e hipertensão, doença ganha destaque no Dia de Prevenção da Obesidade

YASMIN SILVESTRE
CNN BRASIL, SÃO PAULO

A obesidade é uma doença crônica definida como o acúmulo excessivo de gordura no corpo. Diversos fatores biológicos e comportamentais estão relacionados ao diagnóstico e podem levar ao óbito. O alerta ganha destaque, considerando o Dia Nacional da Prevenção da Obesidade.

Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), a doença afeta cerca de 1,1 bilhões de pessoas no mundo. No Brasil, o excesso de peso ultrapassou a hipertensão e se tornou o principal fator de risco associado à saúde, segundo um estudo publicado neste ano na revista *The Lancet Regional Health – Américas*.

De acordo com dados analisados no estudo, em 1990, o índice de massa corporal elevado e a glicose alta no sangue ocupavam o 7º e o 6º lugar no ranking dos aspectos que mais tiravam a saúde dos brasileiros. Em 2023, eles subiram para o 1º e o 3º lugar, ultra-

passando a pressão arterial elevada.

O perfil de risco também mudou. Crianças estão entre as que mais recebem diagnóstico de obesidade no mundo. Segundo a OMS, a prevalência da doença nessa faixa etária quadruplicou desde 1990, passando de 2% para 8%.

O crescimento levou a organização a emitir as primeiras diretrizes sobre o tratamento de obesidade para crianças e adolescentes.

Entre as recomendações apontadas pela organização estão abordagens integradas que combinem obrigatoriamente intervenções na dieta dos menores, atividade físicas e mudanças comportamentais, em vez de medicamentos emagrecedores e cirurgias.

Como o problema pode ser encarado pelos adultos?

No entanto, no caso dos adultos, a utilização de produtos a base de GLP-1, como as canetinhas emagrecedoras, ainda são vistos como uma opção quando alinhadas ao acompanhamento médico adequado.

Segundo o médico e cirurgião Dr. José Afonso Sallet, os produtos ajudam, mas não podem ser vistos como a única solução. É importante ficar atento aos sinais que o corpo dá quando tem algo de errado.

Como evitar essa condição?

Segundo a OMS, a alimentação e a atividade física não são os únicos fatores associados à obesidade. O olhar com cuidado para doença também envolve analisar fatores ligados ao ambiente em que as pessoas vivem, à disponibilidade de alimentos saudáveis, às condições socioeconômicas e aos fatores psicossociais.

O acompanhamento médico é o mais importante neste processo. Em casos relacionados à ansiedade, transtornos alimentares e baixa autoestima, o ideal é alinhar o tratamento para obesidade em conjunto com o tratamento de saúde mental.

Apesar das abordagens terem evoluído e auxiliarem os pacientes, para o Dr. Sallet, atenção com o bem-estar continua sendo

uma das ferramentas mais importantes para a prevenção da obesidade.

“Prevenção não significa estabelecer uma rotina rígida ou transformar o peso corporal em uma preocupação constante. O objetivo é criar um ambiente que favoreça escolhas mais saudáveis, com mais movimento, alimentação variada, menos tempo sedentário, sono adequado e atenção à saúde mental”, conclui o especialista.

Riscos do excesso de peso

O excesso de peso e a obesidade na infância e adolescência afetam negativamente o bem-estar físico, mental e social e devem ser identificados e tratados o quanto antes. Eles estão associados ao estigma, discriminação, bullying, pior qualidade de vida e desempenho escolar prejudicado.

Segundo a OMS, se não houver intervenção, a obesidade frequentemente persiste na vida adulta, aumentando o risco e acelerando o aparecimento de doenças, incluindo diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Liudmila Chernetska/GettyImages



Atenção com o bem-estar continua sendo uma das ferramentas mais importantes para a prevenção da obesidade

ATENÇÃO

NOVAS TARIFAS A PARTIR DE 09/02/2026

TARIFA PRÉ PAGA
60 MINUTOS

R\$2,18

TARIFA PRÉ PAGA
120 MINUTOS

R\$4,36

TARIFA PÓS PAGA
PARA PAGAMENTO
ATÉ AS 18H DO DIA

R\$10,90

TARIFA PÓS PAGA
PARA PAGAMENTO
EM ATÉ 72H

R\$21,80

CAÇAMBA
DIÁRIA DE PERMANÊNCIA

R\$15,26

dpark
zona azul

REAJUSTE CONFORME SEGUNDO
TERMO ADITIVO DE REAJUSTE
CONTRATUAL E CLÁUSULA QUINTA
DO CONTRATO Nº 121/2023

Flamengo mantém a liderança do Brasileirão após rodada de clássicos

AGÊNCIA BRASIL

A rodada do fim de semana do Campeonato Brasileiro separou diversos clássicos estaduais pelo Brasil, em um momento chave da competição. No domingo (11), os dois primeiros colocados na tabela, principais candidatos ao título de 2026, enfrentaram e venceram rivais históricos e seguem separados por apenas um ponto na classificação. O Flamengo derrotou o Fluminense por 1 a 0 no Maracanã, enquanto o Palmeiras não teve piedade do Corinthians e fez 4 a 1 no Nubank Parque. O Rubro-Negro agora soma 64 pontos, contra 63 do Verdão.

No Rio de Janeiro, 63 mil pessoas foram assistir ao clássico entre Flamengo e Fluminense, que teve lance polêmico na primeira etapa. O chileno Erick Pulgar recebeu cartão amarelo em entrada dura sobre Rodrigo Castillo, do Fluminense, causando revolta dos tricolores que exigiam a expulsão.

No segundo tempo, o

colombiano Carrascal marcou o gol da vitória rubro-negra, aos 20 minutos, tranquilizando o torcedor que acompanhava o resultado do principal rival na corrida pelo troféu de campeão.

Em São Paulo, o Palmeiras abriu o placar contra o Corinthians com um gol de Alexander Barboza aos 15 minutos de jogo. Entre o fim do primeiro tempo e o começo do segundo, o Verdão liquidou a fatura diante do rival. Giay marcou duas vezes, enquanto Matheus Bidu marcou contra. Antes dos dez minutos da segunda etapa, o placar já mostrava 4 a 0 para o Alviverde, que ainda desperdiçou um pênalti, com Paulinho. Na reta final, Gustavo Henrique ainda descontou para o Timão, que chegou à oitava derrota consecutiva e anunciou o holandês Clarence Seedorf como novo técnico.

Três destes quatro times estão envolvidos nas partidas de ida das semifinais da Libertadores, marcadas para esta semana. São

justamente os três primeiros colocados. Fluminense (terceiro, com 51 pontos) e Palmeiras se enfrentam na quarta-feira (14), no Maracanã. No dia seguinte, o Flamengo visita o Estudantes, na Argentina. O Corinthians tem apenas a sequência do Brasileirão pela frente. A equipe está à beira da zona de rebaixamento, com 32 pontos, em 16º.

Gre-Nal termina empatado e rivais seguem no Z-4

Logo abaixo do Timão na tabela estão os dois rivais centenários de Porto Alegre. Também neste domingo, Grêmio e Internacional empataram por 1 a 1 na Arena do Grêmio, resultado que manteve as duas equipes dentro do grupo dos quatro últimos colocados que caem à Série B. O Colorado tem os mesmos 32 pontos do Corinthians, mas fica em 17º por ter uma vitória a menos no campeonato. O Tricolor gaúcho vem logo depois com 31 pontos.

Vitinho abriu o placar para o Internacional no primeiro

tempo e Wallace marcou o gol de empate do Grêmio no segundo tempo.

Na outra partida do domingo, o Bahia derrotou o Mirassol por 1 a 0, com gol de Luciano Juba, de pênalti, na primeira etapa. Reinaldo teve a chance de igualar o placar e dar um ponto à equipe do interior paulista, mas desperdiçou cobrança de pênalti no último lance do jogo. O tricolor baiano aparece em quinto, com 49 pontos, enquanto o Mirassol é o 15º, com 33 pontos.

A 30ª rodada do Campeonato Brasileiro será encerrada nesta segunda-feira (12), com três jogos: o Coritiba recebe o Botafogo, a Chapecoense será a anfitriã diante do Athletico Paranaense, e o RB Bragantino enfrenta o Cruzeiro em casa.

No sábado (10), foram três jogos: empate entre Vasco e Remo no Rio de Janeiro por 0 a 0, triunfo do São Paulo sobre o Vitória por 2 a 1 no Morumbis e vitória do Atlético-MG sobre o Santos, em Belo Horizonte, também por 2 a 1.

Agência Brasil



Flamengo mantém a liderança do Brasileirão após rodada de clássicos

TERÇA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO DE 2026

Classificados

VENDE-SE CASA EM DRACENA

**Localizada no Bairro Sol
nascente 2 - Dracena /SP**

Descrição do imóvel
2 Quartos
Banheiro social
Sala
Cozinha

Obs. Casa de Esquina
Terreno 180 M²
Construção 53 M²
18997779660

Valor R\$ 210 mil
TELEFONE
(18) 99777-9660

