

Revisão do Plano Diretor e da Lei de Uso e Ocupação do Solo de Guarujá

Vereadores analisam as propostas de revisão do Plano Diretor e LUOS

As propostas de revisão do Plano Diretor de Desenvolvimento Urbano (PDDU) e da Lei de Uso e Ocupação do Solo (Luos) de Guarujá já estão na Câmara Municipal para deliberação dos vereadores, que deverão agendar uma nova audiência pública antes da apreciação em plenário.

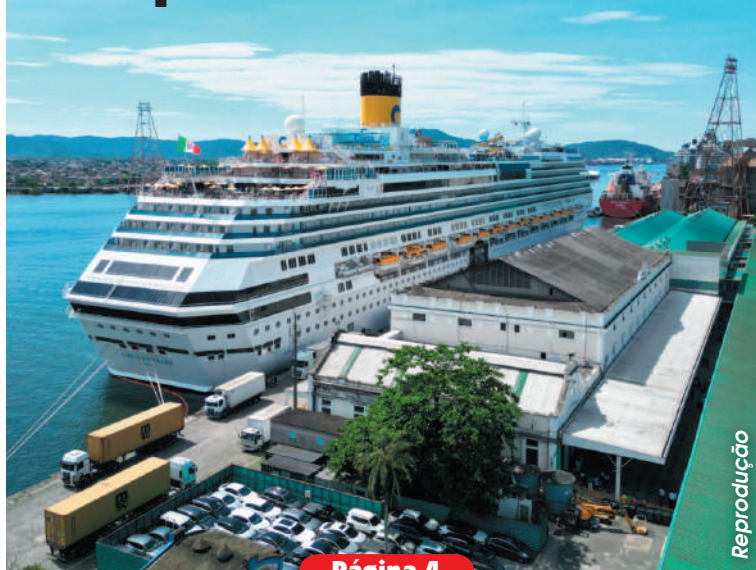
Página 3

Ondas de calor exigem cuidados com a saúde



Página 8

GLO não deve impactar temporada de Cruzeiros



Página 4

Guarujá promove Semana da Igualdade Racial

Página 3

Comerciantes da Aceg fazem reivindicações ao governo municipal

Página 5

Obras de macrodrenagem avançam no Santo Antonio



Página 5

"Homem do Tempo" avisa, faltam 11 MESES

Para as eleições. E a corrida eleitoral começa a ganhar corpo com alianças fortes e qualificadas

Edição concluída às 18h00 de 16/11

O MAIS ANTIGO JORNAL DA CIDADE TAMBÉM PODE SER LIDO NA INTERNET

www.estanciadeguaruja.com.br



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

Essa edição foi assinada digitalmente. Para verificar a autenticidade do arquivo, disponível em <https://www.estanciadeguaruja.com.br/versao-impressa>, utilize o portal <https://verificador.iti.gov.br>

Mais um feriado de caos em Guarujá

Parece disco riscado, mas não podemos ficar passivos frente ao que vem ocorrendo em nossas ruas, em nossos bairros, aos finais de semana. Alguém precisa encontrar alguma solução para as ocorrências nas saídas da cidade aos domingos e, também, às praias da cidade.

A segurança pública é responsabilidade do Estado, mas a cidade precisa ser mais organizada. Nesta quarta-feira (15), feriado da República, as vias principais voltaram a ficar paradas por conta do excesso de veículos. O trânsito voltou a dar nó e novas ocorrências contra os turistas parados no engarrafamento foram registradas.

Isso porque às 10 ho-

ras da manhã a Ecovias já informava que havia lentidão no trânsito em direção ao Guarujá devido ao excesso de veículos. Ou seja, foi informado que a volta seria problemática, mas a impressão que todos temos é que as autoridades não tomaram conhecimento.

E se tiveram, não souberam planejar como agir para garantir uma volta mais segura e um trânsito mais fluido.

Onde estava o policiamento da Polícia Militar que não cuidou das estradas? E a Guarda Municipal? Onde estão lotados os agentes de trânsito concursados de Guarujá que não estão nas ruas fazendo o seu trabalho? Esses são alguns dos questiona-

mentos que moradores e comerciantes se fizeram a cada relato ou vídeo postado nas redes.

Das autoridades, as respostas são sempre as mesmas: a prefeitura diz que faz o que pode, o estado diz que faz muito e pouco entrega, e grande parte da população continua a sendo vitimada por uma minoria desocupada e confiante da impunidade.

A temporada promete ser quente na cidade, e não será com a criação de 'taxas ambientais' que o problema da superlotação será resolvido na Ilha. Execução de Infraestrutura e Planejamento sim, mas o projeto de ampliação dos acessos da cidade seguem engavetados. Porque será?

Charge da semana

NAQUELE MAR DE CARROS...



Micros

Parceria

A corrida eleitoral em Guarujá ganhou uma parceria de peso, anunciada neste feriado: a dupla professor Zoel e o vereador Toninho Salgado reuniu amigos e apoiadores para discutir os pontos em comum entre os dois pré-candidatos.



Mudar a história

A dupla destaca o desejo de cooperação, maturidade e o bem comum para construir uma frente democrática e ampla em 2024, lado a lado na caminhada para mudar a história de Guarujá.

Política forte

O anúncio fortalece a política da cidade, pois sobe o nível quanto aos debates que devem ser provocados e respondidos pelos candidatos ao Executivo. Desafios

Jovens

A Câmara Municipal de Guarujá realizará no dia 23 de novembro (quinta-feira), às 19 horas, a Sessão Solene de entrega das placas "Jovem Empreendedor". O evento homenageia jovens empre-



endedores que se destacaram em suas atividades empreendedoras durante o ano, seja na área comercial, industrial, política, religiosa, social, pública, privada ou prestadora de serviços. Na ocasião serão entregues placas de acordo com as indicações dos Vereadores.

Legislativo

Já a Escola do Legislativo promoverá uma tarde valiosa aos alunos das escolas públicas no dia 24 de novembro (sexta-

feira). Isso porque uma palestra sobre a história da Cidade será ministrada no Salão de Eventos, tendo a Exposição "Guarujá 130 Anos" como referência visual e material. O evento ministrado pelo Centro de Documentação e Memória de Guarujá – CEDOM Guarujá terá início às 15 horas. A ocasião receberá estudantes do Município e será aberta ao público.

Moção



A Câmara Municipal aprovou uma Moção

de Aplausos e Congratulações ao servidor professor Pedro Menezes, coordenador das bibliotecas municipais e do projeto Biblioteca Cidadã, por sua atuação como gestor das obras da primeira fase da revitalização da sede do Fundo Social de Solidariedade de Guarujá.

Merecido

O espaço, mais acolhedor e humanizado, foi entregue no último dia 31/10 e contou com uma cerimônia belíssima, que reconheceu o empenho de voluntários, parceiros e colaboradores da entidade. Reconhecimento mais do que merecido. Parabéns!

Sirana

A vereadora Sirana Bosonkian atendeu ao pedido de moradores da Rua Belo Horizonte, no Pae Cará, em Vicente

de Carvalho. Ela encaminhou indicação para recapeamento na via com urgência, visto que a via encontra-se com o pavimento completamente deteriorado, com muitos buracos, desníveis, e muita poeira em dias secos. "Além da segurança para os moradores, os serviços de recapeamento na via trazem qualidade a mobilidade no bairro", argumentou a vereadora.



A ESTÂNCIA DE GUARUJÁ

Diretora Executiva: Maria Baraçal - Jornalista patrono: José Henrique Schmitz (in memoriam) Editora e Jornalista Responsável: Karina Mingarelli - MTb 53.449 Diagramação, Redação, Edição, Composição e Editoração Eletrônica: Alameda das Margaridas, nº 310, sala 05, Bairro Santo Antonio Guarujá, CEP 11432-240 - Tel.: (13) 3355-7474 - E-mail da Redação: jornal.estancia@terra.com.br E-mail do departamento comercial: comercial.estancia@terra.com.br - Circulação: Digital online e impresso nas praças Guarujá, Vicente de Carvalho, Bertioga e Cubatão - Tiragem: 10.000 exemplares. Impressão: Gráfica Diário do Litoral - Os artigos assinados são de responsabilidade dos seus autores.

Proposta do Plano Diretor e Luos é encaminhada à Câmara Municipal

Da Redação

As propostas de revisão do Plano Diretor de Desenvolvimento Urbano (PDDU) e da Lei de Uso e Ocupação do Solo (Luos) de Guarujá já estão na Câmara Municipal para deliberação dos vereadores.

Discutido desde 2021 no âmbito da Prefeitura, o projeto foi apresentado nesta quinta-feira (16) no Legislativo Municipal, o qual deverá agendar uma nova audiência pública antes da apreciação em plenário. O material atualizado contém as alterações acolhidas pelo grupo técnico do Plano Diretor, todas feitas a partir da participação popular após mais de 50 reuniões e quatro audiências públicas, onde considerou sugestões da sociedade civil organizada. Em 2022, foi finalizada a fase diag-



Helton Santos

Material contém alterações acolhidas pelo grupo técnico após mais de 50 reuniões e quatro audiências públicas

nóstica, que já contou com a participação popular, com a publicação do Relatório Diagnóstico no portal da Prefeitura.

No início de 2023, equipes técnicas se debateram para formular as propostas disponibilizadas no formato de minutas e anexos tanto para o PDDU quanto para a Luos.

Houve ainda o processo de consulta pública, com a participação da

população pelo site da Prefeitura e da realização de 31 reuniões com a sociedade civil organizada, durante a fase prognóstica e 19 reuniões setoriais oitavas na fase diagnóstica.

Na versão encaminhada para a Câmara, foram mantidas as diretrizes principais que norteiam o PDDU e a Luos. No centro da estratégia de transformação de Guarujá, buscou-se, enfim,

dar equidade no tratamento do solo urbano, com a adoção do Coeficiente de Aproveitamento básico (CA básico) igual a 1 para todo o território municipal.

Em outras palavras, isso significa que todos os proprietários de lotes urbanos passarão, enfim, a ter o mesmo direito: a possibilidade de construir uma vez a área de seu terreno. Sendo assim, quem

quiser construir mais do que a área de seu lote (se for permitido na zona em que ele se localiza), deverá devolver à sociedade parte do seu ganho de potencial construtivo.

Isso poderá ser feito de duas maneiras: por meio do pagamento da outorga onerosa, que será revertido para fundos exclusivos de infraestrutura para construção de habitação de interesse social, equipamentos comunitários, praças, transporte público, drenagem e patrimônio histórico e ambiental; ou pela implantação imediata de qualificadores urbanos, como a fachada ativa, calçada qualificada, arborização urbana e área de fruição pública.

Dessa maneira, todos saem ganhando: há um maior aproveitamento das áreas com infraestrutura e reverte-se para a coleta-

vidade os benefícios da urbanização, atingindo principalmente as pessoas que vivem nas áreas da Cidade que mais precisam de melhorias urbanas.

Entre as alterações, estão mudanças nos bairros Pernambuco e Guaiúba, sendo mantido o zoneamento de baixa densidade, porém com alteração da permissão de uso, tendo sido criada uma nova categoria de comércio e serviço mais restritiva (CS-0), além da manutenção de outras áreas com uso exclusivamente residencial e nova faixa de limite de altura visando à proteção da paisagem urbana no bairro.

Confira todas as alterações podem ser conferidas no site da prefeitura: www.guaruja.sp.gov.br/planodiretor2021/ e também em nosso site: www.estanciadeguaruja.com.br

Guarujá promove Semana da Igualdade Racial

A programação da Semana da Igualdade Racial em Guarujá inicia neste sábado (18), com o Festival Integração Mestre Sombra e apresentações de várias academias de capoeira da cidade. O ponto alto da semana será a inauguração do Complexo Cultural, Esportivo e Comercial Rafael Rodrigues, no Morrinhos 2, no domingo, dia 26 de novembro.

O local homenageia o mestre de capoeira que faleceu em 2 de março de 2020, salvando vizinhos e amigos durante o deslizamento de terras, oriundos de fortes chuvas, no Morro da Bela Vista.

A programação é alu-

siva ao Dia da Consciência Negra, celebrado em 20 de novembro, e tem como objetivo conscientizar e debater políticas públicas de combate ao racismo. Além dos festivais de capoeira, também estão previstas palestras com a temática "Racismo e Igualdade Racial", com aulas lúdicas, desenvolvimento do tema sobre racismo, concurso da beleza negra, entre outras atividades.

O Dia Nacional da Consciência Negra foi instituído oficialmente pela Lei 12.519, de 10 de novembro de 2011. A data faz referência à morte de Zumbi dos Palmares, em 1695, um

dos maiores líderes negros do Brasil, que lutou pela libertação do povo contra o sistema escravista. O dia é dedicado à reflexão e valorização da cultura afro-brasileira.

Em Guarujá, o feriado municipal pelo Dia da Consciência Negra foi instituído há 14 anos, pela Lei Municipal 3784/2009. As ações são capitaneadas pela Assessoria de Políticas Públicas de Igualdade Étnica, Racial e Direitos Humanos, ligada à Secretaria Municipal de Comunicação e Relações Sociais (Secom), em parceria com Conselho Municipal de Participação e Desenvolvimento da Comunidade Negra.

Programação

■ Sábado (18)

9 horas – Iboá - Inspeção Bandeira, Oração e Atividade Escoteira. Local: Grupo de Escoteiros Lobo Guará

■ Sábado (18)

12 horas – Festival Integração Mestre Sombra Local: Ginásio da EM Napoleão Laureano

■ Domingo (19)

9 horas – Cerimônia pelo Dia da Consciência Negra no Busto de Zumbi dos Palmares. Praça Horácio Lafer (Jardim Tejeréba)

■ Segunda-feira (20)

14 horas – Marcha Metropolitana da Consciência Negra. Local: Praça 22 de abril – Centro de Itanhaém

■ De terça a

sexta-feira (21 a 24)

Todas as unidades de escolas municipais trabalharão a temática "Racismo e Igualdade Racial", com aulas lúdicas, desenvolvimento do tema sobre racismo, concurso da beleza negra, entre outras atividades.

■ Quarta-feira (22)

18h30 – Lançamento do Livro "Charles Oliveira, Do Bronx Para o Mundo". Local: City Ferry Boat Plaza (Praça das Nações Unidas, s/nº – Vila Ligya).

■ Domingo (26)

às 14 horas – Festival de Capoeira e inauguração do Complexo Cultural, Esportivo e Comercial Mestre Rafael Rodrigues. Local: Complexo Cultural, Esportivo e Comercial Mestre Rafael Rodrigues (Morrinhos 2)

SIGA-NOS TAMBÉM PELO FACEBOOK!

EstanciaDeGuaruja

Alô Comunidade!

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

0800 0123 000

• Compras

• Acompanhamento Médico

• Passeios e Viagens p/ SP

Agende sua corrida via

Marcia

Motorista p/ Mulheres

13 99175-4730

DESCONTOS PARA ASSOCIADOS

Confira a lista de parceiros do Sindserv: www.sindservguaruja.org.br/desconto-para-associados

Terminal de cruzeiros mantém operações normais durante GLO

Da Redação

Aguardada por toda a região com muito otimismo, a temporada de cruzeiros 2023/2024, iniciou no Porto de Santos e neste ano terá quase sete meses de duração. Será a maior dos últimos 11 anos, segundo a Associação Brasileira de Navios de Cruzeiros (Clia Brasil).

A expectativa é que o segmento seja responsável por injetar R\$ 3,9 bilhões na economia do país e gerar 48 mil empregos. Só em Santos, de acordo com estudo da Fundação Getúlio Vargas (FGV), o impacto foi de aproximadamente R\$ 400 milhões, o que beneficiou toda a região da baixada santista.

Neste ano, o início da temporada de cruzeiros marítimos coincide com a missão de Garantia de Lei e da Ordem (GLO), autorizada pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva no dia 1º de novembro último.

No entanto, a Guarda Portuária reforçou o efetivo na fiscalização



GLO coincide com o início da temporada de cruzeiros marítimos em Santos

em apoio às ações e o Terminal de Cruzeiros do Porto de Santos funcionará normalmente durante as ações da GLO. A princípio, a Operação conjunta se estenderá até 3 de maio de 2024.

A Guarda Portuária terá reforço na atuação do efetivo na fiscalização e no controle de acesso, incremento nas ações de fiscalização com uso de drones e realização de fiscalização conjunta com os demais órgãos integrantes da Operação.

Mesmo com o reforço na segurança, de acordo com a empresa Concais

SA, operadora do terminal de cruzeiros, os embarques e desembarques não serão impactados. “O terminal conta com equipamentos, câmeras e atualizações de softwares para garantir a segurança das operações e dos turistas. Apenas neste ano, a empresa responsável investiu cerca de R\$ 4,1 milhões com esse foco”, destaca a Autoridade Portuária.

O objetivo é o combate ao crime com a utilização a tecnologia para flagrar contrabando de armas, materiais explosivos, além da comercialização de drogas. É

obrigatório que todos os passageiros e tripulantes passem pela inspeção de malas de mão, detector de metais e, quando necessário, revista pessoal. Tudo isso acontece antes do embarque no navio, nos salões do terminal, equipados com escâneres, câmeras e seguranças.

A inspeção de malas é um dos procedimentos mais importantes nesta etapa da segurança, já que, em grande parte, os produtos ilícitos são escondidos. O salão de recebimento de bagagens é totalmente alfandegado e 100% das malas são escaneadas.

Em diversas ocasiões, o sistema de monitoramento também auxilia na identificação de pessoas com restrições de embarque com mandado de prisão. Esta tecnologia ganha ainda mais importância nos dias em que o Concais recebe três navios simultaneamente, quando são atendidos 32 mil passageiros e mais 2,5 mil tripulantes de cruzeiros.

Festival Voz dos Oceanos

Da Redação

O Festival Voz dos Oceanos acontece em Guarujá neste sábado, dia 25 de novembro, das 10h às 18h, no Centro Esportivo Duque de Caxias – Tejereba. O evento integra o programa de Educação Ambiental da iniciativa liderada pela Família Schurmann, que atua junto às escolas públicas da cidade.

Aberto ao público e com entrada franca, o Festival Voz dos Oceanos tem sua programação desenvolvida e inspirada na defesa do Planeta Água com apresentações de dança, esportes, música e teatro; desfile de moda sustentável; exibição de vídeos; exposições de brinquedos e jogos feitos a partir de resíduos, desenhos, fotografias, materiais pedagógicos, pop art e projetos sustentáveis; atividades interativas; dança circular; oficinas de brinquedos e enfeites

natalinos com materiais reutilizáveis, confecção de chaveiros da fauna marinha e redes de pesca, filtro dos sonhos, pintura de rosto e tie dye, entre outras atrações.

Voltado para toda a família, o Festival Voz dos Oceanos traz uma agenda diversa e lúdica, que navega por boas práticas com os elementos de água, energia, resíduos e sustentabilidade em transversalidade com os 17 ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, estabelecidos pela ONU.

Tendo como ponto de partida o programa de 1 ano em Educação para a cultura oceânica e a cidadania como base para a grande transformação desejada, o evento ainda abre espaço para a Economia Circular com a participação de empreendedores e talentos comunitários do artesanato e da gastronomia, além de um Ponto de Entrega Voluntária de resíduos (PEV) de

embalagens plásticas limpas como moeda social.

PEV PARA VIDROS

O evento também será o palco para debates com autoridades, ambientalistas, lideranças comunitárias e especialistas nas rodas de conversa “Diálogos pelos oceanos, cultura caiçara e impactos do lixo no mar” e “Esporte como ferramenta de cidadania e sustentabilidade”.

APOIOS

Na construção coletiva de uma programação ampla e diversa, o evento conta com participação de OSCs como Associação Dos Povos Tradicionais Caiçaras e a Associação Folclórica Reisado Sergipano Bum-

ba Meu Boi de Guarujá, Associação Cultural, Esportiva, Social e Educacional Lugar de Menina é no Tatame, Associação SOS Rio do Peixe, Centro Comunitário Sítio da Conceiçãozinha, Cia Arte em Cena, Instituto Arte em Movimento Ana Zucchi, Instituto Educasurf e Projeto Ondas, entre outras organizações.

O Festival Voz dos Oceanos tem curadoria e execução técnica do Instituto Supereco, patrocínio da Santos Brasil e apoio da Prefeitura do Guarujá por meio das secretarias municipais de Cultura, Educação, Esporte, Meio Ambiente e Turismo e da Diretoria Regional de Ensino da Secretaria Estadual de Educação.

FESTIVAL VOZ DOS OCEANOS

Data: Sábado, 25 de novembro de 2023
Horário: das 10h às 18h - Local: Centro Esportivo Duque de Caxias – Tejereba - Endereço: R. Silvio Daige - Jardim Tejereba, Guarujá/SP
Evento aberto ao público com entrada franca

Artigo

Viva a República

Neste 15 de novembro, completam-se 134 anos da troca da Monarquia pela República. Em 1889, uma quartelada do exército substituiu



o governo da família real por um eleito pelo povo. Antes, o mandato era transmitido de forma hereditária e não tinha prazo final. Muitas vezes, era vitalício. O rei ou rainha governava até a morte e o sucessor era da própria família.

O novo mandato, de quatro anos, não permitia a reeleição. O povo passou a eleger o presidente. Mas que povo? A Constituição de 1891 determinava que só os homens alfabetizados podiam votar. Mulher não podia, assim como militares de baixa patente e religiosos, que faziam votos de obediência. Assim, menos de dez por cento da população compunha o eleitorado.

Daí a famosa frase do jornalista Aristides Lobo, fervoroso defensor do movimento republicano, fortalecido após a guerra da tríplice aliança, também conhecida por guerra do Paraguai: ‘O povo assistiu bestializado a proclamação da repú-

blica’. No artigo sobre aquele 15 de novembro, liderado pelo marechal Deodoro da Fonseca, colocando fim à monarquia e estabelecendo a república,

Aristides apontou a não participação do povo no movimento.

Publicado em forma de carta no jornal ‘Diário Popular’, o jornalista destacou, no entanto, que, no futuro, haveria maior participação da sociedade civil para as transformações necessárias no país. Hoje, passado quase um século e meio, realmente as condições de vida da população e sua participação política melhoraram. As mulheres, os analfabetos, os militares de baixa patente e os religiosos agora votam.

Porém, é notória a falta de interesse de grande parte da população em participar do processo político. Há o direito de votar. Mas há também visível dificuldade em saber votar. Os políticos têm grande rejeição pelo fato da maioria querer o poder apenas com finalidades financeiras. Mas isso haverá de mudar com o crescimento da consciência popular. Por isso, viva a República!

Zoel é professor, formado em história com especialização em sociologia, presidente do Sindserv (Sindicato dos Servidores Municipais) Guarujá e vice-presidente municipal do PDT

AMIGAS VENDEM TUDO E VÃO PASSAR O NATAL EM VÊNUS

DE 22 A 25 DE NOVEMBRO

de quarta à sexta - 11h às 18h30
sábado - 10h às 13h

RUA JORDANO PAIVA, 73
VILA MAIA - GUARUJÁ

Bazar colaborativo de natal



Rua Paulo Orlandi, no Santo Antônio, recebe galeria de águas pluviais

De Guarujá

Está em fase final a colocação de estacas na estação de controle e a escavação da galeria de águas pluviais da Rua Paulo Orlandi, no bairro Santo Antônio. O serviço integra as obras de macrodrenagem do Rio Santo Amaro, que tem como objetivo a redução expressiva das enchentes no bairro. O prefeito Válter Suman esteve na obra, na última quinta-feira (9), para acompanhar o andamento dos serviços.

A galeria terá quatro metros de largura por 1,80 metro de altura. O projeto completo prevê a construção de três reservatórios controlados por comportas, reconstrução de canais, obras de drenagem, pavimentação, calçadas, guias e sarjetas. Os inves-



Helder Lima

Prefeito Válter Suman, visitou a obra histórica, que beneficiará mais de 13 mil moradores do Santo Antônio

timentos são de R\$ 77,5 milhões do Ministério do Desenvolvimento Regional (MDR), por meio do Programa Avançar Cidades.

O secretário municipal de Infraestrutura e Obras, Adilson de Jesus, acompanhou a visita e ressaltou que os trabalhos seguem nos outros dois piscinões. “Está sendo realizada a substituição do solo nos

outros reservatórios. Isso precisa ser feito tanto no local onde será instalado o piscinão quanto em seu entorno, a fim de dar estabilidade”, afirmou.

O prefeito Válter Suman explica que a obra é ousada e envolve muita coragem. “Nosso maior objetivo é fazer com que as chuvas intensas não afetem mais o bairro.

Para isso, estamos com a nossa atenção e sensibilidade voltadas para os cidadãos moradores do Santo Antônio”, afirma o chefe do Executivo.

O PROJETO

O conjunto de intervenções proposto para o local inclui ainda um sistema de proteção contra inundações, por meio da ampliação da capacidade dos canais e galerias existentes, associado a um sistema de proteção dos efeitos da maré.

De acordo com o projeto, os piscinões ficarão no final de cada canal, próximos ao Rio Santo Amaro, e entre eles haverá um dique de proteção. O primeiro, que será erguido na Rua Paulo Orlandi, será o menor, com volume útil de 7.078 m³, com três metros de altura.

Comerciantes cobram ações de desenvolvimento

A Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Portuário (Sedep), se reuniu na última segunda-feira (13) com a diretoria da Associação Comercial de Guarujá (Aceg). O encontro aconteceu na sede da Aceg (Avenida Artur Costa Filho, 645 - Vila Maia) e teve o objetivo

de alinhar ações, projetos e iniciativas para o desenvolvimento do Município.

Durante o encontro, o secretário da pasta, Leonardo Gazillo, apresentou diversos projetos tanto no eixo macroeconômico, como Porto, Aeroporto Civil Metropolitano, ligação seca, além de temas pon-



Encontro resultou em reivindicações da Aceg que serão estudadas e executadas

tuais que envolvem o dia a dia do comércio, como capacitação, digitalização dos serviços e ações integradas entre Poder Público e iniciativa privada.

Ao final, o presidente da Aceg, Henrique Leone,

ressaltou o saldo positivo do encontro, destacando a importância da aproximação entre a Prefeitura e os comerciantes, e irá oficializar as reivindicações para serem estudadas e executadas pela Sedep.

Ação entre amigos pós incêndio

O policial militar Adriano da Silva, de 52 anos, que pertence a 2ª Companhia da Polícia Militar (21º BPM-I) de Guarujá, teve o apartamento totalmente destruído, na última quinta-feira (9), devido a

um incêndio causado por um curto-circuito em uma geladeira. No momento da ocorrência, por volta das 15h30, a família não estava em casa, mas as chamadas atingiram todos os cômodos e os três cachor-

ros da família morreram.

Uma ação entre amigos está mobilizando familiares e companheiros de farda para arrecadar recursos para reconstruir a casa do policial. No momento, Adriano, a es-

posa e dois filhos estão em um apartamento cedido por amigos até que consigam voltar para casa.

Quem quiser colaborar com a ação pode acessar a vaquinha online www.vakinha.com.br/4215840



Tudo igual ao que já li, já vi, já ouvi

Semana chegando ao fim, e as expectativas, os anseios de novas mudanças no “front” da política nacional, ou da economia ou mesmo nos distúrbios internacionais continuam tal e qual.

Abro os periódicos habituais, ligo o meu radinho de pilha, vejo os canais de jornalismo e o que encontro de novidade no balanço da semana é... é... ué? Isto de novo? Sem adentrar nos conteúdos, só ficando com as manchetes, o que temos é um mantra infundável, de semanas e meses após meses, de marasmos e repetecos.

Então, o que sobra para uma coluna despretensiosa como esta para discorrer sobre algo novo aos nossos leitores? Nada, ou quase.

A Língua Inglesa tem uma palavra interessante para novidade jornalística, é “news”, isto é, novo. Nós não, o que temos é a velha e tradicional “notícias” que se imaginava ser algo de novidade. Mas não é.

Como disse acima, só as manchetes bastam para vermos que aquilo que foi ainda continua sendo, e o que sabíamos é o que iremos saber novamente, e quem sabe tudo se repetirá na semana que vem.

Assim, vamos lá, ver o que dizem as “News tupiniquins” de agora - Câmara e Senado não chegam a um acordo quanto ao Judiciário. (Não! E eu que esperava o entendimento deles!)

- Michelle e Eduardo incitavam Bolsonaro a dar golpe, diz Cid em delação. (Quer dizer, a primeira dama mandava, puxa, ninguém sabia...)

- Sob pressão por mortes civis, Israel vai atrás

do Hamas em hospitais (De novo, querendo arrebentar com hospitais)

- Flávio Bolsonaro usou R\$ 200 mil em espécie para abrir loja, diz ex-sócio. (Essa é requentada!)

- A Cracolândia não tem lugar para se fixar (Já teve alguma vez?)

- Derretimento de geleiras flutuantes da Groenlândia pode elevar nível do mar em 2,1 metros: ‘dramático’... (Puxa, este drama é mais antigo do que as novelas da tarde na TV)

- Verão no ‘fim do mundo’: por que esta é a melhor época de visitar Ushuaia (O que é isso, Ushuaia, onde é que fica, quem quer ir lá?)

- Pablo Vittar mostra volume em foto de maiô. (Deve ser de frente, quem sabe aí está uma novidade)

- Após arrastão e tumulto, PM do Rio vai intensificar patrulha em show do RBD (Êpa, tumulto no Rio? Nunca ouvi isso)

- Desmatamento no cerrado triplica em outubro e cai pela metade na Amazônia (Que bom, a Amazônia está com menos desmatamento!)

- Milícia cresce no Rio com apoio de políticos como Bolsonaro e ex-ministra de Lula (Opa! Aqui sim seria algo de novo se fossem sócios!)

- TRE absolve Roberto Jefferson e Cristiane Brasil por ofensas a Cármen Lúcia (Novidade seria se o TRE condenasse...)

É, queridos amigos, pouco há de novo a se escrever. Antigamente tinha sempre alguma coisa sobre UFOs, e extraterrestres, mas hoje, até eles estão com o saco cheio da gente. Fui!

Sérgio Motti Trombelli
é professor universitário e palestrante

MESQUITA ASSESSORIA CONTÁBIL

- Aberturas
- Encerramentos
- Imposto de Renda

Rua Comendador Vicente Gagliano, 31
4º andar - sala 44 - Tel.: (13) 3352-5222

Ótica Pérola do Atlântico

Mais beleza em seu olhar

Rua Montenegro, 291
Vila Maia, Guarujá
Tel.: 3386-9412

Sprint Triathlon tem etapa final no domingo (19), na Praia da Enseada

Guarujá recebe neste domingo (19), a partir das 7 horas, a 5ª e última etapa da 16ª edição do Sprint Triathlon Santa Cecília TV. A competição, que acontece no final da Praia da Enseada e os interessados podem se inscrever até esta sexta-feira (17), no site da entidade www.yipseventos.com.br.

A exemplo das etapas anteriores, o evento contará com três modalidades distintas, o Triathlon (speed, mountain bike e revezamento), Duathlon e Biathlon. Os triatletas irão nadar 750 metros, pedalar 20 km e finalizar com 5 km de corrida. Os militares terão



Inscrições estão abertas e podem ser feitas até sexta-feira (17)

uma categoria específica.

As categorias serão divididas por sexo e faixa etária, de cinco em cinco anos. A idade mínima é de 14 e a máxima de 75 anos. A organização espera receber cerca de 160 inscritos, dentre eles, vários triatletas re-

nomados e com títulos internacionais. Para fazer parte do ranking e integrar o campeonato, o atleta tem que ter participado de no mínimo quatro, das cinco etapas.

De acordo com a organização, esse último compromisso do

ano irá premiar também aqueles que participaram de, pelo menos, quatro etapas, onde a somatória da pontuação de cada faixa etária apontará os cinco melhores triatletas, biatletas e duatletas, tanto no masculino quanto no feminino.



Colégio de Guarujá fatura 18º título de Surf

O Colégio Adélia Camargo Corrêa, de Guarujá, faturou o seu 18º título geral na 27ª edição do

A Tribuna de Surf Colegial, disputado no último domingo (12), na Praia do Tombo. A disputa foi

muito acirrada e contou com a participação de 68 surfistas representando 26 escolas de seis cidades da Região. As categorias em disputa foram a sub-14, sub-15 e sub-18, nos naipes masculino e feminino.

No masculino, os títulos ficaram para Levi Silva (Escola Vivere, de Guarujá) no sub-14; Vini Palma, no sub-16 e Bryan Almeida (Colégio Alfa, de Praia Grande) no sub-18. Já no feminino, Carol Bastides (Colégio Adélia) foi o grande destaque do

dia. Apesar de ter apenas 12 anos, ela disputou e faturou o primeiro lugar nas categorias sub-16 e sub-18. No sub-14 ficou com o terceiro lugar. Essa categoria foi vencida por Maya Calixto (Colégio Adventista de Santos).

Além do alto nível técnico e sol de "rachar", o público também conferiu a presença de futuras promessas do surfe nacional. Campeões brasileiros e paulistas, tais como Lukas Camargo, Vini Palma e Carol Bastides deram um brilho especial ao evento.



No feminino, a surfista Carol Bastides, de apenas 12 anos de idade, deu show de manobras e faturou os títulos

Festival de Surf Amistoso reúne mais de 100 pessoas

A Praia da Enseada, em Guarujá, foi palco do Festival Amistoso de Surf, no último sábado (11). O evento reuniu mais de 100 pessoas, entre competidores amadores, convidados e espectadores, num dia de sol, calor e muitas manobras.

A iniciativa celebrou o estilo de vida litorânea de surfe, praia e lazer, em meio a um final de semana de muito sol na Baixada Santista. Sendo um dos símbolos da cultura guarujaen-

se o surfe é parte do cotidiano da Cidade.

Para Diogo Luiz Tome, um dos organizadores do evento, o esporte "faz parte da história de Guarujá e é conectado com todos que aqui vivem, seja dentro d'água ou para aqueles que observam da areia. É muito importante esse tipo de evento na Cidade porque, além de ser algo voltado para experiência e lazer, também fomenta e estimula a prática do esporte para todas as idades."

Hygor Abreu



Altas temperaturas contribuíram para a realização do evento

Dedetização no Guaibê

O Ginásio Poliesportivo Marivaldo Fernandes, o Guaibê, passará por serviços de dedetização e desratização nesta sexta-feira (17). Mediante a prestação de serviços, a sede administrativa da Secretaria

de Esporte e Lazer, que funciona no local, terá expediente das 8 às 13 horas. Como na segunda-feira (20) é feriado nacional da Consciência Negra, o retorno às atividades ocorrerá na terça-feira (21).

ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE DE EDUCAÇÃO, CULTURAL E ASSISTÊNCIA SOCIAL – ABCAS

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Ficam convocados todos os associados fundadores e contribuintes da ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE DE EDUCAÇÃO, CULTURAL E ASSISTÊNCIA SOCIAL – ABCAS, em pleno gozo de seus direitos a participar da ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA, que se realizará no dia 22 de novembro de 2023, às 09 horas, na sede social localizada à Rua Quintino Bocaiuva, nº 67 – sala 43, em Guarujá – SP, para deliberarem sobre a seguinte Ordem do Dia:

- 1 - Ratificar as deliberações tomadas na AGE do dia 29/08/2022;
- 2 - Alteração e Consolidação do Estatuto Social conforme CCB;
- 3 - Retificação da Eleição e Posse dos novos administradores.

Guarujá, 17 de novembro de 2023

MARIA DALVA LOPES CABRAL
Presidente



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



VEM PRA PLASTIPEL

Plastipel
GUARUJÁ



ABERTO DAS 19H ÀS 23H
13 99172-8522
3382-1859

EXPERIMENTE UM PEDAÇO DE FELICIDADE!
RUA ATILO GELSOMINI - 210 HELENA MARIA - GUARUJÁ - SP



Erros comuns nos Projetinhos de Verão

Vamos falar nesta coluna sobre alguns erros comuns no famoso "Projetinho de Verão". Para obter bons resul-

tados no emagrecimento é necessário dedicação, disciplina e paciência. O erro mais comum dessa época que antece-

de o Verão é acreditar que em um curtíssimo espaço de tempo será possível alcançar resultados exorbitantes. Muitas

vezes, para conquistar esse objetivo, as pessoas utilizam estratégias extremas e sem nenhuma segurança para a saúde.



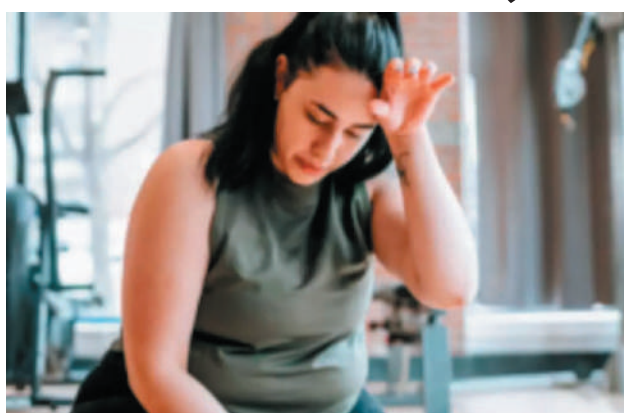
Restrições alimentares drásticas (e até dramáticas)

O primeiro passo é manter a paciência. As pessoas fazem loucuras na alimentação para tentarem chegar à temporada de verão com menos quilos na balança. Classificam os alimentos em "pode" e "não pode", e acabam diminuindo substancialmente a quantidade de comida.

O mais comum é ficar sem comer por longos períodos e cortar deliberadamente alimentos e, muitas vezes, o carboidrato sofre todo o preconceito. Essas estratégias geram transtornos de comportamento alimentar e podem causar sérios problemas de saúde, além de que não vão servir para trazer um emagrecimento saudável e duradouro.

Se você conseguir perder algum peso na balança, pode ter certeza que está sendo à custa de perda de líquidos e de massa muscular. A perda de gordura ocorre lentamente e não combina com extremismos. Sempre busque auxílio de um nutricionista.

DICA: Balanceie as refeições com porções de cereais (alimentos energéticos), verduras e legumes (alimentos reguladores) e carnes, de preferências brancas, e ovos (alimentos construtores). Um prato colorido só pode trazer benefícios.



TREINAR DEMAIS

É comum ver as academias encherem nessa época do ano com pessoas que, de uma hora para outra, decidem praticar tudo aquilo que não fizeram durante o ano.

Passam longos períodos se exercitando, com até dois ou três treinos por dia, em altíssima intensidade, sem descanso. Enfim, diversas estratégias que colocam a saúde em risco e ainda podem levar à lesão.

DICA: Sempre é hora de começar ou recomendar os treinos. Mas, para você que estava a algum tempo parado, o melhor é iniciar os trabalhos com seu corpinho devagar.

Passar pelo período de adaptação (que às vezes pode doer um pouco), mas que permite uma evolução concreta e eficaz. Outra boa dica é manter os exames médicos em dia e busque a ajuda de um educador físico.

RISCO DO CONSUMO EXCESSIVO DE SUPLEMENTOS

Juntamente com as duas atitudes anteriores, o uso excessivo de suplementos alimentares e medicamentos para chegar ao 'milagre' do corpo perfeito em menos tempo é um item adicionado pela maioria das pessoas.

Um alerta importante é que entre os efeitos adversos do uso indevido de suplementos

alimentares relatados na literatura estão sobrecarga renal e hepática, aumento do sono e da manifestação de acne, dores abdominais, desidratação, redução da densidade óssea, alterações psicológicas e cardíacas.

DICA: O uso ideal dos suplementos alimentares é consumi-los com indicação e dose correta, seja para complementar a falha na alimentação ou suplementar nos casos de necessidade nutricional aumentada. A dose e a recomendação devem ser prescritas por um médico ou nutricionista.



BASQUETE

3ª e 5ª - 18H às 19H
06 à 10 anos

3ª e 5ª - 19H às 20H
11 à 17 anos

VILA SOUZA ATLÉTICO CLUBE
GUARUJÁ

Av. Arthur Costa Filho, 282 - vila mala - Guarujá (13) 3329-1051

Não vale o risco!

Vale lembrar que qualquer estratégia que coloque em risco a sua saúde mental e psicológica não vale o risco. Nossa saúde é um bem inestimável, e devemos ter cuidado para não ter que tratar de doenças que possam aparecer por conta destes excessos. Lembre-se sempre que, para manter os resultados a longo prazo, você deverá conseguir sustentar as mudanças de comportamento e utilização de estratégias que te levaram até eles.

Por isso, pare e reflita sobre suas escolhas. Eu consigo manter isso para o resto da minha vida? Se a resposta for não, sugiro que nem comece.

Um corpo saudável e com boa aparência é uma consequência dos hábitos que você tem na sua vida. É importante

que, além de conhecer o seu corpo, busque informações sobre os seus antecedentes, se tiveram problemas cardíacos ou diabetes, por exemplo, doenças que você pode ter predisposição.

Esses abusos relatados nesta coluna podem, ao invés de ajudar, trazer sérios problemas. A melhor estratégia para qualquer mudança é o autocohecimento e a autoaceitação. Se não der pra emagrecer de forma segura para este verão, que já está batendo na porta comece agora para o ano que vem.

A mudança tem que partir da sua mente, do entendimento que se deve descascar mais e 'desembalar' menos. Programe como você quer passar os próximos verões da sua vida, e não apenas este verão.

INFECTOS VACINAS

CLÍNICA DE INFECTOLOGIA E VACINAS

DRA. GELVANA REIS
CRM: 75050 / RQE: 22013

DR. MARCO REIS
CRM: 67780 / RQE: 26195

AGORA NO INSTAGRAM

www.infectosvacinas.com.br
(13) 3224-3434
(13) 99734-8947 (WhatsApp)
infectos.vacinas@yahoo.com.br

Onda de calor

Governo lança guia com dicas e cuidados com a saúde



Divulgação

Principal preocupação é com a população mais vulnerável

Essas condições podem impactar a saúde de toda a população, em especial os mais vulneráveis — como idosos e crianças

Com a onda de calor que assola as regiões Norte, Nordeste, Sudeste e Centro-Oeste do país, o Ministério da Saúde lançou um guia na internet com 22 dicas e cuidados. Principal preocupação do ministério é com a população vulnerável:

Essas condições podem impactar a saúde de toda a população, em especial os mais vulneráveis — como idosos, crianças, pessoas com

problemas renais, cardíacos, respiratórios ou de circulação, diabéticos, gestantes e população em situação de rua.

A previsão do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), órgão federal vinculado ao Ministério da Agricultura e Pecuária, é de que os termômetros devem seguir marcando altas temperaturas pelo menos até sexta-feira (17).

Em boletim do Inmet atualizado nesta quarta-

feira (15), havia 2.707 municípios que decretaram situação de emergência por causa do calor.

Os principais sinais de alerta, segundo o guia, são: transpiração excessiva, fraqueza, tontura, náuseas, dor de cabeça, câibras musculares e diarreia. “Nestes casos, deve-se procurar a unidade de saúde mais próxima para uma avaliação com um profissional”, orienta o ministério.

Confira as dicas do guia:

SOL E CALOR

- Evite a exposição direta ao sol, em especial, de 10h às 16h;
- Se expor ao sol sem a proteção adequada contra os raios ultravioleta deixa a pele vermelha, sensível e até com bolhas. Use protetor solar;
- Use chapéus e óculos escuros (especialmente pessoas de pele clara);
- Proteja as crianças com chapéu de abas;
- Use roupas leves e que não retêm muito calor;
- Diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais com sombra, frescos e arejados;
- Em veículos sem ar-condicionado, deixe as janelas abertas;

- Não deixe crianças ou animais em veículos estacionados.
- Recém-nascidos, crianças, idosos e pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água.
- Hidratação
- Aumente a ingestão de água ou de sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede;
- Evite bebidas alcoólicas e com elevado teor de açúcar;
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes.

CUIDADOS COLETIVOS

- Se possível, feche cortinas e/ou janelas mais expostas ao calor e facilite

te a circulação do ar;

- Abra as janelas durante a noite;
- Utilize menos roupas de cama e vista-se com menos roupas ao dormir, sobretudo, em bebês e pessoas acamadas;
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas que vivem só, idosos ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor;
- Mantenha ambientes úmidos com umidificadores de ar, toalhas molhadas ou baldes de água.

CUIDADOS COM A SAÚDE

- Mantenha medicamentos abaixo de 25° C na geladeira (ler as instru-

ONDA DE CALOR...



ções de armazenamento na embalagem);

- Procure aconselhamento médico se sofrer de uma doença crônica condição médica ou tomar vários medicamentos;
- Busque ajuda se sentir



tonturas, fraqueza, ansiedade ou tiver sede intensa e dor de cabeça;

- Se sentir algum mal-estar, busque um lugar fresco o mais rápido possível e meça a temperatura do seu corpo e beba um

pouco de água ou suco de frutas para reidratar;

- No período de maior calor, tome banho com água ligeiramente morna. Evite mudanças bruscas de temperatura.

Fonte: Ag/Br

INTERNET 100% FIBRA ÓPTICA

niu

O novo começa com NIU.

400 MEGA

R\$ **84,99**/mês

- ✓ Ultra velocidade
- ✓ Ultra estabilidade
- ✓ Abandono turbinado

ASSINE JÁ!

novos endereços:

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

DINÁ podóloga

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

Bombach Park

Lava Rápido e Estacionamento

(13) 99606-1529 | 99713-8206

R. Washington, 220 - Centro - Gjá/SP
(Esquina com a R. Santo Amaro, rua da Nextel)

EXPRESSO ENTULHO CAÇAMBAS

ALUGUEL DE CAÇAMBAS ESTACIONÁRIAS

13 99711-4772 **13 99617-1516**

Av. Gino Fabris, 54 - Santa Rosa / Guarujá



Jantar Beneficente da Loja Maçônica Alberto Santos Dumont



O simpático casal de amigos
Wagner e Rosana Nogueira



Tatiana, Alex e Marilene Carvalho



Thiago Rodrigues de Carvalho
e Regina Perez de Farias



Os médicos Bárbara Simões
e Matheus Cardoso



Maria Barreto de Freitas e Carlos Ferro



O estimado casal Teodoro
Spagnuolo e Inês Spagnuolo



A atenciosa
Marlene Calazans



Jaqueline Onofre



Parte dos irmãos da loja que muito se dedicaram para a realização do evento



EVENTOS
Sociais
Por José Flávio



Guarujá 2034 promove workshop “Planejar para Transformar”



Os advogados Ramiro Monte e José Renato Monte



A palestrante Marcia Santin



O gerente geral do Casa Grande Hotel Resort & Spa, Lourival Di Pieri e o empresário Marcelo Monetti



A secretária executiva do movimento 'Guarujá 2034', Beatriz Laurindo



O empresário Rui Silva e Karla Letícia Valério



O gerente do Hotel Jequitimar e presidente do COMTUR, João Carlos Polak



A empresária Luciana Franzon



Marcos Felix e Letícia Capitelli



O advogado e membro do Guarujá 2034, Francis Oliveira

CHOPP HALLE
RESTAURANTE
DESDE 1965

☎ (13) 3382-1040 📞 (13) 99745.1520

Av. Mal. Deodoro da Fonseca, 1520 - Centro, Guarujá

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

MARMORARIA GUARUJÁ
MARMORES E GRANITOS

☎ (013) 3354-3130
📞 (013) 99761-8349
Av. dos Caiçaras, 1697
Jardim Las Palmas - Guarujá/SP
www.marmorariaguaruja.com.br