

# Jornal da Cidade

ANO LIX - Nº 19.749

EXEMPLAR AVULSO R\$ 10,00

JCNET  
.com.br

SUPER EDIÇÃO SEMANAL

BAURU, 9 A 15 DE MAIO DE 2026



ACESSE O JCNET

## Mudanças nas regras para CNH podem piorar o trânsito nas ruas



### Bem-Estar

**Maioria sabe o que é alimentação saudável, mas não faz em casa**

● PÁG. 40

### Saúde

Sem a rotina correta, certos exercícios podem comprometer o assoalho pélvico.

**Brasileiros precisam se mexer mais**

● PÁG. 41

**Menina muda de fases cada vez mais cedo**

● PÁG. 46

**Mães: desafios transformados em dedicação**

● PÁG. 10

### Gastronomia



Receitas divinas, como o ceviche de manga com camarão

**44**

### Pets



Abandono é crime e uma agressão ao animal e à sociedade

**34**

