

Editorial

Devolva à natureza,
o que dela se tomou

Leia na pág. 02

Landa Castro: Luta pelas tradições



Confira na página 05

Quais os benefícios
para a saúde
de uma dieta
baseada em
vegetais?



Confira na página 09

Quilombo da Fazenda de Ubatuba é destino turístico



Veja os detalhes desta matéria na pág. 09

Eleições em curso em Ubatuba



Matéria completa
página 04

Mitos e verdades sobre o aleitamento materno



Confira na página 07

PATIEIRO
Hamburgueria

@PATIEIROHAMBURGUERIA

Editorial

Devolva à natureza, o que dela se tomou

*José Renato Nalini

O planeta Terra foi entregue à humanidade repleto de recursos naturais, postos à disposição do animal racional. Portandose de forma irracional, o bicho-homem foi destruindo seu habitat. Nossa Pátria é um exemplo dessa devastação. Todos os biomas foram vítimas do extermínio. A Amazônia, considerada “pulmão do mundo”, grande caixa d’água para grandes extensões territoriais, perdeu boa parte de sua cobertura vegetal. O Cerrado passou a ser o campeão na fabricação de desertos e a nossa Mata Atlântica, o bioma que mais perde, pois situado na orla litorânea, alvo de intensa e crescente especulação imobiliária.

O Brasil precisa de mais de um bilhão de árvores. São Paulo precisa de mais de um milhão delas. Só no extremo sul da cidade, região de Parelheiros, Capela do Socorro, Grajaú e Engenheiro Marsilac, desapareceram nas últimas décadas dois milhões de árvores.

Crônica

O ziguezague na serra

O asfalto *chegava* a Ubatuba pela Serra, enquanto o Homem pisava na Lua. Era 1969, que insistia começar, apesar de 1968 ser o ano que não acabou... Iniciava uma época em que o turismo Ubatubano não exigiria mais ter barco ou muita paciência para rodar por estradas de terra, *se é que era possível chamar de estrada...*

A Engenharia estava finalmente presente na implantação das melhorias na interligação Ubatuba e Vale, principalmente no trecho serrano. Ops! A rodovia era pior? Era! A atual academia para os braços do motorista já foi palco de *crossfit*. Quem chega na Serra pela primeira vez, toma um susto. Parece que o mundo acaba em abismo, mas asfaltado.

Em uma das tomadas de dados na região, para avanço de uma linha de pesquisa junto à FECFAU/UNICAMP, que correlaciona geometria e acidentologia, convidei um amigo Alemão, Engenheiro Mecânico, para acompanhar. Viajamos à noite. Estávamos conversando enquanto começava a descida da Serra, por via que ele não conhecia ainda, apesar de sua experiência nas alemãs *autobahns*, de livre velocidade e curioso alto nível de segurança. Quando chegamos ao primeiro cotovelo, um berro no carro. Ele se segurava no painel e teto, mesmo estando com cinto de segurança.

- Putz! Pensei que a pista tinha acabado! Já buscando se tranquilizar, em paralelo ao seu sotaque germânico. Acabei me arrependendo de não o ter avisado sobre o que viria pela frente.

Este traçado tem origem de trilha de uso indígena. Em 1700 e *alguma coisa* passa a ser alternativa ao Caminho Real, como opção da subida de Paraty para as tais das Minas Gerais, sem se saber se já era rico também em queijo e goiabada, além do ouro...

Na época da Revolução Constitucionalista a estrada foi melhorada. Em 21 de abril de 1933 o engenheiro Mariano Montesanti descia a serra, em momento considerado como de sua inauguração, entre Taubaté e Ubatuba.

O tráfego atual da SP 125 é pouco superior a 7 mil veículos por dia, no trecho de Serra. Segundo Norma Rodoviária, para via desta classe de tráfego, a velocidade permitida na Serra deveria ser de 60 km/h, diferente das placas de 20 km/h, dificilmente respeitadas e necessárias. Afinal, o ziguezague serrano exige muita cautela. Quanto à extensão

As mudanças climáticas constituem a resposta da natureza a esse crime de eliminação do verde de nossas vidas. Aquilo que aconteceu em Porto Alegre pode ocorrer em qualquer outro lugar, inclusive onde moramos. Uma das maneiras de evitar que as catástrofes tenham as consequências nefastas da perda de vidas, de patrimônio, de infraestrutura de cidades inteiras, é permeabilizar o solo impermeabilizado de nossas cidades. A água precisa de terra para chegar aos lençóis freáticos e aos aquíferos. E onde existem árvores, não ocorre erosão. Ao contrário: árvore garante água, garante chuva, pois produz o fenômeno da ecotranspiração, dá sombra, dá frutos, abriga pássaros, embeleza a paisagem.

Vamos devolver à natureza, aquilo que dela subtraímos. Plantemos árvores. Plantemos o plantio. Colhemos sementes de árvores nativas. Façamos mudas. Cuidemos de repor essa dádiva divina que é a árvore, que ninguém sabe



*José Renato Nalini é Reitor da UNIREGISTRAL, docente da Pós-graduação da UNINOVE, Secretário-Executivo das Mudanças Climáticas de São Paulo e foi juiz na década de 70 em Ubatuba.

fabricar, mas que é fácil destruir com o uso de uma motosserra. Assumamos nossa obrigação cidadã de seres racionais que sabem depender da natureza e que são parte indissociável do ambiente: é hora de restituir à terra aquilo de que a privamos e que é a causa de nosso maior risco e mais séria ameaça: o desaparecimento de qualquer espécie de vida neste sofrido planeta.

ladeira da via, a cada quilômetro não deveria descer não mais do que 60 metros, mas desce 100 m; 60% acima do padrão. Precitaria ser projetada e construída uma nova rodovia. Contudo, leis de proteção ambiental são hoje verdadeira muralha para projetos de custo razoável. O Departamento de Estradas de Rodagem de São Paulo faz o que a lei faculta e o que pode, em termos de manutenção, readequação e oferta de serviços de apoio.

Não se trata de discordar da proteção ao ambiente. Quem de nós não se emociona em ver e conviver com a maravilhosa mata Atlântica, que faz parte do cartão postal deste diferenciado litoral? Talvez seja preferível dizer das vistas *instagramáveis*, para as novas gerações...

O que precisa é a volta de discussões sobre alternativas a certas restrições. Que se analisem e aprovelem leis federais que permitam, em determinados locais, algumas melhorias, visando maior qualidade de vida de usuários bem como diminuir o índice de severidade dos acidentes. À Tempo: a Constituição Brasileira é antropológica; portanto, proteção ao ser humano é essencial. Assim, poderiam ser implantadas novas vias e melhorias sob razoável custo. A atual SP 125 deveria já ser uma via secundária.

A alternativa de implantação de túnel praticamente único na Serra, que se viabiliza por impacto ambiental menor e que foi solução na duplicação da Serra da SP 99 - Tamoios, é solução de preço mais salgado que a água de Iperoig, ao se comparar com outras opções. Exige pedágio e alto fluxo veicular. Vamos ter que esperar atingir mais de 20 mil veículos por dia também, para ter a solução?

A ideia de oferta de sistema de via principal e de via alternativa tem eco em vários exemplos. A Rodovia dos Imigrantes tem 3 vias alternativas. A Via principal de descida de Curitiba a Paranaguá tem como alternativa a Graciosa, a via antiga, justificando seu nome pela beleza ambiental.

No nosso trabalho de coleta de dados de pesquisa de acidentes com ônibus, com possível influência da geometria da rodovia, aplicado a vias ao longo da Serra do Mar paulista e fluminense, tem-se mais dados que colaboram na discussão de busca de alternativas às tragédias deste tipo. Afinal, quando um ônibus bate ou tomba, infelizmente não se consegue contar o



Creso de Franco Peixoto Professor da Faculdade de Engenharia Civil, Arquitetura e Urbanismo - FECFAU Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

número de vítimas com os dedos das mãos, em geral.

O ônibus que tombou em via semelhante e mais íngreme, a do acesso a Trindade, Paraty, acarretou a morte de 15 pessoas em 2015, uma profunda cicatriz na comunidade e perdas irreparáveis de entes queridos. Nada foi feito no local até à presente data, dada as restrições legais federais. Em Getulândia, perto de Angra, tombou, no mesmo ano, um ônibus, que acarretou 43 feridos e uma morte; em veículo cheio de crianças. Muitos outros acidentes semelhantes ocorreram na região.

Na Serra da SP 125 o índice de acidentes graves só não é maior por que há restrição de uso de grandes veículos nem trechos que permitam acelerar muito. Mas a extensão de certa liberdade de aceleração, em trecho antes da serra, com curva fechada em sequência, também engordou a estatística: um ônibus que tombou e matou 6, no primeiro ano da pandemia.

Não é o suficiente para se iniciar a discussão de alternativas aos locais de maior risco em rodovias? Licenças para melhorar as vias, evitando tragédias futuras? A solução virá para os tataranetos?

A baixa capacidade de tráfego e forte restrição de uso da SP 125 na Serra, em função da forte inclinação da descida e do ziguezague de curvas muito fechadas ajudam a explicar os conhecidos congestionamentos que não ocorrem apenas em feriados. Outra alternativa, de viaduto sobre a mata, de custo menor, também sofre com a altura da muralha legal. Os habitantes e turistas deste belo litoral não podem esperar mais. Passo a palavra ao Congresso Nacional.

Artigo

“Inverno quente”

Casos d’outrora

Corria o ano santo e turbulento de 1968. Era comum virarmos as noites de sextas-feiras em conversas intermináveis. Foi em uma dessas ocasiões que um amigo contou sobre um fato estranho que aconteceu com o primo da namorada dele. Vou repetir o que ele disse sem me preocupar com detalhes, o tempo apagou parte deles. Em férias, viajando num Volkswagen, o casal sentiu cansaço e parou na beira da estrada. Rumavam para Montevidéu, a estrada longa e plana estava quase vazia e eles tinham muitas horas pela frente. Dormiram por trinta minutos e retomaram a jornada sentindo que alguma coisa estava diferente. A paisagem parecia outra e o número de veículos em trânsito aumentou consideravelmente. Logo a surpresa ganhou ares de terror, uma placa indicava que faltavam 120 quilômetros para chegar à cidade do México. A conversa continuou por aí, se bem me lembro a NASA comprou o Fusca e pagou para que o casal não falasse do ocorrido. Naquela noite fomos dormir apreensivos, discos voadores estavam abduzindo terráqueos. Quem seria o próximo?

Simplificando

Mulher feia é igual mulher bonita. Só que é feia!

Literatura

Na porta não tive dúvida. Entrei pra dentro. Ao ver a escada não titubeei, subi pra cima. Esperei pelo momento certo, como nada aconteceu fiquei entediado, desci pra baixo e saí pra fora. Tudo em vão, fui reprovado em português. Excesso de pleonasmos. Considero isso uma perseguição por ser eu amigo do polvo.

Novela de parágrafo único

Na colisão do bonde com o Ford Prefect a Polícia Técnica concluiu pela culpa do

motorneiro que alegou estar doente no dia do fatídico acidente que não matou ninguém mas deixou o cobrador com a espinhela caída o que o impediu de trabalhar por uma semana e fez com que perdesse o bônus de natal e não comprasse o terno de gola estreita na Ducal que dá crédito a qualquer um bastando que seja um rapaz direito embora nem todos gostem de comprar a prazo, caso do cobrador que sem o terno teve de adiar o casamento e sua noiva Dorinha, cansada de esperar, fugiu com o Dorival que é guarda civil, tem estabilidade e esta fazendo madureza do ginásio para entrar no Banco do Brasil e depois casar e ter quatro filhos e duas filhas, sendo uma de cabelos lisos e outra com cachos.

Cançoneta

Todo mundo na propina
Menos eu, menos eu
Como viver assim
Lutando pelo povo
E comendo pão com ovo...

Acuma?

Getúlio, eleito, tratou de cumprir a promessa de campanha e enviou ao Congresso um projeto para a criação da Petrobras. Havia no texto a possibilidade de participação estrangeira. A UDN, fina flor da direita, foi contra. Queremos monopólio gritou Lacerda. Queremos monopólio repercutiu Prestes. E assim, direitistas e comunistas deram-se as mãos e não sossegaram enquanto Getúlio, “o entreguista”, viveu. Ideologia, preciso uma pra viver...

Jornalismo

Ruy Castro fala do emprego ideal para jornalistas. “Bom mesmo é o jornal romano não identificado para o qual Marcello Mastroianni trabalha em “A Doce Vida”. Não lhe exige entrevistar ninguém, nem tomar notas, nem mesmo ir à redação.



Sidney Borges

Ao contrário, permite-lhe viver na noite, desfilar pela Via Veneto e tomar banho na Fontana de Trevi com Anita Ekberg. Adoraria esse emprego e não me importaria em tomar banho com Anita Ekberg eu acho até que a ensaboaria com entusiasmo.

Noé revisitado

Você sabia que há mais de 120 mil espécies de moscas? Noé teve um trabalho para pegar um casal de cada espécie. E colocá-las na arca longe das aranhas. Você sabia que são conhecidas 44.032 espécies de aranhas, segundo o The World Spider Catalog, atualizado em 2013? Em breve falaremos de bactérias.

No ar

Os fatos se sucedem com a velocidade de Relâmpago, cavalo do pacato Dr. Robledo, identidade secreta do destemido Cavaleiro Negro. Primeiro acontece uma coisa e logo depois outra coisa, no meio dos acontecimentos um intervalo de tempo cumpre sua função, pois todos sabem que o tempo serve exatamente para separar fatos. Ou tudo empastela no horizonte de eventos. Mas como eu ia dizendo há confusão no ar. Por isso não sei o que dizer e seguindo o conselho de D. João VI, “se não sabes o que dizer, é melhor que te cales”. Me calo!

Editais e Comunicados

“Só há conquista quando há luta”



Sindicato dos Trabalhadores na Administração Pública de Ubatuba
CNPJ nº. 65.511.883/0001-40 - Filiado à FESSPMESP e CSPM
Fone: (12) 3832-4603 / (12) 3833-3105 E-mail: sindtapu@hotmail.com
Endereço: Rua Maranhão, 357 - Centro - Ubatuba - SP - CEP 11680-000
site: www.sindtapu.com.br

EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

O SINDICATO DOS TRABALHADORES NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA DE UBATUBA convoca os sindicalizados quites com suas obrigações sindicais para participarem da Assembléia Geral Extraordinária no dia 30/08/2024 às 17:00 horas em primeira chamada e as 17:30 horas em segunda chamada, que será realizada na sede do Sindicato, Rua Maranhão, 357 – Centro – Ubatuba - SP, para deliberação e aprovação de preenchimento de cargos da diretoria em vacância conforme determina o Estatuto Social da entidade.

Angela Silva da Costa Leite
 Primeira Secretária
 SINDTAPU



Um jornal de Ubatuba para o mundo

Jornal A Cidade Ubatuba - Desde 15 de novembro de 1985
Fundado por Gilberto Bosco Ferretti (in memoriam)
Endereço eletrônico: acidadeubatuba@gmail.com
Telefone: (12) 97406-7091 - www.acidadeubatuba.com.br

DIAGRAMAÇÃO, DIGITAÇÃO E ARTE FINAL: Beto Monteiro
Emílio Campi (in memoriam) - Marco Gioia (in memoriam)
Benedito Gois (in memoriam)
JORNALISTA RESPONSÁVEL: Pedro Geraldo Costa Junior
Registro Profissional: 90.393-SP
Colaborador: jornalista Paulo Roberto Andrade
Registro Profissional: 65.299-SP

Artigos assinados e publicados não refletem necessariamente a opinião do jornal.



INFORMANDO COM TRANSPARÊNCIA,
CREDIBILIDADE E IMPARCIALIDADE HÁ 38 ANOS.

MATRÍCULAS ABERTAS SEGUNDO SEMESTRE 2024

*Escaneie o QR CODE para
obter mais informações!*



WIZARD
by Pearson

12 3833-5724

Eleições 2024

Eleições em curso em Ubatuba



Temos na cidade a maior quantidade de candidatos a prefeito do país. São 11 candidatos ao todo. Pelo princípio da igualdade na disputa e vedação a propaganda negativa fica muito difícil a imprensa se manifestar, pois há uma linha tênue a ser seguida. Alguns registros de candidatura já foram deferidos, em especial do ex-prefeito Délcio Sato, cuja impugnação foi julgada improcedente e seu registro deferido. A tese era de desaprovação de contas pelo TCE para o exercício de 2018, cujo parecer ainda não foi votado pela Câmara Municipal.

Nem todos os registros foram analisados até o momento. Em período eleitoral já é possível comício e manifestação pública do pedido de voto. A prefeita Flavia iniciou seu comício no bairro da Estufa II, onde está concentrada sua base de apoio (Estufa I, Estufa II Botafogo, Sertão do Sérgio e Sesmarias). Já o ex-prefeito Délcio

Sato fez seu primeiro comício no bairro do Ipiranguinha. Os demais candidatos ainda não anunciaram seus comícios e assim que tivermos conhecimento iremos publicar.

Vários partidos já buscaram a justiça com vistas a reequilibrar a disputa e pela lavra da MM Juíza Eleitoral Marta Andrea Matos Marinho. Numa entrevista recente a MM Juíza foi bastante clara e firme ao lembrar que as redes sociais não são um território sem lei e que os abusos serão identificados e punidos com o rigor da lei. Com prazo exiguo para campanha de 45 dias, temos a informação que o vice-presidente da República Dr. Geraldo Alckmin acredita que somente a partir do dia 7 de setembro que irá ser intensificada a atuação política eleitoral reduzindo ainda mais o tempo disponível para os eleitores conhecerem todos os candidatos, inclusive para vereadores que são mais de 200 (duzentos.)



Seu melhor descanso na serra!

Chalés individualizados com WI-FI - Piscina e Estacionamento

Visite nosso site: <https://pousadaalpes.com.br>

Informações: +55 (12) 99745-6694

Reservas: (12) 99650-7865

- Recepção: (12) 99745-6694
- reservas@pousadaalpes.com.br
- WhatsApp - • Instagram - • Facebook - • Google Maps

A 160 km de São Paulo e a 11 km de Campos do Jordão
Rua Urbano Moreira Filho, 319 - Santo Antonio do Pinhal - SP

CHIQUE NA ROÇA
Restaurante e Pousada

VEM PRA ROÇA

ROD.OSWALDO CRUZ KM 49 - ESTRADA MUNICIPAL MANOEL MARTINS PEREIRA
SÃO LUIZ DO PARAITINGA SP

Patto Loko
Bar e Restaurante
Canto Caiçara

Rua Baltazar Fortes, nº 42 - Centro - Ubatuba-SP - Tel.: 3833-1150

Nalu Sorvetes
SORVETES
SABOR DE INFÂNCIA

Nalu Sorvetes Café Bistrô
Sorvete da Infância agora em Ubatuba.
Temos mais de 30 sabores e todos sem lactose e gordura trans!
Estamos localizados ao lado do Poupatempo em Ubatuba.
Temos também: Tortas, Salgados, Doces Retrô e etc...

Rua Prof. Thomaz Galhardo 1.182
Centro - Ubatuba-SP
Fone: (12) 99792-7476



Sugestões de pautas, orçamentos de editais e publicidade
WhatsApp do Jornal A Cidade (12) 97406-7091

Flavio Henrique de C. Plácido
OAB/SP 122.862 **Advocacia Trabalhista**

Rua Maranhão, 181 - Centro - Ubatuba-SP - CEP:11.690-402
WhatsApp Trabalhista (12) 99205-0755
Tel.: (12) 3832-7373 - E-mail:advflavioplacido@hotmail.com



Das GERAIS... De Minas pra cá...

Landa Castro: Luta pelas tradições

Em Ubatuba desde os anos 1980, luta pelas tradições culturais

Ela é assídua nas celebrações católicas das comunidades do oeste de Ubatuba. Ipiranguinha, Marafunda, Bela Vista, são algumas das comunidades onde podemos encontrar Landa Castro, mineira de Ladainha, nascida em 10 de janeiro de 1966, radicada em Ubatuba desde 1987. Nessas comunidades católicas, tem trabalhado em serviços pastorais, como grupos de orações, liturgia, Sociedade São Vicente de Paulo e outros movimentos da igreja.

Casada há 37 anos com João Vieira Rodrigues, seu companheiro na folia e de orações, mãe de Jucélia Castro e João Henrique, Landa luta com um grupo de pessoas para preservar as tradições culturais do nordeste de Minas Gerais em Ubatuba. Quem é de Ladainha e região conhece seu trabalho junto ao grupo de Folia de Reis Mineiros de Ladainha, tanto com a peregrinação da folia na época de natal, quanto com o terço cantado, onde as orações do Pai Nosso, Ave-Maria e Salve Rainha são entoados em canções que emocionam quem participa, em um trabalho que já dura mais de 20 anos em Ubatuba.

O terço é típico da região de



Ladainha e sempre é rezado no dia seguinte, na casa onde

a folia de reis recebe o pouso no fim da noite anterior, mas o terço não é exclusivo da folia. Por se tratar de uma oração solene, é rezado também em outras datas, como Natal, Ano Novo e outras datas da Igreja. Além do terço, Landa canta também a reza do Ofício, esta, conhecida também aqui em Ubatuba.

Landa é um exemplo para toda a nossa comunidade de ladainhenses e mineiros de Ubatuba na luta pela preservação da cultura mineira e popular. Tomara que os jovens assumam esse protagonismo importante, principalmente nesses tempos de inteligência artificial em que a tendência é o esquecimento das tradições, quando na verdade poderia ajudar e muito a mantê-las vivas. A Landa Castro, os agradecimentos de Ubatuba e sua população por essa riqueza cultural trazida com ela e a Folia de Reis dos Mineiros de Ladainha.



Com os filhos João Henrique e Jucélia.



Com o marido João.



* PAULO ROBERTO ANDRADE, professor, jornalista, ladainhense, radicado há 37 anos na melhor cidade do mundo, Ubatuba.

Minas Gerais

Minas Gerais vai receber 647 obras do Novo PAC

Obras já começaram e movimentam mais 300 cidades.



Ponte paralisada na BR 367, retomada pelo Novo PAC.

O Governo Federal está investindo em Minas Gerais pelo Novo PAC cerca de 23 bilhões de reais, nos eixos Saúde, Educação, Ciência e Tecnologia e Infraestrutura Social e Inclusiva. São 16 modalidades, executadas pelos Ministérios da Saúde, Educação, Cultura e Esporte. No total, foram selecionados 6.778 obras e empreendimentos nos 26 estados e no Distrito Federal, alcançando 59% dos municípios brasileiros.

As seleções priorizaram a cobertura de vazios assistenciais, além dos

critérios de cada modalidade, conforme divulgado no lançamento do programa. Em Minas Gerais o plano realiza 647 obras, que irão melhorar o acesso a serviços de saúde, educação, esporte e cultura. Os benefícios alcançarão mais de 16,2 milhões de mineiros, 79% da população do estado.

Minas Gerais teve participação ativa no Novo PAC Seleções, inscrevendo propostas em todas as modalidades. No total, 368 municípios foram contemplados. Estima-se que as obras

e empreendimentos do Novo PAC Seleções beneficiem uma população de 16,2 milhões de mineiros nas áreas de saúde, educação, cultura e esporte.

Novo PAC Seleções.

O Novo PAC Seleções tem investimentos em torno de R\$ 136 bilhões para seleções de obras e empreendimentos com participação dos estados e municípios entre 2023 e 2024 e a segunda etapa do programa deve ser lançada em 2025. Esses valores estão contemplados no investimento total do Novo PAC que é de R\$ 1,7 trilhão.



Obras na BR 367, na região do nordeste de Minas.



Obras no Triângulo Mineiro.

UBATUBA E REGIÃO METROPOLITANA

Jornal A Cidade 38 ANOS

Sugestões de pautas, orçamentos de editais e publicidade

WhatsApp do Jornal A Cidade (12) 97406-7091



(12) 98254-7000

Rua Doutor Esteves da Silva, 163, Centro

Aleitamento materno

Mitos e verdades sobre o aleitamento materno

O aleitamento materno é um dos pilares fundamentais para a saúde e o desenvolvimento satisfatório dos bebês. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde recomendam que o aleitamento materno seja feito de forma exclusiva até os seis meses de vida da criança e de forma complementar até 2 anos ou mais.



O tema, no entanto, ainda traz muitas discussões, especialmente mitos sobre a amamentação, que precisam ser debatidos. A pediatra Patrícia Terrível explica que há inúmeros benefícios à Mulher na amamentação. "Amamentar reduz os riscos de hemorragia no pós-parto e diminui as chances de desenvolver câncer de mama, ovários e colo do útero no futuro. Além disso, fortalece o vínculo entre mãe e filho", disse.

exige dedicação e preparo, é um aprendizado para a mãe e para o bebê, vai exigir muito mais do que adaptações fisiológicas da mulher, requer calma e paciência no início.

É importante que a mulher busque informações durante o Pré-natal e conte com uma rede de apoio bem estruturada, pois os benefícios compensam o esforço.

7. O bebê precisa ser amamentado a cada 3 horas

*** Mito.** Não há um tempo específico, nos primeiros dias de vida do bebê a mãe deve amamentar em livre demanda e sempre de acordo com as necessidades do bebê.

8. Amamentar fortalece a imunidade do bebê

*** Verdade.** Além disso suprir todas as necessidades nutricionais do bebê, o leite materno contribui no desenvolvimento do sistema imunológico que vai ajudar a protegê-lo de doenças e infecções gastro intestinais e até mesmo respiratórias.

9. A mulher que está amamentando não engravida

*** Mito.** A amamentação influencia na fertilidade, contudo não é um método 100% seguro. Isso porque ao espaçar as mamadas pode ocorrer a ovulação, oportunizando a gravidez. É portanto recomendado que a mãe converse com seu médico sobre métodos contraceptivos indicados para o período.

10. Mamadeira e chupeta interferem no aleitamento

*** Verdade.** Bicos artificiais e oferta do leite em mamadeira podem prejudicar o aleitamento, pois podem confundir o bebê de forma a rejeitar o seio materno. A forma de sucção na mamadeira e no peito são diferentes impactos na sucção, respiração e deglutição. A criança pode dar preferência ao bico artificial e ao leite em mamadeira ocasionado assim, diminuição na produção láctea e o desmame precoce.

4. Quem amamenta consome mais água e calorias

*** Verdade.** A produção de leite exige um consumo maior de água e também aumenta o gasto calórico. Naturalmente, com o tempo, o ato de amamentar ajuda a mãe a perder o peso acumulado na gestação. Confira aqui as dicas sobre nutrição na amamentação.

5. É preciso revezar os seios durante a amamentação

*** Mito.** O ideal é esgotar o leite de uma mama primeiro, para só então trocar, se o bebê ainda tiver fome. Isso é importante pois assim o bebê consegue absorver uma porção do leite rica em açúcar e gordura que contribui na saciedade e ganho de peso.

6. O estresse pode afetar a produção de leite

*** Verdade.** Contudo, as situações de estresse e cansaço podem afetar a produção de leite.

No puerpério a mãe vivenciar além de momentos de ansiedade, alteração do sono, do humor e estresse, fatores que implicam na diminuição da produção láctea.

Contudo neste aspecto, a mãe pode contar com uma rede de apoio e/ou um profissional da saúde para ajudar a enfrentar estes desafios.

Mito ou Verdade?

Ela ainda faz questão de desmistificar mitos e verdades sobre a amamentação. Confira abaixo:

1. Algumas mães produzem leite fraco

*** Mito.** Primeiramente e o maior mito sobre amamentação. Toda a mãe é capaz de produzir o leite com os nutrientes necessários para suprir todas as necessidades do bebê, independente da condição nutricional da mãe.

O leite materno é o alimento mais completo que o bebê pode receber. O que pode acontecer é a produção de leite estar baixa, mas isso não está relacionado com a qualidade do leite e é uma questão de fácil solução.

2. A amamentação deve ser a única fonte de alimentação do bebê até os 6 meses

*** Verdade.** E até os 6 meses o bebê pode receber única e exclusivamente o leite materno da mãe para alimentação e hidratação.

Além disso a recomendação do Ministério da Saúde é amamentar de forma exclusiva até os 6 meses após a alimentação deve ser complementada, e a amamentação continuada até os 2 anos ou mais.

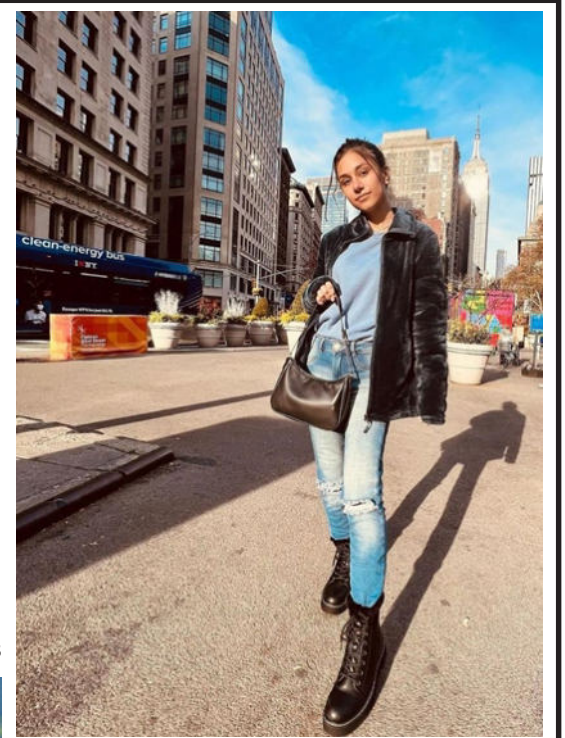
3. Amamentar é instintivo

*** Mito.** Portanto amamentar

Aniversariantes da semana



Etto Medeiros



Jamile Sayuri



Fernando Macedo



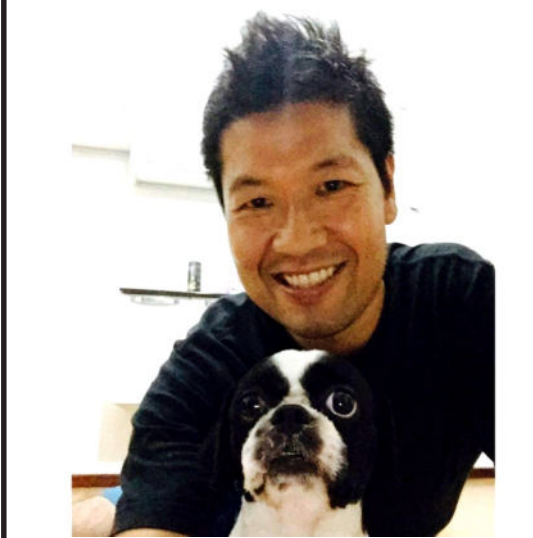
Fatinha Mateus



Isaias Silva



Marquinho corinthiano



Ronaldo Kobayashi



Luciano Arantes Monteiro



Sandra Alcione

Para homenagear um ente querido, mande a foto do aniversariante da semana para o e-mail acidadeubatuba@gmail.com

SUGESTÕES DE PAUTAS/ORÇAMENTOS
acidadeubatuba@gmail.com
WhatsApp (12) 97406-7091

Lojada + DE 45 ANOS NA CIDADE
AUTO ELÉTRICA CONFIANÇA E CREDIBILIDADE
EDSON COELHO
99139-5209
DISK BATERIA
(12) 3832-2718
Lojada EDSON & HATIA
AUTO ELÉTRICA

WhatsApp A Cidade (12) 97406-7091

CICLISTA: NÃO FAÇA CONTRA-MÃO

ERRADO E PERIGOSO

A MELHOR INTERNET COM O MELHOR ATENDIMENTO

<p>600mega</p> <p>R\$89/MÊS*</p> <ul style="list-style-type: none"> FIBRA PLAY LEVEDUCA CONTA OUTRA VEZ WATCH BRASIL PARAMOUNT + 	<p>800mega CINEMA</p> <p>R\$149/MÊS*</p> <ul style="list-style-type: none"> FIBRA PLAY LEVEDUCA CONTA OUTRA VEZ WATCH BRASIL PARAMOUNT + PLAYHUB MAX 	<p>800mega</p> <p>R\$119/MÊS*</p> <ul style="list-style-type: none"> FIBRA PLAY LEVEDUCA CONTA OUTRA VEZ WATCH BRASIL PARAMOUNT + PLAYHUB
---	---	---

✓ INSTALAÇÃO SUPER RÁPIDA
✓ 100% FIBRA ÓTICA
✓ ROTEADOR INCLUSO
✓ NAVEGAÇÃO ILIMITADA

*Valor Promocional por 12 meses Oferta válida até 12/2024
**Consulte condições e viabilidade técnica.

UBATUBA: RUA XV DE NOVEMBRO, 174 ESTÍFIA I
CARAGUÁ: RUA SEBASTIÃO NEPOMUCENO, 96 SUMARÉ
WhatsApp (12) 3197-1699
WWW.SEJAFIBRA.NET



Pousada



Cavalo Marinho

www.pousadacavalomarinho.com.br
(12) 99678-0619



Nutrição

Quais os benefícios para a saúde de uma dieta baseada em vegetais?

Por Valter Casarin

Você quer perder peso, mas está tendo um pouco de dificuldade em se orientar entre todos os tipos de dietas existentes? Isso é normal: elas são muito numerosas e todas têm características diferentes. Aqui, vamos apresentar a dieta à base de vegetais. Mas o que essa dieta realmente significa?

Alguns questionamentos sempre aparecem, como: quais são as regras? É o mesmo que ser vegetariano ou vegano? Se você está adotando essa tendência, precisa desistir para sempre de seu hambúrguer com batata frita ou mesmo de um apetitoso churrasco?

A resposta é não. A dieta à base de vegetais significa simplesmente que você escolheu comer proporcionalmente mais alimentos integrais que são principalmente à base de vegetais. Isso inclui frutas, legumes e grãos integrais.

Uma dieta baseada em vegetais não significa que você não pode comer ovos, laticínios, peixe ou carne. Significa apenas que você come menos. Eles se tornam acompanhamentos e não são a parte principal de todas as refeições. Algumas pessoas escolhem uma dieta vegana que exclui todos os produtos de origem animal, mas a dieta baseada em vegetais não é tão rigorosa.

Grandes exemplos de dietas à base de vegetais incluem as populares dietas mediterrânea e da zona azul (dieta baseada em alimentos não processados ou muito pouco processados). Existem alguns benefícios significativos para a saúde em uma dieta baseada em vegetais. Vamos dar uma olhada em alguns que podem ter o maior impacto em seu corpo.

Como as dietas à base de vegetais geralmente são ricas em grãos integrais, feijões, nozes e legumes, estudos mostram que elas fornecem todas as proteínas, gorduras saudáveis e carboidratos de que o corpo precisa. A importância dada às frutas e verduras faz com que seu consumo seja naturalmente rico em fibras, vitaminas e nutrientes.



Para muitas pessoas, carne vermelha, aves e peixes são a principal fonte de vitaminas do complexo B em sua dieta. Se você está mudando para uma dieta baseada em vegetais, considere um suplemento de vitamina B.

As dietas à base de vegetais também podem fazer uma diferença visível na sua cintura. Estudos têm mostrado que as pessoas que colocam vegetais e alimentos integrais no centro de sua dieta têm um índice de massa corporal (IMC) mais baixo em comparação com aqueles cujas refeições são principalmente à base de carne.

A dieta mediterrânea está associada a um risco reduzido de doenças cardíacas, diabetes e certos tipos de câncer, incluindo mama, cólon e próstata, além também de uma redução nos sintomas de depressão. Dietas vegetarianas e veganas tendem a obter os mesmos resultados, incluindo a capacidade de reduzir a pressão arterial e os níveis de colesterol. Elas também têm sido associadas ao aumento da longevidade.

A dieta de vegetais valoriza a qualidade nutricional dos alimentos, o que permite alcançar plenamente o objetivo de controlar o fornecimento de nutrientes aos seus adeptos. Esse objetivo só pode ser alcançado se o solo, onde os vegetais são produzidos, conter os

nutrientes em quantidade suficiente. Em razão dos solos tropicais apresentarem teores deficientes de nutrientes, os fertilizantes irão contribuir para suplementar e equilibrar os nutrientes necessários.

A comida pode ser um verdadeiro prazer para os nossos sentidos, assim como uma fonte de vitalidade e bem-estar para o nosso corpo. Portanto, longe do ditado “é preciso comer para viver e não viver para comer”, opte por se alimentar com prazer!

*Valter Casarin é coordenador geral e científico da NPV - Nutrientes para a Vida

Sobre a NPV

A NPV - Nutrientes para a Vida nasceu com objetivo de melhorar a percepção da população urbana em relação às funções e os benefícios dos fertilizantes para a saúde humana. Braço da fundação norte-americana NFL - Nutrients For Life - no Brasil, a NPV trabalha baseada em informações científicas. A NPV tem sua sede no Brasil, é mantida pela ANDA (Associação Nacional para Difusão de Adubos) e operada pela Biomarketing. A iniciativa conta ainda com parceiros como: Esalq/USP, IAC, UFMT, UFPA e UFRR.

Turismo

Quilombo da Fazenda de Ubatuba é destino turístico

Com passagens promocionais e condições especiais de crédito, objetivo é aumentar o fluxo de visitantes, especialmente na baixa temporada

A Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo (Setur-SP) participa de um dos maiores eventos de promoção e venda de viagens de São Paulo e do Brasil: o 1º Feirão do Turismo - Conheça o Brasil, liderado pelo Ministério do Turismo, em parceria com o Conselho Nacional do Turismo. São produtos e roteiros turísticos à disposição do público em eventos presenciais que acontecem em 15 cidades brasileiras, e em formato online, nos dias 24, 25 e 26, nas plataformas digitais das empresas participantes.

Em São Paulo, as vendas acontecem presencialmente no próximo dia 24, no Mercado Municipal, com um espaço exclusivo da Setur-SP para receber produtores rurais da gastronomia



regional, representantes do artesanato paulista e promover destinos do estado, além da venda de passagens aéreas com desconto da Gol, Azul e Latam. São Paulo vende os destinos de Atibaia, Olímpia, Campos de Jordão, Aparecida, São Paulo, Ilhabela, Holambra, Quilombo da Fazenda (Ubatuba), Quilombo Cafundó (Salto de Pirapora), Centro

Cultural Afrobrasileiro e Biblioteca Zumbi dos Palmares (Taubaté).

“O Feirão é uma grande oportunidade para que as empresas e profissionais do setor se apresentem aos consumidores e façam bons negócios. São Paulo tem excelentes destinos de lazer com vocação cultural, gastronômica, religiosa, entre outras”, afirma Roberto de Lucena, secretário de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo. A Caixa e o Banco do Brasil também oferece condições especiais de crédito aos turistas.

O objetivo do evento é aumentar o fluxo de visitantes em destinos do litoral e interior, especialmente na baixa temporada. Estima-se que 46,7 milhões de brasileiros e 2,2 milhões de estrangeiros visitem o Estado de São Paulo este ano, o maior fluxo total desde o início da pandemia, segundo o Centro de Inteligência da Economia do Turismo (CIET), ligado à Setur-SP.



WhatsApp A Cidade (12) 97406-7091



MODELO
CONTABILIDADE &
ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS

Quer mais eficiência e praticidade na gestão condominial?

Com as melhores soluções em administração condominial e uma equipe de profissionais especializados, a Modelo Administração de Condomínios é a melhor opção para facilitar o dia a dia dos síndicos e condôminos e deixar as contas do condomínio em dia. E ainda tem assessoria personalizada para o síndico e a taxa de emissão de boletos mais barata do mercado!

Síndico, melhore a gestão de seu condomínio com as nossas ferramentas. Traga seu condomínio para a Modelo Administração de Condomínios. Nossa praia é deixar a sua tranquila.

Serviços:

- Emissão de Boleto, cobrança de inadimplência e prestação de contas
- Gerenciamento condominial, vistorias, compras de suprimentos, contratação, controle de vencimentos de contratos e documentos
- Pagamentos de contas em conta corrente exclusiva do condomínio
- Departamento Pessoal completo
- Suporte ao Síndico nas tomadas de decisões

Ferramentas

- APP com várias funcionalidades para acesso do condômino e Síndico 24h
- APP de ponto eletrônico para todos os funcionários do condomínio
- APP para vistoria condominial
- Site exclusivo
- Frota de veículos

Guia do Imóvel

PRÉ-LANÇAMENTO MALDIVAS RESIDENCIAL - FONE:(12) 97406-7091 No lugar mais seguro da cidade!



CONHEÇA O MALDIVAS RESIDENCIAL

74m² e 77m²
2 dormitórios sendo 1 suíte *

1 ou 2 vagas de garagem,
Varanda Gourmet com churrasqueira a carvão piscina,

Excelente localização
500 metros da orla da Praia do Itaguá e Aquário de Ubatuba



CONHEÇA O MALDIVAS RESIDENCIAL

APTO 03
74,20m²



CONHEÇA O MALDIVAS RESIDENCIAL

Imóvel na planta a preço de custo
Edifício único com 5 andares, total de 36 apartamentos sendo:
1º ao 4º andar
8 apartamentos por andar.
5º andar - 2 Apto Tipo,
2 Coberturas e Lazer



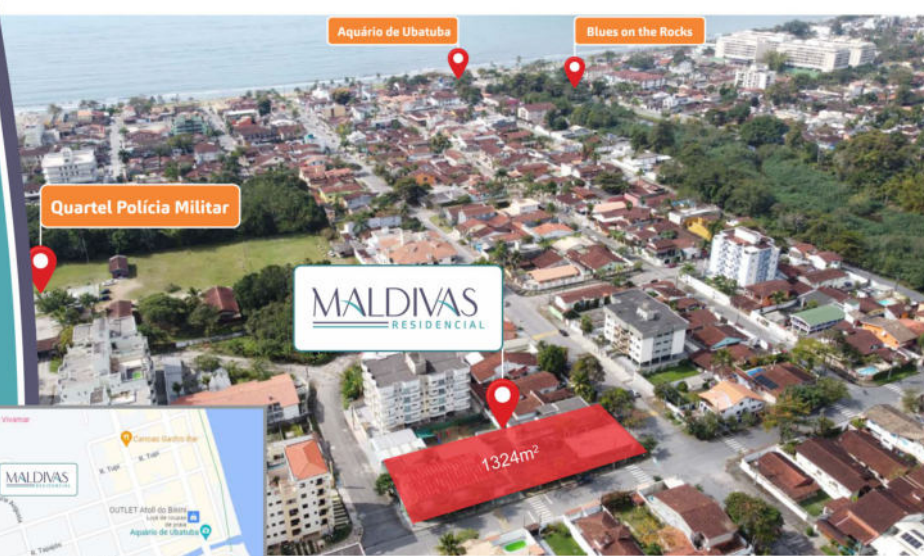
APTO 06
77m²



CONHEÇA O MALDIVAS RESIDENCIAL



CONHEÇA O MALDIVAS RESIDENCIAL



Utilidade pública



ADOTE O GUAPO

Me chamo **Guapo**, e apesar de adorar carinho sou um menino traumatizado e desconfiado. Judiaram muito de mim, me batiam e me faziam ser um cão bravo, até que me descartaram, como lixo.

As tias cuidaram muito bem de mim, mas ainda tenho muito medo de que me façam mal novamente, preciso de uma família com muita paciência e amor para mudar minha história.

Envie mensagem em nosso Facebook, Alma Vira-Lata - Ubatuba-SP se tiver interesse em adotar.

Essa menina sorridente da foto sou eu, prazer, Aloha!

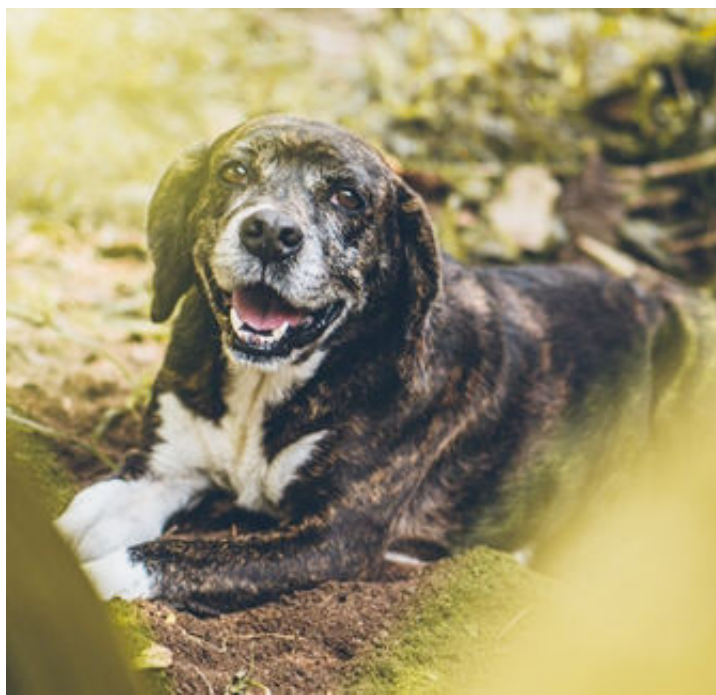
Eu tinha uma ferida aberta tão grande nas costas que achei que morreria, foi muito difícil aguentar!

Vaguei por dias na rua até ser notada por alguém, graças a Deus chegaram tempo.

Hoje estou 100% recuperada e aguardo ansiosa por uma família para chamar de minha.

Envie mensagem em nosso Facebook, Alma Vira-Lata - Ubatuba-SP se tiver interesse em adotar.

ADOTE A ALOHA



INFORMANDO COM TRANSPARÊNCIA E CREDIBILIDADE HÁ 38 ANOS



Localizado no CENTRO de UBATUBA, perto de TUDO.

2 suítes | 3 suítes
109 m² | 115 m²

2 vagas de garagem | Varanda Gourmet | Área de lazer



Vendas

Construção



PARA MAIS INFORMAÇÕES

(012) 9 9704-0414

vendas@lancaimoveis.com

Rua Manoel Nunes de Souza, nº111, próximo ao Aeroporto



Abertura de empresa em 72 horas
(COM CERTIFICADO DIGITAL)

A Modelo Contabilidade é sua melhor opção em serviços contábeis!

Com 19 anos de atuação em Ubatuba, a Modelo Contabilidade e Administração de Condomínios é uma empresa focada em oferecer as melhores soluções contábeis para seus clientes e conta com uma equipe de profissionais especializados em suas áreas em constante aperfeiçoamento e usando a tecnologia como ferramenta inovadora. **Contrate a Modelo Contabilidade e tenha tempo para focar em fazer sua empresa crescer.**

Confira nossos serviços na área contábil:

- Abertura e Encerramento de Empresas;
- Assessoria Contábil, Fiscal e Trabalhista;
- Imposto de Renda Pessoa Física;
- Assessoria Previdenciária.
- Apuração de Lucro Imobiliário;
- Auditoria
- Fornecemos sistema de ponto eletrônico e para emissão de notas fiscais (consultar)



MODELO

CONTABILIDADE & ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS

📍 R. Dr. Esteves da Silva, 505 . Centro

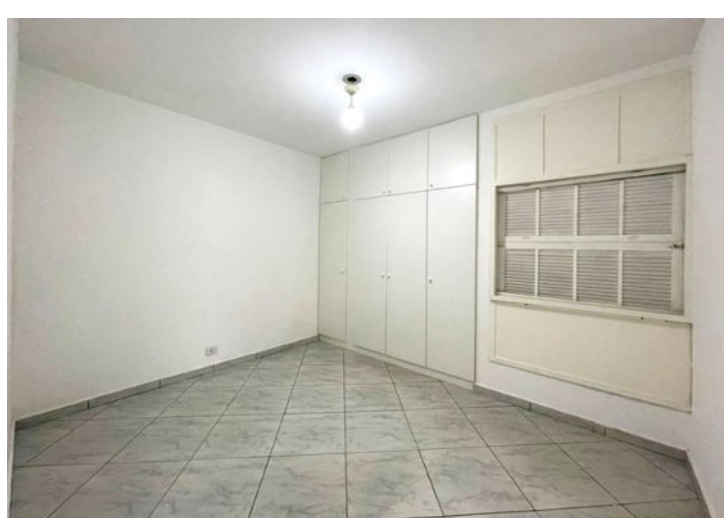
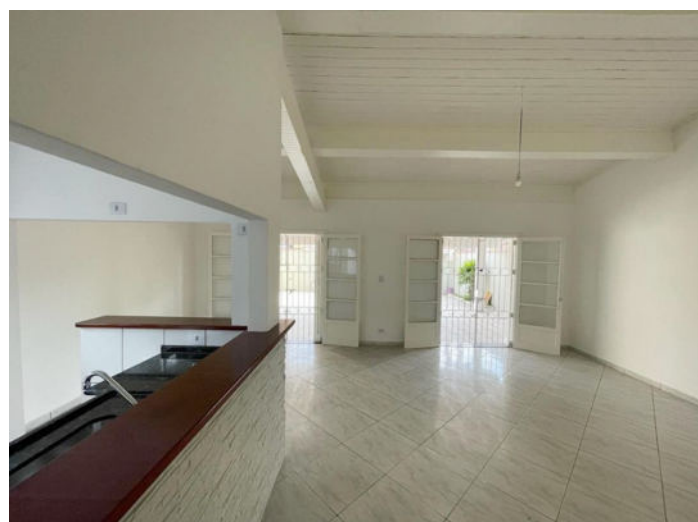
☎ 3833-6745/98100-9876

✉ atendimento.modeloubatuba@gmail.com

🌐 www.modeloubatuba.com.br

📞 12 3833-7024

IMÓVEL A VENDA NA RUA LIBERDADE



**Casa a rua Liberdade, 872, centro.
Casa com 3 dormitórios, sendo uma
suíte. Edícula mais uma suíte.
Documento ok para financiamento.**

Valor: R\$ 1.100.000,00

IPTU: R\$ 4.000,00 anual.

Estudo permuta até 30%

Tratar: (12)99632-3686

