



A ESTÂNCIA DE GUARUJÁ

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

10 a 16 de outubro de 2025 - Nº 5.713 - Ano 76 - R\$ 1,00 - Site: www.estanciadeguaruja.com.br



População é convidada a definir cursos do futuro Campus do IFSP em Guarujá

Moradores, estudantes, gestores e representantes de instituições estão convidados a contribuir com sugestões sobre os cursos e áreas tecnológicas que melhor atendam às demandas da cidade e da região.

Página 3



Divulgação

Prefeitura de Guarujá firma parceria com a Rede D'Or São Luiz para fortalecer a Saúde

Página 5

Confira os trabalhos dos vereadores na Câmara de Guarujá

Página 3

Domingo é dia da última etapa do 18º Sprint Triathlon

Página 5

Caratê mostra que disciplina também é inclusão

Página 7



Página 4

“Portas Abertas” oferece serviços gratuitos neste sábado (II)

Fraudes no INSS: Polícia Federal deflagra nova fase de operação



Página 8

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



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

Charge da semana

16º SELO
BANDEIRA AZUL...Educação que transforma:
o que representa um
Instituto Federal em Guarujá

A possível instalação de um campus do Instituto Federal de São Paulo (IFSP) em Guarujá é mais do que uma boa notícia — é um marco em potencial para o futuro da cidade.

A terceira audiência pública sobre o tema, marcada para o próximo dia 23, será uma oportunidade decisiva para que a população participe ativamente da construção de um projeto de educação pública, gratuita e de excelência.

E este é um evento que a sociedade civil não pode perder. Para quem sabe a importância que

um colégio como o 1º de Maio representou para as gerações que passaram por ele, pode aquilatar o que é ter um equipamento com a excelência dos institutos federais, reconhecidos em todo o país como polos de desenvolvimento humano, social e econômico.

Eles oferecem cursos técnicos, tecnológicos e superiores alinhados às necessidades do território, formando profissionais qualificados e preparados para os desafios do mercado de trabalho contemporâneo.

Em cidades como Guarujá, com economia

fortemente ligada ao porto, ao turismo e aos serviços, a presença de um IFSP pode significar a criação de novos caminhos de empregabilidade e inovação.

O envolvimento da comunidade é o que garantirá que o novo campus não seja apenas mais uma unidade de ensino, mas sim um motor de transformação social e econômica para a cidade.

Guarujá tem diante de si a chance de abrir as portas para um futuro mais qualificado, inclusivo e sustentável. Participe desta conquista coletiva.

Micros

Falta d'água

Até quando? As torneiras seguem secas em muitos bairros de Guarujá, especialmente para as famílias que perdem o horário em que a água vem. Já virou normal andar pelas ruas e ouvir o barulho de bombas puxando água para as caixas d'água. E a temporada de verão está próxima. Quem poderá nos defender?

Trânsito e túnel

Outro problema que deve trazer caos ao trânsito da cidade é a situação do túnel da Vila Zilda. Nesta semana, outro vazamento na tubulação da Sabesp trouxe transtornos a quem precisou passar pelo local. Além dos problemas no túnel, a falta de organização do tráfego na saída dos turistas da cidade aos domingos prometem uma temporada de verão das mais problemáticas no trânsito. Quem resolve?

Expectativa

Com a proximidade do final do primeiro ano de mandato do governo Farid, a expectativa da

população é que os projetos para 2026, projetos com a marca do governo Farid Madi, comecem a ser anunciados.

Desempenho

Ao longo do ano, o governo até manteve obras, que tiveram verbas conquistadas nos anos anteriores, em andamento. O aeroporto, por exemplo, avançou, mas as obras de infraestrutura importantes para a cidade, como os piscinões, sofreram lentidão e estão quase paradas. O projeto não avançou e não se viu anúncios de novos empreendimentos.

Quase parando

Nas conversas políticas, aquelas, nos postos da cidade, não há expectativa alguma para 2026. O consenso é de que a roda do desenvolvimento e dos projetos para o futuro sustentável está emperrada. O medo é a cidade voltar a perder verbas por falta de projetos de iniciativa da cidade.

16ª Bandeira Azul

A Praia do Tombo, em

Guarujá, recebeu pela 16ª vez consecutiva o selo internacional Bandeira Azul, que certifica praias com excelência em qualidade ambiental, segurança, acessibilidade e educação para a sustentabilidade.

Cerimônia

A cidade também foi escolhida para sediar a cerimônia nacional de entrega do selo, no dia 31 de outubro, no late Clube de Santos. Reconhecida mundialmente pela Foundation for Environmental Education (FEE), a certificação é um dos mais importantes símbolos do turismo sustentável. O Brasil soma 60 destinos certificados na temporada 2025/2026, com Guarujá mantendo liderança regional e a única praia do país a conservar o selo por 16 anos seguidos.

Metanol

A Prefeitura de Guarujá, por meio da Vigilância Sanitária, iniciou a Operação Metanol no último fim de semana (4 e 5), vistoriando bares e adegas da cidade

em ação conjunta com a Força-Tarefa da GCM.

Em Guarujá não

O trabalho é preventivo e busca garantir a segurança dos consumidores após ocorrências registradas em outras cidades do estado. Nenhum estabelecimento apresentou indícios de adulteração. As fiscalizações continuaram ao longo da semana, reforçando o compromisso do Município com a saúde pública e a qualidade dos produtos comercializados.

Congresso

Teve início na quarta-feira (8) o 3º Congresso Nacional Integra Portos (CNIT), realizado em Santos, com o tema "Educação para empregabilidade". O evento é promovido pela Autoridade Portuária de Santos, Fundação Cenep e Prefeitura de Santos, e reúne especialistas, estudantes e profissionais do setor. O encontro busca aproximar a academia do mercado e fomentar a formação profissio-

nal voltada às demandas do setor portuário.

Favela Fight Kids

Guarujá recebe neste domingo (12), das 8h30 às 16h, a 3ª edição do Favela Fight Kids, campeonato de Jiu-Jitsu infantil no Ginásio Marivaldo Fernandes (Guaibê). Com 430 inscritos e entrada gratuita, a iniciativa reunirá jovens de 4 a 17 anos em um ambiente de aprendizado, solidariedade e superação. O

público pode contribuir com a doação de 1kg de alimento não perecível.

Qualificação

O Sest Senat Guarujá está com 90 vagas abertas para cursos gratuitos de Inglês, Logística e Operador de Empilhadeira. As inscrições seguem até 15 de outubro pelo site www.qualificasp.sp.gov.br. As aulas começam em 27 de outubro, com turmas nos períodos da manhã e tarde.



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.

Prefeitura de Guarujá e IFSP promovem a 3ª audiência sobre o Instituto Federal

Divulgação



Audiência tem caráter participativo e é uma etapa decisiva para consolidar o projeto do novo campus

Da Redação

A Prefeitura de Guarujá e o Instituto Federal de São Paulo (IFSP) realizam, no próximo dia 23 de outubro,

às 19 horas, a terceira audiência pública sobre a implantação do Campus Guarujá. O encontro será no Teatro Municipal Pro-
cópio Ferreira, na Ave-

nida Dom Pedro I, 350, no Jardim Teжереba.

A audiência tem caráter participativo e é uma etapa decisiva para consolidar o projeto do novo campus.

Moradores, estudantes, gestores e representantes de instituições estão convidados a contribuir com sugestões sobre os cursos e áreas tecnológicas que melhor

atendam às demandas da cidade e da região.

Durante o evento, o IFSP apresentará estudos técnicos, análises socioeconômicas e propostas de cursos

iniciais. A iniciativa reforça o compromisso de garantir educação pública e gratuita alinhada ao desenvolvimento regional e às políticas de ciência e tecnologia.

Vereadora Sirana Bosonkian destaca ações do Outubro Rosa

Durante a sessão da Câmara Municipal desta semana, a vereadora Sirana Bosonkian apresentou projeto de decreto legislativo que concede a Medalha do Mérito Educacional “Educador Nota 10” à professora Marise de Souza Adis, em reconhecimento à sua contribuição para a educação no município.

Em seu pronunciamento, Sirana também reforçou a importância da campanha Outubro Rosa, incentivando as mulheres a realizarem



o autoexame e a mamografia. A parlamentar destacou o Projeto Remago, do qual é madrinha, realizado na Praia do Guaiúba, que utiliza a prática da

canoa havaiana como ferramenta de acolhimento e fortalecimento emocional de mulheres que enfrentam o câncer de mama ou são vítimas de violência doméstica.

“Cada remada representa resistência, coragem e amor ao próximo”, afirmou a vereadora, ressaltando ainda que, desde o dia 7, todas as Usafas da cidade passaram a atender até as 20 horas, com agendamento de exames e consultas voltadas à saúde da mulher.

Vereador Nego Walter apresenta projetos de relevância social

Durante a sessão ordinária da Câmara Municipal de Guarujá, realizada na última terça-feira (7), o vereador Walter dos Santos (PSB), conhecido como Nego Walter, apresentou uma série de propostas voltadas ao bem-estar social e à saúde da população guarujaense.

Entre os destaques está o projeto de lei que institui o Programa Municipal CNH Social, voltado a oferecer acesso gratuito à Carteira Nacional de Habilitação para pessoas de baixa renda residentes no município. A propos-



ta recebeu elogios e apoio de diversos parlamentares, que solicitaram a subscrição conjunta do projeto.

Outra iniciativa apresentada pelo vereador foi o projeto que institui o “Agosto Laranja”, mês de apoio e conscienti-

zação sobre a esclerose múltipla. A medida busca ampliar o debate público sobre a doença e fortalecer ações de informação e acolhimento aos pacientes.

Além disso, Nego Walter protocolou requerimentos e indicações voltadas à melhoria de serviços públicos e infraestrutura da cidade.

Suas propostas seguem agora para análise das comissões permanentes da Câmara, incluindo Justiça e Redação, Finanças e Orçamento, Educação, Saúde e Desenvolvimento Econômico.



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



“Portas Abertas” oferece serviços gratuitos neste sábado (11) em Guarujá

Neste sábado (11), o Sest Senat - Serviço Social do Transporte e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte, em parceria com a Prefeitura de Guarujá, realiza o evento “Portas Abertas”, disponibilizando diversos serviços gratuitamente à população em geral. A iniciativa acontece das 10 às 15h30, na Avenida Lydio Martins Correa, 1.600, na Vila Zilda.

Entre os serviços oferecidos estão a aferição da pressão arterial, de glicemia e verificação de altura e peso, calculando o índice de massa corpórea (IMC). A programação inclui dicas sobre alimentação saudável com a nutricionista Bruna Neves e orientação sobre saúde bucal e técnicas de escovação com as odontólogas Jéssica Moreira e Rosane Eduardo.

A Secretaria Municipal de Saúde (Sesau), por meio da diretoria de Vigilância em Saúde, realizará vacinação contra a Co-



A iniciativa conta com a parceria da Prefeitura e acontece das 10 às 15h30, na Avenida Lydio Martins Correa, 1.600, na Vila Zilda

vid, influenza e sarampo. Já os fisioterapeutas do Sest Senat, Ana Carolina Baraúna Lima e Daniel do Nascimento Cabral, participam do evento com dicas sobre como cuidar da saúde da coluna, com a realização de uma avaliação postural inicial.

SERVIÇOS SOCIAIS

A Secretaria Municipal de Assistência Social (Sedeas) disponibilizará ao público, orientações sobre os serviços de convivência, programas e benefícios sociais, por meio

de equipes do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) e informações sobre direitos e proteção social especial, com atendimento feito pelo Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS).

Também por meio da Sedeas, serão divulgadas as Ações Estratégicas do Programa de Erradicação do Trabalho Infantil (AIPE-TI) e os programas de inclusão produtiva e qualificação profissional (ACES-SUAS). Outro serviço oferecido pela Prefeitura

será a Ouvidoria Itinerante.

O evento oferecerá ainda, serviço de manicure, design de sobrancelhas, tranças e corte de cabelo, em parceria com o Instituto Embeleze. Para divertir a criança haverá escultura de balão e pintura de rosto, além de barraquinhas de pipoca, algodão doce, hot dog e suco, aos 350 primeiros participantes.

O Sest Senat fará distribuição de brindes e divulgação dos serviços de saúde e cursos oferecidos pela unidade do Guarujá.

Ação retira mais de 1 tonelada de resíduos

Em Guarujá, na terça-feira (30), uma grande mobilização ambiental resultou na retirada de mais de 1 tonelada de resíduos da região da Prainha (Aldeia), margem direita do Porto de Santos. A ação integrou as comemorações pelo Dia Mundial da Limpeza (World Cleanup Day) e teve como objetivo conscientizar a população sobre o descarte correto do lixo e a preservação da vida marinha.

A concentração começou às 13 horas e reuniu surfistas, pescadores, jovens, crianças e representantes de instituições públicas e privadas. A ação contou com o lema: “Lixo no lixo, planeta no capricho”, e promoveu a retirada de grande volume de lixo, o suficiente para preencher toda a área frontal do

Instituto Novos Sonhos, um impacto visual que chamou a atenção da comunidade.

A atividade teve o apoio da Capitania dos Portos da Marinha do Brasil, que autorizou a ação na área costeira. Também contou com presença de guarda-vidas do GBMar (Grupamento de Bombeiros Marítimo), garantindo a segurança dos participantes nas áreas de risco aquático.

A Semam forneceu equipamentos de proteção individual (EPIs) e doou mudas, incentivando a compensação ambiental e a educação ecológica. A força-tarefa foi organizada pelo Instituto Novos Sonhos e pelo Instituto Ambiental Salva Vidas (IASV), além da participação ativa da família Nativos da Ilha, que ajudou na mobilização de voluntários da comunidade.

‘Beach Tênis’ e inclusão



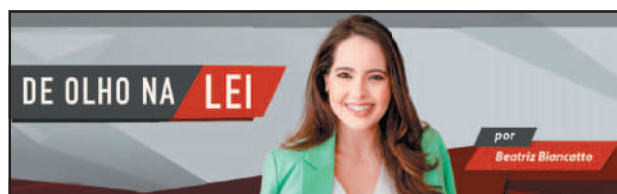
No último sábado (04), uma ação em Guarujá teve como objetivo apresentar o Beach Tennis às crianças da comunidade do Cantagalo, na região da Enseada. O encontro aconteceu na altura da Praça Horácio

Lafer. Aproximadamente 30 crianças tiveram a oportunidade de conhecer e experimentar o esporte de praia, numa iniciativa que tem o objetivo de incentivar a prática esportiva entre os jovens da comunidade.

Confeitaria Básica

Estão abertas até domingo (12) as inscrições para o curso gratuito “Confeitaria Básica: Produção de Bolos para Café”, promovido pelo Fundo Social de Solidariedade em parceria com o Governo do Estado. São 20 vagas para interessados a partir de 16 anos, sem necessidade de pré-requisitos. As

aulas começam em 5 de novembro, no Centro Comunitário João Paulo II, em Vicente de Carvalho. O curso ensina técnicas de preparo de bolos, recheios e coberturas. Inscrições no link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScW51mozRKEe63bpf5TuXP5ncz5IY6ZM-AFIOR2a9SLJWeJaQ/viewform>



Professores não pagarão mais Imposto sobre a Renda?

Prezados leitores, essa semana li na internet algumas manchetes assim: “Professores não pagarão mais Imposto de Renda”. Cuidado! Embora a informação tenha certo fundamento, ela está sendo apresentada de forma que pode causar confusão e desinformação.

Vamos compreender melhor do que se trata?

A Câmara dos Deputados aprovou um projeto que isenta do Imposto sobre a Renda quem ganha até R\$ 5 mil por mês — o que inclui, por exemplo, os professores que recebem menos que isso.

Mas não são apenas eles. Essa isenção vale para qualquer trabalhador dentro dessa faixa salarial, seja professor, enfermeiro, motorista ou comerciante.

O texto agora — enquanto escrevo para vocês — segue para o Senado, onde será analisado pela Comissão de Assuntos Econômicos.

Depois, se aprovado, ainda precisa da sanção do Presidente da República. Ou seja, a regra ainda não está valendo e só começará a ter efeito, se confirmada, em 2026.

O projeto também prevê redução do imposto para quem ganha até R\$ 7.350 e cria novas regras para tributar lucros e dividendos de quem tem rendas mais altas. A ideia é tributar mais quem tem maior condição de contribuir. E, claro, toda isenção significa retirar essa verba de outro lugar — então, todo benefício sempre vem acompanhado de uma nova conta a ser ajustada.

Então, muito cuidado! Professores poderão ser isentos, sim, mas pelo valor do salário, não pela profissão. Informação correta evita confusão — e ajuda cada um a entender melhor seus direitos (e deveres) quando o assunto é tributo.

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.tributariosemmisterio.com.br



Alô Comunidade!

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

0800 0123 000

**SIGA-NOS
TAMBÉM
PELO
FACEBOOK!**



EstanciaDeGuaruja

Guarujá

Parceria com rede hospitalar visa demandas da temporada

De Guarujá

O prefeito de Guarujá, Farid Madi, recebeu em seu gabinete os representantes da Rede D'Or São Luiz (RDSL), Gustavo Loubet Guimarães (diretor Executivo) e Fabiana Dias Scardua (diretora Central de Vagas e Concierge) nesta quarta-feira (8).

O encontro, que teve também a presença do secretário municipal de Saúde, Fábio Mesquita, foi marcado pela assinatura do termo de cooperação entre o Município e a Rede D'Or São Luiz, que prevê ações conjuntas voltadas para o fortalecimento da rede de saúde, especialmente durante a temporada de verão.

Entre as medidas previstas, está a integração do sistema municipal

com a rede credenciada da Rede D'Or, com foco na remoção de pacientes turistas com convênios médicos, medida que contribui para desafogar o atendimento público durante a alta temporada.

Além disso, a iniciativa pode marcar o início de uma parceria estratégica e abrir caminho para novos investimentos privados na área da saúde de Guarujá.

O prefeito Farid Madi destacou que a parceria impactará diretamente o atendimento a moradores e visitantes nas unidades de saúde. "Essa iniciativa é importante para que moradores e visitantes tenham atendimento rápido e seguro durante o verão. Ao mesmo tempo, ajuda a melhorar o fluxo dentro das nossas unidades e garante que ninguém fique desassistido".



Parceria prevê integração do sistema municipal com a rede privada, para otimizar o atendimento durante o verão

Última etapa do 18º Sprint Triathlon acontece neste domingo (12), no Tortuga

Neste domingo (12), Guarujá será palco da 4ª e última etapa do renomado 18º Circuito de Sprint Triathlon Santa Cecília TV. O evento reunirá atletas de diversas idades e categorias, proporcionando uma competição repleta de desafios. Adulto individual, Mountain Bike e Revezamento são as principais categorias deste evento.

O local escolhido para a largada é o Cantão do Tortuga (Av. Miguel Stéfano, altura do nº 4583)

onde os competidores enfrentarão um percurso composto por 750 metros de natação, 20 km de ciclismo e 5 km de corrida, seguindo o formato sprint do triathlon.

A prova também oferece a opção de participação por revezamento, permitindo que equipes dividam as modalidades entre seus integrantes. Os atletas poderão retirar seus kits no dia da prova, das 6 horas às 6h45. A primeira corrida terá início

às 8 horas, seguida pelas próximas baterias que começarão às 8h35 e 8h37.

De acordo com o organizador do evento, Paulo Marques, o circuito vai muito além da competição. "O triathlon é um esporte que agrega três modalidades e, por isso, é impactante. É um desafio que garante qualidade de vida, controle físico e mental. Esperamos um público expressivo para prestigiar os atletas nesta edição decisiva. A última

etapa tem peso maior e, por isso, é sempre a mais aguardada", destacou.

PREMIAÇÃO

A premiação está prevista para acontecer às 11h45, com troféus para os três primeiros colocados das categorias geral masculina e feminina, além de troféus para os cinco melhores em faixas etárias de cinco em cinco anos. Para participar do campeonato, o atleta teve que comparecer em pelo menos três das quatro etapas realizadas ao longo do ano.

O secretário de Esporte e Lazer de Guarujá, José Roberto Galvão, destacou a importância do evento para o cenário esportivo não só de Guarujá. "É um campeonato que recebe muitos atletas de todo o Estado de São Paulo e também da nossa cidade, que sempre tem uma expressiva classificação, além de entregar bastante entretenimento por conter natação, corrida e ciclismo" completou.

Fotos: Divulgação



180 atletas participarão do evento nas categorias Adulto individual, Mountain Bike e Revezamento



Quem quer viver mais ?

O jornal OUL trouxe na segunda feira, dia 6, uma matéria interessante sobre longevidade.

O Japão tem a maior concentração do mundo de pessoas com mais de 100 anos, cerca de 98 mil indivíduos centenários. Aliás, a idade média de vida no Japão é de 84,5 anos, sendo 81,09 anos os homens e 87,45 anos as mulheres.

E isso se deve a quê? Primeiro, a uma dieta predominantemente de peixes, depois legumes e verduras, frutas. Pouca carne vermelha e baixa obesidade. Isto é, caminhadas diárias, compras do cotidiano sempre feitas a pé e calma, paciência no dia a dia, um hábito milenar dos povos orientais.

E uma coisa interessante, a música no ambiente caseiro, mas não a pauleira moderna, ou o funk e etc. A música japonesa é lenta, para nós até chata, mas traz paz de espírito.

Algumas regras adotadas tanto para a vida social ou empresarial fazem parte da rotina do ser humano no Japão. O Ikigai: a razão de viver

Propósito: Encontrar um propósito de vida claro e que traga satisfação. Como a alegria nas tarefas: sentir prazer no que se faz;

E o Kaizen: a melhoria contínua, de que forma? Nos pequenos passos: Focar em pequenas mudanças e melhorias constantes, em vez de grandes objetivos assustadores

O Kaizen não se restringe só ao trabalho, mas se aplica à saúde, vida pessoal e relacionamentos. E mais, cultivar hábitos saudáveis, valorizar a natureza, e não comer com exagero. Enganaram-se aque-

les que pensavam que o Japão, depois de ser dizimado por duas bombas atômicas lançadas pelos americanos na segunda guerra mundial, cujos efeitos da radioatividade ainda existe, terminariam com a evolução do país.

E mais, apesar da influência americana, quando do projeto Marshal que ajudou a erguer o Japão fosse acabar com a tradição japonesa. Os quimonos não são usados junto das calças jeans, o fast food não acabou com o sushi, e os hábitos familiares diferem muito do que o americano adota.

Lá, o respeito aos mais velhos é fundamental, a obediência à experiência dos antigos é aproveitada pelos mais jovens. A tradição não morreu e os valores ancestrais ainda são respeitados.

O tema é interessante, porque diverge da nossa maneira de viver e de forma totalmente oposta.. Assim, vamos voltar ao assunto, porque talvez seja de interesse de pessoas saber que ainda há países que valorizam a vida de forma diferente do que vemos por aqui.

Dados sobre quantos anos de vida vive o brasileiro? Quantos anos viveram os seres humanos em tempos passados? Como melhorar isso?

As respostas para as perguntas acima ficarão para a semana que vem.

Um conselho apenas, use o Ikigai, o propósito de viver, e o Kaizen, a melhoria contínua do ser humano, como um exercício, nem que seja nesta semana para testar o valor, e na próxima edição continuaremos.

Tudo bem? Espero por você... melhorado.

Sérgio Motti Trombelli é professor universitário e palestrante kardecista cristão



A releitura do Pãoliça feita pelo Chef Felipe Bronze, que me encantou!



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 quero apresentar uma receita, na verdade uma releitura, de uma receita que aprendi tempos atrás e que me trouxe notorieda-

de no Canal Barbaecue. Quem me acompanha sabe que a vida de um churrasqueiro é feita de descobertas, e a minha mais recente me levou a um lugar muito especial: o programa “Perto do Fogo”, do meu grande amigo Felipe Bronze, o Fefê, ou Fefuxo, brincadeiras a parte. Ah, a visita ao programa do Felipe! Que experiência incrível, que energia contagiante. Tive a honra de participar de um dos episódios mais

marcantes, onde a gente colocou a mão na massa – ou melhor, na brasa – e criou algo espetacular. Mas os detalhes dessa aventura, as risadas e os segredos dos bastidores, isso é papo para um próximo capítulo, prometo! Hoje, quero focar em uma releitura que me deixou de queixo caído e que, tenho certeza, vai revolucionar seus churrascos: o Pãoliça, aos olhos do renomado Chef, Felipe Bronze.

Pãoliça à Moda do Chef Felipe Bronze

INGREDIENTES:

- Linguiça toscana de boa qualidade
- Pão italiano (casca crocante e miolo macio)
- Queijo mussarela fatiado
- Mel (ou xarope de glucose, para um toque agri-doce)
- Mostarda amarela (a clássica, para equilibrar)
- Alecrim fresco (o aroma faz toda a diferença)
- Pimenta biquinho (para um leve calor, sem exageros)
- Tomate (um bom tomate, suculento)

MODO DE PREPARO:

■ 1. A Linguiça Desconstruída: Comece retirando a pele da linguiça. Desfaça a carne em uma tigela e adicione o mel, a mostarda, o alecrim picado e



a pimenta biquinho. Misture tudo com as mãos, amassando bem, até obter uma pasta homogênea e cheirosa. É aqui que a mágica começa! ■ 2. O Pão e o Tomate na Brasa: Corte o pão italiano em fatias generosas. Leve as fatias e um tomate cortado ao meio para a churrasqueira. O objetivo é tostar o pão, criando uma base crocante, e assar o tomate até que ele fique macio e libere seus sucos. Enquanto isso, jogue uns ramos de alecrim diretamente na brasa para

aromatizar o ambiente e, claro, o pão e o tomate. ■ 3. A Montagem Perfeita: Retire o pão e o tomate da grelha. Esfregue o tomate assado sobre a superfície tostada do pão. Isso vai dar uma umidade e um sabor extra. Em seguida, espalhe a pasta de linguiça sobre o pão, cobrindo toda a superfície. Não economize, mas distribua uniformemente para evitar que o pão queime. ■ 4. De Volta ao Fogo: Leve o pão com a linguiça para a churrasqueira, com a parte da linguiça virada para baixo, em fogo médio. Deixe grelhar por uns 10 minutos, ou até a linguiça estar bem cozida e dourada.

■ 5. O Toque Final: Retire o pãoliça da churrasqueira, cubra com as fatias

de queijo mussarela. Se tiver um maçarico culinário, use-o para derreter e gratinar o queijo, dando aquele visual irresistível. Se não tiver, pode voltar rapidamente para a grelha, com o lado do queijo voltado para cima e com cuidado para não queimar. ■ 6. Sirva e Celebre: Corte o Pãoliça em pedaços menores e sirva imediatamente. A combinação da linguiça suculenta, o pão crocante, o queijo derretido e o toque agri-doce é simplesmente divina. É um convite à celebração, à boa companhia e, claro, a mais um churrasco inesquecível.



Esta receita, dentre outras que preparamos lá no programa, quando fui convidado para churrasquear ao lado deste grande Chef, fui uma das escolhidas por mim com carinho, pois, por onde passo e faço churrasco, é uma daquelas receitas que encantam e surpreendem sempre. Com ele, realmente muito de técnicas e olhares à alguns detalhes que por mim passavam de forma despercebida, ganharam importância e de certa forma incorporaram-se ao meu dia a dia. Se quiser saber mais detalhes desta receita pode conferir no Youtube

em nosso canal, o Canal Barbaecue com o título “Paizão tentou fazer o Pãoliça do Felipe Bronze”. Essa releitura do Pãoliça é a prova de que, com criatividade e um bom fogo, podemos transformar o simples em extraordinário. Experimente e depois me conte o que achou! Nos vemos na próxima, com mais histórias e, quem sabe, os bastidores da minha visita ao Chef Felipe Bronze no canal GNT. Se gostou, não esqueça de seguir nosso Instagram e Canal no YouTube! Bons churrascos!



Evento celebra inclusão e superação em Guarujá

Uma jornada de disciplina e inclusão social alcançou um momento especial na APAE Guarujá. Ontem, dia 8 de outubro, a entidade sediou a emocionante Cerimônia de Entrega de Faixas dos alunos de karatê, fruto de uma parceria transformadora com a Associação Comunitária de Artes Marciais (ACAM Quintério Dojo) e a Brothers do Tatame.

As crianças e jovens da APAE, que diariamente demonstram força e garra, celebraram suas conquistas perante familiares e toda a comunidade envolvida. Mais do que um evento esportivo, foi um festival de superação pessoal.

O professor Alexandre Quintério, responsável pela ACAM Quintério Dojo e pelo projeto, ressaltou a importância do esporte como ferramenta de cidadania. “O karatê é, sem dúvida, uma das formas mais poderosas de inclusão.”, afirmou.



O evento tornou o dia inesquecível para as famílias e para a história do esporte inclusivo na cidade

No tatame, todos são iguais. Não importa a dificuldade ou a diferença, o que vale é o empenho, a disciplina e o respeito. O esporte cria uma ponte, desfaz barreiras e mostra para cada um desses jovens que eles podem ir muito

além do que imaginam.

O evento foi um momento único de celebração da vida e da capacidade humana de superar limites, reafirmando o compromisso de todos os envolvidos com a valorização e o potencial dos alunos.



Do Karatê inclusivo ao pódio no Pan-Americano



Se o karatê da Baixada Santista transforma vidas na inclusão, como vimos na APAE Guarujá, ele também brilha no alto rendimento. A prova é a jovem Thalita Rodrigues de Souza, que conquistou a medalha de bronze no Campeonato Pan-Americano

de Karatê 2025, em Assunção, Paraguai.

A atleta, da Associação Okinawa Shinshukan Matriz de Santos, integrou a Seleção Brasileira e competiu na modalidade Shiai Kumite (luta), categoria Júnior até 53 kg. Com quatro vitórias em cinco lutas, Thalita garantiu seu lugar no pódio.

O técnico Lucas Higa, que acompanha sua trajetória, celebrou o feito: “Sonhamos com essa medalha no Pan-Americano, e

hoje ela é uma realidade. Acompanhar esse crescimento de perto é muito gratificante.”

A Sensei Lais Higa reforça a dedicação: “Trabalhamos muito para chegar até aqui. Ver a Thalita alcançar esse resultado é motivo de muita alegria para toda a equipe”, afirmou.

Thalita conta com o apoio do Instituto João Cláudio e da FUPES para manter a alta performance. Apoie essa trajetória! Siga a atleta no Instagram:

Tatiana Macedo
nutricionista

MARQUE A SUA CONSULTA

Avaliação corporal
Aconselhamento nutricional
Planejamento alimentar

(13) 99197-2844

Fraudes no INSS: PF deflagra nova fase de operação em oito estados

Operação Sem Desconto investiga um esquema nacional de descontos associativos não autorizados em aposentadorias e pensões do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)



Nova fase da Operação sem Desconto cumpre 66 mandados de busca e apreensão

De Agência Brasil

A Polícia Federal (PF) deflagrou nesta quinta-feira (9) uma nova fase da Operação Sem Desconto, que investiga um esquema nacional de descontos associativos não autorizados em aposentadorias e pensões do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). A ação tem o apoio da Controladoria-Geral da União (CGU).

Em nota, a corporação informou que estão sendo cumpridos 66

mandados de busca e apreensão, expedidos pelo Supremo Tribunal Federal (STF), nos seguintes estados: São Paulo, Sergipe, Amazonas, Rio Grande do Norte, Santa Catarina, Pernambuco e Bahia, além do Distrito Federal.

“A ação de hoje tem o objetivo de aprofundar as investigações e esclarecer a prática de crimes como inserção de dados falsos em sistemas oficiais, constituição de organização criminosa e atos de ocultação e dilapidação

patrimonial”, informou a PF no comunicado.

ENTENDA

Em abril, a PF e a Controladoria-Geral da União (CGU) deflagraram a Operação Sem Desconto com objetivo de combater um esquema de descontos associativos não autorizados em aposentadorias e pensões.

O escândalo também motivou a abertura de uma Comissão Parlamentar Mista de Investigação para investigar o caso.

O cálculo é que en-

tidades investigadas tenham descontado de aposentados e pensionistas cerca de R\$ 6,3 bilhões entre 2019 e 2024. À época, pelo menos seis servidores públicos foram afastados de suas funções.

À época, a PF informou que as investigações identificaram a existência de irregularidades relacionadas aos descontos de mensalidades associativas aplicados sobre benefícios previdenciários, principalmente aposentadorias e pensões, concedidos pelo INSS.

Giro de Notícias

Polícia confirma adição deliberada de metanol

O presidente Lula afirmou que as conversas com Donald Trump sobre o tarifaço marcam “um novo momento” nas relações entre Brasil e Estados Unidos. Segundo ele, o diálogo foi cordial e resultou

em acordo para negociações diretas entre chanceleres. Lula defendeu relação “civilizada e respeitosa” entre os países e disse esperar revisão das tarifas impostas a produtos brasileiros desde agosto.

Brasil e EUA discutirão tarifaço em Washington



O Instituto de Criminalística de SP confirmou que o metanol encontrado em garrafas apreendidas foi adicionado de forma intencional, e não resultado da destilação natural. A substância, altamente tóxica, pode causar cegueira e até

morte. Em todo o país, 24 pessoas foram intoxicadas após consumir bebidas adulteradas. A Justiça paulista autorizou a destruição de 100 mil garrafas apreendidas em operações que desarticularam fábricas e depósitos clandestinos.

MP que taxava bets e super-ricos é derrubada

O presidente Lula classificou como “derrota ao povo brasileiro” a decisão da Câmara de deixar caducar a MP que previa tributação sobre fundos de investimento e apostas esportivas. A medida era considerada essencial

para o equilíbrio fiscal de 2026. Segundo o governo, a proposta buscava “corrigir injustiças tributárias” e garantir recursos para programas sociais. O texto foi retirado de pauta com 251 votos favoráveis e 193 contrários.

Ótica
Pérola do Atlântico

Mais beleza em seu olhar

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

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

10 MIL PESSOAS

por mês leem o Estância digital e a sua marca não está aqui. O Estância é bom para o seu hotel, o seu restaurante, a sua pousada, o seu comércio. Anuncie conosco!

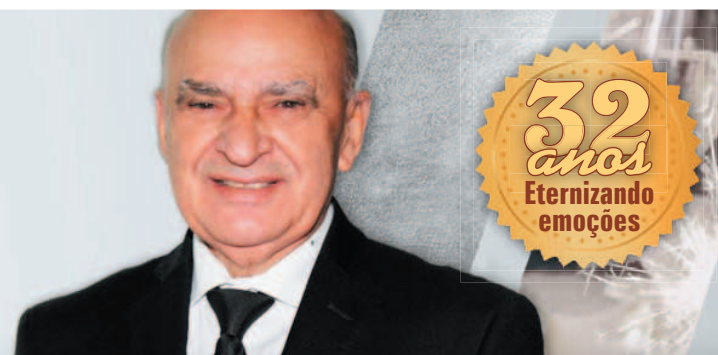


Associação de Mulheres Progressistas de Guarujá completa dez anos e comemora com homenagens





EVENTOS
Sociais
Por José Flávio



Inauguração do Centro de Treinamento de Ensino Profissional Marítimo do Porto de Santos



O vice-almirante Marco Antonio Ismael Trovão de Oliveira, a deputada federal Rosana Valle e o comandante dos Portos de SP Marcus André Souza Silva. A Marinha do Brasil inaugurou as modernas instalações de ensino destinadas à formação e qualificação de jovens profissionais, bem como daqueles que atuam em embarcações e nos portos. O total de candidatos inscritos foi de 535 e a seleção será de 30 alunos. A obra foi viabilizada por meio de emenda parlamentar da deputada federal Rosana Valle



O comandante do Grupamento Naval, Igor da Silva Alves e o capitão de mar e guerra, Carlos Marden



O capitão dos Portos de SP, Marcus André Souza e Silva e sua esposa Mônica Marques



O vice-almirante Afranio de Paiva Moreira



Eduardo Ribeiro, Rosana Valle e Fátima Ribeiro



Armindo Faria, a deputada federal Rosana Valle e o advogado Roberto Faria



O capitão de mar e guerra, Marcelo Sá e sua esposa Simone Ayala



Elisangela Campanelli e Priscila Kise

CHOPP HALLE
RESTAURANTE
DESDE 1965
Delivery chopphalle
(13) 99745.1520 (13) 3371.7125
Av. Mal. Deodoro da Fonseca, 1520 - Pitangueiras - 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
(13) 3354-3130
(13) 99761-8349
Av. dos Caiçaras, 1697
Jardim Las Palmas - Guarujá/SP
www.marmorariaguaruja.com.br