

# Lógica

A REVISTA OFICIAL DE SUZANO

Feliz dia dos  
**Pais**

*Uma homenagem a todos os pais que  
com sabedoria, paciência e amor  
incondicional, constroem laços eternos  
Que seja marcado por sorrisos  
e lembranças preciosas!*

**#Entrevistando**

**Rodrigo Guarizo Castro de Mello**

Presidente da Associação Comercial e Empresarial de Suzano  
(ACE Suzano)



*“Pai que Inspira,  
Casa que Reflete”*

## **Promoção Especial de Dia dos Pais**

*Condições diferenciadas para áreas como:  
Home office, sala de TV, área gourmet e mais!*



**italinea**

[www.italineacasaeart.com.br](http://www.italineacasaeart.com.br)

[f](#) [@italineacasaeart](#)

# Projeto de Planejados Exclusivo!


*Pai leitor? Pai chef de cozinha?  
Pai gamer? Pai organizador  
ou só descansador?  
Tem espaço especial pra todos!*

*Ele sempre cuidou de tudo...  
Do armário que precisava  
consertar à gaveta onde  
guardava as lembranças.*

*Agora é hora de cuidar do  
cantinho dele.  
Com móveis planejados  
sob medida para o que  
ele ama fazer!*



**Italínea Casa & Art - Suzano**

 (11) 94763-5239

Av. Prudente de Moraes, 28 – Centro – Suzano

É com orgulho e gratidão que apresentamos mais uma edição da nossa revista. E não se trata de uma edição qualquer: ela foi cuidadosamente preparada para homenagear todos os pais — nas suas diferentes formas, trajetórias e afetos. Neste mês de agosto, colocamos o coração em cada página para celebrar aqueles que, com presença, força, carinho ou até mesmo saudade, representam pilares essenciais em nossas vidas. Pais biológicos, adotivos, de criação, avôs que são verdadeiros pais, padrastos que abraçam o papel com amor, mães que também exercem a paternidade — a todos vocês, nossa mais profunda admiração. Sabemos que ser pai vai muito além do título. É estar, cuidar, ensinar, proteger,

errar e recomeçar. É ser exemplo. E essa edição especial foi pensada justamente para valorizar essas histórias que inspiram e emocionam.

Além da homenagem, este número também é fruto da parceria de tantos que acreditam no nosso trabalho. Por isso, agradecemos imensamente aos nossos leitores, clientes, amigos e anunciantes que tornam possível a realização desta revista. Vocês são parte fundamental dessa jornada. Cada anúncio, cada sugestão, cada apoio é o que nos move a continuar crescendo e inovando.

Que cada página reflita o reconhecimento por esses exemplos de afeto e responsabilidade, ao mesmo tempo em que expressa nossa gratidão por quem caminha ao nosso lado e acredita na força da comunicação que informa, emociona e transforma. Seguimos juntos, com o compromisso de entregar conteúdo de qualidade, sempre feito com respeito, dedicação e propósito.

Que esta edição seja lida com o mesmo carinho com que foi feita. Que leve boas reflexões, lembranças, sorrisos e até aquele orgulho no peito que só a figura paterna consegue despertar. Feliz Dia dos Pais!

E o nosso muito obrigado por mais uma vez estarem com a gente. E que DEUS abençoe a todos!

**Edmara Martins Soares**  
Editora



“Pai é quem cuida, ensina, protege. Seja de filho de sangue, de coração ou de pet. Amor de pai não tem rótulo, tem cuidado.”

### Grupo

**Lógica Empresa Jornalística Ltda ME**  
CNPJ: 24.958.890/0001-07

**Editora: Edmara Martins Soares MTB**  
38.730 DRT/SP

**Artes Gráfica:** Hamaly M.S. de Oliveira,  
Layza Martins de Oliveria Saylorw

**Foto de Capa:** Hamaly M. Soares de  
Oliveira

**Revisão:** Maria do Socorro de O. G. Mala-  
faia

**Diagramação:** Edmara / Hamaly

**Colaborador(a):** Rui Paulino do Nascimento,  
Isadorah Barbosa Pontes sa Silva, Layza  
Martins Saylorw

### Escritório:

R. Tiradentes, 385 - Centro -Suzano  
CEP: 08674-195  
Tel.: 98314-0177

### Circulação em Suzano

**Tiragem:** 5.000 exemplares

**Gráfica:** Editora Myck

**Distribuição Gratuita**

Veja mais notícias em:



[jornallogica.com.br](http://jornallogica.com.br)  
[web.facebook.com/jornallogica](https://web.facebook.com/jornallogica)  
[instagram.com/jornal\\_logica](https://instagram.com/jornal_logica)  
[twitter.com/jornal\\_logica](https://twitter.com/jornal_logica)  
[bit.ly/jornallogica](https://bit.ly/jornallogica)



**Informe:** informamos que a Revista Lógica, não possui qualquer tendência político-partidária, sectarismo religioso, ou que pertença a qualquer movimento institucional, social ou econômica, tornando-a assim um instrumento isento e imparcial. E que tem por seu exclusivo interesse o de bem informar. Os espaços à publicidade estão de acordo com as normas comerciais e estão à disposição dos interessados. A responsabilidade das informações contidas nos anúncios é de inteira responsabilidade do anunciante.



PORTARIA  
E SERVIÇOS

Feliz  
Dia dos  
PAIS



Na RP Portaria, reconhecemos que ser pai vai muito além de prover, é sobre presença, exemplo e amor. Neste Dia dos Pais, homenageamos todos os pais da nossa equipe, nossos clientes e parceiros, que exercem com honra e dedicação esse papel tão essencial. Que nunca falte sabedoria, paciência e amor para seguir firmes nessa missão abençoada.

♥ Com carinho ♥

*Equipe RP Portaria e Serviços*

# A maravilha de ser Pai



noturnos, que vibra nas conquistas e consola nas derrotas.

Mas ser pai também é vulnerável. É se questionar se está fazendo tudo certo, é carregar culpas silenciosas e seguir mesmo assim, porque desistir nunca é uma opção. É lutar todos os dias para ser melhor, porque sabe que alguém o observa, o imita, o admira.

Um pai verdadeiro não se define pela perfeição, mas pela entrega. Está ali nos momentos simples, nos dias difíceis, nos conselhos repeti-

dos. É um guia, um guardião, um amigo. E mesmo quando os filhos crescem, sua missão nunca termina — ela apenas se transforma.

Ser pai é um privilégio que transforma o homem por inteiro. É descobrir um amor que não se explica, apenas se sente — um amor que nasce com o primeiro choro do filho e cresce a cada passo dado, a cada palavra aprendida, a cada conquista celebrada. Mas ser pai também é enfrentar desafios diários, muitas vezes invisíveis, que exigem coragem, renúncia, paciência e uma força que nem sempre é percebida.

Ser pai é, acima de tudo, amar sem medida, proteger sem sufocar e ensinar a voar, mesmo que isso signifique deixá-los ir. E é nessa mistura de amor, dedicação, preocupação e orgulho que se encontra a maravilhosa e eterna missão de ser pai.

A paternidade verdadeira vai além da presença física. Ela está na dedicação silenciosa, na preocupação constante, no desejo de oferecer um futuro melhor, mesmo diante das incertezas. Ser pai é acordar mais cedo para trabalhar, mesmo cansado, é ficar acordado à noite em oração, é saber quando repreender com firmeza e quando acolher com ternura.

É ensinar os primeiros passos e depois aprender a deixá-los caminhar sozinhos. É orientar com valores, transmitir educação, ser o exemplo de caráter, de respeito, de empatia. Um pai é, muitas vezes, o primeiro herói de um filho — aquele que conserta o brinquedo quebrado, que protege dos medos



# Qual é a importância da participação direta do pai no cuidado com os filhos?

A presença ativa do pai na criação dos filhos vai muito além de “ajudar” ou “dar uma força” — ela transforma a dinâmica familiar e contribui diretamente para o desenvolvimento emocional e social da criança. Quando o pai assume um papel participativo no dia a dia, ele deixa de ser apenas o provedor tradicional e passa a ser uma figura de referência afetiva, educativa e presente.

Mais do que um gesto de apoio, cuidar, trocar fraldas, dar banho, levar à escola e participar das decisões da rotina são atitudes que constroem vínculos profundos. Essa convivência fortalece o senso de segurança e autoestima das crianças, que crescem vendo o cuidado como uma tarefa compartilhada — sem estereótipos de “coisa de mãe” ou “coisade pai”.


## Impacto direto na Família

Essa participação impacta positivamente todo o ambiente familiar. A mãe se sente mais acolhida e menos sobrecarregada, o relacionamento do casal tende a ser mais equilibrado, e os filhos desenvolvem uma percepção mais saudável sobre igualdade, afeto e responsabilidades.

Além disso, esse envolvimento contribui para uma sociedade mais justa, pois desconstrói padrões antigos e estimula novas gerações a valorizarem o cuidado e o afeto como partes fundamentais da paternidade.

Viva a vida com mais presença, mais cuidado e mais amor. Ser pai é estar junto — de verdade



 [brindessuzano.com](http://brindessuzano.com)  
 @brindes\_suzano

# BRINDES DE SUCESSO!



Presenteie com Brindes memoráveis.



Contato



(11) 4751-9885



(11) 9.9775-5298



Rua Cacique, 591 - Sala 3  
Jd. Cacique - Suzano/SP

 **BRINDES  
SUZANO**  
PERSONALIZADOS MARCANDO MOMENTOS !!!

10.AGO

# Dia dos. Pais

*Herói que não usa capa.*





O estilo  
favorito do  
seu pai está  
aqui!

**Suzano:**

 R. Benjamin Constant, 818  
 11 4746-1130 (Fixo / Whatsapp)

**Mogi:**

 Rua Brás Cubas, 246 - Centro  
 11 4762-1266 (Fixo / Whatsapp)

Ótica  
**Kosmos**  
Classic





# Finanças Pessoais: Como Organizar a Vida Financeira da Sua Família e Construir um Futuro Mais Seguro

Administrar o orçamento doméstico com equilíbrio é um dos maiores desafios das famílias brasileiras. Em um cenário de inflação instável, crédito fácil e estímulo ao consumo, é comum ver famílias endividadas, sem reserva de emergência e com dificuldade para realizar seus sonhos de médio e longo prazo.

A boa notícia? É possível mudar essa realidade com organização e planejamento. Nesta matéria, vamos apresentar um passo a passo simples para transformar a maneira como você e sua família lidam com o dinheiro — e começar a construir um futuro mais tranquilo desde já.

**1. Diagnóstico Financeiro:** saiba onde vocês estão

Antes de qualquer ação, é preciso entender a real situação financeira da família:

- Quanto entra por mês (salários, rendimentos, extras)?
- Quanto sai? Para onde vai o dinheiro?
- Há dívidas? Quanto?
- Quais os juros e prazos?
- Há alguma reserva guardada?

Dica prática: anote todas as receitas e despesas durante 30 dias. Você pode usar uma planilha simples, um aplicativo de finanças ou até caderno e caneta.

**2. Crie um orçamento familiar realista**

Depois de conhecer o fluxo financeiro da casa, o próximo passo é criar um orçamento que caiba na realidade da família, priorizando necessidades e cortando excessos.

Divisão sugerida (Regra 50/30/20 adaptada para famílias):

- 50% – gastos essenciais (moradia, transporte, alimentação, saúde, educação);
- 30% – estilo de vida (lazer, roupas, delivery, assinaturas);
- 20% – metas financeiras (poupança, investimentos, quitação de dívidas).

Envolve todos na criação do orçamento — inclusive os filhos, se já forem adolescentes. Isso gera consciência e senso de responsabilidade coletiva.

**3. Fuja das dívidas e renegocie o que já existe**

O ideal é usar o crédito de forma consciente — evitando cheque especial e parcelamentos sem necessidade. Mas se a família já está endividada, é hora de negociar:

- Busque taxas mais baixas (empréstimos consignados, portabilidade de dívida);
- Troque dívidas caras (como cartão e cheque especial) por opções com juros menores;
- Se necessário, renegocie diretamente com os credores.

**4. Monte uma reserva de emergência**

Esse é o pilar da segurança financeira familiar. Serve para imprevistos como desemprego, problemas de saúde ou reparos urgentes.

Quanto guardar? Idealmente, de 3 a 6 meses do custo fixo da família.

Onde guardar? Em uma aplicação de baixo risco e alta liquidez, como Tesouro Selic, CDB com liquidez diária ou conta remunerada.

**5. Defina metas e sonhos em família**

Finanças não precisam ser apenas sobre cortar gastos. É também sobre realizar sonhos:

- Comprar uma casa;
- Trocar de carro;
- Fazer uma viagem;
- Pagar uma boa faculdade para os filhos;
- Aposentar-se com tranquilidade.

Liste os principais objetivos familiares, organize por prioridade e crie planos de ação para cada um, com prazos e valores definidos.

**6. Ensine educação financeira aos filhos desde cedo**

A escola raramente ensina sobre dinheiro — por isso, o exemplo começa em casa.

- Mostre o valor das coisas (e não só o preço);
- Dê mesada ou semanada com orientação;
- Incentive o hábito de poupar para conquistar algo desejado;
- Explique como funciona o cartão de crédito, os juros e o consumo consciente.

**7. Procure orientação profissional quando necessário**

Se a situação estiver fora de controle, contar com um consultor financeiro ou participar de programas de educação financeira pode ajudar muito.

Hoje existem assessores e planejadores especializados que ajudam famílias a reorganizar suas finanças, investir melhor e até planejar herança e sucessão.

**Conclusão:**

Organizar o dinheiro é cuidar do bem-estar da sua família. Mais do que números, dinheiro é sobre escolhas, tranquilidade e liberdade. Quando uma família se une para cuidar das finanças com clareza e propósito, os resultados aparecem: menos brigas, mais segurança e realização de sonhos. Comece hoje. Uma pequena mudança de hábito pode transformar seu futuro.



**Renato Breviglieri**

Certificações formado em ciências contábeis, pós graduado em executive Banking, cursando mba em planejamento familiar e sucessório, certificações cpa 20, CEA e Ancord.





Feliz Dia dos

**PAIS**

VEREADOR/PRESIDENTE

**ARTUR**  
TAKAYAMA

# Ideias para comemorar o dia dos pais na empresa em 2025



Preparar algo especial para celebrar o Dia dos Pais na empresa é uma preocupação presente na maioria das companhias que se importam genuinamente com a vida de seus colaboradores fora do ambiente de trabalho.

Por que comemorar o dia dos pais na empresa?

Nos últimos anos, a busca por mais equilíbrio entre a vida pessoal e profissional passou a dar o tom das relações de trabalho e a fazer com que essas duas esferas caminhassem cada vez mais juntas.

Com os horários flexíveis e o trabalho remoto ganhando força. Neste contexto, celebrar o Dia dos Pais na empresa é uma forma de demonstrar que a organização enxerga seus profissionais como seres humanos completos, reconhecendo a importância de suas vidas pessoais e familiares, além do trabalho que desempenham.

Além disso, a celebração desta data contribui para o fortalecimento da cultura organizacional e tem o poder de motivar os colaboradores, pro A depender de como é a dinâmica da sua empresa, vale a pena investir em um cronograma mais extenso, como a “semana dos pais” ou o “mês dos pais”. Mas, caso não seja viável, focar em conjunto de ações de curto prazo, que sejam eficientes e bem-feitas, já terá um impacto enorme porcionando-lhes um sentimento de valorização e pertencimento.

## 10 Dinâmicas para o dia dos pais na empresa

Fazer uma dinâmica é uma ótima ideia para envolver todos os colaboradores na comemoração do dia dos pais e garantir bons momentos entre eles. Dito isso, veja quatro sugestões:

**1.** Maior mico: reúna os seus colaboradores e peça para que cada um conte o maior mico que já pagou como pai. Se for o caso, pode ser também uma história engraçada.

Essa dinâmica é garantia de descontração da equipe (e pode se tornar algo memorável).

**2.** Quem é meu filho: os filhos dos colaboradores precisam estar presentes para essa dinâmica. Aqui, cada pai fica de olhos vendados e deve tentar reconhecer quem é seu filho dentre os filhos dos outros profissionais.

**3.** Doce história: em uma mesa, coloque alguns doces e, abaixo deles, algumas cartas do tipo: conte como seu filho aprendeu a andar, conte algo engraçado que seu filho falou e assim por diante.

**4.** Bingo: essa é uma ótima ideia para os pais em home office. Reúna todos os papais no ambiente virtual e faça um bingo com eles!

**5.** Desfazendo o nó: pais e filhos fazem uma roda de mãos dadas, enquanto um participante se afasta dos demais. Depois, todos se enlaçam, sem largarem as mãos, passando por baixo ou por cima das pernas e braços, de modo a formar um nó. O participante afastado deve voltar e tentar fazer com que a roda volte à posição original – o que tende a render muitas risadas entre os participantes!

**6.** Histórias com objetos: os pais devem formar duplas com seus filhos para a brincadeira. Em roda, as duplas devem escolher três objetos diferentes (no mínimo) para a dupla ao lado. Uma vez escolhidos, os pais e os filhos precisam criar uma história que inclua no enredo aqueles objetos. A história pode ser contada, cantada ou escrita.

**7.** Caça ao tesouro: uma dinâmica que dá o que falar é a

caça ao tesouro! Você pode colocar os papais para seguirem pistas e ganharem prêmios ao fim de cada etapa do desafio. Caso queira, é possível incluir também as crianças na brincadeira.

**8.** Linha do tempo: uma dinâmica que pode ser feita tanto no presencial, quanto online, já que consiste em criar uma linha do tempo em que os pais podem adicionar fotos e marcos importantes da vida de seus filhos, compartilhando histórias emocionantes com os colegas.

**9.** Role playing: aqui, o RH pode criar situações hipotéticas sobre desafios da paternidade e pedir para que os pais atuem em duplas, mostrando como resolveriam esses problemas, promovendo o debate e aprendizado entre os envolvidos.

**10.** Mapa da paternidade: o RH pode criar uma espécie de concurso, em que os pais podem desenhar ou montar um mapa que represente sua jornada na paternidade, incluindo os desafios e as conquistas.

## 6 brincadeiras para o dia dos pais na empresa

Uma boa brincadeira sempre faz bem, concorda? Então, inspire-se nessas ideias:

**1** Karokê: reúna os pais (essa ideia é interessante também com pais e filhos reunidos) e coloque-os para cantarem. A risada será garantida.

**2** Filho de peixe peixinho é: cada colaborador deve entregar ao Departamento Pessoal (DP) a foto de seu filho. Em seguida, divulgue-a no mural interno, TV corporativa, intranet ou em alguma outra plataforma. Peça para todos tentarem adivinhar quem é o pai da criança.

**4** Quem é o pai?: essa opção acaba sendo mais viável para empresas de pequeno porte. A ideia é pedir que os filhos enviem frases que sempre escutam de seus pais. Depois, utilizar os meios de comunicação interna para divulgar essas frases e criar uma enquete interna: “Quem é o pai que fala essa frase?”. Aqueles que acertarem ganham brindes no fim da brincadeira.

**5** Quadro de mensagens: disponibilize um quadro branco e canetas para que o time deseje um feliz dia dos pais aos pais que lhe apoiam no dia a dia de trabalho. Mensagens divertidas podem surgir desta ideia!

**6** Desafio dos desenhos: essa brincadeira pode envolver a equipe de DP para entrar em contato com os familiares para solicitar que os filhos desenhem seus pais no trabalho. Após receber os desenhos, crie um momento para os pais adivinharem qual desenho representa cada pai.

## Comemore o dia dos pais na empresa o ano todo: tenha uma cultura flexível

Como mostramos a você, comemorar o dia dos pais na empresa é benéfico para seu negócio e, claro, para os seus colaboradores.

Mas, além de ter boas ideias para o dia dos pais na empresa, é importante criar uma cultura e clima organizacional que forneça flexibilidade para eles estarem presentes e cuidarem dos filhos quando precisarem.

Por isso, tenha uma cultura que favoreça também a relação entre pais e filhos. Uma boa ideia para começar é tirar todas as dúvidas dos futuros papais sobre licença-paternidade.

Se você quer criar um ambiente de trabalho mais feliz e cuidar da jornada do colaborador.

# Presente que Fica

Realize o sonho da casa própria com planejamento e segurança



Na RM Poá Corretora de Seguros, **acreditamos que construir um lar** é mais do que adquirir um imóvel. **É criar memórias, reunir a família e garantir um futuro sólido.**

O **Consórcio de Imóveis** é uma **alternativa inteligente** para quem quer conquistar esse sonho sem se endividar com juros abusivos.

- **Parcelas** acessíveis
- **Sem juros**, apenas taxa de administração
- **Carta de crédito** atualizada com a inflação
- **Flexibilidade** para imóveis novos, usados ou terrenos

E neste **Dia dos Pais**, fica o lembrete:

**Nada representa melhor o cuidado e o legado de um Pai do que oferecer segurança e conforto para sua família.** Que tal aproveitar essa data para começar a planejar a realização desse projeto que beneficia todos que você ama?

## Feliz Dia dos Pais!

Que seu presente seja **plantar hoje o que seus filhos colherão amanhã.**

Fale agora com a **RM Poá Seguros** e conheça as melhores condições de Consórcio de Imóveis.

Acesse [www.rmpoaseguros.com.br](http://www.rmpoaseguros.com.br) e faça sua simulação!



PODCAST

# BONICAST

Com Marcio Bonizol

TER, QUA E QUI  
ÀS 20:00

@bonicast\_

Bonicast

Bonicast

Aqui a resenha é  
garantida



**MPCON**  
Assessoria Contábil

## FELIZ DIA DOS PAIS!

Já deixou de curtir um momento em família por causa de burocracia fiscal? Imposto de Renda, documentos, prazos... tudo isso pode acabar tomando um tempo precioso, justamente o que mais vale com quem a gente ama.

Deixe esses problemas no passado. Com a MPCon, você pode focar no que realmente importa: aproveitar o Dia dos Pais ao lado de quem você ama, seja com seus filhos ou com seus próprios pais.

Feliz Dia dos Pais! Que o seu tempo seja bem gasto com abraços e boas memórias e do resto, a gente cuida.

11 96252-3001 @mpconassessoriacontabil

# FELIZ DIA DOS PAIS!

スザノ本願寺



*Reverendo Iashito Kajiwara e sua esposa Mitiko, juntamente com Luiz Kagohara presidente do Templo Hongwanji de Suzano e sua esposa Akemi.*

A Diretoria da Ordem dos Advogados do Brasil, Subseção de Suzano, parabeniza todos os pais pelo seu dia. A missão de transmitir valores éticos, afetivos e sociais é imensurável e fundamental para a construção de uma sociedade mais justa e solidária. Neste mês, também rendemos nossas homenagens a todos aqueles que, com coragem, técnica e compromisso com a Justiça, exercem a nobre profissão da ADVOCACIA - 11 de Agosto - Dia do Advogado.



*Feliz dia dos Pais e Feliz dia do(a) Advogado(a)*

**Dr. Fabricio Ciconi Tsutsui - Dra. Edjane Suter - Dr. Cristian Sivera - Dra. Antonia Prado Gasparottii  
Dra. Gabriella Gimenez**

**NESTE DIA DOS PAIS,  
HOMENAGEAMOS AQUELES  
QUE, COM CORAGEM,  
SABEDORIA E AFETO, GUIAM SEUS  
FILHOS E AJUDAM A  
TRANSFORMAR O MUNDO  
EM UM LUGAR MELHOR.**

**FELIZ DIA DOS**

*Pais*



**Said Raful**  
@saidraful

FELIZ DIA DOS

PAIS

A TODOS QUE DESEMPENHAM  
COM AMOR O PAPEL DE CUIDAR,  
ENSINAR E ESTAR PRESENTE:  
QUE ESTE DIA SEJA REPLETO  
DE RECONHECIMENTO,  
CARINHO E BOAS  
LEMBRANÇAS AO LADO  
DE QUEM SE AMA!



**RODRIGO  
ASHIUCHI**  
@RODRIGOASHIUCHI



# Feliz Dia dos **PAIS**

*Neste Dia dos Pais, a Eiffel Móveis Planejados celebra todos aqueles que, com dedicação, cuidado e presença, constroem lares cheios de amor, valores e memórias inesquecíveis.*

*Ser pai vai muito além de ensinar: é estar ao lado, inspirar com o exemplo e transformar cada momento em algo especial. É com esse mesmo espírito que criamos ambientes únicos planejados para acolher histórias, fortalecer laços e eternizar sentimentos.*

*A todos os pais, clientes, parceiros, colaboradores e amigos, o nosso muito obrigado por fazerem parte da nossa jornada. Que o seu dia seja repleto de carinho, reconhecimento e momentos que merecem ser lembrados.*

*Com carinho,  
Equipe Eiffel Móveis Planejados*





# FELIZ *Pais!* DIA DOS

HOJE CELEBRAMOS TODOS AQUELES QUE,  
COM AMOR E DEDICAÇÃO, FAZEM DA PATERNIDADE UMA  
JORNADA DE CUIDADO, PRESENÇA E APRENDIZADO.  
QUE NUNCA FALTE UNIÃO, RESPEITO E AFETO  
EM NOSSAS FAMÍLIAS!

**PEDRO**  
Prefeito de Suzano



A SENSHI BRASIL homenageia aqueles que, com força, sabedoria e carinho, transformam cada momento em um legado.

*A todos os pais, o nosso respeito e gratidão.*

**FELIZ DIA DOS PAIS!**

**SENSHI BRASIL**

886

せんしの製品を  
ご家族のために  
お選びいただき、  
誠にありがとうございます。



Muito obrigado por escolher os produtos da SENSHI para a sua família.

MT.6.33

@senshibrasil

senshibrasil.com

Rua Caboclos, 886 - Vl. Urupês - Suzano/SP - CEP: 08615-190

(11) 4742.8099 (11) 9 9990.8099

# Paí: Exemplo de Amor e Honra

**É tempo de reconhecer aqueles que, com firmeza e ternura, ajudaram a moldar quem somos**



será minha referência. Sua trajetória de vida, marcada pela retidão e pela força, me inspira todos os dias a seguir firme, a fazer o bem e a manter acesa essa herança de princípios que ele nos deixou. Mesmo quando a saudade fala mais alto, sinto sua presença viva, me fortalecendo e me guiando.

E é justamente essa herança de amor, coragem e integridade que desejo ver perpetuada. Que os filhos possam sempre ver em seus pais não apenas a figura da autoridade, mas também a do companheiro, do conselheiro, do amigo fiel. E que os pais saibam o quanto são importantes na formação emocional, ética e afetiva de seus filhos.

Neste Dia dos Pais, compartilho com o coração cheio de amor, respeito e saudade a importância da figura paterna em minha vida. Meu pai, Jaime dos Santos, sempre foi um exemplo de caráter, generosidade e dignidade. Ao lado do meu irmão, tive o privilégio de crescer sob a orientação firme, amorosa e presente de um homem que dedicou sua vida à família, ao trabalho e ao bem comum.

Ele nunca poupou esforços para nos ensinar valores fundamentais que carrego até hoje: a honestidade como pilar das relações, o trabalho como ferramenta de dignidade e a honra como caminho de vida. Meu pai nos mostrou que não existe vitória sem esforço. Ele era daqueles que ensinavam mais com atitudes do que com discursos e talvez por isso seus ensinamentos tenham ficado tão profundamente gravados em mim.

Foram muitos os momentos em que sua presença firme nos guiou. Mesmo nos tempos mais difíceis, ele esteve lá, com serenidade, senso de justiça e amor incondicional. Com ele, aprendi que ser justo nem sempre é o caminho mais fácil, mas é, sem dúvida, o mais digno. Aprendi também que o respeito se conquista com ações, e que cuidar da família é uma missão sagrada.

Hoje, cada decisão que tomo, cada valor que transmito, carrega um pouco do que ele me ensinou. Meu pai é e sempre

Neste período tão especial, desejo um feliz Dia dos Pais a todas as famílias suzanenses. Que seja um momento de união, de carinho e de gratidão a esses homens que fazem a diferença na vida de seus filhos. Que cada pai receba o reconhecimento pelo seu amor, sua luta diária e seu papel na formação de lares e cidadãos.

Por: Larissa Ashiuchi





## Rodrigo Guarizo Castro de Mello

Presidente da  
Associação  
Comercial e  
Empresarial de  
Suzano (ACE  
Suzano)

**JL- Conte um pouco sobre a pessoa Rodrigo Guarizo Castro de Mello?**

Nasci em Suzano, morei no bairro do Boa Vista durante toda minha infância. Hoje tenho minha própria gráfica a All Paper Gráfica e Embalagens, sou casado com há Daniela à 15 anos e tenho um filho de 13 anos. Graças a Deus tenho uma linda família onde encontro muita força e parceria e um trabalho do qual me orgulho bastante.

**JL- Como começou sua trajetória no mundo dos negócios?**

Meus pais sempre foram muito batalhadores faziam salgados e massas para vender na feira e meu pai trabalhava já como impressor na área gráfica, ele resolveu montar sua própria empresa logo que nasci e foi lá que cresci e aprendi a profissão acompanhando o exemplo da minha família.

**JL- Como equilibra sua vida profissional com a vida pessoal?**

Por vezes é muito difícil separar as duas coisas mas é um desafio diário, hoje tento dividir melhor as coisas e meus horários porque além das atividades profissionais tenho também algumas atividades sociais e beneficentes das quais participo.

**JL- Qual conquista você considera a mais importante da sua vida até agora?"**

Sem dúvida a família! E quando falamos em família também incluímos os amigos e as pessoas mais próximas que fazem parte da

nossa vida. Essa rede de apoio é por vezes o maior porto seguro dos empresários.

**JL- O que o motivou a se envolver com a associação comercial?**

Sempre estive presente sou associado desde 2006 mas nunca havia participado da diretoria e/ou conselho. Recebi o convite para participar da Diretoria do Fernando Fernandes onde fui diretor de Marketing. Fizemos diversas ações mudamos o escopo da campanha de Natal para que fosse gratuita para os associados, passamos pelos problemas da pandemia e criamos bastante "casca". Pela minha felicidade e pelo trabalho que desempenhei nesse período a diretoria me indicou para a Presidência e após os tramites eleitorais fui eleito por dois mandatos 2022-2024 e 2024-2026.

**JL- Como o você enxerga o momento atual do comércio na cidade?**

A cidade está em um de seus melhores momentos nos últimos anos a cidade recebeu diversos investimentos públicos e uma grande reestruturação que possibilitou a melhora da economia, empregabilidade e virou um grande atrativo para novas empresas se instalarem por aqui. Hoje temos grandes redes varejistas, empresas grandes de logística e indústrias que colocam a cidade hoje no ranking das melhores cidades do Brasil tanto para se morar como economicamente.

**JL -Quais são as principais metas da sua gestão à frente da associação comercial?**

Acredito que já bati muitas metas nesse período, já estou iniciando o semestre final do meu mandato mas acredito que agora conquistar nossa WWsede própria seria um grande marco tanto para a entidade quanto para mim pessoalmente.

**JL -Quantos associados fazem parte da entidade atualmente?**  
Hoje temos em torno de 1.700 associados.

**JL- Quais foram os maiores desafios enfrentados até agora?**  
Tivemos vários mas julgo o mais difícil é levar ao conhecimento dos empresários e da população a importância da Associação Comercial. Muitas pessoas não conhecem ainda como funciona ou quais são os objetivos da entidade. A ACE Suzano tem cadeira em praticamente todos os conselhos municipais da cidade, é requisitada sempre pela imprensa para questionamentos sobre a economia, faz diversas ações que impactam direta e indiretamente a vida do empresário e também da população em geral. Uma cidade que possui uma Associação Comercial forte tem com certeza seu comércio também muito forte. Por sermos um grande grupo temos muito mais força nas nossas solicitações e intermediações nos mais diversos assuntos, muitos não sabem mas todo o sistema de associações participam de diversos projetos de lei na esfera federal.

**JL -Que mudanças ou inovações já foram implementadas desde o início do seu mandato? Como você avalia o impacto dessas mudanças no comércio de Suzano?**

Bom, essa abertura como a casa do empresário acredito que foi uma mudança cultural interna e externa muito grande. Implantamos diversas tecnologias para facilitar esse acesso como nosso APP, rede de descontos, etc. Estamos fazendo nosso PodCast "ACE Suzano CAST" que é um espaço para a exposição, visibilidade e informação para nossos associados e empresários da cidade como um todo. Conquistamos diversas premiações citando uma delas aqui o Selo de Excelência no atendimento do nosso posto do Sebrae Aqui. Realizamos diversas ações nas datas mais importante para o comércio ajudando a impulsionar as vendas. São muitas realizações, Feirões, Feiras, Rodada de Negócios, etc. Hoje a ACE Suzano está muito mais ativa e presente no dia a dia dos empresários da cidade.

**JL -Quais ações a associação tem feito para fortalecer os comércios de Suzano?**

Como já citado Rodada de Negócios, Campanhas como Natal Premiado, Feirão de Veículos, Encontros Empresariais, Cursos e Palestras, Intermediação de Estágios, e hoje contamos com diversos serviços exclusivos que apoiam o dia a dia das empresas.

**JL-Como o você vê o papel da tecnologia no fortalecimento do comércio nos próximos anos?**

É redundante dizer que a tecnologia é essencial porém acho que hoje em meio a tanta informação e possibilidades o mais importante será identificar qual a tecnologia que mais se encaixa para cada comércio. O sucesso empresarial não é uma receita de bolo com os ingredientes certos, precisamos sempre balancear e mudar os rumos das empresas para se adequar a estas mudanças que estão acontecendo cada vez mais rápido.

**JL- Que legado o senhor gostaria de deixar ao final da sua gestão?**

Acredito que o maior legado que posso deixar na minha gestão é a transparência e o sentimento de ter afetado positivamente muitas pessoas. Seria muito bom nos anos à frente ouvir histórias de sucesso que contenham a participação da ACE Suzano.

**JL- O que ainda sonha realizar na sua carreira ou vida pessoal?**

Como todo empresário conquistar uma boa aposentadoria né kkkk,

mas ainda temos muita coisa para fazer e realizar. Acredito que a vida não é só fazer por si quanto mais trabalhamos por todos quanto mais nos doamos mais acabamos recebendo do universo.

**JL- Qual conselho daria para jovens empreendedores que estão começando agora?**

O melhor conselho é escute, analise, teste e depois tome uma iniciativa. Devemos buscar os casos de sucesso para nos inspirar e aprender, procurar pessoas que já passaram por muitas coisas na vida e podem diminuir a dores de um novo negócio, procurar entidades consolidadas como a ACE Suzano, SEBRE, etc para auxiliar nas demandas. Enfim, sempre digo que empreendedor e empresário são coisas distintas. Você pode ser um grande empreendedor, em qualquer carreira que escolher o espírito do empreendedor é aquele arrojado, inovador que busca a excelência e o sucesso.



O SHOW DEFINITIVO PARA SEU EVENTO



CORPORATIVOS - CASAMENTOS - FESTAS PREMIUM



/RETROSFERA.OFICIAL



RETROSFERA.COM.BR



ACESSE E PEÇA JÁ SEU ORÇAMENTO



## SEU NEGÓCIO MERECE DESTAQUE!

Anuncie no Jornal **Lógica** e leve sua marca mais longe. Alcance novos clientes com credibilidade, impacto e visibilidade!

> Jornal | > Revista |  
> Versão digital

Tudo em um só lugar para sua comunicação ser mais eficiente.

> Entre em contato:  
(11) 9.8314-0177

Jornal **Lógica** –

Quem aparece, vende mais!

Dr. José Raimundo Araújo Diniz  
e esposa Tiyoko Lu



# Feliz Dia dos Pais!

Que o amor, a sabedoria  
e o exemplo de cada pai  
sigam inspirando  
nossas famílias e  
fortalecendo Itaquiá!

DELEGADO  
**EDUARDO  
BOIGUES**  
Prefeito



Feliz dia dos

# pais

*Que nunca falte carinho,  
respeito e admiração por  
aqueles que fazem da  
paternidade um verdadeiro  
ato de amor.*

 **Marcello**  
Barbosa

Secretário  
de Governo de  
Itaquaquetuba





entre em contato  
Imóveis e Seguros  
(11) 4741-4800

*O amor de Pai muda tudo!*

Pai é alguém para se orgulhar, para se agradecer e, especialmente, alguém para se amar de todo o coração.

*Feliz Dia dos Pais!*



Imóveis e Seguros

**VENDA, LOCAÇÃO,  
ADMINISTRAÇÃO E SEGUROS**

Tudo o que você precisa, em um só lugar!  
HÁ MAIS DE 40 ANOS NO MERCADO IMOBILIÁRIO.

Visite nosso site:  
[www.redimoveis.com.br](http://www.redimoveis.com.br)

aponte a câmera  
do seu celular  
para o QR CODE



feliz dia dos  
**pais**

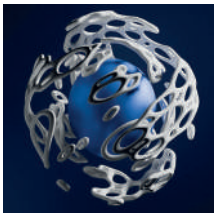
PARABENIZO A TODOS OS PAIS DESTA  
GRANDE CIDADE. QUE DEUS POSSA SEMPRE  
VOS ABENÇOAR E NOS DAR FORÇAS.

VEREADOR

**ANDRÉ DOURADO**

@andredouradovereador





# Tecnologia



Os tempos mudaram, e o trabalho também. Mas o que não mudou, e talvez nunca mude, é o valor daquilo que fazemos com as próprias mãos, com a própria mente e, acima de tudo, com propósito.

Houve um tempo em que a enxada era símbolo do progresso. O campo lavrado, o suor na testa, a firmeza dos calos. Era assim que se construía o pão de cada dia. E havia dignidade nisso. Havia força. Havia valor. Mas o mundo gira. E gira rápido.

Hoje, muitos ainda insistem em associar tecnologia à perda da essência. Como se os cabos, as telas e os algoritmos estivessem nos roubando a alma, substituindo a mão do homem por um espectro digital sem substância. Mas isso é, no mínimo, uma leitura superficial e, no máximo, uma recusa teimosa em enxergar o novo como oportunidade.

A tecnologia, assim como o fogo, a roda ou a eletricidade, não veio para apagar a história. Ela veio para acendê-la. Para lapidar o tempo. Para transformar esforço bruto em inteligência aplicada.

Cada planilha automatizada, cada sistema que integra setores, cada atendimento via inteligência artificial... tudo isso existe para liberar o empresário da escravidão do repetitivo. Não é um substituto para o valor humano, mas sim uma libertação estratégica daquilo que antes consumia energia e tempo preciosos.

O mundo não pertence mais apenas a quem sabe trabalhar duro. Pertence também, e principalmente, a quem sabe trabalhar com precisão.

A enxada abriu caminho. O smartphone pavimenta esse novo trajeto. Hoje, quem ignora a tecnologia por nostalgia ou comodismo não está resistindo por tradição. Está ape-

# Tradição ou Evolução? A Escolha que Define o Seu Negócio

nas adiando o inevitável.

E o custo disso, para os negócios, pode ser fatal. Empresas que ainda operam como em 1995 estão, de fato, com os dias contados. O mercado não é mais terreno fértil para a boa vontade apenas. Ele exige visão. Exige adaptação. Exige coragem.

Portanto, a pergunta não é mais “será que devo me atualizar?”

A pergunta, senhor empresário, senhora empreendedora, é: quantas oportunidades mais você vai permitir que escapem por entre os dedos, por medo de aprender o novo? O futuro já começou, e ele não pede licença.

Ele entra, reorganiza e premia os que têm ousadia de plantar com tecnologia e colher com inteligência. Porque, no fim das contas, seja com enxada ou com código, o que sempre contou — e continuará contando — é o valor que você entrega ao mundo.

E isso, nenhuma máquina é capaz de fazer por você. Portanto, pare e pense: o que você quer para o futuro da sua empresa?

Tradição ou evolução?

Na verdade, a resposta ideal é: os dois. Mas é a sua abertura ao novo que definirá se sua marca será apenas mais uma lembrança nostálgica... ou um exemplo de sucesso em constante reinvenção.



**Por: Marcos Flávio da Silva**  
Designer

Empreendedor e comunicador na área de marketing

# Ideias Diferentes para Presentes do Dia dos Pais



## Experiências em vez de objetos

- Curso ou workshop: fotografia, culinária, jardinagem, barista
- Passeio de aventura: rafting, voo de balão, kart
- Dia de spa ou massagem relaxante
- Jantar em restaurante especial ou degustação de vinhos
- Viagem de final de semana ou passeio cultural

## Presentes (Faça Você Mesmo)

- Caixa com cartas e memórias escritas à mão
- Álbum artesanal com fotos e mensagens
- Kit personalizado com receitas favoritas feitas por você
- Um vídeo com depoimentos e agradecimentos da família

- Cesta de café da manhã feita em casa
- Para pais colecionadores ou fãs de hobbies
- Peças raras para coleção (moedas, livros, miniaturas)
- Equipamento para hobby (pesca, modelismo, pintura)
- Assinatura de revista especializada
- Kits para montar modelos ou puzzles complexos
- Acessórios personalizados para o hobby

## Presentes tecnológicos alternativos

- Curso online de tecnologia ou programação
- Gadget para casa conectada (luzes inteligentes, sensores)
- Impressora portátil para fotos instantâneas
- Câmera de ação para registrar aventuras
- Drone para capturar vídeos e fotos aéreas
- Para pais que gostam de cuidar do corpo e mente
- Kit de meditação com app e acessórios (tapete, incenso)
- Roupas e acessórios para yoga ou pilates
- Inscrição em academia ou personaltrainer por um período
- Livros sobre desenvolvimento pessoal e saúde mental
- Aulas de dança ou artes marciais

## Presentes gastronômicos diferentes

- Kit para fazer cerveja artesanal em casa
- Curso de harmonização de vinhos e queijos
- Caixa de especiarias internacionais
- Máquina para café espresso ou coldbrew
- Assinatura de clube de cervejas ou vinhos

## A FORÇA FEMININA QUE DESCOMPLICA E FAZ ACONTECER NO FUTURO DO MUNDO DOS CONSIGNADOS.

Desde 2022, Jéssica Hohana Ferreira dos Santos lidera a Descomplica Consultoria e Consignados, revolucionando o setor de crédito consignado com uma abordagem transparente, segura e humanizada. Com mais de 32 parcerias bancárias, a empresa oferece soluções financeiras personalizadas para aposentados, pensionistas, CLT, FGTS, Bolsa Família, servidores públicos e outros, incluindo serviços como refinanciamento veicular, venda de energia elétrica e empréstimo na conta de luz. Se você busca um crédito consignado com segurança, confiança e atendimento de qualidade, procure a Descomplica Consultoria e Consignados e conheça o diferencial de uma empresa conduzida com excelência. Jéssica se destaca por sua liderança empática e seu compromisso em descomplicar o acesso ao crédito, sempre com foco na realização de sonhos e na organização da vida financeira dos clientes. A equipe da Descomplica combina conhecimento técnico com atendimento humanizado, reafirmando a importância da presença feminina no futuro do mercado financeiro.



Descomplica Consultoria e Consignados

Loja 01 – Shopping Itaquá Park / Loja 02 – Shopping Pateo Itaquá

Telefone: 11 4952-2630

# Andropausa: Entenda a Fase que Impacta a Saúde Masculina



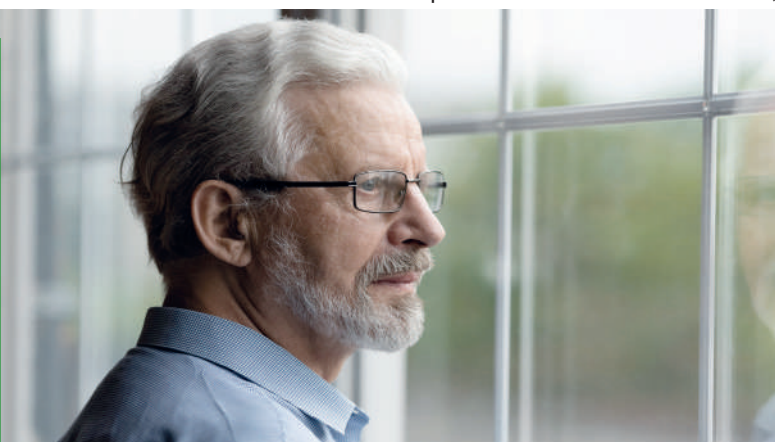
A condição chamada de Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino (DAEM), é co-

nhecida popularmente como andropausa e não recebe a devida atenção. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), 57% dos homens desconhecem a sua existência.

A saúde masculina exige cuidados especiais em todas as fases da vida, e um tema que merece atenção crescente é a andropausa. Diferente da menopausa feminina, que ocorre de forma mais abrupta, a andropausa é uma queda gradual dos níveis de testosterona, o principal hormônio masculino, que costuma iniciar a partir dos 40 anos.

## O que é a Andropausa?

A andropausa ocorre quando os testículos começam a produzir menos testosterona. Essa redução progressiva pode provocar uma série de sintomas que afetam o bem-estar físico,



mental e emocional dos homens. Devido ao processo natural de envelhecimento, a produção de testosterona nos homens é afetada, caindo, em média, 1,2% ao ano. Apesar de similar à menopausa de pacientes do sexo feminino, também caracterizada por um declínio na produção hormonal que pode acontecer nessa mesma faixa etária, a andropausa é um pouco diferente, visto que o homem continua fértil.

## Sintomas Comuns

Homens em fase de andropausa podem apresentar:

- Fadiga constante
- Diminuição da libido
- Dificuldades para manter ereções
- Mudanças de humor, irritabilidade ou tristeza
- Ganho de peso, especialmente na região abdominal
- Perda de massa muscular e força
- Problemas de concentração e memória

## Por Que a Andropausa Acontece?

A diminuição da testosterona é natural com o envelhecimento, mas alguns fatores podem acelerar o processo, como o estres-

se crônico, maus hábitos alimentares, sedentarismo, consumo excessivo de álcool, e doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Ao perceber os primeiros sinais, é preciso consultar um urologista ou um clínico geral, que irá pedir que o paciente realize exames para



medir a dosagem de testosterona total no organismo. A taxa considerada normal é de 300 ng/dl, como informam a SBU e o Conselho Federal de Medicina (CFM).

## Cuidados Essenciais

A boa notícia é que a andropausa pode ser gerenciada com acompanhamento médico e mudanças no estilo de vida:

- Consulte um urologista ou endocrinologista para avaliação e exames hormonais.
- Pratique atividades físicas regularmente para manter a massa muscular e o metabolismo.
- Adote uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes.
- Durma bem e controle o estresse com técnicas como meditação ou terapia.
- Evite o consumo excessivo de álcool e tabaco.

## Tratamentos Disponíveis

Quando indicado, o médico pode recomendar a reposição hormonal de testosterona, que deve ser acompanhada com cuidado para evitar efeitos colaterais.

Caso os exames apontem que os níveis estão abaixo desse valor, o médico deve investigar a deficiência e, se necessário, indicar a reposição hormonal, considerada um dos principais tratamentos para a andropausa. A Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo reforça que o uso da testosterona tem somente uma indicação, que é naquele indivíduo que tem sinais de DAEM e confirmação laboratorial de que os níveis do hormônio estão baixos. Caso contrário, há mais riscos do que benefícios. A importância da conscientização ainda existe muito preconceito e falta de informação sobre a andropausa, o que faz com que muitos homens sofram em silêncio. Falar abertamente sobre o tema é fundamental para garantir qualidade de vida e saúde plena.



CABELOS MAIS  
FORTES, VOLUMOSOS  
E CHEIO DE BRILHO

**TODOS  
OS DIAS!**

# Como a Gummy pode te ajudar?



Ela ajuda a manter a saúde da pele, ossos, dentes e gengivas, além de fortalecer o sistema imunológico.



Suplemento alimentar em gomas à base de Colágeno, Vitamina A, Ácido pantotênico, Zinco, Vitamina C, Vitamina E, Selênio, Magnésio, Vitamina B2, Vitamina B6 e Silício

A base de peptídeos bioativos de colágeno Verisol®, para pele, unhas e cabelos, enriquecido com vitaminas e minerais quelados que por terem alta biodisponibilidade, potencializam os efeitos do colágeno.

**A INGESTÃO ORAL DO COLÁGENO VERISOL** estimula o metabolismo do colágeno na pele, agindo de dentro para fora, aumentando a hidratação e retardando o aparecimento de rugas.

- ♥ Auxilia no metabolismo energético;
- ♥ Auxilia crescimento dos cabelos e beleza das unhas;
- ♥ Ajuda a diminuir a absorção de gorduras;
- ♥ Rico em antioxidantes.

**Quem já usou, se apaixonou!  
E você? Experimente e sinta a  
diferença!**

Conheça  
Nossos  
Produtos



**Já pensou em substituir medicamentos por soluções 100% ?**

**doTERRA**

## Óleos essenciais terapêuticos

Descubra o poder dos Óleos Essenciais doTERRA!

**Quer transformar sua vida,  
sua saúde e sua realidade financeira?**

**Empreenda no segmento que mais cresce no mundo:  
Saúde e Bem-Estar.**

Seja um(a) Consultor(a) doTERRA e descubra como empreender com propósito, promovendo bem-estar com produtos 100% naturais de alta qualidade que se vendem por si só.

Com a doTERRA, você cuida de si, ajuda os outros e ainda ganha dinheiro com isso, levando bem-estar para o mundo, enquanto constrói sua liberdade financeira com um negócio de propósito!



Saiba mais



Seja um cliente preferencial e compre com desconto



Produtos naturais reconhecidos mundialmente



Liberdade financeira, renda real escalável



Mentoria e treinamento completo com apoio

	<b>Balance</b>
<b>ESTRESSE E ANSIEDADE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplique 1-2 gotas na sola dos pés e use o difusor ou inspire das mãos em forma de concha</li></ul>
<b>CONDIÇÕES NEUROLÓGICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplique 1-2 gotas na nuca, pontos de pulsação ou sola dos pés</li></ul>
<b>JET LAG E ANSIEDADE DE VIAGEM</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inspire das mãos em concha ou aplique 1-2 gotas sob o nariz</li></ul>
<b>CONVULSÕES, EPILEPSIA E MAL DE PARKINSON</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplique 1-2 gotas na nuca, ao longo da coluna e/ou na sola dos pés</li></ul>
<b>MEDO, LUTO E TRAUMA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Use o difusor e aplique 1-2 gotas sob o nariz ou na nuca</li></ul>
<b>ALTERAÇÕES DE HUMOR E ESTRESSE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inspire das mãos em concha ou aplique 1-2 gotas sob o nariz</li></ul>
<b>TRANQUILIDADE E MEDITAÇÃO</b>	<p>Aplique 1-2 gotas sob o nariz, na testa ou inspire nas mãos em concha.</p>
<b>IRA E RAIVA</b>	<p>Use o difusor e aplique 1-2 gotas sob o nariz ou nuca</p>



Consultora de bem estar: Francieli Rosa ☎ (11) 99227-5112

# Dia dos Pais

SUZANO SHOPPING

Sua aventura  
começa no  
Suzano Shopping



# SUZANO SHOPPING

HBR  
REALTY

Conheça o APP SUZANO SHOPPING  
e fique por dentro das novidades!

BAIXE AGORA



# CAMPANHA COMPRE EM SUZANO

## DIA DOS PAIS

NESTE DIA DOS PAIS, DEMONSTRE SEU CARINHO COM  
UM PRESENTE ESPECIAL DO COMÉRCIO LOCAL.

VALORIZE SUZANO. FORTALEÇA QUEM ESTÁ PERTO DE VOCÊ.





## Cães Farejadores de Doenças: Uma Nova Fronteira da Medicina

### O faro canino que salva vidas

O olfato dos cães é cerca de 100 mil vezes mais potente do que o dos seres humanos. Essa habilidade extraordinária está abrindo uma nova e promissora fronteira na medicina moderna: o uso de cães farejadores no diagnóstico precoce de doenças graves como câncer, malária, Covid-19 e até Parkinson. Treinados para detectar odores específicos produzidos por alterações químicas no corpo humano, esses animais têm se mostrado eficientes em testes clínicos e pesquisas ao redor do mundo. Diversos estudos demonstram que cães conseguem identificar doenças com níveis de precisão comparáveis, e em alguns casos superiores, aos de exames laboratoriais convencionais.

### Como funciona o treinamento dos cães

O processo de treinamento é feito por adestradores especializados, geralmente em centros de pesquisa ou instituições de saúde. Os cães são expostos a amostras de suor, urina, respiração ou tecidos de pacientes diagnosticados com determinada doença. Através de reforço positivo, aprendem a associar o odor da doença com uma recompensa.

Esse método não é invasivo, é rápido e pode ser utilizado em ambientes com grande circulação de pessoas, como aeroportos, hospitais e eventos esportivos. Durante a pandemia, por exemplo, cães foram utilizados em aeroportos da Finlândia e Emirados Árabes para detectar pessoas com Covid-19, com taxa de acerto acima de 90%.

### Avanços no Brasil

No Brasil, instituições como a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) têm desenvolvido projetos com cães farejadores para o diagnóstico de doenças como a hanseníase e o câncer de mama.

Os resultados têm surpreendido os pesquisadores e reforçado o potencial dessa abordagem complementar ao diagnóstico tradicional.

Além disso, ONGs e centros de adestramento também vêm se mobilizando para formar cães farejadores com o objetivo de atender comunidades de forma gratuita, ampliando o acesso ao diagnóstico precoce, principalmente em áreas de difícil alcance médico.

### Ética e bem-estar animal

É importante destacar que o bem-estar dos cães é uma prioridade nesses projetos. Todos os protocolos seguem normas éticas e os animais são acompanhados por veterinários. Os cães trabalham por períodos curtos e são constantemente avaliados para garantir que estejam saudáveis, felizes e motivados.

### O futuro da medicina com auxílio animal

À medida que as pesquisas avançam, é provável que o uso de cães farejadores se torne mais comum em triagens médicas. Eles não substituem exames laboratoriais, mas funcionam como uma ferramenta de triagem eficiente, rápida e de baixo custo.

Esse campo inovador representa uma colaboração única entre ciência, medicina e o melhor amigo do homem. Com precisão, dedicação e sensibilidade, os cães estão provando que podem fazer muito mais do que imaginamos — inclusive salvar vidas.



## BICHO LEAL

Veterinária Integrativa

**Na Bicho Leal, sabemos que ser pai vai muito além do que dizem os livros. É cuidar, proteger, levar ao veterinário, dar carinho e até dividir o sofá com aquele ser peludo que te chama com o olhar. A TODOS OS PAIS DE PET, NOSSO RECONHECIMENTO E CARINHO NESTE DIA ESPECIAL!**



Acupuntura • Fitoterapia  
Homeopatia • Fisioterapia

Atendimento em seu espaço

Clínica em Geral  
Especialidades em Medicina  
Fisioterapia  
Fisioterapia  
Fisioterapia

**CONTATO**

(11) 9.7062-4384 (11) 2630-0180

**Av. General Francisco Glicerio, 2542  
Jd. Anzai - Suzano - SP**

@veterinariabicholeal

# Artesanato



A madeira envelhecida tem uma bela pátina que traz uma sensação rústica e casual a um espaço. Mas se seus móveis ainda tem aquele brilho juvenil, existem diferentes maneiras de deixar a madeira com aparência mais velha, sem precisar esperar anos para ter uma linda aparência desgastada. Nesse artigo selecionamos as melhores dicas de como envelhecer madeira para te ajudar nesse processo!

Entretanto, lembre-se disso antes de começar: cada tipo de madeira obtém resultados diferentes, mesmo quando submetidos ao mesmo processo. E esse processo, seja qual for, nunca é uma ciência exata! A primeira coisa a se fazer é usar uma mão leve para ver quais resultados você vai obter com a sua madeira e repetir o processo se quiser com mais ênfase.

## 1: Como envelhecer Madeira com Vinagre?

Esse método barato, fácil e rápido é excelente para quem deseja um efeito acinzentado! Se essa é a aparência que você quer para seu projeto, mergulhe um pedaço de palha de aço em vinagre branco por algumas horas ou alguns dias. Quanto mais tempo ele embeber, mais escuro será o efeito envelhecido.

Faça o teste em uma parte da madeira. Se achar que ficou escuro demais, basta diluir a mistura de vinagre com palha de aço em um pouco de água. Mas, se você deseja um acabamento ainda mais escuro, pincele uma camada de chá preto antes de aplicar a mistura de vinagre com a palha de aço. O chá preto, inclusive, também é bom para escurecer a madeira pinus, já que, normalmente, a solução de vinagre com palha de aço não é tão eficaz sozinha no envelhecimento desse tipo de madeira. Aqui está o antes e depois da madeira de cedro (apenas 30 minutos após a aplicação da solução de vinagre com palha de aço).

O método de vinagre com palha de aço, normalmente, é eficaz em madeiras de coníferas do que madeira de lei. Cedro e abetos são particularmente beneficiados com esse método. Mas, em madeiras de lei com grãos diferenciados (nogueira ou carvalho branco) também pode funcionar.

Por outro lado, não é adequado utilizar essa solução em madeiras de árvore de crescimento lento e grãos concentrados,

## COMO DAR À MADEIRA UM VISUAL ENVELHECIDO?

### [3 TÉCNICAS PARA EFEITOS DIFERENTES!]

como carvalho vermelho e bordo. Também não é indicado para laminar pisos, pois essa mistura irá, provavelmente, fazer com que a cola que une as camadas seja dissolvida.

## 2: Como Envelhecer Madeira com Betume

Essa técnica é ótima para quem deseja o efeito de madeira envelhecida clássica. E pode ser utilizada em qualquer tipo de madeira! Além do betume da judeia, você vai precisar de tinta plástica, primer, verniz mate, tinta para madeira, goma laca e tecido de algodão.

Utilize álcool para remover bem toda a sujeira da superfície da peça de madeira e depois lixe-a. Em seguida, aplique a tinta de madeira no tom desejado e espere secar. Então aplique a goma laca para realçar a cor (se o tom de cor for diferente do da madeira, aplique uma camada de primer para selar os poros da madeira).

Agora chegou a hora de dar um efeito vintage à madeira. Utilize uma lixa nº 0 para isso. Depois, limpe a superfície lixada e aplique o betume da judeia com um pano ou pincel na peça.

## 3: Efeito de Madeira desgastada

Para esse método de envelhecimento de madeira, é necessário apenas colocar pregos e parafusos dentro de uma meia. Depois, pegue um martelo e bata levemente nas peças sobre a superfície da madeira para criar ranhuras forçando o visual desgastado.

Você também pode lixar suavemente a superfície para dar ainda uma textura áspera à peça. Uma opção também é finalizar com a combinação de stain com tom de carvalho. Uma forma de se sentir mais seguro na realização desse método é testando em um pedaço de madeira antes de sair batendo em seu móvel.



**HIRAKAWA**  
CONTABILIDADE

FELIZ  
DIA DOS

**Pais**



Rua. Dr. Kiyoshi Takabatake, nº 38 Vila Sao Jorge - Suzano/SP - (11) 9.9916-9314





## **BROWNIE PROTEICO COM WHEY (SEM AÇÚCAR, SEM FARINHA) POR QUE É MAIS DIFÍCIL?**

Precisa controlar o tempo de forno para não ressecar e o equilíbrio da doçura.

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 2 colheres de cacau em pó 100%
- 2 colheres de whey sabor chocolate
- 1 colher de manteiga de amendoim

Modo de preparo:

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Despeje em forma pequena e untada.
3. Asse por 20 minutos a 180 °C.

## **LINGUIÇA NA CERVEJA COM CEBOLA CARMELIZADA**

Ingredientes:

- 4 gomos de linguiça toscana ou calabresa fresca
- 1 lata de cerveja clara
- 1 cebola grande em rodela
- Manteiga e açúcar (para a cebola)

Modo de preparo:

1. Cozinhe a linguiça na cerveja até evaporar.
2. Depois, frite para dourar.
3. Caramelize a cebola na manteiga com um pouco de açúcar.
4. Sirva tudo junto com pão ou arroz.




**Prosperare**

# LOCAÇÃO DE UTENSÍLIOS E PRESTAÇÃO DE SERVIÇO



Nossos utensílios são diariamente higienizado e esterilizado mantendo a qualidade em 1º lugar no seu evento



Cleber  
9.8823-9308 

Éris  
9.7330-2829 



prospere.cleber@gmail.com  
prospere.eris@gmail.com



Rua. Alberto José Pereira, 230 - Jd. Ikeda - Suzano - SP



# VILLA ESPAÇO LAZER



**Alerta de  
diversão  
garantida**

Dê uma pausa e permita-se  
curtir a vida

# SU PER PRIVATIVO

- ANIVERSÁRIOS
- CONFRATERNIZAÇÕES
- CASAMENTOS
- REUNIÕES
- EVENTOS EM GERAL

Com  
**CHURRASQUEIRA**

RESERVE SUA DATA  
11 94791-6629



Rua Teresa Haguiara Cardozo 460  
5 min do Suzano Shopping

DE UMA VISITA - AGENDE UMA VISITA - AGENDE UMA VISITA - AGENDE UMA VISITA - AGENDE UMA VISITA - AGENDE UMA VISITA - AGENDE UMA VISITA

O vereador Josias Mineiro deseja a todos  
**FELIZ DIA DOS PAIS**



# 8 coisas que todo pai deve saber

psic.vab@hotmail.com  
(11) 9.9974-2570

**Feliz dia dos pais**

Para os pais que são sinônimo de força e ternura!

Psicologia e Avaliações Corporativa e Bem-estar  
Credenciada Detran/SP  
Atendimento em Suzano e Online

RUA PARANÁ, 217, SALA 105 - JD PAULISTA - SUZANO/SP

De uma hora para outra, a rotina se transforma, as responsabilidades aumentam, o tempo livre diminui e os dias ficam mais cheios de vida. Pois é, o nascimento de uma criança é um marco na vida de qualquer pessoa! Ser pai é muito mais do que apenas ter um filho ou uma filha. Ser pai é estar presente, criar vínculos e lembranças mágicas para a vida toda! Quer saber mais? Então, confira abaixo as nossas dicas para ser um pai incrível!

## 1. Sensibilidade e carinho fazem a diferença

Demonstrar amor por meio de abraços, beijos e palavras fortalece o vínculo entre pai e filho. Afeto é essencial para o desenvolvimento emocional, autoestima e segurança das crianças.

## 2. Ser pai é também um aprendizado diário

A convivência com os filhos ensina lições de simplicidade, empatia e ressignificação da vida. Pais também crescem com a paternidade.

## 3. Paternidade ativa: pai não ajuda, participa

Cuidar, educar, levar e buscar os filhos são responsabilidades de ambos os pais. A divisão de tarefas fortalece a estrutura familiar e evita a sobrecarga materna.

## 4. Entrar na brincadeira fortalece laços

Participar das brincadeiras — seja bola, casinha ou jogos — promove diversão, conexão emocional e desenvolvimento infantil saudável.

## 5. Educar com o exemplo

Crianças aprendem observando. Quando os pais demonstram responsabilidade, respeito e dedicação, inspiram os filhos a seguir o mesmo caminho.

## 6. Presença na vida escolar é essencial

Mostrar interesse pelas atividades escolares, ajudar nas tarefas e comparecer às reuniões melhora o desempenho e aumenta a confiança das crianças.

## 7. Ser companheiro no dia a dia

Participar das atividades dos filhos — como jogos, apresentações ou passeios — constrói uma relação sólida e afetuosa, criando memórias duradouras.

## 8. O tempo passa rápido: aproveite

A infância é uma fase breve e intensa. Estar presente hoje é o que garante lembranças felizes no futuro, tanto para os filhos quanto para os pais.

**PACOTE PROMOCIONAL: ESPAÇO, DECORAÇÃO E BUFFET  
COMPLETO, A PARTIR DE R\$ 9.200**



@reginaa\_eventos

@kazamatafestaseeventos



(11) 9.7806-4113 / (11) 9.1442-7926

*Feliz dia dos*  
**pais**



**Colégio**  
**LUMBINI**

# Como Usar Cardigan Masculino

O cardigan (ou cardigã), essa peça clássica, leve e versátil, voltou a ganhar espaço no guarda-roupa masculino e não apenas nos dias mais frios. Muito além da ideia de “roupa de vovô”, ele se adapta perfeitamente a diferentes estilos, adicionando textura, sobrepo-

digam pode substituir uma jaqueta em dias de meia-estação. Use com uma camiseta lisa ou estampada, jeans e tênis branco. Modelos mais soltinhos, em malha leve, ajudam a deixar o look despretensioso, confortável, mas arrumado.



### 3. Estilo Streetwear

Oversized, com capuz e tênis robusto. O cardigã também ganhou espaço no streetwear. Aqui, vale apostar em versões oversized, com tecidos mais encorpados, modelagens amplas ou até detalhes como capuz. Combine com calça cargo, moletom, boné e tênis robusto.

A mistura de peças clássicas com elementos urbanos traz informação de moda ao visual.

### 4. Estilo Criativo

Cores, estampas e sobreposição inteligente.

sição e elegância ao visual. Quer saber como usar? A seguir, cinco dicas para incorporar o cardigan em cinco estilos distintos.

### 1. Clássico e Elegante

Aposte no combo camisa + alfaiataria.

Para quem tem um estilo mais formal ou gosta de estar sempre bem alinhado, o cardigã funciona como uma sobreposição mais leve e menos rígida que o blazer. Combine-o com camisa social, calça de alfaiataria, sapato clássico e até com gravata. Prefira modelos ajustados, de tons neutros como azul-marinho, cinza ou preto.

### 2. Casual Moderno

Jeans + camiseta + cardigã despojado. Se sua pegada é mais casual, o car-



drez, listras, padronagens retrô ou cores vibrantes como verde, amarelo ou roxo. Combine com peças neutras para equilibrar

Para quem não tem medo de ousar, o cardigan vira protagonista. Aposte em modelos com estampas xa-



ou siga na proposta maximalista com mix de estampas e acessórios como colares ou boinas.

### 5. Estilo Minimalista

Modelagem limpa, paleta neutra e peças essenciais.

Se você é adepto do menos é mais, o cardigã entra como uma peça funcional e elegante.

Use-o em tons como off-white, bege, areia, preto ou cinza, combinado com camiseta branca, calça de alfaiataria relax ou jeans sem lavagem e tênis neutro. A chave aqui está na simplicidade, no caimento impecável e na ausência de excessos.

O cardigan masculino deixou de ser apenas uma peça de meia-estação para se tornar um verdadeiro curinga no armário. Seja qual for seu estilo, do clássico ao street, do minimalista ao criativo. E mais: além de versátil, ele traz conforto, elegância e informação de moda na medida certa.



Atualmente existem diversos tipos de modeladores para cabelo no universo dos cosméticos masculinos. As principais versões são gel, cera, pomada, pasta, mousse, spray e pó, com diferentes efeitos.

Para decidir qual é o melhor para você, vale a pena levar em consideração dois itens fundamentais:

- **Qual é o seu tipo de cabelo?**

É liso, ondulado, oleoso, misto, seco, etc...

- Como você quer deixar o seu cabelo? Com aspecto molhado, espetado, opaco, etc... Isso vai definir bastante o modelador que você vai usar. Agora confira quais são os diferenciais de cada um, para quais cabelos são mais indicados e os efeitos finais.

### **Gel**

O Gel foi o primeiro contato masculino com um modelador de cabelo. Principalmente para quem nasceu na década de 80 e 90... Era o único produto possível de encontrar nas farmácias e supermercados.

Ele é mais indicado para quem tem cabelos mais finos, lisos e ondulados.

O resultado, com seu uso, é de um cabelo com um brilho marcante e o aspecto molhado.

Dependendo do nível de fixação, é o ideal para fazer penteados mais arrepiados, como, por exemplo, o moicano.

### **Pomada e Cera**

As pomadas e ceras são ideias para todos os tipos de cabelos, dos cacheados aos lisos.

A pomada tende a deixar com o aspecto um pouco mais brilhoso, mesmo nas versões "matte", no entanto com os fios mais agrupados.

É uma boa para usar em cortes com franjas e penteados modernos.

Já a cera tem um toque mais seco e dá um efeito mais

opaco. Além disso, deixa os fios mais separados.

É uma opção para dar detalhe para cortes desfiados e movimentos de penteado.

Eu, por exemplo, que tenho cabelo mais oleoso e fino prefiro usar cera.



### **Pó Modelador / Texturizador**

O pó modelador ou texturizador é ideal para finalizar, proporcionar volume, controlar o frizz e a oleosidade.

É uma boa opção para quem tem cabelos finos, principalmente para quem usa os cabelos longos e quer dar um belo volume. Também serve como uma opção de modelador para cabelos oleosos (eu adoro!), pois deixa o efeito matte e ajuda a controlar o oleosidade.

### **Spray Modelador**

O spray é um produto que também serve para todos os tipos de cabelos.

Atualmente é possível encontrar um spray ideal para cada tipo de cabelo, inclusive com diferentes tipos de fixação e finalização (seco, molhado, volume, etc).

É uma boa opção para quem quer fazer cortes mais ousados e quer manter os fios bem duros (fixos).

Eu gosto bastante de usar spray quando quero manter o cabelo com uma fixação boa durante o dia todo.

O único problema é que geralmente tem um cheiro específico, que pode ficar por um tempo no cabelo.



# 10 perguntas e respostas sobre o Siga Fácil, o pedágio eletrônico nas rodovias de SP

O Siga Fácil é o pedágio eletrônico das rodovias concedidas pelo Governo do Estado de São Paulo. À medida que os pórticos forem instalados, as tradicionais praças de cobrança e cancelas deixarão de existir: o motorista não precisará mais parar para pagar. Sensores instalados nos pórticos identificam automaticamente a placa do veículo ou a tag instalada, permitindo a cobrança naquele ponto. O funcionamento é simples: quem tem TAG (adesivo eletrônico) paga automaticamente pela operadora escolhida; quem não tem, é identificado pela placa e deve realizar o pagamento da tarifa em até 30 dias pelos canais oficiais das concessionárias. É importante lembrar que, em caso de não pagamento, a infração prevista é de R\$ 195,23 e cinco pontos na CNH.

Com o novo modelo, o motorista paga apenas pelos quilômetros percorridos no trecho, garantindo mais justiça tarifária do que o modelo atual. Além disso, o fim das cancelas e filas ajuda a reduzir congestionamentos e aumentar a segurança nas estradas.

O Governo de São Paulo lançou o site do sistema Siga Fácil ([sigafacil.sp.gov.br](http://sigafacil.sp.gov.br)) para auxiliar motoristas com pagamento de pedágios na nova modalidade eletrônica. O site do sistema Siga Fácil traz um mapa indicando onde estão localizados os pórticos dos pedágios eletrônicos e fornece os links disponi-

bilizados pelas concessionárias para pagamento avulso dos valores, ou seja, facilitando para aqueles usuários que não possuem uma tag. Os motoristas também encontram informações sobre como funcionam os pedágios eletrônicos e contatos da Agência de Transporte do Estado de São Paulo (Artesp) e empresas para dúvidas.

Uma das vantagens do Siga Fácil é uma cobrança mais justa do pedágio. Isso porque o cálculo do preço do pedágio é feito sobre a distância que ele cobre. Então, se houver uma distância de 100 quilômetros entre duas praças, e a tarifa é de R\$ 0,16, o preço do pedágio será R\$ 16. Com o pedágio eletrônico, é possível ter mais praças nesse caminho e fragmentar o valor. Assim, o motorista paga apenas pelo trecho que percorreu na rodovia.

“Ou seja, antes havia praças de pedágio que abrangiam trechos muito grandes de rodovia e com tarifas maiores. Com o pedágio eletrônico, é possível colocar diversos pórticos com tarifas módicas para os usuários”, diz a diretora da Agência de Transporte do Estado de São Paulo (Artesp), Raquel Carneiro. Confira abaixo 10 perguntas e respostas para entender melhor como o pedágio eletrônico funciona nas rodovias paulistas:

1 – Quem não tem TAG pode andar nas rodovias concedidas? Sim! O sistema identifica o veículo pela placa e você pode pagar depois pelo site ou app da concessionária responsável.

2 – Quais são as formas de pagamento? Pix, boleto, cartão de crédito ou débito, WhatsApp e aplicativo — dependendo da concessionária que administra o trecho.

3 – Quanto tempo tenho para pagar? Você tem até 30 dias após passar pelo pórtico, conforme prevê a Resolução 1.013/2024 do Contran.

4 – E se eu esquecer de pagar? Você tem até 30 dias para quitar o pagamento após a passagem pelo(s) pórtico(s). O não pagamento será considerado inadimplência e vai gerar multa. Nesse caso, consulte o site da(s) concessionária(s) para verificar os débitos e do DER/SP (após o prazo de 30 dias).

5 – Como funciona para quem quer usar TAG? Basta contratar o serviço de uma das operadoras credenciadas, como Sem Parar, ConectCar, Veloe, Taggy, MoveMais, entre outras. Depois, cole a TAG no para-brisa e pronto.

6 – É verdade que vão cobrar pedágio dentro da cidade? Não. Trechos urbanos e vias marginais seguem isentos. O pedágio só vale para pistas expressas das rodovias estaduais.

7 – E se houver erro na cobrança? Você pode contestar divergências diretamente com a concessionária ou pelo aplicativo da Carteira Digital de Trânsito.

8 – Motociclistas pagam? Motociclistas estão isentos nos trechos da Concessionária Novo Litoral (Litoral Paulista), Ecovias Nova Raposo (Nova Raposo) e CCR Sorocabana (Rota Sorocabana). Há cobrança nos trechos da Tamoios e Ecovias Noroeste.

9 – Como fica a tarifa nos trechos onde as praças físicas estão sendo substituídas por pórticos? A tarifa permanece a mesma que já era praticada na antiga praça de pedágio.

10 – O que fazer para não ser multado?

- Passe normalmente pelo pórtico, sem parar.
- Entre no site ou app da concessionária e informe a placa corretamente.
- Pague a tarifa dentro do prazo de 30 dias.

Caso contrário, haverá multa de R\$ 195,23 e 5 pontos na CNH.

**Pai é como o sol, fonte inesgotável de força, calor e inspiração. Feliz dia dos Pais, uma homenagem da SFX Solar**

@sfx\_solar 11 94529-7736

# Mais saúde, movimento e bem-estar: esse é o convite do Esporte em Suzano

Eu sou o Nardinho, Secretário de Esporte da cidade de Suzano, e quero falar diretamente com você, cidadão suzanense.

Estamos hoje visitando o CIE — um espaço que é motivo de orgulho para nossa cidade. Aqui temos uma pista de atletismo de 150 metros com piso sintético, onde atletas da região norte treinam diariamente. Além disso, o CIE conta com ginásio para práticas de vôlei, basquete, handebol, futsal, karatê, zumba e danças populares. Tudo isso mostra que o esporte em Suzano é trabalho sério e acessível a todos.



Mas o esporte não é apenas lazer ou competição — ele é saúde!

Hoje, os maiores índices de atendimento nas UBSs estão ligados à pressão alta, diabetes e depressão. E nós sabemos que não é isso que queremos para você. Por isso, acreditamos numa

solução simples, acessível e eficaz: a prática de atividade física.

A nossa pista de atletismo, por exemplo, está disponível de segunda a sexta-feira, a partir das 18h, para quem quiser caminhar e cuidar da saúde. Estudos mostram que uma rotina de atividade física pode reduzir em mais



de 40% os riscos de doenças como diabetes e hipertensão, além de melhorar significativamente a qualidade de vida e o bem-estar mental.

Se não puder vir até aqui, procure uma academia ao ar livre no seu bairro — o importante é se movimentar!

Eu não sou médico, mas como secretário de Esporte, penso na saúde do município e na nossa cidade.

Nosso papel é incentivar a prevenção e a qualidade de vida.

E aqui no CIE, além do esporte, também cultivamos uma horta comunitária com mais de 14 tipos de alimentos, como berinjela, jiló, banana, almeirão, alface, andu, entre outros. Isso representa nosso compromisso com a saúde física, alimentar e ambiental da população. Porque quem planta, colhe!



Agradeço ao prefeito Pedro Ishi, o vice-prefeito Said Raul, e a todas as entidades parceiras que colaboram com esse trabalho tão importante.

Vamos juntos construir uma Suzano mais saudável, ativa e feliz. O esporte transforma vidas — e a sua pode ser a próxima.

QUAL A QUALIDADE DA ÁGUA QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA CONSOMEM?

**PURIFICADOR  
ALCALINE  
MAX**



**RECOMENDADO**

- DOENÇAS DEGENERATIVAS
- DESINTOXICAR O ORGANISMO
- PROBLEMAS RENAIIS
- INFECÇÕES URINARIAS
- HIDRATAÇÃO
- CONSTIPAÇÃO
- CORPO ACÍDO
- ALCALINIZAR O PH DO SEU CORPO
- DIABETE
- HIPERTENSÃO
- DESINTOXICAÇÃO
- OXIGENAR / ANTIOXIDANTE
- IMUNIDADE BAIXA



12  
LITROS

2  
FILTROS

2  
CARVÃO ION-BALLS

20  
Litros por dia

2  
Litros por dia



(11) 99907-2579 - Humberto  
(11) 95000-3500 - Margarete

EQUIPE **FESTANA**



**FAÇA SUA FESTA COM:**

- DJ
- SOM
- LUZES
- SKY PAPER
- FOGOS INDOOR
- PISTA DE DANÇA



**GELO SECO**

Maquininha de Bolinha de Sabão

**Festa a partir de R\$ 700,00**

(11) 97366-9914 / 9.7400-2568

Rua. Benjamin Constant, nº249 - Suzano - SP



**Construção e reforma**

Facilidade e conforto na realização da sua obra



A família JM deseja a todos um  
Feliz dia dos Pais!

Rua Albertino de Castro, 248 - Suzano/SP - (11) 9.7385-6163 / (11) 9.5060-3327

**Atenção, empresários e empreendedores:**

Em um mercado competitivo, ficar invisível é o pior erro.

Sua marca precisa estar onde o público está. Visibilidade é o primeiro passo para o sucesso.

☐ Anuncie agora e fique na mente do seu cliente! Chegue mais longe com quem entende de divulgação.

☐ Visibilidade gera oportunidade.

☐ Fale conosco e descubra os melhores planos!



**Quem faz artesanato**

- ♥ Vende seu tempo
- ♥ Vende sua imaginação
- ♥ Vende sua criatividade
- ♥ E entrega um pedaço do seu coração



(11)98442-2532 (Tati)

@ate.minhavofazia

Buquê, Crochê e muito mais...

Buquê noiva

Buquê daminha  
Porta alianças

Buquê para jogar



# Jesus continuou: “Um homem tinha dois filhos

O mais novo disse ao seu pai: ‘Pai, quero a minha parte da herança’. Assim, ele repartiu sua propriedade entre eles.

“Não muito tempo depois, o filho mais novo reuniu tudo o que tinha e foi para uma região distante; e lá desperdiçou os seus bens vivendo irresponsavelmente.

Depois de ter gasto tudo, houve uma grande fome em toda aquela região, e ele começou a passar necessidade.

Por isso foi empregar-se com um dos cidadãos daquela região, que o mandou para o seu campo a fim de cuidar de porcos.

16 Ele desejava encher o estômago com as vagens de alfarrobeira que os porcos comiam, mas ninguém lhe dava nada.

“Caindo em si, ele disse: ‘Quantos empregados de meu pai têm comida de sobra, e eu aqui, morrendo de fome!

Eu me porei a caminho e voltarei para meu pai e lhe direi: Pai, pequei contra o céu e contra ti.

Não sou mais digno de ser chamado teu filho; trata-me como um dos teus empregados’.

A seguir, levantou-se e foi para seu pai.

“Estando ainda longe, seu pai o viu e, cheio de compaixão, correu para seu filho, e o abraçou e beijou.

“O filho lhe disse: ‘Pai, pequei contra o céu e contra ti. Não sou mais digno de ser chamado teu filho’.

“Mas o pai disse aos seus servos: ‘Depressa! Tragam a melhor roupa e vistam nele. Coloquem um anel em seu dedo e calçados em seus pés.

Tragam o novilho gordo e matem-no. Vamos fazer uma festa e alegrar-nos.

Pois este meu filho estava morto e voltou à vida; estava perdido e foi achado’. E começaram a festejar o seu regresso.

“Enquanto isso, o filho mais velho estava no campo. Quando se aproximou da casa, ouviu a música e a dança.

Então chamou um dos servos e perguntou-lhe o que estava acontecendo.

Este lhe respondeu: ‘Seu irmão voltou, e seu pai matou o novilho gordo, porque o recebeu de volta são e salvo’.

“O filho mais velho encheu-se de ira e não quis entrar. Então seu pai saiu e insistiu com ele.

Mas ele respondeu ao seu pai: ‘Olha! todos esses anos tenho trabalhado como um escravo ao teu serviço e nunca desobedeci às tuas ordens. Mas tu nunca me deste nem um cabrito para eu festejar com os meus amigos.

Mas quando volta para casa esse teu filho, que esbanjou os teus bens com as prostitutas, matas o novilho gordo para ele!’

“Disse o pai: ‘Meu filho, você está sempre comigo, e tudo o que tenho é seu.

Mas nós tínhamos que celebrar a volta deste seu irmão e alegrar-nos, porque ele estava morto e voltou à vida, estava perdido e foi achado’ “.

Assim também pai celeste está sempre de braços aberto para te receber , volta filho braços do pai

Pastor Fabiano Sampaio  
Ministério Rancho dos profetas



# Auto posto OKABE

Ipiranga

CONVENIÊNCIA

LAVANDERIA

**feliz dia  
dos pais**

R. Baruel, 261 - Vila Costa - Suzano - SP - 08675-000 - (11) 4744-7514

# Maralyz

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

**CELULAR  
QUEBRADO?**

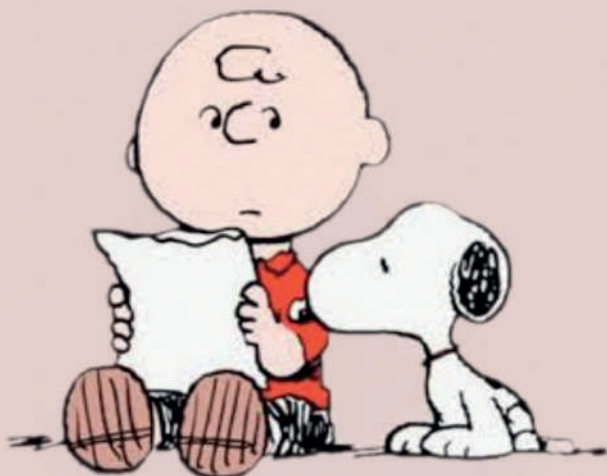
**NÃO SE PREOCUPE, NÓS  
CONSERVAMOS!**

SISTEMA  
LEVA E  
TRAZ

(11) 9.4557-4638

Aceitamos cartão de Crédito e Débito

**Nunca haverá uma borracha  
para apagar o passado, mas  
sempre haverá um lápis para  
escrever o futuro!**



# "Auto Escola Técnica, a última palavra em habilitação"



## DEPARTAMENTO ESPECIALIZADO EM CARRO AUTOMÁTICO PARA INICIANTE E PCD

FROTAS RENOVADAS A CADA 5 ANOS!



Garagem próxima a autoescola para saídas sem perca de tempo!



HABILITAÇÃO CATEGORIA D



PARE



SALA DE AULA AMPLIADA PARA ATENDER MAIOR NÚMERO DE ALUNOS, COM MÁXIMO CONFORTO

LABORATÓRIO DE TESTES DE TRANSITO

DEIXE DE SER CARONA E VIRE MOTORISTA




4747-4631  
4724-7701

 autoescolatecnica

[www.autoescolatecnica.com.br](http://www.autoescolatecnica.com.br)

 [contato@autoescolatecnica.com.br](mailto:contato@autoescolatecnica.com.br)

 Av. Armando Salles de Oliveira, nº663 - Suzano/SP

# DIA D♥S PAIS

Obrigado a todos os pais por seu amor, ensinamentos e dedicação.

**Vocês são nossa inspiração!**



**Arnaldo Marin Júnior**  
Secretário de Esporte e Lazer de Suzano