

Câmara de Capão Bonito aprova empréstimo com apenas um voto contrário



A Câmara de Capão Bonito aprovou em sessão extraordinária realizada na tarde do último dia 12, um empréstimo de 25 milhões de reais pedido pelo prefeito Júlio Fernando para realização de diversas obras. O único vereador a votar contra o projeto foi o vereador Daan Cabeleireiro, do MDB, que fez uma emenda

aditiva para que o empréstimo fosse pago até dezembro de 2028, e com isso seria quitado na administração do próprio prefeito Júlio Fernando. A emenda do vereador do MDB foi rejeitada por 12 votos contra apenas o voto favorável de Daan. Os vereadores não viram problema que a dívida seja deixada para a próxima gestão pagar.

Como não foi enviada nenhuma informação detalhada sobre o empréstimo, como período de carência, taxas de juros, garantias e somente comentários de que seriam 25 milhões de reais em 60 meses, as avaliações mais otimistas apontam para pagamentos na ordem de 600 mil reais ao mês. **Geral 12**

Servidores municipais de Capão Bonito receberam panetones mofados



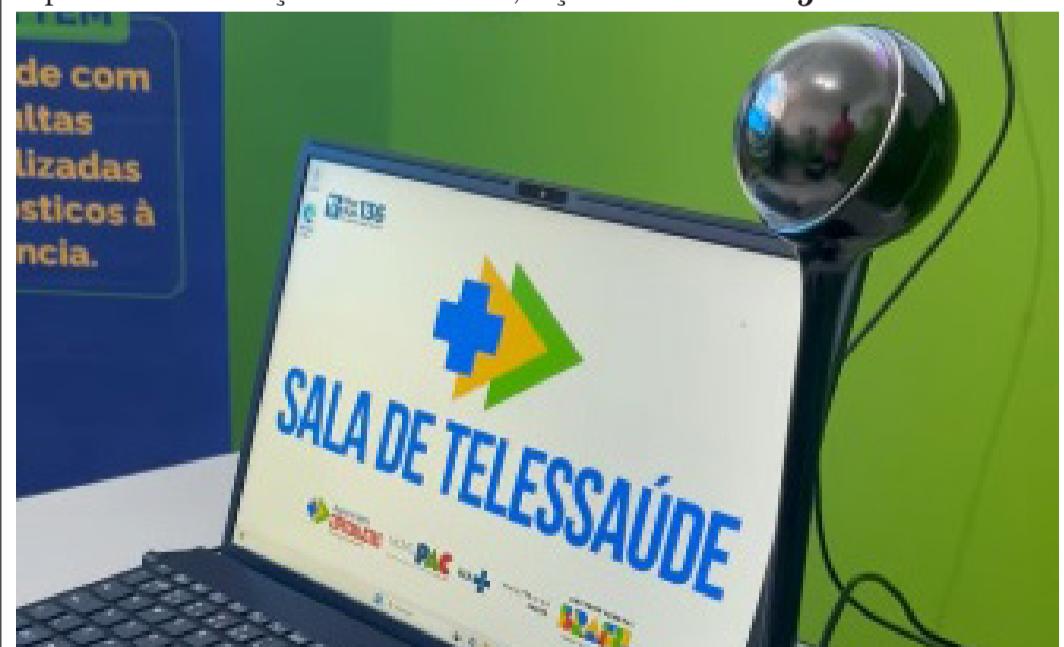
A prefeitura de Capão Bonito publicou nota em suas redes sociais para tentar explicar o caso dos panetones mofados das cestas de Natal dos servidores municipais. Segundo a prefeitura a empresa fornecedora já se comprometeu a trocá-los. A nota também diz que as cestas que ainda não foram entregues estão sendo conferidas e que a prefeitura notificou a empresa fornecedora

questionando o fato. Apesar de a explicação da prefeitura dizer que seriam apenas nove unidades nas 1.900 cestas adquiridas, há uma contradição em um áudio vazado em vários grupos de WhatsApp da cidade. No áudio, que seria de uma servidora, ela fala literalmente "a maioria do pessoal está vendo que o panetone e chocotone estão mofados". **Região 4**

Ribeirão Grande recebe kit de telemedicina

O município de Ribeirão Grande passou a contar com um kit de telemedicina, iniciativa que visa modernizar e tornar mais ágil o atendimento na rede pública de saúde. Segundo o prefeito Marcelo Nunes, a telemedicina permitirá maior rapidez na realização de consultas,

além de contribuir para a redução de custos e do desgaste enfrentado pelos pacientes. A chegada do kit faz parte de uma parceria entre os governos municipal e federal, com foco em oferecer mais qualidade, eficiência e acessibilidade nos serviços de saúde. **Região 5**



COOPERATIVA AGRÍCOLA DE CAPÃO BONITO



"Confiança e Trabalho"

Solitário

O empréstimo pedido pela prefeitura de Capão Bonito e autorizado pela Câmara da cidade continua repercutindo. Na sessão realizada na sexta-feira, dia 12, somente o vereador Daan Cabeleireiro votou contra o pedido.

Emenda reprovada

Para não ouvir dos colegas que era contra o empréstimo, Daan apresentou uma emenda ao projeto para que o vencimento do pagamento total do financiamento, a ser feito com a Caixa Econômica Federal, deveria ser quitado até dezembro de 2028, último mês de mandato do prefeito Júlio Fernando. A emenda foi rejeitada por 12 votos contra 1, do próprio autor do projeto.

Sem preocupação

Quando foram questionados por Daan de que o empréstimo poderia comprometer a futura gestão do município a partir de 2029, com prestações de mais de 600 mil reais por mês, vereadores da base aliada foram claros, dizendo que não se preocupavam com quem vai ter que pagar a conta e sim querem as obras.

Arriscada

Para um especialista em administração pública, a contratação de um empréstimo de 25 milhões de reais pela prefeitura de Capão Bonito no momento em que é praticada a maior taxa Selic da história no país, é uma temeridade. Esse especialista calcula que as prestações do empréstimo poderão custar o mesmo que duas vezes o que o município gasta com contas de energia mensalmente, que passa de 350 mil reais.

A seco

A adesão da bancada de vereadores do PP à base do governo municipal de Capão Bonito, anunciada na semana passada, gerou muito desconforto em parte dos dois grupos políticos da cidade. Tanto uma parte do grupo do prefeito Júlio Fernando, como parte de aliados do ex-candidato a prefeito Matheus Francatto, não engoliram bem a aproximação.

Apunhaladas

Pessoas ligadas ao ex-candidato a prefeito pelo PP, Matheus Francatto, e que se expuseram para apoiá-lo contra o atual grupo da situação, se sentiram desprestigiadas. Essas pessoas alegam que foram perseguidas e que mesmo assim ficaram contra o atual governo para apoiar o político do PP e agora se sentiram apunhaladas.

Único na oposição

Com a união entre o grupo do prefeito Júlio Fernando e do deputado Maurício Neves, somente o ex-deputado federal Eli Correa Filho, deverá ficar no grupo oposicionista de Capão Bonito. A tendência é que todos os demais candidatos, com maior citação nas pesquisas, fiquem no grupo da situação.

Trabalho admirado

Estaria crescendo consideravelmente no prefeito de Capão Bonito a admiração pelo trabalho do secretário de Obras, Felipe Marques. O desempenho do secretário estaria ofuscando assessores de longa data do prefeito e até mesmo alguns vereadores que têm sonhos mais ambiciosos estariam sendo deixados de lado.

Recluso

Comenta-se nos corredores do paço municipal que tem um assessor ligado ao prefeito de Capão Bonito que estaria impedido de entrar no gabinete do prefeito. Este assessor, que teve muita influência na gestão passada, estaria recluso na Arva por determinação superior.

Sabe demais

Além deste assessor que estaria recluso e proibido de entrar no gabinete, um outro assessor de longa data do prefeito também estaria em baixa com o chefe. Mas não seria exonerado, porque esse assessor saberia demais. Se manterá no cargo, pelo menos por enquanto.



Vice assume em janeiro

De licença

O prefeito de Capão Bonito teve licença sem prejuízo de remuneração aprovada pela Câmara e se ausentará da função de prefeito entre os dias 07 e 22 de janeiro. Desta forma assume o cargo o vice-prefeito Roberto Tamura, que no período poderá assinar o contrato de empréstimo com a Caixa Econômica Federal.

Tentou abafar

O caso dos panetones mofados que fazem parte das cestas de Natal dos servidores municipais de Capão Bonito está repercutindo em todo o país. Em nota, a prefeitura tentou abafar o caso dizendo que eram somente 9 panetones com mofo entre as 1.900 cestas.

Mais do que nove

Um áudio de uma funcionária que pede para que os servidores levassem até o setor os panetones estragados, para ser feita uma lista para serem trocados os produtos, praticamente desmente a informação de que eram somente 9 unidades.

Seriam 200

No áudio, a servidora que resolveu um problema que não era de sua responsabilidade, afirma que a maioria dos panetones estava mofada, mas seriam trocados. Comenta-se nos corredores do paço municipal, que antes mesmo de terem sido entregues todas as cestas, já teriam sido contabilizados 200 panetones mofados.

Não era Bauducco

Outro fato que chamou a atenção na cesta de Natal dos servidores de Capão Bonito é que muitos funcionários esperavam que toda a cesta fosse de produtos Bauducco, mas os panetones eram de fabricação da cidade.

Mix sem especificações

Além dos panetones com mofo, tem servidor da prefeitura de Capão Bonito que também questiona o mix de frutas secas colocadas na cesta de Natal. O produto estaria sem as especificações de valor nutricional.

Preocupado

Em Guapiara, o vereador Flávio Menk, do Podemos, recebeu o relatório do Detran sobre a fiscalização feita em veículos de transporte escolar no mês de novembro. O relatório apontou várias irregularidades que preocuparam o vereador.

OFERTAS EM TODOS OS SETORES DA LOJA!

ESPAÇO E CONFORTO PARA SUAS COMPRAS!



- Aceitamos cartões de crédito
- Aceitamos cheque pré (mediante consulta)
- Entregamos em sua casa
- Variedades de produtos
- Estacionamento coberto
- Padaria com pão quentinho toda hora
- Açougue sempre com os melhores preços
- Feirinha com produtos fresquinhos
- Lanchonete com almoço

(15) 3542-4410 / 3542-1304 / 3542-2412 gerencia.superg@terra.com.br
Rua Antônio de Souza Lopes, 152 - Vila Nova Capão Bonito



Servidores municipais de Capão Bonito receberam panetones mofados



A prefeitura de Capão Bonito publicou nota em suas redes sociais informando que no caso dos panetones mofados da cesta de Natal dos servidores municipais,

a empresa fornecedora já se comprometeu a trocá-los. Segundo a prefeitura, foram encontradas nove unidades num universo de 4.000 panetones e

chocotones, que segundo explicação técnica trazida pelo fornecedor, o mofo teria ocorrido porque os panetones foram embalados assim que saíram do forno

e devido ao clima dos últimos dias, de excesso de chuva, poderia ter ocasionado o surgimento das irregularidades.

A nota também diz que as cestas que ainda não foram entregues estão sendo conferidas e que a prefeitura notificou a empresa fornecedora questionando o fato.

Apesar da nota da prefeitura dizer que seriam apenas nove unidades nas 1.900 cestas adquiridas, há uma contradição em um áudio vazado em vários grupos de WhatsApp da cidade e que seria de uma servidora do município, em que é pedido que os funcionários que tiveram esses itens da

nificados deveriam procurar seus respectivos setores para troca. No áudio, a servidora fala literalmente “a maioria do pessoal está vendo que o panetone e chocotone estão mofados”.

No áudio é solicitado que os servidores levassem os produtos estragados para ser feita uma lista e serem trocados com a padaria São José, vencedora da licitação para as cestas de Natal para os servidores municipais a um valor de R\$ 207.100,00.

Outro questionamento feito por servidores ao jornal O Expresso é sobre o pacote de mix de frutas secas que não tem a publicação do valor nutricional.

O Expresso procurou

também a empresa Mariano Gomes & Cia Ltda para que ela se manifestasse, mas a empresa preferiu seguir a nota da prefeitura.

Políticos da oposição também questionaram o fato de a empresa vencedora ser de parentes do prefeito, mas não há impedimento para a contratação que foi feita por processo licitatório. Os primeiros casos começaram na distribuição para funcionários das secretarias de Obras e Saúde.

O caso também estaria sendo acompanhado pela Vigilância Sanitária municipal que está monitorando e realizando vistorias nas cestas.

Vereador recebeu informações sobre fiscalização do Detran em veículos escolares de Guapiara

O vereador Flávio Menk, do Podemos de Guapiara, gravou um vídeo semana passada para informar a população da cidade sobre a fiscalização que foi feita pelo Detran de São Paulo nos veículos escolares que atuam no município realizada no final de novembro de 2025.

Segundo o vereador, após ele questionar

o Detran, recebeu relatório técnico feito pelo órgão que apontou várias irregularidades, como falta de condutores capacitados, veículos sem licenciamento, com problemas elétricos, sem itens de segurança e muitas outras falhas.

Menk ainda informou que em janeiro de 2025 o Detran já tinha

se reunido com a administração municipal e tinha apontado esses erros e informando, mas a prefeitura não foi efetiva em fiscalizar os veículos contratados e nem os de sua propriedade.

O vereador ainda lembrou que em agosto havia protocolado um requerimento pedindo várias informações sobre a frota munici-

pal, mas o pedido foi barrado pelos aliados do prefeito.

“Essa omissão de fiscalizar de alguns vereadores redundou nisso. Numa fiscalização do Detran que apontou várias irregularidades. O que é mais importante, a segurança das nossas crianças e adolescentes ou acordo entre políticos?”, disse o vereador.



Vereador apresentou relatório de fiscalização do Detran

O Expresso na História traz O Jornal de 16 de julho de 1922



A coluna O Expresso na História desta semana disponibilizará para os leitores de O Expresso, ficando acessível no site do jornal, a edição completa do semanário O Jornal que circulou em Capão Bonito no dia 16 de julho de 1922.

Nesta edição há na primeira página a publicação de um poema inédito deno-

minado “Sombras do Passado”, de autoria do colaborador Cyro Alvarenga.

Outro destaque da edição é uma longa matéria sobre a criação de porcos com várias dicas e até sugestões de raças de suínos.

Uma nota também comemora o aniversário do padre Arlindo Vieira, que na época era professor do seminário episcopal de

Botucatu. O colaborador Cyro Alvarenga também escreveu uma carta contestando críticas que foram feitas por um artigo de sua autoria que fora publicado na edição anterior.

Outra notícia de O Jornal falava sobre atividades dos escoteiros de Capão Bonito que comemoraram a data da Revolução Francesa em 14 de julho.

Também é noticiado a eleição para o Grêmio Dramático que teve como presidente honorário o professor Mário Gemignani.

O esporte também foi alvo de nota nesta edição de O Jornal, quando foi informado que seria realizado um jogo do time do presidente Estevam Dante contra o time do vice-presidente João Venturelli.



BRUNO DO CIMENTO

CENTRAL DE VENDAS: (15) 3542 -4041

vendas@brunodocimento.com.br



Ribeirão Grande recebe kit de telemedicina para ampliar agilidade no atendimento à saúde

O município de Ribeirão Grande passou a contar com um kit de telemedicina, iniciativa que visa modernizar e tornar mais ágil o atendimento na rede pública de saúde. O anúncio foi feito pelo prefeito Marcelo Nunes, por meio de suas redes sociais, em vídeo gravado ao lado da secretaria municipal de Saúde.

Durante a publicação, o gestor explicou como

o novo método será utilizado no município e destacou os benefícios da tecnologia para a população. Segundo o prefeito, a telemedicina permitirá maior rapidez na realização de consultas, além de contribuir para a redução de custos e do desgaste enfrentado pelos pacientes, especialmente aqueles que precisam se deslocar para outros municípios em busca

de atendimento especializado.

A chegada do kit faz parte de uma parceria entre os governos municipal e federal, com foco em oferecer mais qualidade, eficiência e acessibilidade nos serviços de saúde. "Ambiente equipado para garantir mais conforto e bem-estar aos moradores de Ribeirão Grande", enfatizou o prefeito.



Fisioterapeuta fala dos progressos na qualidade de vida de idosos com exercícios



A entrevista desta semana na coluna O Expresso Entrevista foi com a fisioterapeuta e

proprietária de estúdio de pilates Lucy Carnaúba.

A jovem profissional

da fisioterapia contou que atualmente 80% dos seus pacientes são da melhor idade, isso

quer dizer acima de 60 anos. Ela relatou que quando entrou na faculdade tinha como intenção atuar na fisioterapia estética, mas que acabou se apaixonando pela área de recuperação de pacientes e decidiu mudar seu foco de atuação.

Ainda durante a

por um professor que o mercado para atuação com idosos seria crescente e é o que está ocorrendo, já que o próprio IBGE informa que a partir de 2030 a população de idosos deve superar a de crianças.

Lucy falou dos progressos que a fisioterapia proporciona para seus pacientes

com idades entre 70 a 90 anos e que tiveram grande melhoria na qualidade de vida após cerca de três meses de sessões de fisioterapia adequada para idosos.

A entrevista completa com Lucy Carnaúba pode ser vista pelo Facebook de O Expresso e também pelo canal do jornal no YouTube que é @jornaloexpressocb.

Autor capão-bonitense lança o livro “O amor que nunca desistiu” neste sábado

O capão-bonitense Wagner Mendes lança neste sábado, dia 20, seu primeiro livro, “O amor que nunca desistiu”. O evento acontecerá na Biblioteca Municipal, a partir das 19h, e é aberto ao público. A obra marca a estreia do autor no universo literário e traz um relato pessoal de fé, superação e transformação.

Segundo Wagner, o

livro vai além de um projeto literário e se apresenta como um testemunho de vida. “Cada página carrega pedaços da minha caminhada, minhas quedas, minhas dores, meu resgate e, acima de tudo, a graça que me alcançou. Deus me tirou da escuridão, me tirou das dependências que tentaram roubar meu futuro e me conduziu ao altar, me

chamando para viver aquilo que Ele sempre sonhou para mim”.

O autor destaca que a leitura é direcionada especialmente a quem enfrenta momentos difíceis e precisa reencontrar a esperança. “Escrevi para quem já não acredita mais em si, mas precisa ouvir que o propósito não morreu. Minha oração é que cada leitor seja tocado, confrontado,

curado e reposicionado. Que este livro seja uma ferramenta de vida para todos que desejam andar no centro da vontade de Deus”.

Lançado pela Editora Castelo, o livro representa para Wagner apenas o início de um propósito maior. “Que esta primeira edição alcance vidas, famílias e gerações”, concluiu o autor.



Brasil dobra consumo de ultraprocessados em 40 anos



Uma coletânea de artigos publicada na revista científica The Lancet, em novembro, aponta um crescimento expressivo no consumo de alimentos ultraprocessados em diversas regiões do mundo. No Brasil, a participação desses produtos na dieta mais que dobrou nas

últimas quatro décadas,

saltando de 10% para 23%. O movimento também ocorreu em outros países: na Espanha, as compras de ultraprocessados quase triplicaram em 30 anos, passando de 11% para 31,7%, enquanto no Canadá o aumento foi de 24,4% para 54,9% ao longo de

oitas décadas.

Para especialistas em saúde pública, esses números evidenciam uma mudança mundial no padrão alimentar, com forte substituição de alimentos frescos por produtos industrializados de baixo valor nutricional. O nutricionista e professor do curso de Nutrição da Estácio, Abelardo Lima, reforça que o cenário brasileiro exige atenção urgente. “O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, representa um desafio significativo para a

saúde pública no Brasil. Essa tendência se manifesta em um aumento crescente de casos de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão crônica, além de distúrbios do trato digestivo. Tal cenário está intimamente ligado ao consumo elevado de aditivos alimentares, corantes, conservantes, alto teor de sal, açúcares simples adicionados e gorduras saturadas presentes nesses produtos”, afirma. Para enfrentar a situação, Abelardo defende a adoção das

recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, com foco em alimentos in natura e minimamente processados. “Essa abordagem, resumida na expressão ‘desembalar menos e descascar mais’, promove o consumo de alimentos com maior valor nutricional, ricos em nutrientes essenciais e com menor densidade calórica, favorecendo uma melhor distribuição de carboidratos, proteínas e gorduras e, consequentemente, um impacto positivo na saúde”, explica. O nutricionista destaca ainda a influência da praticidade na escolha dos ultraprocessados. “O planejamento alimentar é crucial nesse contexto. A facilidade de acesso aos ultraprocessados contrasta com a necessidade de preparar alimentos frescos. Dedicar tempo ao planejamento semanal das refeições é essencial para garantir escolhas alimentares conscientes e promover a saúde a longo prazo”, pontua.

PM prende homem por tráfico de entorpecentes em Capão Bonito

Na última sexta-feira (12), a equipe de Força Tática recebeu informações de moradores de que, em determinado bairro de Capão Bonito, havia intenso fluxo de pessoas para a compra de entorpecentes. A equipe foi até o local indicado e visualizou uma mulher colocando algo no bolso.

Segundo a polícia, ao ser abordada, ela apresentou seis porções de cocaína, informando que havia adquirido a droga de um homem,

apontando o local da compra. Diante das informações, a equipe se deslocou até o endereço mencionado, sendo recebida pelo genitor do indivíduo indicado, que autorizou a entrada dos policiais na residência.

Durante a busca, foram localizadas porções de maconha, cocaína, dry, três aparelhos celulares e um facão. O suspeito encontrava-se na casa e foi conduzido ao Plantão Policial, onde permaneceu à disposição da Justiça.



Policia Militar prende foragido da Justiça em Buri



Um indivíduo com mandado de prisão em aberto foi detido no início da noite de terça-feira, dia 16, no bairro Vila Saraiva, em Buri. A ocorrência teve início após a Polícia Militar

receber reclamações de moradores relacionadas à perturbação do sossego.

Segundo informações da PM, a equipe foi acionada pelo Centro de Operações da Polícia

Militar (COPOM) e se dirigiu ao local indicado. Durante a abordagem e verificação dos dados do suspeito, os policiais confirmaram a existência de uma ordem judicial de prisão

em seu desfavor.

Diante da constatação, o homem foi identificado do mandado e conduzido ao plantão policial de Itapeva, onde ficou à disposição do Poder Judiciário.

GCM de Itapeva e Polícia Civil realizaram operação contra o tráfico de drogas na Vila Mariana

Na tarde da última segunda-feira (16), equipes especializadas da Guarda Civil Municipal de Itapeva, por meio do Canil e da Ronda Ostensiva Municipal (ROMU), em ação conjunta com a Polícia Civil, realizaram uma operação de combate ao tráfico de drogas no bairro Vila Mariana.

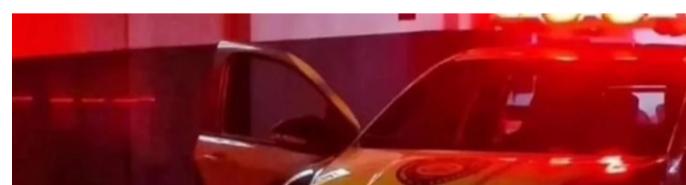
Durante a ação, um homem de 23 anos e um adolescente de 16 anos foram flagrados

pela Polícia Civil praticando o crime de tráfico de entorpecentes. Com o apoio das equipes da GCM, os indivíduos foram abordados, sendo localizadas drogas em posse dos suspeitos.

Diante dos fatos, o homem recebeu voz de prisão e foi conduzido à carceragem, onde permaneceu à disposição da Justiça pelo crime de tráfico de drogas. Já o adolescente foi apreendido e responderá por ato infracional



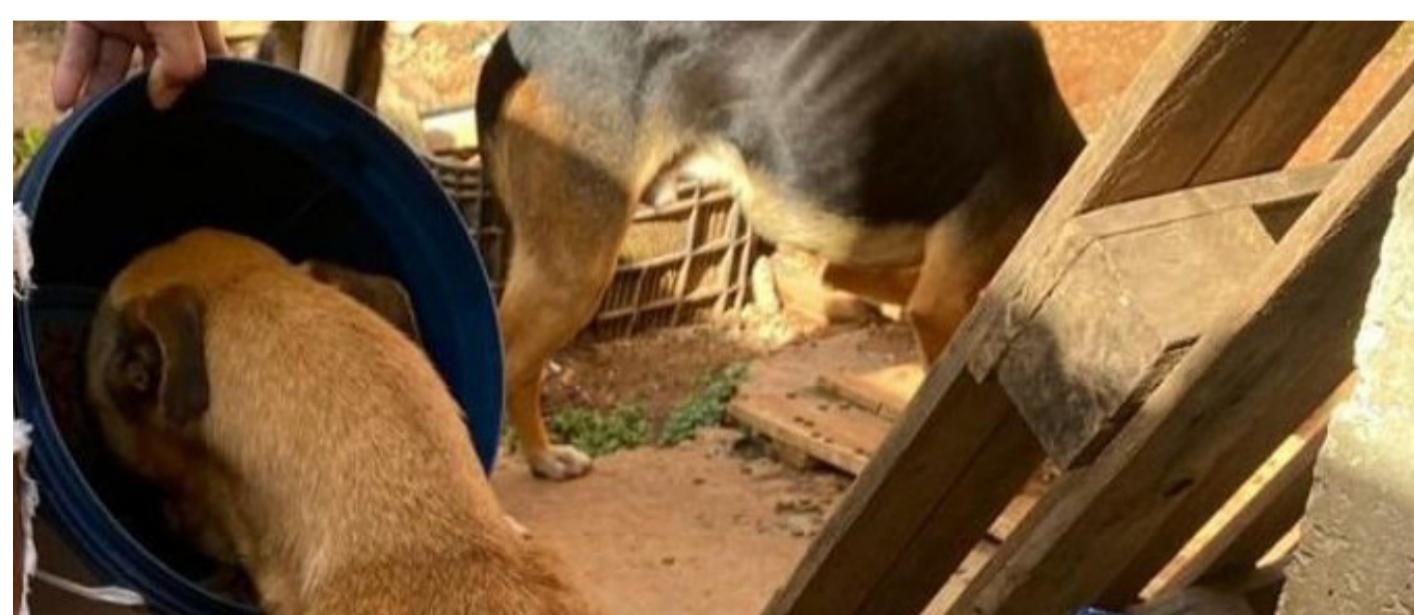
Motociclista é preso por embriaguez ao volante após fuga durante operação de trânsito



Na madrugada do último domingo, dia 14, um motociclista desobedeceu à ordem de parada e empreendeu fuga, durante uma operação de bloqueio, realizada na Avenida Higino Marques, em Itapeva. O homem foi contido pelas equipes. Em decorrência das infrações cometidas, foram lavradas quatro

autuações de trânsito. O motociclista foi submetido ao teste de bafômetro, que apontou resultado de 0,458 mg/L. Diante dos fatos, o condutor foi conduzido ao Plantão Policial, juntamente com a motocicleta, sendo registrada a ocorrência por condução de veículo automotor sob influência de álcool, conforme previsto no Código de Trânsito Brasileiro, e preso em flagrante delito.

Mulher é presa por maus-tratos a animais



Uma mulher foi presa por maus-tratos a animais na tarde de terça-feira, dia 16, no bairro Jardim Virgínia, em Itapeva. A Guarda Civil Municipal foi acionada após uma denúncia.

Segundo a GCM, no local, a equipe constatou que quatro cachorros se encontravam abandonados no interior de uma residência, sem acesso a água e

alimentação. Diante da situação, foi acionada a veterinária municipal, que compareceu ao local e confirmou a prática de maus-tratos.

A autora, responsável pelos animais, relatou que quase não permanecia na residência. Diante dos fatos, ela foi conduzida ao plantão policial, onde foi autuada em flagrante delito, permanecendo à disposição da Justiça.

Trabalhamos com:

- Calhas
- Rufos
- Condutores
- Pingadeiras
- Telhados steel frame
- Telhas
- Galvalume
- Exaustores eólicos
- Coifas
- Tubulações

*11 anos de
experiência*



(15) 99820-6946

Ceia de Natal equilibrada: como manter o sabor das tradições sem exageros

Confira estratégias simples para montar um prato mais saudável e evitar excessos durante as festas



Com a chegada das celebrações de fim de ano, é comum que as mesas fiquem repletas de pratos típicos irresistíveis e que o consumo acabe sendo maior do que o necessário. Para aproveitar a ceia com equilíbrio, a professora do curso de Nutrição da Una, Denise Perez, explica que a melhor estratégia é pensar na proporção ao montar o prato.

Segundo ela, o ideal é começar preenchendo metade do prato com opções mais leves, como saladas, frutas, legumes assados e preparações menos gordurosas. Em seguida, deve-se incluir

uma fonte de proteína magra, como peru, frango, lombo magro ou bacalhau. "Depois disso, selecione uma ou duas guarnições típicas, como farofa, arroz natalino ou massas, sempre em porções moderadas. Assim, você mantém o sabor tradicional, mas com mais equilíbrio", orienta a especialista.

Para reduzir o consumo de gordura, açúcar e sódio, a professora recomenda pequenas escolhas que fazem grande diferença: preferir carnes assadas em vez de fritas, escolher farofas com menos embutidos, priorizar

saladas e frutas e evitar experimentar todas as sobremesas apenas por impulso. "Nos doces, vale escolher aquelas que você realmente gosta. E trocar refrigerantes por água aromatizada ou sucos naturais também ajuda muito", complementa. A atenção aos molhos, que costumam ser mais gordurosos e salgados, também é essencial.

Outro ponto importante é evitar o mal-estar após refeições mais fartas. Para isso, Denise orienta não chegar à ceia com fome exagerada e pequenos lanches ao longo do dia ajudam a controlar

a compulsão. Durante a refeição, comer devagar, mastigar bem e respeitar os sinais de saciedade reduz o desconforto.

Para quem deseja tornar a ceia mais leve sem abrir mão do sabor natalino, Denise afirma que algumas substituições podem fazer diferença: na farofa reduzir manteiga e trocar bacon por castanhas ou cenoura ralada, no arroz natalino: usar

frutas frescas ou secas em menor quantidade e optar por arroz integral, no salpicão substituir a maionese tradicional por iogurte natural ou versões light, nas

carnes priorizar peru, frango, lombo ou bacalhau e nas sobremesas incluir frutas frescas, saladas de frutas, gelatinas ou versões menos açucaradas dos doces tradicionais. "Essas adaptações deixam a refeição mais leve, sem perder o gostinho de Natal", reforça a professora.

Além das escolhas no prato, a hidratação e o consumo de fibras também desempenham papel fundamental durante as festas de fim de ano. Alimentos ricos em fibras, como folhas verdes, legumes, frutas com casca e grãos

integrais, auxiliam no funcionamento do intestino, ajudam a prolongar a sensação de saciedade e contribuem para o controle da glicemia. Já a ingestão adequada de água ao longo do dia e durante a ceia favorece a digestão e evita a retenção de líquidos, comum após refeições mais ricas em sódio. Segundo a professora, pequenas atitudes como intercalar a refeição com água e priorizar alimentos naturais fazem diferença para atravessar o período natalino com mais disposição e bem-estar.

OFERTAS DE NATAL

DE 20 À 27 DE DEZEMBRO

CAIXA DE SOM CM250 MONDIAL
POTÊNCIA: 250W RMS.
TRANSMISSÃO VIA BLUETOOTH.
BATERIA INTERNAS RECARREGÁVEL BIVOLT.
MULTIPLAS CONEXÕES (USB/AUX/MIC/GUITAR).
1+1 NO CARNÉ R\$ 39,90 OU R\$ 399,00 Á VISTA

CAIXA ACÚSTICA LG TORRE RCN9
DOIS WOOFERS DE 8 POLEGADAS CADA, TOTALIZANDO 16 POLEGADAS.
POSSUI BLUETOOTH, ENTRADAS USB, FUNÇÃO KARAOKE E DJ, LUZES LED.
1+1 NO CARNÉ R\$ 189,00 OU R\$ 2.399,00 Á VISTA

KIT ANTENA VIVENSIS
INSTALAÇÃO INCLUIDA.
POSSUI RESOLUÇÃO DE VÍDEO FULL HD.
ANTENA PARABÓLICA DE 60 CM.
COMPATÍVEL COM TVs DE TUBO, TELAS PLANAS E SMART TVs.
1+1 NO CARNÉ R\$ 59,90 OU R\$ 599,00 Á VISTA

SMART TV HISENSE
58" HISENSE
CONTROLE POR VOZ.
DOLBY VISION.
3 ENTRADAS HDMI.
2 PORTAS USB.
1+1 NO CARNÉ R\$ 219,00 OU R\$ 2.899,00 Á VISTA

KIT FERRARA MÓVEIS PARANÁ
6 PORTAS.
2 GAVETAS.
PRODUZIDO EM MDP.
PUXADORES EM PLÁSTICO.
10X SEM JUROS R\$ 129,90 OU R\$ 1.299,00 Á VISTA

TOUCADOR MAGIC NEW PRATIMAR
2 GAVETAS.
ESPELHO ARTICULADO.
PÉS EM PLÁSTICO.
MDP/MDF.
CORREDIÇAS METÁLICAS.
10X SEM JUROS R\$ 39,90 OU R\$ 399,00 Á VISTA

Marcelo Móveis eletro
WhatsApp (15) 98844-1619
@marcelomoveiseletro

NOTA DE FALECIMENTO

Funerária Camargo: Rua Marechal Deodoro, 522 Capão Bonito - SP Fone: (15) 3542-2285

EDEVALDO RIBEIRO

Dia: 17/12/2025
 Idade: 59 Anos
 Profissão: Operador de máquinas aposentado
 Estado Civil: Divorciado
 Filho de: Cacilda Ribeiro
 Deixa os filhos: Anderson e Andressa
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Central
 Cemitério: Sagrado Coração de Jesus

SILAS BAPTISTA DA SILVEIRA

Dia: 15/12/2025
 Idade: 85 Anos
 Profissão: Comerciante Aposentado
 Estado Civil: Casado com a srª Dirma Batista da Silveira
 Filho de: Placedino Baptista da Silveira e Hortencia Soares da Silva
 Deixa as filhas: Damaris, Debora e Patricia
 Velório: Igreja Apostólica Filhos da Oliveira
 Cemitério: Sagrado Coração de Jesus

JOSÉ RAPHAEL DE OLIVEIRA

Dia: 12/12/2025
 Idade: 85 Anos
 Profissão: Lavrador Aposentado
 Estado Civil: Viúvo da srª Maria Aparecida de Oliveira
 Filho de: José Raphael de Oliveira e Maria de Jesus Oliveira
 Deixa os filhos: Reginaldo, Josias, Andreia, Adriana, Ivani e Jair
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Centro
 Cemitério: São João Batista

ANTONIO FRANCISCO DO NASCIMENTO

Dia: 16/12/2025
 Idade: 94 Anos
 Profissão: Lavrador – Aposentado
 Estado Civil: Viúvo da srª Luiza Honoria do Nascimento
 Filho de: Joaquim Henrique do Nascimento e Cecilia Benta do Nascimento
 Deixa os filhos: Rosa, Natanael, Ana Alice, Creuza, Odair, João, Claudinei, Rubens, Sidnei, Joel e Elizabeth
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Central
 Cemitério: São João Batista

CLEVERSON MACHADO DE ALMEIDA

Dia: 15/12/2025
 Idade: 32 Anos
 Profissão: Ajudante Geral
 Estado Civil: Solteiro
 Filho de: Edneia Machado de Almeida
 Deixa o filho: Nicolas
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Centro
 Cemitério: São João Batista

MARIA CLARA GOMES DA CRUZ

Dia: 11/12/2025
 Idade: 23 Anos
 Profissão: Auxiliar Administrativo
 Estado Civil: Solteira
 Filha de: Milton José da Cruz e Jeane Aparecida Gomes
 Não deixa filhos
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Centro
 Cemitério: Recanto da Paz em Ribeirão Grande

Versão Digital

do Jornal O Expresso



Baixe pelo site:
www.oexpresso.com.br

Peça pelo WhatsApp
(15) 99799-5374



Horóscopo

Áries

Ouça mais as pessoas e evite teimar com ideias muito rígidas. É preciso ouvir para tomar decisões melhores.

Touro

É hora de desapegar e fazer diferente. Procure compartilhar suas questões íntimas com as pessoas certas.

Gêmeos

Faça bons acordos e procure estar em boa companhia. É importante dar valor às pessoas que apoiam seus sonhos.

Câncer

Procure trabalhar bem em equipe, reconhecendo as suas limitações e também as dos outros. É hora de ser prático e compreensivo.

Leão

Use a sua criatividade para chegar mais longe. É hora de ter mais autoconfiança para avançar nos seus planos.

Virgem

Cuide mais do seu universo interno. É preciso estar atento às suas necessidades íntimas.

Libra

Mantenha o foco. É hora de fazer uma coisa de cada vez, investindo nos seus sonhos.

Escorpião

Seja prático. É preciso ter foco para investir a sua energia nas coisas certas.

Sagitário

É hora de encerrar ciclos para, depois, crescer de forma sustentável. Então não tenha medo de se renovar.

Capricórnio

Organize-se. É preciso saber dosar bem as atividades diárias com a sua necessidade de descanso.

Aquário

Invista nas atividades em grupo e esteja ao lado de pessoas que têm o que ensinar a você. Cuidado com excesso de exposição.

Peixes

Pense no futuro, mas sem ficar ansioso. O momento também pede mais consciência na hora de decidir as coisas.

fonte: www.istoe.com.br



sua loja online de maquiagens!

MN
MAKEUP *na* NET

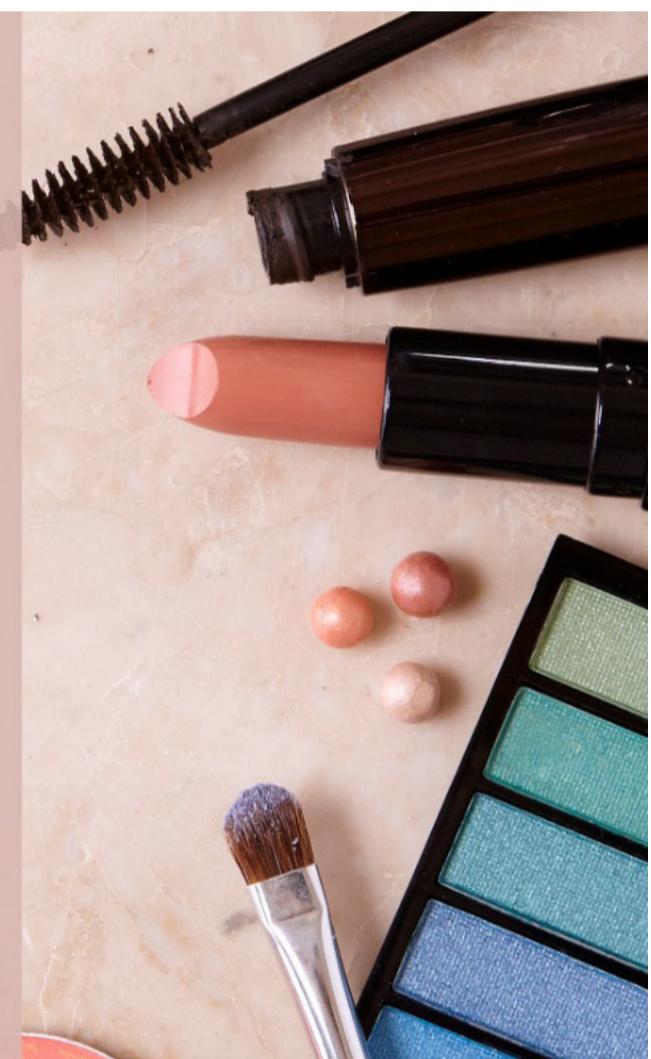
www.makeupnanet.com.br

[makeupnanet_](https://www.instagram.com/makeupnanet_)

Makeup Na Net

15 98832-7585

contato@makeupnanet.com.br



AnaLab

**Cuidando da sua saúde
com precisão e carinho**

Exames laboratoriais

Testes genéticos

Exame toxicológico

Eletrocardiograma

Sexagem fetal

+ de 5000 tipos de exames laboratoriais



Unidade Centro

Rua Silva Jardim, 597 – Centro
Telefones: (15) 3542-4159 / (15) 99797-4159

Unidade Vila Aparecida

Avenida Elias Jorge Daniel, 219- Vila Aparecida
Telefones: (15) 3542-3300 / (15) 99825-8736

AnaLab
Laboratório de Análises Clínicas

Cuidados com a saúde mental nas festas de fim de ano

Por **Luisa Tamura Ferrazzi**

As festas de fim de ano são, para muitos, sinônimo de alegria, reencontros e celebrações. No entanto, essa época também pode despertar sentimentos de solidão, ansiedade, tristeza e sobrecarga emocional. Por isso, especialistas alertam: é essencial cuidar da saúde mental nesse período.

Cobranças internas, expectativas não alcan-

cadas, luto por pessoas que não estão mais presentes ou dificuldades financeiras são fatores que podem afetar o bem-estar psicológico.

Entre as orientações estão: respeitar seus limites, não se obrigar a participar de tudo, evitar gastos excessivos e praticar o autocuidado. Manter uma rotina leve, dormir bem e ter momentos de silêncio ou

oração também ajudam a reduzir a ansiedade.

Além disso, é importante buscar apoio quando necessário. Conversar com alguém de confiança ou procurar ajuda profissional pode fazer diferença.

As festas não precisam ser perfeitas, elas devem ser vividas com verdade, equilíbrio e gentileza consigo mesmo.



Boas Festas!

O Jornal O Expresso deseja a todos, um **Feliz Natal** e um **próspero ano novo!!!**

► JORNAL
EXPRESSO



SERIMAR
"SERIMAR, sua escolha concreta!"



TUBOS - LAJES - POSTES - BLOCOS - COCHOS - MARCOS - PALANQUES

Atleta de Capão Bonito é destaque na final estadual do 87º Jogos Abertos do Interior

O atleta capão-bonitense João Lucas vem se destacando no atletismo ao integrar a equipe de Sorocaba. Recentemente, ele conquistou o 5º lugar na prova de Lançamento do Martelo, na final estadual do 87º Jogos Abertos do Interior. A classificação para a fase estadual foi alcançada após um excelente desempenho

na etapa regional.

O Lançamento do Martelo é uma disciplina olímpica, que tem por objetivo lançar o martelo o mais longe possível, aterrando dentro de um espaço perfeitamente definido. O arremesso é executado numa circunferência de círculo com 2,13 m de diâmetro e o peso do martelo é de 7,26 kg

para os homens e de 4 kg para as mulheres.

"Sou muito grato à equipe de Sorocaba por confiar em meu trabalho e me dar a chance de competir em uma competição tão importante. Passei pela fase regional e consegui a classificação para a estadual, o que já é uma grande conquista", agradeceu João Lucas.



Projeto Judô Ajuda de Buri encerra temporada com conquistas e cerimônia de graduação



O Projeto Judô Ajuda, de Buri, celebrou no último final de semana o encerramento das atividades de 2025 com uma cerimônia marcada por conquistas, reconhecimento e a graduação de novos

alunos. Após um ano de intensa preparação, participação em competições e bons resultados, atletas e comissão técnica comemoraram o desempenho alcançado ao longo da temporada.

Com o encerramento das atividades, os atletas entram em período de descanso, levando consigo a satisfação pelos avanços técnicos e pelas graduações conquistadas.

A sensei Suzana Oliveira, responsável pelo projeto, destacou o sucesso do trabalho realizado e agradeceu o apoio recebido.

"Foram muitos dias de preparação até chegarmos ao dia de hoje, e o encerramento foi um sucesso. Agradeço imensamente a todos os envolvidos, em especial à Leila Rosa, que sempre se dedica para que tudo ocorra da melhor forma", afirmou.

Suzana também ressaltou a importância do comprometimento

das famílias, dos parceiros do projeto e do apoio do poder público. Ela agradeceu aos pais dos atletas, aos amigos e apoiadores do Projeto Judô Ajuda, bem como à presença do vice-prefeito Ronaldo Danilo de Almeida, que acompanhou toda a cerimônia de graduação, e do vereador Reverson,

que prestigiam o evento e colaboraram com doações.

O prefeito Germano Peschel também foi citado pelo apoio constante, especialmente no auxílio com transporte e alimentação

dos atletas durante as competições, assim como o secretário de Esportes Reginaldo Araújo e Mateus Ferraz, pelo suporte ao projeto ao longo do ano.

A sensei ainda agradeceu a parceria da irmã, sensei Camila Rosa, e reforçou o reconhecimento aos familiares que acompanham de perto as atividades do projeto. "Sou grata a todos que estiveram conosco em 2025. Em 2026, voltaremos ainda mais fortes", concluiu.

Ex-preparador de goleiros do Elosport começou trabalho no União Suzano

O ex-preparador de goleiros do Elosport de Capão Bonito, Thiago Roberto Schein, o popular Paraguai, já iniciou seu trabalho como preparador de goleiros da equipe do União Suzano que vai disputar o Campeonato Paulista de Série A3.

A equipe já fez três

jogos amistosos visando o início da disputa em janeiro de 2026. Os jogos foram os seguintes: 1 a 1 contra o Juventus da Mooca;

0 a 0 contra o São José E.C e fechando essa primeira fase de preparação, um duelo contra o Santo André que o time do ABC Paulista venceu

por 1 a 0. Todas essas equipes são da Série A2.

Os próximos jogos treinos já marcados para as próximas semanas serão contra o ECUS, Portuguesa, Palmeiras e São Caetano.

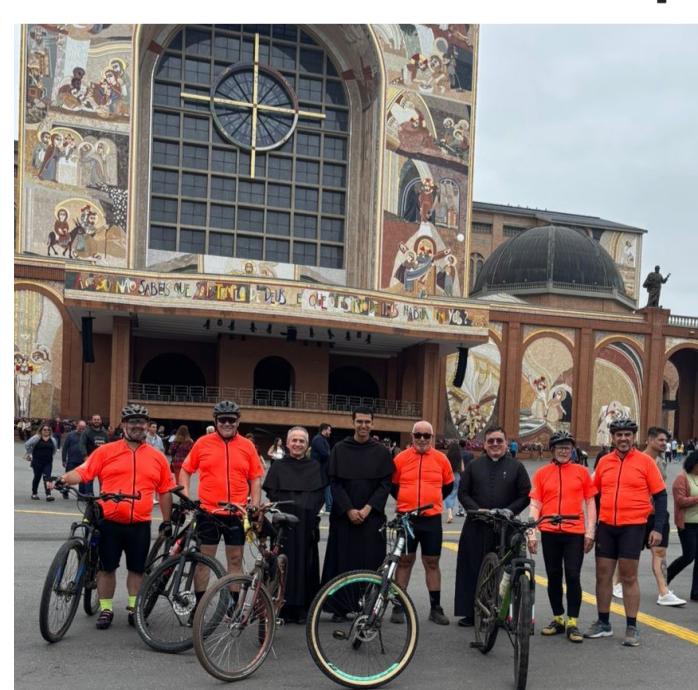
Para Paraguai, o resultado de seu trabalho está sendo bom, pois os

goleiros do time estão se adaptando bem e estão tomando poucos gols nos jogos amistosos que participaram.

"Quando os goleiros tomam poucos gols isso também reflete o trabalho de preparação feito pelos treinadores. Isso nos gratifica", disse o preparador Paraguai.



Professores ciclistas de Capão Bonito percorrem a Rota da Luz até o Santuário de Aparecida



Cinco professores ciclistas de Capão Bonito realizaram, entre os dias 14 e 17, uma peregrinação até Aparecida do Norte, percorrendo a tradicional Rota da Luz com destino ao Santuário Nacional de Nossa Senhora Aparecida. Ao todo, foram aproximadamente 320 quilômetros pedalados durante quatro dias de viagem.

De acordo com o professor Giuliano Guimarães de Oliveira,

esta foi a primeira vez que o grupo realizou o percurso. "Já pedalamos há algum tempo e numa conversa dessas do pedal, surgiu a vontade de chegar a Aparecida. Pesquisando na internet surgiu o caminho da Rota da Luz, com 200 km. Essa rota ficou conhecida porque a Sra. Lu Alckmin fez a pé e inaugurou a rota em 2016", disse.

A peregrinação contou com a participação de Edmara José

Manfredo, Giuliano Guimarães de Oliveira, Roberto Casare Melo, Fernando Luiz Viana, José Cabral da Silva e João Fernando França. Durante o trajeto, os ciclistas vivenciaram momentos de fé, superação e emoção.

Um dos pontos mais marcantes da viagem foi a passagem pela Pousada Pereiras, onde está sendo construída uma catedral inspirada na arquitetura italiana, em homenagem à

Santa Ghisallo, padroeira dos ciclistas. "O sentimento que ficou foi de emoção, ressignificação, conquista e propósito atingido", afirmou Giuliano.

Após a conclusão da peregrinação, o grupo destacou que a experiência deverá ser repetida em breve, por meio de um novo desafio. "A princípio não será a mesma, mas que possa ter a mesma emoção que tivemos nessa", disseram.

Câmara de Capão Bonito aprova empréstimo com apenas um voto contrário



A Câmara de Capão Bonito aprovou em sessão extraordinária realizada na tarde do último dia 12, um empréstimo de 25 milhões de reais pedido pelo prefeito Júlio Fernando para realização de diversas obras.

O único vereador a votar contra o projeto foi o vereador Daan Cabeleireiro, do MDB, que fez uma emenda aditiva para que o empréstimo fosse pago até dezembro de 2028, e com isso seria quitado na administração do próprio prefeito Júlio Fernando.

A emenda do vereador do MDB foi rejeitada por 12 votos contra apenas o voto favorável de Daan.

Os vereadores não viram problema que a dívida seja deixada para a próxima gestão pagar.

Na discussão do

tema, somente o vereador do MDB manifestou preocupação com o fato de que o projeto foi enviado para o Legislativo em sessão extraordinária e com isso não passou pelas comissões permanentes.

Daan ainda disse que solicitou informações sobre o projeto via ofício e que não recebeu nenhuma resposta por parte do Executivo. Segundo o oposicionista, o projeto veio com poucas explanações e o que pôde ser analisado foram as obras que estão anunciadas na mensagem que acompanhou o projeto.

Nas obras relacionadas na mensagem do projeto 146/2025 estão parquinhos, praças, pavimentação de rua, construção de um centro de convivência, parque do Jardim da

Amizade, centro de hemodiálise, construção da escola da região central e contrapartida para obras em UBS e na ampliação da Santa Casa e pavimentação de uma rua no Jardim Santa Isabel.

O vereador oposicionista disse que concordava com os gastos no setor da saúde, como para a construção do centro de hemodiálise, mas demonstrou sua preocupação com o fato de que o empréstimo poderá comprometer a próxima administração municipal que sucederá Júlio Fernando, já que o empréstimo está previsto para ser concluído em 60 vezes. Como não foi enviada nenhuma informação detalhada sobre o empréstimo, como período de carência, taxas de juros, garantias e somente

comentários de que seriam 25 milhões de reais em 60 meses. As avaliações mais otimistas apontam para pagamentos na ordem de 600 mil reais ao mês, para se ter uma ideia, a prefeitura

gasta mensalmente em torno de 300 mil reais mês com as contas de energia de todas as secretarias e prédios públicos, mais a iluminação pública das ruas, avenidas e praças.

Defenderam o projeto os vereadores Rafael do Abner, líder de governo, Clayton Sassá e Fio Londrina, que disseram que o projeto estava sendo estudado há seis meses por várias secretarias e eles confiam no prefeito e em sua assessoria. O vereador Sassá enalteceu as obras que serão feitas com o empréstimo e disse que não se

preocupa com quem será o prefeito que vai suceder Júlio Fernando e que o importante é que a população de bairro, como o Jardim da Amizade, será beneficiada.

Histórico de endividamento

Na discussão do tema, o vereador Daan Cabeleireiro lembrou que essa não é primeira vez que o prefeito Júlio Fernando faz empréstimo durante sua gestão e deixa para ser pago pelo sucessor, lembrando que o ex-prefeito Marco Citadini pagou 47 parcelas em 48 meses de governo de um financiamento feito por Júlio Fernando, para recapitar 150 ruas através do Desenvolve São Paulo.

Entre os pontos mais criticados do empréstimo,

estão 12 milhões de reais que seriam usados para construção de um centro de convivência que será feito no antigo campo de futebol do Esporte, que existe há mais de 100 anos, e também a construção da escola da região central, que já foi licitada em 2022 por mais de 12 milhões de reais e está paralisada desde 2023.

"Como explicar essa inclusão da obra da escola da região central que já foi licitada no passado. Então quando foi licitada não tinha dinheiro para ser concluída? E a construção do centro de convivência que está estipulado em 12 milhões. Quantos custarão de juros e encargos esta obra?", disse a O Expresso o vereador Daan Cabeleireiro.



Para sua casa ficar legal, Depósito Central

Pisos - Revestimentos - Ferragens - Pintura - Materiais Elétricos
Ferramentas - Sanitários - Encanamentos - Iluminação - Decoração

**Quem procura preço e qualidade
sabe exatamente onde ir.**

(15) 3542-1227
9 9848-8288

Rua General Carneiro, 659
Centro - Capão Bonito

@DepósitoCentralCB

