



A ESTÂNCIA DE GUARUJÁ

Antônio Baraçal (1953 - 1988) - Antônia Rosa Baraçal (1988 - 2020) - Maria Baraçal (1988 - 2024)

3 a 9 de maio de 2025 - Nº 5.691 - Ano 75 - R\$ 1,00 - Site: www.estanciadeguaruja.com.br



Dia das Mães

Comércio de Guarujá espera reação de última hora em meio a vendas fracas

Apesar de projeções otimistas, lojistas relatam pouco movimento e temem prejuízos; evento cultural no sábado é aposta para atrair clientes às compras.

Página 3



**Chocolate sem Cacau?
USP desenvolve substituto**

Reprodução

Página 5

**“Avenida das
Artes” leva
diversão ao
comércio de
V. Carvalho**

Página 4

**TDAH: um
papo leve
sobre
atenção
e energia**

Página 7



**Sp será sede da Copa do
Mundo Feminina da Fifa**

Sam Robles/CBF

Página 8



Helton Santos

Página 4

Guarujá ouve população para fortalecer assistência social

NOTÍCIAS DE GUARUJÁ, VICENTE DE CARVALHO, SANTOS, BERTIOGA E CUBATÃO
www.estanciadeguaruja.com.br



O Dia das Mães e o alerta do comércio de Guarujá

O Dia das Mães é, tradicionalmente, uma das datas mais fortes para o varejo brasileiro. Em Guarujá, não é diferente. As vitrines se enchem de cores, as promoções ganham espaço nas redes sociais e os comerciantes esperam, com ansiedade, o aumento do movimento. Mas em 2025, o que se vê é outra realidade: lojas vazias, vitrines montadas às pressas e incerteza no olhar de quem depende das vendas para manter o negócio aberto.

Enquanto pesquisas apontam expectativas positivas, com projeções de crescimento de até 30% nas vendas, o que se ouve nas ruas de bairros como Santo Antônio e

Vicente de Carvalho é um coro de desânimo. Comerciantes relatam movimento fraco, consumidores retraídos e despesas crescentes. Alguns, como ouvimos, já acumulam aluguéis atrasados. Outros admitem não terem feito sequer uma campanha promocional este ano, temendo prejuízos maiores.

Esse cenário levanta um alerta. Não apenas para o poder público, que precisa ir além de eventos pontuais para estimular o consumo local, mas também para os próprios lojistas, que ainda resistem em se adaptar às novas realidades do mercado — como a digitalização, a diversificação de canais de

venda e o fortalecimento da presença online.

É evidente que não basta abrir a porta e esperar o cliente entrar. O consumidor mudou, a forma de comprar também. O comércio de rua precisa se reinventar, buscar apoio, capacitação e diálogo constante. Iniciativas como eventos culturais são válidas, mas devem ser parte de um plano maior, com políticas de incentivo, melhorias urbanas, segurança e acessibilidade.

A crise do comércio não é apenas uma crise de consumo: é também uma crise de planejamento e de identidade. Guarujá precisa, urgentemente, de uma política séria



de fomento ao comércio local, e os empresários precisam estar dispostos a repensar sua atuação.

Que o Dia das Mães

não sirva apenas para medir o faturamento, mas também para refletir sobre o futuro do nosso comércio. Ele é

parte essencial da vida econômica e social da cidade — e precisa de atenção, investimento e coragem para mudar.

Micros

Vota o quê?

As votações dos trabalhos apresentados na Câmara de Guarujá, durante a segunda parte das sessões ordinárias, continuam sendo um mistério para os munícipes que acompanham os debates — seja nas galerias, seja pela internet, via TV Câmara.

Mistério

Nesta semana, os vereadores englobaram diversos itens da pauta em um único bloco. Resultado: mesmo quem tinha a ordem do dia em mãos teve dificuldade para entender o que foi votado, o que foi adiado e o que, afinal, foi aprovado. Mistério.

Em tempo

Mais uma vez, a Câmara discutiu — superficialmente — a falta que um IML faz em Guarujá. A conversa, rasa e sem qualquer encaminhamento concreto, mostrou que o tema



continua sem perspectiva de solução. Por outro lado, houve tempo para falar da possível candidatura de um deputado da cidade. Prioridades? Nossos políticos ainda precisam aprender o básico: fazer política para a população. Ou vamos ter que esperar uma futura eleição para algo se resolver? Quem sabe faz a hora, não espera acontecer.

Processo seletivo

Segunda-feira (12) é o último dia para se inscrever no processo seletivo que vai contratar 1.092 profissionais temporários

para a área da Saúde em Guarujá. As provas objetivas estão previstas para 1º de junho, com taxa de inscrição entre R\$ 80,00 e R\$ 99,00, conforme o cargo escolhido. Inscrições pelo site: <https://novo.ibamsp-concursos.org.br>.

Tá no DO

As vagas estão distribuídas entre 15 diferentes cargos. O objetivo é reforçar o quadro da rede municipal de saúde, melhorando a qualidade do atendimento prestado à população. O edital completo foi publicado na edição do Diário Oficial do Município de 9 de abril.

Cargos

A lista de oportunidades inclui:

- 328 vagas para atendente administrativo
- 4 para assistente social
- 68 para auxiliar de farmácia
- 53 para auxiliar de saúde bucal
- 20 para cuidador em saúde mental
- 194 para enfermeiro
- 43 para farmacêutico

- 4 para fisioterapeuta
- 8 para fonoaudiólogo
- 4 para nutricionista
- 47 para odontólogo
- 10 para oficinheiro
- 4 para psicólogo
- 292 para técnico de enfermagem
- 13 para terapeuta ocupacional

Temporários

Os salários variam entre R\$ 1.839,00 (oficinheiro)

e R\$ 4.941,19 (enfermeiro). A função com mais vagas é a de atendente administrativo, com 328 oportunidades e remuneração de R\$ 2.413,94. Os contratados atuarão, de forma provisória e temporária, em unidades de saúde espalhadas pela cidade. Porque, como se sabe, a saúde pública de Guarujá anda precisando de reforço — e urgente.



A ESTÂNCIA DE GUARUJÁ

Diretora Executiva, 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, Bertioiga e Cubatão - Tiragem: 10.000 exemplares. Impressão: Gráfica Diário do Litoral - Os artigos assinados são de responsabilidade dos seus autores.

Comércio aposta na reta final para vender mais

Karina Mingarelli
Da Redação

O comércio de Guarujá está em clima de otimismo para o Dia das Mães, celebrado neste domingo (12). A data, considerada a segunda mais importante do varejo brasileiro, só perde para o Natal, e promete movimentar diversos setores da economia local, desde os pequenos negócios até os bares e restaurantes. No entanto, comerciantes de Guarujá estão

receosos com o baixo movimento nas lojas nesta última semana.

De acordo com levantamento do Sebrae-SP, o tíquete médio das compras deve ser de R\$ 298, beneficiando cerca de 663 mil pequenos negócios no Estado, sendo 477 mil MEIs e 186 mil micro e pequenas empresas.

Cosméticos, perfumes, roupas, calçados, flores e chocolates lideram a lista de presentes. A pesquisa também revelou que 60% dos

consumidores pretendem comprar em comércios físicos, com destaque para os pequenos empreendimentos.

Em Guarujá, o comércio também está sendo monitorado por uma ação especial do Procon, iniciada no fim de abril, em função do aumento no fluxo de consumidores. A operação, que vai até sábado (11), envolve a fiscalização de pequenas lojas e grandes redes varejistas.

Os agentes verificam a clareza nos preços, con-

dições de pagamento, validade de produtos e a exibição do Código de Defesa do Consumidor, principalmente nos setores de perfumaria, vestuário e calçados.

Segundo Thaís Margarido, titular da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Portuário (Sedep), a iniciativa visa garantir segurança ao consumidor e confiança no comércio local. "A relação de consumo está protegida por lei, e cabe ao Procon garantir que a população não

caia em golpes", afirma.

Já no setor de bares e restaurantes, a expectativa também é alta. De acordo com a Abrasel Baixada Santista, o movimento nos estabelecimentos neste Dia das Mães pode ser 30% maior do que no ano passado. A data é a de maior faturamento para o setor de alimentação fora do lar.

"A gente se prepara com alegria, porque é um dia de muito trabalho, mas também de muito carinho. As pessoas querem tirar as mães da

cozinha e proporcionar uma experiência especial", comenta Guilherme Karaoglan, líder de relacionamento da entidade.

Segundo Luan Paiva, líder institucional da Abrasel, muitos estabelecimentos investem em decoração temática e brindes para encantar os clientes. A tendência regional acompanha o cenário nacional: 78% dos bares e restaurantes devem abrir no domingo, sendo que a maioria espera crescer até 20% no faturamento.

Comerciantes demonstram cautela com vendas do Dia das Mães e esperam movimento de última hora

Apesar das projeções otimistas do setor varejista, como as divulgadas pelo Sebrae-SP e Abrasel, comerciantes de Guarujá relatam que o movimento está abaixo do esperado na semana que antecede o Dia das Mães. A percepção é de um fluxo fraco, mesmo em regiões tradicionalmente movimentadas da cidade.

No bairro Santo Antônio, a comerciante Neide Leal, proprietária da loja de moda feminina Fios de Algodão, descreve um cenário de incertezas. "Esse ano tá meio paradinho, mas vamos ver. Nos outros anos,



Neide Leal destaca o baixo movimento em comparação com 2024

essa semana era bem melhor. Não fiz nenhuma promoção nem estoque. Fui deixando pra última hora."

Em Vicente de Carvalho, polo de comércio de rua da cidade, a situação é semelhante. Para San-

dra Salvador, presidente da Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL) de Guarujá, o cenário preocupa.

"O movimento está muito fraco. A gente aposta nas compras de última hora, mas já tem comer-

ciante com dois meses de aluguel atrasado. Precisamos de ações mais fortes para incentivar as vendas."

No próximo sábado (10), a Prefeitura realiza um evento cultural na Avenida Thiago Ferreira,

em Vicente de Carvalho, o "Avenida das Artes" com o objetivo de atrair as famílias para o centro comercial, como já foi feito em datas comemorativas anteriores.

A expectativa é que a iniciativa impulse as vendas. "Estou apostando que esse evento de sábado traga algum fôlego, mas é preciso mais. Precisamos de muita união, criatividade para atrair os consumidores e ajuda do poder público", pontua Sandra.

A consumidora Angela Valente, é uma das que prefere o comércio online e destaca os desafios da região. "Sabemos

que ao comprar online deixamos o comércio local enfraquecido, mas temos problemas estruturais na cidade que não podem ser ignorados. Falta atrativo, segurança, e muitos têm medo até de andar na calçada. O comércio eletrônico está crescendo, e quem não tem presença online está ficando pra trás."

A esperança, segundo os lojistas, é que o consumidor apareça de última hora, como costuma ocorrer em datas comemorativas. Até lá, a sensação geral é de apreensão e expectativa por uma melhora súbita no movimento.



SAIPEM
Alô Comunidade!
Caso queira reportar algo sobre nossas operações, entre em contato:
0800 0123 000

SIGA-NOS TAMBÉM PELO FACEBOOK!
f
EstanciaDeGuaruja

MESQUITA ASSESSORIA CONTÁBIL
■ Aberturas
■ Encerramentos
■ Imposto de Renda
**Rua Comendador Vicente Gagliano, 31
4º andar - sala 44 - Tel.: (13) 3352-5222**

SÃO MAIS DE 20.000 ITENS PARA VOCÊ!
Na Plastipel você encontra mais de 20.000 itens em uma loja ampla e bem localizada
Av. Ademar de Barros, 1995
Guarujá - (13) 99207-1343
Curta nossas redes sociais
Plastipel GUARUJÁ

Alcoólicos Anônimos
Existe uma saída para o alcoolismo
R. Washington, s/nº
Igreja Matriz, Guarujá
**(13) 3235-5301
(13) 99133-2543**

Ótica Pérola do Atlântico
Mais beleza em seu olhar
Rua Montenegro, 291
Vila Maia, Guarujá
Tel.: 3386-9412

População de Guarujá pode opinar sobre políticas públicas

Da Redação

A população de Guarujá começou a ser ouvida para definir os rumos da política de assistência social da cidade. Desde terça-feira (7), os bairros da cidade recebem as pré-conferências que, até o dia 23 de maio, vão reunir moradores, lideranças comunitárias e trabalhadores do setor para debater o que funciona, o que precisa melhorar e o que é urgente na rede de proteção social.

Com o tema “20 anos do SUAS: construção, proteção social e resistência”, os encontros funcionam como preparação para a 15ª Conferência Municipal de Assistência Social, marcada para 27 de junho, no Teatro Pro-cópio Ferreira.

A proposta é reunir sugestões que possam se tornar diretrizes para o planejamento local, esta-



Divulgação

Proposta é reunir sugestões que possam se tornar diretrizes para planejamento local, estadual e até nacional

dual e até nacional. A população pode participar livremente nas reuniões distribuídas em diversos pontos da cidade.

PRÓXIMAS PRÉ-CONFERÊNCIAS

■ 13 de Maio – 14 horas - Capela Santa Cruz dos Navegantes - Rua Messias Borges, s/n (esquina com a Rua Orlan-

do Botelho) – Organização: CRAS Santa Rosa

■ 14 de Maio – 9 horas - Local: CRAS Santa Rosa – Rua Azul Loureiro, 1020 – Santa Rosa

■ 16 de Maio – 14 horas - Local: Sindicato dos Servidores Públicos da Prefeitura Municipal de Guarujá (Sindserv)

– Rua João Veneziano, 145-209 - Jardim Boa Esperança (Vicente de Carvalho) - Organização: CRAS Vicente de Carvalho

■ 19 de Maio – 14 horas - Local: Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CRE-AS) - Rua Buenos Aires, 465 – Vila Maia

■ 21 de Maio – 14 horas - Local: OSC Instituto Alimentando o Bem - Avenida da Praia, 1879 – Balneário Praia do Perequê (Acesso pela praia) - Organização: CRAS Enseada

■ 22 de Maio – 14 horas - CRAS Morrinhos - Rua Manoel Vicente Brito, s/n – Morrinhos III

■ 23 de Maio – 9 horas - Local: Sindicato dos Servidores Públicos de Guarujá (SINDSERV) - Rua Manoel Hipólito do Rego, 84 – Jardim Boa Esperança

A arte vai tomar conta da Avenida Thiago Ferreira neste sábado (10)

A Avenida Thiago Ferreira será transformada em uma grande galeria a céu aberto no sábado, das 13h às 18h, com o projeto “Avenida das Artes”. Além de música e cultura, o evento terá serviços gratuitos, como corte de cabe-

lo e aferição de pressão.

A ação, idealizada pela Secult com apoio de outras secretarias, é uma aposta para revitalizar o espaço urbano e movimentar a economia criativa local. A proposta é simples: devolver

à avenida o brilho de sua história por meio da arte e da convivência.

A “Avenida das Artes”, que acontece na altura do número 700 da avenida, oferecerá ao público apresentações musicais e serviços gratuitos para a

população, incluindo aferição de pressão arterial e corte de cabelo. O evento é um projeto piloto e faz parte de um programa de revitalização que tem como objetivo resgatar a identidade cultural e impulsionar a economia local.

Notas

Práticas integrativas

A Praça dos Expedicionários, em Pitangueiras, será palco da 2ª Feira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, nesta sexta-feira (9), das 9h às 13h. O evento é aberto ao público e vai oferecer atendimentos gratuitos como reiki, reflexologia, quick massage, yoga e terapias com plantas medicinais. A iniciativa é da Prefeitura, com apoio da ONG Saber Viver, e integra ações das unidades de saúde da cidade. Além dos serviços, haverá sorteios de

atendimentos com terapeutas e dinâmicas para promover o equilíbrio entre corpo e mente.

Qualidade de Vida

A rede municipal de ensino deu início a um curso de Qualidade de Vida para seus gestores. A proposta é simples e direta: cuidar de quem cuida. O primeiro encontro reuniu 30 profissionais do Ensino Fundamental II nesta quarta-feira (7), no Colégio Don Domênico. Serão três etapas de formação, com foco na criação de ambientes escolares mais acolhedo-

res. O programa também prevê ações voltadas à saúde mental, com rodas de conversa e momentos de escuta para toda a equipe escolar.

Capacitação

Estagiários da Secretaria de Turismo concluíram o curso Capacita Tur, com visitas técnicas, palestras e vivências práticas em pontos turísticos da cidade. O programa, feito em parceria com a Etec Santos Dumont, buscou ampliar a visão dos jovens sobre o setor e prepará-los melhor para receber os

visitantes que chegam à Pérola do Atlântico.

Meninos de Elite

O time amador Meninos de Elite, de Guarujá, conquistou no último domingo (4) a Copa do Busão, após empate sem gols e vitória nos pênaltis por 6x5 contra o Ipanema de Caieiras, em Osasco. Fundado em 2006, o clube agora conta com um ônibus novo e personalizado como prêmio. Guarujá, que tem o maior número de campos de várzea da Baixada Santista, segue revelando talentos e fortalecendo o futebol de base.



DE OLHO NA LEI

por Beatriz Biancato

Isenção do IR até R\$ 5 mil: o Congresso desacelera a proposta

Olá, leitores! Sabe quando você está numa reunião de família, alguém sugere uma ideia que agrada todo mundo — como fazer uma viagem juntos —, mas, de repente, o assunto muda e aquela empolgação vai esfriando? Pois é. Foi mais ou menos isso que aconteceu com o Projeto de Lei que previa a isenção do Imposto de Renda para quem ganha até R\$ 5 mil por mês.

Vou explicar o que aconteceu. Essa proposta, que acendeu uma esperança no bolso de milhões de brasileiros, acabou de perder a “urgência” no Congresso. Na prática, isso significa que a tramitação do projeto vai desacelerar. Aquilo que poderia andar mais rápido, agora volta para a tramitação normal (mais lenta).

Mas, isso foi justificado. Qual foi a justificativa? O texto vai ser apresentado a uma comissão especial para rever o texto, estudar os detalhes para propor algumas melhorias, modificações etc.

A promessa de ampliar a faixa de isenção foi vista como um alívio importante para quem ganha salário mais baixo e já sente no contracheque o peso do desconto do Leão. Afinal, atualmen-

te, só quem ganha até R\$ 2.824 está isento — uma faixa que, convenhamos, está bem abaixo do custo de vida real no país.

Retirar a urgência do projeto é como guardar a ideia da tal viagem para um outro momento, esperando “uma hora melhor”. A intenção continua existindo, mas fica claro que, por ora, há outras pautas mais urgentes do ponto de vista político e econômico para o governo e o Congresso Nacional.

Isso não significa que o projeto foi engavetado. Ele continuará “lá em Brasília” e sendo discutido, votado e, quem sabe, aprovado. Mas, para quem já estava ansioso contando com o alívio no bolso, é bom saber: a conversa sobre isenção até R\$ 5 mil “saiu da mesa” — e ninguém sabe exatamente quando volta.

Enquanto isso, seguimos acompanhando de perto os desdobramentos e torcendo para que a reforma do Imposto de Renda atenda, de fato, às necessidades da população e que essa retirada da urgência para estudo do texto e aprofundamento, reverta consequências positivas para todos nós, contribuintes.

Fique atento(a) aos seus direitos e 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

ABANDONO DE EMPREGO

A empresa A Fonseca Minimercado torna público o abandono de emprego por parte da funcionária NICOLE DE SOUZA NASCIMENTO, portadora do CPF nº 435.428.258-59, RG nº 56.952.920 e CTPS nº 0004354282158591-SP, tendo em vista que a mesma não comparece ao trabalho há mais de 30 (trinta) dias.

Guarujá, 15 de abril de 2025

A Fonseca Minimercado

Chocolate sem cacau?

USP desenvolve substituto diante da maior crise da história do fruto

Da Redação

A crise global no mercado do cacau está prestes a mudar o sabor — e a fórmula — do chocolate. Diante da previsão de um déficit histórico na produção mundial da amêndoa em 2025, pesquisadores da USP desenvolveram uma alternativa inovadora que promete manter a doçura do produto sem usar cacau.

Batizada de “Composição Alimentícia de Chocolate com Reaproveitamento de Resíduos Agroindustriais”, a nova fórmula é feita a partir de subprodutos descartados pela indústria, como o malte da produção de cerveja.

Rica em compostos bioativos, flavonoides, fibras, proteínas e lipídios nutricionais, a composição oferece alta capacidade antioxidante e sabor semelhante



Pesquisadores da USP criam fórmula nutritiva e sustentável que pode substituir o ingrediente no chocolate tradicional

ao chocolate ao leite.

A proposta da Universidade de São Paulo vai além dos chamados “Cocoa Extenders”, pois não só imita o cacau, como agrega valor nutricional e reduz o impacto ambiental. A tecnologia ainda está em fase de protótipo, mas já chama atenção da indústria alimentícia, que sofre com a alta nos preços e a baixa

oferta global do fruto.

Segundo a professora Suzana Lannes, da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP, o produto consegue reproduzir cor, textura e sabor muito próximos ao chocolate tradicional. “Estamos vivendo uma escassez inédita, e essa tecnologia pode ajudar a manter a produção ativa e acessível”, destaca.

A crise é alimentada por pragas, mudanças climáticas e dificuldades sanitárias em países como Gana e Costa do Marfim, responsáveis por grande parte da produção mundial de cacau. Diante da urgência, a substituição sustentável surge como uma possível solução para manter vivo o prazer de um bom chocolate — mesmo sem cacau.

Ciências da Terra e do Universo

Parque CienTec-USP oferece visita gratuita para escolas

Professores e diretores escolares já podem agendar a participação de suas turmas na nova atividade educativa do Parque de Ciência e Tecnologia da USP (CienTec), em São Paulo. Com duração de três horas, a visita “Expedição CienTec: Uma

Jornada pelas Ciências da Terra e do Universo” é gratuita e oferece uma experiência imersiva com foco em Astronomia, Geofísica e Ciências da Terra.

A caminhada monitorada percorre estações interativas que mostram como são feitas as pre-

visões do tempo, como funcionam os sismógrafos e até como é uma jornada simulada ao centro da Terra. No planetário, os alunos vivenciam uma experiência visual que liga o cotidiano da vida na Terra à imensidão do universo, promovendo

reflexões sobre sustentabilidade e ciência.

O passeio também inclui observação do céu com telescópios, conduzida por alunos da graduação em Astronomia da USP. Em noites de céu limpo, é possível ver crateras da Lua, nebulosas e constelações. A atividade é voltada para todos os públicos, mas é especialmente recomendada para o ensino fundamental, médio e técnico.

O Parque CienTec fica na Av. Miguel Estéfano, 4200, em frente ao Zoológico de São Paulo. Os grupos, com até 40 participantes, partem a cada 20 minutos, a partir das 16h. O agendamento é obrigatório e deve ser feito pelo telefone (11) 2648-4312 ou pelo site www.parquecientec.usp.br.



Escolas podem agendar gratuitamente uma visita ao Parque, com atividades educativas sobre o planeta Terra e o espaço



Os três últimos desejos de Alexandre, o Grande

Eu conhecia esta história. Só havia me esquecido dela até, há alguns dias, uma live no TikTok me fazer lembrá-la. Não sabemos se foi verdade ou não, mas por que não acreditar? A sua significação reforça a ideia que temos até hoje sobre a vida neste mundo e no próximo.

Alexandre, o Grande — também conhecido como Alexandre Magno ou Alexandre III, foi o maior conquistador e mais importante rei Macedônia, que viveu no século 4 a.C. Em apenas 33 anos de vida, formou um enorme império, que ia do sudeste da Europa até a Índia. Por isso, ele é considerado o maior líder militar da Antiguidade.

Livros foram escritos e filmes foram feitos sobre a sua vida, suas paixões e suas conquistas. Contudo, pelo que diz esta lenda, ele havia deixado claro qual os seus desejos, após sua morte. E os três desejos eram:

Que seu caixão fosse transportado pelas mãos dos médicos da época; que fosse espalhado, no caminho até seu túmulo, todos os seus tesouros conquistados como prata, ouro e pedras preciosas; que suas duas mãos fossem deixadas balançando no ar, fora do caixão, à vista de todos.

Ao receber o pedido, um de seus generais, admirado com esses desejos, perguntou a Alexandre quais as razões destes pedidos inusitados e ele explicou:

Quero que os mais iminentes médicos carreguem meu caixão para mostrar que eles não têm poder de cura perante a morte; quero que o chão seja coberto pelos meus tesouros para que as pessoas possam ver que os bens materiais aqui conquistados, aqui permanecem; quero que minhas mãos balançam ao vento para que as pessoas possam ver que de mãos vazias viemos e de mãos vazias partimos.

O curioso deste relato é que a preocupação de Alexandre, há mais de 400 anos antes de Cristo é a mesma preocupação que as pessoas espiritualizadas de hoje possuem. Alexandre havia sido edu-

cado, por ordem do pai, nada mais, nada menos, do que por Aristóteles, um dos maiores filósofos de todos os tempos.

Quem sabe esta educação, com os valores da ética aristotélica, mesmo que não impediram o rei de ser conquistador e como tal ter feito guerras e com isso ocasionando muitas mortes, talvez estes valores puderam ter dado a ele uma nítida noção do que a existência humana representa para esta e a próxima vida.

Até hoje falamos o mesmo. Nada se leva desta vida, os seus tesouros ficam aqui, conquistas materiais, bens, nada disto se carrega como troféu para a quando se chegar na vida superior.

A preocupação da maioria dos seres humanos é buscar mais ter do que ser. Ter é mais rápido e com isto se vive melhor esta vida. O amanhã é apenas uma promessa e está longe, ou então, será que a vida do além-túmulo de fato será melhor? E se não for?

Contudo, o amanhã é a imortalidade. A alma não se extingue com a morte do corpo, segue seu caminho e novas vidas virão até o espírito imortal do ser alcançar a compreensão, a iluminação do sentido real da existência, qual somatória das vidas sucessivas que viveremos.

Assim, de que vale tanto acumular riqueza e prazer nesta vida, pois se para o caminhar rumo à perfeição relativa da criatura humana nada conta da materialidade que temos.

Vale pensar. Será que estamos realmente confiando na cura do corpo para sempre, porque temos dinheiro para isso. Ou será que a fortuna nos dará mais que um minuto de vida quando chegar a hora estipulada por Deus?

Então, com as mãos vazias, tal como nascemos, é que iremos partir. Contudo, aquilo que você é, e aquilo que você fez de você mesmo, é o maior tesouro que poderá apresentar a Deus, quando a sua vida estiver na erraticidade, esperando a próxima vinda aqui nesta mesma Terra.

Sérgio Motti Trombelli é professor universitário e palestrante kardecista cristão



Churrasco Brasileiro na Europa

Caminhos que o YouTube me levou!

Fala galera louca por churrasco, eu sou o Paizão e este aqui é sim o nosso querido Canal Barbaecue, diferente do YouTube na sua forma de falar com vocês, porém com a mesma essência e paixão, continuamos loucos por churrasco.

E por falar em churrasco, hoje gostaria de falar sobre os caminhos por onde o YouTube me levou ao longo destes quase 10 anos.

É claro que ainda temos muito o que falar sobre todas as viagens e churrascos por aqui no Brasil, mas como é chegada a temporada de verão na Europa, muitas oportunidades aparecem por lá, então não somente relembremos algumas viagens, mas também, já falaremos as próximas por aqui.

O canal como já dito aqui em outras edições começa entre amigos, e um destes lá pras bandas de 2017 decide mudar de vida, encarar novos desafios e muda-se para a Europa, mais precisamente em Portugal. Desde sua saída me dizia que queria que eu estivesse com ele na cozinha por lá, que seria muito bom pra mim viver esse tipo de experiência e assim foi, nos falamos por anos.

Já em 2022 surge a primeira real possibilidade de churrascar na Europa e então, capitanear uma estação de grelhados em um restaurante de uma cozinha mediterrânea era o de-



safio. A região? O norte de Portugal, na cidade Caminha, praia de Molledo e o restaurante, Argaço. Muitos dos preparos por disponibilidade, eram os mais pedidos. Afinal, a cidade de Caminha, por ser uma região litorânea, tem suas prin-

cipais cozinhas baseadas na pesca e frutos do mar. Pratos como: camarões tigre grelhados e gambas ao alho preparadas com muito vinho branco, peixes grelhados e ensopados como a cataplana de mariscos. Não somente os "gajos" eram nosso público alvo, como o restaurante, por estar no norte português e fazer divisa com a Espanha, recebia muitos turistas, franceses, irlandeses, ingleses. Ali era uma região

muito visitada, logo, teríamos que atender com cortes bovinos também. A carne era barrosa, um gado nobre, de sabor incrível e maciez acima da média, não era comum em restaurantes populares, logo para O "Argaço" tê-la era uma forma de se diferenciar. Já os cortes, ancho e ancho com osso, aqui está segunda opção nos açougues encontramos como "ribeye bone in", eram servidos prepara-

dos com sal de entrefino, pimentas do reino, acompanhados de molho argentino, chimichurri, um bife bem fino para o prego, tipo de lanche português tradicional que levava pesto e queijo e um Burger.

Levar a minha identidade e tentar dar essa cara aos pratos de início era a ideia. Mas o volume e as novidades culturais me fizeram aprender muito, afinal era minha primeira viagem internacional de cozinha, de mão na massa e o nervosismo era grande. Aos poucos fui me ambientado e entendendo a proposta, ajustando os tipos de sal, tempo de preparo e pontos, volume dos pedidos era algo que foi se tornando mais fácil com o tempo.

No entanto, como toda e boa cozinha em temporadas pedem alguns ajustes, me aventurei em fogões e preparos portugueses também. Fiquei apaixonado por um preparo servido em um tacho

de cobre com tampa, chamado Cataplana de Mariscos. Basicamente era um arroz, cheio de sabor, preparados com mariscos, vôngoles, camarões e Tamboril, peixe muito utilizado por lá.

A viagem em si, já seria incrível somente pela cozinha, vivência cultural e experiência de vida, mas lá reencontrei amigos dos tempos de UNAERP, anos 2000, e pude visitar a Espanha, e assim posso afirmar que, sem sombra de dúvidas, pude conhecer de fato a culinária portuguesa in loco.

A experiência toda levou 2 meses e meio, e como resultado me deixou muito conhecimento adquirido, muitas lembranças boas, muitos amigos para trás e claro muita vontade de voltar.

Não tem como falar desta viagem em apenas uma edição do Jornal A Estância do Guarujá, na próxima edição temos receita e na sequência voltamos com mais Portugal, mais Espanha e claro, outra viagem incrível que fiz, à Romênia. Nos vemos na próxima edição, com mais fumaça boa e carne ao ponto, pra menos pelo menos!



Acompanhe mais nas nossas redes sociais no Youtube e Instagram!



TDAH

Um papo leve sobre atenção e energia!

Sabe aquela criança (ou até adulto!) que vive no “mundo da lua”, se distrai fácil com qualquer coisa, ou até parece que tem um motorzinho liga-

do 24 horas por dia? Pois bem, pode ser Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, o famoso TDAH. O TDAH é como se fosse uma diferença no

desenvolvimento do cérebro, que acompanha a pessoa desde a infância e, em alguns casos, continua na vida adulta. Ele mexe com a atenção, a organi-

zação, o foco e até como a gente interage com os outros. Imagine como isso pode influenciar nos estudos, no trabalho e nos nossos relacionamentos.

“TRÊS MOSQUETEIROS” DO TDAH

Para entender melhor, pense em três “grupos” de características principais: A desatenção, a hiperatividade e a impulsividade. A desatenção é aquela dificuldade de prestar atenção nos detalhes.

A pessoa vive perdendo coisas, esquecendo compromissos, e tem dificuldade em seguir instruções até o fim. Sabe quando você começa uma coisa e logo já está pensando em outra? Isso é frequente em quem é portador do transtorno.

Já a hiperatividade é aquela energia que parece não ter fim! A pessoa se mexe o tempo todo, tem dificuldade em ficar parada, fala muito e, às vezes, parece estar sempre “ligada no 220V”. A impulsividade se mostra nas ações sem pensar muito nas consequências, com dificuldade em esperar a vez, interromper con-



Conteúdo aberto

versas e tomar decisões “no calor do momento”.

É importante saber que existem diferentes “tipos” de TDAH, dependendo de qual desses “mosqueteiros” se destaca mais. Tem o tipo mais focado na desatenção, o mais agitado e impulsivo, e o tipo “combinado”, que mistura um pouco de tudo.

O diagnóstico é feito por uma equipe de profissionais, com médicos e psicólogos, que vão conversar com a pessoa (e com os pais, no caso das crianças), para observar como ela se comporta em diferentes situações (na escola, em casa, brincando) e aplicar

questionários específicos. Eles também levam em conta o que diz um manual chamado DSM-5, que ajuda a identificar se os sintomas aparecem com frequência e atrapalham a vida da pessoa.

NÃO É PROBLEMA SÓ DE CRIANÇAS

Muita gente pensa que TDAH é só coisa de criança, mas não é verdade. É muito comum que pessoas descubram que têm o transtorno apenas quando adultos, quando os sintomas aparecem de forma diferente. Ao invés da hiperatividade “visível”, pode aparecer mais desorganização, problemas de memória e reações

emocionais mais intensas.

Algumas vezes, os sintomas do TDAH podem parecer com sintomas de outros transtornos, como dificuldades de aprendizado, ansiedade ou até autismo. Por isso, os profissionais fazem uma avaliação bem completa para ter certeza do diagnóstico, e também para ver se não tem mais alguma condição junto com o TDAH.

Se você notar que uma criança está tendo muita dificuldade em se concentrar, é muito agitada ou impulsiva, é importante conversar com um pediatra, psicólogo ou especialista. Quanto mais cedo o TDAH for diagnosticado, melhor para o desenvolvimento da criança.

Descobrir que se tem TDAH pode trazer um grande alívio e abrir portas para um tratamento que realmente funcione, melhorando a qualidade de vida no trabalho, nos relacionamentos e em tudo na vida.



reprodução da internet

8 desafios comuns entre os portadores de TDAH

O impacto pode ser significativo na vida diária da pessoa, como:

■ Não atrasar: pessoas com TDAH muitas vezes têm dificuldade em estimar adequadamente quanto tempo levará para completar uma tarefa ou chegar a um compromisso. Isso pode levar a subestimar o tempo necessário para concluir uma tarefa e, consequentemente, atrasar-se.

■ Planejar o futuro: É comum a dificuldade em concentrar-se nos detalhes necessários para elaborar planos abrangentes e em longo prazo.

■ Ouvir sem interromper: A impulsividade é uma característica central do TDAH, o que significa que a pessoa pode ter dificuldade em controlar o impulso de falar ou interromper enquanto outra pessoa está falando.

■ Fazer as coisas com antecedência: os portadores do transtorno podem facilmente se distrair com outros estímulos ou pensamentos, o que pode resultar em procrastinação e, consequentemente, em atrasos.

■ Perder objetos: A desatenção é um dos principais sintomas do TDAH. Elas podem se distrair facilmente e perder objetos porque não estão totalmente conscientes de onde os colocaram.

■ Priorizar tarefas: Problemas de organização são comuns, o que pode dificultar a criação de listas de tarefas prioritárias ou a manutenção de um sistema eficaz para acompanhar as responsabilidades. Isso pode levar a uma falta de clareza sobre quais tarefas são mais importantes e urgentes.

■ Controlar os gastos: A impulsividade pode levar a decisões financeiras precipitadas e gastos impulsivos sem considerar completamente as consequências a longo prazo.

■ Seguir uma rotina: Agir impulsivamente e ter dificuldade em seguir uma rotina estabelecida, especialmente se surgir uma oportunidade ou estímulo que pareça mais interessante no momento, é uma das principais características do portador do transtorno.

ACESSE: WWW.PORTALSAMBAQUI.COM.BR

SAMBAQUI

Comunicação e Eventos

PORTALSAMBAQUI

BASQUETE

3ª e 5ª - 18H às 19H
06 à 10 anos

3ª e 5ª - 19H às 20H
11 à 17 anos

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

São Paulo é eleita cidade-sede da Copa do Mundo Feminina da Fifa 2027

Da Redação

Agora é oficial: a cidade de São Paulo será sede da Copa do Mundo Feminina da Fifa 2027™. O anúncio foi feito nesta quarta-feira (07), em cerimônia realizada na sede da federação internacional de futebol, na Suíça.

Os jogos da competição acontecerão na Arena Itaquerã. Na Copa masculina de 2014, o estádio abrigou a abertura do torneio, duelo entre Brasil x Croácia, e mais cinco jogos, incluindo uma semifinal.

“São Paulo é uma potência futebolística e está na vanguarda no que diz respeito à organização, investimento e infraestrutura esportiva. Assim como aconteceu em 2014, na Copa do Mundo masculina, receberemos em nossa

Divulgação



Tabela de jogos com as 32 seleções participantes só será definida em 2026. O Brasil, por ser o dono da casa, está automaticamente classificado

cidade jogos dessa competição que para o país representa um marco e movimenta milhões pelo mundo. Tenho certeza de que faremos uma grande e inesquecível festa”, comentou a

secretária de Esportes do Estado de São Paulo, coronel Helena Reis.

A tabela de jogos com as 32 seleções participantes só será definida em 2026, após o encerramento das eli-

minatórias continentais. O Brasil, por ser o dono da casa, está automaticamente classificado.

Essa será a 10ª edição da Copa do Mundo Feminina, a primeira em solo sul-americano. Os

Estados Unidos são o país que mais venceram o torneio, com quatro títulos. O Brasil ainda busca seu primeiro troféu. Em 2007, foi vice ao perder para a Alemanha. A campeã da última edição,

em 2023, foi a Espanha.

Embora não tenha a estrelinha de campeão bordada na camisa, o Brasil detém recordes importantes na Copa. A atacante Marta é a maior artilheira da história da competição, com 17 gols em 20 jogos. Já a ex-volante Formiga é a única atleta, no masculino ou feminino, a ter jogado sete Copas: ela foi a campo nas edições de 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015 e 2019.

Juntamente com a Prefeitura da cidade de São Paulo, o Governo do Estado de São Paulo trabalha para a realização do projeto, visando à melhor estrutura e condições para o evento.

A Copa do Mundo Feminina da Fifa 2027™ começará no dia 24 de junho e a final está prevista para 25 de julho.

APS conquista nova licença ambiental para o Porto de Itajaí

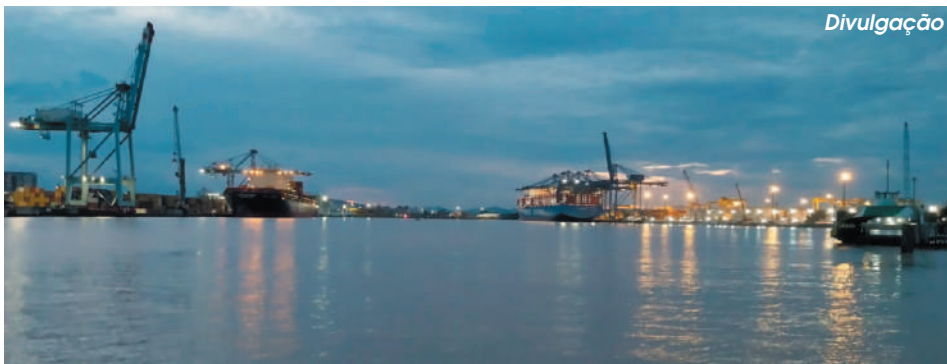
A Autoridade Portuária de Santos (APS) conquistou uma nova Licença Ambiental de Operação para o Porto de Itajaí, válida por 48 meses. O documento, concedido pelo Instituto do Meio Ambiente de Santa Catarina, substitui a licença anterior e reflete os planos de expansão e os

16 programas ambientais implantados desde que a APS assumiu a gestão do porto catarinense em janeiro deste ano.

Entre as ações destacadas estão o monitoramento da qualidade da água e dos sedimentos, uso de drones, barreiras de contenção, além de programas mensais de

educação ambiental. A nova licença também coincide com o crescimento expressivo do terminal, que registrou aumento de 125% no faturamento em apenas 100 dias, além de impactos positivos na arrecadação municipal e no turismo com a melhor temporada de cruzeiros da história de Itajaí.

Divulgação



Licença também coincide com crescimento expressivo do terminal

Manifesto ESG do Porto de Santos dobra número de adesões

O Manifesto ESG do Porto de Santos alcançou 44 adesões nesta quarta-feira (7), dobrando o número registrado no lançamento da iniciativa em agosto de 2023. O destaque da 13ª reunião ordinária foi a entrada da Termag/Bunge como nova signatária, além da adesão das entidades Ansel & Aras Consultoria e o movimento Elas no ESG como apoiadoras. As assinaturas foram oficializadas pelo diretor de Operações da Autoridade Portuária de Santos (APS), Beto Mendes.

Durante o encontro, a APS apresentou o projeto “Muro Verde”, uma

Divulgação



Destaque da reunião foi a entrada da Termag/Bunge como nova signatária

barreira vegetal de 9 km que será implantada para melhorar o microclima, reduzir ruídos da linha férrea e ampliar a biodiversidade local. Também foi reforçado o convite

às empresas presentes para participarem do I Senaport, seminário nacional sobre pesquisa aplicada ao setor portuário, que acontece no sábado (9), no Cenep.

O SINDICATO DOS FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS DE GUARUJÁ tem descontos para seus associados em universidades, escolas, cursos profissionalizantes, agências de turismo, entre outros. Confira a lista completa de parceiros do SINDSERV em: www.sindservguaruja.org.br/desconto-para-associados





63 anos do Hospital Santo Amaro é comemorado com charme, na Unoeste

Há 63 anos, nascia um compromisso com a vida, com a saúde e com o bem-estar de todos: o Hospital Santo Amaro. O hospital fundado por Don Domênico celebra dedicação, inovação e humanidade. Parabéns a todos que fazem parte desta caminhada



Professor João José de Oliveira Pecchiore



Luiz Bevilacqua e Adilson de Jesus



A secretária municipal de Desenvolvimento Econômico e Portuário, Thais Margarido



A médica e vereadora Adriana Machado



Rosane Antunes



A atenciosa Elisângela Marinho



Chef Albin apresentou o melhor para uma noite especial. Parabéns!



Samira Haddad, Geraldo Alecio e Sabrina Savazoni



O advogado Pedro Tucunduva

EVENTOS
Sociais

Por José Flávio



63 Anos – Uma História de Dedicação e Confiança Cuidando da População



O presidente da Associação Santamarense de Beneficência de Guarujá, Urbano Bahamonde Manso agradeceu os profissionais, parceiros e funcionários que fazem parte desta história. “Continuamos com muito orgulho a evoluir e a cuidar do HSA com a mesma paixão que nos move desde o primeiro dia”



O médico Paulo Kaol Soejima (63 anos de HSA)



O médico Edemilson Cavalheiro (51 anos de HSA)



Adalberto Ferreira da Silva, secretário de Finanças de Guarujá

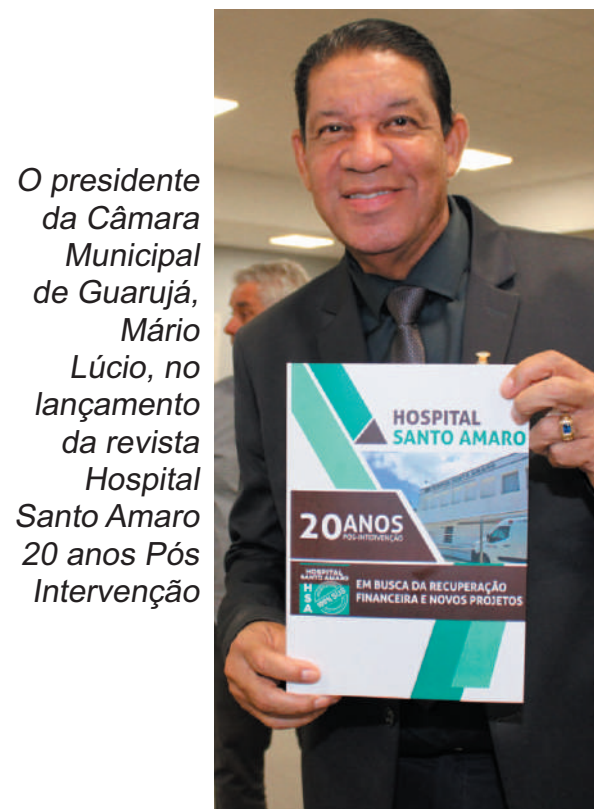


O atencioso gerente do Hospital Santo Amaro, Lúcio Lemos



O médico Geronimo Vilhanueva e sua esposa Luciana Vilhanuena

O advogado e jornalista, Rodolfo Amaral proferiu palestra com tema: ‘Em Busca da Recuperação Financeira e novos Projetos 20 anos Pós Intervenção no Hospital Santo Amaro’



O presidente da Câmara Municipal de Guarujá, Mário Lúcio, no lançamento da revista Hospital Santo Amaro 20 anos Pós Intervenção



A advogada Adriana Castro e o empresário Luiz Menezes

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
MÁRMORES E GRANITOS

☎ (013) 3354-3130
📞 (013) 99761-8349

Av. dos Caiçaras, 1697
Jardim Las Palmas - Guarujá/SP
www.marmorariaguaruja.com.br