



Dia das Mães: Débora Viana fala sobre Maternidade e Terapia às mães

Páginas 6 e 7



Ações dos vereadores terão mais transparência na divulgação à população



Indicação ao
Projeto é de
autoria do
vereador
Alexandre
Tosini

Página 3

Cerimonialista Mariana Sanches inaugurará a "Laços e Momentos" na próxima semana

Páginas 8 e 9



Saúde: Fonoaudióloga Juliana Pizani destaca alguns cuidados à saúde vocal

Página 5



Santa Casa promoveu homenagens às colaboradoras pelo Dia das Mães

Página 10



Leticia Semensato Santos
GERONTÓLOGA
ABG 301

RUA CARLOS BOTELHO 777 - CENTRO

JANTAR DOS 20
EMPRESÁRIOS 26

O encontro onde
empresários se conectam.

16 maio

Uma noite exclusiva de networking,
relacionamento e oportunidades.
Reunindo quem movimenta o mercado
em um ambiente sofisticado.

Realização



HISTÓRIA

Patrimônio preservado: CCIB restaura pintura do prédio que abriga o Cine Colombo

Quem passou pela rua Marechal Floriano nos últimos dias deve ter notado a diferença no prédio que abriga o Cine Colombo, bem como o Centro da Memória Rio-Pardense "Rodolpho José Del Guerra" e o Foto Metro.

O espaço recebeu nova pintura, preservando muito além de suas características em cores, mas a este verdadeiro patrimônio de São José do Rio Pardo.

A pintura do edifício, tombado, foi restaurada pelo Centro Cultural Ítalo-Brasileiro, recebendo olhares e elogios da população, inclusive numa

época em que o Cine Colombo revive dias de excelente público devido aos filmes em cartaz.

O presidente do CCIB, Marcelo Di Ciorani não escondeu a satisfação pela contribuição da entidade à preservação do prédio, destacando a bela pintura, original art déco italiano, cujo trabalho fortalece a cultura de São José do Rio Pardo.

Parabéns ao 'Ítalo' por enxergar as necessidades e investir na preservação deste que pode ser considerado um dos cartões postais e de muitas memórias afetivas dos rio-pardenses e de toda a região!



MEMÓRIA

Verdes ramos



Rodolpho José Del Guerra

O movimento era grande na praça da Matriz na manhã do Domingo de Ramos. Carros da cidade e do meio rural circundavam a praça, preenchendo os espaços das ruas próximas.

Os fiéis entravam na igreja com folhagens verdes. Recordariam a entrada do Deus-Homem em Jerusalém; e as hastes e folhas bentas lhes seriam proteção contra o mal durante um ano.

Os arranjos de folhas, alguns discretos e outros exagerados, desmanchavam penteados e coçavam narizes e orelhas...

Depois das onze, com o término da missa, novamente a praça se encheu, movimentada com cor-

reria de crianças. Os admirados tapetes de flores amarelas coloriram-se ainda mais, contrastando-se com a policromia das roupas dominigueiras e com o verde dos ramos agitados em centenas de mãos. Tudo cobria-se de sol. Se a cena se imobilizasse por um segundo e fosse transferida para a tela de um sensível impressionista, teríamos mais uma preciosa obra de arte.

O Bar São José, na esquina, estava movimentado. Muitos jovens tomavam aperitivo. Senhores conversavam, animadamente, à porta. Entre estes estava um com cara de bom vovô, risinho e falante. Parou ali para um papo, quando voltava da feira. Saindo da sua sacola, apareciam verdes maços de salsa e cebolinha. Num momento em que ele se afastou do grupo, uma educada e velha senhora, que pas-

sava, dirigiu-lhe a palavra:

-O senhor pode me dar um galhinho?

O homem, admirado, esquecido da festa de Ramos, nada entendeu.

Ela, apontando os maços da sacola, não percebeu que o verde era tempero e, novamente, lhe falou:

-É que eu não tenho nenhum ramo, sabe!... É bom a gente ter sempre um em casa... Faz bem... Alivia a convulsão da natureza...

-Leve o maço, dona!

-Não!... O senhor que teve o trabalho, precisa dele para acalmar a natureza. -Eu não sabia que isso era tão bom!... Mas na minha casa ninguém sofre de convulsão... Pode

levar o maço!

-Só um galhinho! Será o bastante... O senhor vai guardar o maço por um ano, não é mesmo?

-Não! Agora mesmo minha mulher vai picar tudo e colocar no molho. Por isso, se a senhora estiver necessitada, pode levar o maço.

-Nossa!-admirou-se a velha senhora. O senhor não tem medo?... Deve ser pecado!

-Mas como? Se Deus nos deu essas coisas cheirosas para melhorar o paladar das comidas, como pode ser pecado?

-Mas isso está benzi-do!... O senhor só deve queimar um pedacinho para acalmar as tempestades, os vendavais, os raios...

-Ah! Acho que houve um desentendimento entre nós. Esses maços não estão benzidos.

-Mas o senhor não saiu da missa de Ramos?

-Não! Eu vim da feira. Estes maços têm cebolinha e salsa.

-Mil desculpas, senhor... Como todo mundo está com ramos verdes, e eu tenho uma deficiência visual, eu pensei que os seus também fossem bentos... Desculpe-me!... Bom dia!

O calmo e cordial senhor, rindo, dobrou ao meio os ramos de cebolinha e os escondeu dentro da sacola.

Crônica do Livro "Enquanto a Noite não Vem"


MINHA
São José
Notícias e entretenimento

Levando e elevando o nome de nossa cidade

www.minhasaojose.com.br

Jornalista responsável - Natália Tiezzi Manetta
 MTB - 57.586/SP

Diagramação/Edição - Leandro Manetta

email.: contato@minhasaojose.com.br
 WhatsApp (19) 99426-1298

O conteúdo publicado é de propriedade dos seus idealizadores. É vetada a sua reprodução, total ou parcial sem a prévia autorização dos responsáveis.

Funerária São José
 "Rioli"
 desde 1950

76
 Anos



Tradição e
 Qualidade
 que fazem
 a diferença

Serviços particulares e Planos de Serviços funerários "Bimestral" (com pagamento de R\$ 100,00 a cada 2 meses) e "Trimestral" (com pagamento de R\$ 110,00 a cada 3 meses).

Ambos **sem taxa de inscrição**.

Saiba mais pelo telefone **3608-5095** ou pessoalmente na empresa.

Av. 9 de Julho, 103 - São José do Rio Pardo - SP

POLÍTICA

Projeto prevê mais transparência das ações dos vereadores divulgadas à população

Semanas atrás, o vereador Alexandre Tosini (foto), durante Expediente Livre na Câmara, sugeriu, por meio de indicação, mais transparência das ações dos vereadores divulgadas à população. Ele elogiou o portal da transparência da Casa de Leis com relação ao site institucional, mas observou que algumas informações também são pertinentes à divulgação.

“Atualmente, as despesas com viagens dos vereadores não são divulgadas. Além disso, a população tem o direito de saber como e onde estão sendo utilizadas as emendas impositivas que cada vereador destinou, entre outras ações da vereança. A transparência é fundamental ao trabalho dos vereadores e um direito dos munícipes para que possam acompanhar a utilização do dinheiro público. Por isso fiz essa indicação, que já conta com o apoio da presidência”,

afirmou.

De acordo com o vereador, a Câmara poderá dispor dessas informações assim que o sistema digital da Prefeitura estiver em funcionamento, já que está passando por modernização, sendo que o sistema do Legislativo Municipal acompanha o do Executivo, assim como gerar algumas informações à Câmara, principalmente relativas às emendas impositivas.

Nesta semana, na Sessão Ordinária, foi votada a proposta de Emenda à Lei Orgânica Municipal, de autoria do Poder Legislativo, relativa às Emendas Parlamentares Impositivas, aprimorando o regime jurídico, especialmente quanto aos deveres de transparência, rastreabilidade e prevenção de conflitos de interesse na destinação de recursos públicos.

De acordo com a justificativa da Proposta, “a iniciativa visa adequar



a legislação municipal quanto aos recentes entendimentos firmados pelo Supremo Tribunal Federal, que estabeleceu a obrigatoriedade de observância de critérios rigorosos de transparência e rastreabilidade na execução das emendas, bem como vedou a destinação de recursos a entidades privadas que possuam vínculo com familiares

de parlamentares, assegurando maior transparência, integridade e controle na aplicação dos recursos públicos, prevenindo situações de favorecimento indevido, estabelecendo, ainda, o dever de declaração prévia por parte dos vereadores quanto a existência de vínculos familiares com entidades aptas a receber recursos, promovendo, inclusive, maior confiança da população na atuação do poder público”.

O vereador Alexandre Tosini também comentou sobre a proposta, que foi aprovada. “Em síntese, isso inibirá que agentes públicos improdutivos usem o car-

go em benefício próprio, seja na destinação das emendas impositivas ou até mesmo na indicação de cargos na máquina pública sem utilizar nenhum critério técnico. E essa medida não é apenas aos vereadores, mas extensiva ao prefeito, à vice-prefeita e aos assessores parlamentares, conforme o Parágrafo 14, do Artigo 1º”, concluiu o vereador, acrescentando que tanto sua indicação, quanto a emenda garantirão mais transparência dentro e fora da Câmara, com a possibilidade de maior conhecimento e fiscalização da sociedade às ações de cada edil.

WWW.IMOBILIARIASOLUCADI.COM.BR

Oportunidades, lançamentos e dicas do mercado imobiliário.

Siga o nosso Instagram!



LANÇAMENTO

Mentora Laís Gervásio lança livro oráculo “Amar-se” em Rio Pardo

Texto: Natália Tiezzi

Sábado, 09/05, a mentora rio-pardense de jornadas femininas Laís Gervásio lançou sua mais recente obra, o livro oráculo “Amar-se”, cujo evento literário ocorreu na Livraria Tulipas.

Em depoimento às mídias Minha São José, ela explicou um pouco sobre o novo projeto, inspirações e detalhes da publicação. A autora afirmou “Amar-se” nasceu após uma trajetória pessoal marcada por depressão, transtornos alimentares e dependência de validação externa.



Segundo Laís, durante anos ela associou seu valor a desempenho acadêmico, aparência física, sucesso profissional e reconhecimento conjugal. “Eu buscava nos elogios a confirmação de

que tinha valor. Mesmo com carreira consolidada na área da saúde e atuação como coordenadora de curso de pós graduação em Florianópolis, sentia um vazio persistente. A separação conjugal foi o ponto de ruptura que levou-me a rever padrões emocionais”, observou.

Ela salientou que o principal objetivo da publicação é incentivar mulheres a desenvolver autonomia emocional e reduzir a dependência de validação externa. “O valor não está fora. Está dentro.”

Ainda, segundo a autora, o livro foi concebido após o lançamento de sua primeira obra, “Viver-se”, e

estruturado em formato de oráculo: 55 mensagens curtas que podem ser lidas intuitivamente ou como prática diária de reflexão. A publicação inclui ainda acesso a meditações guiadas por meio de QR Code, ampliando a experiência para além da leitura.

Além de escritora, a mentora também conduz retiros e jornadas de autoconhecimento voltadas ao público feminino. Inclusive o próximo, o “Retiro Amar-se” já tem data para acontecer: dias 26, 27 e 28/06, em Itobi.

Ficam os convites à leitura do livro oráculo e também a participação ao Retiro - momentos para todas florescerem o autoamor, a autoestima e a responsabilidade emocional feminina.



Em 55 lembretes, obra propõe uma reflexão prática sobre autoestima e responsabilidade emocional feminina



Cuidar do aprender é transformar histórias.

Resignificar
Espaço Terapêutico

Ana Cláudia Gardin
 Psicopedagoga
 Neuropsicopedagoga
 Analista do Comportamento Aplicado (ABA)

- ✓ Atendimento especializado
- ✓ Intervenções baseadas em evidências
- ✓ Compromisso com cada conquista

Agende seu atendimento:
 (19) 99439-6800

♥ Resignificar é acreditar que todo aprendizado é possível.

M MINHA
São José
Levando e elevando o nome de nossa cidade

Um jornal feito com IA -
 Imparcialidade e
 Autenticidade

PROGNOSYS
CLÍNICA DE ESPECIALIDADES

Dr. Antônio Teixeira Filho Ginecologia Clínica Médica CRM 11.708	Dr. Roberto Franchi Teixeira Andreghetto Ginecologia Obstetrícia CRM 167.606
Dr. Hebert B.M. Andreghetto Ginecologia Obstetrícia Endoscopia Ginecológica CRM 56.460	Dra. Letícia de Araújo Franco Andreghetto Pediatria Neonatologia CRM 172.893
Dr. A. Roberto Franchi Teixeira Cirurgia do Aparelho Digestivo CRM 72.146	Dr. Herbert Franchi Teixeira Andreghetto Ultrassonografia CRM 191.140

R Campos Salles, 1390 - Centro - Tel.: (19) 3608-4079 - São José do Rio Pardo

SAÚDE

Como está a sua voz? Fonoaudióloga Juliana M. Pizani fala sobre cuidados à saúde vocal

A voz. Para muitos é apenas a produção de som, mas para a fonoaudióloga Juliana Madureira Pizani “é um dos pilares da identidade humana, sendo uma ferramenta fundamental de interação social e profissional de qualquer pessoa”.

E você está cuidando bem desta verdadeira preciosidade, essencial ao ser humano? Sabe quais são as principais doenças que podem comprometer-la e como mantê-la saudável, inclusive com hábitos diários simples?

A fono Juliana, com mais de 20 anos de experiência na área, em entrevista às mídias Minha São José, esclareceu essas questões, inclusive destacando alguns sinais de alerta.

“O bem-estar vocal está intrinsecamente ligado à saúde integral do corpo. Por isso, manter uma hidratação constante, alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos, somadas ao repouso vocal, são pilares fundamentais para o fortalecimento e a manutenção de uma voz saudável”, observou.

Confirmam, abaixo, a entrevista na íntegra e cuidem da voz!

Minha São José: Juliana, quais são as alterações/doenças que podem acometer a voz?

Fono Juliana Madureira Pizani: Há alguns tipos de alterações que podem acometer a voz, entre elas as Alterações Estruturais Benignas (Geralmente por esforço vocal), que são Nódulos Vocais (“Calos”): Lesões bilaterais causa-

das principalmente pelo uso incorreto ou excessivo da voz. Pólipos: Geralmente decorrentes de um trauma vocal agudo (como um grito forte) ou processos inflamatórios. Edema de Reinke: Inchaço das pregas vocais, muito associado ao tabagismo crônico. Entre as Alterações Orgânicas e Funcionais, destaca-se as Fendas Glóticas: Quando as pregas vocais não se fecham completamente durante a fala, gerando escape de ar e cansaço. Cistos Vocais: Pequenas bolsas de líquido acumulado dentro da prega vocal, que alteram a vibração do som. Laringite: Inflamação da laringe, que pode ser viral, bacteriana ou causada por refluxo gastroesofágico. E também as Doenças Neurológicas e Neoplásicas, sendo Paralisia de Prega Vocal: Decorrente de lesões nervosas (pós-cirurgias ou traumas), afetando a mobilidade. Disfonia Espasmódica: Uma alteração neurológica que causa quebras involuntárias na voz. Câncer de Laringe: Tumor maligno cujo principal sintoma inicial é a rouquidão persistente (por mais de 15 dias).

Como evitar esses problemas vocais?

O primeiro cuidado é manter hidratação constante. Beber água regularmente (em temperatura ambiente) é o hábito mais importante. A água hidrata as mucosas da laringe, permitindo que as pregas vocais vibrem com menos esforço e menos atrito. Além disso evitar o abuso vocal: Não gritar nem cochichar: Ambos os extremos exigem um es-



Com mais de 20 de experiência, Juliana observou hábitos simples que devemos manter e alguns a se evitar para manter a saúde vocal

forço muscular excessivo e prejudicial. Falar sem esforço: Tente não competir com ruídos ambientais (música alta, trânsito). Evite pigarrear: O pigarro é um choque brusco entre as pregas vocais. O ideal é beber um gole de água ou bocejar para aliviar a sensação de pigarro.

A alimentação também pode ser aliada à voz?

Sim. Devemos cuidar sempre da alimentação, em especial na questão vocal, evitando alimentos pesados/ácidos antes de falar: O refluxo gastroesofágico é um grande inimigo da voz, pois o ácido estomacal pode irritar as pregas vocais. A maçã é uma ótima aliada, pois sua adstringência ajuda a limpar a boca e a faringe, favorecendo uma saliva mais fluida.

Quais hábitos de vida devemos manter e evitar com relação à saúde vocal?

Os que devemos evitar é o fumo: O cigarro

é o principal fator de risco para doenças graves, causa edema (inchaço) e irritação crônica. Além disso, moderar o consumo de álcool: O álcool desidrata e causa um efeito anestésico que faz com que a pessoa force a voz sem perceber. Sobre os hábitos saudáveis, destaco o repouso vocal: Assim como o corpo precisa de descanso após o exercício, a voz precisa de pausas. Se você fala muito durante o dia, reserve momentos de silêncio absoluto para permitir a recuperação dos tecidos.

Quais os sintomas que devemos levar em consideração para procurar auxílio médico?

Principalmente a rouquidão por mais de 15 dias, falhas na voz ou perda da potência da voz.

Como ocorre a avaliação, exames, diagnóstico?

Através de uma anamnese bem detalhada, encaminhamentos médicos, que posteriormente

o profissional avaliará a necessidade de exames complementares, além de uma avaliação perceptivo-auditiva e avaliação sensorio-motora.

As doenças relacionadas à voz podem acometer pessoas de qualquer idade?

Sim, pode ocorrer em qualquer idade, por isso é tão importante ficar atento se o paciente apresentar rouquidão por mais de 15 dias.

Qual dica diária você daria para fortalecermos nossas cordas vocais e a mantermos uma voz saudável?

Digo sempre que o bem-estar vocal está intrinsecamente ligado à saúde integral do corpo. Por isso, manter uma hidratação constante, alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos, somadas ao repouso vocal, são pilares fundamentais para o fortalecimento e a manutenção de uma voz saudável.

Cartão Sincopar Saúde & Mais

PLANO FAMILIAR

R\$ 25,00 mensais

CONVÊNIO e PARCERIAS

SINCO PAR

Cód: 0001

João da Silva

Cidade: Nesta Validade: 00/00/00

Peça já o seu!

(19) 98967-8582

(19) 99531-7291

INCLUI PASSEIO NAS MONTANHAS DE NEVE

PACOTE COMPLETO

SANTIAGO NA TEMPORADA DE INVERNO

7 dias incluindo

Passagem Aérea Voo Direto + Hotel c/ Café da Manhã + Traslados + Passeio em Santiago + Passeio as Montanhas Farellones c/ Ingresso + Taxas + Assistência CVC

De: R\$ 6.890

Por: 12x R\$

457

Total de R\$ 5.484

Somos 24/06/2026 de SÃO PAULO

INCLUI PASSEIO NAS MONTANHAS DE NEVE

SANTIAGO NA TEMPORADA DE INVERNO

Confira o que esta incluso no pacote:

- Passagem aérea voo direto saindo de São Paulo
- Hotel em Santiago
- Café da manhã
- Traslado Aeroporto / Hotel / Aeroporto
- Passeio em Santiago
- Passeio as Montanhas Farellones c/ Ingresso. No parque o passageiro poderá realizar as seguintes atividades: tubing (bóia que escorrega na neve), tirolesa, andar de bicicleta na neve / teleférico / Trenó. Aula de Esqui é opcional e pago a parte.
- Data de embarque: 16/06/2026

De: R\$6.850

Por 12x de R\$457 (R\$5.484 reais por pessoa em apto. duplo)

FORMAS DE PAGAMENTO: Cartão de Crédito, Boleto Bancário, PIX, Pontos Livelo e Nupay. *Verifique detalhes de parcelamento e utilização de pontos.

Formas de pagamento CVC:

Quer saber mais? Fale com um de nossos especialistas.

<https://wa.me/5519971126890>

(19) 97112-6890

@cvc.sp.saojosedorioardo

Rua 13 de maio, 395 - São José do Rio Pardo - SP

HOMENAGEM

Especial Mães: Conheça Débora Viana - Mamãe, psicóloga e terapeuta voltada à Maternidade

Entrevista e texto:
Natália Tiezzi

Para comemorar esta data tão especial, que é o Dia das Mães, o site e jornal online Minha São José homenageia a todas, sejam as biológicas, de coração, avós, tias, enfim, mulheres que, de alguma forma, se doam à criação e educação dos filhos, por meio de Débora Viana, uma mamãe que também ajuda mães através da terapia voltada à Maternidade.

Graduada em Psicologia, ela contou um pouco das duas experiências maternas que teve, que trouxeram à vida suas lindas filhas, Valentina, de 10 anos, e da Antonella, de 8, destacando, ainda, suas características peculiares como mãe, principalmente acolhimento e a firmeza.

Débora também observou a importância de as mães buscarem este apoio terapêutico profissional, já que a maternidade nunca foi e nunca será um período fácil, mas pode ser mais leve, principalmente quando as mulheres passam a entender que não existe a 'mãe perfeita'.

Inclusive, além dos atendimentos, Débora chama as mães à reflexão por meio de suas redes sociais, além de promover Encontros acolhedores, mostrando a importância do auto-conhecimento à Maternidade.

"Por trás de toda mãe existe também uma mu-

lher que sente, que se cansa e que muitas vezes se cobra demais. Cuidar de si mesma não é egoísmo. Quando a mãe olha para a própria história, se fortalece e se cuida, isso também se reflete nos filhos", afirmou.

Confiram, abaixo, a entrevista na íntegra.

Minha São José: Débora, vamos começar falando um pouco sobre maternidade. Com quantos anos você se tornou mãe (em ambas gravidezes)?

Débora Viana: Fui mãe aos 30 anos e depois novamente aos 32. Foram duas experiências muito especiais e transformadoras, vividas em momentos diferentes da minha vida, apesar de terem acontecido em um espaço de tempo muito próximo.

Qual foi a principal mudança que sentiu após ser mãe pela 1ª vez?

A principal mudança foi perceber que, depois da maternidade, a gente passa a enxergar a vida de uma forma diferente. Tudo ganha mais significado. O amor aumenta, mas junto dele também vêm as responsabilidades, os medos e a vontade de acertar. A maternidade me tornou mais forte e também me fez perceber minhas inseguranças e aquilo que eu ainda precisava cuidar dentro de mim.



Débora foi mãe pela primeira vez aos 30 anos, de Valentina, e novamente aos 32, de Antonella

E o que levou de lição à sua segunda vez como mamãe?

Na segunda maternidade, eu percebi o quanto a experiência ajuda, mas também entendi que cada filho é único. Me senti mais segura em alguns aspectos, porém também mais consciente da importância de estar emocionalmente bem para conseguir viver a maternidade

de uma forma mais leve.

Débora, como psicóloga, você também tem medos e inseguranças como mãe?

Sim, com certeza. Ser psicóloga não me impede de sentir medo ou insegurança. Antes de qualquer profissão, eu sou humana e sou mãe. E acredito muito que a maternidade também nos convida a olhar

para a nossa própria história, porque muitas vezes a sobrecarga e a autocobrança não começam na maternidade, elas apenas aparecem com mais força nesse período. Por isso considero tão importante que as mães também cuidem de si, para viverem a maternidade de uma forma mais leve.

(Continua na próxima página)



Quem cuida também precisa ser cuidada: Débora é psicóloga e faz terapia, assim como auxilia muitas mães ao auto-conhecimento para vivenciarem a maternidade de forma mais leve e construtiva



Maio Amarelo
No trânsito, escolha a segurança.

Preservar vidas é prioridade. Aqui, segurança vem sempre em primeiro lugar.

MARCELO
AUTOMÓVEIS

HOMENAGEM

Especial Mães: Conheça Débora Viana - Mamãe, psicóloga e terapeuta voltada à Maternidade

Você faz terapia também? Em que ela te ajuda na maternidade?

Sim, faço terapia e considero isso fundamental. A maternidade muitas vezes desperta emoções, inseguranças e questões da nossa própria história que talvez antes passassem despercebidas. A terapia me ajuda a olhar para tudo isso com mais consciência e acolhimento, porque isso reflete diretamente nos filhos, já que eles sentem tudo e estão muito ligados à mãe.

Atualmente, você dedica sua carreira na Psicologia à terapias voltadas à Maternidade?

Sim. Sou psicóloga e terapeuta sistêmica. Hoje, meu trabalho é acolher mulheres, principalmente mães, ajudando-as a viver a maternidade de forma mais leve e consciente, para que dessa forma também consigam criar filhos mais seguros emocionalmente.

O que é o melhor e o que não é tão bom assim em ser mãe?

O melhor de ser mãe é experimentar um amor que transforma a vida

da gente e perceber os filhos crescendo, se desenvolvendo e encontrando o próprio caminho. E o mais desafiador é não se esquecer de si mesma pelo caminho, lembrando da importância da mãe olhar para a própria história e cuidar de si, porque quando ela está bem, isso também reflete nos filhos.

Você já passou por algumas situações com suas filhas em que se sentiu impotente? O que procurou fazer?

Sim. Acho que toda mãe já viveu momentos em que se sentiu impotente ou sem saber exatamente como agir. Já vivi situações em que quis proteger minhas filhas de tudo e percebi que nem sempre isso é possível. Nessas horas, procuro me acolher, olhar para o que estou sentindo e lembrar que os filhos não precisam de mães perfeitas, mas de mães que estejam verdadeiramente com eles.

Débora, o que é ser uma boa mãe?

Para mim, ser uma boa mãe não é acertar o tempo todo. É amar, cuidar, reparar quando for necessário e entender que os filhos não preci-



"Mas a maternidade real é muito diferente da maternidade idealizada. Ela é linda, transformadora, mas também nos convida a amadurecer, olhar para nós mesmas e aprender um pouquinho todos os dias", observou

sam de perfeição. Eles precisam de amor, segurança e uma mãe que também cuide de si para conseguir cuidar deles.

Aliás, ser mãe era um sonho seu? Por quê?

Sim, ser mãe sempre foi um sonho meu. Mas a maternidade real é muito diferente da maternidade idealizada. Ela é linda, transformadora, mas também nos convida a amadurecer, olhar para nós mesmas e aprender um pouquinho todos os dias.

Débora, se um dia suas filhas também forem mães, você gostaria que elas fossem mães como você?

Eu gostaria que elas fossem mulheres que respeitassem quem são, sem se anularem no caminho. Que entendessem a importância de cuidar de si mesmas também, porque quando a mãe está bem, isso se reflete diretamente nos filhos e na forma como eles crescem e se sentem dentro da família.

Qual é a sua característica mais marcante como mamãe?

Acho que, na verdade, tenho duas características muito marcantes como mãe: acolhimento e firmeza. Procuro acolher minhas filhas, mas também direcioná-las com amor, mostrando caminhos, colocando limites e ajudando-as a

crescer com segurança.

Para finalizar, que mensagem deixaria às mães para este dia especial?

Neste Dia das Mães, eu gostaria de lembrar cada mãe que ela não precisa dar conta de tudo sozinha. Que por trás de toda mãe existe também uma mulher que sente, que se cansa e que muitas vezes se cobra demais. E que cuidar de si mesma não é egoísmo. Quando a mãe olha para a própria história, se fortalece e se cuida, isso também se reflete nos filhos. Que todas as mães possam viver uma maternidade com mais leveza e menos sobrecarga. E, acima de tudo, que elas se lembrem de que são as mães certas para os filhos que têm, porque se não fossem elas, não seriam esses filhos.



"Sobre minhas filhas como mães, eu gostaria que elas fossem mulheres que respeitassem quem são, sem se anularem no caminho. Que entendessem a importância de cuidar de si mesmas também, porque quando a mãe está bem, isso se reflete diretamente nos filhos e na forma como eles crescem e se sentem dentro da família", concluiu

FONTEÃO
CONTABILIDADE

PQEC
PROGRAMA DE QUALIDADE DE EMPRESAS CONTÁBEIS
SESCON-SP | 2018
CERTIFICADO

Rua: Silva Jardim, 24 - Centro
São José do Rio Pardo/SP

Telefone:
(19) 3682-7300 |



C.R.N.
CENTRO REGIONAL DE NEFROLOGIA

R. Campos Salles, 1455 - Centro, São José do Rio Pardo - SP

PROFISSÕES

Mariana Sanches inaugura a “Laços e Momentos - Assessoria e Cerimonial” no próximo dia 14/05

Entrevista e texto:
Natália Tiezzi

experiência foi, num primeiro momento, auxiliando outros cerimonialistas, já que ela trabalhou por algum tempo como freelancer na área.

Sua agilidade, competência e dedicação a fizeram 'repensar a rota', e nestes novos caminhos que estão se abrindo, as palavras são empreendimento, parceria, e claro, sonhos, que Mariana está realizando e ainda realizará de muitos clientes.

Confirmam, abaixo, a entrevista na íntegra. Conheçam um pouco mais de Mariana e da Laços e Momentos, um novo olhar, cheio de afeto e dedicação, sobre assessoria e cerimonial aqui em Rio Pardo.

Minha São José: Mariana, como iniciou nesta área de cerimonialista? Por que essa carreira te chamou a atenção?

Mariana Marin Sanches: Tudo começou no ano de 2020, quando recebi uma proposta de freelancer de cerimonialista, onde ali pude perceber algo diferente em mim. Sem muitos conhecimentos, porém com uma facilidade em saber administrar todo o processo cerimo-

Empreender vai muito além de abrir um negócio: é a busca pela realização de um sonho, na maioria das vezes profissional, e que a cerimonialista Mariana Marin Sanches está tendo a oportunidade de realizar.

Em entrevista especial às mídias Minha São José, ela contou detalhes da “Laços e Momentos”, empresa de Assessoria e Cerimonial, que será inaugurada oficialmente na próxima quinta-feira, 14/05.

Graduada em Educação Física, profissão que exerceu por mais de 10 anos, Mariana atualmente é estudante de Psicologia da UNIP/Rio Pardo, e se permitiu a realizar seu sonho como cerimonialista exatamente realizando sonhos: de debutantes, a noivas, nas mais variadas festas.

E a forma como conseguiu vivenciar essa



Disciplinada, atenta, dedicada: características sempre elogiadas por clientes que a fizeram investir no negócio próprio



Depois de assessorar muitos cerimonialistas, Mariana inaugurará sua empresa própria: sonho que começa a ser realizado na próxima semana

nia, notei que poderia ir mais além, poder ajudar, ver pessoas felizes e saber que meu esforço e dedicação foram a base para que esse momento tomasse forma. Meu interesse nasceu quando percebi que ajudar e realizar sonhos faziam parte de algo maior dentro de mim.

Quantos eventos você já auxiliou a realizar? Já organizou algum sozinho?

Sinceramente não vou saber a quantidade exata, mas posso afirmar que mais de cinquenta casamentos foram realizados e também já atuei como cerimonialista em formaturas, abrangendo um pouco mais minha experiência no mundo do cerimonial. Então, digamos que é uma quantidade generosa de even-

tos que foram realizados com sucessos, que sou grata por cada um deles, pelas experiências profissionais vivenciadas. Tive o prazer de administrar dois casamentos sozinha e foi nesse momento em que ocorreu um despertar em mim, onde pude perceber que poderia ir além, porém outros focos faziam parte da minha vida fazendo com eu não pudesse investir naquele momento, diferente de hoje!

Por qual motivo decidiu trabalhar por conta própria, ter sua própria empresa?

Poderia citar inúmeros motivos maravilhosos que também me fizeram ter essa vontade, mas o que me trouxe até aqui foi a responsabilidade e o peso de realizar um sonho.

Me casei ano passado e meu casamento foi estruturado totalmente por mim (mesmo tendo contratado outro profissional da área do cerimonial). Bem, infelizmente fui uma noiva sem suporte, sem cerimonialista e tudo isso foi desfeito 24 dias faltando para o meu casamento. Graças a Deus tudo foi lindo, mas me deparei com essa situação, em que, infelizmente, haviam noivas passando pelo mesmo ocorrido, sem suporte nenhum e foi aí que eu senti que poderia fazer e trazer essa diferença positiva, não para ser melhor que ninguém, mas para garantir que nenhuma noiva deixasse de realizar o sonho do seu dia mais que especial.

(continua)



Biellita
ACESSÓRIOS

@biellitaaccessorios

19 9 9909-2202



NOVO CARTÃO DE BENEFÍCIOS
muito MAIS VANTAGENS!

SUA FAMÍLIA MERECE!
+ de 500 parcerias

São vantagens e descontos em consultas médicas, exames, dentistas, academias, colônias de férias e muito mais...

SEM BUROCRACIA, PEÇA JÁ O SEU!

SINCOMERCIÁRIOS
SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS
SÃO JOSÉ DO RIO PARDO E REGIÃO

www.secriopardo.com.br

PROFISSÕES

Mariana Sanches inaugura a “Laços e Momentos - Assessoria e Cerimonial” no próximo dia 14/05

Conte um pouco sobre a Laços e Momentos e essa inauguração, que promete, literalmente, grandes momentos

A Laços e Momentos Assessoria e Cerimonial será inaugurada dia 14/05. O grande foco dessa inauguração é criar um Laço com profissionais, para que juntos possamos entregar um evento cheio de dedicação e amor. Sobre isso, convidei alguns profissionais, como o Ateliê Raquel Martins, a Pamela Moraes Cabeleireira, a Empresa Mágic

Box, entre outros como Djs, Bartender, Fotógrafos etc. Isso faz com que o alinhamento e a construção de um evento seja ampla e a margem de erros e falhas nesse dia sejam as menores. Quero ter uma boa comunicação com cada profissional, para que a noiva se sinta segura com todos os profissionais que estão nesse dia tão esperado!

Mariana, o que é ser um bom cerimonialista?

Sem sombras de dúvi-

das é ser humano, saber o peso de um dia único que é tão esperado, ter a consciência de que a noiva está confiando o sonho dela em você. É saber segurar uma responsabilidade passando leveza e calma a todos, é ouvir, acalmar, apoiar, é criar um laço afetivo e abraçar um sonho que um dia foi seu.: a responsabilidade afetiva de fazer uma noiva feliz.

Quais tipos de serviço sua empresa promoverá?

Vamos dar início com casamentos, debutantes e aniversários, mas com certeza para o ano de 2027 focaremos também em eventos cooperativos e formaturas.

Mariana, há alguma história curiosa/marcante/emocionante de clientes que já atendeu e que possa dividir?

Olha, ser disciplinada faz parte da minha personalidade e é necessário para que tudo saia de forma correta num evento, ainda mais quando o foco é trabalho, tenho vários momentos, inclusive onde tive que ser até um pouco 'autoritária', como um casamento que fiz em Itobi. Nesse dia a quantidade de padrinhos era grande e eu precisava da atenção de todos para formar a fila de entrada para Cerimônia, com isso chamei a atenção de uma forma firme (por mais que foi descontraído) e pronto: todos já levaram para brincadeira formando a fila imediatamente dirigin-



Você, que é noiva, debutante ou quer ter um aniversário marcante sem se preocupar com 'os bastidores', entre em contato com a cerimonialista Mariana Sanches e conheça a Laços e Momentos

do a mim como "A Cerimonialista Brava" (risos). Passado o casamento, na sessão de fotos, o noivo havia pedido cerveja e eu imediatamente disse "não, pois agora você irá beber água". A noiva começou a rir e disse "Ahh, então essa é a Cerimonialista Brava". Foi um momento muito divertido, onde ao final da festa recebi muitos agradecimentos e foi maravilhoso. Ter um feedback positivo em relação a minha postura, graças a Deus, acontece com uma grande frequência.

Qual é o principal diferencial de sua empresa e de você como cerimonialista?

O diferencial, mas ao mesmo tempo difícil, é trabalhar em equipe, não querendo ser melhor que ninguém, construindo amizades e realizando sonhos. Isso é o que eu quero promover dentro da minha empresa: trabalhar

com diversos profissionais com respeito, pois o foco principal sempre será minhas futuras clientes e, claro, promover eventos com excelência.

Para finalizar, quais são seus contatos e redes sociais?

Meu contato é (19) 9 98814272 ou Instagram @lacosemomentos.eventos. Lembrando que neste ano, o foco serão eventos em Rio Pardo, entretanto, em 2027, atenderemos demandas de toda a região!



Neste registro, Mariana durante trabalho em casamento na cidade de Mococa

PEDRO BERTOOGNA CAPUANO
 ADVOCACIA
 RUA BENJAMIN CONSTANT, 415, CENTRO
 SÃO JOSÉ DO RIO PARDO - SP
 TEL.: (19) 3608-6573



Pronto para tirar sua obra do papel?

Tudo começa com uma **base sólida!**

ConstruServ
 Tudo de Obra, Tudo de Bom

abc
 da construção

compre pelo site
abcdaconstrucao.com.br

use o cupom
SAOJOSEDORIPARDO



construservabc
 construservabc

3681-7074
 99750-7650

Rua Jolo Octaviano Ribeiro da Silva, 530
 Vila Brasil | São José do Rio Pardo - SP

Avenida Waldemar Poggio 361
 Vale Redentor IV | São José do Rio Pardo - SP

CIDADE

Carinho e integração: Santa Casa promoveu homenagens ao Dia das Mães às colaboradoras

Texto: Natália Tiezzi - Assessoria de Comunicação Santa Casa/SAVISA

A Santa Casa de Misericórdia Hospital São Vicente, por meio do Núcleo de Educação Permanente (NEP) e do setor de Recursos Humanos, promoveu homenagens em alusão ao Dia das Mães, que ocorreram na manhã e noite de quinta-feira, 07, e também na tarde e noite de sexta, dia 08/05.

Em ambos dias e turnos, centenas de colaboradoras da Instituição, além da Operadora SAVISA, mães biológicas, mães do coração, filhas participaram das homenagens, que ocorreram no Auditório, cujo espaço recebeu decoração especial para receber a

todas com muito carinho.

Dinâmicas, sorteio de brindes e até mesmo um vídeo, com depoimento de filhos e filhas de algumas colaboradoras fizeram parte das comemorações, coordenadas pela enfermeira do NEP, Amanda Breda F. da Silva e pela assistente de RH, Francielle Borges. Além da presença das colaboradoras, ambas também agradeceram a todos que contribuíram e apoiaram as homenagens.

Amanda e Francielle destacaram a importância de cada mamãe, de cada colaboradora que exerce essa função tão complexa, mas sempre com muita coragem, fé, sabedoria e força, tudo em virtude de proporcionar uma boa criação, educação aos filhos.

Ao final das home-

nagens, as mães/colaboradoras receberam um porta-retratos cada uma, com a palavra 'mãe', além de participarem de um lanche especial, também preparado à ocasião.

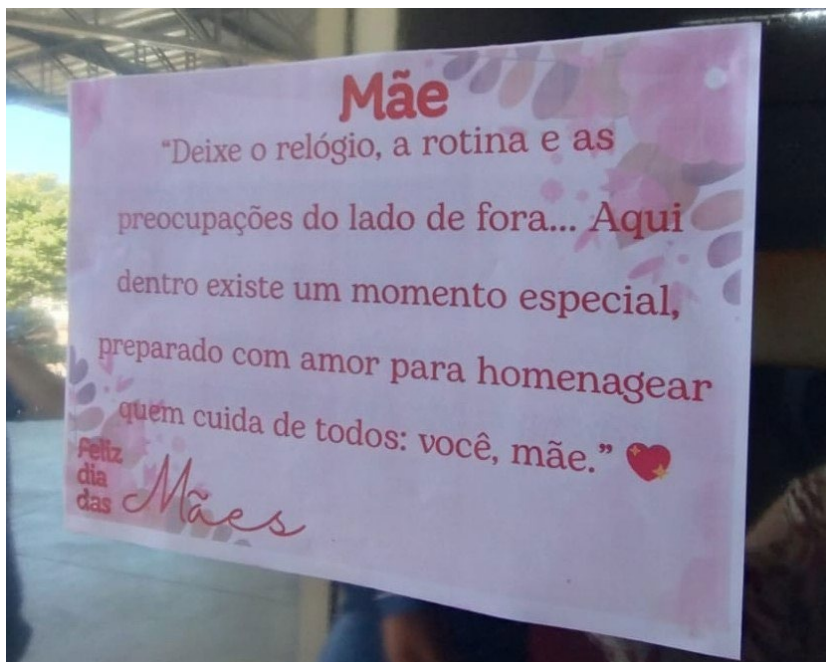
Um momento marcante, de muita emoção, que a Santa Casa promoveu para reunir as colaboradoras a comemorarem o Dia das Mães. Uma forma singela de enaltece-las, não apenas por conta da data, mas para lembrá-las o quanto são essenciais em suas famílias, em seus lares, diariamente.

E a todas as mamães, a Instituição deseja um feliz e abençoado Dia das Mães!

**CONFIRA
 ALGUNS MOMENTOS**



Ambos registros são das homenagens promovidas quinta-feira, 07/05 (períodos da manhã e noite)



ReSound Nexia™
 O menor aparelho auditivo do mundo

26,41mm

Agende seu teste sem compromisso!

prima
 CENTRO CLÍNICO

(19) 3608-5203 (19) 9 7146-3141

Marina de Oliveira Canavezi
 Fonoaudióloga | CRFa2 - 19377

Rua Benjamin Constant, 320 - Centro - São José do Rio Pardo-SP



**DAS MELHORES LAVOURAS
 PARA A SUA FAMÍLIA**

CAFÉ Evolutto

Escola do Legislativo participa da “Semana da Não Violência” na E.E. Profª Stella Couvert Ribeiro

Conforme informações da Assessoria Parlamentar da Câmara Municipal, na tarde de terça-feira, 06/05, a Escola do Legislativo “Cidade Livre do Rio Pardo” realizou mais uma atividade formativa voltada à educação cidadã, que ocorreu na Escola Estadual Stella Couvert Ribeiro, localizada no bairro Santo Antônio.

A atividade integra o conjunto de ações desenvolvidas pelo Programa desenvolvido pela Casa de Leis, com o objetivo de aproximar o Poder Legislativo da comunidade, especialmente do público jovem, promovendo conhecimento, cidadania e engajamento social por meio de iniciativas educativas.

A ação do Programa foi integrada à “Semana da Não Violência”, promovida pela unidade escolar, que abordou temas como acessibilidade e inclusão, incentivando o respeito às diferenças e a construção de uma cultura de paz no ambiente escolar e na sociedade.

A atividade da Escola

do Legislativo reuniu cerca de 40 alunos de diferentes séries do ensino fundamental, que participaram de uma programação voltada à compreensão dos fundamentos da organização do Estado e à promoção de valores relacionados à convivência social.

A abertura foi conduzida pelo diretor executivo da Escola do Legislativo, Matheus Schiavon, que apresentou, de forma didática, os princípios que estruturam os três Poderes — Executivo, Legislativo e Judiciário — destacando suas funções e a importância do equilíbrio institucional para a vida democrática.

Na sequência, os estudantes acompanharam a palestra do vereador Dante Lemes, que compartilhou sua trajetória de vida marcada pela superação. O parlamentar relatou o acidente de trabalho que resultou em sua condição de paraplegia, bem como os desafios enfrentados no processo de reabilitação e reconstrução



O vereador Dante Lemes contou um pouco de sua história de superação após o acidente de trabalho que sofreu anos atrás (Foto: Câmara Municipal)

pessoal, emocional e profissional.

Com uma abordagem sensível e reflexiva, o vereador destacou a importância da resiliência diante das adversidades, ressaltando que situações difíceis podem ser ressignificadas a partir da força de vontade, do apoio coletivo e da busca por novos caminhos. Sua fala

proporcionou momentos de escuta atenta e reflexão entre os alunos, contribuindo para a formação de valores ligados à empatia, perseverança e respeito ao próximo.



Cursos de Maio 2026

Cursos e oportunidades no Sindicato Rural

- 13 a 15/MAIO

Processamento Caseiro de Leite - PS
- 18 a 20/MAIO

Artesanato em Sementes, Grãos, Folhas e Cascas - Decorativos - PS
- 21 a 22/MAIO

Orquídea - FP



DELIVERY

A PARTIR DAS 17H30,
O TRENTIN CHOPPBAR TEM
O DELIVERY MAIS GOSTOSO DA CIDADE:
ALÉM DOS DELICIOSOS PASTEIS,
PEÇA TAMBÉM LANCHES, PANQUECAS E PORÇÕES!

(19) 98949-2330

DESTAQUES & SOCIAIS

Missa às mães falecidas

No início da manhã de sábado, 09, a Paróquia Nossa Senhora do Rosário de Pompeia, pelo Padre Mário Marcili, celebrou Missa às mães falecidas, que ocorreu no Cemitério Municipal - Um momento de fé, saudade e lembrança em homenagem àquelas que não estão presentes, mas amaram, cuidaram e protegeram seus filhos e famílias.



Dia das Mães no Rotary Club (Oeste)

O Rotary Club São José do Rio Pardo - Oeste, presidido por Antônio Kleber Rodrigues Junior, promoveu homenagem especial às mães na noite de quarta-feira, 06. As mães receberam mimos e foram surpreendidas pelas palavras de carinho, agradecimento e enaltecimento dos maridos e filhos presentes à reunião festiva. Parabéns ao Rotary pela bonita e marcante homenagem! (Foto: Roberta Simões).



Os 40 anos do Museu Rio-Pardense

No registro, da esquerda para a direita, o prefeito Marcio Zanetti, a professora e euclidiana Carmen Maschietto, o artista Gerson Serraceni e a curadora Cristina Andrade durante evento alusivo aos 40 anos do Museu Rio-Pardense "Arsênio Frigo", que ocorreu na noite de 07/05, ocasião em que também foi aberta exposição comemorativa, que reuniu autoridades, artistas, convidados e a comunidade para homenagear a trajetória do espaço, referência na preservação da história e da identidade cultural rio-pardense.



Pão Bão é inaugurada em Rio Pardo

A charmosa, rústica e 'saborosa' Pão Bão, Padaria Artesanal foi inaugurada na cidade na última segunda-feira, 04/05. O estabelecimento, localizado à rua José Andreoli, 140, é mais um empreendimento de Jefferson Rueda, da esposa, Simone Moreno, e também de Ricardo M. Ávila, que com receitas originais vem conquistando os paladares rio-pardenses. No registro, a movimentada Padaria Artesanal, que traz aos clientes muito além do pãozinho nosso de cada dia! Parabéns, com desejos de muito trabalho e sucesso ao trio proprietário!



Apresentação teatral

No registro, atores do Núcleo da Fábrica, coordenados por Mauro Posso, durante apresentação especial às comemorações dos 40 anos do Museu Rio-Pardense. Parabéns a todos pela marcante performance, muito aplaudida pelos presentes!



NEP e RH da Santa Casa na homenagem ao Dia das Mães

Na foto, a enfermeira coordenadora do Núcleo de Educação Permanente da Santa Casa, Amanda Breda, e a assistente de Recursos Humanos, Francielle Borges, responsáveis pela organização da marcante homenagem promovida pela Instituição às 183 mães colaboradoras. Parabéns a ambas pela competência, dedicação e carinho com que se dedicaram aos quatro momentos de homenagens, reunindo as mães/colaboradoras de todos os turnos!



UM CLUBE UMA PAIXÃO