



NO PONTO DA
NOTICIA
INFORMAÇÃO LOCAL, IMPACTO REGIONAL!

ANO 02 - Nº 09/março /2025



O MELHOR PODCAST DA REGIÃO.
CUIDADO, VOCÊ PODE SER O PRÓXIMO



LULA, O AMOR É CEGO!!

ALIADOS DE LULA NÃO GOSTAM DO PODER QUE JANJA EXERCE
SOBRE O PRESIDENTE, ESQUERDA TEM RACHA.

PROCURA QUALIDADE PARA SEU MATERIAL GRAFICO?

- ✓ Cartões de Visita
- ✓ Flyers
- ✓ Talões e Recibos
- ✓ Receituários
- ✓ Folders
- ✓ Catálogos
- ✓ Revistas
- ✓ Wind Banner
- ✓ Placas
- ✓ Faixas
- ✓ Banner
- ✓ Camisetas
- ✓ Brindes
- ✓ Adesivos
- ✓ Cardápios





A troca de governo sempre gera uma onda de expectativas. Promessas são feitas, discursos inflamados falam em transformações profundas, e a população, muitas vezes descrente, agarra-se à esperança de que, dessa vez, algo realmente mude. Mas até que ponto essas mudanças de fato acontecem?

Historicamente, cada nova gestão inicia com a apresentação de projetos ambiciosos. Planos de desenvolvimento, revisão de políticas públicas e promessas de maior transparência e eficiência no uso dos recursos são palavras de ordem. No entanto, com o passar do tempo, observa-se uma repetição de velhas práticas, onde interesses políticos se sobrepõem às necessidades reais da população.

A estrutura política nacional parece funcionar em um ciclo vicioso. Os nomes mudam, os símbolos partidários são substituídos, mas os problemas continuam os mesmos: a morosidade na execução de obras, a falta de investimentos estruturais, a burocracia excessiva e a insistência em privilegiar alianças políticas em detrimento da

EXPECTATIVAS DE GOVERNO

Expectativas e a repetição dos mesmos

gestão eficiente.

A sociedade clama por gestões comprometidas com o desenvolvimento real do país. As áreas da saúde, educação e segurança seguem enfrentando desafios crônicos, enquanto discursos reformistas perdem força diante da pressão política. A transparência, que deveria ser um pilar de qualquer administração, ainda encontra resistência em diversos níveis do poder.

A mudança verdadeira não está apenas na alternância de governantes, mas na implantação de medidas efetivas, capazes de romper com padrões estagnados. O povo, que deposita sua confiança no voto, precisa acompanhar de perto as decisões tomadas, cobrar resultados e exigir coerência entre promessas e ações.

Que este novo ciclo político seja, de fato, um tempo de avanços. Que os governantes compreendam a responsabilidade do cargo que ocupam e que a população não se contente com a repetição do mesmo. O Brasil precisa de mais que discursos: precisa de ações concretas que reflitam o verdadeiro compromisso com a nação.



Belém pode se tornar capital do Brasil durante a COP30!

Capital do Brasil pode ser transferida para Belém em novembro; entenda:

Deputada Duda Salabert apresentou projeto de lei que propõe transferir temporariamente a capital federal durante a COP30. Uma proposta da deputada federal Duda Salabert (PDT-MG) quer transferir, simbolicamente, a capital do Brasil de Brasília para Belém durante a COP30. A 30ª Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas acontece na capital paraense entre 11 e 21 de novembro deste ano.

Protocolado no mês passado, o projeto de lei 358/25 tramita em regime de urgência e deverá ser analisado pela Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania (CCJ) e pelo plenário da Casa.

A medida sugere que, no período do evento, os Três Poderes — Executivo, Legislativo e Judiciário — possam se instalar em Belém para

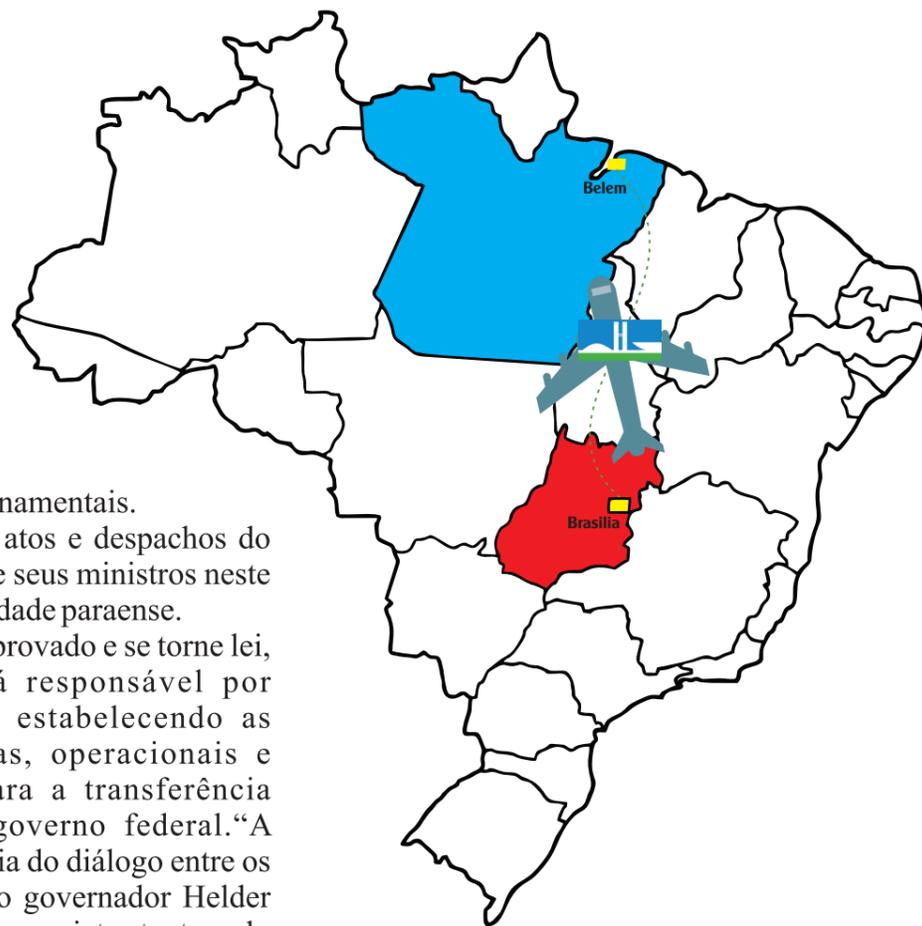


conduzir as atividades governamentais.

Segundo o texto, os atos e despachos do presidente da República e de seus ministros neste período seriam datados na cidade paraense.

Caso o projeto seja aprovado e se torne lei, o Poder Executivo será responsável por regulamentar a medida, estabelecendo as diretrizes administrativas, operacionais e logísticas necessárias para a transferência temporária da sede do governo federal. “A operacionalização dependeria do diálogo entre os chefes dos Três Poderes e o governador Helder Barbalho. A boa recepção ao projeto, tanto pelo governo federal quanto pelos governos estadual e municipal, demonstra o interesse em viabilizar essa mudança histórica”, disse a deputada em entrevista à CNN.

Ainda nesta semana, o governador do Pará declarou que todas as obras da COP30 estão em dia, e afirmou que o evento deixará legado para a Amazônia e para o Brasil. É a primeira vez em que a conferência será realizada maior floresta tropical do mundo.



Transferência temporária já ocorreu antes.

Não seria a primeira vez que uma mudança de capital aconteceria durante um evento no Brasil. Em 1992, durante a Eco-92 (ou Rio-92), realizada no Rio de Janeiro, o então presidente Fernando Collor transferiu a capital federal para o Rio entre os dias 3 e 14 de junho do mesmo ano. Foi ali que se estabeleceu a Convenção-Quadro das Nações Unidas para Mudança do Clima (UNFCCC) — que logo depois se firmaria como COPs.

GOVERNO PERDE POPULARIDADE ENTRE ALIADOS POR CAUSA DE JANJA.



A atuação da primeira-dama Rosângela da Silva, conhecida como Janja, no governo do presidente Luiz Inácio Lula da Silva tem gerado desconforto entre aliados e integrantes do Partido dos Trabalhadores (PT). Alguns enxergam sua influência como excessiva e prejudicial ao governo, podendo comprometer os planos de reeleição de Lula em 2026.

Nos últimos meses, pesquisas de opinião apontam uma queda na popularidade do presidente. De acordo com levantamento do Instituto Datafolha, a aprovação de Lula caiu consideravelmente, enquanto o ex-presidente Jair Bolsonaro já aparece à frente em algumas projeções eleitorais, como indicam os dados do Instituto Paraná Pesquisas. Esse cenário tem sido atribuído, por parte de aliados, à influência de Janja nas decisões do governo.

A primeira-dama tem se destacado por sua presença ativa em eventos oficiais e pela participação em debates sobre políticas públicas. No entanto, sua atuação em ministérios e assuntos que não seriam de sua alçada tem sido alvo de críticas. Segundo fontes do próprio governo, Janja teria interferido em escolhas de cargos e diretrizes de pastas importantes, o que gerou descontentamento dentro da base aliada.

Parlamentares do PT e de partidos aliados vêm sugerindo que Lula limite a atuação da primeira-dama, temendo um desgaste ainda maior da imagem do governo. "A primeira-dama tem um papel importante, mas não pode se sobrepor às instituições e ao funcionamento natural do governo", declarou um congressista que preferiu não se identificar.

A influência de Janja dentro do governo Lula é uma questão que pode se tornar um dos pontos centrais do debate político nos próximos meses. Com o aumento da pressão por parte de aliados e a oposição utilizando o tema como munição para ataques, o presidente poderá ter que rever o papel da primeira-dama para evitar um impacto negativo ainda maior na sua governabilidade e em suas ambições eleitorais futuras.



SALÚ
MERCADO

PERTO DE VOCÊ, PENSANDO EM VOCÊ

SEGUNDA E TERÇA
É DIA DE FEIRÃO



QUARTA É DIA
de AÇOUGUE

Anote nosso WhatsApp e saiba
diariamente nossas promoções

11 95663-6876

REDAÇÃO

O Novo Comportamento de Compra: Como Alcançar o Consumidor Moderno?

A forma como os consumidores compram mudou drasticamente nos últimos anos. Impulsionado pela tecnologia, o novo comprador busca conveniência, personalização e experiência de compra diferenciada. Na Semana do Consumidor, é essencial refletir sobre essas transformações e adaptar as estratégias empresariais para conquistar esse público.

Hoje, o consumidor moderno está mais informado, exigente e conectado. Antes de efetuar uma compra, ele pesquisa preços, lê avaliações e compara diferentes opções. O impacto das redes sociais e do marketing digital também é fundamental nesse processo, tornando essencial que as empresas invistam em presença online e comunicação eficiente.

Para alcançar esse novo perfil de consumidor, é necessário investir em:

Experiência digital aprimorada: Sites



responsivos, aplicativos intuitivos e atendimento ágil nas redes sociais fazem toda a diferença.

Marketing personalizado: O uso de dados e inteligência artificial permite oferecer produtos e promoções personalizadas.

Atendimento humanizado e eficiente: O cliente espera rapidez e resoluções práticas, seja no atendimento online ou presencial.

Sustentabilidade e propósito: Marcas que demonstram responsabilidade social e ambiental ganham a preferência do consumidor atual.

A Semana do Consumidor é uma oportunidade para refletir sobre essas mudanças e implementar melhorias que garantam uma conexão mais forte com esse novo público. As empresas que souberem se adaptar sairão na frente em um mercado cada vez mais competitivo.

Turismo Sustentável: Desenvolvimento e Consciência Ambiental

TURISMO

O turismo sustentável tem se tornado uma prioridade em diversas cidades ao redor do mundo, e no Brasil não pode ser diferente. Investir em um turismo que respeite o meio ambiente, preserve a cultura local e incentive a economia é essencial para garantir um desenvolvimento equilibrado e duradouro. Mas para que isso aconteça, o papel do poder público é fundamental.

As administrações municipais e estaduais devem olhar para o turismo como uma oportunidade não apenas de crescimento econômico, mas também de conscientização ambiental. Projetos voltados para a preservação de áreas naturais, infraestrutura sustentável e incentivo a práticas ecológicas são essenciais para transformar destinos turísticos em modelos de desenvolvimento responsável.

Além disso, as escolas e a juventude podem ser grandes aliadas nessa transformação. Programas educativos que promovam o conhecimento sobre a biodiversidade local, a importância da preservação ambiental e o impacto do turismo são ferramentas valiosas. Jovens engajados se tornam multiplicadores dessa cultura sustentável, contribuindo para um futuro mais consciente.

Quando o turismo sustentável é tratado como prioridade, toda a cidade se beneficia. Com planejamento adequado, é possível atrair visitantes, gerar empregos, preservar a identidade cultural e proteger o meio ambiente. O desafio está em unir esforços entre poder público, iniciativa privada e a comunidade para garantir que o turismo seja um aliado da sustentabilidade e do bem-estar coletivo.



11 97363-7877



CARTÕES DE VISITA

de 110,00
R\$ 90,00

1000 unidades / papel couchet 250gr
4x0 cor / 9x5cm / Verniz total frente
arte simples sem criação de logo
pag. total no pedido via PIX



BANNER 70X100

de 80,00
R\$ 65,00

BANNER EM LONA DIGITAL 440
GR IMPRESSÃO 4 X 0 COR ,
BASTÃO E CORDÃO OU
REFORÇO E ILHÕES



WIND BANNER

de 310,00
R\$ 280,00

Tamanho M - Formato: 2,50m x 0,65m / Cores:
Dupla-Face | Impressão Ultra-HD EPSON /
Material: Base Titan Black / Revestimento: Tecido
TecnoSport 100% Sintético
Acabamento: FACA | PENA | VELA | ÂNGULO
Extras: Estrutura de Alumínio Desmontável

MONTE SEU PACOTE SOCIAL MEDIA

AREAS

ESTRATÉGIA
COLOCA AS IDÉIAS NO PAPEL

CRIAÇÃO
TIRE AS IDÉIAS DO PAPEL

GESTÃO
GARANTE QUE TUDO VAI SAIR
CORRETAMENTE

PLANEJAMENTO

PESQUISA

TRÁFEGO PAGO

SOCIAL LISTENING

INTELIGÊNCIA (BI)

SEO

REDAÇÃO

DESIGNER GRÁFICO

MOTION DESIGN

PRODUÇÃO AUDIOVISUAL

EDIÇÃO DE ÁUDIO

FOTOGRAFIA

GESTÃO DE PROJETOS

GESTÃO DE INFLUÊNCIA

GESTÃO DE COMUNICAÇÃO

GESTÃO DE AUTOMAÇÕES

GESTÃO DE INTERAÇÕES

GESTÃO DE TRÁFEGO

VP4
marketing digital

ME SIGA AGORA



11 97363-7877

POÁ

Poá celebra 76 anos com shows musicais e desfile cívico

Poá vai comemorar 76 anos de emancipação político-administrativa com uma programação incrível! O Poá Fest acontecerá nos dias 25 e 26 de março, com shows musicais gratuitos da dupla sertaneja Matheus & Kauan e da cantora gospel Isadora Pompeo.

Programação do Poá Fest:

- 25 de março:

Abertura do Poá Fest na Praça de Eventos Lucília Gomes Felipe, com shows de Esther Marcos e Isadora Pompeo.

- 26 de março:

Desfile cívico-militar na avenida Nove de Julho, show infantil, corte do bolo de aniversário e show de Matheus & Kauan.

Ingresso Solidário:

Para assistir aos shows, é necessário fazer a doação de um litro de leite (caixa ou em pó) na entrada do evento. Todo o volume arrecadado será doado para o Fundo Social de Poá.

*Secretaria de Cultura pagina do facebook
Prefeitura de Poá-SP*



Favela é Giro" leva arte periférica a Ferraz de Vasconcelos

FERRAZ

por Barbara Porto

O Centro Cultural Castelo Zenker, em Ferraz de Vasconcelos, recebe até o dia 10 de abril a exposição itinerante Favela é Giro, uma iniciativa do Museu das Favelas que percorre diversas cidades do Brasil. A mostra busca ampliar a visibilidade da cultura das favelas por meio de diferentes formas de expressão artística, como fotografias, vídeos e xilogravuras.

Após passar por cidades como Goiânia, Vitória e São Sebastião, Ferraz de Vasconcelos foi a escolhida para representar o Alto Tietê nesse circuito cultural. A exposição oferece um olhar sensível e potente sobre a vida na favela, destacando sua identidade, criatividade e as histórias que muitas vezes não encontram espaço na grande mídia.

Além de obras de artistas de várias partes do país, a mostra também valoriza talentos locais, incluindo nomes como Fabrício Augusto, Micke Tranbiks, Anubis, Silas Nascimento e Lucas Bezerra. A diversidade das obras convida o público a mergulhar no universo das favelas sob a perspectiva de quem as vive e as transforma diariamente.

A visitação é gratuita e acontece de terça a sábado, das 9h às 16h, no Centro Cultural Castelo Zenker, localizado na Rua do Castelo, 25, Jardim do Castelo. Para mais informações, basta entrar em contato com a Secretaria de Cultura e Turismo pelo telefone (11) 4677-7238



PILSEN
VINHO
RED ALE
WEISS
STOUT
IPA
BLACK
DUNKEL
HOP LAGER



@reggiani_beer

Empresas intensificam investimentos no marketing de influência

O marketing de influência se consolidou como uma das principais estratégias para empresas que buscam se conectar com o público de forma autêntica. Segundo o relatório Digital 2024: Brazil, o setor movimentou US\$ 24 bilhões no país em 2023, e 61% das marcas pretendem aumentar os investimentos ao longo deste ano.

Uma das tendências mais fortes do setor é o foco em micro e nano influenciadores, que possuem públicos menores, mas altamente engajados. Além disso, o uso de inteligência artificial para selecionar criadores de conteúdo e prever tendências tem ajudado marcas a otimizar suas campanhas. O público também tem exigido maior transparência e autenticidade, favorecendo influenciadores que recomendam produtos nos quais realmente acreditam.



Entretenimento e Curiosidades

por Barbara Porto



Outro ponto de destaque é a diversidade e inclusão, que tem levado empresas a ampliarem suas parcerias com criadores de diferentes perfis, garantindo maior representatividade. Para pequenos e médios empreendedores, o desafio está em escolher influenciadores alinhados aos valores da marca e medir os impactos das campanhas.

Com o crescimento contínuo do setor, investir no marketing de influência de forma estratégica pode ser um diferencial competitivo para negócios que desejam expandir sua presença e relevância no mercado.

Expansão dos musicais da Broadway no Brasil

Nos últimos anos, o Brasil tem vivenciado um crescimento significativo na produção e exibição de musicais da Broadway, consolidando-se como um importante mercado para esse gênero teatral. Grandes produções têm atraído um público cada vez mais amplo, refletindo o amadurecimento e a profissionalização do teatro musical no país.

Principais Produções em Cartaz

Entre os destaques recentes, estão:

"Wicked": O aclamado musical, que reimagina a história das bruxas de Oz, estreou no Brasil em 20 de março de 2025. A produção brasileira conta com um elenco talentoso e tem sido bem recebida pelo público e crítica.

"Mamma Mia!": Após o sucesso de público em 2023, com mais de 80 mil espectadores, o musical retornou aos palcos brasileiros em 2025. A nova temporada ocorreu de 14 de março a 6 de abril no Teatro Bradesco, em São Paulo, e de 18 de abril a 11 de maio no Teatro Riachuelo, no Rio de Janeiro.

"Meninas Malvadas": Inspirado no filme homônimo, o musical "Meninas Malvadas" tem gerado expectativa entre os fãs e está em cartaz no Brasil, trazendo uma adaptação fiel e divertida da história original.

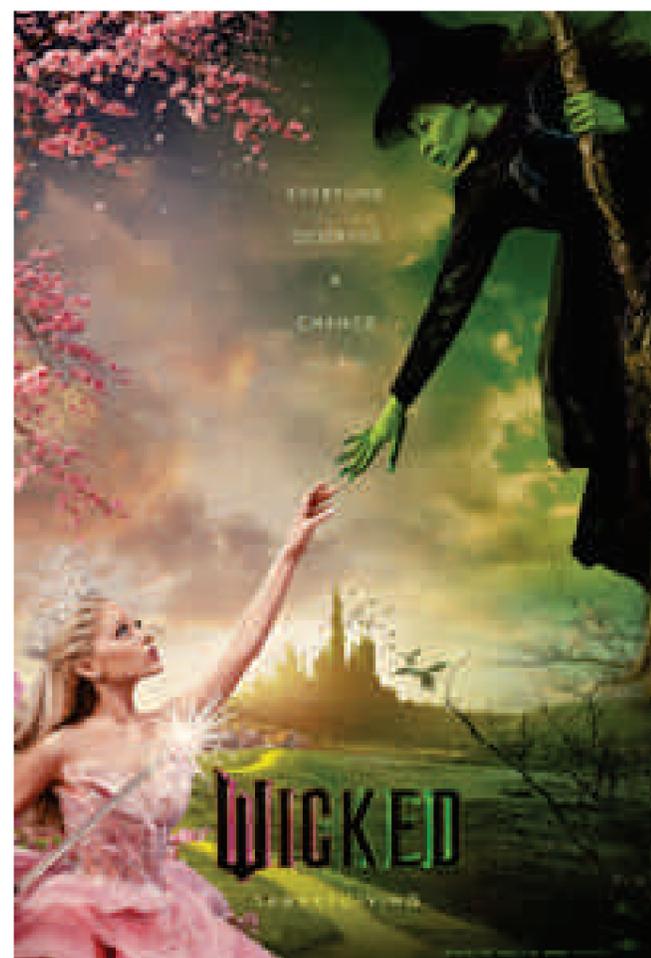
Crescimento e Investimentos no Setor

O mercado de teatro musical no Brasil tem apresentado um crescimento expressivo. Produtoras especializadas têm investido em montagens nacionais de grandes sucessos da Broadway, contribuindo para a diversificação cultural e o fortalecimento da economia criativa. Por exemplo, a Aventura, uma das principais produtoras do país, registrou um faturamento de R\$ 38 milhões em 2023, retomando um patamar de crescimento de 10% ao ano, similar ao período pré-pandemia.

Perspectivas para o Futuro

As perspectivas para o teatro musical no Brasil são promissoras. Para 2025, estão previstas estreias e reestreias de quase 40 produções no eixo Rio-São Paulo, incluindo montagens nacionais de sucessos da Broadway e espetáculos originais brasileiros. Esse cenário evidencia a consolidação do país como um polo relevante para o teatro musical, oferecendo ao público uma variedade de opções e contribuindo para a formação de novas plateias.

Em suma, o crescimento dos musicais da Broadway no Brasil reflete não apenas a qualidade das produções, mas também o interesse crescente do público por esse formato de espetáculo. Com investimentos contínuos e uma agenda repleta de novidades, o país se firma como um mercado vibrante e promissor para o teatro musical.



VERIHEROES

A geekmania é nossa missão

**CAMISAS E CANECAS
NA VERIHEROES, A GEEKMANIA É NOSSA
MISSÃO. JUNTE-SE À AVENTURA!**

FAÇA O SEU PEDIDO

@veriheroes

Esporte

Brasileirão 2025: Emoção e Grandes Nomes em Campo

O Campeonato Brasileiro tem início marcado para o dia 29 de março e promete uma temporada repleta de emoções. Os times investiram pesado em reforços e chegam com elencos competitivos para a disputa do título nacional.

Entre os destaques, Corinthians e Palmeiras aparecem com força total após protagonizarem a final do Campeonato Paulista. O Santos, liderado pelo talento de Neymar, também chama atenção pelo bom desempenho nos últimos torneios. No Rio de Janeiro, Flamengo, Fluminense, Botafogo e Vasco entram na competição com a tradição e a esperança de brigar pelas primeiras colocações.

Além dos grandes clubes, o Brasileirão sempre reserva surpresas com times menores, que mesmo com investimentos reduzidos, demonstram grande competitividade nos campeonatos estaduais. Equipes como Red Bull Bragantino, Fortaleza e Cuiabá vêm mostrando que podem incomodar os favoritos.

A temporada de 2025 promete ser uma das mais disputadas dos últimos anos. Com craques em campo e rivalidades históricas, o torcedor pode se preparar para fortes emoções. Você não pode perder o Brasileirão de 2025!



Neymar e sua estreia no Brasileirão: até onde ele vai?

O Campeonato Brasileiro de 2025 ganha ainda mais brilho com a estreia de Neymar na competição. O craque, que retorna ao futebol nacional após anos no exterior, vestirá a camisa do Santos e promete ser uma das grandes atrações do torneio.

A expectativa sobre sua participação é alta. Será que Neymar conseguirá jogar toda a temporada ou pode deixar o campeonato antes do fim? O histórico do jogador indica que o assédio do futebol internacional pode ser um fator decisivo para sua permanência.

Seus amigos e ex-companheiros de equipe acreditam que Neymar ainda tem muito a oferecer ao futebol brasileiro. "Ele está motivado e quer fazer história no Santos novamente", afirmou um colega próximo. Outro jogador, que já atuou com o craque, destacou: "Neymar é um diferencial em qualquer time. Se ele estiver focado, o Brasileirão terá um nível ainda mais alto." Independentemente do que aconteça, a presença de Neymar já agita os torcedores e coloca



ainda mais emoção no campeonato. Resta agora acompanhar e ver se o camisa 10 brilhará até o final da temporada.

FORA DAS SELEÇÃO

Não será desta vez que Neymar irá retornar à Seleção Brasileira. O atacante do Santos foi cortado pelo técnico da Dorival Júnior no fim da tarde desta

sexta-feira (14) dos jogos diante de Colômbia, dia 20, e Argentina, dia 25, pelas Eliminatórias para a Copa do Mundo. Além dele, Danilo, do Flamengo, e Ederson, do Manchester City, também foram desconvocados.

O corte de Neymar na Seleção era aguardado nas últimas horas. Ele sentiu um desconforto no músculo do posterior da coxa esquerda na vitória do Santos por 2 a 0 sobre o Bragantino, no início do mês, pelas quartas de final do Paulistão. Por causa do problema, ele ficou de fora da semifinal com o Corinthians.

Um exame realizado pela equipe médica do Santos no dia 6 de março apontou para um edema. E novos exames realizados esta semana mostraram que Neymar ainda precisa de mais tempo de recuperação.

"A precaução com relação a este processo de recuperação ocorre em virtude do longo período sem atividade de alta intensidade do atleta, fato que ressalta a necessidade de um cuidadoso protocolo de prevenção para a retomada de um novo ciclo de treinamentos e jogos", informou o Santos.

FONTE: <https://www.lance.com.br/>

NOTÍCIAS PARA FICAR DE OLHO NO ESPORTE EM 2025

Copa do Mundo de Clubes

A grande novidade no calendário do futebol, a Copa do Mundo de Clubes da FIFA, reunirá 32 das melhores equipes do mundo em um torneio nos Estados Unidos, de 15 de junho a 13 de julho. Será uma oportunidade única para os torcedores acompanharem um número inédito de confrontos entre brasileiros, europeus e outras potências internacionais. O Brasil será bem representado na competição com quatro clubes: Flamengo, Palmeiras, Fluminense e Botafogo, os últimos campeões da Libertadores. Além disso, o evento servirá como um importante teste para a Copa do Mundo de Seleção, que será realizada nos EUA, Canadá e México em 2026.



Explosão das SAFs

O modelo da Sociedade Anônima do Futebol (SAF) se consolidou de vez, com seis clubes adotando a estrutura na Série A do Campeonato Brasileiro. O sucesso esportivo do Botafogo de John Textor, campeão nacional e continental, tende a acelerar o debate em outros gigantes do país, especialmente entre aqueles que enfrentam dificuldades financeiras e resultados abaixo das expectativas. Fluminense e Internacional já admitiram publicamente que irão discutir a transição para o modelo em breve, enquanto especulações envolvem também clubes paulistas. Ao mesmo tempo, aqueles que já aderiram à SAF enfrentaram seus próprios desafios – no Rio, por exemplo, o Vasco busca um novo investidor após a saída da 777 Partners

Outono com os alimentos da estação

Com tanta opção de alimento, fica mais fácil deixar a criatividade solta na cozinha e preparar alguns pratos que são a cara da estação. Além de deixar o seu cardápio variado, você pode se alimentar melhor e usufruir dos benefícios dos legumes e das frutas.



Receitinhas no PONTO

Omelete de batata-doce

Ingredientes:

4 ovos
1 xícara (chá) de batata-doce em cubos cozida
1/2 xícara (chá) de couve em fatias finas
1 tomate sem sementes picado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de azeite

Modo de preparo

Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até ficar homogêneo. Junte a batata, a couve e o tomate. Tempere com sal e pimenta.

Modo de preparo:

Em uma frigideira antiaderente média, aqueça o azeite em fogo médio e despeje os ovos. Deixe cozinhar por 5 minutos de cada lado, em fogo baixo, ou até que não esteja mais cru. Sirva em seguida.



Salada Tropical com Manga e Frango

Salada

brócolis
1 maço de alface americana lavada e escorrida
1 maço rúcula lavado e escorrido
1 cebola cortada de rodelas bem fininhas
azeitona preta
2 colheres de sopa de queijo ralado

Molho

3 pacotes de queijo ralado
3 file de anchova (se não tiver o anchova, pode substituir por atum)
1 pitada de pimenta do reino
1 colher de sopa de mostarda
1 vidro grande de maionese

Modo de preparo:Salada:

Rasgue as folhas da alface com as mãos e disponha em uma saladeira. Espalhe o queijo ralado sobre as folhas e o restante dos ingredientes para a salada.

Molho:

No liquidificador bata o queijo ralado, a pimenta-do-reino, o molho de pimenta vermelha, anchova, o alho, adicione a mostarda e mexa suavemente.

Pode ser acompanhado por Croutons.

Suco de Beterraba e Morango:

2 xícaras de beterraba descascada em cubos
3 xícaras de morangos, sem talos e cortados ao meio
2 cenouras
1/2 xícara de cranberry
1 limão cortado ao meio e em quartos
1 pedaço de gengibre de 1 polegada

Esprema todos os ingredientes. Guarde em recipiente hermético na geladeira por até 1 semana.



A Origem da Páscoa e Curiosidades

Abril está chegando, e com ele vem um feriado muito esperado por diversos motivos! A partir desta edição, vamos trazer várias receitas especiais para tornar esses dados ainda mais deliciosos.

A Páscoa é uma das celebrações mais importantes do calendário cristão, comemorada em várias partes do mundo. Mas você sabia que sua origem remonta a tradições muito antigas, antes mesmo do Cristianismo? Vamos conhecer um pouco mais sobre essa festividade e algumas curiosidades sobre ela!

A Origem da Páscoa

A palavra "Páscoa" vem do hebraico "Pesach", que significa "passagem". Para os judeus, essa data marca a libertação do povo hebreu da escravidão no Egito, conforme narrado no Antigo Testamento da Bíblia. Já para os cristãos, a Páscoa celebra a ressurreição de Jesus Cristo, que simboliza a vitória sobre a morte e a renovação da fé.

A data da Páscoa cristã é móvel, pois segue o calendário lunar. Ela é comemorada sempre no primeiro domingo após a primeira lua cheia da primavera no hemisfério norte (ou do outono, no hemisfério sul), o que pode fazer com que ocorra entre 22 de março e 25 de abril.

Curiosidades Sobre a Páscoa

O Coelho da Páscoa

O coelho é um símbolo de fertilidade e renovação da vida, e sua associação com a Páscoa vem de antigas tradições germânicas. Diz a lenda que um

coelho traz ovos coloridos para presentear as crianças.

Os Ovos de Páscoa

Uma tradição de apresentar com ovos vem de tempos antigos, quando os povos europeus decoravam ovos de galinha para celebrar a chegada da primavera. Com o tempo, essa prática evoluiu para os famosos ovos de chocolate que conhecemos hoje.

A Páscoa ao Redor do Mundo

Em diferentes países, a Páscoa tem suas próprias tradições. Na Espanha, acontecem procissões religiosas impressionantes. Nos Estados Unidos, as crianças participam da "caça aos ovos", onde procuram ovos escondidos pelos jardins. Na Grécia, é comum quebrar ovos vermelhos simbolizando a ressurreição de Cristo.

Ovos Gigantes de Chocolate

O maior ovo de Páscoa de chocolate já feito pesava mais de 7 toneladas e foi produzido na Itália, em 2011!

Símbolo da Páscoa no Brasil

Além dos ovos de chocolate, no Brasil é muito comum consumir peixes na Sexta-Feira Santa, em respeito à tradição religiosa de evitar carne vermelha nesse dia.

A Páscoa é uma data cheia de significados, que mistura tradições religiosas e culturais. Seja para comemorar a fé, estar com a família ou saborear os deliciosos ovos de chocolate, a Páscoa continua sendo um momento especial para muitas pessoas ao redor do mundo.



PERÍCIA DIGITAL

RECUPERAÇÃO DE EVIDÊNCIAS EM CRIMES CIBERNÉTICOS



SEGURANÇA
DIGITAL

11 94787-6998