

REVISTA DIGITAL

VillaUP

Edição 78 | 27/05/2026

pexels:juliachar-34726411

CASA COM CARA DE REVISTA

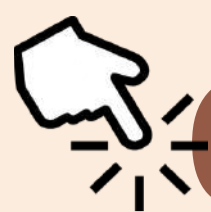
COMO DECORAR
SEM DÍVIDA E
COM MUITA
PERSONALIDADE

|36

IA que faz por você |14

A revolução dos Cinquentões |29

CPF na nota fiscal |47



03 AGENDA SEMANAL

Datas Comemorativas

ÍNDICE

04 O CÉREBRO CANSADO

O excesso de estímulos está adoecendo a mente

10 ESCREVA E LIBERTE-SE

Como Palavras Podem Curar

14 IA QUE FAZ POR VOCÊ

Realidade trazida pela tecnologia dos Agentes de IA.

20 MENOS LUXO, MAIS LIBERDADE?

Geração mudou o jeito de morar nos condomínios

24 EMPRESAS INVISÍVEIS

Os bairros vivem a explosão dos negócios sem fachada.

29 A REVOLUÇÃO DOS CINQUENTÕES

“Cinqüentamais” Estão Redefinindo o Envelhecimento

34 EDITORIAL

36 CASA COM CARA DE REVISTA

Como decorar sem dívida e com muita personalidade

43 O PODER DA CORRIDA

Mais saúde física, mental e qualidade de vida.

47 CPF NA NOTA

Conveniência ou Risco?

CONTEÚDO

Expediente : Direção e Redação: Davison J. Rossatto – MTB n.º 72116

A Villa UP é uma publicação digital semanal e gratuita, focada em promover a reflexão sobre a convivência humana e o autoconhecimento, incentivando o desenvolvimento pessoal. Comprometida com valores de ética e transparência, a revista busca oferecer conteúdo relevante e enriquecedor, estimulando o pensamento crítico e o engajamento da comunidade.

As matérias assinadas são de responsabilidade exclusiva de seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Todos os direitos são reservados, sendo proibidas as alterações e a reprodução total ou parcial sem a devida autorização do responsável pela revista.

As matérias podem ser produzidas por IA.

Agenda Semanal Comemorativa

Maio

27
QUA

Dia do Desafio
Dia Nacional da Mata Atlântica
Dia do Profissional Liberal
Dia Mundial dos Meios de Comunicação
Dia do Serviço de Saúde do Exército

28
QUI

Dia do Ceramista
Dia Nacional de Luta pela Redução da Mortalidade Materna
Dia da Anistia Internacional
Dia do Hambúrguer
Dia Internacional de Luta pela Saúde da Mulher

29
SEX

Dia do Estatístico
Dia do Geógrafo
Dia Mundial da Energia
Dia Internacional dos Soldados da Paz das Nações Unidas
Dia Mundial da Saúde Digestiva
Dia do Ibgeano (IBGE)

30
SÁB

Dia do Geólogo
Dia do Decorador
Dia Mundial da Batata frita
Dia Mundial da Esclerose Múltipla

31
DOM

Dia do Comissário de Bordo
Dia Mundial sem Tabaco
Dia do Aeroporto

Junho

01
SEG

Início da Semana do Meio Ambiente
Dia da Imprensa
Dia Mundial do Leite

02
TER

Dia Mundial de Conscientização dos Transtornos Alimentares
Dia Internacional da Prostituta

O CÉREBRO CANSADO

O EXCESSO DE ESTÍMULOS
ESTÁ ADOECENDO A MENTE

[Índice →](#)

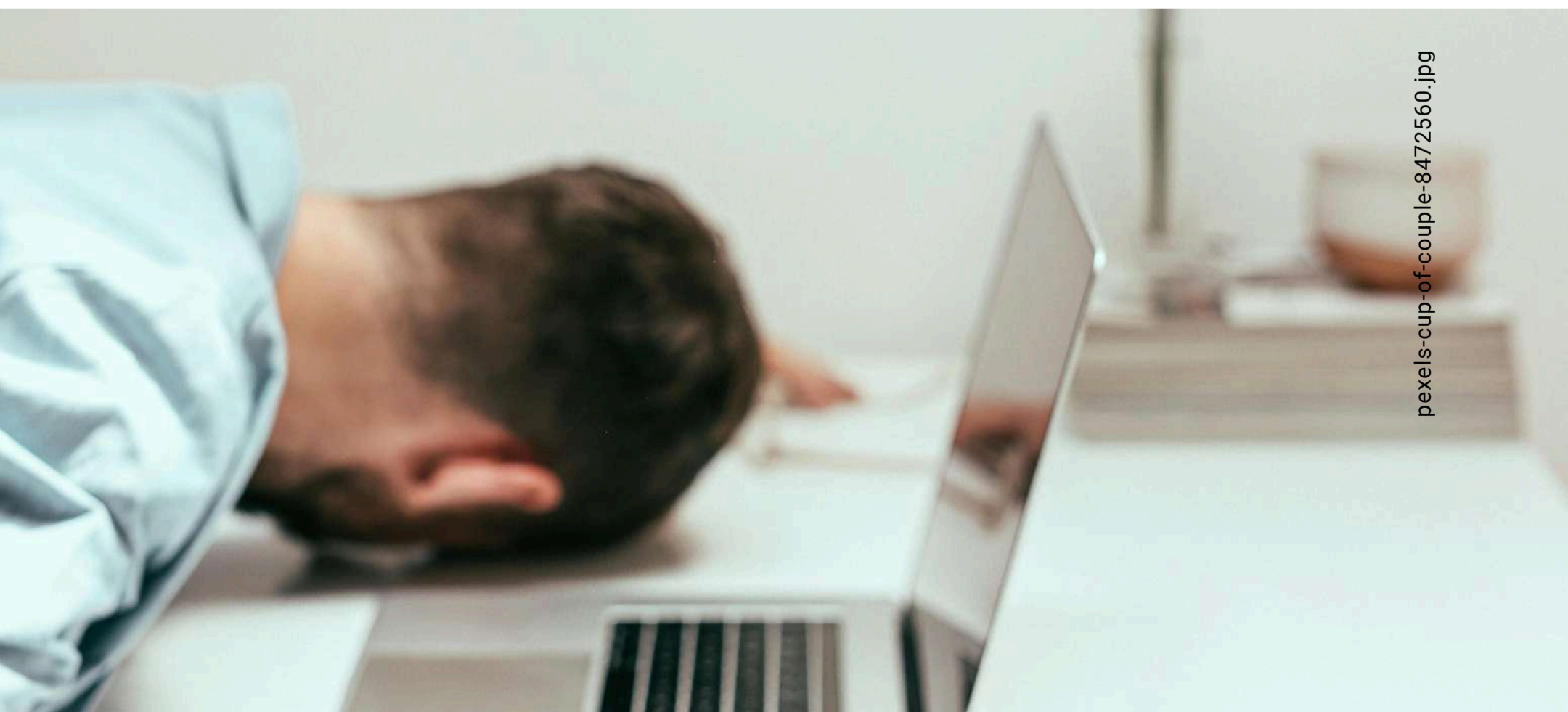
Você acorda cansado, mesmo tendo dormido 8 horas. Durante o dia, a mente não para: enquanto dirige, pensa nas contas; no almoço, revisa mentalmente uma conversa difícil do trabalho; à noite, rola o feed do celular até madrugada, revivendo preocupações. Cansaço constante, irritação e dificuldade de concentração tornaram-se comuns.

Esse quadro, antes ligado apenas ao excesso de trabalho, hoje é fortemente associado à ruminação mental — quando a mente fica presa em looping, revivendo problemas, criando cenários negativos e antecipando preocupações.

O cérebro humano foi feito para lidar com estresse curto, não para 14 horas de WhatsApp por dia. É importante diferenciar: o burnout vem de sobrecarga prolongada no trabalho. Já o excesso de pensamentos pode surgir mesmo em momentos de “descanso”, alimentado por ansiedade, mente hiperativa e dificuldade de desligar o cérebro.

Estímulos digitais, notificações, e-mails e redes sociais mantêm o cérebro acelerado. A ausência de silêncio também contribui: muitas pessoas vivem cercadas de vídeos, músicas e informação sem pausas reais. Dormir com a televisão ligada piora o quadro, pois luz e sons impedem o descanso profundo.

Uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes, também ajuda significativamente a regular o humor, sono e a energia mental. Pequenas ações fazem diferença: caminhar sem celular, beber água, respirar profundamente, reduzir o tempo de tela e participar de eventos culturais como dançar, praticar esportes, ir a festas, musicais ou espetáculos ao vivo. Essas atividades ajudam o cérebro a desacelerar e recarregam as energias de forma prazerosa.



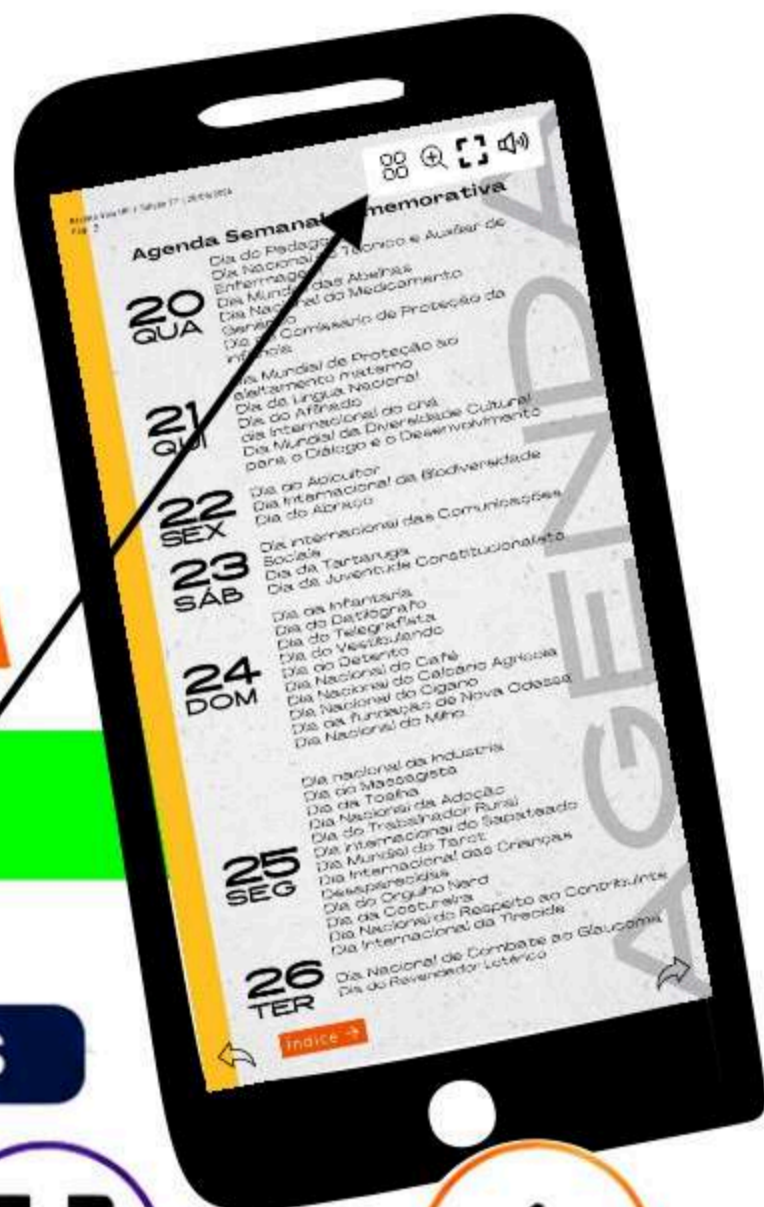
Você sabia que dia 27 de maio é o **dia do Desafio**? Pois bem, se desafie a partir de hoje a praticar a regra 5-5-5: 5 min de qualquer atividade física, 5 respirações profundas, 5 coisas que você vê ao redor.

Cuidar da mente deixou de ser luxo emocional. Em uma sociedade que não desacelera, tornou-se uma necessidade neurológica para preservar a saúde e a qualidade de vida.



GUIA RÁPIDO DA SUA REVISTA

No modo onLine



ÍCONES SUPERIORES



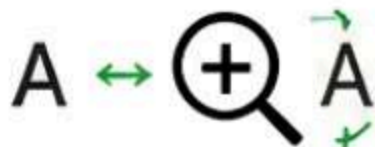
CONTEÚDO DA PÁGINA VISUALIZADA

Exibe uma miniatura da página atual, mostrando o conteúdo que você está lendo.



AMPLIAR E REDUZIR O TEXTO

Use a lupa para aumentar ou diminuir o tamanho do texto e das imagens.



FIXAR IMAGEM NA TELA

Ajusta a visualização para exibir a página inteira na tela do seu dispositivo (celular ou PC).



SOM DA VIRADA DE PÁGINA

Ativa ou desativa o som que acompanha a virada das páginas.



NAVEGAÇÃO DE PÁGINAS



PÁGINA ANTERIOR

Toque na seta da esquerda para voltar à página anterior na revista.



PRÓXIMA PÁGINA

Toque na seta da direita para avançar para a próxima página da revista.



BOTÃO ÍNDICE

Índice →



Ao tocar no botão **ÍNDICE**, em qualquer página da revista, você será direcionado diretamente para a página 3, que corresponde ao **ÍNDICE GERAL** da revista.



Explore todos os recursos e tenha uma leitura prática, interativa e do seu jeito!



Festa Italiana

na Paróquia São Vito Americana

ENTRADA GRATUITA

📅 16, 23, e 30 de Maio | 🕒 19H

Aproveite nossas apresentações culturais!



Apoio



PREFEITURA DE AMERICANA INTELIGENTE E HUMANA



4LIGO RUNNING

CORRIDA QUE CELEBRA CULTURA

DATA DA CORRIDA
07/06/2026

HORÁRIO DA LARGADA
07H30

LOCAL:
CENTRO CULTURAL LETO DE NOVA ODESSA
Rua Terezinha Alves de Souza, 99, Res. Altos do Klavin

INSCRIÇÕES ABERTAS

1º LOTE até 20 de MAIO
R\$ **59,90***
Camiseta + Número + Chip

*Lote promocional de lançamento





ESCREVA E LIBERTE-SE

COMO PALAVRAS
PODEM CURAR

Você sabia que escrever sobre seus sentimentos pode transformar sua saúde física e emocional? Em 1986, o psicólogo James W. Pennebaker, junto com Susan K. Beall, realizou um estudo pioneiro que revolucionou nossa compreensão sobre o poder da escrita.

No experimento, 46 estudantes universitários do Texas, nos Estados Unidos, foram divididos em dois grupos. Um grupo escreveu sobre experiências traumáticas ou emocionalmente significativas, enquanto o outro escrevia sobre assuntos neutros, como a rotina diária. Cada participante dedicava 15 a 20 minutos por dia, durante 4 dias consecutivos à escrita. O objetivo não era a forma ou a gramática, mas a expressão genuína de sentimentos e emoções.

Os resultados foram surpreendentes. Aqueles que escreveram sobre traumas relataram menos sintomas físicos, reduziram visitas médicas e tiveram melhora no

funcionamento imunológico, além de apresentarem menos estresse e melhor humor. Pennebaker mostrou que colocar experiências caóticas em palavras ajuda o cérebro a processar emoções, reduzindo a carga emocional e promovendo bem-estar.

A escrita expressiva é simples, mas poderosa: não precisa de revisão, público ou correção, apenas a vontade de colocar no papel o que você sente. Desde então, essa abordagem foi aplicada em terapias, programas de bem-estar corporativo e educação emocional, mostrando que todos podem se beneficiar desse hábito.

Se você busca uma forma prática, gratuita e comprovada pela ciência de cuidar da mente e do corpo, pegue papel e caneta e comece a escrever hoje mesmo. Cada palavra pode ser um passo para mais leveza, saúde e autoconhecimento. A ciência confirma: escrever transforma vidas.

Fatec

Sumaré

Divulgação

Vestibular
2º Semestre
2026

SEU FUTURO PROFISSIONAL COMEÇA AQUI.

Ensino Superior público, gratuito
e conectado com o mercado de trabalho.



Ensino Superior
Gratuito



Cursos Tecnológicos
Reconhecidos



Formação
Focada no
Mercado



Alta
Empregabilidade



Unidade do
Centro Paula Souza

CURSOS DISPONÍVEIS

GNI Gestão de
Negócios
e Inovação

GLI Gestão de
Logística
Integrada

GRH Gestão de
Recursos
Humanos

Cursos superiores de tecnologia que preparam você para os **desafios reais**.

A ESCOLHA DE HOJE TRANSFORMA O AMANHÃ.

Mais do que ensino.
A Fatec Sumaré oferece
oportunidades para você
ir mais longe.

INSCRIÇÕES ATÉ

01/06

PROVA DIA

28/06



Inscriva-se

IA que FAZ por você

Agentes de IA
Essa é a nova realidade
trazida pela tecnologia

[Índice →](#)

O que são Agentes de IA?

São sistemas autônomos que vão muito além de um simples chatbot. Enquanto os modelos tradicionais apenas respondem perguntas, os Agentes possuem capacidade de raciocínio, planejamento, uso de ferramentas e execução de tarefas. Eles definem objetivos, dividem tarefas em etapas menores e utilizam ferramentas externas, como e-mail, navegadores, aplicativos e bancos de dados. Também conseguem tomar decisões e corrigir rotas quando algo não sai como planejado. Possuem “memória” de interações anteriores e atuam de forma proativa.

Imagine dizer apenas: “Organize minha viagem para o evento de empreendedorismo em SP na próxima semana, dentro de R\$ 8 mil”. Em poucos minutos, um Agente de IA pesquisa voos, compara preços, verifica sua agenda, reserva o hotel mais conveniente, sugere transporte e insere todos os compromissos no calendário.

IA TRADICIONAL

Infográfico produzido por IA

Fornece informações

Mostre voos para SP



Aqui estão algumas opções de voos para São Paulo:

- Voo 1 – R\$ 1.230
- Voo 2 – R\$ 1.450
- Voo 3 – R\$ 1.680



Responde perguntas

Fornece dados e opções quando solicitado.



Não executa ações

Não realiza tarefas ou reservas, apenas sugere informações.



Depende do usuário

Você precisa analisar, escolher e tomar as providências.



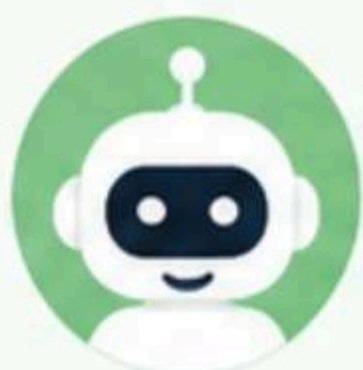
Economiza tempo parcial

Ajuda na pesquisa, mas o trabalho continua com você.

AGENTE DE IA

Planeja, executa e entrega o resultado

Organize minha viagem para o evento de empreendedorismo em SP na próxima semana, dentro de R\$ 8 mil.



- ✓  **Pesquisa voos**
Voos encontrados e comparados
 - ✓  **Reserva hotel**
Hotel reservado com sucesso
 - ✓  **Sugere transporte**
Melhor opção de deslocamento
 - ✓  **Atualiza agenda**
Compromissos inseridos no calendário
- ✓ **Viagem organizada com sucesso!**



Entende o objetivo

Compreende o que você precisa e define as melhores etapas.



Executa tarefas

Pesquisa, compara, reserva e organiza tudo para você.



Toma decisões inteligentes

Escolhe as melhores opções dentro das suas preferências e limite de budget.



Economiza tempo total

Entrega o resultado final pronto, sem você precisar agir.

Enquanto assistentes como Siri e Alexa funcionam como comandos de voz simples, os Agentes representam a transição de uma IA que “sabe” para uma IA que “faz”.

Empresas já utilizam agentes para automatizar atendimento, análise de documentos, gestão de despesas e suporte interno. Segundo a Gartner, até o final de 2026, mais de 30% das interações empresariais serão realizadas por agentes de IA.

É importante destacar que, apesar da autonomia, os Agentes de IA ainda não conseguem lidar bem com situações emocionais ou subjetivas, pois não sentem emoções e não possuem empatia humana genuína.

Essa tecnologia chega para reduzir tarefas repetitivas e liberar tempo para o que realmente importa: criatividade, estratégia e qualidade de vida.

PASSEIO

Divulgação


EMBÚ DAS ARTES

20 DE JUNHO

R\$ 150,00

Vagas limitadas
Bate e volta



 (19) 99371-0263

 segaturpasseios

MENOS LUXO, MAIS LIBERDADE?

A nova geração está mudando o jeito de morar nos condomínios brasileiros

[Índice →](#)

A disputa entre “ter tudo” e “pagar só pelo essencial” define o novo mapa dos condomínios. De um lado, os clubes com piscina, academia, pet place e salão de festas — e taxas que passam fácil de R\$ 1.500 em São Paulo. Do outro, os minimalistas: prédios sem área comum, foco em localização e condomínio entre R\$ 300 e R\$ 700.

A virada ficou clara em 2024. Com juros altos e percepção de preço elevado — 78% dos brasileiros acham imóveis “caros ou muito caros” — a taxa de condomínio virou critério de corte. Segundo o Secovi-SP, 83% dos lançamentos e 81% das vendas em São Paulo foram de imóveis de até 45m², com boom de 80% nas unidades menores que 30m². O mercado se ajustou: 67% das transações em dezembro de 2024 tiveram desconto no valor anunciado para caber no bolso do comprador.

E a Geração Z? Ela acelera essa mudança. Nascidos entre 1995 e 2010, priorizam localização, mobilidade e custo fixo baixo. Preferem morar perto do metrô e assinar academia ou coworking sob demanda a bancar estrutura ociosa. Para investidores, o minimalista também vence: taxa baixa garante aluguel mais rápido.

Isso não decreta o fim do condomínio-clube. Ele resiste entre famílias com filhos e em cidades com pouca infraestrutura de lazer. A tendência é o modelo híbrido: área comum enxuta com “pay-per-use” — só paga pela churrasqueira quem reserva.

O futuro será dividido: clubes para conveniência familiar, minimalistas para jovens e investidores. Na prática, se você não usa 3 itens de lazer toda semana, está pagando à toa.

Fonte: Secovi-SP / Portal Loft, fev/2025.

Prefeitura de Santa Bárbara d'Oeste

A P R E S E N T A

FESTIVAL

RAÍZES

SANTA BÁRBARA



MARCOS
& BELUTTI

GUILHERME
& SANTIAGO

31 DE MAIO • 12H

COMPLEXO USINA SANTA BÁRBARA

ENTRADA GRATUITA

16º DESFILE DE CAVALEIROS

31/05 SAÍDA ÀS 11H • PARQUE ARAÇARIGUAMA

em direção ao complexo Usina Santa Bárbara

Concentração às 10h

Empresas invisíveis

Os bairros vivem a explosão dos negócios sem fachada.

[Índice →](#)

Uma nova forma de empreender vem transformando silenciosamente os bairros brasileiros. Sem vitrines, letreiros ou ponto comercial, muitos negócios hoje funcionam dentro de apartamentos, casas e condomínios, impulsionados pelo delivery, redes sociais e economia digital.

O modelo cresceu fortemente após a pandemia e continua avançando em 2026. O que antes exigia aluguel comercial, reformas e altos investimentos agora pode começar com um celular, internet e criatividade. Cozinhas residenciais viraram *dark kitchens*, quartos transformaram-se em escritórios e salas passaram a funcionar como pequenos centros de distribuição de e-commerces de moda, cosméticos, doces artesanais, papelaria personalizada e brechós online.

Além das *dark kitchens*, que produzem exclusivamente para aplicativos de entrega,

crecem também prestadores de serviços que atendem online ou a domicílio, como personal trainers, esteticistas, designers, terapeutas, professores particulares e consultores.

O consumidor de 2026 troca loja física por entrega em 1h e atendimento no Whats. Praticidade virou a nova vitrine. A reputação de uma marca hoje depende menos de uma fachada bonita e mais da experiência digital, da entrega eficiente e do relacionamento pelas redes sociais.

O avanço desse modelo também está ligado às mudanças no mercado de trabalho. Com aumento da informalidade, renda pressionada e dificuldade de recolocação em algumas áreas da economia, muitos brasileiros passaram a enxergar o empreendedorismo como alternativa para complementar renda ou conquistar independência financeira.

Essa nova economia movimentada toda uma cadeia de serviços locais. Motoboys, transportadoras, fotógrafos de produtos, embaladores, designers e profissionais de marketing digital encontram novas oportunidades ligadas aos pequenos empreendedores da região.

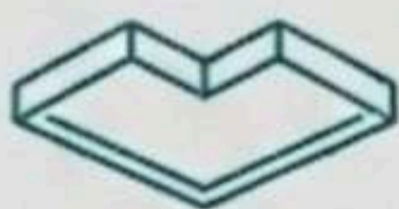
Para muitos jovens, especialmente da geração Z, esse modelo se tornou uma das principais portas de entrada para o empreendedorismo por exigir menor investimento inicial e oferecer mais flexibilidade.

O futuro dos bairros talvez esteja mudando de endereço: menos vitrines nas ruas e mais negócios criativos funcionando discretamente atrás das portas dos apartamentos e condomínios.



GESSATO

— HOME DECOR —



FORRO E SANCAS



DIVISÓRIAS EM
DRYWALL



DECORAÇÕES



GERENCIAMENTO
DE OBRAS

SOLUÇÕES INTELIGENTES!

- Planejamento Detalhado
- Materiais de Alta Qualidade
- Mão de Obra Especializada
- Garantia de Acabamento

→ ideal



SOLICITEI SEU ORÇAMENTO
19 991442421

 GESSATOHOMEDECOR



A REVOLUÇÃO DOS CINQUENTÕES

Como os “Cinquentamais” Estão Redefinindo o Envelhecimento

Índice →

Não é mais raro encontrar pessoas com 55, 62 ou 70 anos correndo maratonas, praticando beach tennis, voltando à faculdade, viajando sozinhas pelo mundo ou iniciando um novo negócio. A geração acima dos 50 anos vive uma verdadeira Revolução Prateada — e está mudando completamente o significado de envelhecer.

Impulsionados pelos avanços da medicina, maior expectativa de vida e busca por qualidade de vida, os chamados “cinquentamais” se tornaram um dos públicos mais ativos e influentes da economia atual. No Brasil, a chamada Economia Prateada já movimentava bilhões e cresce rapidamente em setores como saúde, turismo, estética, bem-estar, tecnologia e moradia.

Diferente das gerações anteriores, muitos não enxergam mais a aposentadoria como ponto final, mas como recomeço.

Com filhos independentes e carreira consolidada, cresce o número de pessoas maduras investindo em experiências, autocuidado e desenvolvimento pessoal. Pilates, musculação funcional, yoga, ciclismo e esportes ao ar livre passaram a fazer parte da rotina de quem deseja envelhecer com autonomia e vitalidade.

O empreendedorismo também ganhou força entre os 50+. Muitos profissionais passaram a abrir pequenos negócios, atuar como consultores, mentores ou iniciar novas carreiras ligadas à gastronomia, turismo, artesanato, terapias, marketing digital e até produção de conteúdo nas redes sociais. A experiência acumulada ao longo da vida tornou-se diferencial competitivo em um mercado que valoriza autenticidade e conhecimento prático.

A transformação chegou também ao comportamento. Cursos de idiomas,

gastronomia, fotografia e tecnologia registram aumento na procura do público 50+. Eles trocam excursão de van lotada por bate-volta em Holambra, final de semana em Serra Negra e Termas com os netos. Roteiro tem que ter conforto, pousada sem escada e café da manhã reforçado.

Esse novo perfil está obrigando empresas a se reinventarem. Clínicas de longevidade, academias, condomínios adaptados, moda confortável, alimentação saudável e serviços personalizados ampliaram investimentos para atender um consumidor mais exigente, conectado e financeiramente ativo.

Especialistas afirmam que o grande diferencial dessa geração é unir experiência de vida com disposição para experimentar o novo. A Revolução Prateada mostra que idade deixou de ser sinônimo de limitação. Para muitos brasileiros, envelhecer passou a significar liberdade, movimento e reinvenção.

NOVIDADE



em seu whatsapp,
toque em **atualizações**
e pesquise por
Revista villa UP

siga-nos

CANAL

se preferir clique
aqui para ir
direto ao canal

WHATSAPP

REVISTA DIGITAL
VillaUP
@REVISTAVILLAUP



Nesta edição, a Villa UP convida você a desacelerar para observar o que realmente importa. Em meio ao excesso de estímulos, telas e informações rápidas, reunimos temas que falam sobre mente, bem-estar, moradia, tecnologia, empreendedorismo e qualidade de vida. Da revolução dos “cinquentamais” aos novos negócios invisíveis dos bairros, da inteligência artificial à importância de uma casa acolhedora, acreditamos que viver melhor exige mais consciência e menos piloto automático.

A verdade raramente cabe em vídeos curtos ou opiniões prontas. Ela nasce da reflexão, da leitura e da troca de experiências. Porque informação de verdade não termina na notícia: ela desperta perguntas, amplia visões e incentiva cada leitor a pesquisar, questionar e construir suas próprias conclusões.

Que cada página desta edição inspire novas ideias, conversas e descobertas na sua vida cotidiana. Desejamos boa reflexão!

[Índice →](#)



8º Encontro de Rádios Operadores GRENO e Região

DATA: 31/05/2026

Horário: 8h às 13h

Local: Barracão da Feira Livre

Rua Anchieta, 458 - Centro

Nova Odessa - SP

Matéria de Capa

pexels-juliachar-34726411

CASA COM CARA DE REVISTA

Como decorar
sem dívida e com
muita personalidade

[Índice →](#)

Sala branca, sofá antigo e aquela sensação incômoda de que “falta algo”. Decorar sempre parece caro e complicado, mas não precisa ser. Na rotina acelerada de hoje, a casa deixou de ser apenas um lugar para dormir e se tornou um verdadeiro refúgio emocional. Com planejamento inteligente e escolhas certas, é perfeitamente possível transformar casas e apartamentos em ambientes acolhedores, funcionais e bonitos sem gastar fortunas.

PROFISSIONAL OU INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL:

Quem chamar? A Inteligência Artificial se tornou uma grande aliada da decoração. Apps e ferramentas de simulação permitem testar cores, estilos e layouts usando fotos do próprio ambiente. É rápido, acessível e excelente para organizar ideias e visualizar o resultado final antes de investir.

No entanto, o olhar humano do profissional ainda faz toda a diferença. Decoradores e arquitetos entendem medidas reais, circulação, iluminação natural, funcionalidade e orçamento. Eles evitam erros comuns, como comprar um sofá grande que não passa pelo elevador ou corredor. A melhor solução atualmente é o modelo híbrido: use a IA para buscar inspiração e contrate um profissional para uma consultoria pontual ou projeto parcial.

Erro comum: comprar móveis sem medir o espaço com atenção. Parece básico, mas é um dos prejuízos mais frequentes. Sempre meça corredores, portas e elevadores antes de finalizar qualquer compra.

MENOS EXCESSO, MAIS CONFORTO

O minimalismo frio e carregado de cinza perdeu força em 2026. A tendência atual

valoriza ambientes acolhedores, com personalidade e conforto. Tons claros e quentes como off-white, bege, areia, terracota suave e verde-sálvia criam sensação de amplitude e aconchego. Tinta fosca ajuda a disfarçar imperfeições nas paredes e deixa o ambiente mais elegante. Teste sempre a cor na parede, tanto com luz do dia quanto à noite.

COMECE PELO ESSENCIAL

O primeiro passo é o desapego. Retire tudo o que não usa mais, doe ou venda. Um ambiente organizado já transmite calma e revela o espaço real disponível. Depois, priorize o que realmente faz diferença no dia a dia: um sofá confortável, uma cama de qualidade e uma mesa onde a família caiba. Móveis multifuncionais e de cores neutras são os mais inteligentes, pois mantêm a versatilidade por mais tempo.

Garimpo inteligente: brechós de móveis, feiras de fábrica e a reforma de peças herdadas entregam ótima qualidade por preços muito mais baixos.

A CASA PRECISA FUNCIONAR PARA TODOS

Projetos modernos levam em conta crianças, idosos e pets. Invista em tecidos resistentes a pelos, cantos seguros para brincadeiras, boa circulação e tapetes antiderrapantes. Assim, a casa fica bonita e prática para toda a família.

Os detalhes que fazem a diferença A iluminação é um dos truques mais poderosos: troque a luz fria por quente e crie diferentes pontos de luz com abajures, luminárias de piso e fitas de LED. Plantas como jiboia, zamioculca e espada-de-são-jorge trazem vida e frescor. Quadros, livros, cerâmicas e objetos afetivos ajudam a

contar a história da família. Almofadas, mantas e tapetes criam camadas de aconchego e conforto visual.

Decorar não é obedecer tendência nem impressionar visitas. É criar um espaço onde a mente consiga descansar, a família se sinta bem e os pets também sejam bem-vindos. Luxo, hoje, é chegar em casa e respirar aliviado.

pexels-monica-4817843.jpg



12^ª FESTA LIGÓ



6 DE JUNHO

SÁBADO, A PARTIR DAS 17H

Divulgação



DANÇAS
TRADICIONAIS



MÚSICA
AO VIVO



GASTRONOMIA
TÍPICA LETA



ARTESANATO
E CULTURA

PARTICIPE DE UMA
experiência 
INCRÍVEL! 

UM PEDAÇO DA EUROPA
no Brasil!

CENTRO CULTURAL
LETO
DE NOVA ODESSA



TRADIÇÃO QUE UNE.
CULTURA QUE ENCANTA.

Venha celebrar com a gente!



O poder da corrida

Mais saúde física, mental
e qualidade de vida.

Simples, acessível e poderosa. A corrida de rua se consolidou como um dos esportes que mais crescem no Brasil, conquistando pessoas de todas as idades em busca de saúde e bem-estar.

Os benefícios vão muito além do físico. A corrida melhora o condicionamento cardiovascular, fortalece os músculos, auxilia no controle do peso e reduz riscos de doenças crônicas. Na saúde mental, o impacto é ainda mais impressionante: ajuda a diminuir a ansiedade, combater a depressão, reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono.

Saúde mental que não cabe em aplicativo. Na rua, você desconecta das telas e se reconecta com você mesmo. A meta pode começar simples: hoje 2 km sem parar, no próximo mês 5 km. Cada treino entrega endorfina, dopamina e aquela sensação de conquista que nenhum feed consegue oferecer.

E ninguém precisa correr sozinho. Grupos de corrida formados por amigos, vizinhos e atletas iniciantes se transformaram em redes de apoio, amizade e incentivo, muitas vezes acompanhados do tradicional café pós-treino.

Outro grande atrativo é a praticidade e o baixo custo. Basta um bom par de tênis, roupa confortável e disposição para começar. Não é necessário academia nem mensalidade.

Um excelente exemplo é a **6ª edição do Desafio da Independência**, em Nova Odessa, marcada para o dia **06 de setembro de 2026**, com largada às **7h** da manhã, conforme informação de Silvio Natal, idealizador e organizador da corrida.



VAI COMEÇAR? **PRIMEIRO PASSO:** **SEGURANÇA E PREPARO**

Se você se sentiu inspirado a iniciar na corrida, o segredo é o **equilíbrio** e a **paciência**. Antes de calçar os tênis e sair pelas ruas:

Infográfico criado por IA



01 BUSQUE AVALIAÇÃO MÉDICA



Um check-up com um cardiologista ou clínico geral é **indispensável** para garantir que seu **coração** e suas taxas estão prontos para o esforço.



Avaliação médica previne riscos, orienta seu treino e garante **mais segurança** na jornada.



Infográfico: GPTCHAT

02 INVISTA NO APRIMORAMENTO FÍSICO



COMECE AOS POUCOS

Comece alternando **caminhadas** e **trotos leves**.



FORTALECIMENTO MUSCULAR

O fortalecimento muscular (como musculação ou pilates) é essencial para preparar os músculos e **proteger as articulações** contra lesões.



CORPO FORTE, MENTE FORTE, CORRIDA SEGURA!

PARA TER BONS RESULTADOS:



Seja constante, respeite seu ritmo.



Hidrate-se sempre.



Use tênis adequado.



Descanse bem. Seu corpo agradece!



CORRIDA É MAIS QUE ESPORTE. É QUALIDADE DE VIDA!

Dê o primeiro passo. O melhor caminho começa com você!



Índice →

STILL WATER 5LT R19.99
APPLES G/SMITH R12.99
AQUELLE 1.5LT R7.99 *
AQUELLE 1.5LT R7.99
CABBAGE SAVOY/B R15.99
RUSK 6TTRMLK500G R29.99 *
LEMONADE 6X200ML R40.99
COLA 6PACK R37.99
EGBRT 200G R109.99
EGBRT 200G R109.99
1.5L R54.99
1.5K R19.99
G PP R14.99 *
OG R45.89 *
OG R45.89
R34.99
R21.99
R28.99
R14.99
R12.99
R14.99
R21.99
R77.99
R22.99
R59.99
R22.99
R21.99
R15.99
R31.99
R24.99
R7.99
R7.99

CPF na Nota

Conveniência ou Risco?

[Índice →](#)

Informar o CPF na nota fiscal se tornou um hábito comum para milhões de brasileiros. O que muitos não percebem é que, ao digitar o número, estão autorizando a vinculação de suas compras ao seu Cadastro de Pessoas Físicas. Em 2026, com o cruzamento cada vez maior de dados, esse simples gesto ganhou ainda mais importância.

Os benefícios são reais. Em São Paulo, o programa Nota Fiscal Paulista devolve parte do ICMS em créditos e oferece sorteios mensais. No Paraná e em outros estados, programas semelhantes também devolvem dinheiro ou oferecem prêmios. Além disso, o hábito ajuda a comprovar despesas e pode facilitar futuras garantias e declarações financeiras.

Por outro lado, existem pontos de atenção. Cada compra registrada permite que órgãos fiscais e grandes redes varejistas construam um perfil detalhado de consumo.

Frequência de compras, produtos adquiridos, horários e valores gastos passam a fazer parte do chamado “perfil financeiro digital” do consumidor. Embora o cruzamento dessas informações seja legal e previsto em lei, muitos consumidores ainda desconhecem o alcance desse monitoramento.

Com o avanço da inteligência artificial e da análise de dados, essas informações passaram a ter ainda mais valor para programas de fidelidade, marketing personalizado e estratégias comerciais.

Alguns especialistas defendem equilíbrio: utilizar o CPF em compras maiores ou recorrentes — como supermercado, farmácia e combustível — pode valer a pena pelos créditos acumulados. Já em pequenas compras do dia a dia, muitos consumidores preferem preservar a privacidade.

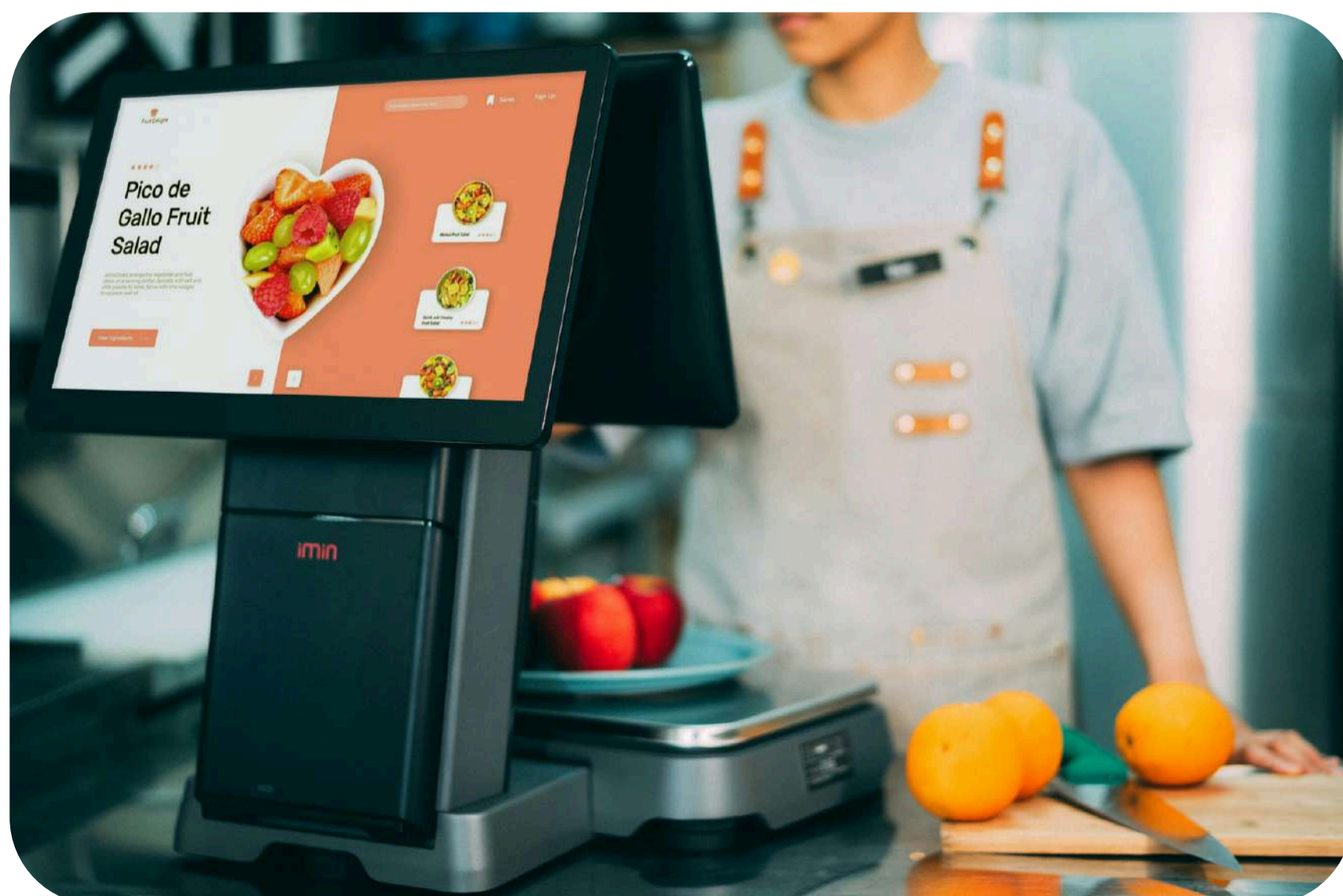
Dica prática:

Acompanhe os créditos dos programas estaduais e entenda como seus dados estão sendo utilizados. Na era digital, cada informação compartilhada ajuda a construir seu perfil financeiro digital.

Colocar ou não o CPF na nota continua sendo uma escolha pessoal.

O importante é fazer isso de forma consciente.

pexels-imin-technology-276315592-12935050.jpg





LEMBRETE

seja grato

por cada amanhecer

por cada sorriso compartilhado

por cada pequeno gesto de
bondade que cruza o seu caminho

por Deus nos amar!

boa semana!