

LITORAL EM **pauta**

NO PORTAL,
NO JORNAL,
NO RÁDIO E
NAS REDES
SOCIAIS.
**SOMOS
CROSSMEDIA
DE VERDADE!**

MARÇO DE 2021
EDIÇÃO Nº5

LITORALEMPAUTA.COM.BR
f i y LITORALEMPAUTA

CARAGUATATUBA, UBATUBA
E SÃO SEBASTIÃO

Obras da duplicação da Serra da Tamoios estão em ritmo acelerado

Cerca de 2.000 pessoas trabalham da "nova Subida" do trecho de Serra da Rodovia dos Tamoios, que interliga Caraguá ao planalto, e está com 88% das obras concluídas. A previsão de entrega é fevereiro de 2022.



Novo trecho de Serra da Tamoios terá o túnel de maior extensão do Brasil com 5,5 km.

Foto: Assessoria de Comunicação da Tamoios

▶▶▶▶▶ PÁG. 03

Prefeituras querem modernizar e ampliar ciclovias no Litoral Norte

A reportagem do Litoral em Pauta conversou com as quatro prefeituras sobre os investimentos que serão feitos neste e nos próximos anos pra beneficiar quem usa bicicleta na região.

▶▶▶▶▶ PÁG. 04

Pandemia faz crescer número de praticantes de atividades físicas ao ar livre

As orlas das praias nas quatro cidades do Litoral Norte são propícias para a prática de atividade física que aumenta a imunidade e previne transtornos psicológicos.

▶▶▶▶▶ PÁG. 06

Vantagens que cabem no seu **bolsa**

Desconto em Clínicas Médicas, Odontológicas, Exames e Farmácias

CLUBE DE **Vantagens** DA FAMÍLIA CARAGUATATUBA

Mensalidade R\$ **28,40**

Consultas a partir de R\$ **55**

PEÇA JÁ O SEU!
(12) 3888-5327
www.clubedevantagensdafamilia.com.br

#TENHA UM **SORRISO** NOTA 10 Vá ao dentista

(12) 3882-1072 Agende sua Avaliação

GABINETE ITINERANTE **LOCKDOWN?** DE NORTE AO SUL

#Mandato Chick Show **Não para!**

f i samirkhaledodonto

Samir Khaled

Ortodontia, Implantes e Facetas

vereador **Jameson** CHICK SHOW

FALE COMIGO!
(12) 99712 9458
@jamesonchickshow



EDITORIAL

Bruna Briti

JORNALISTA, MÃE E EMPREENDEDORA

Recomeçar sempre!

Eis que vivemos recentemente outro período restritivo do Plano SP! Ufa, continuamos aqui com saúde para continuar informando e contribuindo pra “formação” da sua opinião!

E a pandemia por aqui vai longe! Enquanto nos Estados Unidos, o governo já comprou vacina e garante que TÓDA a população estará vacinada até julho deste ano, no Brasil temos agora em março, menos de 10% da população (idosos) vacinada! Pouco, mas É!

Enquanto isso vamos “lutando” pra viver, pra pagar as contas, pra manter forte a saúde física-emocional-mental! Inclusive fizemos uma matéria mostrando que a prática de atividades físicas “ao ar livre” é e está sendo muito importante! Também trazemos dicas de lives com temas relevantes neste mês da mulher (coluna do advogado Dr. Álvaro Alencar), assim como na nova coluna da Magic Cris que explica sobre várias ferramentas terapêuticas energéticas (não invasivas), bem como no texto da jovem Isabella Mazetti que reflete a triste realidade dos jovens ‘nem-nem’, ou melhor ‘sem-sem’. Leia lá que você vai entender.

E pra finalizar, a boa notícia vem da construção civil! As obras da nova Subida no trecho de Serra da Tamoios está com 88% do projeto concluído. São mais de 2.000 pessoas que trabalham nesta empreitada! Assim como fomos atrás e ouvimos dos quatro prefeitos da região, que “modernizar” as ciclovias e ampliar os serviços de saúde, é prioridade!

Bom “recomeçar sempre” pra você! Sim, basta acordar a cada dia com um olhar novo para tudo, sem julgamentos (Como quando conhecemos alguém pela primeira vez, ou quando visitamos um novo lugar e nos deslumbramos pela primeira vez). Consegui ter este “novo” olhar hoje?



TGN ADVOGADOS

Dr. Álvaro Alencar Trindade

ADVOGADO OAB/SP 93960

Mês da mulher!

Para as mulheres é tempo de comemorar, de ganhar presentes e flores e de aproveitá-los bem! Março, “mês das Mulheres”, é apropriado para muitas reflexões. Por isso, todos os anos, dedico um texto para homenagear as mulheres e suas lutas, e assim, instigar a participação feminina. Este ano resolvi ousar! Conversei com mulheres que estão na liderança de diversos setores em nossa cidade, tive aprovação delas e realizamos lives no www.facebook.com/cronicasdoalvaro/ abordando temas do cotidiano feminino.

Você pode rever as lives que realizamos entre os dias 8 a 16 deste mês sobre: saúde da mulher; educação; mulher empreendedora e suas múltiplas atividades; arte e artesanato como fatores de empoderamento; Lei Maria da Penha; saúde psicológica e mente da felicidade; e evolução dos direitos das mulheres. Deixa lá seus comentários! Espero ter contribuído para aumentar sua formação e crescimento de “uma mente compartilhada” de mulher.

Feliz “todos” os dias das mulheres!

*Atua na TGN Advocacia.

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Bruna Briti
MTB 32.441 - (12) 98218-3382
@brunajornalista @brunabritijornalista
Repórter: Felipe Horácio Riela

Fale com a gente:
Av. Pernambuco, 21, Jd. Primavera
Caraguatubá - CEP 11660-640
redacaolitoralempauta@gmail.com
www.litoralempauta.com.br
CNPJ: 14.948.898/0001-39

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

De 5.000 a 9.000 exemplares
Impressão Grafimorte



ERRATA

Dr. Rodrigo C. V. Guimarães

ADVOGADO OAB/SP 172.960

A nova sistemática do intervalo para repouso ou alimentação

Errata da última edição: Considerar as informações abaixo.

Até novembro de 2017, se um trabalhador com direito a 60 minutos de intervalo de repouso tivesse usufruído apenas 30 minutos, a Lei e os nossos Tribunais garantia ao mesmo o direito de receber uma hora integral (60 minutos), com acréscimo de um adicional de 50% (como se fosse hora extra), pagamento esse que ainda refletiria no FGTS, nas férias, no 13º salário e nas demais verbas do contrato de trabalho, isso tudo em razão da natureza do intervalo ligada a saúde e higidez do trabalhador.

A partir de novembro de 2017, com a “Reforma Trabalhista”, o mesmo trabalhador acima passou a ter direito a receber apenas os 30 minutos suprimidos do intervalo (que eram 60 minutos originários), com o acréscimo do adicional de 50%, a título de indenização, sem direito ao reflexo no FGTS e demais verbas do contrato de trabalho.

Em resumo, com a alteração imposta pela “Reforma Trabalhista”, o trabalhador que antes tinha direito a receber o intervalo integral de 60 minutos com o adicional e reflexo nas demais verbas, passou a ter direito de receber apenas o período suprimido do intervalo com o respectivo adicional, sem reflexo em qualquer outra verba.

*Atua na TGN Advocacia.



BEM-ESTAR

Cristhine Negrão

FACILITADORA DE CONSCIÊNCIA

Dores? O que mais é possível para nos libertarmos?

Você está conectad@ com seu corpo? Algo em seu corpo te incomoda? Você escolhe ter clareza sobre seu corpo? Se você respondeu sim a alguma dessas perguntas esse texto é pra você!

Sabia que você pode ter criado várias dores e doenças em seu corpo de forma inconsciente? Como seria procurar a raiz da criação das suas dores e doenças se permitindo ouvir seu corpo através das ferramentas terapêuticas?

No Universo terapêutico há diversas formas de nos libertarmos das dores e doenças. Na Constelação Sistêmica, falamos pouco. Também há as ferramentas que nem precisamos falar como em Barras de Access®, Facelift Energético®, processos corporais (presenciais), Biomagnetismo e na Liberação Emocional (presencial ou a distância). Biomagnetismo é a ciência que estuda os campos magnéticos do corpo humano bem como o nome da terapia complementar que é feita com a aplicação de ímãs magnéticos em pares, diretamente sobre o corpo ou na mesa magnética. O objetivo é facilitar o restabelecimento das condições de saúde física e emocional através do equilíbrio do PH do corpo. Essa técnica foi desenvolvida pelo Dr. Goiz há 31 anos, não é milagrosa, tão pouco deve ser abandonado seu tratamento médico. No Bio liberamos dores no corpo físico, mental e emocional em crianças, idosos, animais, casas e negócios. Você conhece alguém que se interessaria? Indique! Permita-se receber. Até o próximo mês!

*Praticante dessas técnicas.

Mais de 20 anos de experiência em advocacia no Litoral Norte

ADVOGADOS
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

ÁREAS DE ATUAÇÃO
Direito Cível, Criminal, Tributário, Empresarial, Comercial e do Consumidor, Sociário da Família e Sucessões, Ambiental, do Trabalho e Sindical.

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

TGN
TRINDADE | GUIMARÃES | NIGRO
ADVOGADOS

Magic Cris
Access Consciousness
AFF, BF, CFMW
Facilitadora de Consciência

AFF - Facilitadora de Access®
Facelift Energético
BF - Facilitadora de Barras de Access®
BPP - Praticante de Processos Corporais
CFMW - Facilitação com Processos Verbais
Biomagnetismo
LEM - Liberação Emocional
Mestre em Educação

Use o link:
fb.com/book/cristhinenegrao
pra agendar sua sessão!

(12) 3887-3125
Cristhine Negrão

Obras do novo trecho de Subida da Serra da Tamoios estão em ritmo acelerado com previsão de entrega para fevereiro de 2022

Cerca de 2.000 pessoas trabalham atualmente nas obras de duplicação do trecho de Serra da Tamoios.

POR FELIPE RIELA E BRUNA BRITI

O ritmo das obras de duplicação do trecho de Serra (nova subida) da Rodovia dos Tamoios ultrapassou 88% de conclusão. O investimento total na nova subida da Rodovia Tamoios é de R\$ 2,9 bilhões, segundo a Assessoria de Comunicação da Tamoios.

A nova ligação entre o planalto e Caraguatubá, no Litoral Norte de São Paulo deve desafogar a atual rodovia que tem pista simples. São quatro túneis, uma ponte e 10 viadutos. O eixo rodoviário ainda vai privilegiar a ligação entre o Vale do Paraíba e o Porto de São Sebastião, um dos maiores do Brasil.

Cerca de 2 mil trabalhadores da Construtora Queiroz Galvão que ganhou a concessão participam do projeto. A próxima etapa inclui finalizar a escavação do maior túnel (túnel 3-4) e instalar os sistemas eletromecânicos (câmeras, sinalização, ventilação, comunicação) em todo o trecho construído.

Imprevistos - Durante a escavação dos túneis foram descobertas rochas não tão saudáveis (Risco Geológico), necessitando adequar o cronograma da obra. Também aconteceram imprevistos quanto ao túnel 3 e o túnel 4 que estavam se conectando em uma cota diferente prevista no projeto.

Desta forma, foi necessário transformar esses dois túneis em um único. Agora, este Túnel 3-4 passou a ser o maior do Brasil, com 5,5 km de extensão.

Meio Ambiente - A obra da Nova Subida da Tamoios previa o corte de 40 a 50 mil árvores, porém já foram



A nova ligação entre o planalto e Caraguá deve desafogar a atual rodovia que tem pista simples.

Foto: Assessoria de Comunicação da Tamoios

plantadas 400 mil árvores, restando o plantio de mais 50 mil, segundo a Assessoria de Comunicação da Tamoios. O projeto acompanhado pela Cetesb (Companhia Ambiental do Estado de São Paulo), foi apresentado em congresso na França como exemplo de contribuição à biodiversidade.

Outro destaque foi a construção de um dos viadutos feito por um teleférico de carga (cable crane) que permitiu a preservação de uma área equivalente a 40 campos de futebol. Isso porque, por meio do cable crane, foi possível construir um viaduto de cima pra baixo, evitando a abertura de caminhos de serviço no meio da Serra.

Com mais de 76% da obra executada, Governo do Estado de SP prevê anunciar retomada da Nova Tamoios Contornos até julho

A Secretaria de Logística e Transportes (SLT) do Estado de São Paulo contratou recentemente a FIPE (Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas), entidade independente e altamente especializada, ligada à FEA/USP (Faculdade de Eco-

nomia, Administração, Contabilidade e Atuária da Universidade de São Paulo), para um levantamento técnico, econômico e jurídico visando a retomada das obras da Tamoios Contornos, que interligam Caraguá (do final do trecho da Serra) a Ubatuba, e Caraguá a São Sebastião. A análise feita nos quatro lotes do empreendimento constatou-se que 76,4% da obra foi executada.

A SLT prevê anunciar neste primeiro semestre, o formato para a conclusão da Nova Tamoios Contornos.

Aquabus é prioridade de Colucci em Ilhabela

Abandonado pela gestão anterior, o atual prefeito Toninho Colucci quer colocar em uso os ônibus aquáticos que devem operar entre as praias de Ilhabela até a próxima temporada de verão.

POR FELIPE RIELA E BRUNA BRITI

O Serviço de transporte coletivo, agora pelo mar, o Aquabus, deve operar entre as praias de Ilhabela até a próxima temporada de verão em 2022, segundo informou o atual prefeito Toninho Colucci, em entrevista exclusiva ao Litoral em Pauta.

Colucci diz que está é uma das prioridades da sua nova gestão, tendo iniciado o projeto nos anos de 2009 e 2016 quando ele administrou a cidade. No total são 3 embarcações com capacidade para até 60 passageiros sentados, ar condicionado, banheiro adaptado, e local para transporte de bicicletas.

Para a retomada do projeto, Colucci conta que vai inaugurar mais três píeres. “Em 2016 tínhamos oito píeres, temos mais três engatilhados para completar essa malha e poder transportar as pessoas pelo mar”, explica.

Etapas do projeto - “Considero este projeto muito importante. Vamos fazer todas as manutenções necessárias nas embarcações e dar acessibilidade a todos os píeres”, garantiu o prefeito.

As embarcações custaram por volta de R\$ 1,5 bilhão, cada, e ficaram paradas quase quatro anos em uma

marina em Caraguatubá. “É quase um crime a administração anterior abandonar o projeto. As embarcações estão muito danificadas, além disso temos que continuar com as obras nos píeres”, informou o prefeito, que quer fazer o Aquabus “funcionar” até a próxima temporada, numa parceria com a iniciativa privada.

Importância do projeto - O arquipélago enfrenta sérios problemas de mobilidade, principalmente durante as temporadas, devido ao grande fluxo de turistas. E o uso dos Aquabus pode vir a ser uma boa opção de transporte aquaviário.



Foto: Prefeitura de Ilhabela

Prefeituras querem modernizar e ampliar ciclovias no Litoral Norte

Atualmente existe cerca de 20 km de ciclovias e ciclofaixas em Ubatuba, 15 km em Caraguá, 13,8 km em São Sebastião e cerca de 10 km em Ilhabela.

POR FELIPE RIELA E BRUNA BRITI

As quatro prefeituras querem modernizar e ampliar a quilometragem de ciclovias no Litoral Norte Paulista. A demarcação de uma faixa especial para os ciclistas, permite que as bicicletas circulem obedecendo o tráfego, beneficiando todo o trânsito e diminuindo o risco de acidentes. Com a ampliação das ciclovias na região, a população ganha em qualidade de vida, melhora do bem-estar, além de diminuir a poluição, já que a bike é um meio de transporte “limpo”.

Por se tratar de um transporte democrático, a bicicleta é utilizada por pessoas de todas idades, desde crianças até idosos que a utilizam também para praticar esporte e lazer. A reportagem do Litoral em Pauta conversou com as quatro prefeituras sobre os investimentos que serão feitos neste e nos próximos anos, e vai beneficiar as pessoas que usam bicicleta na região. Confira!

São Sebastião – Hoje são 13.864 metros de ciclovia no município, 4.680 metros interligando os bairros Boraceia, Jureia, Engenho e Barra do Una, 630 metros em Maresias, 470 metros interligando Topolândia ao Centro e 8.804 metros entre a Rua da

Praia e o bairro São Francisco.

A Secretaria de Obras prevê ampliações de 3.886 metros para interligar a Barra do Sahy à Baleia, em obra que será realizada em parceria com a iniciativa privada. Atualmente está na fase de planejamento os 1.530 metros de ciclovia que serão feitos em Boiçucanga, na região da Estrada do Cascalho. Já a obra de revitalização da Av. Sebastião Romão César, em Maresias, receberá 820 metros de ciclovia após sair a liberação de recursos do DADETUR (Secretaria de Turismo do Estado de São Paulo) para iniciar o processo licitatório.

A ciclovia que interliga o Centro e o bairro São Francisco será toda revitalizada no contrato de pavimentação das Av. Guarda Mor Lobo Viana e Manoel Hipólito do Rego, e aguarda liberação de recursos da Caixa Econômica Federal para início das obras. Já a ciclovia entre Centro e Topolândia será revitalizada em parceria com a Petrobras.

Caraguatatuba - A Prefeitura vai modernizar as ciclovias no trecho Centro Sul, que vai do trevo do Supermercado Silva Indaiá, na entrada da cidade, até a divisa com São Sebastião, contemplando 12 km. E também o trecho Centro Norte, vai do Silvinha no bairro Sumaré até



Com a ampliação das ciclovias na região, a população ganha em qualidade de vida, melhora do bem-estar, além de diminuir a poluição.

Foto: Bruna Briti

a região do Casa Branca, contemplando mais 3 km.

O Projeto Ciclovias prevê novo pavimento, sistema de drenagem, acesso aos bairros, bem como iluminação e acessibilidade. Atualmente a Secretaria de Obras Públicas estuda a viabilidade econômica para encaminhar o projeto para licitação.

Ubatuba - A cidade conta com aproximadamente 20 km de ciclovia. Segundo a Diretoria de Trânsito, há pretensão de estender a quilometragem de ciclovias e ciclofaixas, mas atualmente não existe um projeto aprovado. Outro dado informado pela Diretoria de Trânsito, é de que desde 2005, no início da implantação das ciclovias em Ubatuba, o número de acidentes com ciclistas reduziu 88%. Eram registrados 25 acidentes por semana envolvendo ciclistas e hoje esse número caiu para três.

Ilhabela - São aproximadamente 10 km de infraestrutura cicloviária, incluindo ciclovias e ciclofaixas bidirecionais. Grande parte está localizada entre a Barra e a Vila, permitindo esta conexão de forma direta. Há duas opções de trajeto, sendo uma ao longo da orla e outra pela Av. Princesa Isabel. Outro dado relevante é que cerca de 15% dos deslocamentos no arquipélago são feitos por bicicleta. Bastante!

Está no planejamento da atual gestão, a implementação até 2024, de mais 10 km de ciclovias, estendendo para a região norte até a Praia do Sino e para a região Sul até a Praia Grande, além da criação de ciclotrilhas. Estão sendo feitos estudos técnicos, pois alguns trechos precisam de licenciamento ambiental junto aos órgãos competentes, como SPU (Secretaria do Patrimônio da União) e Cetesb (Companhia Ambiental do Estado de São Paulo).

An advertisement for Canto Bravo bakery. It features two women, one with long brown hair and one with curly dark hair, both looking surprised and excited. The woman with curly hair is whispering into the ear of the woman with long hair. The background is a solid pink color. Text boxes and logos are overlaid on the image.

agenciappp

VOCÊ SABE GUARDAR SEGREDO?
TODO DIA CHEGA UMA NOVA SELEÇÃO DE HORTIFRUTI FRESQUINHO POR AQUI.

VENHA APROVEITAR A MELHOR QUALIDADE, TRADIÇÃO E PREÇOS PROMOCIONAIS.

HUMMMM, JÁ TÔ SENTINDO O CHEIRINHO DO PÃO SAINDO DO FORNO.

DELIVERY CANTO BRAVO!
12 99726-8590 | 12 3882-5265

📍 RUA PROFESSORA ADALI COELHO PASSOS, 690 - PRAINHA.

CANTO BRAVO



ATIVISMO SOCIAL

Isabella Sá Mazetti

Estudante, tem 16 anos e quer ser jornalista

Geração “Sem-Sem”

O número de jovens no Brasil que, atualmente, nem estudam e nem trabalham é alto e crescente. Classificados como geração nem-nem, este grupo corresponde, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a cerca de 23% das pessoas entre 15 e 19 anos, sendo afetados, em sua maioria, pela falta de estrutura e de políticas públicas, o que contribui para a formação de diversos problemas como, por exemplo, a criminalidade.

Pode-se perceber que na maior parte das cidades brasileiras, em bairros onde há carência de hospitais, espaços de lazer e escolas, assim como a exposição frequente de jovens à violência, a taxa de evasão escolar é bem maior, provocando, dessa maneira, uma menor oportunidade de começarem a trabalhar –se comparado àqueles que vivem em bairros com uma infraestrutura de boa qualidade– e aumentando o uso da criminalida-

de e violência como fonte de sustento.

Assim, o deputado distrital Professor Israel tem razão ao afirmar que, em vez de nem-nem, estes jovens deveriam ser classificados como “sem-sem”, pois, assim como acredita a autora Miriam Müller, o termo popular não reflete as diferenças dos que estão inseridos nesse grupo, refletindo ainda menos sua realidade composta pela falta de oportunidades e acesso a estudo gratuito de qualidade.

Logo, ao contrário do que a sociedade muitas vezes pensa, esta geração nem-nem não é composta majoritariamente por jovens “mimados”, mas por jovens que precisam de oportunidades para ascender sócio e economicamente. Isto poderia passar a ser gradativamente atingido através da criação de oficinas educativas específicas e gratuitas que incentivem e apoiem a inclusão de jovens no mercado de trabalho, ajudando-os a sair do estado de vulnerabilidade social.



PROSA E VERSO

Daniel Mazetti

Especialista em Gestão Financeira e de Pessoas

Era do Conhecimento?

O volume de informações produzidas e compartilhadas em meios físicos e digitais nos últimos 10 anos, supera de forma exponencial todos os conteúdos produzidos nos últimos séculos.

De acordo com a Consultoria IDC, a cada dois anos a quantidade de dados criados dobra. Atualmente existem cerca de 500 quatrilhões de arquivos no mundo digital. Até 2020 foram gerados incríveis 35 zettabytes, ou 35 trilhões de gigabytes de informação.

Tamanho disponibilidade de informações, sobre os mais variados temas, sem sombra de dúvidas traz inúmeros benefícios a humanidade. No entanto é salutar que informação não necessariamente é conhecimento.

A internet, a maior invenção de todos os tempos, é a grande responsável pelo volume astronômico de conteúdos e obviamente pela evolução de diversas frentes científicas, acadêmicas e profissionais, dada sua capilaridade, velocidade, interatividade e por tratar-se de uma plataforma colaborativa.

No entanto, parafraseando Philippus Aureolus Theophrastus (Paracelso), um famoso médico

e alquimista alemão da época da Renascença: “A diferença entre o Remédio e o Veneno está na dose”.

Ou seja, trazendo o pensamento do pensador para o “Mundo Virtual das Informações” percebe-se que muitos “venenos” estão sendo produzidos e consumidos diariamente, gerando um frenesi em massa, sem precedentes.

Fake News que privilegiam e prestigiam o ódio, o negacionismo, a intolerância e a desinformação, são propagadas em larga escala, muitas vezes até mesmo por “autoridades” que teriam por obrigação “medicar” a população e não “envenená-la”.

A des(informação) que segrega, polariza e “charlataniza” a vida, à serviço de um idealismo doentio.

O desserviço à distância de “um clique”, a verdade e a ciência perdendo dia a dia o protagonismo pra conteúdos, no mínimo duvidosos, que rapidamente caem no gosto popular, dada a verossimilhança entre os conteúdos e a falta de pragmatismo de seus consumidores.

Informação muitas vezes confundida com formação e conhecimento, uma receita desastrosa em tempos no qual o “achismo” cresce às sombras do obscurantismo e da irracionalidade.

Mais de 1.470 pacientes com câncer passam a ter atendimento preferencial nas UBSs de Caraguá



Os vereadores de Caraguatubá aprovaram por unanimidade o projeto de lei nº 11/2021 de autoria do vereador Jameson Duarte.

Foto: Câmara Municipal de Caraguatubá

Projeto de lei do vereador Jameson Duarte (PTB) aprovado recentemente, beneficia 1.470 pessoas diagnosticadas com câncer que terão atendimento preferencial em todas Unidades de Saúde (UBS) em Caraguatubá. Atualmente 420 pacientes locais estão em tratamento de câncer, nas fases de quimioterapia endovenosa, oral e radioterapia.

“Este projeto faz com que todas pessoas diagnosticadas com câncer obtenham do poder público um atendimento mais rápido”, confirma o vereador e explica:

“Com o atendimento prioritário, pacientes e seus familiares agora tem mais tranquilidade para enfrentar as adversidades do tratamento”, finalizou.

BV Brondani & Valongo

ADVOGADOS

Itagir Brondani Filho OAB/SP 223.986 David José Valongo OAB/SP 367.156

COMPLIANCE EMPRESARIAL/CORPORATIVO - IMOBILIÁRIO - SUCESSÕES - TRABALHISTA
brv.assessoriajuridica@gmail.com

@itagirbrondanifo @itagirbrondanifo @Foadvltagir

(12) 98263-1407 (12) 3600-8676

Av. Miguel Varlez, 242 - 1º Andar - Sala 02, Jd. Primavera, Caraguatubá/SP
CEP 11660-650

PROMOÇÃO RECORTE E GANHE

Apresente esse anúncio na bilheteria do Parque de Diversões Trombini em Caraguá e ganhe 1 ingresso!

*Limitado a 1 Ingresso por pessoa

Av. Dr. Arthur da Costa Filho - Centro de Caraguatubá

VALIDO ATÉ 20/04/21

Pandemia reforça a necessidade de práticas de atividades físicas "ao ar livre" para melhorar a saúde e bem-estar

As orlas das praias nas quatro cidades do Litoral Norte são propícias para a prática de atividades físicas que aumentam a imunidade e previnem transtornos psicológicos.

POR FELIPE RIELA

A pandemia do coronavírus contribuiu para que muitas pessoas parassem para repensar sobre o cuidado com a saúde, não apenas do ponto de vista físico, mas também mental. Durante a quarentena muitas pessoas apresentaram sintomas diversos referentes ao sofrimento psicológico agravado pelo pânico visto o crescimento nos números de casos ligados à doença.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) confirma que o estilo de vida sedentário é prejudicial para o sistema imune, fundamental para reduzir a possibilidade de infecção viral. Além disso, o confinamento e a alimentação inadequada muitas vezes favorece o ganho de peso, o aumento da pressão arterial e da glicose no sangue. O que faz crescer o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, como a hipertensão e o diabetes, os quais têm sido associados a um pior prognóstico da doença.

Amanda Marques, personal trainer em Caraguatatuba, ao perceber a necessidade de cuidar não só do corpo mas também da mente, desenvolveu um trabalho para as mães com aulas remotas, com o apoio da Prefeitura. O projeto deu tão certo que mais pessoas começaram a procurar por esse tipo de atividade. Além de aulas por vídeos, a busca por atividades físicas em locais abertos cresceu, tanto que ela criou o grupo "Rainhas da Praia" e ajuda mulheres prestando serviço de assessoria esportiva. "É importante o acompanhamento de um profissional da área para que as atividades físicas sejam feitas corretamente. As pessoas estão mais conscientes disso", salienta Amanda que acaba de abrir o Studio JAM para melhor atender suas alunas.

Já Mayara C. Villaça, personal trainer e sócia no 3i Studio Personal em Caraguatatuba, revela que a atividade física promove a liberação de diversos hormônios que trazem mais felicidade, dis-



Em Caraguatatuba, um ótimo local pra praticar atividades ao ar livre é na Avenida da Praia no Centro.

posição e clareza mental. "Com a pandemia as pessoas ficaram mais em casa e, por consequência, apresentaram sintomas como dores nas costas e articulares, ganho de peso e problemas psicológicos", contou. Em relação à adaptação do Studio, disse: "Nos últimos meses passamos a atender somente 1 pessoa por horário e mantemos todas as medidas preventivas de máscara cobrindo nariz e boca, esterilização do local e tênis para uso exclusivo no espaço".

CRÔNICA

De Felipe Horácio Riel

Vírus destrói sonho
Sonho destrói vírus.

Se puder ficar em casa
proteja o coletivo.

Aproveite esse novo espaço,
envie sua crônica ou poesia para
o **WhatsApp (12) 99766-6708**



**VOUCHER
10% DE
DESCONTO**

Recorte esse cupom e
ganhe 10% de desconto
em qualquer atendimento
Válido até 31/04/21



Ana Angélica
Constelação/Thetahealing
Whatsapp: (12) 981389413



Fernanda Simas
Reiki
Whatsapp: (12) 99109-6567



Ana Carvalho
Thai Yoga / Massagem Flow
Whatsapp: (12) 981698884



Gleice Trindade
Yoga Kids
Whatsapp: (12) 992099177

**LOTES E
ÁREAS PARA
COMPENSAÇÃO
AMBIENTAL**

Mande sua Mensagem

(12) 98250-3866
(12) 99187-1791

**RAPHAEL
HENRIQUE
BRITI**
"CARLOTA"

Arquiteto
e Urbanista
CAU-SP A91849-0

Corretor
de Imóveis
CRECI 55.635

gentecom.com.br



CAMBAGEM - PEÇAS E ACESSÓRIOS - FREIOS
BATERIAS - SUSPENSÃO EM GERAL - ALINHAMENTO
BALANCEAMENTO - TROCA DE ÓLEO - SCANNER
LIMPEZA DE BICO - MECÂNICA EM GERAL
HIGIENIZAÇÃO DE AR CONDICIONADO

**APRESENTE ESSE ANÚNCIO E
GANHE 30% DE DESCONTO
NO ALINHAMENTO
E BALANCEAMENTO**



(12) 3883-2401
(12) 97404-2766



AV. MIGUEL VARLEZ
Nº 458 - JD PRIMAVERA
CARAGUATATUBA



INSTITUTO EDUCACIONAL
E CULTURAL



gentecom.com.br

Cada Pessoa é única

Nossa missão
é digitalizar
e personalizar
a experiência
do aluno

Duas unidades para melhor atender
as especificidades de cada fase
da infância;

Todas as salas com pedagoga
responsável;

Equipe multidisciplinar;

Escola certificada Google For Education;

Alimentação acompanhada por
nutricionista;

Educação Bilíngue;

Diversas opções de atividades esportivas.

Faça sua Matrícula
Acesse: educacionalpaideia.com.br