

15 a 21 de julho de 2022 - Nº 5.547 - Ano 73 - R\$ 1,00 - Site: www.estanciadeguaruja.com.br

CIRCULA EM GUARUJÁ, VICENTE DE CARVALHO, SANTOS, BERTIOGA E CUBATÃO

O respeito vem do conhecimento

Destacamos na edição desta semana um assunto que em Guarujá tem importância a todas as famílias: a visibilidade às deficiências ocultas como o autismo ou Doença de Crohn, por exemplo. Essa visibilidade se dará por meio da lei Cordão de Girassol,

proposta na cidade pelo vereador Sergio Santa Cruz, mas essa lei marca um trabalho que apenas iniciou.

A população com algum tipo de deficiência é expressiva em Guarujá, não a toa a cidade tem entidades como a Adisa, Apae, Apaag, Instituto Evolução, CRPI,

entre outros conveniados, para atenderem a crescente demanda de atendimento multidisciplinar a esse público.

Mobilizar a sociedade para o entendimento de que algumas deficiências não estão à vista e precisam de reconhecimento e respeito é uma di-

retriz prioritária em toda política pública de auxílio social de qualquer gestão pública, ou deveria ser.

Apesar dos avanços que pudemos comemorar nos últimos anos, a sociedade ainda carece de entendimento e de acesso aos serviços que apoiam as

terapias e tratamentos oferecidos. O trabalho realizado por muitas dessas entidades se perde na burocracia do Serviço Único de Saúde e na precariedade da saúde básica nos municípios do país.

Daí a importância de se instituir leis que assegurem não apenas

direitos, mas promovam a dignidade dessa parte da população.

A Câmara de Guarujá mostra sensibilidade ao propor a lei na cidade e ao executivo, que bem sancionou a lei, cabe a fiscalização assertiva para que os serviços pretendidos beneficiem a quem de direito.

Micros

Arvoredos

O Instituto Nova Maré mandou avisar que a visitação à Ilha dos Arvoredos está com valor promocional neste Inverno para moradores de Guarujá. Você, que é da Cidade, vai poder conhecer o local e aprender como Fernando Lee transformou um rochedo e um local totalmente sustentável, por R\$ 99,00. Para visitantes de fora o valor é fixado em R\$ 230,00. Mais informações pelo telefone: (13) 99637-3288.

Agora é Lei

O Teste do Olhinho, projeto de autoria do vereador Walter dos Santos (PSB), o Nego

Walter, agora é Lei, que foi sancionada no último dia 27, pela Administração Municipal. O teste serve para a detecção de câncer nos olhos em recém-nascidos nas maternidades e hospitais públicos e privados do Município de Guarujá, visando à detecção da neoplasia denominada Retinoblastoma.

Apoio firmado

Por falar no vereador Nego Walter, ele confirmou no último domingo seu apoio à pré candidatura de Caio França (PSB) para deputado estadual e formalizou apoio a Paulo Alexandre Barbosa (PSDB). "Independente

de partido político, tenho que pensar na nossa região, e Paulo Alexandre é a melhor opção pela grandeza que ele representa para a Baixada Santista."

Balonismo

Vem aí o 2º Festival Internacional de Balonismo de Guarujá (FIBG), no dia 20 de agosto. A festa promete, além do colorido dos balões, que estarão para demonstração na Praça Horácio Lafer, música de qualidade e muita alegria. A festa está prevista para começar às 15 horas. Agende-se, que em breve a gente traz a programação completa.

Artigo

Um 9 de julho para louvar o retrocesso

No momento em que o país debate estarrecido o assassinato de um petista em sua festa de aniversário, por um bolsonarista, Guarujá cria o 'dia dos colecionadores, atiradores desportivos e caçadores' (cacs), 9 de julho.

A lei, apresentada por um vereador republicano, aprovada pela câmara, sancionada pelo prefeito tucano e publicada no diário oficial do município de terça-feira (12), revela um país desorientado na violência.

Os tais 'cacs', que proliferam nas cidades brasileiras, refletem a mentalidade do armamento civil que tomou conta do país com o advento do bolsonarismo e que tantas desgraças têm trazido a muitas famílias.

O mais curioso dessa lei é a palavra 'caçadores'. Onde haverá caça em Guarujá, um município praticamente sem zona rural? Que animais serão caçados? Atividades desportivas? Ora, pelo amor de Deus, parem.

Os problemas e a crise que atingem a cidades do nosso país passam muito longe de ser resolvidas com o uso de armas, seja de forma recreativa,



competitiva ou de abate. Precisam de outras medidas e soluções.

O que o Brasil necessita é de políticas públicas de caráter econômico, social e educacional. É de incentivo ao desenvolvimento, à soberania nacional e popular. Mas isso infelizmente não está na pauta.

A importância dos legislativos municipais decaiu com essas leis banais e indignas. O serviço público existe para melhorar a vida dos menos favorecidos e não para fortalecer a indústria das armas.

Até 2022, o feriado de 9 de julho na 'pérola do Atlântico' celebrava apenas a derrota do povo paulista pelas tropas federais de Getúlio Vargas na chamada revolução constitucionalista de 1932.

O estado mais importante do país foi derrotado pelo governo revolucionário de 1930 porque sua elite não aceitou a derrocada da política do 'café

com leite' que mantinha com Minas Gerais.

Apesar de perder o conflito armado, São Paulo considerou vitoriosa a dita revolução porque Getúlio convocou uma assembleia nacional constituinte que os paulistas passaram a chamar de sua.

Na verdade, o astuto político do Rio Grande do Sul, vitorioso, estendeu a mão à elite paulista e nomeou um de seus representantes, Armando Sales de Oliveira, para comandar o estado até 1936.

Polêmicas históricas à parte, o interessante é o novo 9 de julho do Guarujá, quando se passa a louvar as armas, os tiros, a caça desportiva, o empobrecimento cultural e espiritual.

Pobre data, primeiro enxada pela casta econômica que tentou manter, a ferro e fogo, os privilégios do oligopólio agrícola e pecuário dos dois maiores estados da recente república.

Agora, pela obra de políticos conservadores provincianos da nossa importante e bonita cidade litorânea, o famoso dia do sétimo mês representa também a farsa da segurança. Na verdade, um perigo para o povo.

Charge da semana



Zael é professor, formado em sociologia e presidente do Sindserv (sindicato dos servidores municipais) Guarujá

Cordão de Girassol agora é Lei em Guarujá. Você sabe o que é?

Tatiana Macedo
Da Reportagem

Recentemente, foi sancionado em Guarujá o uso do Cordão de Girassol como instrumento auxiliar para identificação de pessoas com deficiências ocultas. A ação tem como objetivo garantir o atendimento prioritário e a inclusão, por meio da comprovação da deficiência no momento da abordagem.

Entende-se por deficiências ocultas, o Transtorno do Espectro Autista (TEA), Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), transtornos ligados à demência, Doença de Crohn, colite ulcerosa e fobias extremas. A partir de agora, todos estão respaldados por Lei no município de Guarujá.

Uma vitória para as pessoas portadoras dessas deficiências e seus responsáveis, sem dúvidas. Porém, a nossa reportagem apurou que



Comércio deve inserir o laço colorido nas placas de atendimento prioritário

as leis municipais que respaldam o atendimento prioritário e a inclusão desses portadores de deficiência estão pouco divulgadas na Cidade.

Desde 2017, a prefeitura sancionou a Lei 4.376/2017, que "obriga os estabelecimentos públicos e privados no Município de Guarujá a inserir nas placas de atendimento prioritário o símbolo mundial do autismo e dá outras providências". Na Lei, "entende-se

por estabelecimentos privados, supermercados, bancos, farmácias, bares, restaurantes, lojas em geral e similares."

Segundo Renata Araújo, mãe de duas crianças portadoras de TEA, a maioria das pessoas, até as mais idosas não reconhecem a realidade do atendimento prioritário nos locais privados. "Muitas vezes eu tive que mostrar a carteirinha da Apaag (Associação de Pais e Amigos de Au-

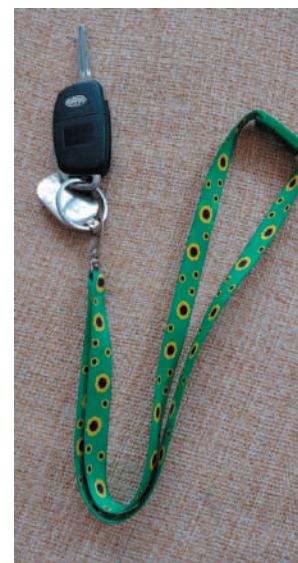
tistas de Guarujá) para conseguir o atendimento prioritário. Sempre duvidaram que eles realmente são autistas se estavam quietos, pois não demonstram fisicamente a deficiência", conta.

Renata diz ainda que "na farmácia onde eu compro remédios para meus filhos as atendentes já me conhecem. Mas, sempre há reclamação por conta de me atenderem com prioridade. Em alguns mercados, também há sempre alguma reclamação, pois quando entro na fila de prioridade e tem uma senhora atrás de mim, ou uma mãe com o filho no colo, me olham diferente, como se eu estivesse no lugar errado. Até por parte da atendente sou questionada", afirma.

Para Renata, além de não haver uma uniformidade sobre a informação de prioridade desse público para a população em geral, muitos estabelecimentos não cumprem

a lei colocando visível as placas com o laço colorido, que indica prioridade, também, para o autismo.

"Essa Lei do Cordão de Girassol é muito importante, mas é preciso que seja divulgada a sua função, pois se ninguém conhece o que significa, o problema vai continu-



ar o mesmo", pontua.

A vice-presidente da Apaag, Corine Clara Esteves, que também é mãe de um portador de TEA, acredita que o cordão vai

ajudar muito na recepção nos locais de atendimento. "Muitas vezes não dá para perceber que a pessoa é autista. Aconteceu com um dos nossos atendidos recentemente, por exemplo, que ele teve uma crise dentro do ônibus. Se ele estivesse com o cordão já ajudaria a mostrar que ele tem algo de especial", acredita.

"Até mesmo constrangimentos, por exemplo, em bancos podem ser sanados com esse cordão. Mas, tem que ter divulgação, pois nós temos nossas carteirinhas de identificação e mesmo assim temos problemas com pessoas que não entendem essa prioridade", pontua Corine.

CONSCIENTIZAÇÃO

Em nota à redação, a Prefeitura de Guarujá informa que a Lei 5.044/2022 foi sancionada recentemente e será realizada uma campanha de conscientização e sensibilização sobre o tema.

Atendimento no comércio precisa se adequar

A reportagem esteve no comércio local, no Centro da cidade, e comprovou que o atendimento prioritário para autistas, embora não esteja identificado na maioria dos estabelecimentos com as placas, é reconhecido pelos atendentes. Inclusive nas agências bancárias.

Mas, já sobre o Cordão de Girassol, recentemente sancionado em Guarujá, e reconhecido mundialmente como símbolo das deficiências ocultas, nenhum dos funcionários dos esta-

belecimentos visitados sabe do que se trata.

"Nunca ouvi falar", respondeu Janete Vilar, atendente da loja Porto Seguro. A balconista de farmácia, Sandra Abreu, disse que "temos o atendimento prioritário para autista", apontando o laço na placa acima do caixa (em um dos poucos estabelecimentos visitados que possui a sinalização), "mas não conheço o Cordão de Girassol", completou. A vendedora da Cacau Show, Alana Luíza, também respondeu para a

nossa reportagem que não sabe do que se trata o Cordão de Girassol.

Corine, da Apaag, acredita que é uma evolução o município sancionar Leis que apontam para a causa. "Ajuda muito, pois temos como nos identificar sem que nos perguntem o motivo de estarmos ali. Mas, a conscientização precisa ser mais implementada, caso contrário não vai funcionar."

Lembra da Renata, que falamos no início da reportagem? Ela já usa o Cordão Girassol

em seu chaveiro há algum tempo, comprado fora da cidade, mas percebeu que ninguém conhece. Até mesmo ela não sabia que o apêndice tinha esse nome.

"O que a gente precisa agora é que a Prefeitura distribua esse cordão gratuitamente e divulgue bastante nas escolas, em todos lugares na cidade". E complementa: "Eu o conhecia como cordão do autismo, mas não como Cordão de Girassol, que amplia o reconhecimento à outros tipos de deficiência", finaliza.

COMO É O CORDÃO?

O cordão consiste numa faixa estreita de tecido da cor verde e com estampas de girassóis, podendo ter um crachá com informações úteis, a critério do portador. O uso do cordão é facultado aos indivíduos que tenham deficiências ocultas, bem como a seus acompanhantes e atendentes pessoais.

O QUE DIZ A LEI?

Os estabelecimentos públicos e privados devem orientar seus

funcionários e colaboradores quanto à identificação de pessoas com deficiências ocultas, a partir do uso do Cordão de Girassol e, além disso, realizar campanhas informativas.

Os idealizadores do cordão de girassol foram os funcionários do aeroporto Gatwick, em Londres, que em 2016, transformaram o acessório em um símbolo de apoio para pessoas com deficiências ocultas. Hoje ele é conhecido mundialmente e se tornou lei federal no Brasil.

MESQUITA ASSESSORIA CONTÁBIL

- Aberturas
- Encerramentos
- Imposto de Renda

Telefones: (13) 3352-5222 / 3355-4411
Rua Comendador Vicente Gagliano, 31 - 4º andar - sala 44

Dr. Marco Antonio Barbosa dos Reis CRM 67.780

Dr. Gelvana Flávio Barreto Reis CRM 75.050

INFECTOS Vacinas

TEMOS A VACINA DA GRIPE. AGENDE O SEU HORÁRIO.

Tel.: (13) 3224-3434 - www.infectos.com.br

Ótica Pérola do Atlântico

MAIS BELEZA EM SEU OLHAR

Tel.: (13) 3386-9412 / Fax: 3383-8793
Rua Montenegro, 291 - Vila Maia, Guarujá



Festa da Tainha do Lions Clube Guarujá



A presidente do Lions Clube Guarujá, a advogada Rituko Yamazaki vem realizando, junto com seus pares, grandes trabalhos filantrópicos na Cidade. No momento, a instituição está realizando a 39ª Festa da Tainha,

às sextas e sábados a partir das 20hs e aos domingos a partir das 12hs. O evento continua até o dia 31 de julho. A arrecadação da festa será revertida para a comunidade assistida com doações de cadeiras de rodas, andadores, cadeiras de banho e outros



O apaixonado casal Aderinaldo de Oliveira Rodrigues e Elizia dos Santos Dias

Os jornalistas da TV Tribuna Marco Antonio e Luciana Moledas fizeram um bonito trabalho na Festa da Tainha. Luciana vem apresentando um trabalho de muita competência e profissionalismo no jornalismo da região. Parabéns!



Os empresários Karina Bueno, Nelsi Bueno e Carlos Eduardo Nascimento



Os cantores Rivaldo & Karla Íule, apresentaram vários sucessos. Contato para shows: (13) 99612-8388 e (13) 99775-7503



Os companheiros que trabalham há quase quatro décadas, com muito orgulho, na tradicional Festa da Tainha em prol da comunidade e não medem esforços para ajudar o próximo, agradecem a população e os patrocinadores pelo apoio e prestígio

MARMORARIA GUARUJÁ
MÁRMORES E GRANITOS

(13) 3354-3130
Av. dos Caixas, 1697
Jardim Las Palmas - Guarujá/SP
marmoraria.guaruja@terra.com.br
www.marmorariaguaruja.com.br

CLÍNICA VETERINÁRIA
FILETTI

Curso livre de auxiliar de Medicina Veterinária
Terças e Quintas à noite
Aulas práticas e teóricas
MATRÍCULAS ABERTAS
Tels.: 3227.5770 - 99711.5545

CHOPP HALLE
RESTAURANTE
DESDE 1965

(13) 3382-1040 (13) 99745.1520
Av. Mal. Deodoro da Fonseca, 1520 - Centro, Guarujá



**BASE AÉREA
DE SANTOS
RUMO AOS
100 ANOS**

EVENTOS
Sociais

Por José Flávio



Arraiá Du Centenário da Base Aérea de Santos



O suboficial Nelson José dos Santos, o comandante da Base aérea de Santos, o tenente-coronel-aviador Dayve Moraes Piva e sua esposa Érika Rigotti Furtado. O comandante agradece os visitantes pelo apoio prestado à instituição, que breve celebrará cem anos



O sargento Michael Cabral e sua esposa Natália Passos Cabral



O vereador de Guarujá, professor Anderson Figueira foi muito cumprimentado pelo público



O suboficial José Sanches e sua esposa Elaine Sanches



O coronel-aviador Jailson Oliveira da Silva e sua esposa Patrícia Cunha



O tenente Rodrigo Coelho e sua esposa Talita Helena Coelho



Marina Cavalcante e sua filha Ana Clara Cavalcante



Ana Paula Santos e Rosete Ganança



Levy Rodrigues da Silva e sua esposa Jurema Nunes



O empresário Ceceu Mazagão Bernardes prestigiou o evento

Enfim, a pavimentação na via marginal da Rodovia Cônego

Guarujá - Uma antiga dor de cabeça para usuários da Marginal da Rodovia Cônego Domenico Rangoni, a grande maioria caminhoneiros que acessam terminais re-
troportuários de Guarujá, está perto do fim: o Governo do Estado assume, a partir da próxima segunda-feira (18), as obras de revitalização da Avenida Marginal SPA 248/55, que faz a ligação da Rodovia Cônego Domenico Rangoni aos terminais.

Nesta data serão iniciados os serviços de terraplenagem, pavimentação e drenagem superficial (guia e sarjeta), além de sinalização horizontal, num total de 3,4 km de extensão. O anúncio foi



Obras terão duração de oito meses, com investimento de R\$ 9.594.606,24

feito ao prefeito Válder Suman no Paço Municipal Moacir dos Santos Filho, por representantes do Departamento de Estradas de Rodagem (DER), na presença de representantes de terminais retroportuários, associações e sin-

dicatos ligados aos transportadores de cargas, entre outras entidades.

O investimento é de R\$ 9.594.606,24 só em Guarujá, em nova fase do programa estadual Novas Estradas Vicinais. Atualmente, a via recebe, em

média, 500 caminhões por dia, principalmente de contêiner e graneleiros.

As obras terão duração de oito meses, com previsão de entrega para 28 de fevereiro de 2023. Haverá um esquema especial nos trabalhos a fim de evitar trânsito na via: os serviços serão realizados em meia-pista (cerca de 200 a 300 metros de faixa).

Ainda serão estudados os dias e horários de menor trânsito para minimizar os impactos no tráfego. Após a obra, a Prefeitura de Guarujá assumirá a manutenção do trecho, mas há tratativas contratuais para que isso fique na responsabilidade da Ecovias, concessionária que administra a rodovia.

Caminhoneiros comemoram ação

O presidente da Associação Porto-Guarujá, Everton Pereira da Silva, comemora o anúncio de início das obras. "Isso é muito importante, pois a luta é antiga e do finado vereador José Nilton Doidão. Teremos ainda menos

perdas com pneu, mola e outros equipamentos do caminhão, aumentando o volume de trabalho".

Quem concorda com ele é o presidente da Associação dos Transportes Autônomos de Contêineres (ATAC), Vinilson Panta

dos Santos, o Nil. "É algo fundamental para a categoria e para a Cidade, pois estamos falando de um local que gera muitos recursos para a cidade e os trabalhadores".

O gerente da Santos Brasil Logística, Clia Gua-

rujá, Gleison Mellem, diz que a notícia também é positiva para o terminal alfandegado. "É mais segurança para todos e muito mais qualidade no serviço ofertado aos nossos clientes. É melhorar a nossa performance", definiu.

Prefeitura arrecada mais de R\$ 168 mi com o Refis

O prazo para adesão ao Programa de Recuperação Fiscal (Refis/2021) de Guarujá terminou dia 25 do mês passado, com R\$168.537.632,55 arrecadados. De acordo com a Secretaria de Finanças (Sefin), pouco mais de 24 mil acordos foram fechados ao longo

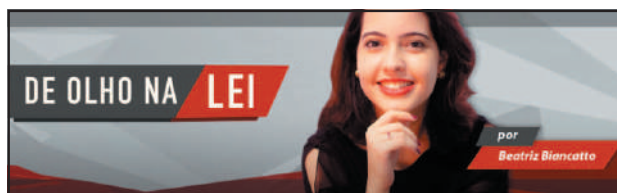
do programa, que estava em vigor desde 24 de junho do ano passado.

A secretária de Finanças do Município, Sandra Reis Barros de Waele informou que o total arrecadado superou a expectativa da Sefin, que era de R\$100 milhões. "A iniciativa da Pre-

feitura foi um importante impulso ao resgate da economia. O Refis 2021 possibilitou ao município regularizar suas dívidas tributárias junto ao Município, neste momento de crise econômica, que vivemos, desencadeada pela pandemia".

A ferramenta teve

como intuito a regularização de créditos tributários do Município decorrentes de débitos de pessoas físicas e jurídicas, relativos aos tributos municipais, que possibilitou ao município o parcelamento e isenção de multa e juros em até 100%.



Atenção estagiário! Você sofre descontos na sua bolsa auxílio?

Prezados leitores, hoje gostaria de conversar com vocês sobre um ponto importante no recebimento da bolsa auxílio. Quem conhece alguém que faça estágio poderá compartilhar essa informação ou mesmo você, leitor, aprender com o tema de hoje que será um alerta relevante.

Quando um servidor público recebe seus rendimentos, no holerite, como popularmente conhecido, se torna possível observarmos uma série de descontos do valor "cheio", resultando em um valor "líquido" final que efetivamente ele vai ganhar naquele mês. Correto? Então, vamos agora pensar na condição de estágio.

O estagiário – vamos de forma exemplificativa considerar um vinculado à Prefeitura do Guarujá – não recebe uma remuneração propriamente dita, mas sim uma bolsa auxílio. Será que para o Direito Tributário esse valor é a mesma coisa que o servidor recebe, digo, teria o mesmo tratamento para desconto de impostos? Percebam que detalhe

importante, seja aonde for o estágio, o tratamento da bolsa auxílio é o mesmo: não é um rendimento tributável. De todas as lições possíveis de extrairmos somente desse esclarecimento, quero dar ênfase à contribuição previdenciária: o INSS.

O estagiário não é considerado um segurado obrigatório da Previdência Social e, assim, a empresa que ele é vinculado não paga e nem desconta INSS do pagamento da bolsa auxílio. Por isso, se ele quiser contribuir, pode por conta própria efetuar os recolhimentos como segurado facultativo.

A relação de estágio pressupõe aprendizagem, por isso não detém aquele caráter de vínculo de emprego, sendo uma realidade específica, distinta do que convencionalmente sabemos e com regulamentação própria na Lei n. 11.788/08, a qual pode ser estudada para sanar outras dúvidas que o leitor tenha sobre o tema.

Fique atento(a) ao seu Direito, mas também aos seus deveres!

Beatriz Biancato é advogada tributarista em Guarujá, com ênfase em Tributação Municipal, Autora pela Editora Dialética e Idealizadora do Projeto gratuito "Tributário Sem Mistério", cujo acesso pode ser feito através de www.tributariosemmistério.com.br

É TEMPO DE FESTA JUNINA NA PLASTIPEL!

VAI MONTAR UMA FESTA NA SUA CASA, ESCRITÓRIO OU COMÉRCIO?
Opções diversas em doces e guloseimas. Tudo em fantasias especiais e melhores opções em decorações e embalagens

Na Plastipel você encontra mais de 20.000 itens em uma loja ampla e bem localizada

Av. Ademar de Barros, 1520
Guarujá - (13) 99207-1343
Curta nossas redes sociais

Plastipel GUARUJÁ

Al Mare
BAR & RESTAURANTE
R. Atilio Gelsomini, 210

FRUTOS DO MAR

ALMOÇO DE SEXTA
R\$ 35,00 POR PESSOA
COMA A VONTADE

(13) 99791-9696
MESAS E LOUNGES
FAÇA SUA RESERVA

RUA ATILIO GELSOMINI, 210
HELENA MARIA - GUARUJÁ, SP
#VemProBoteco

SAIPEM

Alô Comunidade!
Caso queira reportar algo sobre nossas operações, entre em contato:

0800 0123 000

SIGA-NOS TAMBÉM PELO FACEBOOK!

f

EstanciaDeGuaruja

Bombach Park
Lava Rápido e Estacionamento

(13) 99606-1529 | 99713-8206
R. Washington, 220 - Centro - GJ/SP
(Esquina com a R. Santo Amaro, rua da Nextel)



Você sabe as vantagens de fazer exercícios no inverno?



“É no inverno que se constrói o corpo no Verão!”, afirma Daniele Soares Corrêa, professora de educação física e líder técnica na academia Blue Fit Guarujá. E ele já está por aqui. Até setembro você pode aproveitar os benefícios dos treinos nessa época do ano, que segundo especialistas, potencializa a perda de peso e ganho de massa muscular. Segundo Daniele, o

inverno tem essa capacidade de melhorar o nosso rendimento nos treinos por conta da per-

“É no Inverno que se constrói o corpo do Verão”

da da nossa temperatura corporal. “O nosso corpo, com a perda de temperatura, é obriga-

do a aumentar o nosso metabolismo. As células consomem mais energia e transformam isso em calor para nos manter aquecidos”, esclarece.

“É por isso que no inverno a gente tem a necessidade de consumir comidas mais calóricas, comidas mais quentes como os caldos, exatamente para suprir essa perda de temperatura”, explica. E, ainda segundo a

educadora, você pode usar essa relação de baixa temperatura corporal e aumento de metabolismo para melhorar a eficácia do seu treino. “A exposição ao frio faz com que o corpo gaste muito mais energia para manter o equilíbrio dos nossos níveis fisiológicos, estimulando muito mais a nossa capacidade de queimar calorias e gerando a perda de muito mais gordura”, alerta.

Além de estética o exercício proporciona imunidade e bem estar no frio

E a falta de ‘coragem’ para levantar no friozinho e encarar a academia, treinar ou correr? Quem nunca passou por isso? Sabemos que, no frio, a vontade de ficar dormindo até o limite é simplesmente tentadora. Mas, especialistas alertam que

os benefícios transcendem o ‘corpo em forma’, seja para quem tem boa vontade para começar ou, para quem já realiza exercícios constantes. Um estudo publicado pela Universidade de Essex (Reino Unido) afirma que quando você se

expõe ao frio praticando atividade física, os efeitos dos exercícios aumentam o número de leucócitos e granulócitos, responsáveis pelo funcionamento do sistema imunológico.

Mas é preciso cuidados e limites. Se você pratica uma atividade que exige muito do seu corpo de forma prolongada, e exposto a temperaturas excessivamente baixas, o efeito é justamente o contrário, debilitando seu sistema imunológico. Procure locais fechados para treinar nesta época do ano.

Segundo Daniele, no frio o nosso organismo acaba contraindo a musculatura para manter o controle da temperatura. “É como se fosse um processo de defesa inconsciente, onde os músculos se contraem para manter o calor e se tem a impressão que nos esforçamos mais para fazer uma atividade física. Por isso, é importante um bom alongamento e aquecimento antes de receber os estímulos”, explica.

Outro benefício é o bem-estar de deixar o



corpo mais aquecido com os exercícios. “Com a baixa temperatura do ambiente a prática controla a temperatura do corpo, ocasionando uma maior sensação de bem estar, melhorando a qualidade das nossas atividades diárias. Diferente do Verão, que os exercícios causam uma frequência respiratória mais rápida, suando mais e causando mais desconforto ao fazer exercícios”, pontua Daniele.

A educadora também adverte para a questão vascular. “No inverno os vasos sanguíneos ficam mais contraídos o que dificulta a circulação san-

guínea. O exercício tem a capacidade de expandir esses vasos, prevenindo doenças circulatórias como varizes, aneurisma, vasculite, entre outras.

Por isso, vamos nos animar e aproveitar esses dois próximos meses

de inverno para usufruir da melhor época do ano para se exercitar? Esteja sempre acompanhado de um professor de educação física para preparar sua musculatura para receber esses estímulos e bora malhar.

Benefícios da atividade física no Inverno

Benefícios da atividade física no frio

- Você queima mais calorias no frio
- Reforça seu sistema imunológico
- Melhora seu rendimento físico
- Melhora a qualidade do seu sono
- O treino pode ser mais confortável no frio
- Afasta a depressão
- Você estará mais bem hidratado

STUDIO PRIETO
HAIR

PREÇOS PROMOCIONAIS

Tintura + Hidratação + EscovaR\$ 90

Corte + Hidratação + Escova R\$ 70

Alongamento de Unha em Gel na Tips...R\$ 70

Ligue e saiba mais sobre outros procedimentos promocionais!
E se disser que viu o anúncio aqui você ganha mais um desconto!

Agende seu horário

13 9-9643-0468
13 9-8168-0342

Rua Las Palmas, 115 - Jardim Las Palmas

*Preços válidos até 13/07/2022

Reciclou, Ganhou

Projeto incentiva comunidade pesqueira na preservação dos mares

De Guarujá - O Projeto Nossos Mares, realizado pela Prefeitura de Guarujá, possibilitou a retirada de mais de 20 toneladas de lixo nas zonas costeiras de Guarujá, Santos e Bertiooga entre 2019 e 2021, em iniciativa junto aos pescadores artesanais da Praia do Perequê.

A partir desta semana, a Secretaria Municipal de Meio Ambiente cadastrará os pescadores para participar da primeira loja "Reciclou, Ganhou", que será inaugurada até o fim deste mês.

A ação tem patrocínio da Rede pela Circularidade do Plástico, que é a primeira iniciativa brasileira a favor da Economia Circular do Plástico. A loja ficará especificamente no Perequê e os resíduos trazidos acidentalmente pelas redes de arrasto poderão ser trocados por produtos de pesca e de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), dando continuidade às ações do projeto. Qualquer pescador artesanal



A comunidade pesqueira do Perequê poderá trocar resíduos trazidos nas redes de arrasto por produtos de pesca e EPIs

de Guarujá poderá participar se cadastrando no link disponível nas redes da Secretaria Municipal de Meio Ambiente (Semam): @semamguaruja.

O "Nossos Mares" visa proteção do ecossistema marinho e atua em conjunto com o Instituto S.O.S. Rio do Peixe e os pescadores, com o apoio da Prefeitura de Guarujá, via Semam. Os pescadores de arrasto de camarão sete-barbas (*Xiphopenaeus kroyeri*) têm uma importante função na coleta do lixo que está disposto há muitos anos no mar. Somente o tipo de rede utilizada

por eles consegue alcançar o fundo do oceano, diferente de quando há mutirões de limpeza realizados pelos institutos, onde é possível coletar somente resíduos mais próximos à superfície.

O tratamento dos resíduos está sendo desenvolvido em várias etapas. Após a coleta do lixo, como primeiro passo, o material é submetido à gravimetria, análise visual e destinação final ambientalmente adequada. Os dados coletados são avaliados pela Semam com objetivo de gerar um perfil do lixo no mar, possibilitando ações di-

retas e indiretas nas possíveis fontes de descarte irregular, com a finalidade de diminuir o aporte de resíduos no oceano.

O diagnóstico do lixo recolhido tem sido feito para elaboração de um protocolo colaborativo para que pescadores possam usufruir da Política de Pagamento por Serviços Ambientais. Quem também atua é o 'Nós Em Ação', um projeto de pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e do Instituto Ecosurf, com o apoio da Prefeitura, que foi lançado no último dia 5, na Praia do Perequê.

Brasil lança sistema de monitoramento do Oceano

De Brasília - O Brasil assinou na quarta-feira (13), o acordo All-Atlantic Declaration, que envolve os Estados Unidos, Canadá, União Europeia e África do Sul, na proteção e exploração econômica sustentável das águas do Oceano Atlântico.

A partir da iniciativa, que já começa a mostrar resultados, o Brasil lançará um sistema inovador de monitoramento das águas em uma ação conjunta com a

Administração Oceânica e Atmosférica Nacional dos Estados Unidos (NOAA, na sigla em inglês). A informação é do secretário de Pesquisa e Formação Científica do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações (MCTI), Marcelo Morales.

"[A declaração] coloca todos juntos para trabalhar pela pesquisa e inovação de forma sustentável, com exploração sustentável do Oceano Atlântico, para

que ele seja mais resiliente. E também trabalhar para a mitigação da poluição. Para isso, temos que trabalhar com a melhor ciência disponível", informou Morales.

O acordo visa, entre vários objetivos, reduzir a quantidade de plástico e detritos em águas internacionais, além de regular a mineração oceânica e fixar metas e objetivos para que as atividades econômicas realizadas no Atlântico sejam efetua-

das de forma sustentável.

"Algas, microrganismos e elementos da biodiversidade marítima podem representar ativos importantes para novas moléculas para o tratamento de doenças que ainda são incuráveis. Assim como falamos da Amazônia, onde temos uma biodiversidade imensa, também temos uma biodiversidade gigantesca nos oceanos", explicou.

Fonte: Agência Brasil

Artigo

Pelo fim da reeleição

A principal regra de qualquer jogo é a igualdade de condições entre os jogadores. No futebol, por exemplo, cada time joga com as mesmas "armas" (chuteiras, meias, caneleiras etc), e com as mesmas regras (por exemplo, igual número de jogadores).

Isso também se aplica às demais disputas esportivas. Em todos elas as "armas" e as regras são as mesmas entre os "players". No jogo democrático da eleição, também deveria ser assim.

Ninguém nega a importância de uma disputa com igualdade de oportunidades entre os candidatos. Tanto isso é verdade que, não raras vezes, a Justiça Eleitoral cassa mandatos eletivos por conta de práticas abusivas que corrompem exatamente a condição de igualdade e a própria legitimidade da disputa eleitoral.

Em que pese a isonomia ser um princípio caro à Democracia, ela foi ferida de morte pela Emenda Constitucional nº 16/1997, que alterou a redação originária do art. 14, § 5º, da CF/88. A partir de tal Emenda passou a ser admitida em nosso ordenamento a reeleição para os cargos do Poder Executivo.

Não há quem possa afirmar que uma disputa eleitoral entre um candidato à reeleição e seus adversários seja isonômica. As armas não são as mesmas: um candidato à reeleição, por exemplo, tem em suas mãos a força da caneta (aquela que autoriza e paga, por exemplo, benefícios à população carente).

Os demais candidatos, como se sabe, não possuem essas mesmas armas. E, não bastassem as armas diferentes, as regras para um candidato à reeleição também são diferentes em re-



lação aos seus adversários.

Isso porque, enquanto o Presidente candidato à reeleição disputa o pleito sentado na cadeira, seus Ministros de Estado, que queiram ser candidatos, precisam se afastar (desincompatibilização), justamente para não utilizarem seus cargos em benefício próprio durante a campanha.

Existe algum sentido nisso? A resposta é certamente negativa. Isso também serve para Prefeitos e Governadores candidatos à reeleição que, de igual forma, não precisam se afastar de seus cargos durante as disputas.

É chegada a hora, segundo pensamos, de acabarmos com a reeleição, voltando àquilo que tínhamos em 1988 (com o texto original da Constituição), ou, no mínimo, exigirmos o afastamento de seus cargos, daqueles que queiram se reeleger.

O sistema tal como posto não fecha (reeleição sem afastamento). A reeleição tem se mostrado nociva ao interesse público. Em nome da tentativa de reeleição, criam-se situações de emergência, fura-se o teto de gastos da administração pública, desrespeita-se a lei de responsabilidade fiscal, criam-se novas benesses.

A reeleição tem atendido muito mais a interesses pessoais do que ao interesse público. Isso não é bom.

Alexandre Rollo – Advogado, Conselheiro Estadual da OABSP, Doutor e Mestre em Direito das Relações Sociais pela PUC/SP

Depilação

NO
Pelo

Depilação com cera quente

FAZEMOS VIRILHA ARTÍSTICA

ATENDEMOS COM E SEM HORA MARCADA

Tel.: 99113-6050

DINÁ
podóloga

— Tratamento dos pés
— Calos
— Calosidade
— Unhas encravadas
— Diabéticos

novo endereço:

Avenida Leomil, 374
sala 43 Em frente a locomotiva

facebook.com/
dinapodologa.guaruja

Atendimento com hora marcada
Agende seu horário

(13) 3304-3174
(13) 99749-3322

SINDSERV GUARUJÁ



**SINDICATO DOS
SERVIDORES
PÚBLICOS
DE GUARUJÁ**

Rua Manoel Hipolito do Rego, 84,
Jardim Boa Esperança - Guarujá
Tel.: (13) 3383-1014 / 3383-1122

É A MAIOR INTERNET DO LITORAL
PAULISTA PORQUE TEM

400 mega
+ **400 mega**
por apenas
R\$ 99,90 mensais

ASSINE JÁ!
(13) 4009-9070

nju

Estado inicia reparo na travessia Bertioga/Guarujá

Da Redação

A Secretaria Estadual de Logística e Transportes, por meio do DH (Departamento Hidroviário), iniciou nesta quinta-feira (14) uma nova etapa de reparo na travessia Bertioga/Guarujá, paralisada desde que a ponte se soltou do flutuante e afundou, por conta da força da maré.

Um guindaste de mais de 300 toneladas, preso a um flutuante, foi utilizado para içar a estrutura de aço galvanizado e madeira, com peso de 70 toneladas. Mergulhadores que já haviam analisado as condições da ponte voltaram à água para auxiliar na amarra da estrutura, antes de ela ser erguida pelo guindaste.

O diretor geral do DH, José Reis, acompanhou o início dos trabalhos. "Se ficar constatado que não houve dano na ponte, ela será presa ao novo flutuante, que acabou de ser reformado. Depois da realização de testes, a obra poderá ser finalizada e a travessia será reaberta aos usuários", disse Reis.

A ponte foi retirada de uma profundidade de

Divulgação SLT/DH



Guindaste de mais de 300 toneladas içou nesta quinta-feira (14) estrutura que submergiu com a força da maré

três metros. A partir de agora, serão feitos testes para avaliar as condições da estrutura e o encaixe da ponte ao flutuante. O resultado deste trabalho irá permitir ao DH elaborar um cronograma para a liberação do embarque e desembarque na travessia Bertioga/Guarujá.

O incidente com a

ponte ocorreu em 12 de junho. Neste período, antes de assinar o contrato para obra emergencial, o DH teve de seguir uma série de procedimentos internos, dentro da forma da lei, e realizar uma ampla análise de toda a estrutura da travessia, contando com a vistoria feita por mergulhadores.

Com investimento de R\$ 3,8 milhões, o DH concluiu a reforma do novo flutuante que será anexado à ponte de acesso às balsas, do lado Guarujá. A nova estrutura foi totalmente reformada dentro do programa de reformas e melhorias implantado em 2019 pela Secretaria de Logística e Transportes.

Contrapartida social

Fundo Social recebe 310 cestas básicas e 20 cadeiras de rodas

O Fundo Social de Solidariedade (FSS) de Guarujá recebeu na última quarta-feira (13), a doação de 310 cestas básicas e 20 cadeiras de rodas. As doações são fruto da contrapartida social da empresa C&C Festas e Eventos, que é responsável pelo Festival de Inverno do Guaibê 2022.

Os alimentos serão doados para os municípios que compõem o cadastro oficial de extrema vulnerabilidade em segurança alimentar do Município, cadastrados pelos Centros de Referência de Assistência Social (Cras).

"É uma alegria entregar essas doações, uma for-

Alimentos serão doados para os municípios que compõem o cadastro



ma de darmos apoio a quem mais precisa", afirmou Alexandre Cardoso Tupinambá, responsável pela empresa C&C.

O Fundo Social mantém sua campanha de arrecadação durante o ano todo. Para ajudar, basta levar a doação de

alimentos na sede do FSS, que fica na Rua Cavalheiro Nami Jafet, 549 – Centro, de segunda a sexta-feira, das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas. Outras informações podem ser obtidas pelo telefone (13) 3386-8820.

COMO RECEBER?

Aqueles que necessitam desta ajuda precisam fazer o cadastro junto a um dos quatro Cras da Cidade mais próximo da sua residência. A entrega das doações ocorrerá com hora marcada, na sede do Fundo Social, mediante apresentação de encaminhamento do Cras e documento original com foto.

Instituto Charles do Bronx recebe PMs da Alegria

O Instituto Charles do Bronx irá realizar mais um evento com muita diversão e convivência neste sábado (16), às 9 horas. Trata-se da visita dos PMs da Alegria, que irão descer a serra para alegrar o dia das crianças do Instituto.

O intuito é conscientizar as crianças de forma divertida sobre temas importantes como respeito, família e bons costumes, além de uma apresentação divertida sobre resistência às drogas e uma aula de jiu-jitsu ministrada pelos próprios policiais.

Ao todo, cerca de 80 crianças do Instituto são aguardadas para participarem do evento. Antes do início, todas elas vão tomar um café da manhã reforçado. O campeão peso-leve do UFC, Charles do Bronx, estará presente na ação.

A dupla de PMs é

formada por Fabio Wisnheski da Silva e André Zalma, que interpretam os personagens Soldado Risadinha e Capitão Edinho. "Estamos muito felizes em descer até o Instituto e ajudar a alegrar o dia dessas crianças. Sem dúvidas vai ser uma manhã de muita diversão e aprendizagem para todos", disse Fabio, o Capitão Edinho.

Algumas crianças que fazem parte do projeto de aulas de jiu-jitsu da dupla também estarão presentes para fazer um elo entre as instituições.

"Não existe outro meio de ensinar essas crianças sobre temas tão importantes se não for pela diversão. Tenho certeza que todas elas vão se divertir muito e aprender ainda mais", afirmou Talita Roberta, presidente do Instituto Charles do Bronx.



O Brasil que temos

Leitor amigo, para se surpreender, imagine quanto tempo é um minuto. Marque, se quiser ter a surpresa e veja o que isso pode representar. Ois bem, em apenas um minuto a Câmara Federal - os senhores deputados - mudaram a Constituição Brasileira. Foi proposta a emenda e aprovada neste curtíssimo espaço de tempo. Veja, a Constituição de um país é a sua normalidade, afinal ela contém tudo aquilo que preserva direitos e deveres do povo.

É nossa garantia social, de vida, de justiça, de trabalho, de educação, de combate ao preconceito, à preservação do território.

Contudo, para manter seus interesses pessoais, os senhores deputados, em um minuto, atiram na lata do lixo aquilo que diz a Constituição do Brasil de forma a redigir de maneira diferente o que lá está, desde que seja para facilitar a vida de quem foi eleito pelo povo para trabalhar para o povo, mas que apenas só pensa em si mesmo.

O ex-Ministro do Supremo Tribunal Federal, Aires Brito, inclusive ex-Presidente do STF, disse certa vez que "a

Constituição governa quem governa". Isto é, os atos dos governantes são governados pela constituição de seu país.

Assim, não se pode fazer aquilo que se quer, mas sim o que a constituição prescreve. Então como impor normas novas? Mudando-se a constituição. E foi o que vimos em um minuto.

Num país onde as pesquisas mostram que temos 30 milhões de famintos, 60 milhões de endividados, em que a inflação de um ano chega a 11,89%, corroendo o que as migalhas que o povo ganha com um salário mínimo que é ofensivo ao trabalhador, onde o empréstimo consignado aumenta, fazendo sobrar a cada dia menos e menos para o sustento das famílias, num país onde a pandemia não acabou e o ritmo de vacinação é lento por falta de campanhas, a preocupação de Brasília é outra. É com cada um que lá está.

Por isso, a matéria hoje é curta, mas tem mais de um minuto. Afinal, para que gastarmos mais tempo falando, quando um minuto é suficiente para mudar a Constituição e os rumos do país.

Este é o Brasil que temos.

Sérgio Motti Trombelli
é professor universitário e palestrante

Novas medidas reduzem o preço do combustível no mercado doméstico

Da Redação

A partir da Lei Complementar nº 194/2022, publicada em junho, o imposto sobre bens essenciais como, por exemplo, a gasolina, está limitado em 18%. No Brasil, o impacto da redução já está sendo significativo para os consumidores brasileiros. A previsão é de queda média de R\$ 1,55 no preço da gasolina, de acordo com o ministro de Minas e Energia, Adolfo Sachsida. Confira, a seguir, o que disse o ministro sobre as medidas para reduzir o preço dos combustíveis em todo o país.

1. Qual o impacto estimado da redução

Em entrevista, ministro de Minas e Energia estima redução significativa no preço do combustível



dos tributos no preço dos combustíveis? O Governo Federal

propôs e o Congresso Nacional aprovou, em junho, a lei complemen-

tar que limita a até 18% o imposto cobrado sobre bens essenciais como, por exemplo, o combustível. Nós estimamos que, com essa medida, o preço da gasolina terá uma redução de R\$ 1,55 em média. Dependendo da região que você está essa queda pode ser ainda maior. No caso do etanol, a redução, na média, vai ser de R\$ 0,31 por litro, mas, de novo, dependendo do estado que você está a redução pode ser maior ainda.

2. Quais ações o Governo Federal já adotou para redução do preço dos combustíveis na bomba para os consumidores? O cenário econômi-

co mundial afeta diretamente o preço dos combustíveis, então, por exemplo, em um cenário de guerra, o preço da gasolina tem aumentado no mundo inteiro. No Brasil, o Governo Federal já zerou impostos como o PIS, COFINS e a CIDE da gasolina, do gás de cozinha, do óleo diesel e do etanol. E, agora, com essa medida adicional de limitar o ICMS a 18%, nós teremos um impacto importante de redução dos combustíveis em todo o território nacional.

3. Como os consumidores podem obter informações sobre a queda nos preços dos combustíveis?

Na quinta-feira da semana passada (7), foi publicado o decreto nº 11.121, que terá vigência até o final do ano, e determina que todos os postos que revendem combustível informem os consumidores, de maneira clara, qual era o preço do combustível antes e depois da redução tributária.

Essa medida serve para transparência aos consumidores e, também, deixar de maneira clara, para todos qual posto está reduzindo o combustível e qual não está, porque nós acreditamos que quanto maior for a competição, maior será a redução do preço da gasolina para os consumidores.

Unaerp inscreve para Processo Seletivo para o 2º Semestre

A Unaerp está com inscrições abertas para o Processo Seletivo 2022 2º Semestre - Provas Agendadas, para cursos de graduação (exceto Medicina), nos campi

Guarujá e Ribeirão Preto. A aplicação das provas será no dia 22 de julho.

Para participar, os candidatos devem se inscrever no Portal Unaerp (www.unaerp.br) ou

pessoalmente no setor de Multiatendimento da Universidade. Em atendimento às normas de biossegurança determinadas pelos órgãos públicos, no dia da prova

será recomendado o uso correto das máscaras em todos os ambientes e o frasco de álcool em gel 70% para uso pessoal.

As provas serão aplicadas no dia 22 de julho,

das 14h às 18h (horário de Brasília). No campus Guarujá, os cursos de graduação com vagas remanescentes disponíveis neste Processo Seletivo são Direito, Educação

Física (Bacharelado), Enfermagem e Fisioterapia.

Mais informações no campus Guarujá podem ser obtidas pelo whatsapp (13) 99148-6186 ou pelo telefone 0800 773-7760.

IBGE inicia pesquisa urbanística em Guarujá



Técnicos do instituto já estão nas ruas

Os técnicos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) já estão nas ruas de Guarujá realizando a primeira etapa do Censo Demográfico 2022. Nesta fase, o levantamento é feito por observação direta dos técnicos, sem a necessidade de contato com os moradores. Nesta fase, acontece a Pesquisa Urbanística do Entorno dos Domicílios, levantamento de informações que tem como objetivo fornecer um panorama da infraestrutura urbana. Logo após, será iniciada a

pesquisa domiciliar, que está prevista para começar no dia 1º de agosto.

Os técnicos trabalham uniformizados, possuem colete azul marinho, com o logo do IBGE, além de boné e bolsa da mesma cor. Eles utilizam um dispositivo móvel de coleta (DMC), semelhante a um smartphone, na realização da pesquisa. Além disso, contam com um crachá, no qual consta um QRcode para conferir a identificação. É possível tirar outras dúvidas pelo telefone 0800 721 8181.

Matrícula escolar 2023



Vandro Prado (EJA)

Inscrição também abrange ensino médio

A Secretaria de Educação de Guarujá já está efetuando as matrículas antecipadas para 2023. A iniciativa abrange alunos que estão fora da rede pública (municipal ou estadual) ou aqueles vindos de unidades particulares e também de outros municípios. As inscrições terminam em 5 de agosto. O público-alvo são os futuros alunos que desejam uma vaga para o ensino fundamental (do 1º ano ao 9º ano) e Educação de Jovens e Adultos (EJA). Para isso, o candidato deve ter idade mínima de 6 anos completos ou a completar até 31 de março de 2023 para

o Ensino Fundamental. Já com relação à EJA, os interessados devem ter 15 anos completos até o ato da matrícula. A inscrição pode ser feita em qualquer unidade pública (escolas estaduais ou municipais) mais próxima da residência do aluno.

Ensino Médio - O período de inscrição também ocorre para o ensino médio, que tem a gestão do Governo do Estado. Portanto, os estudantes que desejam ingressar neste nível de ensino em 2023, devem procurar a unidade estadual mais próxima, tendo em vista que o Município não disponibiliza este tipo de ensino.

Covid-19

Brasil registra 380 mortes e 72,2 mil casos em 24 horas

As secretarias estaduais e municipais de Saúde registraram 72.224 novos casos de covid-19 em 24 horas em todo o país e confirmaram 48 mortes por complicações associadas à doença no mesmo período. Os dados estão

na atualização do Ministério da Saúde divulgada na tarde de quarta-feira (13).

Com as novas informações, o total de pessoas infectadas pelo novo coronavírus desde o início da pandemia soma 33.076.779, e o

total de mortes alcançou 674.482. Ainda há 3.206 mortes em investigação.

Até agora, 31.414.937 pessoas se recuperaram da covid-19. O número corresponde a 95% dos infectados desde o início da pandemia.

