

ITA NEWS

Fundador: Francisco Carli Neto | Editor-Chefe: Andrey Carli | Ano XXII - Edição 1.396 | Itapeva, 12 de Junho de 2026 | www.jornalitanews.com.br

Deputado Maurício Neves anuncia início das obras de modernização do trevo de Buri



PÁGINA 06



De ferramenta para emagrecimento a paixão pela corrida: a trajetória inspiradora de Luana Campolim

Aos 20 anos, a itapevense Luana Alice Ferraz Campolim vem conquistando espaço no cenário regional das corridas de rua.

PÁGINA 07

Projeto de lei propõe novo Código de Obras para modernizar legislação urbana de Itapeva

PÁGINA 02

PL prevê aplicação automática do reajuste do piso nacional aos profissionais do magistério em Itapeva

PÁGINA 02

Arte-educador e filha artista itapevense lançam livro que transforma números em criaturas criativas



PÁGINA 03

Projeto "Lira na Praça" acontece neste domingo (14)

PÁGINA 06

Assistidos pelo CRAS Morada do Bosque participam de projeto de horta comunitária

Prefeitura de Itapeva divulga cronograma oficial da coleta de lixo domiciliar nos bairros

PÁGINA 04



PÁGINA 05

SINTICOM

(15) 3522-1710

www.sinticomitapeva.com.br

/sinticomitapevaa @sinticomitapeva

Av. Paulina de Moraes, 177, Vila Ophelia

ALUGUEL DO SALÃO OU
FESTA COMPLETA EM ATÉ

6x
SEM JUROS
NO CARTÃO DE CRÉDITO

Tel: (15) 3522-1139 / 99749-6326
Rua Epaminondas Ferreira Lobo, 33 - Centro - Itapeva/SP (Atrás da Praça do Correio)

BIR
RADIADORES
ESCAPAMENTOS
LINHA LEVE E PESADA

Consertos de Radiadores
Limpeza em Geral
Soldas Intercooler

15 99782.6133
15 99659.1481

Av. Mário Covas, 1479- Jd. Maringá - Itapeva

EDITORIAL

O frio chegou. A Copa também.

Neste sábado, o Brasil estreia na Copa do Mundo diante do Marrocos. E, mais uma vez, um sentimento conhecido volta a percorrer ruas, casas, comércios e conversas: a esperança.

Há quem diga que a Copa do Mundo “não muda nada”. É uma afirmação que, no mínimo, ignora a realidade. A cada quatro anos, o maior evento esportivo do planeta movimentava muito mais do que a paixão pelo futebol. Movimentava pessoas, gera expectativas, aquece o comércio e cria oportunidades. Lojas vendem camisetas, bandeiras e artigos de decoração. Supermercados reforçam estoques para os encontros entre amigos e familiares. Bares, restaurantes e diversos setores da economia se preparam para receber clientes que querem acompanhar os jogos juntos.

No Brasil, país reconhecido mundialmente por sua história no futebol, a Copa sempre representou algo além dos 90 minutos dentro de campo. Ela tem a capacidade de unir diferentes gerações em torno de um mesmo assunto. Por algumas semanas, a rotina ganha novas cores, novos horários e novas emoções.

Em Itapeva, o cenário deste ano tem um ingrediente especial: o frio. As baixas temperaturas chegaram com força à cidade e à região, trazendo manhãs geladas e noites ainda mais frias. Mas, curiosamente, o clima de Copa parece aquecer o ambiente. As vitrines começam a ganhar as cores da seleção, grupos organizam encontros para assistir aos jogos e o assunto inevitavelmente toma conta das rodas de conversa.

É claro que uma Copa do Mundo não resolve problemas econômicos, sociais ou políticos. Nunca foi essa a sua função. Mas negar sua importância cultural, social e econômica é fechar os olhos para um fenômeno que mobiliza milhões de pessoas ao redor do planeta, especialmente os brasileiros.

Neste sábado, quando a bola rolar contra o Marrocos, haverá muito mais em jogo do que uma simples partida de futebol. Estarão em campo sonhos, expectativas e a tradicional esperança de um povo que aprendeu a transformar o futebol em uma das suas maiores expressões de identidade.

Que venha a Copa. Que venha a emoção. E que, mesmo em meio ao frio de junho, o espírito brasileiro encontre mais uma vez motivos para se aquecer.

Projeto de lei propõe novo Código de Obras para modernizar legislação urbana de Itapeva

A Prefeitura de Itapeva encaminhou à Câmara Municipal o Projeto de Lei nº 85/2026, que institui um novo Código de Obras para o município e revoga a legislação atualmente em vigor, datada de 1969. A proposta já deu entrada na Comissão de Legislação, Justiça, Redação e Legislação Participativa para análise.

Segundo a justificativa apresentada pelo Executivo, a atualização da legislação busca adequar as normas que regulamentam proje-

tos, licenciamento, execução, manutenção e utilização de obras e edificações às atuais demandas urbanísticas, tecnológicas e legais.

De acordo com o texto encaminhado pela prefeita Adriana Duch Machado, o atual Código de Obras encontra-se defasado diante das mudanças ocorridas nas últimas décadas, incluindo a promulgação da Constituição Federal de 1988, a criação de novas legislações federais e estaduais e a transformação dos processos administrativos, hoje predomina-

temente digitais.

Entre os objetivos da proposta estão a simplificação dos processos de licenciamento, a informatização dos procedimentos, a definição mais clara das responsabilidades de proprietários e profissionais técnicos habilitados, além da incorporação de critérios relacionados à acessibilidade, sustentabilidade e segurança das edificações.

A administração municipal destaca ainda que a modernização da legislação poderá contribuir para maior

segurança jurídica aos empreendedores, facilitar investimentos, promover o desenvolvimento urbano ordenado e ampliar a eficiência dos serviços públicos relacionados à construção civil.

O projeto também prevê a adequação das normas aos atuais conselhos e entidades profissionais, contemplando arquitetos, engenheiros e técnicos vinculados aos sistemas CAU, CREA/CONFEA e CFT.

Conforme informado pelo Executivo, a elaboração da proposta passou por análise

da Comissão Municipal de Urbanismo e da Comissão de Planejamento Urbano da Associação dos Engenheiros de Itapeva (ARESPI). O texto também foi apresentado a profissionais do setor durante evento realizado em novembro de 2025 e posteriormente debatido em audiência pública realizada em dezembro do mesmo ano.

Entre os principais avanços apontados pelo governo municipal estão a agilização dos processos de aprovação de obras, a modernização das

exigências técnicas, a ampliação da transparência dos procedimentos administrativos e o fortalecimento dos mecanismos de fiscalização e responsabilização.

O Projeto de Lei nº 85/2026 seguirá agora sua tramitação nas comissões permanentes da Câmara Municipal antes de ser submetido à apreciação e votação dos vereadores. Caso aprovado, o novo Código de Obras substituirá oficialmente a legislação vigente há mais de cinco décadas no município.

PL prevê aplicação automática do reajuste do piso nacional aos profissionais do magistério em Itapeva

A Prefeitura de Itapeva encaminhou à Câmara Municipal o Projeto de Lei nº 84/2026, que dispõe sobre a aplicação do índice anual de reajuste do Piso Salarial Profissional Nacional do Magistério Público da Educação Básica aos profissionais do magistério da rede municipal de ensino.

A proposta estabelece que o percentual de atualização definido anualmente pelo Governo Federal para o piso nacional do magistério seja aplicado aos vencimen-

tos dos profissionais da educação básica do município, tomando como referência o vencimento básico correspondente ao Nível I previsto no Estatuto do Magistério Municipal.

De acordo com o texto, a concessão do reajuste deverá observar os limites legais de despesas com pessoal e a disponibilidade orçamentária e financeira do município, conforme determina a Lei de Responsabilidade Fiscal.

O projeto também define que, inicialmente, será apli-

cada a Revisão Geral Anual (RGA) concedida aos servidores municipais. Caso o índice de atualização do piso nacional do magistério seja superior ao percentual da RGA, será concedido um reajuste complementar para garantir que o vencimento final corresponda exatamente ao percentual estabelecido pelo piso nacional, sem acumulação dos índices.

A medida abrange os profissionais do magistério público da educação básica, incluindo docentes

e servidores que exercem funções de suporte pedagógico à docência, conforme definição da Lei Federal nº 11.738/2008.

Entre os cargos contemplados estão Assistente Técnico Pedagógico, Coordenador Pedagógico, Vice-Diretor de Escola, Diretor de Escola e Supervisor de Educação Básica. O projeto também prevê a extensão dos efeitos da lei aos aposentados e pensionistas oriundos do Núcleo de Gestão e Suporte Pedagógico.

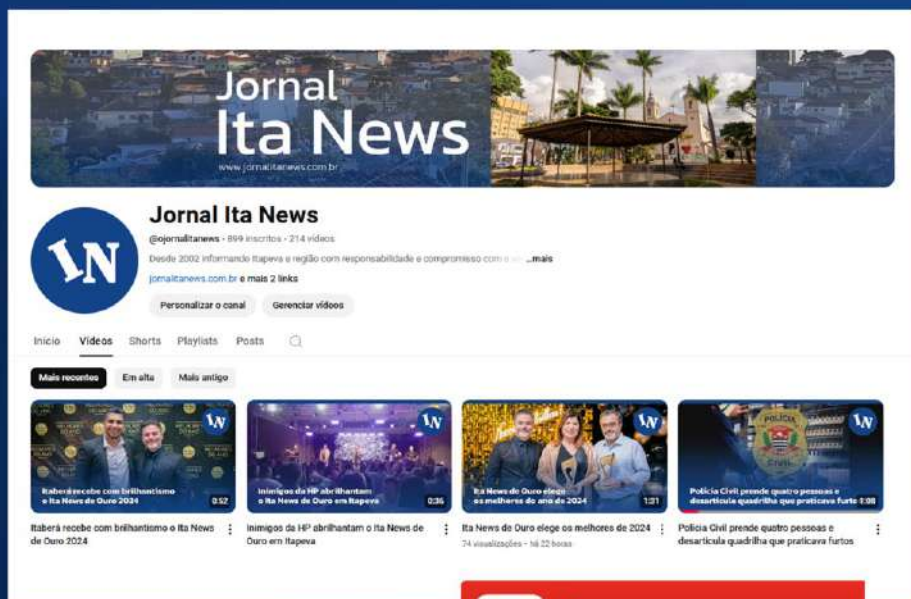
Outro ponto previsto é que a atualização salarial deverá observar, preferencialmente, o mesmo percentual e a mesma data-base adotados nacionalmente para o piso do magistério. A Secretaria Municipal de Administração e Recursos Humanos ficará responsável pela adequação das tabelas salariais e pela compatibilização com o Plano de Carreira do Magistério.

Segundo a proposta, os efeitos financeiros da futura lei retroagirão a 1º de janeiro de 2026, acompanhando a

data-base de atualização do Piso Salarial Profissional Nacional do Magistério Público da Educação Básica.

O projeto foi protocolado em 3 de junho de 2026 e seguirá tramitação nas comissões permanentes da Câmara Municipal antes de ser submetido à votação dos vereadores. Caso aprovado, passará a regulamentar a forma de aplicação dos reajustes anuais do piso nacional aos profissionais do magistério da rede municipal de ensino de Itapeva.

INSCREVA-SE



Inscrição automática

SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DE ITAPEVA

EDITAL DE CONVOCAÇÃO DA ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA – ITINERANTE

O Presidente da entidade supra, no uso de suas atribuições legais e estatutárias, convoca toda a categoria dos trabalhadores e empregados do comércio varejista, atacadista em geral sócios e não-sócios, de sua base territorial integrada pelos Municípios de Apiaí, Barão de Antonina, Bom Sucesso de Itararé, Barra do Chapéu, Capão Bonito, Coronel Macedo, Guapiara, Iporanga, Itararé, Itaberá, Itatoca, Itapirapuã Paulista, Itapeva, Itaporanga, Nova Campina, Ribeira, Ribeirão Branco, Ribeirão Grande, Riversul, Taguaí, Taquaritiba e Taquarivaí, no Estado de São Paulo, para participarem da **Assembleia Geral Extraordinária Itinerante**, a ser realizada entre os dias 15 e 19 do mês de junho do ano de 2026, com início às 8 (oito) horas do dia 15/06/2026 e se encerará às 17 (dezesete) horas no dia 19/06/2026. A assembleia contará com uma urna fixa na sede do sindicato na Rua Olívia Marques, nº 257, Centro, nesta cidade de Itapeva, Estado de São Paulo, e com uma urna itinerante que percorrerá os estabelecimentos do comércio varejista de produtos farmacêuticos, drogas e medicamentos e do Comércio Atacadista de Drogas, Medicamentos e correlatos, estabelecidos nos municípios integrantes da base deste Sindicato, a fim de deliberar, sobre os assuntos constantes da seguinte Ordem do Dia: **a - apresentação, discussão e aprovação das propostas de pauta de reivindicações para a negociação da Convenção Coletiva de Trabalho** e, ou a prorrogação do instrumento coletivo vigente, a ser negociada junto às categorias econômicas representantes do comércio varejista de produtos farmacêuticos do Estado de São Paulo e do Comércio Atacadista de Drogas, Medicamentos e Correlatos no Estado de São Paulo, visando a obtenção de vantagens econômico-sociais para os componentes da respectiva categoria profissional; **b - deliberar e aprovar sobre a contribuição assistencial da categoria profissional beneficiária do resultado da negociação salarial, decidindo sobre o percentual de contribuição e forma de oposição;** **c - discussão e aprovação das condições em que haverá paralisação coletiva, na hipótese de recusa pela categoria patronal em discutir as reivindicações constantes da pauta a ser aprovada, ou cumprimento da mesma após formalizada;** **d- votação pela Assembleia sobre a concessão de poderes específicos ao Presidente da entidade e/ou da Federação dos Empregados no Comércio do Estado de São Paulo para negociar e firmar a norma coletiva, ou instaurar Dissídio Coletivo de Trabalho nos termos da legislação vigente, se for o caso;** **e – outros assuntos de interesse da categoria profissional. Na forma do art. 612 c/c o art. 859, da CLT, e em consonância com o Estatuto Social da entidade, a AGE somente poderá deliberar, em primeira convocação, com a presença e votação de 2/3 (dois terços) dos sócios e de qualquer número de não sócios, e em segunda convocação, uma hora após, com a presença e votação de 1/3 (um terço) dos sócios e de qualquer número de não sócios. Itapeva/SP, 12 de junho de 2.026. Marcelo Nunes de Castro - Presidente.**



CNPJ: 15.017.953/0001-30
Inscrição Estadual: 372.082.326.112

Fone Depto. Comercial: (15) 99713-8876
Fone Jornalismo: (15) 98105-3818
E-mail: jornalitanews@gmail.com

Editor-chefe: Andrey Carli | Jornalista Responsável: Juliana Carli Ferreira - MTB 79.010/SP
Consultor Jurídico: Nickson Ferreira da Silva - OAB 422.808
Jornal Digital Direcionado no site: www.jornalitanews.com.br

Registrado em Cartório sob nº 2474, no livro de matrículas de jornal no dia 17/09/2009.

A direção deste jornal não se responsabiliza por artigos assinados que não necessariamente expressam a opinião deste veículo. O jornal Ita News não é responsável pela qualidade, proveniência, veracidade e pontualidade das colocações dos anúncios classificados publicados em suas páginas, bem como os conteúdos de seus colonistas, os quais não possuem nenhum vínculo empregatício com a empresa. Circula em Itapeva, Itaberá, Nova Campina, Ribeirão Branco, Capão Bonito e Taquarivaí

ESTAMOS DE OLHO

É do Brasil

A Copa do Mundo começa neste fim de semana e, com ela, renascem a expectativa, a torcida e o sentimento de união que só o futebol consegue despertar. Em Itapeva, a Praça de Eventos já recebeu as cores do Brasil em uma ação que envolveu estudantes e esportistas, mostrando que, mais do que um torneio, a Copa continua sendo um momento de celebração coletiva e de esperança para milhões de brasileiros.

Duas Festas

Neste sábado, a Praça Anchieta receberá dois atrativos: a transmissão do jogo do Brasil em telão e a tradicional Festa do Nho Bentuca. A dúvida é natural: o mesmo público para ambos os eventos? A coincidência de datas pode fortalecer o movimento no centro da cidade ou dividir as atenções. Não seria interessante o telão na Praça de Eventos, aproveitando a decoração do local?

Vidas em 1º Lugar

O anúncio das obras de modernização do trevo de acesso a Buri, na SP-258, foi recebido com expectativa pela população. Conhecido pelos inúmeros acidentes registrados ao longo dos anos, o local se tornou símbolo de uma demanda antiga por mais segurança. Independentemente das questões políticas, o que mais importa é que investimentos em infraestrutura viária signifiquem a possibilidade de preservar vidas.

Silêncio

A Câmara Municipal de Itapeva segue funcionando, mas a percepção de parte da

população é de um período de pouca visibilidade dos vereadores. Fora as sessões e alguns posicionamentos pontuais, como um vídeo recente do Marcelo Poli falando sobre a saúde pública, pouco se vê de debates ou discussões ganhando destaque. Será apenas uma fase mais discreta ou os temas importantes estão deixando de chegar ao conhecimento da população?

Bastidores ou Paralisação?

Na política, nem todo trabalho acontece diante das câmeras. As articulações ocorrem nos bastidores e só aparecem quando os resultados surgem. Ainda assim, a comunicação com a população continua sendo fundamental. Quando as informações são escassas, cresce a sensação de que nada está acontecendo. Afinal, o silêncio é sinal de trabalho ou de falta dele?

Mais Perto

A prefeita de Itapeva realizou nesta semana o primeiro Gabinete Itinerante, atendendo moradores diretamente na Praça Anchieta. A iniciativa foi bem recebida até mesmo por muitos dos chamados “politiqueiros da internet”, que costumam acompanhar e comentar os acontecimentos da cidade. O desafio agora é fazer com que a ação não fique restrita ao centro. Os bairros também têm reivindicações, necessidades e histórias para contar. O povo quer e precisa ser ouvido.

Saúde na região

Capão Bonito inaugura neste sábado (13), às 10 horas, a nova UBSF Jardim Santa Isabel “Vereador Abner Baptista da Silveira”, locali-

zada na Rua Arnold Schutt, nº 3823, no bairro Santa Isabel. A nova unidade representa mais uma conquista para a saúde pública do município, ampliando a capacidade de atendimento e oferecendo mais conforto e dignidade à população. Investimentos em saúde nunca devem ser vistos como gasto, mas como prioridade.

Jovens na Política

O Parlamento Jovem da Câmara voltou a se reunir nesta quarta-feira (10) para mais uma etapa de formação dos estudantes participantes. Desta vez, as palestras abordaram temas atuais e relevantes, como o combate ao bullying, a violência no ambiente escolar e a comunicação digital. Em tempos de redes sociais e polarização, ensinar cidadania, respeito e diálogo aos jovens é um investimento que pode render frutos para toda a sociedade.

Buracos na cidade

As reclamações envolvendo serviços da Sabesp continuam frequentes em Itapeva. Quando uma rua é recuperada, não demora muito para surgir uma nova intervenção e, conseqüentemente, um novo remendo. O resultado é um asfalto irregular e a sensação de desperdício de dinheiro público. Está na hora da Prefeitura e Sabesp sentarem à mesma mesa para alinhar melhor essas ações.

Luz é Segurança

Com os dias mais curtos e as noites chegando mais cedo, a iluminação pública se torna ainda mais importante. Ruas escuras representam insegurança para quem volta do trabalho, para estudantes e para morado-

res em geral. Se a lâmpada da sua rua está queimada, acione a Elektro. Mais do que conforto, iluminação é uma questão de segurança e um direito da população.

E o Calçada?

Uma pergunta está sem resposta para muitos munícipes: o que será feito com a pintura do Calçada Dr. Pinheiro? A intervenção perdeu rapidamente a aparência inicial após a ação do tempo e das chuvas. Haverá uma nova pintura? Uma revitalização completa? É um importante ponto da cidade. Nosso comércio merece ganhar um brilho!

Nota 10

A nota 10 desta edição vai para a jovem atleta itapevense Luana Alice Ferraz Campolim. Aos 20 anos, ela vem colecionando conquistas nas corridas de rua e levando o nome de Itapeva aos pódios da região. Mais do que medalhas, sua trajetória é marcada por disciplina, persistência e amor pelo esporte. Um exemplo de dedicação que merece reconhecimento e aplausos.

Rumos de Itapeva

Itapeva vive um momento decisivo. Entre desafios antigos e novas oportunidades, a cidade precisa olhar para frente sem perder de vista suas prioridades. Investimentos em saúde, geração de empregos, infraestrutura, esporte e educação devem caminhar juntos para garantir desenvolvimento e qualidade de vida à população. Mais do que promessas, a população espera resultados concretos. O futuro de Itapeva será construído por decisões tomadas hoje. Seguimos de olho...

Arte-educador e filha artista itapevense lançam livro que transforma números em criaturas criativas

Capa do livro POPMON: Criaturas Criativas

Em tempos em que telas e rotinas aceleradas disputam a atenção das famílias, atividades lúdicas continuam sendo uma das formas mais eficazes de estimular a criatividade, fortalecer vínculos e criar memórias afetivas. Foi justamente a partir de momentos de diversão entre pai e filha que nasceu o livro POPMON: Criaturas Criativas lançado pelo arte-educador Washington “WH” Ribeiro e sua filha Vitória Maria, de 10 anos.

Publicado pela UICLAP, por meio do sistema de impressão sob demanda, o livro propõe uma experiência simples e divertida: transformar números em monstros, criaturas fantásticas e personagens originais. A ideia surgiu enquanto os dois exploravam formas diferentes de aprender a desenhar e criar personagens, descobrindo que até os números poderiam servir como ponto de partida para grandes aventuras criativas.

Neste primeiro volume, os leitores aprendem a criar monstros e outras criaturas utilizando números como base para seus desenhos. A proposta incentiva a imagi-



Foto de divulgação do livro POPMON por Vitória Maria e Washington Ribeiro

nação e mostra que qualquer pessoa pode desenvolver suas habilidades artísticas quando encontra caminhos criativos para começar.

O nome POPMON tem origem em uma das oficinas de desenho mais bem-sucedidas de WH Ribeiro, que atua como arte-educador e promove cursos e oficinas de arte há mais de uma década em Itapeva. Ao longo desse período, seu trabalho tem contribuído para aproximar crianças, jovens e adultos do

universo do desenho, da criatividade e da cultura pop.

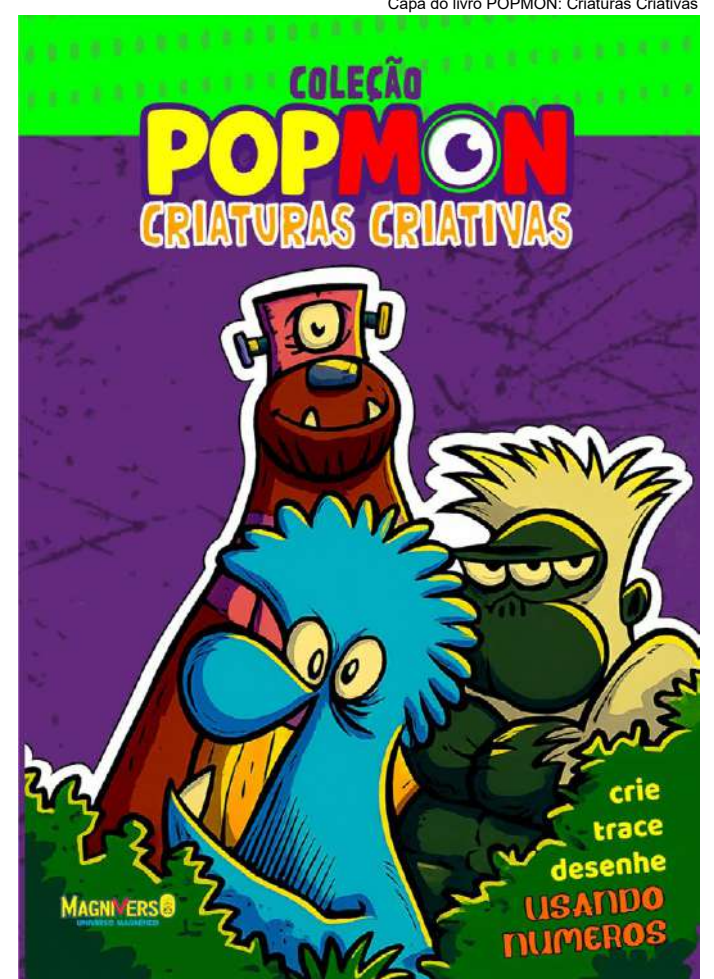
Com participação ativa de Vitória Maria, o livro foi construído a partir de desenhos e esboços desenvolvidos por pai e filha. Embora utilize recursos digitais e ferramentas de inteligência artificial como apoio em algumas etapas do processo, a criação dos personagens, a direção artística, a adaptação dos desenhos e a diagramação da obra foram realizadas de forma autoral pelo próprio autor.

A produção é assinada pela Magniverso: Universo Magnífico, estúdio criativo fundado por WH Ribeiro e dedicado ao desenvolvimento de projetos que unem arte, educação e entretenimento. A iniciativa tem como missão inspirar, criar e educar para um futuro magnífico, valori-

zando a criatividade, a cooperação, a inclusão e o aprendizado de forma acessível e significativa.

Para WH, o livro representa mais do que uma publicação. “O POPMON nasceu de momentos simples e divertidos ao lado da minha filha. Acreditamos que a criatividade pode surgir em qualquer lugar, até mesmo em um número desenhado numa folha de papel. Nosso desejo é que outras famílias também possam viver esses momentos de descoberta e imaginação juntas.”

Vitória Maria também celebra o lançamento. Eu gostei porque a gente inventou monstros diferentes e descobriu que até os números podem virar personagens. Foi muito divertido criar tudo isso junto com o meu pai.”



Mais do que ensinar desenho, o POPMON é um convite para que pais e filhos compartilhem tempo de qualidade, exercitem a imaginação e descubram juntos que grandes ideias podem nascer das brincadeiras mais simples.

POPMON: Criaturas Criativas (Numemons)

Autores: Washington Ribeiro e Vitória Maria Ribeiro

Formato: 29 x 21 cm | 40 páginas coloridas

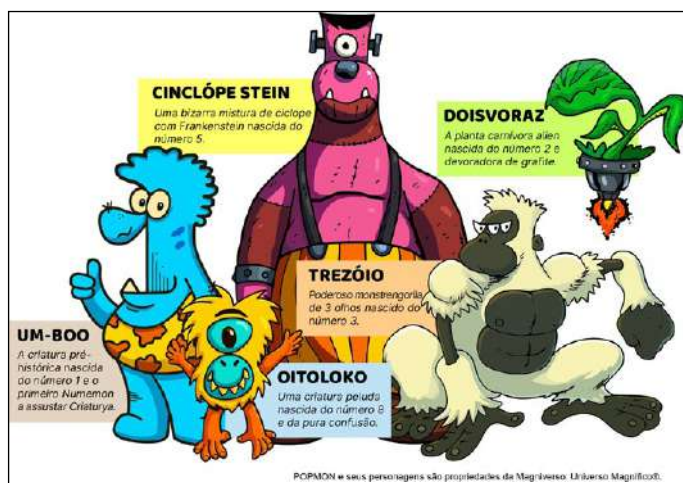
Publicação: UICLAP (impressão sob demanda)

Preço: R\$ 55,35

Disponível em:

<https://loja.uiclap.com/titulo/ua170883>

Oficina de Desenho POPMON realizado em 2019



Alguns personagens criados por pai e filha e adaptados para o livro



15 3522-0748

15 99723-4199

27 anos trabalhando com o melhor preço e qualidade que você pode encontrar!

Av. Paulina de Moraes, 1383, Jardim Maringá, Itapeva/SP

Prefeitura de Itapeva divulga cronograma oficial da coleta de lixo domiciliar nos bairros

A Prefeitura Municipal de Itapeva, por meio da Secretaria Municipal de Administrações Regionais, divulgou o cronograma oficial do serviço de coleta de lixo domiciliar no município. A iniciativa reforça que a manutenção da limpeza urbana e a preservação da saúde pública dependem da colaboração direta de todos os moradores.

Dias de Atendimento por Bairro

Para organizar o recolhimento dos resíduos, a cidade foi dividida em setores com dias específicos para a passagem dos caminhões coletores:

- Segunda, Quarta e Sexta-feira: Jardim Kantian, Jardim Bela Vista, Parque Cimentolândia, Vila Mariana, Jardim Virgínia, Conjunto Habitacional Tancredo Neves, Parque São Jorge, Vila Dom Bosco, Conjunto Habitacional São Camilo, Itapeva E, Jardim Morada do Sol, CECAPI I e II, Jardim Europa, Jardim América

Jardim Europa, Jardim América, Residencial Mont Blanc, Horto do Ipê, Vila Sônia, Vila Nossa Senhora de Fátima, Central Park, Jardim Maringá, São Camilo, Vila Nova, Jardim Guanabara, Jardim Imperador, Vila Isabel, Vila São Francisco, Vila Guarani, Vila Taquari, Cidade Jardim, Jardim São Paulo, Vila Boava e Jardim Califórnia.

- Terça, Quinta e Sábado: Santa Maria, Jardim Bonfiglioli, Vila Aparecida, Vila Camargo I e II, Parque Vista Alegre, Jardim Beija-Flor, Jardim Belvedere, Jardim Nova Itapeva, CDHU, Vila Santana, Jardim Ferrari I, II e III, Jardim Santa Rosa, Vila São José, Parque Longa Vida, Jardim Grajaú, Morada do Bosque, Vila Bom Jesus, Centro, Jardim Paulista, Parque Paineiras, Vila Ribas, São Benedito, Bairro de Cima, Vila Rica e Mãe da Vida.

Coleta Noturna Diária
Moradores das regiões do

Portal Itapeva, Ouroville e do Centro contam com o serviço de coleta noturna todos os dias, realizada a partir das 18h00.

Recomendações e Descarte Seguro

A secretária destaca orientações fundamentais para garantir a segurança dos trabalhadores e a eficácia do serviço:

- Horário correto: Deposite os sacos de lixo na calçada sempre próximo ao horário fixado para a passagem do caminhão.

- Descarte perfurocortante: Nunca descarte vidros, lâminas, agulhas ou seringas sem embalagem protetora adequada. O descarte correto evita acidentes graves e salva vidas.

- Cidadania: Colabore para manter os bairros limpos, protegendo a comunidade e valorizando os profissionais coletores.



COLETA DE LIXO DOMICILIAR

NOSSA CIDADE LIMPA COMEÇA COM A AJUDA DE TODOS!

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA

BAIRROS ATENDIDOS

- Jardim Kantian
- Jardim Bela Vista
- Parque Cimentolândia
- Vila Mariana
- Jardim Virgínia
- Conjunto Habitacional Tancredo Neves
- Parque São Jorge
- Vila Dom Bosco
- Conjunto Habitacional São Camilo
- Itapeva E
- Jardim Morada do Sol
- CECAPI I e II
- Jardim Europa
- Jardim América
- Residencial Mont Blanc
- Horto do Ipê
- Vila Sônia
- Vila Nossa Senhora de Fátima
- Central Park
- Jardim Maringá
- São Camilo
- Vila Nova
- Jardim Guanabara
- Jardim Imperador
- Vila Isabel
- Vila São Francisco
- Vila Guarani
- Vila Taquari
- Cidade Jardim
- Jardim São Paulo
- Vila Boava
- Jardim Califórnia

TERÇA, QUINTA E SÁBADO

BAIRROS ATENDIDOS

- Santa Maria
- Jardim Bonfiglioli
- Vila Aparecida
- Vila Camargo I e II
- Parque Vista Alegre
- Jardim Beija-Flor
- Jardim Belvedere
- Jardim Nova Itapeva
- CDHU
- Vila Santana
- Jardim Ferrari I, II e III
- Jardim Santa Rosa
- Vila São José
- Parque Longa Vida
- Jardim Grajaú
- Morada do Bosque
- Vila Bom Jesus
- Centro
- Jardim Paulista
- Parque Paineiras
- Vila Ribas
- São Benedito
- Bairro de Cima
- Vila Rica
- Mãe da Vida

🌙

COLETA NOTURNA

TODOS OS DIAS

📍 PORTAL ITAPEVA
📍 OUROVILLE
📍 CENTRO

A coleta noturna é realizada a partir das 18h.



COLOQUE O LIXO NA CALÇADA
Próximo ao horário da coleta.



DESCARTE CORRETO SALVA VIDAS!
Não descarte vidros, lâminas, agulhas, seringas ou materiais perfurocortantes sem embalagem adequada.



FAÇA SUA PARTE!
Ajude a manter nossa cidade limpa e proteja nossos coletores.



PREFEITURA DE ITAPEVA

Secretaria Municipal de Administrações Regionais

Juntos por uma Itapeva melhor!

Itapeva terá transmissão ao vivo de Brasil x Marrocos pela Copa do Mundo 2026

A Prefeitura Municipal de Itapeva, por meio de uma iniciativa da Secretaria Municipal da Cultura e Turismo, convida toda a população itapevense para se reunir e torcer pela Seleção Brasileira na Copa do Mundo 2026.

Para garantir que os tor-

cedores acompanhem cada lance de perto com o máximo de emoção, a organização do evento disponibilizará um telão gigante. Toda a estrutura foi planejada para oferecer conforto e segurança ao público, transformando o espaço em uma verdadeira arena

de celebração ao futebol.

Informações do evento:

- Data: Sábado, 13 de junho de 2026.
- Horário: A partir das 19h00.
- Local: Praça Anchieta.
- Partida: Brasil x Marrocos.

Copa do Mundo deve impulsionar pequenos negócios no Sudoeste Paulista e Alto Vale do Ribeira

Pesquisa do Sebrae-SP aponta que empreendedores apostam em promoções, produtos temáticos e ações nas redes sociais para aumentar as vendas durante o torneio

A Copa do Mundo deve beneficiar 791 mil pequenos negócios do Estado de São Paulo, sendo 698 mil Microempreendedores Individuais (MEIs) e 93 mil micro e pequenas empresas. É o que mostra pesquisa do Sebrae-SP sobre as expectativas e estratégias dos empreendedores em relação a um dos maiores eventos esportivos do mundo, que será realizado de 11 de junho a 19 de julho, nos Estados Unidos, Canadá e México.

A pesquisa indica que o campeonato mundial de futebol está no radar dos empresários: 74% dos empreendedores em segmentos potencialmente beneficiados pela realização do evento estão se preparando e 24% pretendem se preparar. Apenas 2% não pretendem se organizar para a data.

O levantamento apontou quais são as ações previstas pelos empresários para aproveitar as oportunidades de alavancar as vendas. Criar promoções, combos ou kits temáticos foi a mais citada com 50%. Lançar ou adaptar produtos/serviços com o tema da Copa foi citada por 44%.

Intensificar a divulgação nas redes sociais e outros canais apareceu com 38%. Em seguida se destacam: ampliar o estoque ou a capacidade produtiva (36%), decorar o espaço físico ou canais digitais com o tema (33%) e ajustar o horário de funcionamento (26%).

Felipe Ferreira de Barros, coordenador de pesquisas do Sebrae-SP, destaca que a pesquisa mostrou quais os resultados alcançados pelas empresas que investiram em alguma ação na Copa de 2022, como aumento do número de clientes, alta no faturamento e atração de novos clientes. “O fato de apenas 4% não notarem resultados relevantes compro-



va que as estratégias adotadas geraram impactos positivos. É importante destacar que não são apenas bares e restaurantes que podem lucrar com a Copa. Com planejamento e criatividade, os mais variados negócios podem se beneficiar com a competição”, afirma.

Segundo os empreendedores, os principais ganhos potenciais identificados com a realização do Copa do Mundo 2026 são: aumento do número de clientes (26%), crescimento do faturamento (19%) e conquista de novos clientes (16%). Por outro lado, os desafios a serem enfrentados pelos pequenos negócios são: aumento de custos (28%); concorrência das grandes empresas (27%) e concorrência elevada (27%). No Sudoeste Paulista, o empreendedor Fernando Moreira, proprietário de um bar na área central, já está organizando uma programação especial para atrair clientes durante os jogos. “Vamos transmitir todas as partidas da Copa do Mundo e criar um ambiente especial para os torcedores. Além do cardápio que os clientes já conhecem, fechamos uma parceria com a Ambev para oferecer uma promoção de chopp durante os jogos. A expectativa é aumentar o movimento e aproveitar a oportunidade para atrair novos clientes”, afirma.

Para o gerente regional do Sebrae-SP, Wilson Borges, a Copa do Mundo representa uma oportunidade importan-

te para os pequenos negócios ampliarem sua visibilidade e fortalecerem suas vendas. “Os resultados observados em edições anteriores mostram que eventos de grande alcance mobilizam consumidores e criam oportunidades para diversos segmentos da economia. Com planejamento, criatividade e ações voltadas ao público, os pequenos negócios podem aumentar o faturamento, conquistar novos clientes e fortalecer sua presença no mercado durante o período da competição”, destaca.

A pesquisa completa pode ser acessada [aqui](#).

Metodologia

A pesquisa Copa do Mundo 2026 foi elaborada a partir de duas sondagens. A primeira sondagem, a partir da qual foi realizada a projeção do número de pequenos negócios potencialmente beneficiados, foi realizada por telefone, em abril. Trata-se de um suplemento da pesquisa Indicadores Sebrae-SP, realizada com a colaboração da Fundação Seade. A sondagem com as empresas em segmentos potencialmente beneficiados foi realizada pelo Instituto Consulting do Brasil. O levantamento foi realizado por e-mail, entre 1º de abril e 26 de abril.

Negócio Camisa 10

O Sebrae-SP tem uma série de conteúdos para auxiliar os pequenos negócios a vender mais na Copa do Mundo. Os materiais podem ser acessados no [link](#).

COPA DO MUNDO 2026

BRASIL



MARROCOS

ITAPEVA NA COPA

13/06, às 19h00

Praça Anchieta



TELÃO GIGANTE PARA VOCÊ TORCER!



BRASIL





MARROCOS



AMBIENTE FAMILIAR



PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEVA



Cultura & TURISMO
SECRETARIA MUNICIPAL DA CULTURA E TURISMO DE ITAPEVA - SP

Assistidos pelo CRAS Morada do Bosque participam de projeto de horta comunitária

A Prefeitura de Itapeva, por meio da Secretaria de Assistência Social e do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) Morada do Bosque, iniciou, na terça-feira (09), as atividades de plantio de uma horta comunitária no quintal do CRAS. A ação reuniu as integrantes do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) para promover momentos de aprendizado, convivência e participação coletiva no município.

Desenvolvida em parceria com a Secretaria de Agricultura, a iniciativa reforça o impacto positivo da união

entre os serviços públicos e a comunidade local. Durante o lançamento, as participantes integraram uma roda de conversa com o engenheiro florestal Giovane Valerio. O profissional compartilhou orientações técnicas sobre cultivo e destacou os benefícios das hortaliças para a saúde, alimentação saudável e qualidade de vida.

Muito além do cultivo de alimentos, o projeto visa incentivar o trabalho em equipe, a troca de experiências, o sentimento de pertencimento e o fortalecimento de vínculos afetivos e comunitários entre as mulheres atendidas

pelo serviço.

A viabilização do espaço contou com o apoio essencial do setor privado e de concessionárias locais. A empresa JM Materiais de Construção doou as tábuas para a delimitação dos canteiros e a areia para o preparo do solo. Já a Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo (SABESP) contribuiu com o fornecimento de terra para o preenchimento das estruturas. Segundo a organização, essas parcerias reafirmam o compromisso coletivo em melhorar os serviços ofertados e gerar mais qualidade de vida à população.



Encontro de Negócios reúne empreendedores em Itapeva para fomentar parcerias e oportunidades comerciais

Evento gratuito promovido pelo Sebrae-SP, busca fortalecer o networking entre empresários da região e estimular a geração de novos negócios

O Sebrae-SP, em parceria com o Centro Universitário UniGrupoFAEF, oferece a empreendedores e profissionais de diversos segmentos a oportunidade de ampliar a sua rede de contatos e criar oportunidades comerciais durante o Encontro de Negócios, que será realizado no dia 25 de junho, às 19h, no auditório da universidade, localizado à Rodovia Francisco Alves Negrão, Km 285, Bairro Pilão d'Água em Itapeva.

As inscrições para participar do encontro já estão abertas. As vagas são limitadas para 49 participantes e podem ser realizadas antecipadamente por meio do [link](#).

A proposta do evento é reunir representantes de empresas, instituições e profissionais da região em um ambiente voltado à troca de experiências, ao fortalecimento de relacionamentos e à geração de parcerias estratégicas. A iniciativa busca incentivar conexões que possam resultar em novos negócios, projetos e oportunidades de crescimento para os participantes.

Além de promover o networking entre os presentes, o encontro pretende estimular



o desenvolvimento do ambiente empresarial regional, aproximando empreendedores de diferentes setores e criando condições favoráveis para o compartilhamento de conhecimentos e boas práticas.

De acordo com a analista de negócios do Sebrae-SP Ana Carolina Moura, o fortalecimento das conexões entre empresários é uma ferramenta importante para o crescimento das empresas. "O networking é uma das formas mais eficazes de gerar oportunidades de negócios. Quando reunimos empreendedores em um mesmo ambiente, criamos condições para a troca de experiências,

identificação de parcerias e ampliação das possibilidades de mercado. O Encontro de Negócios foi pensado justamente para estimular essas conexões e fortalecer o ecossistema empreendedor da região", destaca.

SERVIÇO

Encontro de Negócios

Data: 25 de junho

Horário: 19h

Local: FAIT

Endereço: Rodovia Francisco Alves Negrão, Km 285, Bairro Pilão d'Água – Itapeva

Inscrições: <https://forms.office.com/r/djCmCamvdY>

SOCIAL



Melissa fez 12

Melissa celebrou seus 12 anos em um dia repleto de alegria, diversão e momentos inesquecíveis no Buffet Fer Fer Vendo!

Ao lado dos pais, Lívia e Diego, e do irmão Rafael, a aniversariante viveu uma festa especial cercada de amor, sorrisos e muito carinho.



Olívia 1

A pequena Olívia celebrou seu 1º aninho em uma festa cheia de encanto, amor e muita alegria! Ao lado dos pais, Luan e Vitória, a aniversariante viveu momentos inesquecíveis cercada pelo carinho da família e dos amigos, no Buffet Fer Fer Vendo. Que sua vida seja sempre iluminada!



COFESA

Tradição e Qualidade *Sempre!*



COFESA LOJA 6

Pça. 20 de Setembro, 326 - Centro

Fones: (15) 3522 4059 - 3522 0071



COFESA LOJA 8

Rua Rui Barbosa, 494 - Centro

Fones: (15) 3522 4344 - 3522 4352



COFESA MAX

Av. Dona Paulina de Moraes, 926 Jd. Maringá

Fone: (15) 3524 9191

Cofesa - Comercial Ferreira Santos Ltda.

DIRETORIA - COMPRAS - ADMINISTRAÇÃO

FONE PABX: (15) 3522-4580

LOJA 01 - ITARARÉ - SP
Fone: (15) 3532.4644 - Fax: (15) 3532.4487

LOJA 02 - ITARARÉ - SP
Fone: (15) 3532.4811 - 3532.4420

LOJA 06 - ITAPEVA - SP
Fone: (15) 3522.4059 - Fax: (15) 3522.0071

LOJA 07 - ITARARÉ - SP
Fone: (15) 3532.4007 - 3532.4648

LOJA 08 - ITAPEVA - SP
Fone: (15) 3522.4344 - Fax: (15) 3522.4352

LOJA 09 - ITARARÉ - SP
Fone: (15) 3532.4119 - 3532.4046

LOJA 10 - ITAPETININGA - SP
Fone: (15) 3271.1355 - Fax: (15) 3272.4370

LOJA 11 - COFESA ELETRO - ITARARÉ - SP
Fone: (15) 3532.4444

LOJA 14 - CAPÃO BONITO - SP
Fone: (15) 3542.1183 - Fax: (15) 3542.2409

LOJA 15 - ITAPEVA - SP
PABX: (15) 3524.9191

LOJA 17 - CAPÃO BONITO - SP
PABX: (15) 3543-9700

LOJA 18 - ITAPETININGA
PABX: (15) 3376-8100



Projeto “Lira na Praça” acontece neste domingo (14)

A apresentação da tradicional banda de música Lira Itapevense acontece no próximo domingo, dia 14 de junho, a partir das 11h, no coreto da Praça Anchieta.

Sob a regência do maestro Heliton Macedo, a orquestra promete movimentar o centro da cidade com um repertório especial. A iniciativa

faz parte do projeto “Lira na Praça”, que busca promover o acesso à cultura de forma gratuita, oferecer opção de lazer em espaços públicos e valorizar o patrimônio musical do município.

A presença dos moradores e de suas famílias é fundamental para fortalecer e manter vivas as manifes-

tações culturais de Itapeva.

Serviço:

- Evento: Projeto Lira na Praça
- Data: Domingo, 14 de junho
- Horário: 11h
- Local: Praça Anchieta (Coreto)
- Entrada: Gratuita



Tradicional Festa de Nhô Bentuca 2026 acontece na Praça Anchieta, de 11 a 14 de junho

A Prefeitura Municipal de Itapeva, por meio da Secretaria Municipal da Cultura e Turismo, convida oficialmente toda a população para participar da tradicional Festa de Nhô Bentuca 2026. O evento acontecerá entre os dias 11 e 14 de junho na Praça Anchieta, reunindo cultura, culinária típica, música e celebração familiar a partir das 18h.

A festividade deste ano contará com apresentações de escolas municipais, da Banda Marcial Paineira Bicentenária e grandes shows musicais gratuitos todas as noites. No sábado (13), o público também poderá acompanhar a transmissão ao vivo da partida entre Brasil e Marrocos em um telão gigante instalado no local.

Programação Oficial do Evento

Quinta-feira (11/06)

- 19h00: Apresentação dos alunos da EM Acácio Piedade.
- 19h10: Primeira apresentação da EM Leonor Cerdeira.
- 19h20: Segunda apresentação da EM Leonor Cerdeira.
- 19h30: Show musical com a dupla Deny & Dácio.

Sexta-feira (12/06)

- 19h00: Apresentação dos alunos da EMEI Flávia Elsie.
- 19h30: Show sertanejo com Diego Camargo & Banda.

Sábado (13/06)

- 19h00: Transmissão ao vivo em telão do jogo Brasil x Marrocos.
- 21h00: Show musical com Guto & Amigos.

Domingo (14/06)

- 20h00: Apresentação dos alunos da EM Dom Silvío.
- 20h15: Apresentação especial da Banda Marcial Paineira Bicentenária.
- 20h30: Grande show de encerramento com a cantora Anadark e banda.

A Secretaria de Cultura reforça que a Festa de Nhô Bentuca é um dos pilares do calendário cultural de Itapeva, essencial para manter viva a história, o folclore e a integração comunitária. Toda a estrutura foi pensada para acolher com segurança e conforto moradores de todas as idades. Todas as famílias itapevenses são convidadas a participar da festa.



Dia dos Namorados deve movimentar pequenos negócios no Sudoeste Paulista e Alto Vale do Ribeira

Pesquisa do Sebrae-SP aponta que vestuário, produtos de cuidados pessoais e chocolates lideram a intenção de compra dos consumidores para a data

A pesquisa do Sebrae-SP “Dia dos Namorados 2026” aponta que cerca de 352 mil pequenos negócios do Estado, incluindo o Sudoeste Paulista e Alto Vale do Ribeira, devem ser beneficiados pela data neste mês de junho, sendo 305 mil MEIs e 47 mil MPes.

O levantamento revela, ainda, que os consumidores que pretendem comprar presentes em pequenos negócios planejam comprar, em média, dois presentes; 62% deverão presentear maridos e esposas, enquanto 23% vão direcionar as lembranças para os(as) namorados(as). Entre esses consumidores, 50% pensam em gastar até R\$ 241 por presente.

Para 64% dos consumidores, a compra será planejada com antecedência. Para 68% dos consumidores que pretendem comprar de pequenos negócios, a compra será realizada entre sete e 30 dias antes do Dia dos Namorados.

Os itens com maior intenção de compra em pequenos negócios são: vestuário (citado por 44% dos consumidores), produtos de cuidados pessoais (cosméticos, perfumes e cremes), com 37%, e chocolates e doces (citado por 34% das pessoas).

Quanto às fontes de informação para a compra, os consumidores tendem a consul-



tar lojas, shoppings centers e lojas de redes (61%), Instagram (59%), Tik Tok (43%) e 38% as recomendações de outras pessoas.

Os principais fatores considerados na compra para o Dia dos Namorados são a qualidade, citada por 39% dos consumidores; junto com o preço (38%) e ofertas e promoções (30%). O meio de pagamento que deverá ser mais utilizado nas compras para o Dia dos Namorados será o pix (65%). Os consumidores de pequenos negócios preferem pagar à vista (68%).

Além dos presentes, o Dia dos Namorados também deverá movimentar o mercado de alimentação fora do lar: 46% pretendem celebrar a data fora de casa, em restaurantes, pizzarias ou bares.

Para o gerente regional

do Sebrae-SP, Wilson Borges, a data representa uma importante oportunidade para os pequenos negócios da região fortalecerem suas vendas e ampliem sua base de clientes. “O Dia dos Namorados vai muito além de uma data comemorativa para os pequenos negócios. Trata-se de uma oportunidade estratégica de aumentar o faturamento, conquistar novos clientes e fortalecer o relacionamento com quem já compra da marca. Em nossa região serão milhares de pequenos negócios beneficiados pela data, dado que reforça o peso que o consumo afetivo tem para a economia local e para a sustentabilidade das micro e pequenas empresas”, destaca.

A empresária Juliana Garcia, proprietária de uma loja de roupas e acessórios, está

otimista com a movimentação do comércio. “A expectativa é de aumento nas vendas para o Dia dos Namorados, principalmente em peças de vestuário, como blusas e casacos, além dos acessórios, que costumam ser bastante procurados para presentear”, afirma.

No setor de joias e acessórios, a percepção também é positiva. Para a empresária Thaís Oliveira, a data representa uma oportunidade importante para ampliar o faturamento. “A expectativa para o Dia dos Namorados é muito boa. Acreditamos que produtos como peças em prata e relógios terão bastante procura, já que são opções tradicionais e valorizadas para presentear”, comenta.

Sobre a pesquisa

A pesquisa “Dia dos Namorados 2026” foi elaborada a partir de duas sondagens. A sondagem com consumidores, pessoas físicas, foi realizada por e-mail, pelo Instituto Consulting. O levantamento foi realizado entre 6 e 16 de maio de 2026. A segunda sondagem, com a opinião dos empreendedores, foi realizada por telefone, em abril deste ano. Essa sondagem é um suplemento da pesquisa Indicadores Sebrae-SP, realizada com a colaboração da Fundação Seade.

Deputado Maurício Neves anuncia início das obras de modernização do trevo de Buri



O deputado estadual Maurício Neves anunciou o início das obras de modernização do trevo de acesso ao município de Buri, localizado na Rodovia Francisco Alves Negrão (SP-258). O anúncio foi divulgado em vídeo ao lado do prefeito Germano Peschel.

Segundo o anúncio, a obra é resultado de articulações realizadas pelo parlamentar junto ao governador do Estado de São Paulo, Tarcísio de Freitas. O local é conhecido popularmente como “Trevo da Morte” devido ao histórico de acidentes registrados ao longo dos anos.

Durante o anúncio, o prefeito Germano Peschel agradeceu ao governador e ao deputado pelo atendimento da demanda.

“Recebemos com muita alegria essa notícia tão

Quero agradecer ao governador Tarcísio de Freitas e ao deputado Maurício Neves pelo empenho e pela atenção dada a essa importante solicitação para o município de Buri”, afirmou.

Já o deputado Maurício Neves destacou a importância da intervenção para a cidade e para a região.

“É uma grande satisfação anunciar o início dessas obras. Trata-se de uma reivindicação antiga da população de Buri e de todos que utilizam esse acesso. Seguiremos trabalhando junto ao governador Tarcísio de Freitas para viabilizar investimentos e melhorias que beneficiem a nossa região”, declarou.

Ainda de acordo com o anunciado, a modernização do trevo tem como objetivo melhorar as condições de trânsito e ampliar a segurança dos usuários da rodovia.

De ferramenta para emagrecimento a paixão pela corrida: a trajetória inspiradora de Luana Campolim

Aos 20 anos, a itapevense Luana Alice Ferraz Campolim vem conquistando espaço no cenário regional das corridas de rua. Criadora de conteúdo e apaixonada por esportes desde a infância, ela encontrou na corrida muito mais do que uma atividade física: descobriu um propósito, uma fonte de evolução pessoal e um caminho repleto de conquistas.

Em pouco tempo na modalidade, Luana acumulou pódios importantes, resultados expressivos e se tornou referência de dedicação e persistência. Nesta entrevista, ela compartilha sua trajetória, os desafios enfrentados, as vitórias marcantes e os sonhos que ainda pretende alcançar.

Como a corrida entrou na sua vida e o que a motivou a começar?

A corrida entrou na minha vida através do cross training. Na época, meu professor de cross, Rafael Rezende, que hoje também é meu personal, sempre incluía corridas nos treinos, mesmo que fossem apenas 500 metros. Eu não era boa nisso no começo, mas fui criando contato com a modalidade.

Depois que parei de fazer cross, senti muita falta daquela parte dos treinos. Também percebi que havia ganhado peso e enxerguei na corrida uma forma de me ajudar nesse processo. Comecei por esse motivo, mas o que era apenas uma ferramenta acabou se transformando em uma paixão.

Você se lembra da sua primeira prova? Como foi essa experiência?

Sim, lembro perfeitamente. Foi na Corrida da Unimed de 2024, em Itapeva. Muita gente acha que corro há muitos anos, mas a verdade é que a corrida entrou na minha vida recentemente.

Naquela prova, acabei sendo campeã da minha ca-



tegoria. Foi uma experiência muito especial porque despertou algo em mim. Sou uma pessoa que, quando gosta de algo, mergulha de cabeça, e naquele dia percebi que a corrida era um lugar onde eu poderia evoluir e me desafiar constantemente.

Quais foram os maiores desafios que enfrentou no início da sua trajetória?

O maior desafio foi entender que a corrida exige paciência. É um esporte em que a evolução acontece aos poucos. Às vezes você passa meses treinando para melhorar apenas alguns segundos ou um minuto no ritmo, mas quem corre sabe o quanto isso faz diferença.

Também precisei aprender a respeitar os processos. Nem sempre dá para correr quando queremos ou treinar sem planejamento. A corrida exige estratégia, recuperação e cuidado para evitar lesões.

Como avalia sua evolu-

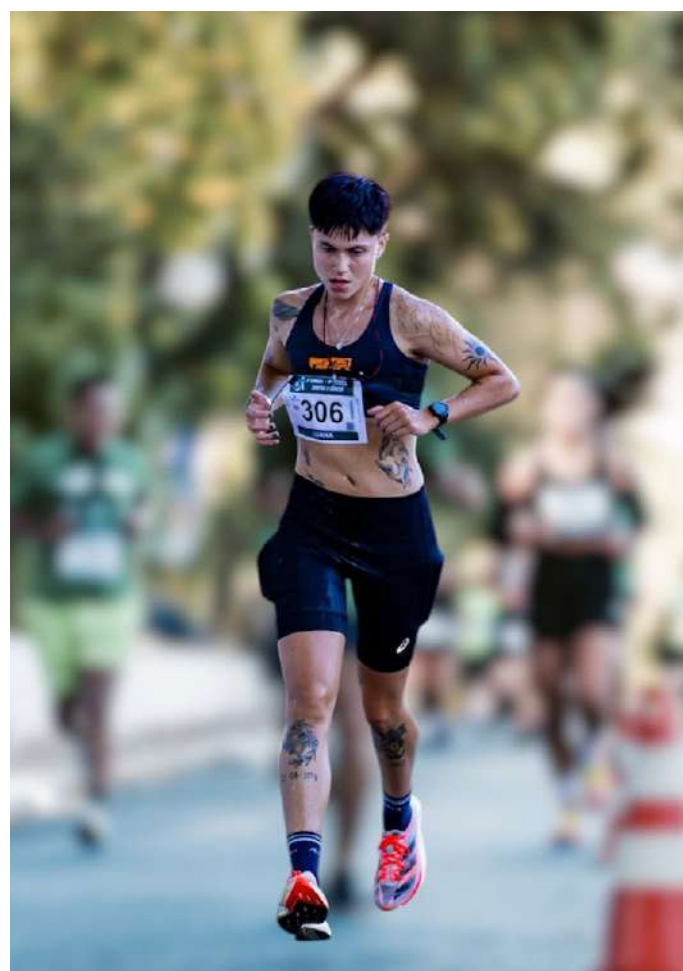
ção como atleta?

Avalio minha evolução de forma extremamente positiva. Em pouco tempo consegui alcançar resultados que não imaginava quando comecei, mas o que mais me orgulha não são apenas os pódios, e sim a constância, a disciplina e a evolução diária que a corrida me proporcionou.

Quais conquistas marcam sua trajetória até aqui?

Uma das conquistas mais marcantes foi a primeira vez que subi ao pódio na classificação geral, sem divisão por categorias. Isso significa estar entre as melhores atletas da prova, independentemente da faixa etária.

Outra prova inesquecível foi uma corrida em Capão Bonito, onde conquistei o primeiro lugar geral. Era uma prova difícil, com muitas subidas, e justamente em um dia em que eu quase desisti de participar. Acabei indo apenas para pontuar no cir-



cuito e terminei como campeã. Foi uma grande lição sobre confiar no processo.

Existe alguma vitória ou momento especial que guarda com mais carinho?

Sem dúvida, a vitória em Capão Bonito ocupa um lugar especial. Eu realmente não estava motivada naquele dia e quase não fui competir. Ter vencido mostrou que nem sempre precisamos nos sentir perfeitos para alcançar bons resultados.

Mas o que mais guardo com carinho é o apoio da minha família. Meus pais, minha avó, minha tia e minha namorada sempre estão presentes nas provas. Ter pessoas esperando por mim na linha de chegada torna cada conquista ainda mais especial.

Como é sua rotina de treinos?

Minha rotina é bastante intensa. Faço treinos de corrida às segundas, quartas e sábados, sempre com planejamentos variados elaborados pelo meu treinador.

Também realizo musculação e cross funcional às terças e quintas-feiras. Além disso, incluí o pilates na rotina, algo que fez uma enorme diferença para meu desempenho e recuperação, ajudando no fortalecimento, mobilidade e prevenção de tensões musculares.

O que a corrida mudou na sua vida?

A corrida me devolveu a sensação de ter um objetivo pelo qual lutar todos os dias. Fazia tempo que eu não sentia tanta vontade de evoluir em algo.

Sempre fui apaixonada por esportes desde criança, e a corrida potencializou características que já faziam parte da minha personalidade, como disciplina, organização e determinação.

Profissionalmente, ela também abriu portas, trouxe visibilidade e me permitiu construir parcerias importantes. Tenho muita gratidão às empresas que acreditam no meu trabalho e apoiam minha trajetória esportiva: Delsius, Foxsom, Auto Shop, Top Vitorias, Vida Exames e Odonto Excellence. O apoio de cada uma delas é fundamental para que eu continue competindo, evoluindo e representando minha cidade da melhor forma possível.

Já pensou em desistir?

Sinceramente, não. Claro que existem dias difíceis, em que a vontade de treinar é menor, mas desistir nunca foi uma opção para mim.

Sou apaixonada pela corrida e movida pelo desejo constante de evoluir, superar limites e conquistar novos objetivos. Quando a motivação diminui, a disciplina assume o controle.

O que significa representar Itapeva nas competições?

Representar Itapeva é motivo de muito orgulho. É a cidade onde construí minha história e onde estão minhas raízes.

Ao mesmo tempo, acredito que o esporte poderia receber mais incentivo. Muitas cidades da região investem mais nos atletas e nos eventos esportivos, criando oportunidades e valorizando

quem representa o município. Tenho orgulho de levar o nome de Itapeva para outras cidades e espero ver cada vez mais apoio ao esporte local.

Quais são seus próximos objetivos?

Meu principal objetivo é completar os cinco quilômetros abaixo dos 20 minutos, uma marca bastante desafiadora e que exige muita dedicação.

Também sonho em, futuramente, me tornar triatleta e explorar novas modalidades dentro do esporte.

Que conselho daria para quem deseja começar a correr?

Não espere estar preparado para começar. Comece e permita que a evolução aconteça ao longo do caminho.

A corrida ensina que grandes resultados são construídos passo a passo. Respeite seu ritmo, tenha paciência com o processo e celebre cada pequena conquista. O mais importante é dar o primeiro passo.

Se pudesse resumir sua trajetória em uma frase, qual seria?

“Evolução e persistência. Porque todos os resultados que conquistei vieram da combinação entre acreditar no processo e continuar, mesmo nos dias mais difíceis.”

Gratidão a quem fez parte da caminhada. Ao falar sobre sua trajetória, Luana faz questão de destacar uma pessoa que esteve presente desde o início de sua jornada esportiva.

“Gostaria de fazer um agradecimento especial à equipe Rezende Preparação Física. O Rafael Rezende me acompanha desde os meus 13 anos e foi o responsável por me introduzir de forma mais séria na corrida. Inclusive, fui a primeira aluna da equipe a seguir uma planilha específica para a modalidade.

Costumo dizer que grande parte dos meus resultados também passa pelo trabalho dele. Sua dedicação, conhecimento e acompanhamento foram fundamentais para minha evolução como atleta. Para quem deseja começar a correr ou evoluir no esporte, fica a indicação: procure a equipe Rezende Preparação Física e venha fazer parte desse projeto junto com a gente.”

Com disciplina, persistência e paixão pelo esporte, Luana segue construindo uma trajetória promissora nas corridas de rua, levando o nome de Itapeva aos pódios da região e inspirando novos atletas a acreditarem no poder da evolução diária.



ITA NEWS JORNAL

GUIA COMERCIAL

Sua empresa precisa estar aqui.

Mais visibilidade, mais clientes e mais oportunidades para o seu negócio crescer!

MAIS CLIENTES

MAIS VISIBILIDADE

SEU NEGÓCIO EM DESTAQUE

ENCONTRADO NO GOOGLE

PRESEÇA DIGITAL

FAÇA PARTE DO GUIA COMERCIAL





PAULO RICARDO

TOUR 40 ANOS

30.OUT
DE 2026



PATROCÍNIO MASTER

dom
ODONTOLOGIA

Italínea
MÓVEIS PLANEJADOS

GRUPO
SOL NASCENTE
LANCHONETE

RIMAFER
Consultoria e Assessoria Contábil

NENANINI
EMBALAGENS

IMPÉRIO
IMÓVEIS
@imperio_fapeva
@emmanuel_correio_império

C
CacauShow

ITAPEVA

Rosana
Nito



RÁDIO
PIRATA