

LITORAL EM PAUTA

NO PORTAL,
NO JORNAL,
NO WHATSAPP E
REDES SOCIAIS.

**SÓ NOTÍCIAS
POSITIVAS!**

DEZEMBRO DE 2023
EDIÇÃO Nº 38

LITORALEMPAUTA.COM.BR
f i y LITORALEMPAUTA

CARAGUATUBA, ILHABELA
SÃO SEBASTIÃO E UBATUBA

Obras da Nova Tamoios, com túnel em Caraguá sentido Ubatuba, serão inauguradas este mês pelo governador Tarcísio de Freitas

As obras dos Contornos, da Nova Tamoios estão 93,3% concluídas, e a expectativa é que no próximo dia 20 de dezembro, o governador Tarcísio de Freitas faça a inauguração do trecho em Caraguá. Esta data circula nos bastidores e nas redes sociais, e portanto, o que está confirmado pela Assessoria da Artesp (Agência de Transporte do Estado de São Paulo) é que a entrega antecipada, mesmo que parcial, será neste mês de dezembro. A obra vai melhorar a fluidez do tráfego no período de final de ano e férias escolares, e dará acesso ao túnel sentido Ubatuba, localizado em Caraguá.

»»»» PÁG. 03



Foto: Bruna Brito

23 radares serão instalados pelo Governo de SP nas Rodovias Oswaldo Cruz e Manuel Hipólito Rego que dão acesso ao Litoral



Acima, a Rodovia Oswaldo Cruz no núcleo Santa Virginia.

A previsão é que os novos equipamentos comecem a operar no primeiro semestre de 2024. Atualmente, a fiscalização é realizada com radares usados nas viaturas da Polícia Militar Rodoviária. Os novos radares serão instalados em pontos críticos definidos pelo DER (Departamento de Estradas e Rodagem), em 14 regiões do Estado de São Paulo. Saiba os 23 pontos exatos onde radares serão instalados na região.

»»»» PÁG 03

Dezembro têm Desfiles Natalinos e 'Caraguá Tá Show' anuncia shows de Alexandre Pires, Ira e muito mais



Programação do 'Caraguá Tá Show', que tem início neste mês de Dezembro.

É possível tirar fotos com o Papai Noel na Praça Cândido Mota e no Serramar Shopping em Caraguá. Já em São Sebastião, tem desfile natalino de 13 a 17/12 em vários bairros, e Ilhabela continua com o Natal Iluminado, além de receber a atriz Letícia Sabatella no Vermelhos dia 28/12. E tem ainda exposição do "19º Salão Ubatuba de Artes Visuais" até 28/01. Confira também a agenda dos shows de verão em Caraguá (ao lado).

»»»» PÁG 02



gentecom
Agência de Publicidade
Deseja ótimas festas neste final de ano!

- ✓ Gestão de Redes Sociais
- ✓ Assessoria de Imprensa
- ✓ Anúncios e muito mais!

Vem pra cá ;)
(12) 98218-3382
gentecom.com.br

Nossos clientes

- CARAGUÁUP Revista
- LITORAL EM PAUTA Portal e Jornal
- sabesp
- MULTI-FLORA
- OSAMIR KHALED
- Condomínio Costa Verde Tabatinga
- MUNDO
- 237 COFFEE
- INSTITUTO EDUCACIONAL E CULTURAL
- ANTO CRAIO SUPERMERCADO
- TGN



aqua rela
FOTOGRAFIA & PERSONALIZA

Sua família merece um **ensaio fotográfico** dos sonhos!

Agende agora mesmo
(12) 99638-0798 ou (11) 95896-7320



TOPOGRAFIA

- Acompanhamento de obras
- Levantamento topográfico
- Georeferenciamento
- Retificação de área
- Desmembramento de terreno
- Usocapião

TOPONORTH
TOPOGRAFIA

ORÇAMENTO
[12] 99644-5349

Juarez Mendes @toponorth TopoNorth Topografia



EDITORIAL
Bruna Briti e Daniele Murillo

JORNALISTAS

Gratiliz 2023! Bem-vindo 2024!

O Litoral Norte tem muito o que comemorar neste final de ano. Apesar das fortes chuvas do início do ano, especialmente em São Sebastião, a região se superou e recebeu investimentos importantes do Governo do Estado e da Prefeitura. Este mês, as Obras dos Contornos, incluindo grande túnel de Caraguá sentido Ubatuba, está sendo entregue pelo governador Tarcísio de Freitas, trazendo melhorias para os moradores e turistas.

É tempo de festas e contagem regressiva para o Ano Novo, e as decorações natalinas ficam ainda mais encantadoras à beira-mar. A Casa Mundo, por sua vez, continua agitada, sempre com pratos deliciosos, música boa, eventos, e agora, confraternizações e reservas para as ceias de natal e virada do ano. Quem segue inovando é a escola Paideia de Caraguá que preparou seus alunos para a linda apresentação do Musical "Encanta" baseado em Mary Poppins, emocionando a todos.

E para os amantes da boa leitura, tem lançamento do livro "O Poder é Seu - Impacto" no dia 16/12 em São Paulo, com autoras daqui do litoral. O livro traz relatos emocionantes de mulheres e suas trajetórias de superação, como o prefácio escrito pela gestora deste jornal, Bruna Briti. E prepare-se para o 2º lançamento deste livro, na Casa Mundo, no dia 21 de janeiro de 2024!

E tem o projeto "Uma Pausa Para Respirar", muito bacana lançado recentemente pela educadora física e especialista Amanda Marques, que incentiva a prática de atividades físicas no ambiente corporativo.

Foi um ano de muitas notícias, de crescimento relevante das nossas redes sociais (chegamos aos 21 mil seguidores no instagram), com vídeos dos acontecimentos na região que impactaram mais de 1 Milhão de pessoas! Que 2024 seja um ano cheio de realizações de projetos e muita prosperidade. Gratiliz á você que esteve com a gente neste 2023, acompanhando as notícias no impresso, no online, nas redes sociais e no WhastApp. Ótimas festas e uma excelente virada de ano! Vem 2024!

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Bruna Briti
MTB 32.441 - (12) 98218-3382
●brunajornalista ●brunabritijornalista
Repórter: Felipe Riela e Daniele Murillo

Fale com a gente:
Av. Paulo Ferraz da Silva Porto, 725, Prainha
Caraguatatuba - CEP 11661-570
redacaolitoralempauta@gmail.com
www.litoralempauta.com.br
CNPJ:14.948.898/0001-39

Diagramação: Ashely Rodrigues
Agência Gentecom de Publicidade
www.gentecom.com.br

3.000 a 5.000 exemplares / Grafinoorte



**237 CENTRO
EMPRESARIAL E MÉDICO**

Priscila Moura

PSICÓLOGA PSICANALISTA CRP 06/104489

Além das Máscaras: Desvendando os Desafios do Descontrole Emocional

No turbilhão da vida moderna, muitas pessoas enfrentam o desafio constante do descontrole emocional. Como psicóloga, tenho observado de perto a complexidade dessas experiências, que muitas vezes são subestimadas. O descontrole emocional pode manifestar-se de diversas formas, desde explosões de raiva até episódios de profunda tristeza, impactando significativamente a qualidade de vida.

No primeiro plano, é crucial entender que o descontrole emocional não é simplesmente uma fraqueza pessoal, e sim, frequentemente uma resposta a fatores externos, como estresse, pressões sociais e até mesmo desequilíbrios químicos. A sociedade deve avançar em direção a uma compreensão mais empática e menos estigmatizante, incentivando diálogos abertos sobre saúde mental.

A busca por estratégias de enfrentamento e gestão emocional é fundamental. A psicoterapia, por exemplo, oferece um espaço seguro para explorar esses desafios, proporcionando ferramentas práticas para lidar com emoções intensas. É vital que as pessoas compreendam que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, e sim um ato corajoso em direção ao autocuidado.

Num mundo onde a pressão cotidiana é inegável, a conscientização sobre o descontrole emocional deve ser ampliada. Iniciativas educativas, programas de promoção da saúde mental e um ambiente mais compreensivo são passos cruciais para construir uma sociedade na qual todos possam enfrentar seus desafios emocionais de forma saudável e acolhedora.



POESIA

Adriano Faleiros

Não a esperei apenas um dia,
a espero desde o jardim florido
da minha infância mais feliz.

A hora que demora pra eu vê-la
é a mesma que espera uma estrela,
longo tempo da luz aqui na gente.

Hoje, Flor, a noite esperou comigo
pra amanhecermos com o infinito,
mesmo voo da luz nos olhos vivos.

Se eu a espero mais que um dia?
Sim, eu a espero toda uma vida.



POESIA

Felipe Riela

Desejo que para cada mágoa
exista um poema para confortar a alma.

Desejo que para cada raiva
verse com toda linguística
a bondade que faz falta.

Mesmo com dor e coração nas mãos
que a oferta seja para o Alto
e encontre a sua Casa.

AGENDA CULTURAL

Tire fotos com o Papai Noel na Praça Cândido Mota de 18 a 23/12 e no Serramar Shopping em Caraguá. Em São Sebastião tem desfile natalino de 13 a 17/12 em vários bairros, e Ilhabela continua com Natal Iluminado

POR FELIPE RIELA



Serramar Parque Shopping em clima Natalino!

Caraguatatuba - A praça Dr. Cândido Motta, no Centro, recebeu decoração natalina com luzes e a Casa do Papai Noel. Têm apresentações de músicas natalinas, eruditas e populares realizadas pela Banda Municipal Carlos Gomes e apresentações pelas ruas, de 18 a 23/12, às 19h. Já o Papai Noel atende as crianças diariamente na Casa até o dia 23/12, assim como no Serramar Shopping, no qual é possível tirar fotos com o noel, diariamente das 14h em diante, até o natal.

Falando nisso, a Campanha natalina do Serramar sorteia um "Creta zero km" para os clientes que fizerem compras acima de R\$ 350. E o sorteio do carro zero km será dia 26/12, às 15h. Já o Papai Noel do Caraguá Praia Shopping entra em ação no dia 16/12, além de apresentações de bandas da Fundacc (Fundação Cultural e Educacional de Caraguá), de 18 a 23/12, e a cada R\$ 50 em compras, os clientes participam do sorteio de um Mickey ou Minnie originais da árvore de Natal do shopping (vide programação completa na notícia deste página).

O Museu de Arte e Cultura de Caraguatatuba (MACC), segue até 17/02/24, de terça a sábado, das 10h às 18h, com a exposição "Caias de Saberes" com o tema lendas, festejos e brincadeiras, projeto desenvolvido pelo Grupo Ubuntu de Ceramistas em parceria com a Secretaria de Educação e a Fundacc. Outra exposição também no MACC, é a do grupo de teatro de bonecos Mamulengo de Si Mesmo, intitulada "Quem Muito Cobra, Cobrado Será". Estão expostos os bonecos usados nas apresentações, fotografias, cartazes, figurino, cenário, e exibição do vídeo da peça. E o Teatro Mário Covas recebe o espetáculo Trapioca com Lucas Moreira e Murilo Couto no dia 16/12, às 20h, com ingressos à venda no site bilheteria express. Mais informações em fundacc.sp.gov.br, caraguatatuba.sp.gov.br, serramarshopping.com.br, e caraguapraiashopping.com.br.

São Sebastião - Tem Desfile de Natal de 13 a 17/12, sempre às 19h30, em vários bairros. No dia 15, o "bom velhinho" percorre ruas de Boiçucanga e Maresias; dia 16 na região

central até o Complexo Turístico da Rua da Praia, no Centro Histórico; encerrando na Enseada, Canto do Mar e Jaraguá no dia 17. E para deixar o Desfile de Natal ainda mais animado, diversas bandas e fanfarras de escolas de São Sebastião se apresentam nos locais.

No Teatro Municipal, no Centro, tem apresentação do Corpo Estável de Dança de São Sebastião no dia 27/12, às 19h. No mesmo dia, às 20h, sobe ao palco o Corpo Estável de Teatro da cidade, encenando "Tartufo: Não a Pecado pra quem Peca em Silêncio". Estas duas apresentações têm entrada gratuita. No dia 28, acontece o espetáculo de dança do Studio Anderson Rodrigues, às 19h, e o ingresso é R\$ 10. Mais detalhes em saosebastiao.sp.gov.br e fundass.com.br.

Ilhabela - A 2ª edição do Natal Luz continua em Ilhabela com árvore natalina de 27m de altura, túnel iluminado, Vila de Natal e cenários temáticos para tirar foto na Vila de Natal, além de feira gastronômica, de produtos, e atividades infantis. A visitação na Fazenda Engenho D'Água acontece todos os dias das 18h às 23h, além de outras atrações natalinas instaladas na Praia do Sino, Vila, Barra Velha e Praia Grande. Acesse ilhabela.sp.gov.br.

E os Concertos de Ano Novo do Centro Cultural Baía dos Vermelhos, na Costa Sul, começam dia 27/12 com a cantora portuguesa Carminho, sempre às 20h30. Dia 28/12 tem Letícia Sabatella, acompanhada por quarteto liderado por Paulo Braga, no espetáculo "Caravana Tonteria". Dia 29/12 tem a obra "Carmina Burana" da Orquestra Sinfônica e Coro Vermelhos. Mais detalhes e compra de ingressos em: vermelhos.org.br.

Ubatuba - Aproveitando o clima natalino e o espírito solidário da data, o Fundo Social de Solidariedade realiza o "Aulão de Dança" para arrecadar alimentos, no dia 16/12, às 17h, na Sede do Fundo Social, próximo ao terminal turístico do Perequê-Açu, e a entrada é 1k de alimento não perecível. Dia 25/12 tem Natal Luz da Prefeitura. Mais informações em ubatuba.sp.gov.br ou fundart.com.br, sem programação oficial até o fechamento desta matéria.

O Teatro Municipal, no Centro, tem apresentação de dança "Encontro" nos dias 15, 16 e 17/12, às 19h30. No dia 20, às 19h30, sobe ao palco a Banda Lira com a apresentação "Trilhas Sonoras". Ainda no Teatro tem a exposição "19º Salão Ubatuba de Artes Visuais" de 06/12 a 28/01/24, aberta todos os dias (exceto o período de recesso de 21/12 a 02/01/24), das 9h às 17h, com obras diversificadas de vários artistas.

TGN
TRINDADE | GUIMARÃES | NIGRO
ADVOGADOS

BOAS FESTAS!

Que este Natal brilhe com alegria e que o ano-novo traga prosperidade para todos os seus dias.

Dr. Álvaro Alencar Trindade | OAB-SP 93960
Dra. Gláucia Regina Trindade | OAB-SP 182331
Dr. Rodrigo C. V. Guimarães | OAB-SP 172960
Dra. Ana Paula Nigro | OAB-SP 159017

(12) 3882-3025
(12) 98893-3054
tgnadvogados

ESTAMOS CONTRATANDO

- ✓ PADEIRO
- ✓ EMPACOTADOR
- ✓ REPOSITOR

*COM EXPERIÊNCIA DE 6 MESES

*Envie seu currículo no WhatsApp
(12) 99766-6708 ou no e-mail
marketingentecom@gmail.com

CANTO BRANCO

Obras da Nova Tamoios é inaugurada neste mês de Dezembro como parte da Operação Verão

POR BRUNA BRITI E FELIPE RIELA

Foto: Divulgação



As obras dos Contornos da Tamoios estão 93,3% concluídas, e neste mês de dezembro acontece a entrega antecipada, mesmo que parcial, para melhorar a fluidez do tráfego no período de final de ano e férias escolares.

A ARTESP (Agência de Transporte do Estado de São Paulo) anunciou que o túnel para Ubatuba, localizado no primeiro trecho dos Contornos de Caraguatatuba na Rodovia dos Tamoios, será aberto neste mês de dezembro. A inauguração parcial da nova Tamoios tem como objetivo amenizar o tráfego intenso na chegada à praia, proporcionando um caminho alternativo para os motoristas.

A data exata da inauguração do trecho Caraguatatuba-Ubatuba ainda não foi confirmada até o fechamento desta edi-

ção. No entanto, há especulações nas redes sociais de que ocorrerá no dia 20 de dezembro, sem confirmação oficial da ARTESP. A iniciativa integra a "Operação Verão", que busca melhorar a fluidez do tráfego durante o período de férias.

O trecho mais avançado da via inclui um túnel que conecta a Nova Tamoios ao caminho em direção ao norte, evitando que os motoristas passem pelo Centro de Caraguatatuba para continuar a viagem, como acontece atualmente. É importante ressaltar que a medição da porcentagem da obra (93,3%) é feita mensalmente e engloba todo o empreendimento, não apenas trechos específicos. Somados às conexões com trechos existentes, a Nova Tamoios contará com 33,9 km de novas pistas, aumentando a segurança viária e criando um novo corredor logístico para o Porto de São Sebastião e as cidades turísticas do Litoral Norte.

Atualmente, os trabalhos se concentram nas extremidades dos contornos, com a SP-55, lado Caraguatatuba e lado São Sebastião. As principais frentes de trabalho são o término dos viadutos, subestações de túneis e sinalização. As atividades de terraplenagem, pavimentação e túneis também seguem em fase avançada. Os serviços de automação dos túneis, que começaram em fevereiro de 2023, têm previsão de conclusão para novembro de 2024.

Com um investimento de aproximadamente R\$ 1,5 bilhão, o projeto do Contorno ainda contempla a construção de 46 obras, entre pontes e viadutos, seis conjuntos de túneis e a ligação do Contorno Sul com a Rodovia SP-55. Assim, possibilitando o acesso mais fácil de Caraguatatuba e Ubatuba.

Estado de SP anuncia a instalação de 649 novos radares nas rodovias e deste total 23 devem ser no Litoral Norte

POR DANIELE MURILLO

Foto: Divulgação



O edital de licitação receberá propostas até o dia 08 de janeiro de 2024.

O Departamento de Estradas de Rodagem (DER) de São Paulo planeja instalar 649 radares nas estradas do Estado, com um investimento de R\$ 196,8 milhões.

A previsão é que os novos equipamentos passem a operar a partir do primeiro semestre de 2024. Atualmente, a fiscalização é realizada apenas com radares usados nas viaturas da Polícia Militar Rodoviária. E os novos radares serão instalados em pontos críticos definidos pelo DER, em 14 regiões do estado. Esses dispositivos podem detectar veículos furtados ou com irregularidades no registro.

O DER confirma que os radares fixos estão fora de operação e que, ao todo, as rodovias do estado possuem mais de 600 pontos de medição para velocidade. Ainda de acordo com o policiamento rodoviário, metade das multas aplicadas em rodovias acontecem por excesso de velocidade. As propostas e documentação das empresas interessadas serão recebidas até às 10h, de 8 de janeiro de 2024, na sede do DER. O edital está disponível para consulta nos sites: www.der.sp.gov.br e www.e-negociospublicos.gov.br.

Entre o Litoral Norte e Vale do Paraíba serão instalados 63 radares. Confira abaixo os 23 pontos já divulgados para nossa região:

Rodovia Oswaldo Cruz Taubaté até Ubatuba - SP 125

Km 5,9 sentido norte-sul
Km 25,4 sentido norte sul
Km 27 sentido norte sul
Km 42,8 sentido norte-sul
Km 66,3 sentido norte-sul
Km 73,8 sentido norte-sul
Km 77 sentido norte-sul
Km 80,9 sentido norte-sul
Km 85,8 sentido norte-sul
Km 88,3 sentido norte-sul

Rodovia Dr. Manuel Hipólito Rego Ubatuba até Bertioga (SP-55)

Km 54 - sentido Norte-Sul
Km 71,7 - sentido Leste-Oeste
Km 73,1 - sentido Leste-Oeste
Km 78,3 - sentido Leste-Oeste
Km 79,8 - sentido Leste-Oeste
Km 80,8 - sentido Leste-Oeste
Km 89,1 - sentido Leste-Oeste
Km 102,7 - sentido Leste-Oeste
Km 104,9 - sentido Leste-Oeste
Km 106,4 - sentido Leste-Oeste
Km 114,2 - sentido Leste-Oeste
Km 119,9 - sentido Leste-Oeste
Km 131 em Ilhabela
Km 11,2 sentido norte-sul

Caraguá Praia Shopping celebra o Encanto de Natal

Foto: Bruna Briti



A nova fachada decorada do Caraguá Praia Shopping, em clima natalino!

O Caraguá Praia Shopping está comemorando 26 anos e, para marcar essa jornada, mergulhou no universo encantador da Disney na Campanha de Natal deste ano.

O destaque da celebração são os adoráveis Mickey e Minnie, o casal super animado!

A decoração de natal está presente na fachada recém reformada, brilhantemente iluminada. No interior do shopping, a decoração central, destaca uma árvore de natal única, composta por 26 pelúcias do Mickey e Minnie, representando cada ano da trajetória do Caraguá Praia Shopping. Além disso, tem Instagramável disponível para que os clientes tirem fotos e compartilhem momentos mágicos.

E para tornar tudo ainda mais especial, a cada R\$ 50 em compras, os clientes participam do sorteio de um Mickey ou uma Minnie originais, diretamente da árvore de natal do shopping. A participação vale para os clientes e colaboradores do Caraguá Praia Shopping.

No último dia 09/12/2023, teve evento com Mickey e Minnie, e abaixo, confira os outros eventos do Praia Shopping. Oportunidade única de trazer os pequenos pra prestigiar esta data tão especial.

Programação de Eventos:

16/12/2023 - Papai Noel (Lara Kids) das 16h às 18h: Um encontro especial com o bom velhinho, trazendo alegria.

18 a 23/12/2023 - Banda da Fundacc às 19h: Entretenimento musical para toda a família, proporcionando momentos agradáveis durante as compras de Natal.

23/12/2023 - Coral Água Viva às 20h: Uma apresentação encantadora do Coral Água Viva para encerrar as festividades com chave de ouro.

Além disso, aguardamos ansiosos pela confirmação da data e horário da apresentação do Coral da EMEF Dr. Carlos de Almeida Rodrigues, que será divulgada em breve nas redes sociais do Caraguá Praia Shopping (@caraguashopping)

Junte-se a nós nesta celebração mágica de Natal, onde a alegria garante momentos inesquecíveis para toda a família. O Caraguá Praia Shopping espera por você para fazer parte desta festa.

Sabesp anuncia novidades no feirão de negociação de dívidas e atualização cadastral

POR BRUNA BRITI

Foto: Sabesp



Com valor de entrada reduzido, clientes agora podem parcelar débitos em até 36 vezes em todos os canais de atendimento, inclusive nos digitais.

A Sabesp iniciou em novembro a segunda edição do feirão "Acertando Suas Contas com a Sabesp" de 2023 com condições ainda mais vantajosas para a negociação de dívidas, com entrada reduzida, desconto de até 100% nos valores de juros, atualização monetária e multas e parcelamento em até 36 vezes. Desde sábado (02/12), os canais digitais de atendimento também estão aptos a oferecer todas essas facilidades já encontradas no atendimento presencial.

A ação da Sabesp acontece até 13 de janeiro de 2024 e é voltada para imóveis residenciais, comerciais e industriais que tenham contas em aberto, seja na Capital, Grande São Paulo, interior ou litoral. A expectativa é que ocorram cerca de 200 mil negociações.

O feirão está sendo realizado em todos os postos oficiais de atendimento da Companhia: canais digitais, atendimento telefônico, agências presenciais ou nas unidades móveis. O pagamento poderá ser feito via PIX, com cartão de crédito

ou de débito ou por meio de parcelamento direto com a Sabesp. O objetivo da Sabesp é oferecer ao cliente a oportunidade de quitação da dívida com condições especiais, garantindo a continuidade dos serviços.

Novidades desta edição - Além de a Companhia ter adaptado os canais de atendimento digitais para condições idênticas ao atendimento presencial, oferecendo parcelamento em até 36 vezes, garantindo maior comodidade aos clientes, há outras novidades. Um destaque interessante nas condições são mais faixas de débitos com descontos integrais de encargos (juros, multas e inclusive atualização monetária), que pode beneficiar especialmente os clientes com dívidas mais antigas, além de um percentual menor de entrada.

Para negociar, o responsável pelo débito deve ter em mãos um documento pessoal (RG ou CNH), CPF e uma conta de água para identificar o número de fornecimento do imóvel. Além da negociação, o feirão também tem o objetivo de incentivar os clientes a atualizarem os seus cadastros, para que todos possam receber informações sobre abastecimento, segundas vias de contas e outros benefícios.

SERVIÇO: Feirão "Acertando Suas Contas com a Sabesp" Quando: até 13/01/2024 | Onde: todos os canais de atendimento da Companhia: **Agência Virtual:** <https://agenciavirtual.sabesp.com.br/> | **WhatsApp:** 11 3388-8000 | **Telefone:** 0800 055 0195 | **Chat:** <https://sabesp-chat.sabesp.com.br/chat-externo> | **Agências da Sabesp e Poupatempo:** é só agendar o atendimento pela nossa Agência Virtual. Encontre uma unidade mais próxima de você, acessando <https://agenciavirtual.sabesp.com.br/agencias-de-atendimento> | **Confira a lista de pontos de atendimento móvel na semana de 4 a 9 de dezembro:** <https://site.sabesp.com.br/site/imprensa/noticias-detalle.aspx?secaoId=65&id=9043> | **Mais informações sobre essa ação nas redes sociais da Companhia:** **Facebook** - /SabespOficial; **Twitter** - @Sabesp; **Instagram** - @sabespacia.

Aos nossos associados e parceiros, desejamos

BOAS FESTAS!

Casa MUNDO
sobrinhos e sobrinas

- RESTAURANTE
- CAFETERIA
- LOJA COLABORATIVA
- ESPAÇO KIDS
- LIVRARIA
- TERAPIA
- EVENTOS

12 2134.0127 @casamundooficial
Av. Dr. Arthur da Costa Filho, 311, Centro, Caraguá

'Uma Pausa para Respirar', projeto de Amanda Marques, promove saúde física e mental em várias empresas da região

POR DANIELE MURILLO E BRUNA BRITI



A especialista Amanda Marques apresenta estratégias inovadoras de bem-estar no ambiente corporativo.

Vivemos um momento em que a saúde e a qualidade de vida estão em alta, tanto na vida das pessoas, como no ambiente corporativo. Atualmente, a grande quantidade de pressões e responsabilidades, aumenta a cada dia, também como consequências das novas tecnologias que nos 'roubam tempo', diminuindo o tempo livre e a atividade física. A educadora física Amanda Marques, entendeu esta crescente demanda vindo do ambiente corporativo e desenvolveu o seu mais novo projeto: "Uma Pausa para Respirar".

Coach de emagrecimento e sistema comportamental, certificada no LPF (Low Pressure Fitnes) e criadora

do programa "De Dentro para Fora", Amanda é formada há 09 anos, possui pós-graduação em Fisiologia do Exercício e Medicina do Esporte. Agora ela inova mais uma vez e já aplica a ginástica laboral comportamental em várias empresas, como a Acciona do Brasil, Vale e Petrobras, empresas multinacionais.

"A adoção de hábitos mais saudáveis traz consequências para a saúde como um todo, e não apenas na saúde física. Investimentos em prevenção e promoção de saúde no ambiente de trabalho têm resultados diretos na satisfação do colaborador e no seu bem-estar, além dos benefícios em relação à minimização de

dores e prevenção de doenças ocupacionais como depressão, estresse ocupacional, síndrome de Burnout, ansiedade, síndrome do pânico. Todos esses transtornos podem ser amenizados com um pequeno hábito diário", explica Amanda

A proposta é pensada de acordo com a dinâmica de cada empresa, e baseia-se na implantação do Programa de Ginástica Laboral Comportamental. Os benefícios são inúmeros como, por exemplo, a redução de custos com afastamentos e substituição de funcionários, diminuição de queixas, atendimentos médicos, acidentes e lesões. Outro ponto alto do programa é a melhoria da imagem da empresa perante colaboradores e comunidade, além de melhorar o ambiente de trabalho e aumentar a produtividade.

Os funcionários por sua vez são beneficiados com maior sensação de disposição e energia para as atividades diárias, melhora da autoestima e autoimagem, reduz os níveis de sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade, além de desenvolvimento de consciência corporal, prevenção das doenças ocupacionais LER/DORT, aumento da eficiência e redução do gasto energético por movimento específico e diminuição da fadiga no fim da jornada de trabalho. Os ganhos são inúmeros e poderíamos citar muitos outros aqui.

Para implantação do projeto na empresa existe um Cronograma. Primeiro é realizada uma reunião com os diretores de cada setor para apresentar o Projeto e seus benefícios, bem como os objetivos e metas, além

da organização da lista de colaboradores que participarão do treinamento. A divulgação interna é criativa, por meio de cartazes, folders e outros canais de comunicação, incentivando a participação e a mudança de hábitos. Essa comunicação também esclarece da implementação e desenvolvimento do programa. Após essa etapa, os colaboradores são submetidos a uma anamnese para avaliar sua qualidade de vida e hábitos relacionados à saúde física, mental e emocional.

"Uma Pausa para Respirar" é fundamentado nos exercícios do LPF, baseados em técnicas da respiração diafragmática da yoga e do RPG (Reeducação Postural Global). Ao praticar essas técnicas de respiração, o nervo vago é ativado, reduzindo a frequência cardíaca e respiratória, levando o corpo a um estado de tranquilidade, equilibrando a frequência respiratória e o metabolismo do corpo.

Amanda destaca que o projeto oferece acompanhamento personalizado por meio de relatórios mensais, com informações precisas sobre o progresso e evolução do programa, incluindo a frequência, ocorrências e casos específicos. "O grande problema relacionado ao estresse das empresas pode estar relacionado ao simples fato de o colaborador não saber a forma de respirar em um momento de pressão no trabalho", conclui Amanda.

Acompanhe o trabalho da Amanda no Instagram e saiba mais: @amandapersonal_360 e WhatsApp (12) 98182-8468.

CLASSIFICADOS DE IMÓVEIS

VENDA				
<p>Apartamento à venda no Martim Praia Clube com vista para o mar, 9 andar R\$ 450 mil. Aceita financiamento bancário! GLÁUCIA MONTAGNER VON ZASTROW CRECI 211684f (12) 99640-5401 www.imoveisglauca.com.br</p>	<p>Casa com 2 dormitórios no Balneário dos Golfinhos, em Caraguatatuba/SP. Excelente acabamento! R\$ 280 mil. (12) 99640-5401 Creci 40657 GLÁUCIA MONTAGNER www.imoveisglauca.com.br</p>	<p>Terrenos à venda no bairro Golfinhos a partir de R\$ 85 mil, parcelamento direto com o proprietário. OPORTUNIDADE ÚNICA!!! GLÁUCIA MONTAGNER VON ZASTROW CRECI 211684f (12) 99640-5401 www.imoveisglauca.com.br</p>	<p>Praia da Cocanha - Recanto Verdemar / Caraguatatuba VENDA R\$ 100.000,00 Falar com Raphael Carlota (12) 98250-3866 CRECI - 55635.</p>	<p>Sobrado Novo à venda na Massaguaçu c/ 80m², R\$ 360mil. Aceita financiamento bancário! Izumi Trannin CRECI 151955 12 997816034 izumi@vetorialimoveisarquitectura.com</p>
<p>Sobrado em condomínio com 3 dormitórios no Jd Britânia a 50 metros da praia R\$ 400 mil. Aceita financiamento bancário! GLÁUCIA MONTAGNER VON ZASTROW CRECI 211684f (12) 99640-5401 www.imoveisglauca.com.br</p>	<p>Massaguaçu - Frente o Mar Área com 2.300,00m², documentação ok R\$2.500.000,00. Capacidade construtiva de até 23 sobrados geminados Tratar c/ Raphael (12) 98250-3866</p>	<p>Massaguaçu / Atrás do Hotel Costa Norte - Loteamento Morada do Mar (200metros da praia). Lotes com 360,00m², escritura definitiva R\$90mil. Observação: É necessário licenciamento ambiental junto a CETESB. Lotes com laudo ambiental Tratar c/ Raphael (12) 98250-3866</p>	<p>Massaguaçu - Balneário Gardenmar Lote de esquina com 392,00m², escritura definitiva, não precisa de aterro, 500metros da praia. R\$90mil. Obs: Lote com vegetação, é necessário autorização da CETESB para limpeza. Tratar com Raphael (12) 98250-3866</p>	<p>Apartamento na planta à venda na Massaguaçu, 2 dorms, Isuíte, lazer completo, 71m, R\$ 285 mil. Izumi Trannin CRECI 151955 12 997816034 izumi@vetorialimoveisarquitectura.com</p>
<p>Venda de Apartamento com 3 dormitórios INDAIÁ - CARAGUATATUBA/SP 120,00 m² útil Venda R\$ 1.060.000,00 IPTU Mensal R\$ 254,00 AP01228 CARAGUAIMOVEIS.COM.BR</p>	<p>Apartamento de 3 Dormitórios a Poucos Passos da Praia do Indaiá com Vista para o Mar. INDAIÁ - CARAGUATATUBA/SP 113,00 m² total Venda R\$ 850.000,00 IPTU Anual R\$ 1232,00 AP01223 CARAGUAIMOVEIS.COM.BR</p>	<p>Praia da Cocanha - 2 terrenos juntos no Recanto Verdemar em Caraguá. 2 terrenos com 427,00m² cada - Total 854,00m², na Rua 11, última rua do loteamento. Escritura definitiva, não precisa de aterro. Obs: Os terrenos têm vegetação, e precisam de licenciamento ambiental junto a CETESB. Este serviço é de R\$ 8 mil por lote. Valor R\$ 85.000,00 cada lote Raphael Carlota (12) 98250-3866 CRECI - 55635</p>	<p>CASA MASSAGUAÇU - CARAGUATATUBA/SP 360,00 m² terreno Venda R\$ 2.800.000,00 IPTU Anual R\$ 1.800,00 CA02523 CARAGUAIMOVEIS.COM.BR</p>	<p>Sobrado Novo à venda no Golfinhos, 2 dorms, 2 WC, 67m, quintal amplo. R\$ 295 mil. Aceita financiamento bancário! Izumi Trannin CRECI 151955 12 997816034 izumi@vetorialimoveisarquitectura.com</p>

O SEBRAE TAMBÉM AJUDA EMPRESAS COM MAIS TEMPO DE MERCADO?

MATHEUS RIBEIRO
UHÁ AÇAI
CLIENTE DO SEBRAE-SP

Ajuda!
O movimenta é um programa do Sebrae que tem cursos, trilhas e mais soluções para donos de pequenas empresas.



Acesse movimenta.sebraesp.com.br e conheça tudo que o Sebrae pode fazer pelo seu negócio. Impulsione o potencial da sua empresa.

Musical "Paideia Encanta: A Magia Sempre Retorna" foi sucesso no Teatro Mário Covas e encantou as famílias dos alunos do Paideia

POR BRUNA BRITI E FELIPE RIELA



Os alunos do Instituto Educacional e Cultural Paideia na apresentação do Musical "Encanta: A Magia Sempre Retorna" no Teatro Mário Covas.

Na noite desta quarta-feira (06/12), o Teatro Mário Covas, em Caraguatatuba, foi palco de um espetáculo mágico e encantador. O Instituto Educacional e Cultural Paideia apresentou o musical de final de ano: "Paideia Encanta: A Magia Sempre Retorna", inspirado nos ensinamentos da personagem Mary Poppins. O evento contou com a participação de alunos, professores, familiares e convidados, e foi um verdadeiro sucesso, ficando marcado na memória de todos presentes.

Durante o espetáculo, os estudantes mostraram todo o talento e dedicação por meio de emocionantes encenações, belas canções e incríveis coreografias. Os familiares ficaram encantados com a performance dos 'artistas', que se entregaram de corpo e alma para proporcionar uma noite inesquecível.

A diretora do Instituto, Gislene Angélica Conceição, falou sobre a importância desse momento para os alunos e colaboradores. "Foi um momento muito esperado por todos. Os estudantes tiveram a oportunidade de aprimorar suas habilidades artísticas e se expressarem por meio da música, dança e interpretação", revela.

O musical foi baseado nos famosos livros de

Mary Poppins, escritos por P. L. Travers, e publicados entre 1934 e 1988. A história narra as aventuras de uma babá mágica que chegava voando com um guarda-chuva para cuidar das crianças da família Banks, transformando suas vidas com doses de magia e diversão. A apresentação foi repleta de momentos emocionantes e divertidos, transportando a plateia para o mágico mundo de Mary Poppins.

A diretora Gislene destacou a importância da união entre escola, alunos e responsáveis para o sucesso do evento. "A cada ano, os estudantes mostram evolução e criatividade, graças ao apoio dos professores e familiares", ressalta. Ela também expressou sua gratidão pelo resultado final e enfatizou a expectativa para o próximo ano, "será mais um período repleto de aprendizados e vivências para todos!".

Serviço: Saiba mais www.educacionalpaideia.com.br e siga-nos em nossas redes sociais @educacionalpaideia.
Paideia 1 - Rua Santos Dumont, 203 - Centro,
Paideia 2 - Rua Ilhabela, 239 - Sumaré
Telefones: (12) 3881-1437
WhatsApp (12) 996284474

Noite de Autógrafos marca o lançamento do livro "O Poder é Seu - Impacto" de coautoria da coach e mentora Paula Sena e outras escritoras do litoral, interior e capital paulista

POR BRUNA BRITI E FELIPE RIELA



O livro reúne histórias de mulheres que narram suas trajetórias de vida, superação e transformação com relatos inspiradores e emocionantes.

A noite de autógrafos celebra o lançamento do livro "O Poder é Seu - Impacto", de coautoria idealizado por Paula Sena, Coach e Mentora de Poder Feminino e Palestrante Ativacional. O evento exclusivo acontece no próximo dia 16 de dezembro, às 19h30, no Le Petit Café & Confeitaria, no Morumbi, capital paulista. Quem morar no litoral norte, pode já reservar o dia 21 de janeiro de 2024, para adquirir seu exemplar neste segundo lançamento que acontecerá das 9h às 15h, na Casa Mundo.

O prefácio, intitulado A Escrita Cura, é assinado pela empreendedora e jornalista de Caraguatatuba, Bruna Briti, que faz a gestão da Agência Gentecom, responsável pela revisão, diagramação e finalização do livro, contando também com a revisão de Magna Marinho. O livro traz relatos de mulheres diferentes entre si, que se conectam pelo Projeto O Poder é Seu. Abrem seus corações com histórias únicas de superação.

O livro conta as histórias de 14 mulheres, incluindo a própria Paula Sena, que narram suas jornadas de vida e transformação ao encontrarem nela uma figura de poder feminino prático, acessível e afetuoso. As 14 autoras são: Paula Sena, Bruna Briti, Magna Marinho, Márcia Lopes, Jéssica Gomes, Débora Lira, Roseli Reis, Alice Freitas, Sara Ferreira, Aline Lima, Noemi Nunes, Ivani-se Silva, Bruna Alves e Katia Regiane, que compartilham mensagens fortes e histórias incríveis em seus respectivos capítulos.

Paula Sena comemora: "Sou uma mulher muito abençoada e acredito verdadeiramente no poder do 'Juntas Somos Mais Fortes'. O resultado está aí, um livro de

coautoria publicado em três meses da idealização deste sonho. Surreal! Só gratidão".

Breve resumo das coautoras - Márcia Lopes, enfermeira e idealizadora do Método GPN (Gerar, Parir, Nutrir). Ela destaca que foi impactada por Paula, que proporcionou encontros com outras mulheres que ajudam umas às outras. Magna Marinho, fisioterapeuta, nutricionista e terapeuta holística, relata que Paula Sena a ensina conteúdos novos a cada encontro, transformando vidas. Jéssica Gomes, comunicóloga, compartilha que a plenitude é sua meta, já Débora Lira, bailarina e empreendedora do vinho, ressalta a importância de olhar para si com amorosidade. Roseli Reis, administradora e mentora financeira, orgulha-se de sua trajetória e resultados alcançados, afirmando que 'governa sobre sua vida'.

Alice Freitas, especializada em Thetahealing, destaca a importância de dizer sim, celebrando a conexão enquanto cumpre sua missão de capacitar mulheres. Sara Ferreira, gestora de uma agência de marketing digital voltada para mulheres, afirma que criou voz e gritou para o mundo o quanto é grandiosa e potente diante da vida. Aline Lima, influencer digital cadeirante, reflete sobre os desafios que está disposta a enfrentar com positividade, enquanto Noemi Nunes, especializada em Pediatria e Neonatologia, destaca o impacto que viagens tiveram em sua vida, abrindo sua mente para desejar o extraordinário.

Ivanise Silva, pós-graduanda em Acupuntura Shen Tao, aconselha a olhar para os desconfortos, que geram conexões com pessoas maravilhosas. Bruna Alves, empreendedora na área da Gastronomia e fotógrafa, celebra sua vida feliz e pronta para ir além, enquanto Katia Regiane, especializada em Língua Inglesa, Psicopedagogia e Neuropsicologia, acredita que tudo o que acontece em nossas vidas tem um motivo.

A Noite de Autógrafos promete ser um evento marcante. Paula Sena é especialista em Autoestima, Maturidade Emocional e Comunicação Magnética. Participou em 2017 da coautoria do livro 'Coaching A Hora da Virada', também é escritora e idealizadora da 'Imersão O Poder é Seu'. Serve a vida ativando mulheres no poder pessoal e autonomia de vida e negócios, e dessa forma, constrói uma brilhante carreira como Coach e Mentora, levando mulheres a viver a máxima potência de sua essência de vida.

Serviço: A Noite de Autógrafos do livro "O Poder é Seu - Impacto", é um evento fechado que acontecerá no dia 16 de dezembro, às 19h30, no Le Petit Café & Confeitaria, no Morumbi, Rua Marechal Hastimphilo de Moura, nº 277, em São Paulo. Garanta o seu exemplar do Livro na pré-venda, que já está acontecendo. Assim, no dia do lançamento, as escritoras deixarão seu exemplar autografado e você receberá o livro de forma personalizada. Adquirir o livro pelo Instagram @podereseu, e-mail ativadesenvolvimentohumano@gmail.com ou WhatsApp (11) 95026.2017. O segundo lançamento do livro acontecerá dia 21 de janeiro de 2024, das 9h às 15h, na Casa Mundo, que fica na Av. Arthur Costa Filho, 311, Centro de Caraguatatuba.



Educar é semear com sabedoria

Matrículas abertas para 2024!
ENSINO INTEGRAL
FUNDAMENTAL E INFANTIL

R. Santos Dumont, 203 - Centro
R. Ilha Bela, 239 - Sumaré
(12) 3881-1437 e 3882-3563
educacionalpaideia

gentecom.com.br

SÃO SEBASTIÃO

JUNTOS SOMOS MELHORES

MAIS DE 1 BILHÃO
DE REAIS INVESTIDOS
NA CIDADE



A Prefeitura de São Sebastião está trabalhando intensamente pela nossa cidade. E investindo mais de 1 bilhão de reais em mais de 100 obras, como contenção de encostas e pavimentação das vias, realocação de 1.400 famílias para novas moradias da CDHU, construção e reconstrução de escolas, construção de Unidades Básicas de Saúde e Centros de Especialidades Médicas, e muito mais. O trabalho não para. E ter você ao nosso lado é fundamental. Porque juntos somos mais fortes.

   / [prefsaoseba](https://www.prefsaoseba.sp.gov.br)  [saosebastiao.sp.gov.br](https://www.saosebastiao.sp.gov.br)



Encanto
de Natal

16
12

Chegada do

Papai
Noel

às 16h

Sorteio

A cada R\$50,00 em compras, você concorre a um Mickey ou Minnie de pelúcia da nossa árvore de Natal! O Sorteio será realizado no dia 06 de Janeiro de 2024.

Válido para compras do dia 01/12/2023 a 06/01/2024.



Caraguá
Praia
Shopping

O BOTICÁRIO

SEJA UM AMOR PRESENTE



NATAL



Imagens meramente ilustrativas.

Compre pelos nossos canais oficiais sem sair de casa:

ENCONTRE UM REVENDEDOR



encontre.boticario.com.br

COMPRE PELO WHATSAPP OFICIAL



0800 744 0010