

Prefeitura anuncia centro de recreação em campo de futebol centenário



O prefeito de Capão Bonito, Júlio Fernando, do PL, alguns secretários e o presidente da Câmara, anunciaram na véspera do Natal a construção de um novo centro de recreação e convivência que deverá ser construído no estádio de futebol do antigo Esporte Clube

Capão Bonito, situado na rua Bernardino de Campos, na região central da cidade. Esportistas e defensores da preservação do patrimônio arquitetônico e histórico da cidade questionam a destruição de um dos poucos patrimônios históricos ainda existentes na cidade. Estes

mesmos esportistas sugeriram que o centro de recreação proposto pela prefeitura seja feito em outro local e até deram sugestões como o terreno do DER ou o terreno da escola central que está com a obra paralisada desde 2022 e para o qual não haveria demanda. **Geral 13**

Funcionários municipais de Ribeirão Grande recebem reajuste salarial



Os funcionários municipais de Ribeirão Grande foram recepcionados com um café da manhã na última segunda-feira, dia 5, marcando o retorno das atividades após o período de recesso. Durante a recepção, o

prefeito anunciou a concessão de um aumento salarial de até 10% aos servidores municipais. Segundo Marcelo Nunes, a medida representa uma forma de reconhecimento e valorização do funcionalismo público. **Região 4**

Carga de tomates é descartada em Guapiara

Uma grande quantidade de tomates foi descartada de forma irregular em Guapiara. O flagrante ocorreu no Mirante da Torre, onde a prefeitura recolheu quilos do produto abandonado. O calor intenso acelerou o amadurecimento dos

tomates, concentrando a colheita em um curto intervalo de tempo e ampliando a oferta no mercado, ocasionando queda nos preços pagos aos agricultores. O responsável pelo descarte não foi identificado.

Região 4



COOPERATIVA AGRÍCOLA DE CAPÃO BONITO

Avenida Plácido Batista da Silveira, 357 | (15) 3542 - 8300 | cacb@uol.com.br

“Confiança e Trabalho”



Editorial

Pensando no futuro

O ano de 2026 está começando e muitas coisas precisam ser resolvidas em cidades da região.

Em Capão Bonito, após um final de 2025 em comemoração pela reforma de parte do Parque das Águas, obra esta iniciada em 2020, há ainda muitos temas a serem resolvidos pelos gestores municipais.

A obra de construção do Centro de Convivência na região central, que deve acabar com o antigo e centenário campo de futebol do Esporte Clube Capão Bonito, promete novos capítulos ainda. Há também outras obras que estão fazendo aniversário e precisam de uma resolução efetiva, como a da escola da região central, o novo centro de especialidades e da interminável reforma da escola da Nova Capão Bonito. Tudo isso, sem falar do empréstimo de 25 milhões de reais que deve ser contraído com a Caixa Econômica

Federal e que deve comprometer as finanças da prefeitura até o final desta década.

Cidades vizinhas, como Buri e Ribeirão Grande, estão caminhando relativamente bem com as contas municipais e com realizações sendo feitas, como concessão de reajustes salariais e promoção de festas comemorativas ao aniversário das cidades. Portanto, nestes dois casos, apesar das dificuldades que são impostas aos municípios, se tem perspectiva de que os problemas estão ou serão solucionados.

Por fim, o caso mais preocupante dos municípios de circulação de O Expresso, é Guapiara. A prefeitura guapiarense fechou 2025 deixando muitas perguntas sem respostas, inclusive, com uma ação movida pelo Ministério Público da Comarca impedindo a realização de uma festa, que chegou a ser taxada pelo órgão fiscalizador do Judiciário como uma autêntica

irresponsabilidade fiscal dos atuais gestores, que precisam dar uma resposta à opinião pública regional.

No caso guapiarense, muitos fatos relativos a 2024 não foram devidamente esclarecidos em 2025 e precisam de uma resolução neste ano que se inicia, principalmente em relação as dívidas da prefeitura e da quitação de pendências com servidores contratados para a área da saúde. Que neste ano os gestores municipais, que são responsáveis pela prestação de serviços públicos para as cidades da região, resolvam as demandas de cada localidade e que foquem no que é prioritário para a população e que, acima de tudo, ajam de forma responsável com as finanças públicas e, se necessário, recoloquem as contas no rumo certo, mesmo que isto seja penoso. O mais importante é que o futuro das cidades não seja comprometido por gestores irresponsáveis.

gens 2025, da Infobip, mostra que o uso do WhatsApp para troca de mensagens entre clientes e empresas cresceu 30,47% no Brasil. Globalmente, a tendência é ainda mais forte, com um aumento de 53,8% nas interações voltadas à compra, venda e atendimento. Esse crescimento reflete o amadurecimento do consumidor digital, que busca praticidade, resposta rápida e personalização e encontra no aplicativo um canal direto e confiável de comunicação com as marcas.

Um exemplo típico do varejo premium é substituir o “clique direto para o e-commerce” por um convite à conversa: durante o atendimento, o time envia fotos, responde dúvidas e enten-

de preferências antes da compra. O resultado vai além das vendas: cria-se uma experiência consultiva e de confiança, que fideliza pela escuta, não apenas pela oferta.

Para aplicar essa abordagem, é essencial que as empresas planejem processos claros e mantenham uma comunicação empática. Integrações entre WhatsApp Business, CRMs, automações e agentes de inteligência artificial (IA) permitem organizar o fluxo de mensagens, registrar dados e oferecer respostas rápidas e personalizadas sem perder o toque humano, que dá sentido à conversa. A IA, nesse caso, atua como um apoio estratégico: automatiza o que é repetitivo, identifica intenções e direciona

atendimentos com eficiência, enquanto os profissionais concentram-se em interações de maior valor, que exigem empatia, contexto e relacionamento.

Quando bem executado, o marketing conversacional revela um tipo de dado muito mais rico que qualquer métrica tradicional. Ele mostra intenções, dúvidas e motivações, transformando interação em inteligência. Mais do que substituir estratégias tradicionais, humaniza o digital. Redefine o relacionamento entre marcas e pessoas e mostra que, em um mercado saturado de mensagens, o diálogo genuíno é o que permanece. E, quando verdadeiro, ele não termina com a venda — começa ali.

Vidro: vamos ganhar escala

José Renato Nalini é Reitor da Uniregstral, docente da Pós-graduação da Uninove e Secretário-Geral da Academi a Paulista de Letras

O Brasil é prolífico em normatizar, miserável em obedecer às leis que edita. Existe outra República no planeta em que se aceita dizer, como se fora normal, existirem “leis que pegam e leis que não pegam”?

Algo que precisa ganhar escala é a reciclagem. Alguns sinais positivos estão no reaproveitamento de vidros. Fernanda Mena avisa que “uma a cada 3 garrafas de vidro é hoje feita com material reciclado no Brasil”. A proporção de vidro reciclado em novas garrafas atingiu 36,86%, enquanto a meta era 27%, de acordo com o Decreto 11.300/2022.

O decreto sobre o plástico só surgiu em outubro de 2025. E é o pior veneno para a humanidade, principalmente para os mares, fonte de vida que está

sendo rapidamente contaminado.

É importante que a sociedade civil e o empresariado criem entidades fiscalizadoras e inspiradoras de novas estratégias. A gestora para a logística reversa se chama Circula Vidro. Reúne Abividro-Associação Brasileira de Bebidas, Abrabe – Associação Brasileira de Bebidas e Sindicerv – Sindicato Nacional da Indústria de Cerveja.

Ainda falta aprimorar o trabalho dos catadores, a conscientização da população e produzir leis que responsabilizem os grandes geradores. Algo que se ouve geralmente é que o catador não é estimulado a recolher vidro, pois o pagamento é muito inferior ao das latinhas de alumínio, por exemplo. Estas sim, um case de sucesso no Brasil.

Urgente incentivar a Academia e o empresariado civil a produzir tecnologias e estratégias que façam com que o vidro tenha uma destinação integral para a reciclagem, melhorando os percentuais que progridem, mas muito lentamente. A natureza está triste e irritada. Ela não vai esperar que os homens criem juízo. Já está respondendo da forma como sabe. Se não nos convertermos, ficaremos sufocados de tanto resíduo produzido, um desperdício inacreditável, atestado de nossa inconsciência, do qual o vidro não é a menor parte.

Vamos também incluir o plástico em nossas preocupações. Não bastam decretos. É preciso criar, urgente, uma consciência coletiva. Isso é responsabilidade coletiva, não exclusiva do Governo.

Marketing conversacional: o diálogo como ativo estratégico da nova era digital

Rita Candido é diretora de Mídia na Adtail

Em um mundo hiperconectado, a comunicação entre marcas e pessoas passa por uma transformação profunda. Não basta impactar o consumidor com mensagens bem segmentadas. É preciso escutar, responder e construir confiança. O marketing conversacional surge dessa virada cultural: um modelo de relacionamento que substitui o monólogo publicitário tradicional por conversas reais,

personalizadas e mais humanas.

No Brasil, o usuário médio passa 9 horas e 9 minutos por dia acessando a internet — segundo dados consolidados até o terceiro trimestre de 2024. Mesmo com esse uso intenso, o consumidor não quer perder tempo com interações ineficientes ou mecanizadas, ele quer saber com quem está falando e sentir que há alguém real do outro lado da tela. Por isso, o

diálogo deixa de ser apenas uma etapa da jornada e se torna o próprio motor da conversão, construindo confiança e identificação — dois pilares da decisão de compra moderna.

Nos últimos anos, o WhatsApp consolidou-se como o principal canal dessa estratégia. De ferramenta de suporte, evoluiu para integrar mídia, vendas e relacionamento em tempo real. O relatório Tendências de Mensa-

Expediente

Propriedade:
Empresa Gráfica e Editora Vale do Paranapanema Ltda.
CNPJ: 67.045.484/0001-66

Diretor Presidente:
Marco Antonio Citadini

Endereço:
Rua Silva Jardim, 973 -Centro. Capão Bonito -SP
Tel: 3542- 1453

Jornalista Responsável:
Marco Antonio Citadini

Redatora Chefe:
Maria Cláudia O. S. Citadini

Colaboradores:
José Renato Nalini e Luisa Ferrazzi

Circula nos municípios de:
Capão Bonito, Ribeirão Grande, Guapiara, Apiai e Buri

www.oexpresso.com.br

Os artigos assinados pelos colaboradores não refletem a opinião do jornal, sendo as informações nelas contidas de inteira responsabilidade dos autores. As matérias pagas publicadas no Jornal O Expresso são identificadas como informe publicitário e não são de responsabilidade do jornal.

ADJORI-SP

O Expresso é associado à ADJORI (Associação dos Jornalistas e Radialistas da Região de Itapetininga)

CNJI - Cadastro Nacional de Jornais do Interior - Periodicidade verificada em Brasília

O EXPRESSO

► Buracos na estrada

Usuários da estrada vicinal que liga Capão Bonito a Buri continuam reclamando dos buracos na via, principalmente no trecho que é de responsabilidade de manutenção da prefeitura de Capão Bonito. Desta vez, a reclamação foi levada para a imprensa de Buri.

► Respondendo

A assessoria da prefeitura de Capão Bonito se apressou em responder informando que o caso da estrada foi levado à Secretaria de Transportes e para o DER pedindo que o Estado assuma o controle e a consequente manutenção da vicinal. Sobre uma solução aos buracos, à prefeitura nada informou.

► Obra lançada

O prefeito de Capão Bonito e seus assessores lançaram nas vésperas do Natal o projeto de construção do Centro de Convivência que está previsto para ser feito no antigo campo do Esporte. A obra será feita com recursos de empréstimo a ser contraído com a Caixa Federal.

► Obra de milhões

Segundo comentários de vereadores, na discussão sobre o empréstimo, a obra que está orçada em 12 milhões de reais, é considerada uma prioridade pela atual administração.

► Esportistas questionam

Esportistas e defensores do patrimônio histórico de Capão Bonito estão questionando a destruição do campo do Esporte, que tem mais de 100 anos para a construção do centro de convivência. Segundo os contrários, a obra poderia ser feita em outro local e com isso o campo histórico poderia ser preservado e restaurado no futuro.

► Insensível

Para muitos esportistas o prefeito estaria sendo insensível e não estaria pensando nos muitos jogadores que passaram pelo campo e que fizeram história no futebol local. Entre os citados estão o pai e o avô do chefe do Executivo.

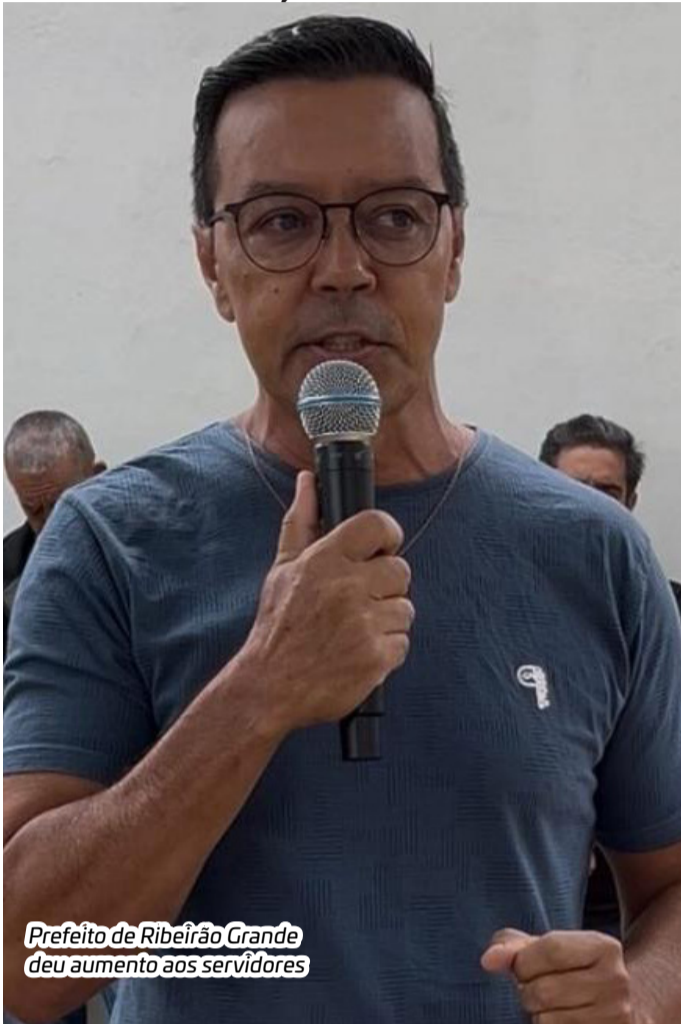
► Falta de água

As festas do final de ano em Capão Bonito foram marcadas pela interrupção no fornecimento de água pela Sabesp que alegou problemas no sistema. Imediatamente foi lembrada a recente moção de repúdio apresentada pelo vereador Daan Cabeleireiro no final de 2025 pelos recentes problemas de fornecimento na cidade.

► Defenderam a empresa

No momento em que o vereador Daan apresentou a moção, foi questionado por aliados do prefeito que defenderam a empresa. Dias depois da moção ser aprovada, o deputado Giriboni levou o prefeito e vereadores aliados para se reunir com dirigentes da empresa. Mesmo assim, faltou água no final do ano.

► Não dá cesta, mas...



Prefeito de Ribeirão Grande deu aumento aos servidores

O prefeito de Ribeirão Grande, Marcelo Nunes, do PP, iniciou o ano de 2026 concedendo até 10% de aumento salarial para os servidores municipais. Aliados de Nunes disseram que o prefeito não dá cesta de Natal, mas concede aumento para que os funcionários possam comprar cestas a seu gosto.

► Esperando as férias acabar

Já os servidores municipais de Capão Bonito, só terão uma definição sobre reajuste após o término das férias do prefeito que vai definir com os secretários de Governo e de Finanças quanto será o percentual do reajuste.

► Colisão à vista

Não seria dos mais tranquilos o relacionamento das equipes das secretarias de Governo e de Finanças de Capão Bonito. Entre servidores municipais há comentários de que os secretários das respectivas pastas estariam em rota de colisão e cada qual pedindo a cabeça do outro.

► Aproveitou quase tudo

Aliados do prefeito de Capão Bonito estão comemorando a boa aceitação da iluminação do Parque das Águas nas festas de final de ano. A obra foi iniciada em 2020, mas a atual administração atrasou a conclusão, mas no fim aproveitou boa parte do projeto, como o madeiramento.

► Contra cargo de confiança

Para não dar crédito para o antecessor, a atual administração de Capão Bonito alegou irregularidades no projeto e entrou com ação na Justiça, inclusive, contra servidor que é cargo de confiança da atual gestão. Como se justifica entrar com ação contra alguém que é nomeado como cargo de confiança?

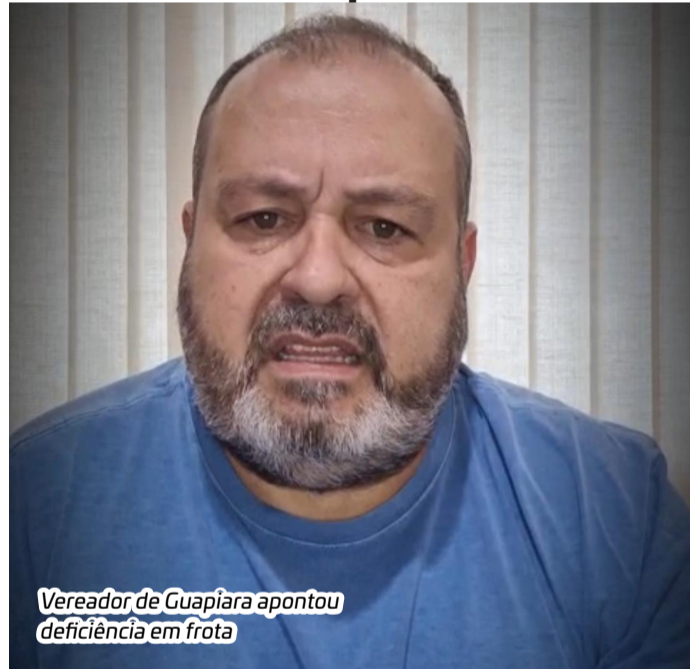
► Pode participar

No meio político de Capão Bonito há comentários de que o grupo do deputado federal Mauricio Neves pode indicar alguns aliados para participar da atual administração após declaração de que fazem parte da base do governo municipal. Parece que a participação seria na área da saúde.

► Causou estrago

Em Guapiara, o despejo de uma grande quantidade de tomates descartada por produtores próximo ao Mirante da Torre, causou problemas. Segundo políticos da oposição, ao retirarem as frutas, o pessoal da prefeitura teria derrubado a torre de comunicação da PM. A conferir os desdobramentos.

► Deficiência comprovada



Vereador de Guapiara apontou deficiência em frota

O incêndio que tomou conta de uma Kombi da prefeitura de Guapiara, ocorrido nesta semana, seria a confirmação de que o vereador opositor Flavio Menk estaria certo quanto à precariedade na manutenção da frota municipal. Menk conseguiu um relatório do DETRAN que teria apontado as deficiências da frota.

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 Antonio de Souza Lopes, 152 - Vila Nova Capão Bonito

Funcionários municipais de Ribeirão Grande são recepcionados com café da manhã e anúncio de reajuste salarial



Os funcionários públicos municipais de Ribeirão Grande foram recepcionados com um café da manhã na manhã desta última segunda-feira (5), marcando o retorno das atividades após o período de recesso. O momento de acolhimento contou com a presença do prefeito

Marcelo Nunes, do vice-prefeito Ricardo Lima, além do pastor Ismael e do padre Marcelo.

O encontro foi marcado por orações e por uma mensagem de fé, reforçando o espírito de união e valorização dos servidores públicos no início das atividades. Durante a recepção,

o prefeito anunciou a concessão de um aumento salarial de até 10% aos servidores municipais. Segundo Marcelo Nunes, a medida representa uma forma de reconhecimento e valorização do funcionalismo público. “Anunciamos aos funcionários municipais um aumento de

até 10%, como forma de reconhecimento e valorização por todo o trabalho que realizam diariamente para nos ajudar a continuar fazendo Ribeirão Grande crescer. Nosso respeito, gratidão e compromisso com quem faz a cidade acontecer”, afirmou o prefeito.

Carga de tomates é descartada irregularmente devido às altas temperaturas em Guapiara

Uma grande quantidade de tomates foi descartada de forma irregular em Guapiara, no fim de dezembro, chamando a atenção das autoridades municipais. O flagrante ocorreu no Mirante da Torre, onde a prefeitura recolheu quilos do produto abandonado. O responsável pelo descarte não foi identificado.

meio a um cenário de excesso de produção agrícola, agravado pelas altas temperaturas registradas na região. Segundo dados do Centro Integrado de Informações Agrometeorológicas (Ciiagro), a média da temperatura durante o mês de dezembro de 2025 foi de 29,4°C.

O índice representa um aumento de dois

graus em relação a dezembro de 2024, quando a média máxima ficou em 27,4°C, além de estar acima da média dos últimos dez anos para o período, que é de 26°C. O calor intenso acelerou o amadurecimento dos tomates, concentrando a colheita em um curto intervalo de tempo e ampliando a oferta no mercado.

Com o aumento da

produção, os preços pagos aos agricultores caíram. Nos últimos dias de dezembro e no início de janeiro, o custo médio de produção de uma caixa de 20 quilos de tomate foi estimado em R\$ 50,00 enquanto o valor pago pelo mercado ficou, em média, em R\$ 40,00 por caixa. A diferença representa um prejuízo aproximado de R\$ 10 por caixa para o produtor.



Fila em agência do Banco do Brasil causa revolta em Guapiara



Uma longa fila à procura de atendimento nos caixas automáticos do Banco do Brasil causou revolta na manhã do dia 29 de dezembro, em Guapiara.

Moradores enviaram fotos a O Expresso

mostrando que a fila acabou invadindo a praça Duque de Caxias, tamanha era a procura e também pela falta de funcionários para apoiar os clientes, na maioria idosos. Segundo moradores, teria sido

até solicitada a vinda de funcionários do banco de Capão Bonito para tentar diminuir a fila. Para clientes e cidadãos de Guapiara, o descaso da instituição financeira é um desrespeito com os seus clientes.

Veículo da prefeitura de Guapiara pega fogo

Um veículo Kombi da prefeitura de Guapiara pegou fogo nesta terça-feira, dia 06, quando estaria prestando serviço para a área de saúde do município.

Segundo informações de moradores da cidade, o veículo deveria ser usado para transportar gêneros alimentícios para o hospital local, mas neste dia

estaria transportando gestantes para serem atendidas quando acabou sendo tomado pelo incêndio. O fato teria ocorrido no bairro Cravo da Capela.



BRUNO DO CIMENTO

CENTRAL DE VENDAS: (15) 3542-4041

vendas@brunodocimento.com.br



Estudante de Ribeirão Grande viajará para a Nova Zelândia em programa de intercâmbio



A entrevista desta semana no Programa O Expresso Entrevista foi com a jovem Rafaela Yasmin da Silva Proença, de 15 anos e que é aluna da Escola Estadual Bairro Ferreira dos Matos.

Moradora do bairro Mato Dentro, Rafaela, foi a indicada do município entre os alunos de escolas estaduais, após ter as melhores

notas, para ser a participante do programa de intercâmbio Prontos Pro Mundo. No final de janeiro a estudante embarcará para uma temporada de três meses na Nova Zelândia onde irá fazer um intercâmbio para aperfeiçoar o inglês e também conhecer como é a vida de um estudante na Oceânia. A estudante além de ser o orgulho

dos pais Luiz Paulo e Tatiane também valorizou o trabalho feito pelo grupo de docentes da escola estadual do Bairro Ferreira dos Matos onde ela estuda desde os primeiros anos.

A entrevista completa com a jovem Rafaela pode ser vista pelo Facebook de O Expresso e também pelo canal do jornal no You Tube, que é @jornaloexpressocb.

Motoristas voltam a reclamar de buracos na estrada de Capão Bonito a Buri

A página de notícias Buri Conectado publicou essa semana reclamações feitas por motoristas que utilizam a estrada vicinal Joaquim Lopes de Almeida, que liga as cidades de Buri a Capão Bonito.

Segundo os con-

dutores, os buracos voltaram a aparecer no trecho que é de responsabilidade de manutenção da prefeitura de Capão Bonito. Os condutores alegam que os carros estão sendo danificados pelos buracos, além de oferecerem risco para

o tráfego na vicinal.

A prefeitura de Capão Bonito respondeu dizendo que está tomando providências desde o ano passado para tentar estadualizar a manutenção da estrada, passando-a para controle do Governo do Estado.



Buri retoma Rodeio Show após 14 anos para celebrar aniversário do município



Após um intervalo de 14 anos, o município de Buri voltará a realizar o tradicional Rodeio Show, evento que integra as comemorações do aniversário da cidade. A retomada da festividade foi anunciada no final de dezembro pelo prefeito Germano Peschel, por meio das redes sociais.

O evento acontecerá

nos dias 23, 24 e 25 de janeiro, em uma área preparada especialmente para a ocasião, localizada atrás do Ginásio de Esportes Professor Silvério Monteiro. A expectativa é de que o Rodeio Show reúna moradores da cidade e visitantes da região, movimentando o comércio local e fortalecendo as tradições culturais do municí-

pio. Além das competições típicas de rodeio, a programação contará com shows musicais de destaque no cenário nacional e regional. Entre as atrações confirmadas estão o grupo Inimigos da HP, as duplas Charles & Mancini e Guilherme e Benuto, além do cantor sertanejo Panda.

O Expresso na História traz O Jornal de 06 de Agosto de 1922

A coluna O Expresso na História começa este ano disponibilizando para os leitores de O Expresso, através do site do jornal, a edição completa e totalmente digitalizada de O Jornal, que circulou em Capão Bonito no dia 06 de agosto de 1922.

Nesta edição, há um poema de primeira página com o título "Três Estrellas" de autoria de Lopes Teixeira, há também na primeira página de O Jornal uma continuação de matéria sobre a criação

de suínos em conjunto com o cultivo de amendoim e a criação de gado leiteiro.

Na edição, uma matéria defende a importância das estradas para o funcionamento da civilização mundial e o crescimento dos países. Uma outra matéria dá dicas e de como não transformar uma criança em sem educação.

Novamente O Jornal está criticando o serviço de fornecimento de energia na cidade que novamente sofreu

interrupção após uma chuva. Outra notícia diz respeito a realização da festa do Divino Espírito Santo que teria a presença do Bispo Dom Lucio, da Diocese de Botucatu.

Há também nesta edição um grande anúncio da empresa Máquina de São José comprando qualquer quantidade de algodão. O endereço da empresa era na rua 7 de setembro, onde funcionava antigamente o Galvão Materiais de Construção.



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

Aproveite as férias escolares para desconectar as crianças e adolescentes das telas



As férias escolares surgem como um convite para que crianças e adolescentes possam descansar, brincar e fortalecer vínculos familiares. Uma oportunidade para que pais e responsáveis incentivem e promovam experiências reais, algo cada vez mais raro em uma rotina dominada por telas e dispositivos móveis.

Para Ana Claudia Favano, psicóloga, pedagoga e gestora da Escola Internacional de Alphaville – EIA, de Barueri/SP, a hiperconexão digital impacta profundamente o desenvolvimento infantil, criando uma dependência digital. “A tecnologia passou de ferramenta a extensão do corpo humano. Smartphones, notificações, jogos online e redes sociais nos

governam de fora para dentro, diminuindo nossa capacidade de autorregulação. E isso se reflete diretamente na vida emocional e escolar das crianças”, afirma.

Segundo a profissional, os prejuízos não são apenas comportamentais. A hiperexposição à luz das telas afeta diretamente o sono, a memória, o humor, a linguagem e a atenção; impactando a aprendizagem e a saúde mental. “Nos últimos anos, educadores têm observado, entre alunos, um aumento significativo de sintomas como irritabilidade, isolamento social, queda de rendimento escolar, comparações constantes, padrões de perfeccionismo, dificuldade para dormir, ansiedade e até episódios de agressividade

quando o acesso às telas é interrompido”, alerta Ana Claudia.

A educadora ressalta que o “brincar” está sendo substituído por conteúdos digitais rápidos, jogos hiper estimulantes e redes sociais, e isso tem impacto direto no desenvolvimento cognitivo e emocional. “Brincar é um direito e uma necessidade do indivíduo. Quando pulamos etapas do desenvolvimento ou antecipamos experiências adultas, criamos fragilidades profundas. Estamos vendo crianças cada vez mais preocupadas com estética, padrões, comportamentos de adultos, exposição em redes e busca constante por validação. A infância está sendo interrompida pela tecnologia. As telas criam uma pressa que o cérebro infantil não

suporta”, diz Favano.

De acordo com Ana Claudia Favano, as férias são o momento ideal para reorganizar hábitos familiares e criar rotinas que diminuam a dependência digital. A seguir, ela sugere ações práticas que ajudam pais e responsáveis a conduzirem esse processo de forma gradual e eficaz.

Acordo em família: o primeiro passo é conversar com as crianças e adolescentes e estabelecer um “acordo de férias”, com regras simples e coerentes sobre o uso e tempo de tela dos aparelhos. “Ofereça alternativas reais e atrativas ao tempo de tela, preparando uma lista de atividades “offline”, garantindo que a criança tenha opções concretas, simples e interessantes. Ideias como montar cabanas,

promover noites de jogos, cozinhar juntos, fazer um álbum de fotos impressas ou criar caças ao tesouro são recursos simples que devolvem à criança o prazer do brincar. Além disso, explorar atividades ao ar livre como piqueniques, passeios de bicicleta ou caminhadas, contribui para regular emoções e reduzir a ansiedade que pode surgir com a diminuição das telas”, sugere a pedagoga.

Usar a tecnologia com propósito: como não é possível restringir totalmente a tecnologia, é preciso redefinir seu papel. “Assistir a um filme juntos e comentá-lo, pesquisar conteúdos educativos para um projeto manual ou ajudar a criança a navegar por temas de interesse, são formas de transformar o uso

da tecnologia em algo construtivo”, destacou.

Promova convivência e relações reais: as férias também são uma oportunidade para reforçar o convívio presencial entre crianças. “Convidar amigos para brincar sem telas, propor atividades coletivas, como pintura em grandes folhas ou oficinas de massinha, favorece a socialização e o exercício das habilidades socioemocionais. As férias são a chance perfeita para iniciar essa mudança de comportamento. Ao dar tempo, presença e limites, permitimos que crianças e jovens recuperem saúde emocional, desenvolvam autonomia e reencontrem a alegria da convivência real. A tecnologia não pode continuar substituindo a vida”, finaliza Ana Claudia.



Trabalhamos com:

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

11 anos de
experiência

 (15) 99820-6946

Avenida Amazonas, 1194 – Bela Vista – Capão Bonito – SP

OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS E ANEXOS DA COMARCA DE CAPÃO BONITO
Praça Mario Covas Junior, 242 – Telefax (15) – 3542 -1403 – CEP 18.304-135 – Capão Bonito - SP
Bel. Carlos Alberto Bertoni MARIA RAQUEL DA SILVA FERRAZ
Oficial Registrador Substituta Designada

EDITAL DE NOTIFICAÇÃO

O Bel. CARLOS ALBERTO BERTONI, Oficial de Registro de Imóveis e Anexos, do Município e Comarca de Capão Bonito, Estado de São Paulo, etc...

NOTIFICA pelo presente edital e nos termos do artigo 213 II § 3º da Lei 6.015/73 o **Senhor Sebastião Gonçalves Rezende**, brasileiro, se casado for, inscrito no CPF-MF sob nº 414.685.038-04, residente e domiciliado no Sítio Canaã, Bairro Capuava da Limeira, no município de Guapiara – SP, para se for o caso, **IMPUGNAR**, no prazo de **QUINZE (15) DIAS**, a contar do recebimento desta, o pedido de **RETIFICAÇÃO DE ÁREA E DOS ELEMENTOS CARACTERIZADORES**, requerida, nos termos dos artigos 212 e 213 da Lei 6.015/73, por **AVELINO DONIZETI TONDIN**, casado, agricultor, brasileiro, portador da CI-RG nº 8.353.128-2-SSP/SP e inscrito no CPF/MF sob nº 035.875.158-67, residente e domiciliado na Rua Irmão Afonso, nº 52, na cidade de Uberaba -MG e **Outros**, referente ao imóvel rural denominado **“SÍTIO SÃO JOSÉ” lugar denominado Sítio da Limeira**, objeto da matrícula número 10.454, do qual Vossa Senhoria é confrontante na qualidade de proprietário do imóvel de posse Sítio Canaã.

O mencionado imóvel, após o levantamento Georreferenciado pelo Técnico em Agrimensura Jereide Enoque Monteiro, CRT-SP nº 34801651844, que emitiu a TRT – Termo de Responsabilidade Técnica nº CFT2504834396, constatou-se que o mesmo é constituído de área uma área de 49,8837 há dentro de um perímetro de 3.660,54 metros, constantes dos memoriais descritivo e respectiva planta em anexo, que fazem parte integrante desta.

Fica a Vossa Senhoria advertida e notificada de que presumir-se-á a anuência do confrontante que deixar de apresentar impugnação no prazo de 15 (quinze) dias úteis, conforme preceitua o nos termos do artigo 9º, § 3º da Lei 6.015/73, incluindo pela Lei 14.382/22 e artigo 219 do NCPC, da citada lei, a saber:

Em caso de impugnação a mesma deverá ser apresentada dentro do prazo legal, ao Oficial de Registro de Imóveis de Capão Bonito, sito a Praça Mario Covas Junior, 242 – Nova Capão Bonito.

Capão Bonito, 09 de janeiro de 2.026.

Elder de Oliveira Ferreira
Escrevente Autorizado
Oficial de Registro de Imóveis e Anexos
Comarca de Capão Bonito - SP
Elder de Oliveira Ferreira
Escrevente Autorizado

OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS E ANEXOS DA COMARCA DE CAPÃO BONITO
Praça Mario Covas Junior, 242 – Telefax (15) – 3542 -1403 – CEP 18.304-135 – Capão Bonito - SP
Bel. Carlos Alberto Bertoni MARIA RAQUEL DA SILVA FERRAZ
Oficial Registrador Substituta Designada

EDITAL DE NOTIFICAÇÃO

O Bel. CARLOS ALBERTO BERTONI, Oficial de Registro de Imóveis e Anexos, do Município e Comarca de Capão Bonito, Estado de São Paulo, etc...

NOTIFICA pelo presente edital e nos termos do artigo 213 II § 3º da Lei 6.015/73 o **Senhor Antonio Eduardo Brisola**, brasileiro, casado, portador da CI-RG nº 6.015.140-SSP-SP e inscrito no CPF-MF sob nº 589.199.108-04, residente e domiciliado na Rua Silva Jardim, nº 231, Centro, nesta cidade de Capão Bonito – SP, para se for o caso, **IMPUGNAR**, no prazo de **QUINZE (15) DIAS**, a contar do recebimento desta, o pedido de **RETIFICAÇÃO DE ÁREA E DOS ELEMENTOS CARACTERIZADORES**, requerida, nos termos dos artigos 212 e 213 da Lei 6.015/73, por **LEOMIR FRANCISCO BALDISSERA**, viúvo, agricultor, portador da CI-RG nº 3.298.223-9-SSP-SP e inscrito no CPF-MF sob nº 038.451.688-20, residente e domiciliado na Rua 9 de Julho, nº 580, Apartamento 41, Centro, nesta cidade de Capão Bonito -SP e **NANCI PAGOTTI**, do lar, separada judicialmente, portadora da CI-RG nº 11.573.298-SSP/SP e inscrita no CPF/MF sob nº 136.608.658-93, residente e domiciliada na Rua Luiz dos Santos Cabral, nº 390, Jardim Anália Franco, na cidade de São Paulo -SP, referente ao imóvel rural denominado **“FAZENDA VALE VERDE”**, objeto da matrícula número 14.735, do qual Vossa Senhoria é confrontante na qualidade de proprietário do imóvel objeto da matrícula 6.489.

O mencionado imóvel, após o levantamento Georreferenciado pelo Técnico em Agrimensura Ramon Rodrigo de Araujo, CRT-SP nº 19823005826, que emitiu a TRT – Termo de Responsabilidade Técnica nº CFT2504910329, constatou-se que o mesmo é constituído de área uma área de 570,5668 há dentro de um perímetro de 12.516,10 metros, constantes dos memoriais descritivo e respectiva planta em anexo, que fazem parte integrante desta.

Fica a Vossa Senhoria advertida e notificada de que presumir-se-á a anuência do confrontante que deixar de apresentar impugnação no prazo de 15 (quinze) dias úteis, conforme preceitua o nos termos do artigo 9º, § 3º da Lei 6.015/73, incluindo pela Lei 14.382/22 e artigo 219 do NCPC, da citada lei, a saber:

Em caso de impugnação a mesma deverá ser apresentada dentro do prazo legal, ao Oficial de Registro de Imóveis de Capão Bonito, sito a Praça Mario Covas Junior, 242 – Nova Capão Bonito.

Capão Bonito, 09 de janeiro de 2.026.

Elder de Oliveira Ferreira
Escrevente Autorizado
Oficial de Registro de Imóveis e Anexos
Comarca de Capão Bonito - SP
Elder de Oliveira Ferreira
Escrevente Autorizado

OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS E ANEXOS DA COMARCA DE CAPÃO BONITO
Praça Gov. Mario Covas Jr, 242 – Nova Capão Bonito – Fone 15-3542.1403 - Capão Bonito –SP
Carlos Alberto Bertoni Maria Raquel da Silva Ferraz
Registrador Substituta

EDITAL DE NOTIFICAÇÃO USUCAPIÃO EXTRAJUDICIAL

CARLOS ALBERTO BERTONI, Oficial de Registro de Imóveis e Anexos do Município e Comarca de Capão Bonito.

FAÇA SABER a todos quantos o presente edital virem ou interessar possa e dele conhecimento tiverem, na forma do art. 216-A da Lei nº 6.015/1973, que se processa perante este Oficial de Registro e Imóveis, o pedido de **USUCAPIÃO EXTRAJUDICIAL**, na modalidade extraordinária, nos termos do Artigo 1.238 do Código Civil, requerido por por **MURILO CARAMASCHI**, filho de Ricardo Caramaschi e Maria Aparecida da Silva Caramaschi, portador da CI-RG nº 44.513.250-SSP-SP e inscrito no CPF/MF sob nº 340.741.608-38, empresário, casado sob o regime da separação de bens com **VANESSA FERNANDA DE ALMEIDA CARAMASCHI**, filha de Leonil Roberto de Almeida e Maria Aparecida da Silva Almeida, portadora da CI-RG nº 49.457.312-0-SSP-SP e inscrita no CPF/MF sob nº 416.345.658-94, advogada; residentes e domiciliados na Rua Deputado Diógenes Ribeiro de Lima, nº 358, Centro, na cidade de Guapiara -SP, tendo por objeto um terreno localizado no lado par da Avenida Jacob Rodolfo, distante 129,00 metros da intersecção com o lado par da Rua Egidio Seabra do Amaral, no Centro, na cidade de Guapiara -SP, com a área de 156,80 m2, cadastrado na municipalidade sob o número 0530.26.0565.01. Os demais elementos caracterizadores constam do memorial descritivo elaborado com base na planta do levantamento planimétrico efetuado Engenheiro Agrimensor Heitor Cândido de Souza Júnior – CREA nº 5061445532, que faz parte integrante desta.

O responsável pelo levantamento emitiu a Anotação de Responsabilidade Técnica – ART número 2620240612996, bem como recolheu a taxa devida ao seu conselho.

O imóvel em questão se trata de posse, sem matrícula de origem.

O requerimento e a documentação que o acompanha, permanecerão à disposição dos interessados durante o prazo de quinze (15) dias úteis a contar desta publicação, para exame e impugnação, o que não ocorrendo, será tomado como anuência ao pedido e ensejará o imediato registro da usucapião, como previsto no art.216-A, § 6º da citada Lei 6.015/73.

E, para que chegue ao conhecimento de todos e no futuro ninguém possa alegar ignorância, expediu-se o presente edital, para ciência de terceiros eventualmente interessados, que poderão manifestar-se em quinze (15) dias úteis a contar desta publicação.

Em caso de impugnação a mesma deverá ser apresentada ao Oficial de Registro de Imóveis, com endereço na Praça sito na Praça Governador Mário Covas Júnior, 242 – Bairro Nova Capão Bonito, no horário das 9:00 às 16:00 horas.

Capão Bonito, 02 de janeiro de 2.026

Camila da Silva Galvão
Escrevente Autorizada



Cooperativa de Transportes, Logística e Agro Negócios de Capão Bonito e Região – CTLCB

EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

CNPJ :18.010.374/0001-53 – NIRE: 35400162155

A Cooperativa de Transporte, Logística e Agro Negócios de Capão Bonito e Região - CTLCB, devidamente inscrita no CNPJ sob o nº 18.010.374/0001-53, NIRE: 35400162155, convoca seus cooperados para se reunirem em Assembleia Geral Extraordinária que se realizará no dia 20 de janeiro de 2026, terça-feira, na sede da Cooperativa, localizada à Avenida Capitão Calixto de Almeida, nº 2090, bairro Nova Capão Bonito, Capão Bonito, CEP: 18.304-047 – São Paulo, em primeira convocação às 09:00 horas, com a presença de 2/3 dos cooperados, em segunda convocação às 10:00 horas, no mesmo dia e local, com a presença de metade mais um do número total de cooperados, e persistindo a falta de *quorum* legal, em terceira e última convocação, às 11:00 horas, com a presença mínima de 10 (dez) cooperados, a fim de deliberarem sobre a seguinte ORDEM DO DIA:

1. Prestação de contas - Apresentação da prestação de contas da administração, referente ao período informado, para fins de esclarecimento, transparência e registro em ata, sem deliberação.
2. Prestação de esclarecimentos sobre as atribuições, responsabilidades e limites de atuação do Presidente e do Tesoureiro, conforme disposições do Estatuto Social, exclusivamente para fins informativos, de alinhamento e registro em ata, sem deliberação
3. Aumento salarial dos diretores - Análise e deliberação sobre a revisão da remuneração dos diretores, observadas as disposições do Estatuto Social e os limites legais aplicáveis.
4. Outros assuntos - Comunicações, esclarecimentos e outros assuntos de interesse geral da cooperativa que não demandem deliberação estatutária específica.

Capão Bonito/SP, 08 de janeiro de 2026.

Hanna Milad Youssef

Diretor Presidente

CNPJ: 18.010.374/0001-53

I.E.: 251.044.692.114

Avenida Capitão Calixto de Almeida, nº 2090, bairro Nova Capão Bonito, Capão Bonito
CEP: 18.304-047 – São Paulo - Telefone: (15) 3543-2315



AVISO DE LICITAÇÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE BURI
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 01/2026

A Prefeitura Municipal de Buri torna público, para conhecimento dos interessados, que está aberta a licitação na modalidade de Pregão Eletrônico do tipo do MAIOR OFERTA, para a CONTRATAÇÃO DE ESTABELECIMENTO BANCÁRIO PARA A CENTRALIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE PAGAMENTO DAS REMUNERAÇÕES E SALÁRIOS DOS SERVIDORES ATIVOS, INATIVOS E PENSIONISTAS E AGENTES POLÍTICOS DA PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE BURI/SP, MEDIANTE CRÉDITO A SER EFETUADO EM CONTA-SALÁRIO, CONTA CORRENTE OU ASSEMBLHADAS, DESDE QUE DESTA AVENÇA NÃO DECORRA QUALQUER CUSTO OU ÔNUS PARA OS BENEFICIÁRIOS E TOTAL ISENÇÃO DE TARIFAS PARA FINS DE PAGAMENTOS À FORNECEDORES E DEMAIS CREDORES DA CONTRATANTE, SEM EXCLUSIVIDADE, REALIZADOS DE FORMA ELETRÔNICA SOB QUALQUER DAS MODALIDADES DE TRANSFERÊNCIA E EFETIVAÇÃO (DOC, TED, ETC) em atendimento à Prefeitura Municipal de Buri - SP, conforme especificações mínimas indicadas no ANEXO I – TERMO DE REFERÊNCIA do edital.

INFORMAÇÕES:

- Data e horário de abertura: **do dia 12/01/2026 ao dia 22/01/2026**
- Data e horário do início da sessão de disputa: **22/01/2025 - a partir das 9:30hs.**
- Meio de utilização de recursos de tecnologia da informação - INTERNET, no endereço eletrônico: www.bll.org.br, www.buri.sp.gov.br, <https://www.gov.br/pncp/pt-br>.

A pasta técnica, com o inteiro teor do Edital, poderá ser examinada no endereço supramencionado a partir do dia 12/01/2026, nos endereços eletrônicos: www.bll.org.br, www.buri.sp.gov.br, <https://www.gov.br/pncp/pt-br>.

Buri, 08 de janeiro de 2026.

Prefeito Municipal – GERMANO ALMEIDA PESCHEL

INSTITUTO PEABIRU PAULISTA

Associação Instituto Histórico, Geográfico, Cultural, Social e Ambiental Peabiru Paulista
Fundado em 09/07/2007 - CNPJ 09.202.674/0001-32 - CUFM - LMN 3308/2009
Razão Social: Associação Instituto Histórico Geográfico Cultural Social e Ambiental Peabiru Paulista
Estatuto Social registrado no Oficial de Registro de Pessoas Jurídicas de Capão Bonito/SP
Associação nos termos do art. 53 do Código Civil – peabirupaulista@gmail.com

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

O **INSTITUTO PEABIRU PAULISTA** (Associação Instituto Histórico, Geográfico, Cultural, Social e Ambiental Peabiru Paulista), entidade civil de direito privado (Associação nos termos do art. 53 do Código civil), sem fins lucrativos, sem fins políticos e partidários, fundada em 09/07/2007, voltada às atividades sociais e resgate, preservação e divulgação da História, Cultura, Cidadania, Geografia e do Meio Ambiente de Capão Bonito e região, sediada na cidade, de acordo com seu Estatuto Social (ES-IPP) vigente (art. 70), convoca através do presente edital seus associados efetivos para realização de Assembleia Geral Extraordinária:

* **DIA : 27/DEZEMBRO/2025 – SÁBADO.**

* **HORÁRIO:** em 1ª convocação às 16h00, em 2ª convocação às 16h30 e em 3ª convocação às 17h00.

* **LOCAL:** AV. ADHEMAR DE BARROS, 1140 – SANTA ROSA – CAPÃO BONITO – SP.

* **ORDEM DO DIA:**

1. Informes internos.
2. Eleição dos Órgãos Gestores para o triênio 2025-2028 (28/12/2025 a 28/12/2028): Diretoria Executiva (arts. 86 a 93 ES-IPP), Conselho Deliberativo e Fiscal (arts. 72 a 79 ES-IPP) e Departamentos (arts. 94, 99 e 106 ES-IPP).
3. Alteração e adequação legal do Estatuto Social.
4. Adequação legal da documentação da Associação.
5. Ações e Eventos.
6. Palavra Livre.

Capão Bonito/SP, 15 de Dezembro de 2025.

Klebert da Costa Ferreira
Alexandrina Maria Aparecida Citadini
Jane Silveira Fernandes
Claudinei de Araújo Bastos
Gabriel Alcides de Souza Vieira
Paulo Roberto Alves Da Silva Bugni
Nelson Nobruaki Kadoo
Raquel Spadotto
Luan Augusto da Costa Oliveira
Roberto Tadashi Kodama
Sidney Oliveira Neri
Verônica Volpato Citadini Pelucio Silva
Jonatan Teixeira de Sousa

www.oexpresso.com.br

NOTA DE FALECIMENTO

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



NATALY CONCEIÇÃO SANTOS

Dia: 07/01/2026
Idade: 44 Anos
Profissão: Autônoma
Estado Civil: Solteira
Filha de: Antonio Paulino dos Santos e Maria da Conceição Santos
Não deixa filhos
Velório: Camargo – Unidade Capão Bonito - Centro
Cemitério: Da Saudade

ANANIAS FRANCO DE LIMA

Dia: 05/01/2026
Idade: 60 Anos
Profissão: Aposentado
Estado Civil: Solteiro
Filho de: Adão Franco de Lima e Isaltina Maria das Dores
Deixa os filhos: Suelen, Eliete, Eliana, Adriele, Leandro e Anderson
Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Central
Cemitério: Municipal em Ribeirão Grande

VANDO FERREIRA DE QUEIROZ

Dia: 04/01/2026
Idade: 82 Anos
Profissão: Aposentado
Estado Civil: Casado com a srª Maria de Lourdes Queiroz
Filho de: João Ferreira de Queiroz Sobrinho e Ana Paula de Queiroz
Deixa Filhos: Wanderley, Vanderleia, Ivan, Valdineia, Vania, Conceição, Amauri, Aparecida e Noel (In Memória Bernadete e João)
Velório: Na Residência no Bairro São Judas - Capão Bonito
Cemitério: Bairro do Faxinal

MIGUEL CRAVO DE CAMPOS ALELUIA

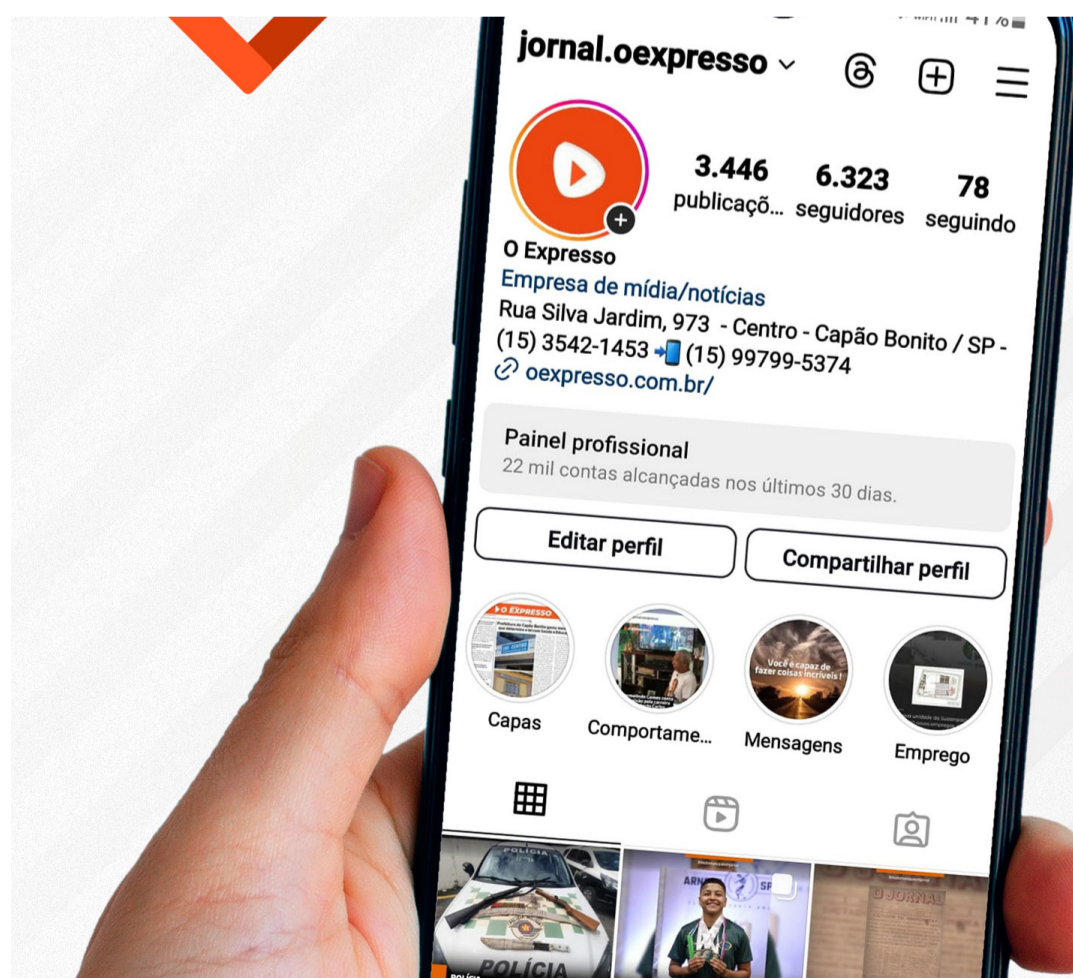
Dia: 06/01/2026
Idade: 04 Anos
Filho De: Claudinei Cravo de Aleluia e Luciana Isabel de Campos de Aleluia
Velório: Camargo – Unidade Capão Bonito – Central
Cemitério: São João Batista

MARIA LUCIA RIBEIRO DE PROENÇA

Dia: 04/01/2026
Idade: 67 Anos
Profissão: Do Lar
Estado Civil: Divorciada
Filha de: Getulio Francisco Ribeiro e Maria do Carmo Ribeiro
Deixa os filhos: Bruno e Marcelo
Velório: Camargo – Unidade Capão Bonito – Central
Cemitério: Da Saudade

DEBORA MARIA SILVESTRE DA ROSA

Dia: 03/01/2026
Idade: 58 Anos
Profissão: Aposentada
Estado Civil: Viúva do sr Wladimir Jesus da Rosa
Filha de: Geraldo Silvestre, e Maria de Sampaio Silvestre
Deixa os filhos: Vanderson e Daiane
Velório: Camargo – Unidade Capão Bonito – Centro
Cemitério: Sagrado Coração de Jesus



Siga
O Expresso
nas redes
sociais

Fique por dentro
das notícias



Horóscopo

Áries

Pegue leve com as pessoas. Você está cheio de profundidade e precisa saber o que deve ou não dividir com os outros.

Touro

O dia promete ser produtivo se você souber priorizar as coisas certas. Procure trabalhar bem em equipe.

Gêmeos

Seja mais você geminiano. É importante saber expor o seu ponto de vista, mas sem ser impositivo.

Câncer

Cuide mais da sua intimidade. Você está ainda mais sensível, então valorize as pessoas certas.

Leão

É hora de negociar e lidar com as pessoas. Ouça mais e fale menos, pois é preciso aprender.

Virgem

Mantenha o foco e faça acontecer. É importante dar um passo de cada vez para fazer com consistência.

Libra

Use a sua intuição para dar passos mais certos. É importante ser mais estratégico.

Escorpião

Procure avançar, mas sem se estressar. Priorize a sua paz e saúde mental.

Sagitário

Seja flexível, esteja com diversas pessoas, mas não deixe de pensar em você. É hora de se planejar.

Capricórnio

Invista na sua carreira e faça acontecer. Só tome cuidado para não acabar exigindo demais dos outros.

Aquário

Amplie a sua visão sobre as coisas. O céu pede mais disposição para agregar conhecimento.

Peixes

Você está cheio de profundidade. Repare em quem é recíproco e corresponde às suas expectativas.

fonte: www.istoe.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




sua loja online de maquiagens!

MN


MAKEUP *na* NET

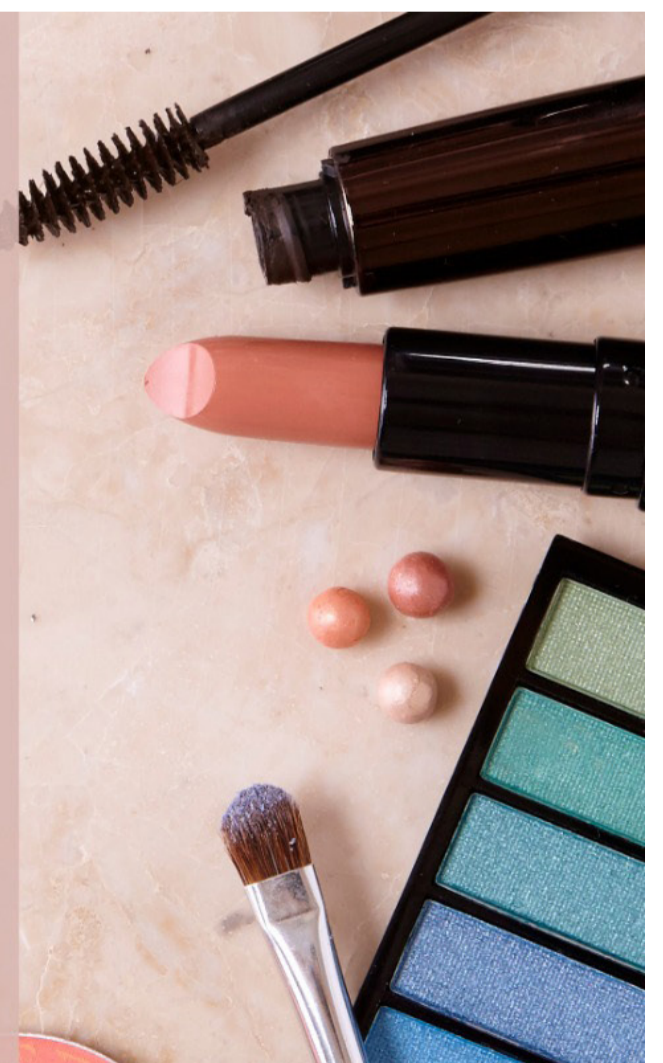
 www.makeupnanet.com.br

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

 Makeup Na Net

 15 98832-7585

 contato@makeupnanet.com.br



Planejamento financeiro ajuda a começar o ano sem dívidas

Por **Luísa Tamura Ferrazzi**

Com a chegada de um novo ano, muitas famílias enfrentam despesas acumuladas, como IPTU, IPVA, material escolar e parcelas de compras feitas nas festas de fim de ano. Por isso, especialistas alertam para a importância de um planejamento financeiro consciente para evitar dívidas logo nos primeiros meses.

Outro ponto importante é evitar compras por impulso, renegociar dívidas antigas e, se possível, reservar parte do 13º salário ou de qualquer renda extra para cobrir os gastos típicos do início do ano.

Especialistas também recomendam o uso de planilhas, aplicativos ou até mesmo anotações simples em papel

para acompanhar os gastos. Criar metas realistas de economia e cortar despesas desnecessárias pode ajudar a começar 2026 com mais tranquilidade.

O planejamento financeiro é uma ferramenta essencial não apenas para evitar dívidas, mas para construir uma vida mais equilibrada ao longo do ano.



#muitomaisqueumjornal

Versão Digital

do Jornal O Expresso



Baixe pelo site:

www.oexpresso.com.br

Peça pelo WhatsApp

(15) 99799-5374



Regional dos Proenças terá jogos pela fase eliminatória



O Campeonato Regional de Futebol que está sendo disputado no campo do bairro dos Proenças, em Capão Bonito, terá neste domingo o retorno de suas

partidas com confrontos eliminatórios.

O primeiro duelo será na tarde de sábado pela categoria de jogadores acima de 50 anos, entre as equipes do 50então

de Capão Bonito e Associação Atlético Vila Ribas de Itapeva. No domingo ocorrem mais 3 partidas, sendo o primeiro jogo realizado às 9 horas entre as equipes da categoria

veterano entre o Atlético Carrossel e o E.C. Bela Vista. Em seguida, pela categoria principal, haverá mais 2 jogos, sendo o primeiro entre as equipes do E.C. Bela

Vista e o E.C. Ferreira dos Matos. E fechando a rodada será a vez do confronto entre os times do Atlético Bitão de Ribeirão Grande e o E.C. Igaratá de Capão

Bonito, liderado pelo técnico Lino.

No próximo final de semana novamente serão disputados mais 4 jogos envolvendo todas as três categorias.

Corredores de Capão Bonito participam da 100ª edição da Corrida de São Silvestre



Corredores de Capão Bonito estiveram entre os milhares de atletas que desafiaram os 15 km da 100ª edição da Corrida Internacional de São Silvestre, realizada no dia 31 de dezembro de 2025, em São Paulo. A tradicional prova de rua, considerada um dos eventos mais importantes do calendário esportivo mundial, reuniu cerca de 55 mil inscritos de mais de 44 países, recorde histórico para a competição.

Ao todo, 22 atletas de Capão Bonito com-

pletaram o trajeto que percorre as principais avenidas da capital paulista e atraiu tanto corredores profissionais quanto amadores de todo o Brasil e do mundo.

Um dos participantes locais foi o personal trainer Agostinho Pereira Jr, que marcou sua décima participação na prova mais famosa do país. Após a chegada, o atleta compartilhou sua emoção nas redes sociais. "Completar a 100ª São Silvestre pela décima vez é mais do que cor-

rer: é celebrar saúde, disciplina e amor pelo esporte. Feliz demais por fazer parte dessa história!"

A edição centenária da São Silvestre foi decidida com fortes disputas tanto na elite masculina quanto na feminina. Na categoria masculina, o etíope Muse Gizachew foi o grande vencedor, conquistando o título após ultrapassar o queniano Jonathan Kipkoech nos metros finais da Avenida Paulista. O brasileiro Fábio Jesus Correia brilhou entre

os competidores e garantiu o terceiro lugar, fechando o percurso em 45min06s, o melhor resultado para um atleta nacional nesta edição.

Na prova feminina, a vitória ficou com a tanzaniana Sisilia Ginoka Panga, que liderou grande parte da corrida e cruzou a linha de chegada. A queniana Cynthia Chemweno ficou em segundo lugar, enquanto a brasileira Nubia de Oliveira conquistou o terceiro lugar, repetindo o pódio do ano anterior.

Atletas capão-bonitenses de powerlifting se destacam em competição regional

A equipe Berserk Powerlifting, de Capão Bonito, obteve excelente desempenho em um campeonato realizado no dia 21 de dezembro, na cidade de Itaí, na academia Monster Gym. Representando o município,

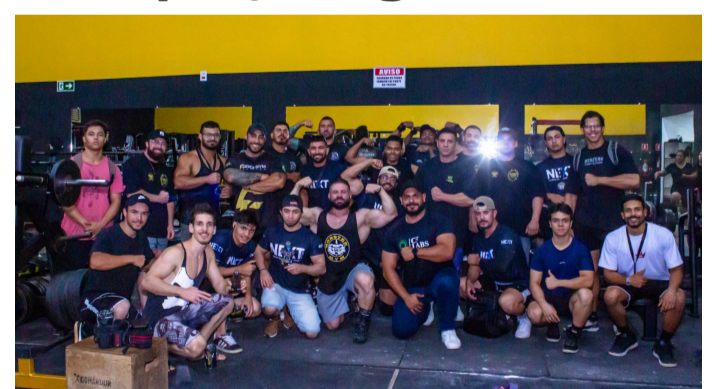
os atletas Wellington, Cristiano e Damião conquistaram ótimos resultados na disputa e trouxeram para casa quatro troféus e três medalhas.

As conquistas vieram nas modalidades de supino e levantamento

terra, duas das principais provas do powerlifting, exigindo força, técnica e preparo físico dos competidores.

Os atletas comemoraram o resultado e agradeceram o apoio recebido ao longo da competição, destacan-

do a torcida presente, o patrocinador Cristiano Calhas e os parceiros do esporte Alexander, Andrey, Laércio, Maicon e Guilherme, que estiveram acompanhando e incentivando os atletas durante o evento.



Fisiculturista de Capão Bonito sobe ao pódio em campeonato em Sorocaba



O fisiculturista Kaiki Vieira, de Capão Bonito, foi um dos destaques do Muscle Contest, realizado no dia 29 de novembro de 2025, em Sorocaba. Considerado

um dos campeonatos mais prestigiados da modalidade, o evento integra o circuito oficial que pode levar atletas ao Mr. Olympia, o maior campeonato de fisi-

culturismo do mundo. Kaiki conquistou o 3º lugar, resultado que representa a realização de um sonho e marca uma virada importante em sua trajetória esportiva. Em 2024, o atleta havia participado da mesma competição e terminou na última colocação. Determinado a evoluir, ele encarou 10 meses intensos de treinos, disciplina e dedicação,

que resultaram no lugar de destaque no pódio. "Mais do que um simples troféu, essa conquista representa a realização de um sonho. Em 2024 fui o último colocado e, em apenas 10 meses de trabalho, conseguimos chegar ao terceiro lugar, colocando cerca de 5 kg de palco no nosso primeiro off-season", destacou o atleta. Após conquistar a colo-

cação, o atleta reforçou que, com perseverança e apoio, é possível transformar derrotas em grandes vitórias, e agradeceu a todos que o apoiaram nesta jornada. "Agradeço primeiramente a Deus, por me permitir viver e fazer o que eu amo. Sou eternamente grato ao Rafael Prado, que acreditou em mim e me deu a oportunidade de

trabalhar com ele. Ao meu irmão Michel Pucci, o primeiro a acreditar em mim e me ajudar sempre. Também agradeço ao Artur Garin, à Carolina Amaral, que não mediram esforços para me ajudar, e à minha mãe Selma Vieira, que esteve ao meu lado durante toda a preparação com a dieta. Te amo demais", afirmou

Prefeitura anuncia centro de recreação em campo de futebol centenário



O prefeito de Capão Bonito, Júlio Fernando, do PL, alguns secretários e o presidente da Câmara, anunciaram na véspera do Natal a construção de um novo centro de recreação e convivência que deverá ser construído no estádio de futebol do antigo Esporte Clube Capão Bonito, situado na rua Bernardino de Campos, na região central da cidade. Segundo o prefeito, auxiliares e aliados, a obra contemplará um centro multieventos, com campo society, quadra de areia, quiosques, galpão coberto e espaço para realização de feiras. A obra faz parte do rol que foram elencadas no projeto enviado para a Câmara no final de 2025 em que a prefeitura pediu autorização para fazer um empréstimo de 25 milhões de reais junto à Caixa Federal. Na discussão sobre a autorização do empréstimo pela Câmara Municipal foi declarado por vereadores da situação e da oposição que a obra do centro de recreação estaria orçada em 12 milhões de reais. De acordo com o prefeito e seus auxiliares, o novo centro seria um espaço para convivência, lazer e gerará renda para a cidade.

Campo existe há mais de 100 anos

Esportistas e defensores da preservação do patrimônio arquitetônico e histórico

da cidade questionam a destruição de um dos poucos patrimônios históricos ainda existentes na cidade. O estádio do antigo ECCB, como é conhecido, existe e pertence ao município, sempre sendo cedido para clubes locais, há mais de 100 anos. Nos primeiros anos do século 20 já existiam notícias sobre disputas de jogos de futebol no local que inicialmente era palco de atuação da A.A. Independência, primeiro time de futebol da cidade e que era presidido pelo ex-prefeito Estevam Dante e que tinha como vice-presidente o também ex-prefeito João Venturelli. Depois do Independência, o campo passou a ser usado pelo Ypiranga A.C., que chegou a disputar no local jogos por campeonatos promovidos pela Federação Paulista de Futebol nas décadas de 50 e 60 do século passado e que tinha como presidente o ex-vereador e farmacêutico Orlando Venturelli. Com o fim do Ipiranga A.C., o estádio passou para o controle do Esporte Clube Capão Bonito, no final da década de 60, e era presidido pelo ex-secretário de Obras Ariovaldo Rodolfo, o Lilo, e mesmo com o falecimento do seu presidente, o ECCB continuou em atividade até novembro de 2022, quando a prefeitura cancelou o comodato e retomou o controle do

estádio alegando parecer da Defesa Civil, que teria condenado o muro do estádio. Após a retomada do estádio pela prefeitura, o campo foi literalmente abandonado e viu seu muro desmoronar. Esportistas da cidade que queriam a restauração do estádio lembram da importância da preservação histórica do estádio e sugerem que a praça seja construída em outro local e citam que o avô e pai do prefeito jogaram por equipes locais no campo junto com outros atletas que fizeram a história do futebol local. “É impossível que o prefeito não veja o local como sendo parte da nossa história, o pai dele e avô jogaram no campo. Destruir o campo é apagar o passado do nosso futebol”, disseram esportistas. Estes mesmos esportistas sugeriram que o centro de recreação proposto pela prefeitura seja feito em outro local e até deram sugestões como o terreno do DER ou o terreno da escola central que está com a obra paralisada desde 2022 e para o qual não haveria demanda. Pelas últimas declarações do prefeito e seus aliados, a obra vai realmente acontecer mesmo que seja a custa de um empréstimo que pode comprometer as finanças da prefeitura e com a história esportiva sendo apagada.





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

  @DepositoCentralCB

