



Treinador Lourenço revela os bastidores do fisiculturismo

Como funciona a preparação, as competições e os desafios da modalidade



P.04

P.04

Diabetes e alimentação: Dicas para viver melhor todos os dias



Marina Villas Bôas Góes esclarece mitos e trás orientações sobre a diabetes



P.02

Inauguração da sede do Projeto Mãos Solidárias

Museu de Porto Ferreira preserva trilhos da história e pioneirismo da cerâmica

P.08

P.05

Edson Pudence

escritor, psicólogo e advogado fala sobre carreira, gestão pública, livros e novos projetos



Os trilhos que moldaram o esporte ferreirense

P.07



Tremendão preserva tradição do croquete há quase seis décadas em Porto Ferreira

P.03

EDISON Festas
TUDO PARA SUA FESTA!

CONFIRA NOSSAS OFERTAS!

(19) 3585-6749
Rua Luiz Gama, 548 Centro

EDITORIAL

Cuidar do que é de todos

Organização das contas públicas e conservação dos espaços municipais refletem o compromisso com o futuro

Uma administração pública eficiente não se resume à execução de grandes obras ou à divulgação de números favoráveis. O verdadeiro compromisso com a população começa pela organização das contas públicas e pela capacidade de preservar aquilo que já pertence à coletividade. Quando um município mantém suas finanças equilibradas e cuida adequadamente de seus próprios bens, demonstra respeito pelo dinheiro do contribuinte e transmite confiança sobre a forma como administra os recursos disponíveis.

Da mesma forma, a conservação dos espaços públicos é um indicador importante da qualidade da gestão. Praças, calçadas, unidades de saúde, prédios administrativos e, principalmente, escolas devem receber manutenção constante. O abandono dessas estruturas não representa apenas um problema estético ou de conforto. Ele revela falta de planejamento, desperdício de investimentos já realizados e, muitas vezes, custos ainda maiores para recuperar aquilo que poderia ter sido preservado com ações preventivas.

Entre todos os patrimônios públicos, as escolas ocupam um lugar especial. São ambientes onde crianças e adolescentes passam boa parte do dia, aprendendo conteúdos, desenvolvendo habilidades e formando valores que carregarão por toda a vida. Por isso, a mensagem transmitida pelo estado de conservação desses prédios vai muito além das salas de aula.

Quando uma criança frequenta diariamente uma escola com paredes deterioradas, pintura desgastada, infiltrações, banheiros mal conservados, mobiliário danificado ou áreas externas sem os devidos cuidados, ela recebe, ainda que de maneira inconsciente, uma lição negativa sobre o espaço público. A impressão que fica é a de que aquilo que pertence a todos não precisa ser preservado, que o descuido é aceitável e que a falta de manutenção faz parte da rotina.

A educação acontece também pelo exemplo. Não basta ensinar, em livros e discursos, conceitos como cidadania, responsabilidade e respeito pelo patrimônio coletivo. Esses princípios precisam estar presentes no ambiente onde os estudantes convivem diariamente. Uma escola limpa, organizada e

bem conservada demonstra, na prática, que os bens públicos possuem valor e merecem cuidado. Esse aprendizado silencioso é tão importante quanto muitas disciplinas ensinadas em sala de aula.

O contrário também produz efeitos. A convivência constante com ambientes deteriorados contribui para naturalizar o abandono. Aos poucos, perde-se a percepção de que os espaços públicos pertencem à própria população e que todos têm responsabilidade sobre sua preservação. Forma-se uma cultura de indiferença, na qual o patrimônio coletivo deixa de ser visto como um bem comum e passa a ser tratado como algo sem importância.

Essa realidade prejudica não apenas o presente, mas também o futuro. Crianças aprendem observando o comportamento dos adultos e das instituições. Quando o poder público não demonstra zelo pelo patrimônio que administra, acaba oferecendo um exemplo incompatível com os valores que deveria incentivar. Uma administração que descuida de suas escolas transmite uma mensagem equivocada justamente para aqueles que estão formando sua visão de sociedade.

Por isso, investir na manutenção dos prédios públicos não deve ser encarado como gasto secundário. Trata-se de uma política permanente de valorização do patrimônio, de respeito ao cidadão e de fortalecimento da educação. Da mesma forma, manter as contas municipais organizadas permite planejar investimentos, realizar reparos preventivos e evitar que problemas pequenos se transformem em grandes despesas para os cofres públicos.

Uma cidade bem administrada é aquela que cuida do presente sem comprometer o futuro. Organização financeira, planejamento e conservação dos espaços públicos caminham lado a lado. Mais do que paredes bem pintadas ou jardins bem cuidados, esses elementos representam uma demonstração concreta de responsabilidade administrativa e de respeito às próximas gerações. Afinal, o exemplo dado pelo poder público também educa, influencia comportamentos e ajuda a formar cidadãos conscientes sobre o valor do patrimônio que pertence a todos.

Inauguração da sede do Projeto Mãos Solidárias eleva o voluntariado local

Espaço no centro vai ampliar a confecção de artesanatos destinados a entidades de saúde



No próximo dia 15 de agosto, às 9h30, o Projeto Mãos Solidárias celebrará um marco fundamental em sua história com a inauguração de sua primeira sede oficial, localizada na Rua Dr. Carlindo Valeriani, número 303, no Centro de Porto Ferreira. O espaço, cedido generosamente através do apoio do Padre Fernando, do Santuário São Sebastião, representa o fortalecimento expressivo de uma corrente de bem que transforma linhas, tecidos e agulhas em legítima esperança.

Nascido em 2018 por iniciativa das voluntárias pioneiras Lisete Aparecida Moraes, Santina, Bete e Maria Elisa G. Comunhão, cuja memória permanece viva como inspiração para todas as ações, o projeto começou de forma totalmente despretensiosa. Desde o início, o objetivo principal do grupo foi a confecção de trabalhos manuais e artesanatos variados, incluindo panos de prato, toalhas bordadas e tapetes. Toda essa produção dedicada é revertida diretamente para o Hospital de Amor de Barretos, auxiliando no custeio e no suporte humanizado aos pacientes em tratamento oncológico.

Com o passar dos anos, a iniciativa cresceu significativamente e expandiu suas fronteiras de atuação dentro da própria comunidade ferreirense. Atualmente, o grupo conta com 14 participantes ativas que dividem suas rotinas com os trabalhos manuais. Além do envio contínuo de materiais

para Barretos, as voluntárias também dedicam seu tempo precioso ao conserto de roupas para o Solar e à confecção cuidadosa de kits de maternidade para a ala pública do Hospital Dona Balbina, amparando os cidadãos locais desde os primeiros dias de vida até a terceira idade.

Manter uma estrutura ativa como essa exige esforço contínuo diário, uma vez que o projeto não possui fins lucrativos e sobrevive essencialmente de recursos próprios das integrantes, doações espontâneas da comunidade e da venda de uma parcela selecionada dos produtos manufaturados pelo próprio grupo. A conquista da casa própria no centro da cidade otimizará sensivelmente a produção física e o recebimento de insumos, além de oferecer um ambiente adequado para o acolhimento de novas colaboradoras locais.

A cerimônia de inauguração da nova sede será aberta a apoiadores, convidados, autoridades e moradores que desejam conhecer de perto o trabalho que une a cidade em prol do próximo.

O evento exalta o poder real da união civil e o impacto imediato que o trabalho voluntário estruturado causa na saúde e na assistência social regional, servindo de exemplo prático sobre como a empatia e a ação comunitária contínua podem acolher famílias vulneráveis e salvar vidas diariamente com pequenos gestos de amor.



**FUNERÁRIA
FERREIRENSE**

Sepultar bem, também é um ato de amor

(19) 3581-3274

(19) 99758-9602 | (19) 99784-3181

Rua Luiz Gama, 368 Centro | Porto Ferreira

PaulOptica

(19) 3589-2071 pauloopticapf

Rua Dona Balbina, 660 | Porto Ferreira

Tremendão preserva tradição do croquete há quase seis décadas em Porto Ferreira

Receita criada pela família nos anos 60 transformou um simples salgado em patrimônio da gastronomia local



receita que se tornou um dos maiores símbolos da culinária local.

Mais do que um item do cardápio, o croquete faz parte da identidade de Porto Ferreira.

Muitos moradores cresceram frequentando o Tremendão e guardam lembranças afetivas ligadas ao tradicional salgado. Para quem visita a cidade, experimentar o croquete tornou-se parte do roteiro gastronômico, reforçando a importância do estabelecimento para a cultura e o comércio local.

A trajetória do Tremendão demonstra como um negócio familiar pode atravessar gerações sem perder sua essência.

Em uma época em que muitas receitas são adaptadas para acompanhar tendências, a família escolheu preservar o modo tradicional de preparo, mantendo viva uma história construída com dedicação, qualidade e respeito às suas origens.

Mais de meio século depois de sua criação, o croquete do Tremendão continua sendo motivo de orgulho para Porto Ferreira. A receita criada pela família na década de 1960 ultrapassou o tempo, conquistou gerações de clientes e se consolidou como um verdadeiro patrimônio da gastronomia ferreirense. Mantida pela mesma família desde sua fundação, a tradição segue viva pelas mãos de Luiz Antonio Vilas Boas, Renata Angela Burim Vilas Boas e Letícia Vilas Boas, que preservam um dos sabores mais tradicionais e queridos da cidade.

Em uma cidade conhecida nacionalmente pela força de sua indústria cerâmica, Porto Ferreira também guarda tradições que conquistam moradores e visitantes pelo paladar. Entre elas está o famoso croquete da Lanchonete e Restaurante Tremendão, uma receita que atravessa gerações e se tornou um dos maiores símbolos da gastronomia local.

A história do Tremendão começou em 1968. Há 58 anos, seu Geraldo e dona Olga assumiram o estabelecimento e iniciaram uma trajetória marcada pelo trabalho em família e pela dedicação aos clientes. Foi nesse ambiente que nasceu uma receita que, décadas depois, se tornaria referência para quem visita Porto Ferreira.

Durante o preparo das refeições, dona Olga buscava aproveitar ao máximo os ingredientes utilizados na cozinha. As chamadas "pontas de carne", que normalmente teriam outro destino, passaram a ser aproveitadas em uma receita preparada com carne, batatas e temperos cuidadosamente selecionados.

A mistura homogênea é moldada manualmente, empanada e frita, dando origem ao tradicional croquete do Tremendão.

O que começou como uma forma inteligente de aproveitar os ingredien-

tes rapidamente conquistou os clientes.

O sabor marcante e a receita exclusiva fizeram do croquete o grande destaque da casa. Com o passar dos anos, o salgado ganhou fama e passou a atrair visitantes de diversas cidades, tornando-se uma parada obrigatória para quem conhece Porto Ferreira.

Mesmo após quase seis décadas, a receita permanece a mesma. O croquete continua sendo preparado com a tradicional combinação de carne, batatas e temperos, preservando um modo de fazer que atravessou gerações. O segredo da receita continua guardado pela família, mantendo viva uma das maiores tradições gastronômicas do município.

O legado familiar também foi preservado ao longo do tempo. Após o trabalho iniciado por seu Geraldo e dona Olga, quem deu continuidade ao negócio foi o filho, Luiz Antonio Vilas Boas, ao lado da esposa, Renata Angela Burim Vilas Boas, mantendo a qualidade e a tradição construídas pelos pais. Atualmente, a filha do casal, Letícia Vilas Boas, está à frente da Lanchonete e Restaurante Tremendão, representando a nova geração da família e preservando a

essência da receita e o cuidado artesanal que fizeram do croquete uma referência em Porto Ferreira.

Há quase um ano, o tradicional croquete do Tremendão ganhou ainda mais projeção ao ser destaque no programa Mais Caminhos, da EPTV. No dia 2 de agosto, a reportagem completou um ano de exibição e, desde então, a procura pelo salgado aumentou significativamente. O reconhecimento na televisão fez com que visitantes de diversas cidades passassem a incluir a Lanchonete e Restaurante Tremendão em seu roteiro quando vêm a Porto Ferreira, interessados em experimentar a



OBJETIVO
PORTO FERREIRA

OBJETIVO
Rua Carlos de Carvalho, 1000 - 11
(19) 3581-1021

Quem compara vai de Objetivo!

(19) 3581-1021 **(19) 99731-3551**

Av. Eng. Nicolau de Vergueiro Forjaz, 1.171 Centro | Porto Ferreira

GRUPO EDARE

INOVAÇÃO E INTELIGÊNCIA EM SISTEMAS DE SEGURANÇA, TECNOLOGIA E SERVIÇOS

0800 591 8799
www.edare.com.br

TEAM DENI MARTINS TAEKWONDO
PORTO FERREIRA - SP

(19) 99634-3575
RUA 29 DE JULHO, 1571 - JARDIM PRIMAVERA

Treinador Lourenço revela os bastidores do fisiculturismo

Podcast: Como funciona a preparação, as competições e os desafios da modalidade



O universo do fisiculturismo vai muito além dos músculos e das poses no palco. Em um novo episódio do podcast Porto Ferreira Hoje, o treinador Lourenço compartilha sua experiência e revela detalhes pouco conhecidos sobre a preparação de atletas, desmistificando conceitos e mostrando como realmente funciona esse esporte que cresce a cada ano no Brasil.

Durante a entrevista, Lourenço conta como iniciou sua trajetória no fisiculturismo e como passou a atuar na preparação de atletas de diferentes perfis, desde pessoas que buscam mais qualidade de vida até competidores que disputam campeonatos estaduais e nacionais. Ele explica a importância de um acompanhamento individualizado e como cada planejamento é desenvolvido de acordo com os objetivos, limitações e características de cada aluno.

Outro destaque da conversa é a explicação sobre as competições. O treinador detalha as principais categorias existentes, esclarece o que os árbitros observam durante as apresentações e explica por que nem sempre o atleta mais musculoso é o vencedor. Simetria, proporção, condicionamento físico, definição muscular e apresentação no palco são alguns dos critérios que fazem a diferença na avaliação.

O episódio também apresenta os bastidores da preparação para uma competição. Lourenço fala sobre a disciplina exigida ao longo dos meses, a importância da alimentação, do descanso, da hidratação e do equilíbrio emocional. Segundo ele, o desempenho de um atleta depende da soma de diversos fatores, e não apenas da intensidade dos treinos.

Durante a entrevista, o treinador

faz um importante alerta sobre um erro bastante comum entre praticantes de academia: copiar dietas, treinos ou estratégias utilizadas por atletas profissionais sem orientação especializada. Ele explica que cada organismo responde de forma diferente e que métodos aplicados sem acompanhamento podem comprometer a saúde e até impedir a evolução dos resultados.

Além de abordar o universo competitivo, Lourenço reforça que o fisiculturismo também oferece ensinamentos valiosos para quem busca apenas saúde, estética e qualidade de vida. Organização, disciplina, constância e respeito aos próprios limites são princípios que podem ser aplicados por qualquer pessoa, independentemente do objetivo.

Com uma abordagem responsável e sem romantizar a modalidade, o treinador explica quem realmente está preparado para competir, qual é o papel do treinador em cada etapa do processo e quais cuidados devem ser tomados antes de decidir subir aos palcos.

Para quem deseja compreender o fisiculturismo além das redes sociais e conhecer os desafios enfrentados por atletas e treinadores, o episódio do podcast Porto Ferreira Hoje reúne informações, experiências e orientações que ajudam a enxergar a modalidade de forma mais completa e consciente.



Diabetes e alimentação: Dicas para viver melhor todos os dias

Podcast: Marina Villas Bôas Góes esclarece mitos e trás orientações sobre a diabetes

A diabetes está entre as doenças crônicas que mais crescem no Brasil e ainda desperta inúmeras dúvidas, principalmente quando o assunto é alimentação. Pensando em levar informação de qualidade ao público, o podcast do Porto Ferreira Hoje recebe Marina Villas Bôas Góes para uma conversa que esclarece mitos, apresenta orientações baseadas em evidências e mostra que é possível conviver com a doença com mais qualidade de vida.

Logo no início do episódio, a entrevistada explica por que tantas pessoas se sentem perdidas diante da quantidade de informações disponíveis nas redes sociais e na internet. Dietas milagrosas, restrições exageradas e promessas de cura acabam confundindo quem busca controlar a glicemia. O programa mostra que conhecimento confiável é um dos principais aliados para alcançar resultados consistentes.

Ao longo da entrevista, Marina aborda os erros mais frequentes cometidos por quem convive com a diabetes. Entre eles estão a dificuldade em manter hábitos saudáveis por longos períodos, o abandono do tratamento diante de pequenas recaídas e a expectativa de mudanças imediatas. A especialista destaca que controlar a doença vai muito além de seguir uma lista de alimentos permitidos ou proibidos, exigindo planejamento e constância.

Um dos momentos de maior interesse é dedicado aos mitos e verdades sobre alimentação. Questões comuns recebem respostas claras, como o consumo de açúcar, a importância das frutas na dieta, o verdadeiro papel dos produtos diet e a necessidade, ou não, de eliminar completamente os carboidratos. A conversa reforça que o equilíbrio costuma ser mais eficiente do que medidas radicais.

Além de desfazer equívocos, o episódio apresenta estratégias práticas para facilitar a rotina. Marina explica como montar refeições equilibradas, combinar alimentos para reduzir picos de glicemia e fazer escolhas mais conscientes mesmo em dias corridos. Pequenas mudanças, quando realizadas de forma consistente, podem produzir benefícios significativos para a saúde.

A entrevista também destaca que viver bem com diabetes depende de



fatores que vão além da alimentação. Aspectos emocionais, motivação, organização da rotina e a maneira de lidar com eventuais deslizes fazem parte do processo. Em vez de buscar a perfeição, a especialista incentiva a construção de hábitos sustentáveis, que possam ser mantidos ao longo da vida.

No encerramento, Marina deixa orientações objetivas para quem deseja iniciar uma mudança de comportamento ou melhorar o controle da doença. O episódio reforça que informação correta, acompanhamento profissional e escolhas conscientes são ferramentas fundamentais para prevenir complicações e conquistar mais qualidade de vida.

O podcast já está disponível nas plataformas do Porto Ferreira Hoje e representa uma oportunidade para pacientes, familiares e qualquer pessoa interessada em alimentação saudável aprender, de forma simples e acessível, como pequenas atitudes podem fazer grande diferença no controle da diabetes e na promoção da saúde.



Certificado Digital

e-CPF | e-CNPJ | NF-e

(19) 99988-4755

* OFERTA COMPROVADA NA CIDADE DE PORTO FERREIRA. CAMPANHA VÁLIDA POR TEMPO LIMITADO, SEM PRÉVIO AVISO.

COBRIMOS OFERTA DA CIDADE *

Sua rotina com **mais organização** e muito mais estilo!

Ensinar, Transformar e Inspirar

Professora, você é inspiração todos os dias!

Bolsa espaçosa para levar tudo o que você precisa no dia a dia.

Estefany PROFESSORA

dom & arte costura criativa @domearte.atelie

Ensinar é semear sonhos!

Feito com amor para quem ensina com o coração!

Estou funcional para manter seus materiais sempre organizados.

Porto Ferreira Hoje recebe Edson Pudence e destaca trajetória e literatura



Escritor, psicólogo e advogado fala sobre carreira, gestão pública, livros e novos projetos

Com uma trajetória marcada pela diversidade de experiências e pelo compromisso com o desenvolvimento humano, cultural e social, Edson Pudence é o convidado de um episódio especial do Podcast do Porto Ferreira Hoje. Morador de Porto Ferreira desde 1988, ele compartilha momentos marcantes de sua vida pessoal e profissional, revelando como diferentes áreas de atuação contribuíram para sua formação e para o surgimento da carreira literária.

Psicólogo de formação, advogado tributário e empresarial e ex-diretor de Obras e Serviços da Prefeitura de Porto Ferreira, Edson construiu uma carreira que une conhecimento técnico, gestão pública e relacionamento humano.

Durante a entrevista, ele relembra sua chegada à cidade, os desafios enfrentados em diferentes profissões e as experiências adquiridas ao longo de quase cinco anos na administração municipal.

A conversa também aborda a transição da escrita, que deixou de ser apenas uma atividade paralela para se tornar um propósito de vida. Entre as

obras apresentadas está "Da Gafe ao Garfo", livro voltado a empresários, gestores e profissionais que desejam aprimorar a qualidade do atendimento ao cliente. Com exemplos práticos e situações do cotidiano, a obra demonstra como pequenas mudanças podem gerar grandes resultados, reforçando a importância do atendimento humanizado e do poder da recomendação espontânea dos clientes.

Outro destaque do episódio é "Azul da Cor do Céu", livro que reúne elementos de amor, fé e esperança. Inspirada em experiências pessoais e histórias transformadoras, a obra convida o leitor a refletir sobre os desafios da vida e a importância de manter a confiança mesmo diante das dificuldades.

Edson também apresenta seus lançamentos mais recentes. O livro infantil "Pinguí – Um Pinguim na Floresta" transmite valores como amizade, empatia e respeito por meio de uma narrativa leve e envolvente. Já "Tudo Acontece em Paris" é um romance destinado ao público adulto, explorando sentimentos, escolhas e encontros em uma história ambientada na capital francesa.

Nos momentos finais da entrevista, o escritor fala sobre seus próximos projetos literários, reforça sua ligação com Porto Ferreira e deixa uma mensagem de incentivo para que as pessoas cultivem a fé, o amor e a coragem para transformar sonhos em realidade.

O episódio está disponível nas plataformas do Podcast do Porto Ferreira Hoje e representa uma oportunidade para conhecer mais sobre a trajetória de Edson Pudence, suas obras e as reflexões que inspiram leitores de diferentes idades. Com histórias, experiências e aprendizados, a entrevista valoriza a cultura, o conhecimento e o poder transformador da literatura.



Do treino ao palco: atleta de Porto Ferreira revela os bastidores do fisiculturismo



O fisiculturismo costuma ser associado a corpos impressionantes e resultados exibidos nas redes sociais. Porém, por trás da estética existe uma rotina marcada por disciplina, planejamento e muitos sacrifícios. Esse foi o tema do mais recente episódio do podcast do Porto Ferreira Hoje, que recebeu o atleta João Provençano para um bate-papo sobre a realidade da modalidade, desde os primeiros treinos até a experiência de competir nos palcos.

Durante a entrevista, João contou como surgiu o interesse pela musculação e relembrou o momento em que o treinamento deixou de ser apenas uma atividade física para se tornar um projeto de vida. A conversa mostrou que a evolução no esporte depende de muito mais do que dedicação na academia. Alimentação, descanso, organização da rotina e constância fazem parte de um processo que exige comprometimento diário.

Outro assunto abordado foi a fase inicial dos praticantes. O atleta explicou quais são os erros mais comuns cometidos por quem está começando, como a busca por resultados rápidos, a falta de orientação profissional e a comparação constante com outras pessoas. Também falou sobre o receio que muitos atletas enfrentam antes da primeira competição e como superar o medo de subir ao palco.

A rotina de um fisiculturista também foi apresentada sem romantização. João descreveu a intensidade dos treinos, a rigidez da dieta e as mudanças necessárias na vida social, familiar e profissional para manter o foco durante a preparação. Segundo ele, a disciplina é um dos fatores mais importantes para alcançar bons resultados, muitas vezes sendo mais

decisiva do que a própria genética.

Os bastidores das competições despertaram grande interesse ao longo da conversa. O atleta explicou como funciona um campeonato de fisiculturismo, desde o período de preparação até o momento da apresentação diante dos árbitros. Também comentou sobre a pressão emocional, a ansiedade antes de entrar no palco, as frustrações que fazem parte da carreira e a necessidade de aprender com cada experiência.

Além de revelar detalhes pouco conhecidos do público, João destacou que o esporte exige acompanhamento profissional para garantir segurança e evolução. Nutricionistas, treinadores e outros especialistas desempenham papel fundamental durante todas as etapas da preparação, reduzindo riscos e aumentando as chances de um bom desempenho.

Na reta final do episódio, o convidado deixou orientações para quem sonha em competir. Ele falou sobre os custos envolvidos, a importância de construir resultados de forma gradual e compartilhou aprendizados que gostaria de ter recebido quando iniciou sua trajetória. A mensagem principal foi clara: o sucesso no fisiculturismo não acontece por acaso, mas sim pela combinação entre conhecimento, disciplina e persistência.

O episódio oferece uma visão completa sobre uma modalidade que cresce no Brasil e conquista cada vez mais praticantes. Mais do que exibir resultados estéticos, o podcast mostra a realidade por trás dos palcos, desmistificando o esporte e apresentando os desafios enfrentados por atletas que transformaram a paixão pela musculação em um estilo de vida. Para quem deseja conhecer o fisiculturismo sem filtros, a conversa reúne informações valiosas e experiências que inspiram tanto iniciantes quanto admiradores da modalidade.



BRK Ambiental

Cuidando da água, cuidando do futuro.

Pag Bem Menos

CONFIRA NOSSAS OFERTAS!

(19) 3585-4032

Rua Luciano Rissato, 205 Porto Bello

CLUBE DE CAMPO DAS FIGUEIRAS

CONTATO

(19) 3581-1684

Isca de frango empanada: o petisco de boteco que conquista pelo sabor e crocância

Receita simples reúne ingredientes acessíveis e é perfeita para reunir amigos e família



Poucos petiscos representam tão bem a culinária de boteco quanto a isca de frango empanada. Com casquinha dourada e crocante por fora e carne macia e suculenta por dentro, ela é presença garantida em bares, restaurantes e reuniões entre amigos. Fácil de preparar, a receita utiliza ingredientes simples e pode ser servida acompanhada de molhos variados, batatas fritas ou mandioca, tornando qualquer encontro ainda mais saboroso.

- Ingredientes
- 700 g de peito de frango em tiras

3 dentes de alho picados

Suco de 1 limão

1 colher (chá) de páprica defumada

1 colher (chá) de páprica doce

1 colher (chá) de orégano

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2 ovos

1 xícara de farinha de trigo

1 ½ xícara de farinha de rosca

1 colher (chá) de queijo parmesão ralado (opcional)

Óleo para fritar

- Modo de preparo
- Tempere as tiras de frango com alho, limão, páprica defumada, páprica doce, orégano, sal e pimenta-do-reino. Misture bem e deixe descansar por cerca de 30 minutos para absorver os temperos.

Passe cada tira primeiro na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca misturada ao queijo parmesão, pressionando levemente para que o empanado fique uniforme. Aqueça o óleo em temperatura média e frite poucas porções de cada vez até que fiquem douradas e crocantes. Retire e coloque sobre papel-toalha para eliminar o excesso de óleo.

Sirva imediatamente com gomos de limão e molhos como maionese temperada, barbecue, mostarda e mel ou molho de pimenta. Para um empanado ainda mais crocante, substitua metade da farinha de rosca por farinha panko. O resultado é um petisco irresistível, perfeito para acompanhar uma cerveja gelada, chope ou uma caipirinha.

Caipirinha de limão: o clássico brasileiro que nunca sai de moda

Aprenda a preparar uma caipirinha equilibrada, refrescante e perfeita para reunir amigos

A caipirinha de limão é um dos drinques mais tradicionais do Brasil e conquistou admiradores em todo o mundo por sua combinação simples e sabor marcante. Feita com poucos ingredientes, ela une o frescor do limão, a doçura do açúcar, o gelo e a cachaça em uma bebida refrescante, ideal para dias quentes, encontros entre amigos ou momentos de descontração.

O segredo de uma boa caipirinha está no equilíbrio entre o doce e o ácido. Limões frescos e suculentos fazem toda a diferença no resultado final.

Outro cuidado importante é macerar a fruta com delicadeza. O objetivo é extrair o suco e os óleos aromáticos da casca sem esmagar excessivamente a parte branca, que pode deixar a bebida amarga.

- Ingredientes
- 1 limão-taiti.

2 colheres de sopa de açúcar.

60 ml de cachaça de boa qualidade.

Gelo a gosto.

- Modo de preparo
- Lave bem o limão, corte as extremidades e divida-o em oito partes, retirando a parte branca central. Coloque os pedaços em um copo resistente, adicione o açúcar e macere suavemente. Acrescente bastante gelo, despeje a cachaça e misture bem com uma colher longa até incorporar todos os ingredientes. Se desejar uma bebida mais suave, acrescente um pouco mais de gelo ou ajuste a quantidade de açúcar de acordo com o seu paladar.

Embora a receita tradicional seja a preferida dos apreciadores, também é possível criar versões com outras frutas, como morango, maracujá, kiwi ou abacaxi.

Ainda assim, a caipirinha de limão continua sendo a escolha mais clássica e uma referência da coquetelaria brasileira.

O consumo deve ser sempre responsável. A apreciação moderada permite aproveitar melhor os aromas e sabores da bebida, tornando a experiência ainda mais agradável.



(19) 99810-5017

@theheatburger

Rua Manoel Lourenço Júnior, 468, Porto Ferreira

(19) 3581-3675 | (19) 99944-3820

@zanetti.instituto

zanettiodontologia70@gmail.com

www.odontovaldemarzanetti.com.br

Rua João Procópio Sobrinho, 518 | Centro

Porto Ferreira-SP

SINDICATO DOS TRABALHADORES DO SERVIÇO PÚBLICO MUNICIPAL

Rua Perondi Iginio 1015- Jardim Primavera | Porto Ferreira - SP

sindicatodoservidorpublicopf.blogspot.com

Os trilhos que moldaram o esporte ferreirense

Como a antiga estação ferroviária impulsionou o futebol e o atletismo no município



cidade e permanece como uma das maiores conquistas do futebol ferreirense.

Enquanto o futebol mobilizava multidões, outras modalidades também encontravam espaço em Porto Ferreira. Competições de atletismo, eventos recreativos e torneios promovidos por clubes sociais passaram a integrar o calendário esportivo municipal, acompanhando o crescimento urbano e o fortalecimento das instituições esportivas locais. A própria região central, onde se localiza a antiga estação ferroviária, tornou-se um dos principais cenários das atividades cívicas, culturais e esportivas realizadas ao longo do século XX.

Com o passar dos anos, clubes, associações e espaços esportivos ampliaram as oportunidades para a prática de diferentes modalidades, formando gerações de atletas e incentivando a participação da comunidade. O desenvolvimento do esporte acompanhou a expansão da cidade, refletindo o espírito de integração que marcou a história de Porto Ferreira desde os tempos em que a ferrovia era o principal elo entre o município e o restante do Estado.

Hoje, preservada como patrimônio histórico e sede do Museu Histórico e Pedagógico Professor Flávio da Silva Oliveira, a antiga estação ferroviária permanece como um dos símbolos mais importantes da memória ferreirense. Seu prédio recorda o período em que os trens transportavam pessoas, mercadorias e também sonhos, levando atletas e aproximando cidades por meio do esporte. Mais do que um marco arquitetônico, a estação representa uma época em que desenvolvimento, convivência e prática esportiva caminharam lado a lado na construção da identidade de Porto Ferreira.

Recordar a importância da ferrovia é reconhecer o papel desempenhado por gerações de ferroviários, atletas, dirigentes, torcedores e cidadãos que contribuíram para escrever a história esportiva do município. Embora o esporte tenha evoluído e os meios de transporte tenham mudado, permanece viva a lembrança de um tempo em que os trilhos ajudaram a aproximar pessoas e fortalecer o sentimento de pertencimento que ainda caracteriza Porto Ferreira.

A história de Porto Ferreira pulsa nos trilhos da antiga Companhia Paulista de Estradas de Ferro. Muito além de impulsionar o desenvolvimento econômico e integrar o município às principais cidades do interior paulista, a ferrovia exerceu papel decisivo na formação da identidade local, influenciando costumes, o comércio, a indústria e também o esporte. A estação ferroviária, inaugurada no início do século XX, tornou-se um dos principais pontos de encontro da população e acompanhou o surgimento das primeiras manifestações esportivas organizadas da cidade, em uma época em que Porto Ferreira crescia impulsionada pela agricultura, pelo comércio e, posteriormente, pela indústria cerâmica.

Nas primeiras décadas do século XX, o futebol ainda se consolidava no interior paulista. A expansão da malha ferroviária facilitava o intercâmbio entre municípios, permitindo que novas práticas esportivas, regras e equipamentos chegassem às cidades do interior. Ferroviários, comerciantes, estudantes e viajantes contribuíram para difundir o esporte que

rapidamente conquistava espaço em todo o Estado de São Paulo.

Foi nesse contexto que surgiu o Porto Ferreira Futebol Clube, fundado em 1912, um dos clubes mais tradicionais do interior paulista. A própria história da agremiação registra que ferroviários ligados à Companhia Paulista participaram de sua fundação, refletindo a forte presença da ferrovia na vida cotidiana do município. As cores preta e branca, adotadas pelo clube, são tradicionalmente associadas à influência de equipes paulistas já consolidadas na época, como Corinthians e Ponte Preta, bastante conhecidas entre os trabalhadores da Companhia Paulista.

Ao longo das décadas seguintes, a estação ferroviária tornou-se um importante ponto de partida e chegada para atletas, dirigentes e torcedores. Antes da predominância do transporte rodoviário, era pelos trilhos que delegações viajavam para disputar partidas em diversas cidades da região, fortalecendo a integração esportiva entre Porto Ferreira e municípios como Pirassununga, Descalvado, Araras, Rio Claro e São Carlos. A ferrovia reduzia distâncias e

possibilitava que amistosos e campeonatos regionais se tornassem cada vez mais frequentes.

Entre os episódios marcantes da história esportiva local está a visita do tradicional Clube Atlético Paulistano a Porto Ferreira, em 1925. A presença de uma das maiores equipes do futebol paulista da época demonstrava o prestígio alcançado pelo esporte no município e mobilizou a comunidade local. Embora o Paulistano tenha vencido os confrontos disputados, a realização dessas partidas permanece como um dos acontecimentos mais importantes da memória esportiva ferreirense, evidenciando a inserção da cidade no cenário futebolístico estadual.

Nas décadas seguintes, outras agremiações também contribuíram para consolidar a tradição esportiva do município. Entre elas destaca-se a Sociedade Esportiva Palmeirinha, fundada em 1955, que escreveu um capítulo importante ao conquistar, em 1967, o título da Quarta Divisão do Campeonato Paulista, competição equivalente ao acesso para categorias superiores da época. A campanha reforçou a vocação esportiva da

DICA DE LIVRO

Desvendando o algoritmo do Mercado Livre para vender muito mais

CONFIRA NOSSAS OFERTAS!

(19) 99460-3661 Casemiro Braga 225 Cristo | Porto Ferreira - SP

ARGE

Tudo o que você precisa. EM UM SÓ LUGAR!

(19) 99303-6799 | escritorioarge@gmail.com
Rua Padre Capelli, 306 - Centro, Porto Ferreira, SP

UM PLANO COMPLETO PARA HOJE E AMANHÃ!

(19) 99620-7181
Rua 24 de Outubro, 400 | Descalvado - SP
Rua Joaquim Miguel Pereira, 127 | Porto Ferreira - SP

EDSON PUDENCE

As eleições e nosso futuro



No próximo mês de outubro, vamos eleger os novos deputados estaduais e federais, senadores, governadores e o presidente da República. Atrevo-me a pensar que você, assim como eu, também se encontra com baixas expectativas em relação aos novos ocupantes desses cargos e mandatos.

Nesse ponto, impõe-se uma realidade da qual não podemos fugir. Ainda que nosso país esteja passando por uma grave crise de credibilidade de seus políticos e governantes, não podemos renunciar ao direito de escolher os nossos representantes nem deixar de considerar a democracia um valor inalienável. Afinal, somente esse sistema garante a participação popular e a alternância do poder.

Winston Churchill, um dos mais importantes líderes da Grã-Bretanha, afirmou:

"A democracia é a pior forma de governo, exceto por todas as outras formas que já foram experimentadas."

Posto isso, penso que a realidade nos impõe uma necessária reflexão: estaria eu agindo de modo responsável quando vou às urnas e voto em "qualquer candidato"?

Penso que não seriam necessárias muitas outras reflexões para perceber que, ao votar em "qualquer um", certamente teremos um governo formado por "qualquer um". Portanto, buscar informações a respeito dos candidatos passa a ser a principal preocupação antes de depositarmos nosso voto nas urnas. Não se deixar levar por propagandas banais, produzidas com o único objetivo de angariar votos, também nos dará a confiança necessária no momento de escolhermos nossos representantes.

Como exemplo, sugiro que cada um reflita se assinaria uma procuração pública sem conhecer o procurador que passará a ter amplos poderes para, em seu nome, ditar as regras de sua cidade, de seu estado e do país. Tenho certeza de que a ampla maioria não assinaria um documento tão importante sem conhecer seu representante.

Pois bem, é assim que funciona o voto. Ao votar, assinamos uma procuração pública para sermos representados. Com isso, passamos a ficar à mercê de todo tipo de gente — poucos bons e muitos ruins — para, em nosso nome, decidir o destino de todos.

Nestas eleições que se aproximam, percebe-se que, novamente, seremos bombardeados pela polarização entre direita e esquerda, presente desde as eleições de 2018. A partir daquele ano, nossa sociedade começou a adoecer. Durante um período, cidadãos foram às ruas pedindo a instalação de uma ditadura em nosso país. Esses pedidos não levaram em conta que os piores anos de nossa história ocorreram justamente quando ditadores faziam o que bem

entendiam, pouco importando a opinião e a vontade do povo.

Milhares morreram e foram torturados. O chamado "milagre econômico", frequentemente citado por setores saudosos daquele período, levou o país ao atraso e à completa ruína econômica, cujos efeitos ainda hoje pagamos.

Não me importa se os candidatos são de direita, de esquerda ou de centro. O importante é conhecer suas intenções, sua trajetória de vida e sua capacidade para serem merecedores da procuração que lhes será conferida por todos nós nas urnas.

Estamos vivendo um momento muito complicado, como já mencionei no início deste artigo. Parece que os atos de corrupção não pouparam quase ninguém. Com raras exceções, ao que tudo indica, temos de escolher entre o ruim e o péssimo. Seja como for, penso que, se nos dedicarmos a conhecer um pouco mais sobre os candidatos, nossas chances de acertar poderão ser maiores. Caso contrário, serão mais quatro anos de lamento, sofrimento e falta de perspectivas.

Com isso, lembrei-me de um pequeno conto:

"Quando Deus criou o planeta Terra, Adão e Eva ainda não haviam nascido.

O Criador precisava continuar expandindo o universo e deixar um representante para cuidar da Terra.

Mergulhando nas águas profundas dos oceanos, procurou o maior tubarão e perguntou-lhe:

— Senhor Tubarão, preciso cuidar do universo. O senhor poderia cuidar do planeta Terra enquanto estou ausente?

— Perdão, Senhor Deus, mas isso não será possível. Sou o grande tubarão-branco, o rei dos mares. Estou muito ocupado cuidando de tudo por aqui. Afinal, o Senhor me fez forte e valente; não quero manchar minha reputação.

Deus, aborrecido com a resposta, embrenhou-se na selva e procurou o Leão, o rei da selva, fazendo-lhe a mesma pergunta.

O leão respondeu:

— Querido Deus, agradeço a confiança, mas não posso aceitar tão honroso convite. O Senhor me fez rei e não posso abandonar o reino animal.

Deus, novamente aborrecido, caminhava pela floresta quando sentiu um espinho arranhar sua perna. Olhando para um arbusto seco, perguntou:

— Cuidado, espinheiro! Você me machucou. O que faz por aqui?

— Não faço nada. Apenas machuco outras plantas e animais.

Então Deus lhe perguntou:

— Você gostaria de cuidar do planeta Terra para mim?

— Aceito, Senhor Deus, com muita honra.

Naquele momento, nasceu o primeiro político."

Museu de Porto Ferreira preserva trilhos da história e pioneirismo da cerâmica

Espaço cultural reconta a evolução municipal da ferrovia ao polo de decoração



A história de Porto Ferreira é marcada pelo dinamismo de seu povo e pela força de suas transformações econômicas.

No coração dessa trajetória está o Museu Histórico e Pedagógico Professor Flávio da Silva Oliveira, espaço dedicado a valorizar a identidade local. Caminhar pelas suas salas é fazer uma viagem no tempo, compreendendo como uma parada de balsa se transformou na Capital Nacional da Cerâmica. O acervo desempenha um papel fundamental ao conectar novas gerações com as raízes que sustentam o município.

O ponto de partida dessa jornada cultural remete ao final do século

dezenove, quando a Companhia Paulista de Estradas de Ferro impulsionou o crescimento regional. A antiga estação ferroviária, hoje integrada ao Parque Linear, é o símbolo desse período de expansão.

Fotografias raras, documentos e ferramentas expostas ilustram o cotidiano dos operários e a chegada dos imigrantes, que trouxeram tradições e ajudaram a moldar a cultura local.

A consolidação do acervo é fruto da própria comunidade, que ao longo de décadas doou objetos de uso diário e memórias de famílias. O museu funciona como um convite indispensável para quem deseja compreender e valorizar o patrimônio de Porto Ferreira.

Serviço

O espaço atende ao público de segunda a sexta-feira, das 8h às 19h, e domingo, das 9h às 12h. O museu fica na Avenida Engenheiro Nicolau de Vergueiro Forjaz, s/n, Parque Linear Dorival Braga, Centro, Porto Ferreira, SP.

O telefone para contato é (19) 3585-5961.

(19) 3584-8996
 (19) 99315-5708
 @thiagoferreiracorreitor

www.thiagoferreira.creci.me

THIAGO FERREIRA
CORRETOR DE IMÓVEIS
CRECI 174467

Procurando um imóvel em Santa Rita do Passa Quatro e Região? Aqui é o lugar certo!

GRUPO MARIANO
Assistência e Orientação Familiar

(19) 99608 3218 | (19) 3581-1236

/grmariano
 @grupo_mariano_funeraria
www.grmariano.com.br

SISTEMAS mrc

- SISTEMAS (ERP)
- SUA LOJA ONLINE
- CERTIFICADO DIGITAL
- CONSULTORIA
- REGISTRO DE MARCAS

(19) 99988-4755
WWW.MRCSISTEMAS.COM.BR

HJ EXPEDIENTE

PORTO FERREIRA HOJE
Periodicidade: Mensal

Diretor Resp.: Marco Antonio Mourão
Editor Resp.: Marco Antonio Mourão
Diagramação: Marco Antonio Ponciano
Empresa Editora: Porto Ferreira Hoje Ltda
CNPJ: 61.228.820/0001-20
End.: Rua Manoel da Silva Oliveira, 302 - Sala 2 - Jardim Primavera
Porto Ferreira - SP - CEP 13.660-088
Telefone: (19) 99809-7118
E-mail: redacao@portoferreirahoje.com.br
Site: www.portoferreirahoje.com.br
Publicidade/Comercial:
comercial@portoferreirahoje.com.br
Tiragem: 1.000 exemplares
Distribuição: Gratuita

Aviso Legal: Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a opinião do jornal. É proibida a reprodução total ou parcial do conteúdo sem autorização prévia.