

Guapiara tem o pior Índice de Progresso Social do Estado



A divulgação do IPS 2026 (Índice de Progresso Social), no último dia 20 de maio, apontou para as antigas fragilidades que afetam boa parte dos municípios da região Sudoeste do Estado. E para confirmar isso, um município da região foi classificado pelo terceiro ano consecutivo como o último colocado entre todas as 645 cidades paulistas nesse importante ranking que mede a

qualidade de vida da população dos municípios brasileiros. A pior colocação em todo o Estado de São Paulo e a posição 4.440 entre os 5.570 municípios brasileiros coube novamente a Guapiara, como já havia ocorrido nos anos de 2024 e 2025. O município administrado pelo prefeito reeleito em 2024, Matheus Freitas, atingiu o índice geral 56,82 na avaliação. O prefeito Matheus

Freitas chegou a gravar um vídeo para justificar a colocação do município e para tentar evitar que seus adversários fizessem uso político do péssimo resultado colhido por seu município, mas o próprio site do IPS informa que para chegar ao resultado os avaliadores coletam dados oficiais de programas e políticas públicas promovidas em todo o país. **Geral 13**

Presidente da Câmara de Capão Bonito cobra informações sobre obras e finanças da prefeitura



O presidente da Câmara de Capão Bonito, Alan Senciatti, do PL, apresentou na sessão do Legislativo um requerimento que agitou a política local. Até essa semana o presidente era considerado como fiel defensor do prefeito Júlio Fernando na Casa de Leis e os questionamentos feitos no requerimento nº 030/2026 dão a en-

tender que pode estar ocorrendo uma mudança de posicionamento do chefe da Casa de Leis. No requerimento, o presidente solicitou os extratos bancários de todas as contas públicas da prefeitura, relatório detalhado de obras e licitações do exercício de 2026 e respectivo andamento das mesmas. **Região 4**

Primeira-dama do Estado visita Ribeirão Grande

A primeira-dama do Estado de São Paulo, Cristiane Freitas, esteve em Ribeirão Grande para visitar o projeto Caminho da Capacitação, iniciativa voltada à qualificação profissional e à geração de oportunidades para a população. Durante a agenda na região, ela também passou por Capão Bonito.

A visita foi destacada pelo prefeito Marcelo Nunes, que publicou um vídeo nas redes sociais agradecendo a presença da primeira-dama no município. Segundo ele, esta foi a primeira vez que uma primeira-dama do Estado esteve em Ribeirão Grande. **Região 4**



COOPERATIVA AGRÍCOLA DE CAPÃO BONITO

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

“Confiança e Trabalho”



Editorial

A edição da semana passada deste jornal noticiou que o Centro de Assistência Social fundado pelo Padre Henrique na década de 70 do século passado, está sofrendo com um leilão para quitar dívidas trabalhistas.

Talvez este semanário tenha noticiado as páginas mais delicadas da história desta instituição, fundada por um sacerdote católico que somente fez e queria fazer o bem para as pessoas que mais precisam.

O mais triste nesta história é que a dívida contraída pela instituição não foi originada pelos serviços sociais feitos pelo CAS, mas sim por serviços contratados pela prefeitura de Capão Bonito.

Na realidade, desde 2012 o Centro de Assistência Social era usado pela prefeitura local para terceirizar serviços que deveriam ser feitos pela Secretaria Municipal de Saúde através de servidores concursados.

Mas estes mais de

5 anos em que o CAS foi contratado para terceirizar um serviço que deveria ser de responsabilidade do município, está causando hoje um prejuízo de milhões de reais e que pode levar a perda de considerável patrimônio do centro, patrimônio este que foi conquistado a duras penas pelo saudoso Padre Henrique e ainda com ajuda do exterior, principalmente de apoiadores da Holanda, terra natal do padre.

A justiça pode ter afastado a responsabilidade legal da prefeitura nessas ações trabalhistas por força da lei, mas a responsabilidade moral por este prejuízo ocasionado ao CAS é culpa total do poder público municipal, que buscou uma solução para seus problemas e jogou no colo de uma instituição que atende famílias menos favorecidas um prejuízo milionário.

Na realidade, a prefeitura por anos evitou realizar concursos

História manchada

públicos para contratação de servidores para as mais de uma dezena de equipes de ESF (Estratégia de Saúde da Família) que atuavam na atenção básica do município e em contrapartida fazia as contratações através do Centro de Assistência Social. Importante lembrar que antes do CAS, a Santa Casa local e o Asilo São Vicente de Paula também prestavam esse auxílio, mas desistiram de se manter nessa prestação de serviço exatamente por temer prejuízos como os que foram causados à instituição do Padre Henrique.

Agora ficamos na torcida para que a administração do CAS tenha total êxito para sanar esse grande problema e continue fazendo com que o Centro prossiga com a tarefa idealizada pelo seu fundador.

Já a municipalidade, que se livrou desta conta milionária, sempre terá essa mancha em sua história.

tos de desaceleração ao longo do dia, o cérebro escolhe justamente a hora de deitar para “processar” as pendências:

- A conversa que ficou mal resolvida;
- A ansiedade com os compromissos de amanhã;
- O medo do futuro e os conflitos internos que silenciemos enquanto estávamos ocupados.

Com o tempo, essa falta de repouso gera um ciclo perigoso. Noites mal dormidas resultam em irritabilidade, falhas de memória, cansaço crônico e ainda mais ansiedade durante o dia. Cria-se, então, uma engrenagem difícil de romper:

a mente acelerada rouba o sono, e a falta de descanso aumenta o desgaste emocional.

Além da “higiene do sono”

É claro que pequenas mudanças práticas ajudam — e muito. Diminuir as luzes da casa no fim da noite, afastar-se das telas antes de deitar e criar um ambiente tranquilo são passos fundamentais. No entanto, é preciso olhar para além dos hábitos superficiais.

Muitas vezes, a insônia não é um problema do ambiente, mas sim do peso daquilo que estamos carregando em silêncio. Nem toda noite em claro é sinal de um transtorno, mas

a frequência dessas ocorrências é um termômetro valioso da nossa qualidade de vida.

Descansar verdadeiramente não é apenas apagar o corpo; envolve também encontrar caminhos para aliviar a carga que a mente sustenta. Quando o silêncio da noite parecer barulhento demais, talvez seja o momento de buscar um espaço seguro de escuta profissional para desatar os nós que impedem o descanso. Cuidar da saúde mental começa, muitas vezes, com um convite à autopercepção:

Como você realmente está cuidando do seu momento de pausar?

As coisas têm nome

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

As palavras têm força. Conseguem seduzir, convencer, empolgar. E, nada obstante a riqueza vocabular da sinonímia, cada coisa tem de ser chamada pelo seu nome.

É interessante observar que a recente aprovação do Plano Clima quase não chega a termo, porque o Ministério da Agricultura ameaçou barrar a proposta. Isso porque ali se prevê a obrigação de reduzir o desmatamento.

É fato notório, dispensa comprovação, o de que o Brasil era uma floresta praticamente intocada quando os portugueses aqui chegaram em 1500. A partir daí, começou a devastação. O extermínio da cobertura vegetal, para sustentar os arroubos da Corte. Primeiro o pau-brasil, depois as terras foram

destinadas ao cultivo da cana-de-açúcar. Pouco sobrou de nossos biomas.

O custo é a mudança climática, algo que nada tem a ver com iniciativa da natureza, mas é consequência da insensata utilização da terra. É urgente a restauração da flora, sob pena de convertermos o País em terra árida. Afinal, já somos bem eficientes na construção de desertos.

Ninguém nega que o agronegócio seja hoje a “salvação da lavoura”. Mas se a devastação continuar, logo o clima responderá com a redução das chuvas e consequente e drástica diminuição da produtividade.

O Plano Clima deveria ser entregue antes da COP30. O Ministério da Agricultura não concordou com o verbete “desmatamento”.

Substituiu-se por “supressão da vegetação”. Esse alívio não terá reflexo na continuidade do ato de extermínio da biodiversidade, no dizimar das matas, no plano eficiente do projeto “terra arrasada”, que vai muito bem, obrigado.

O que mudou? Nada. Não é por mudança de verbete que a coisa deixa de ser feia. É como dizer “entrou em órbita” em vez de “morreu”. Qual a diferença? A diferença é que a inconsequência e insensibilidade da maior parte do Governo Federal reforça o negacionismo, que é a cada momento rechaçado pelas duras e inevitáveis respostas da natureza. Ela está muito zangada, ressentida com o cruel bicho-homem. E tem toda a razão.

Quando o sono não vem e a mente não para

Maria Goretti da Silva, Psicóloga – CRP 06/149116
SerMentes, Reflexões sobre saúde mental

Em meio ao fluxo automático da rotina, muitas vezes seguimos vivendo sem notar o que acontece ao nosso redor e dentro de nós. É nesse espaço de pausa e observação que a saúde mental começa a ganhar voz

Há noites em que o corpo está exausto, mas a mente continua desperta. Os pensamentos aceleram, as preocupações do dia ganham proporções gigantescas no silêncio do quarto e o ato de dormir se torna uma batalha. Quando essa cena se repete com

frequência, o sono pode estar tentando nos mostrar que algo do lado de dentro precisa urgentemente de atenção.

O preço do ritmo acelerado

Vivemos imersos em um excesso de estímulos, cobranças e informações. Passa-

mos o dia resolvendo problemas, cumprindo prazos e tentando dar conta de tudo. O grande erro é acreditar que a mente possui um interruptor que pode ser desligado instantaneamente assim que encostamos a cabeça no travesseiro.

Na falta de momen-

Expediente

Propriedade:
Empresa Gráfica e Editora Vale do Paranapanema Ltda.
CNPJ: 67045484/0001-66

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 Luísa Ferrazzi

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

www.oexpresso.com.br

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

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.

O EXPRESSO

► Mudando de lado?



Causou surpresa no meio político de Capão Bonito o comportamento do presidente da Câmara local, Alan Senciatti, do PL. O vereador que até essa semana era considerado um aliado incondicional do prefeito Júlio Fernando, apresentou um requerimento considerado muito duro ao Executivo.

► Amplo questionamento

No requerimento, que foi aprovado por votação unânime dos vereadores, foram pedidos todos os extratos bancários das contas públicas do município, relatório detalhado de obras e licitações no exercício de 2026 e informações sobre estudos para implantação de energia solar.

► Função fiscalizadora

Ao defender o seu requerimento, o presidente da Casa de Leis, Alan Senciatti, disse que estava exercendo sua função fiscalizadora, garantindo a transparência administrativa e buscando informações claras sobre a aplicação de recursos públicos municipais.

► Abandonado

No meio político de Capão Bonito o requerimento do presidente foi encarado como uma possível mudança de posição em relação ao governo municipal. Aliados de Senciatti teriam comentado nos corredores da Câmara que o vereador estaria se sentindo abandonado pelo Executivo.

► Cobrando ação

Além de fazer um requerimento com vários questionamentos ao Executivo, o presidente da Câmara nos últimos dias criticou ações de recuperação de pontes de madeira na zona rural. Um dos locais que teriam sido citados por Alan Senciatti é uma ponte que liga Capão Bonito com Itapeva, nas regiões dos bairros Apiaí Mirim e Proença.

► Falta bagagem

No meio político comenta-se que auxiliares do prefeito Júlio Fernando já teriam descartado o presidente da Câmara, Alan Senciatti, como candidato ao Executivo pelo grupo situacionista. Entre estes aliados do prefeito Júlio Fernando, os comentários seriam de que o presidente da Câmara precisa se preparar mais para voos mais altos. Apesar de fazer palestras sobre como vencer na vida.

► Fake



As redes sociais da prefeitura de Capão Bonito, abastecida por cargos de confiança do prefeito, contribuiu essa semana para disseminação de uma fake news. Foi publicado no Facebook da prefeitura que teria sido avistada uma onça no bairro Rio Abaixo, que fica na divisa de Capão Bonito com Ribeirão Grande.

► Checando

Na própria publicação da prefeitura há comentários de pessoas que entendiam que se tratava de imagem gerada por Inteligência Artificial. O Expresso enviou a publicação para técnicos da Fundação Florestal, que monitoram a fauna dos parques da região e que têm o cadastro de todas as onças que habitam as matas da região. Para os técnicos, a foto se trata de imagem gerada por IA.

► Em discussão

A situação das ruas do Jardim Santa Isabel, em Capão Bonito, foi alvo de discussão entre vereadores de Capão Bonito na última sessão da Câmara local. O vereador Clayton Sassá, do União Brasil, disse que está sempre sendo questionado por moradores sobre a situação das ruas do bairro, principalmente em dias de chuva.

► Fazer algo

O vereador do União Brasil voltou a dizer que um dos maiores problemas das ruas do bairro é a falta de ligação de esgoto de muitos imóveis, o que impede a pavimentação asfáltica. O vereador Nino Nunes, do PL, rebateu o colega dizendo que não dá para as ruas do bairro ficarem nessa situação e que pelo menos uma manutenção precisa ser feita.

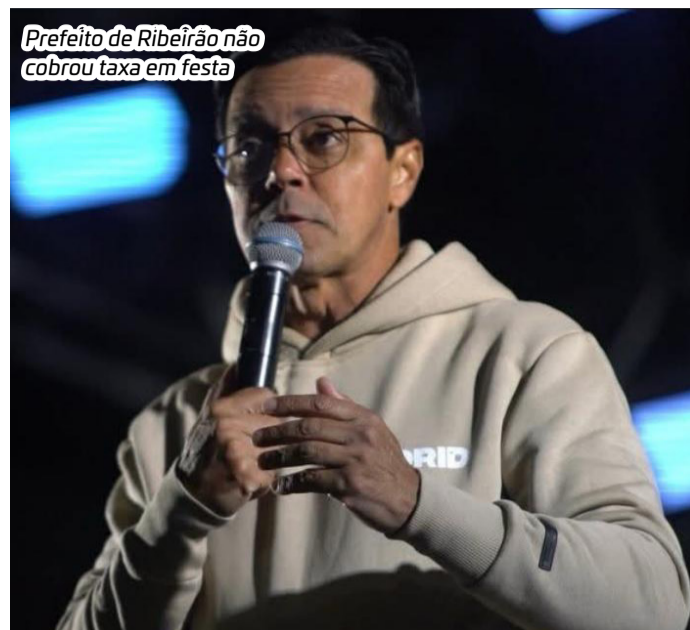
► Esporte e igreja

O prefeito de Capão Bonito foi a um programa de rádio da cidade há alguns dias e reclamou do comportamento de alguns deputados que atuam na região. Segundo o prefeito, estes políticos que agora ficam apoiando competições esportivas e igrejas, não destinaram recursos compatíveis com a votação que receberam na cidade.

► Dando o nome

No meio político da cidade as declarações do prefeito foram consideradas diretas para os deputados federais do PP, Mauricio Neves e Simone Marqueto. O prefeito ainda criticou lideranças políticas que recebem dinheiro de deputados. O prefeito prometeu dar nome das lideranças que estão recebendo.

► Sem taxa



O prefeito de Ribeirão Grande, Marcelo Nunes, do PP, inovou nas festividades de aniversário da cidade, realizadas na semana passada. O prefeito para estimular o comércio local e para que o dinheiro gasto na festa ficasse na cidade, viabilizou que comerciantes e entidades locais pudessem vender seus produtos nos shows sem pagamento de taxa.

► Votando os vetos

A última sessão da Câmara de Guapiara foi marcada pela votação dos vetos do prefeito Mathheus Freitas a dois projetos de leis legislativas de autoria dos vereadores opositoristas Mauricio Kerche e Wiliam Camargo.

► Situação unida

Os dois vetos do prefeito foram aprovados com os seis votos dos vereadores da bancada da situação, já os opositoristas, que haviam se manifestado contra o veto dos projetos, que foram aprovados por unanimidade pela própria Câmara, marcaram posição votando contra.

► Substitutos

Além de terem sido votados os dois vetos do chefe do Executivo, a sessão da Câmara de Guapiara também deliberou sobre dois projetos de autoria do prefeito, que são praticamente iguais aos vetados que eram de autoria dos vereadores da oposição.

► Mudando de opinião

Funcionários da prefeitura de Guapiara, que exercem a função de ADI (Auxiliar de Desenvolvimento Infantil) estão reivindicando junto ao prefeito que sejam incluídos no plano de carreira da Educação. Apesar do grupo situacionista ter prometido no passado essa inclusão, parece que estão mudando de opinião.

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

Presidente da Câmara de Capão Bonito cobra informações sobre obras e finanças da prefeitura

O presidente da Câmara de Capão Bonito, Alan Senciatti, do PL, apresentou na sessão do Legislativo um requerimento que agitou a política local.

Até essa semana o presidente era considerado como fiel defensor do prefeito Júlio Fernando na Casa de Leis e os questionamentos

feitos no requerimento nº 030/2026 dão a entender que pode estar ocorrendo uma mudança de posicionamento do chefe da Casa de Leis.

No requerimento de sua autoria, o presidente solicitou os extratos bancários de todas as contas públicas da prefeitura, relatório

detalhado de obras e licitações do exercício de 2026 e respectivo andamento das mesmas, por fim, Senciatti pediu informações sobre estudo de implantação de energia solar em prédios públicos, já que o município gasta mais de 2 milhões anuais com contas de energia e ainda não tem nenhum

projeto para diminuir estes gastos.

“Esse requerimento visa garantir a transparência na administração municipal, o pleno exercício da função fiscalizadora pelo Legislativo e a obtenção de informações claras sobre a aplicação dos recursos públicos”, disse o vereador.



ALAN SENCIATTI

Vetos do prefeito a projetos de vereadores são votados pela Câmara de Guapiara



A presidente da Câmara de Guapiara, Neli Barros, do PP, colocou para votação na sessão da última terça-feira, dia 26, os dois vetos do prefeito Matheus Freitas aos projetos de leis legislativas de nº 007 e 008 de 2026 de autoria dos vereadores opositoristas Maurício Kerche e Wiliam Camargo, sobre temas para atender crianças

com transtornos do espectro autista e atendimento a pacientes do município com diabetes e que havia sido aprovado por unanimidade pelos vereadores.

Os vetos foram colocados em votação e tiveram os 6 votos da bancada da situação e com isso os projetos dos vereadores foram definitivamente reprovados.

O que chamou a atenção foi que na sequência a presidente colocou em votação dois projetos de lei ordinária do Executivo de nº 009 e 010 que, segundo a bancada da oposição, é praticamente uma cópia do que foi feito pelos vereadores da oposição.

Os projetos do prefeito foram aprovados por unanimidade, inclusi-

ve, com os 4 votos dos vereadores da oposição. “Entendemos que não podemos prejudicar a população, por isso votamos a favor. Se o prefeito não quer ver projetos aprovados pela oposição por questão política, tudo bem, nós não agiremos assim, mas o projeto é praticamente uma cópia dos nossos”, disse o vereador Mauricio Kerche.

Ribeirão Grande celebra 34 anos com festa, música e desfile cívico

O município de Ribeirão Grande comemorou, no último dia 19 de maio, o seu 34º aniversário de emancipação política. A celebração foi marcada por uma programação especial realizada entre os dias 22, 23 e 24 de maio, reunindo moradores, famílias e visitantes da região.

As festividades conta-

ram com apresentações musicais de Gabi, Cristinas, Mariana Fagundes e Banda Back Garden, além do tradicional desfile cívico.

Durante as comemorações, o prefeito Marcelo Nunes destacou, em suas redes sociais, a importância do momento para o município. O gestor municipal ressaltou especialmente

o desfile cívico realizado em homenagem ao aniversário da cidade e comentou sobre o desempenho de Ribeirão Grande no Índice de Progresso Social (IPS). A cidade alcançou uma classificação superior a de municípios da região, como Capão Bonito, Buri e Guapiara. “Ribeirão está dentro dos 10% das melhores cidades

para se morar. O que estiver dentro das minhas condições de direcionar e trilhar em direção ao progresso da cidade, eu vou ajudar”, afirmou Marcelo Nunes.

Uma das novidades nas festividades deste ano foi que a praça da alimentação dos shows foi destinada para empresários e entidades locais, sem nenhuma



cobrança de taxa. Segundo do prefeito, essa iniciativa visa fomentar o comércio local, para

que os recursos girem dentro da própria cidade estimulando a economia do município.

Primeira-dama do Estado visita Ribeirão Grande e destaca projeto de capacitação profissional



A primeira-dama do Estado de São Paulo, Cristiane Freitas, esteve em Ribeirão Grande para visitar o projeto Caminho da Capacitação, iniciativa voltada à qualificação profissional e à geração de oportunidades para a população. Durante a agenda na região, ela também passou pelo município de Capão Bonito.

A visita foi destacada pelo prefeito Marcelo Nunes, que publicou um vídeo nas redes sociais agradecendo a presença da primeira-dama no município. Segundo ele, esta foi a primeira vez que uma primeira-dama do Estado esteve em Ribeirão Grande. “É um prazer imenso recebê-la aqui. Ribeirão Grande é uma cidade pequena, mas

vocês têm olhos para nós”, afirmou o prefeito. Durante o encontro, Cristiane Freitas agradeceu aos participantes e profissionais envolvidos no projeto, ressaltando a importância da qualificação para o ingresso no mercado de trabalho. “Agradeço a todos os alunos por acreditarem no projeto e estarem fazendo esse curso, e também a to-

dos os professores. Que esse conhecimento possa proporcionar habilidades e oportunidades para que vocês possam se inserir no mercado de trabalho”, declarou.

O projeto Caminho da Capacitação tem como objetivo oferecer formação profissional e ampliar as perspectivas de emprego e renda para os moradores da região.



BRUNO DO CIMENTO

CENTRAL DE VENDAS: (15) 3542-4041

vendas@brunodocimento.com.br



Deputado Maurício Neves destina R\$ 1 milhão para compra de escavadeira em Guapiara



O deputado federal Maurício Neves (PP-SP) destinou, por meio de emenda impositiva ao Orçamento da União, o valor de R\$ 1 milhão para o município de Guapiara. A verba será utilizada na aquisição de uma escavadeira hidráulica — equipamento inédito na cidade — atendendo pedido da presidente da Câmara, Neli Barros, dos vereadores Junior Enfermeiro, Bagalu, Tabajara

e Nei da Capela, além do prefeito Matheus Freitas.

A máquina é considerada essencial para a manutenção de estradas rurais, visto que a economia local tem base eminentemente agrícola e depende de bons acessos para o escoamento da produção. Atualmente, a falta de equipamentos adequados compromete os trabalhos de conservação em períodos de

chuva e principalmente pela grande extensão de estradas rurais no município.

A Prefeitura de Guapiara já apresentou o Plano de Trabalho ao Ministério da Fazenda, cumprindo as exigências legais para a liberação do recurso. O processo agora segue para os trâmites finais de análise e pagamento, sem necessidade de contrapartida muni-

cipal, conforme prevê o modelo de emendas impositivas.

A expectativa da administração municipal é de que a escavadeira seja entregue ainda neste ano, ampliando a capacidade operacional da secretaria de obras e beneficiando diretamente as comunidades rurais. Vereadores e o prefeito acompanham os próximos passos burocráticos junto à União.

Biomédica de Capão Bonito fala sobre os avanços da estética

A entrevista desta semana no programa O Expresso Entrevista foi com a biomédica capão-bonitense, dra. Selma Aquino.

Dra. Selma falou sobre a sua trajetória de atuação na área da estética, que começou quando ela partiu para fazer curso su-

perior de Educação Física, depois também se graduou em Fisioterapia e, por último, entendeu que era necessário partir para a biomedicina para acompanhar as mudanças no setor.

“Eu sempre quis atuar na área da estética e por isso acabei fazendo três

cursos superiores que proporcionavam que eu pudesse atuar no setor. E com o tempo sempre busquei a evolução para melhor atender meus pacientes”, disse dra. Selma.

Atendendo em Capão Bonito, Piracicaba e Sorocaba, dra. Selma tem até métodos criados por

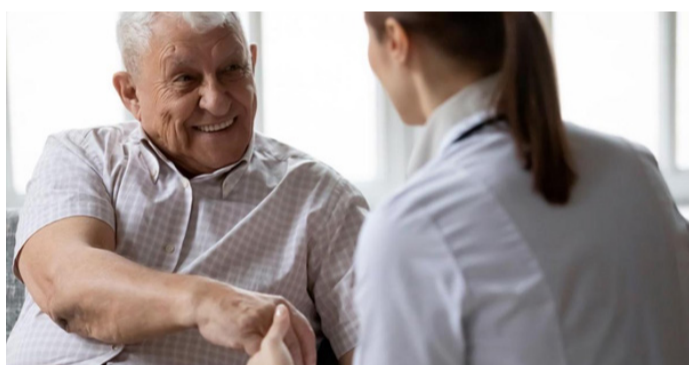
ela para tratamentos estéticos, inclusive com registro, além de ministrar aulas em cursos superiores.

A entrevista completa com a dra. Selma Aquino pode ser vista pelo Facebook de O Expresso e também no canal do jornal no Youtube, que é @jornaloexpressocb.



Cuidados com idosos no inverno exigem atenção redobrada

Por Luísa Tamara Ferrazzi



Com a chegada do inverno e a queda nas temperaturas, os cuidados com a população idosa devem ser intensificados. O frio

pode representar riscos importantes à saúde, especialmente porque o organismo do idoso possui maior dificuldade para regular a

temperatura corporal, tornando-o mais vulnerável a complicações.

Entre os principais cuidados está a manutenção do corpo aquecido, com uso de roupas adequadas, cobertores e atenção especial às extremidades, como mãos e pés. Também é importante manter os ambientes protegidos do frio, mas sem abrir mão da ventilação, ajudando a

reduzir a circulação de vírus e outros agentes respiratórios.

A hidratação é outro ponto fundamental. Mesmo durante o frio, muitos idosos sentem menos sede, o que pode favorecer quadros de desidratação. A alimentação equilibrada e rica em nutrientes também contribui para fortalecer o organismo e manter a imunidade.

Profissionais da saú-

de alertam ainda para o aumento de doenças respiratórias durante o inverno, como gripes, pneumonias e agravamento de condições já existentes. Por isso, manter a vacinação em dia e buscar atendimento médico diante de sintomas persistentes é essencial.

Além dos cuidados físicos, o inverno reforça a importância da atenção emocional e do

convívio social. O isolamento pode se tornar mais frequente nessa época do ano, tornando ainda mais valiosa a presença da família, o acompanhamento e os gestos de cuidado.

Mais do que proteger do frio, cuidar dos idosos no inverno é garantir conforto, saúde e qualidade de vida durante uma das estações mais desafiadoras do ano.

FGTS já pode ser usado para renegociar dívidas no “Novo Desenrola Brasil”

Já está disponível no aplicativo do FGTS o acesso ao saldo do fundo destinado à renegociação de dívidas no “Novo Desenrola Brasil”. A nova modalidade permitirá uso de até 20% do saldo ou até R\$ 1 mil, prevalecendo o maior valor, para amortização ou quitação de débitos em atraso.

A expectativa do Governo do Brasil é movimentar até R\$ 8,2

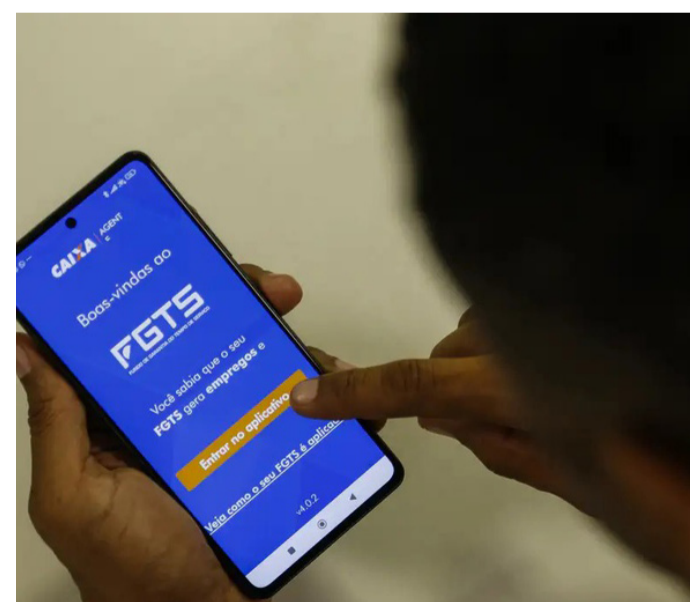
bilhões em recursos do FGTS por meio do programa, de acordo com o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). Segundo o governo, a adesão será feita diretamente pelas instituições financeiras após autorização do trabalhador no aplicativo do FGTS. Depois da renegociação da dívida, a Caixa Econômica Federal (CEF) fará a transferência dos valores diretamente aos

bancos responsáveis pelos contratos.

O prazo estimado para formalização das operações é de até 30 dias após a consulta do saldo disponível. O banco também está definindo os procedimentos operacionais para que as instituições financeiras comecem a oferecer a modalidade na renegociação de débitos.

O trabalhador poderá usar até 20% do saldo do

FGTS ou até R\$ 1 mil, prevalecendo o maior valor. Será necessário autorizar, pelo aplicativo do FGTS, o acesso das instituições financeiras aos valores disponíveis. O uso do FGTS ocorrerá somente após a renegociação da dívida dentro do programa. As dívidas elegíveis incluem cartão de crédito, cheque especial e Crédito Direto ao Consumidor (CDC).



Somos especialistas em Hospedagem e Criação de Sites, Aplicativos e Sistemas Web há mais de 20 anos.



bt design.com.br

Se a 1ª impressão é a que fica...

Por que você ainda usa um e-mail sem a sua marca? 😞

nome@empresa.com.br

contato.suaempresa@gmail.com

Com um e-mail personalizado @suaempresa.com.br, sua marca transmite mais confiança, profissionalismo e segurança nas relações com seus clientes.



SAIBA MAIS, ACESSE www.bt design.email

15 99627.1371

Homem é condenado a 30 anos de prisão por estuprar a própria filha em Buri

O Ministério Público do Estado de São Paulo (MPSP) divulgou na quarta-feira, dia 20, a sentença que condenou a 30 anos de prisão, em regime fechado, um homem acusado de estuprar a própria filha em Buri. A decisão foi proferida pela Justiça no último dia 13 de maio. Apesar de ainda caber recurso, o réu permane-

cerá preso e não poderá recorrer em liberdade.

Além da pena de prisão, a Justiça determinou a perda do poder familiar sobre a vítima e o pagamento de indenização de R\$ 40 mil por danos causados à menina.

Segundo informações da Promotoria de Justiça, os abusos ocorreram de forma recorrente

entre os anos de 2024 e 2025, inclusive, na presença de outras crianças. O caso veio à tona após a vítima relatar os episódios à direção da escola onde estuda.

As investigações apontaram ainda que a menina chegou a suspeitar de uma possível gravidez em decorrência dos abusos

e apresentou sinais de profundo abalo emocional, incluindo intenção de tirar a própria vida.

Diante da gravidade da situação, o Conselho Tutelar foi acionado para acompanhar o caso, garantindo acolhimento e medidas de proteção à vítima durante o andamento das investigações e do processo judicial.



Dois homens são presos por tráfico de drogas em Capão Bonito



Dois homens foram presos por tráfico de drogas no último dia 21, em Capão Bonito. De acordo com informações da Polícia Militar, a equipe recebeu uma denúncia informando a prática de tráfico de entorpecentes em um determinado ponto da cidade. Ao chegarem no local indicado, os policiais visualizaram

um homem mexendo em uma lata de lixo, enquanto outro suspeito deixava a área.

Durante a abordagem, os agentes localizaram cerca de R\$ 200,00 em dinheiro com um dos indivíduos. Já com o segundo suspeito, foram encontradas duas porções de cocaína e uma porção de crack.

Na sequência, os policiais realizaram uma vistoria na lata de lixo mencionada na denúncia e encontraram diversas porções de cocaína, maconha e crack escondidas no local. Os dois homens foram encaminhados ao Plantão Policial, onde permaneceram presos e à disposição da Justiça.

Condutor embriagado é preso após causar dois acidentes e tentar fugir em Buri

Um homem foi preso na noite do último sábado, dia 23, em Buri, após se envolver em dois acidentes de trânsito em diferentes pontos da cidade e tentar fugir sem prestar socorro às vítimas.

De acordo com a Guarda Civil Municipal, as equipes foram acionadas inicialmente para atender uma ocorrência de acidente de trânsito. No entanto, quando chegaram ao local, o motorista já havia fugido, deixando uma vítima ferida sem qualquer assistência.

Mais tarde, durante patrulhamento pelo bairro Vila Rosa, os agentes localizaram o mesmo veículo envolvido em um segundo acidente. Desta vez, o condutor havia colidido contra um VW Fox que estava estacionado regularmente.

Durante a abordagem, os guardas constataram sinais evidentes de embriaguez, como forte odor etílico, fala desconexa e comportamento exaltado. O motorista se recusou a realizar o teste do etilômetro.

Ainda segundo a

GCM, foi constatado que o veículo estava com a documentação irregular e que a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) do condutor estava vencida desde 2023.

Diante da situação, os agentes deram voz de prisão ao suspeito pelo crime de embriaguez ao volante. Com apoio da Polícia Militar, o veículo foi apreendido e o homem encaminhado ao Plantão Policial de Itapeva, onde a prisão em flagrante foi ratificada pela autoridade policial.



Polícia Militar prende mulher por violar medida protetiva em Guapiara



Na madrugada de terça-feira, dia 26, a Polícia Militar prendeu uma mulher por descumprimento de medida protetiva no município de Guapiara.

De acordo com a ocorrência, a equipe policial foi acionada e fez contato com a solicitante, que informou que sua filha estaria no local violando uma medida

protetiva existente entre as partes. A vítima relatou que, no final do ano passado, foi agredida pela filha, sofrendo uma fratura no braço.

Ainda segundo o boletim, no dia 26, a indiciada teria invadido a residência da mãe, bastante alterada, tentando forçar uma visita ao filho, cuja guarda está sob responsabilidade da

avó.

Durante a abordagem, os policiais localizaram um facão na cintura da mulher. Diante dos fatos, as partes foram encaminhadas ao Plantão Policial de Capão Bonito, onde o delegado plantonista ratificou a prisão da indiciada, que permaneceu à disposição da Justiça. O facão foi apreendido.

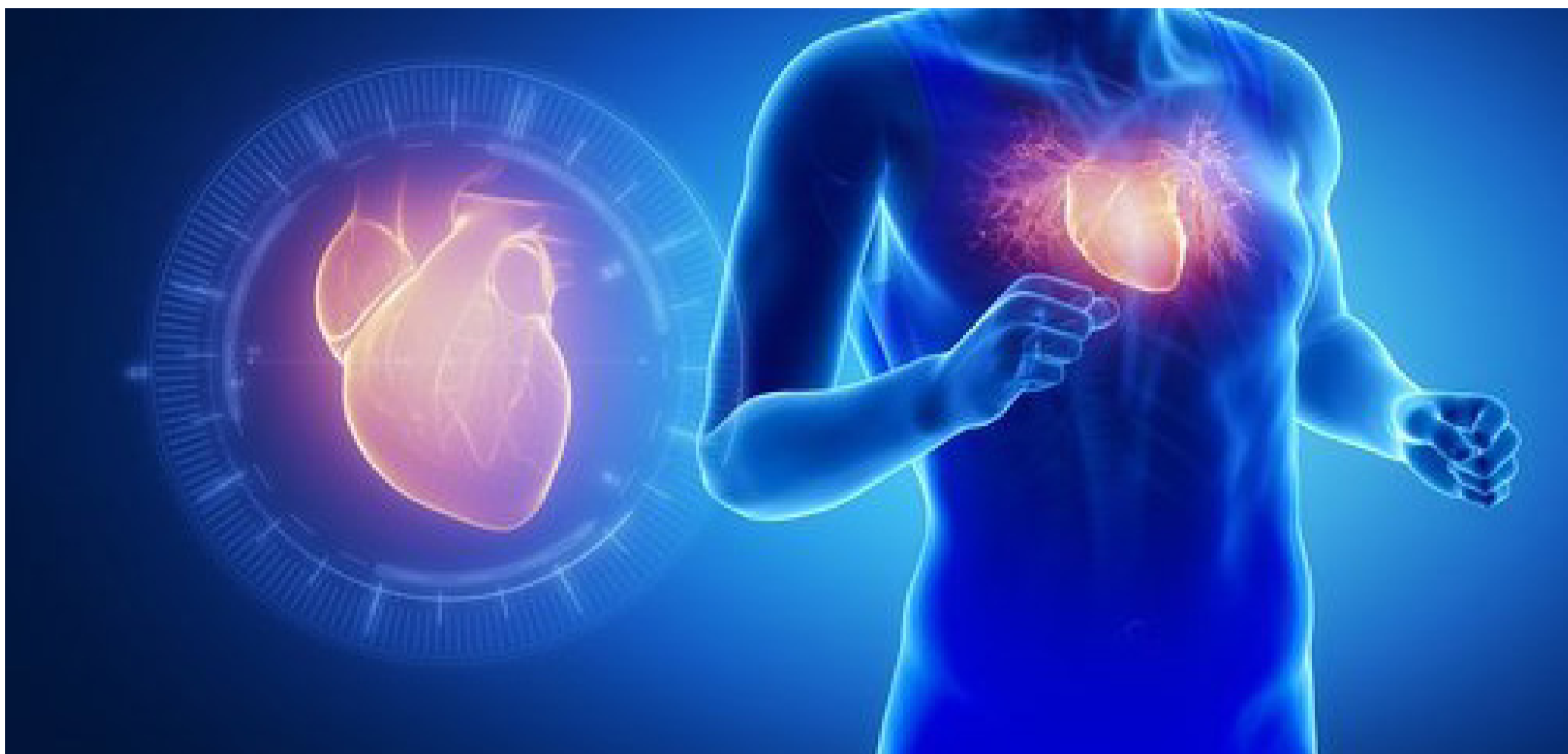


SERIMAR
"SERIMAR, sua escolha concreta!"



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

Morte súbita e risco invisível: perita alerta para efeitos cardíacos fatais de anabolizantes



A morte do fisiculturista Gabriel Ganley, aos 22 anos, reacendeu o debate sobre os riscos do uso indiscriminado de substâncias para ganho de performance e estética corporal. De acordo com o atestado de óbito divulgado, a causa da morte foi registrada como “morte súbita por doença cardíaca”. Durante as investigações, a polícia também encontrou possíveis anabolizantes na residência do atleta.

O fato chama atenção para um problema crescente de saúde pública: o uso abusivo de esteroides anabolizantes e de outras

substâncias hormonais sem acompanhamento médico. Segundo a médica Caroline Daitx, especialista em medicina legal e perícia médica, os anabolizantes provocam impactos severos no organismo e estão diretamente associados ao aumento de eventos cardiovasculares graves, inclusive em pessoas jovens e aparentemente saudáveis. “Os esteroides anabolizantes podem causar um crescimento anormal do músculo cardíaco, tornando o coração mais rígido e menos eficiente. Além disso, alteram significativamente os níveis de

colesterol, aumentam a pressão arterial e favorecem a formação de coágulos, criando um cenário de alto risco para infartos, arritmias e morte súbita”, explica.

De acordo com a médica, os danos provocados pelo uso dessas substâncias não se limitam ao sistema cardiovascular. O abuso de anabolizantes também pode comprometer fígado, rins e sistema nervoso central, além de desencadear alterações psiquiátricas importantes, como agressividade extrema, paranoia, depressão e distúrbios de imagem

corporal.

Daitx alerta ainda para a crescente associação entre anabolizantes e insulina em ambientes ligados ao fisiculturismo e à busca por hipertrofia muscular acelerada. Embora a insulina seja essencial para o tratamento de pacientes diabéticos, o uso sem indicação médica representa um risco elevado e imediato de morte. “A insulina é uma das substâncias mais perigosas quando utilizada fora do ambiente médico. Uma dose inadequada pode provocar hipoglicemia grave em questão de minutos. O cérebro de-

pende da glicose para funcionar e, quando os níveis caem drasticamente, o paciente pode apresentar confusão mental, convulsões, coma e até morte cerebral”, afirma.

Segundo ela, a combinação entre anabolizantes e insulina potencializa os riscos metabólicos e cardiovasculares, aumentando a possibilidade de falência cardíaca súbita. “Não existem fórmulas seguras para o uso estético dessas substâncias. O que muitas vezes é vendido como ganho rápido de massa muscular pode esconder consequên-

cias irreversíveis para a saúde”, ressalta a perita.

O caso de Gabriel Ganley reforça o alerta de especialistas sobre a necessidade de conscientização em torno do uso de hormônios e substâncias de alta complexidade sem prescrição e acompanhamento médico adequado. Para médicos e autoridades de saúde, a busca por padrões estéticos extremos e resultados rápidos tem contribuído para o aumento de complicações graves e mortes precoces entre jovens ligados ao universo fitness e da alta performance.

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



AVISO DE LICITAÇÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE BURI
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 19/2026

A Prefeitura Municipal de Buri torna público, para conhecimento dos interessados, que está aberta a licitação na modalidade de Pregão Eletrônico – do tipo do MENOR PREÇO GLOBAL, para contratação de empresa especializada para a prestação de serviços de locação de software de licença de uso de sistema de importação e consolidação dos balancetes contábeis em padrão XML do sistema Audesp do Tribunal de contas do Estado de São Paulo, conforme especificações mínimas indicadas no ANEXO I – TERMO DE REFERÊNCIA do edital.

INFORMAÇÕES:

- Data e horário de abertura: **do dia 01/06/2026 ao dia 15/06/2026**
- Data e horário do início da sessão de disputa: **15/06/2026 - a partir das 14:30hs.**
- 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 01/06/2026, nos endereços eletrônicos: www.bll.org.br, www.buri.sp.gov.br, <https://www.gov.br/pncp/pt-br>.

Buri, 28 de maio de 2026.

Prefeito Municipal – GERMANO ALMEIDA PESCHEL



A PREFEITURA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO GRANDE torna público, que no Setor de Licitações, sito a Rua Francisco Fhellipe de Lima, nº 40, CEP 18.315-045, Centro, Ribeirão Grande/SP, será realizado o **PREGÃO PRESENCIAL 03/2026-Processo: 20863/2026. Contratação de empresa especializada para Transporte Escolar.** Os documentos deverão ser entregues até às 09h30 do dia **16 de junho de 2026**, local supra indicado. Os interessados no edital poderão retirá-lo na Prefeitura em horário de expediente, ou solicitar no e-mail: licitacao@ribeiraogrande.sp.gov.br, e no site www.ribeiraogrande.sp.gov.br.

Ribeirão Grande/SP. 26 de maio de 2026.

Marcelo Luis Nunes
 Prefeito Municipal

www.oexpresso.com.br

#muitomaisqueumjornal

Versão Digital

do Jornal O Expresso



Baixe pelo site:

www.oexpresso.com.br

Peça pelo WhatsApp

(15) 99799-5374



NOTA DE FALECIMENTO

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


DIRMA BATISTA DA SILVEIRA

Dia: 26/05/2026
 Idade: 81 Anos
 Estado Civil: Viúva do sr Silas Baptista da Silveira
 Filha de: Camilo de Proença Alves e Ester Batista Alves
 Deixa as filhas: Patricia, Debora e Damaris
 Velório: Igreja Apostólica Filhos da Oliveira
 Cemitério: Sagrado Coração de Jesus

OSCAR SHINICHI ARAI

Dia: 22/05/2026
 Idade: 61 Anos
 Profissão: Técnico em eletrônica
 Estado Civil: Divorciado
 Filho de: Harukiti Arai e Fumi Arai
 Deixa o filho: Kendy
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Centro
 Cemitério: Sagrado Coração de Jesus

MARIA SOCORRO DE SOUZA VELOSO

Dia: 19/05/2026
 Idade: 90 Anos
 Profissão: Aposentada
 Estado Civil: Viúva do sr Sebastião Veloso de Oliveira
 Filha de: Leôncio Francisco Filho e Antonia Gomes de Souza
 Deixa os filhos: Jair, Helena, Jacir e Eliana
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Centro
 Cemitério: São João Batista

MARIA DE FATIMA VIEIRA

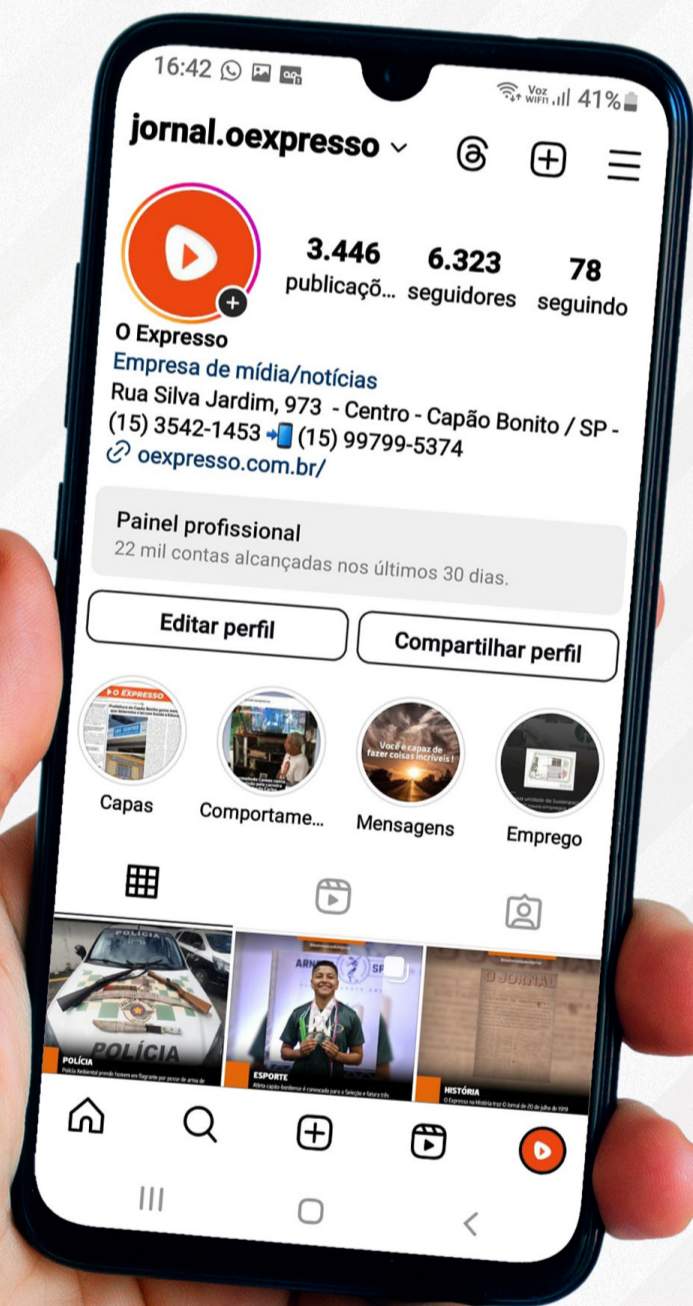
Dia: 23/05/2026
 Profissão: Do Lar
 Estado Civil: Divorciada
 Filha de: José Nunes Vieira e Veronica Maria
 Deixa os filhos: Marcio, Marcia, Junior, Ana, Sara, Suzana, Meire, Josue e Robson
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Centro
 Cemitério: Da Saudade

MARIA DO ROSARIO SILVA

Dia: 22/05/2026
 Idade: 75 Anos
 Profissão: Do lar aposentada
 Estado Civil: Viúva do sr Antonio Jacob da Silva
 Filha de: Juvenal Domingues do Nascimento e Porfíria Maria do Nascimento
 Deixa os filhos: Amarildo e Dirceu
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Centro
 Cemitério: São João Batista

TEREZINHA DE CARVALHO CRUZ

Dia: 19/05/2026
 Idade: 93 Anos
 Profissão: Cozinheira aposentada
 Estado Civil: Viúva do sr Angelino Feliciano da Cruz
 Filha de: Joaquim Vitor de Carvalho e Conceição Maria de Carvalho
 Deixa os filhos: Matilde, Dirce, Maria Das Dores, Maria Aparecida, Eliza Maria, Lauro, Isaias, Angela e Vera
 Velório: Camargo - Unidade Capão Bonito - Centro
 Cemitério: Sagrado Coração de Jesus



Siga
O Expresso
 nas redes
 sociais

Fique por dentro
das notícias

 /oexpresso

 /jornal.oexpresso

 15 99799-5374





Horóscopo

Áries

O dia pede mais calma diante de situações inesperadas no trabalho. Evite agir por impulso e pense antes de responder provocações.

Touro

O momento favorece planejamento e organização. Na vida afetiva, o excesso de teimosia pode gerar desgaste desnecessário.

Gêmeos

Oscilações emocionais podem mexer com seu humor logo cedo. Tente desacelerar e evitar conflitos por motivos pequenos.

Câncer

A sensibilidade estará ainda mais intensa, tornando importante selecionar melhor as companhias e conversas.

Leão

O horóscopo indica desafios nas relações pessoais e profissionais. Será preciso ter jogo de cintura para lidar com opiniões diferentes.

Virgem

Pendências podem ser resolvidas com mais facilidade se houver paciência. Evite assumir responsabilidades além do necessário.

Libra

O dia pode trazer dúvidas no campo amoroso ou decisões difíceis envolvendo sentimentos. Escute mais sua intuição antes de tomar atitudes precipitadas.

Escorpião

Questões familiares e emocionais estarão em destaque. Tente evitar discussões por ciúmes ou cobranças excessivas.

Sagitário

Conversas importantes podem mudar rumos ao longo do dia. No entanto, será fundamental pensar antes de falar para evitar interpretações erradas.

Capricórnio

A atenção com dinheiro deverá ser redobrada. Gastos impulsivos ou promessas arriscadas podem gerar preocupação mais tarde.

Aquário

O dia traz intensidade emocional e necessidade de mais paciência com pessoas próximas. Mudanças inesperadas podem acontecer.

Peixes

Evite absorver problemas alheios além do limite. O horóscopo indica que ouvir sua intuição fará diferença.

fonte: www.istoe.com.br



Cuide mais do seu bem-estar

Dr Luís Ortega CRM - 96741
Consultas em clínica geral e cirurgias

Atendimento
CIMED Clínica Imagem Diagnósticos

Agendamento
15.99837-8272

Av. Ademar de Barros, 836,
Capão Bonito - SP





sua loja online de maquiagens!

MhN

MAKEUP Na NET

www.makeupnanet.com.br

[makeupnanet_](#)

[Makeup Na Net](#)





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

Grande final da 3ª Copa Dingo de Futsal acontece nesta sexta-feira

A 3ª Copa Dingo de Futsal entrou na fase decisiva e já tem seus finalistas definidos após uma noite de grandes confrontos na última sexta-feira, dia 27.

Pela categoria Principal, Santa Maria e Real Popeye protagonizaram uma partida equilibrada e cheia de emoção. Após empate em 3 a 3 no tempo normal, a decisão foi para os pênaltis, onde o Santa Maria levou a melhor ao vencer por 3

a 0, garantindo vaga na grande final.

Na outra semifinal da noite, o CBF venceu o Só Neguinho por 4 a 3 em mais um duelo eletrizante, confirmando sua classificação para a decisão do campeonato.

A grande final da 3ª Copa Dingo de Futsal acontece nesta sexta-feira, dia 29, a partir das 20 horas. A programação começa com a decisão da categoria Feminina entre Casi e Grêmio Bela Vista. Em

seguida, às 21 horas, Maranata/Lanchonete Avenida e Magnosball disputam o título da categoria Veterano. Fechando a noite, às 22 horas, Santa Maria e CBF entram em quadra para decidir quem ficará com o troféu da categoria Principal.

Os torcedores que não puderem acompanhar os jogos presencialmente poderão assistir a todas as partidas ao vivo pelo canal do Sugerada FC no YouTube.

Rodada do Regional do Ferreira teve média de mais de 6 gols por partida



Time do Pido Pinturas fez bom jogo no Regional do Ferreira dos Matos

A 7ª rodada do Campeonato Regional de Futebol que está sendo disputada no bairro Ferreira dos Matos, em Ribeirão Grande, teve uma média de mais de 6 gols por partida no último domingo.

O jogo que mais contribuiu para a gran-

de média de gols foi exatamente o primeiro confronto do dia pela categoria Veterano, entre Guarani de Itapeva e Botafogo de Capão Bonito. E neste jogo quem deu show de bola foi o time do Guarani, que aplicou uma goleada de 9 a 2 no Botafogo.

O destaque da partida foi Danilo, que marcou quatro vezes, completaram o placar, Carlos (duas vezes), Valdir, Jean e Rafael e José Dias marcou os dois gols do Botafogo.

Na segunda partida do dia, o E.C. Bela Vista venceu o Spartak pela categoria Principal por

3 a 1. Marcaram para o Bela Vista, Cleberson (duas vezes) e João Vitor, e Fábio descontou para o Spartak.

Fechando a rodada, o jogo mais equilibrado do dia foi entre Pido Pinturas e Barreiro F.C, que acabou empatado em 2 a 2. Pablo e Kaique marcaram

para o Barreiro e João Vitor e João Gustavo anotaram para o Pido Pinturas.

Neste domingo está prevista a 8ª rodada com as duas primeiras partidas pela categoria Veterano. No primeiro confronto jogam Vila Aparecida e E.C. Bela Vista e depois o duelo

será entre os times do Estrela e do Atlético Guapiarense.

Em seguida jogam pela categoria Principal os times do Vila Aparecida e do Igaratá.

Fechando a rodada se enfrentam Cacique de Guapiara e Atlético Bonfiglioli.

AECB consegue três vitórias em rodada do Paulista de futsal



Time Sub 16 da AECB goleou o Fadenp de Lorena pelo Paulista de Futsal

As equipes da AECB conseguiram três vitórias na rodada do último sábado do Campeonato Paulista de Futsal da Série A3, que é promovido pela Federação Paulista de Futsal.

Jogando no ginásio José Elias de Proença, em Capão Bonito, os times Sub 18, Sub 16, Sub 14 e Sub 12 da AECB enfrentaram os times do Fadenp

Futsal, da cidade de Lorena.

No primeiro jogo pela categoria Sub 18, a AECB venceu por 2 a 1, em seguida foi a vez do duelo pela categoria Sub 16 e novamente vitória da AECB, desta vez por 5 a 2.

Na sequência, foi a vez do confronto na categoria Sub 14 e nesta disputa quem levou a melhor foi o time do Fadenp/Lore-

na, que venceu por 4 a 3, na única derrota dos capão-bonitenses.

Fechando a rodada, ocorreu o confronto pela categoria Sub 12 e quem levou a melhor foram os meninos de Capão Bonito, que venceram por 3 a 1.

Neste domingo, as equipes da AECB voltam a jogar pelo Paulista e desta vez jogam fora de casa contra a Selecionados Futsal.

Guapiara conquista vitória diante de Itaoca na Super Copa Alto Vale do Ribeira

A equipe de Guapiara conquistou mais uma importante vitória pela 5ª rodada da Super Copa Alto Vale do Ribeira, disputada no último domingo, dia 24. Jogando em casa, o time venceu Itaoca por 2 a 0 e garantiu mais um excelente resulta-

do na competição.

Os gols da equipe guapiarense foram marcados por Washington e Guilherme, por uma cobrança de pênalti. Com o resultado positivo, Guapiara mantém 100% de aproveitamento em campo e segue na liderança

isolada do grupo.

Embalado pelo bom início de campanha, o time agora volta suas atenções para o próximo compromisso, buscando manter a invencibilidade e consolidar ainda mais sua posição entre os favoritos da competição.



Judocas de Buri conquistam excelentes resultados em torneios pela região

Os atletas do Projeto Judô Ajuda, de Buri, participaram de dois importantes campeonatos neste mês de maio. O primeiro compromisso aconteceu em Capão Bonito, durante o torneio em homenagem ao Sensei Goya (in memoriam). Com atletas desde os 4 anos de idade até a categoria adulta, os judocas burienses garantiram ótimas colocações e encerraram a competição na

quinta posição geral. O evento reuniu mais de 20 equipes de diversas regiões.

Já no último final de semana, a equipe participou do Torneio Aberto Professor Harutaka Osako e Massaaki Ikeda (in memoriam), realizado em Piedade. Mais uma vez, os atletas de Buri se destacaram e conquistaram a terceira colocação na classificação geral por equipes.

A sensei responsável

pelo projeto, Suzana Oliveira, comemorou o desempenho dos atletas e destacou a importância do apoio recebido. “Primeiramente agradeço a Deus, aos meus bravos atletas e aos pais, que sempre incentivam seus filhos, independentemente da vitória ou da derrota. Também agradeço à Prefeitura de Buri, na pessoa do prefeito Germano Peschel, pelo incentivo ao esporte. O esporte, quando ensi-

nado de forma correta e séria, pode mudar vidas”, afirmou.

Suzana também agradeceu à Secretaria Municipal de Esportes, representada pelo secretário Reginaldo Araújo e por Mateus Ferraz, além dos amigos e parceiros do projeto: Bernardete Reguini, Adilson Nunes Ferreira, da Marcenaria Jacarandá, André Cleto, da Padaria São José, Luiz Moraes, proprietário

da LG Agroflorestal, Adriano Xavier, Emerson e Janete, da KMB.

A sensei fez ainda um agradecimento especial à graduada Leila Rosa, a quem definiu como “braço direito” do projeto, e parabenizou o graduado Cleiton, que atuou pela primeira vez como árbitro. “Gratidão a todos que torcem e vibram pelos nossos atletas. E até aqueles que não torcem também nos fortalecem

para não desistirmos”, enfatizou.

A equipe já se prepara para o próximo desafio, que será o 5º Torneio de Judô da Amizade de Buri, previsto para agosto. A equipe convida toda a população buriense para prestigiar o evento. “O esporte não forma apenas atletas. Forma caráter, disciplina e pessoas que não desistem facilmente”, finalizou Suzana Oliveira.



Basquete de Capão Bonito tem chance de conquistar título em Itapetininga

A equipe de basquete masculino adulto de Capão Bonito tem a chance de conquistar neste domingo o Torneio de Basquete Adulto, promovido pela Itapê Basquete, que tem cinco equipes participantes, sendo quatro de Itapetininga e o time capão-bonitense.

A competição terá como vencedor o time que somar mais pontos nos jogos em que as equipes se enfrentam todos contra todos.

Na manhã deste domingo será realizada a última rodada com os confrontos do Capão Bonito Basquete e Os Enferrujados, e

fechando a rodada jogam Undaia e Dexco.

O time capão-bonitense já fez três jogos, vencendo dois e perdendo uma partida e se vencer com bom placar contra Os Enferrujados, que não venceu um jogo sequer na competição, poderá conquistar o título da competição

dependendo do resultado da última partida do torneio.

A campanha do Basquete Capão Bonito foi a seguinte:

Basquete Capão Bonito 33 x 41 Basquete Garras

Basquete Capão Bonito 57 x 49 Undaia

Basquete Capão Bonito 60 x 56 Dexco



Atleta capão-bonitense de powerlifting conquista 1º lugar em campeonato de São Miguel Arcanjo



O atleta de powerlifting Rodrigo Lima participou de mais um campeonato de supino no último sábado, dia 23, na cidade de São Miguel Arcanjo. A competição foi realizada na academia Evolution 4K, onde o atleta conquistou novamente

o troféu de 1º lugar na categoria acima de 90 quilos.

Este já é o terceiro campeonato disputado por Rodrigo somente neste mês, consolidando mais uma sequência de bons resultados e representando com destaque a cidade de

Capão Bonito no cenário esportivo regional.

“Agradeço especialmente à clínica veterinária Adorável Pet, pelo apoio constante nos campeonatos, e ao Jornal O Expresso, por sempre divulgar e valorizar nossas conquistas”, destacou o

atleta.

Rodrigo também fez agradecimentos especiais aos colaboradores Rafael do Abner, Shalom Pet & Cia, Alan Hussar, Cristiano Santos, Éder Lima e à Prefeitura Municipal pelo apoio recebido ao longo das competições.

Cacique F.C enfrenta Atlético Bonfiglioli no Campeonato Regional do Bairro Ferreira dos Matos

Após representar a seleção de Guapiara na Super Copa Alto Vale do Ribeira, o Cacique Futebol Clube volta suas atenções para o Campeonato Regional do Bairro Ferreira dos Matos, em Ribeirão Grande.

A equipe retorna aos gramados no próximo

domingo, 31 de maio, para enfrentar o Atlético Bonfiglioli, de Itapeva. Embalado pelo bom momento na temporada, o Cacique chega confiante para mais um desafio importante e busca manter a sequência positiva diante de um adversário forte.



Guapiara tem o pior Índice de Progresso Social do Estado



A divulgação do IPS 2026 (Índice de Progresso Social), no último dia 20 de maio, apontou para as antigas fragilidades que afetam boa parte dos municípios da região Sudoeste do Estado.

E para confirmar isso, um município da região foi classificado pelo terceiro ano consecutivo como o último colocado entre todas as 645 cidades paulistas nesse importante ranking que mede a qualidade de vida da população dos municípios brasileiros.

A pior colocação em todo o Estado de São Paulo e a posição 4.440 entre os 5.570 municípios brasileiros coube novamente a Guapiara, como já havia ocorrido nos anos de 2024 e 2025.

O município administrado pelo prefeito reeleito em 2024, Matheus Freitas, atingiu o índice geral 56,82 na avaliação. Este índice é formado por 576 indicadores que são subdivididos em 3 índices denominados de

Necessidades do Monte Alegre tem pouco mais de 6 mil habitantes e uma das suas grandes marcas é ser a sede do Campus da Universidade de São Carlos na região.

Nestes três índices que compõem o índice geral, o pior resultado de Guapiara está no índice Necessidades Humanas onde teve nota 69,29, nesse mesmo tópico Capão Bonito teve nota 81,06.

Novamente, a reportagem de O Expresso fez um levantamento na página do IPS analisando os números dos 17 municípios que compõem o Condersul para que a análise leve em conta as peculiaridades que existem nestes municípios que são muito iguais em vários setores, desde econômico a cultural.

E após a análise, ficou claro que nem sempre as cidades maiores têm os melhores resultados, tanto que o melhor índice da região coube ao município de Campina do Monte Alegre, que ficou na 122ª colocação em São Paulo e na 188ª colocação em todo o Brasil, com a pontuação de 67,97. Campina

do Monte Alegre tem pouco mais de 6 mil habitantes e uma das suas grandes marcas é ser a sede do Campus da Universidade de São Carlos na região.

O segundo município melhor colocado também não é dos maiores da região, trata-se de Ribeirão Grande, que é vizinho a Capão Bonito e que atingiu 66,04 pontos, ficando à frente de Itararé, que ficou na 3ª colocação com 65,62.

O prefeito de Guapiara, Matheus Freitas, chegou a gravar um vídeo para justificar a colocação do município e para tentar evitar que seus adversários fizessem uso político do péssimo resultado colhido por seu município, mas o próprio site do IPS informa que para chegar ao resultado os avaliadores coletam dados oficiais de programas e políticas públicas promovidas em todo o país, portanto, a avaliação nada mais é do que resultados dos serviços e ações que são prestados para os brasileiros.

Capão Bonito, por exemplo, ficou na colocação 494 no Estado e 1.214 no país, com a nota 64,05.

Diferentemente de outros índices que muitas vezes só dão atenção a questões financeiras e econômicas, o IPS busca informações para verificar como anda a eficiência dos serviços

públicos prestados pelos municípios brasileiros e para exemplificar o índice coloca cores para apontar os resultados, sendo azul como melhor avaliado, amarelo avaliação média e vermelho baixo índice.

Abaixo segue box com os índices dos municípios da região para que os leitores

possam fazer a comparação. E também é disponibilizado o link para acesso as informações do site do IPS Brasil.

Os municípios assinalados com * não pertencem ao Condersul e foram colocados somente para efeito de comparação pelo leitor.

Cidade	Pontuação	Região	São Paulo	Brasil
Apiáí	64,14	5ª	487	1172
Barra do Chapéu	60,38	14ª	624	2856
Bom Sucesso de Itararé	60,67	13ª	623	2728
Buri	61,09	12ª	613	2514
Campina do Monte Alegre	67,97	1ª	122	188
Capão Bonito	64,05	6ª	494	1214
Guapiara	56,82	17ª	645	4440
Itaberá	63,96	7ª	502	1250
Itaoca	62,25	10ª	588	1965
Itapeva	65,41	4ª	371	738
Itapirapuã Paulista	60,31	16ª	628	2886
Itararé	65,62	3ª	344	668
Nova Campina	63,79	8ª	518	1323
Ribeira	60,37	15ª	625	2862
Ribeirão Branco	61,16	11ª	612	2480
Ribeirão Grande	66,04	2ª	299	567
Taquarivaí	63,32	9ª	538	1515
Itapetininga*	65,67		336	653
Sorocaba*	67,22		183	298

DEPÓSITO
CENTRAL

Para sua casa ficar legal, Depósito Central

Tudo para sua obra em um só lugar

Do básico ao acabamento, com qualidade, preço justo e tudo à pronta entrega, e ainda entrega rápida para toda a região!

TENHA O DEPÓSITO CENTRAL NA PALMA DA MÃO



ESCANEIE O QR CODE

(15) 3542-1227

(15) 9984 - 88288

depositocentralcb

R. Gen. Carneiro, 659 - Centro, Capão Bonito