

**Editorial**  
**Perfeição é utopia**  
Leia na pág. 02

## Festa do Camarão da Almada encerra neste domingo



Veja os detalhes desta matéria na pág. 07

### Ramalhete de recordações



Confira o artigo de Sidney Borges - Pág. 02

Após 26 anos, uma luz no fim do túnel em Itamambuca



Leia na página 04  
**Julho amarelo: mês de conscientização sobre hepatites virais**

Foto: Freepik/ Divulgação



Confira na página 09

## Bandeira tarifária de energia volta a ser verde, sem cobrança extra

Foto: Marcelo Camargo/Agência Brasil



Detalhes na página 04

## Inscrições para o concurso do BNDES já estão abertas

Foto: Fernando Frazão/Agência Brasil/Arquivo



Confira na página 12

**PATIEIRO**  
Hamburgueria

@PATIEIROHAMBURGUERIA

## Editorial

# Perfeição é utopia

\*José Renato Nalini

A sociedade competitiva que se instaurou na modernidade impõe o comando do perfeccionismo. Todos têm de ser “os melhores”. Estabelecem-se rankings, cobra-se performance, critica-se o insucesso.

O resultado é uma geração ansiosa, angustiada, deprimida e suicida. O fenômeno é examinado pelo psicólogo Thomas Curran, da London School of Economics, em seu livro “A Armadilha da Perfeição”.

Os pais, querendo acertar, muitas vezes erram. Exigem dos filhos que sejam perfeitos, às vezes até com a melhor inspiração, baseados no “sede perfeitos, como Meu Pai é Perfeito”. Aprendemos que Deus “é um espírito perfeitíssimo, eterno criador do céu e da terra”. E persistimos no pecado de Adão e Eva: queremos igualar a divindade.

A cobrança está na escola, pois o que interessa é ser “o primeiro da classe”. A vida mostra que o primeiro da classe nem sempre é o primeiro na vida. Na escala do que realmente vale a pena: ser feliz. Muita exigência gera baixa autoestima. Como diz Curran, “a vida se torna um tribunal infinito para nossos defeitos”. Há três espécies de perfeccionismo: orientado para si mesmo, com padrões



\*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.

personais excessivamente elevados, orientado aos outros, com as comparações que sempre frustram e o prescrito socialmente. Estar de bem com o “politicamente correto”, com o padrão de beleza, com a moda do momento imposta pelo mercado.

A catástrofe se torna maior com a utilização das redes sociais que ridicularizam aquilo que consideram fora do padrão. O bizarro, o exótico, o diferente, é tido como suscetível de zombaria e escárnio. Não é fácil admitir que o fracasso faz parte da vida. Viver é uma batalha permanente. Nem sempre somos vencedores. Mentira

que a perfeição é o caminho do sucesso. De que adianta “chegar lá” e ser infeliz?

Reconheçamos nossos limites, nossa fragilidade e nossa finitude. Não queiramos ser sempre os campeões. Admitamos nossas falhas. Não precisamos nos amparar nelas para não procurar o aprimoramento. Mas a existência é uma sucessão de fatos, alguns poucos dos quais sob nosso controle. A imensa maioria deles, ocorre independentemente de nossa vontade. Saber disso torna a vida mais digerível. Menos cobrança, mais satisfação consigo mesmo e menos expectativas em relação aos demais.

## Nutrição

# Saiba por que é importante manter o intestino saudável e os melhores alimentos para isto

A nutricionista Juliana Vieira também elencou alimentos que podem prejudicar a saúde intestinal

Ter um intestino saudável é de extrema importância. Ele garante nosso bem-estar, mantém a pele bonita e uma boa saúde mental. De acordo com a nutricionista Juliana Vieira, o órgão tem cerca de 100 milhões de neurônios conectados à região cerebral

"Viver com um hábito intestinal adequado representa uma peça fundamental para o nosso bem-estar, além de contribuir na prevenção de doenças intestinais e desempenhar importante papel no sistema imunológico. Nosso cérebro e intestino estão ligados, por isso falamos que o intestino é nosso segundo cérebro", explica a nutricionista Juliana Vieira.

Ela explica como melhorar a saúde do intestino. "Manter uma dieta equilibrada, rica em fibras, frutas, vegetais e alimentos fermentados pode ajudar a promover a saúde intestinal", pontua.

Juliana listou alimentos que podem ajudar a manter o intestino saudável.

Água é o principal, o consumo de líquidos deve ser adequado, preferencialmente água. O consumo aproximado de 1,5 litro por dia, além de hidratar o organismo, contribui com o funcionamento do intestino e eliminação de toxinas.



Juliana Vieira, nutricionista

Os alimentos fontes de fibras são os mais indicados, como:

\* Frutas frescas: laranja, mexerica com bagaço, mamão, figo, ameixa, manga, kiwi, abacaxi, uva, entre outras.

\* Frutas secas: ameixa preta, damasco, figo seco, uva passa.

\* Cereais integrais: farelo de aveia ou de trigo, germen de trigo, linhaça, pão integral, arroz integral.

\* Leguminosas: feijão, lentilha, grão de bico, soja.

\* Hortaliças: berinjela, brócolis, vagem, aspargo, alcachofra e verduras, preferencialmente cruas como chicória (escarola), alface, rúcula.

E também os alimentos que podem prejudicar o intestino:

\* Alimentos processados: ricos em aditivos, conservantes e açúcares refinados.

\* Frituras: Alimentos fritos são difíceis de digerir e podem causar inflamação.

\* Laticínios: Para algumas pessoas, especialmente aquelas com intolerância à lactose, podem causar problemas digestivos.

\* Glúten: Pessoas com sensibilidade ao glúten ou doença celíaca devem evitá-lo.

\* Alimentos ricos em açúcar: Podem causar desequilíbrio na flora intestinal.

\* Carnes processadas: Como salsichas, bacon e presunto, que são ricos em gorduras saturadas e conservantes.

\* Alimentos ricos em gordura saturada: Podem aumentar a inflamação no intestino.

\* Bebidas alcoólicas: O consumo excessivo de álcool pode irritar e inflamar o revestimento intestinal.

\* Adoçantes artificiais: Alguns adoçantes podem alterar a microbiota intestinal.

## Artigo

# Ramalhete de recordações

Nestes tempos politicamente corretos fazer música está complicado. Por exemplo, veja como ficaria o primeiro verso de uma canção tradicional:

Moça afrodescendente do cabelo encarapinhado, qual é o pente que te penteia...

### Ficção Científica

No laboratório do professor Kurtz um acidente misturou células vegetais e animais formando uma cultura bizarra que se encerrou em um casulo. Uma semana depois emergiu um ser metade fruta, metade símio, que veio ao mundo falando. A primeira frase foi sou o Morangotango e cheguei disposto. Falou, deu uma chacoalhada e saiu voando para o sul, deixando no ar aroma de sorvete. O que virá? Aguarde o próximo capítulo.

### Prescreveu

Caetano Veloso apresentou o legume a Paula Lavigne quando tinha 40 anos. Ela gostou e sempre que pode repete orgulhosa que tinha apenas 13 anos. Cala a boca mulher, você quer que as correntes moralistas digam que ele é tarado?

### Senha

Nenhum jornalista conseguiu penetrar na reunião secreta entre Temer e os deputados do baixo clero. A senha só vazou quando os acordos tinham sido fechados. Tumbara catumbatumbatá. Difícil!

### Bom dia

Na bela Ubatuba São 12 h. Comecei a postar há um minuto. Agora são 12h01. Boa tarde crazy people. Hoje é sábado e isso me deixa feliz, estamos chegando à segunda-feira com uma breve passagem pelo domingo o que é incrível. Temo que chova. Se não chover eu vou. Mas se chover fico ouvindo Dorival Caymmi. Entendeu Maricotinha? Ouvindo Caymmi e pensando nas ondas gravitacionais que se propagam pelo tecido espaço-tempo. São longitudiniais, transversais ou mistas? Qual é a velocidade? Viver é perguntar. Só louco amou como eu amei, só louco quis o bem que eu quis.

### Batráquios

Sapos gostam de chuva. Em Ubatuba chove e os sapos se locupletam. Como se fossem políticos recebendo comissão por nada fazer...

### Bom dia again

O Brasil precisa de ideias novas. Ubatuba precisa de ideias novas. Eu tive uma ideia nova. Por modéstia não direi que é genial. Mas é genial. Comprei uma biografia de Trotsky. Agora sou trotskista. Pensei em me filiar à Libelu. Não é possível. A Libelu gone with the wind. Então resolvi criar um partido de esquerda. Vou chamá-lo de Libelula, assim homenagem dois coelhos numa cajadada cívica. É uma ideia nova. O Brasil



Sidney Borges

precisa. Ubatuba também precisa. Não confunda a pronúncia. Libelula não é libélula. É diferente. É original. É genial. Venha se filiar. Vamos mudar o Brasil!

### Bom tarde

Quantas notícias falsas pululam nesta rede social. Agora mesmo acabei de ler que Bolsonaro quer destruir a Amazônia. Sinceramente não acredito. Tudo bem que outrora ele pretendesse explodir quartéis. Mas destruiu a Amazônia jamais, quando muito ele pode querer canalizar alguns rios e asfaltar o Pará. Nada além...

### Sou contra isso

O povo anda dizendo que essa luz do seu olhar, a Light vai mandar cortar...

### Walter Franco

Importante é manter a mente quieta, a espinha ereta e o coração tranquilo...

## Prevenção e Saúde

# Quanto decibéis sua saúde auditiva suporta?

Intensidade do som e tempo de exposição devem ser limitados para evitar surdez

Ouvir sua música favorita no fone de ouvido pode ser um hábito prazeroso e relaxante e, quando se trata de Rock a tendência é elevar o volume quase que instantaneamente. No Dia do Rock, 13 de junho, o especialista alerta que fone de ouvido e intensidade de som pode ser uma combinação não muito favorável para a saúde auditiva.

Fazer uso de um fone de ouvido é como se desconectar do mundo sem se preocupar com que acontece em volta, entretido apenas em um filme, música ou podcast, por exemplo. Entre os itens indispensáveis para quem vive na era home office, o aparelho deixou de ser um equipamento para uso, apenas, nas horas de relax e os inúmeros modelos disponíveis no mercado oferecem formatos, funções, potências e preços variados para agradar a todos os públicos. Por outro lado, como o som fica muito próximo da orelha, vai diretamente até o tímpano provocando uma pressão maior.

Segundo o otorrinolaringologista e professor do curso de Medicina da Uniderp, Alexandre Cury, o limite de som está correlacionado ao tempo de exposição que, se ultrapassado, pode causar perda auditiva a médio ou longo prazo. O ouvido humano tem mecanismos de proteção contra sons altos em curto período de exposição. Logo, sons acima de 60 e 65 decibéis tornam-se desconfortáveis e acima de 80 decibéis, são potencialmente lesivos para a audição, já que,



uma vez destruídas, as células auditivas não podem ser recuperadas. Quanto mais intenso for o som, menor deve ser o tempo de exposição. “A exposição contínua em níveis altos pode causar danos permanentes. Isso ocorre porque as células sensoriais no ouvido interno podem ser danificadas pelas ondas sonoras intensas. A perda auditiva por ruído é uma condição irreversível e pode afetar significativamente a qualidade de vida”, esclarece.

As células nervosas que levam os sinais elétricos, correspondentes aos sons, até o cérebro, têm um revestimento chamado mielina. Quando os ruídos estão muito elevados, danificam essa “camada”, o que pode diminuir a eficiência de proteção fazendo com que ocorra a perda da audição gradativamente.

Se os limites de decibéis foram ultrapassados, não se desespere, há exames que ajudam a identificar com precisão a deficiência auditiva. O exame audiométrico, realizado por um médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo, tem como objetivo avaliar a capacidade

do paciente em ouvir ou reconhecer os sons. É por meio dele que o profissional identifica e indica o tratamento adequado de acordo com o grau diagnosticado.

Ainda sobre os hábitos diários, o especialista alerta quanto ao uso de hastes flexíveis de algodão ou qualquer outro objeto na higiene dos ouvidos, pois são instrumentos largos que empurram a cera para o interior da orelha, aumentando o risco de infecções, portanto não devem ser utilizados.

Por fim, o médico dá dicas de referência dos níveis de ruído e tempo indicado de exposição:

### Nível de ruído x tempo de exposição diária

85 dB - 8 horas  
90 dB - 4 horas  
100 dB - 1 hora  
110 dB - 15 minutos

### Referências

Uma conversa em voz normal = 40 dB  
Trânsito congestionado = 80/90 dB  
Banda de Rock = 100 dB  
Automóvel = 60/70 dB  
Motocicleta = 85 dB

Sugestões de pautas, orçamentos de editais e publicidade

WhatsApp do Jornal A Cidade (12) 97406-7091

WhatsApp A Cidade (12) 97406-7091



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

Um jornal de Ubatuba para o mundo

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.

# MATRÍCULAS ABERTAS SEGUNDO SEMESTRE 2024

*Escaneie o QR CODE para  
obter mais informações!*



 **WIZARD**  
by Pearson

**12 3833-5724**

**Economia**

# Bandeira tarifária de energia volta a ser verde, sem cobrança extra

Foto: Marcelo Camargo/Agência Brasil

Contas de junho tiveram acréscimo devido à chuva abaixo da média

A bandeira tarifária de energia elétrica em agosto será verde, o que significa que as contas de luz dos consumidores não terão custo extra no próximo mês. Segundo a Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel), as condições favoráveis para geração de energia elétrica no país permitem a adoção da bandeira sem cobrança.

No mês passado, a Aneel tinha estabelecido bandeira amarela, com acréscimo de R\$ 1,88 a cada 100 kW/h consumidos, por causa da previsão de chuva abaixo da média e a expectativa de aumento do consumo de energia.

“No final de junho, houve uma expectativa de menor volume de chuvas para julho, o que se confirmou na maior parte do país. Porém, o volume de chuvas na Região Sul neste mês contribuiu para a definição da



bandeira verde em agosto”, explicou o diretor-geral da Aneel, Sandoval Feitosa.

Criado pela Aneel em 2015, o sistema de bandeiras tarifárias indica aos consumidores os custos da geração de energia no Brasil. O cálculo para acionamento de cada bandeira leva em conta principalmente o risco hidrológico e o preço da energia.

As bandeiras tarifárias funcionam da seguinte maneira: as cores verde, amarela ou vermelha (nos patamares 1 e 2) indicam se a energia custará mais ou menos em função das condições de geração, sendo a bandeira vermelha a que tem um custo maior, e a verde, sem custo extra.

Fonte: Agência Brasil

**Pré-acordo judicial**

# Após 26 anos, uma luz no fim do túnel em Itamambuca

Desde 1998 tramita na cidade uma ação civil pública em face da Cia. Itamambuca Ltda. por supostos ilícitos ambientais na implantação e ampliação do loteamento que leva o mesmo nome.

De supervalorização, pois lá ainda há um padrão paulistano de turismo de férias, que vem se intensificando desde a pandemia com novos moradores, foi palco também de grandes campeonatos de surf inclusive um dos mais conhecidos e nostálgicos que foi o Sundeck 88, o maior evento mundial já realizado no Brasil quando o quesito é o da premeiação.

Na última sexta-feira, 26, em audiência de conciliação foi assinalado um pré-acordo nos seguintes termos: Foi proposto pelo Ministério Público o seguinte ajuste preliminar, que foi aceito pelos requeridos: 1 - A empresa Itamambuca Empreendimentos Ltda se compromete a apresentar em 60 dias projeto e cronograma de execução de estudo georreferenciado/topográfico e



de estudo ambiental das áreas de interesse e de atualização da proposta de acordo de fls. 2164/2188 (autos físicos) e fls. 2601/2626 (autos digitais), bem como se compromete a apresentar em 120 dias os laudos técnicos de referidos estudos. 2 - O Município de Ubatuba deverá prestar apoio às diligências que serão realizadas pela empresa requerida, no item “1”, servindo a presente de ofício. Em seguida, pela MMA. Juíza foi

dito: “Vistos. 1. Homologo o ajuste preliminar acima descrito. Defiro o apoio da Polícia Militar Ambiental no cumprimento das diligências retro, servindo a presente decisão como ofício a ser protocolado pela interessada diretamente. 2. Aguarde-se o decurso do prazo concedido à empresa requerida Itamambuca Empreendimentos Ltda (60 dias) para apresentação do projeto e (120 dias) para apresentação dos laudos técnicos.



**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

**Nalu 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

# 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...

## Zé Silva, amor pelo Perequê-Açú

### Mineiro de Itamonte, chegou a Ubatuba antes da Rio-Santos.

Quase todos o conhecem no Perequê-Açú, bairro que escolheu para morar em Ubatuba. José Silva é um dos habitantes mais conhecidos do bairro. Nascido em Itamonte-MG em 11 de abril de 1948, conheceu Ubatuba em 1962, com 14 anos, quando trabalhava na empresa de ônibus Expresso Rodoviário Atlântico, que fazia o transporte de passageiros para Ubatuba. As linhas de ônibus eram para Caraguatatuba, Ubatuba e São Sebastião. A primeira vez que Zé, como é carinhosamente chamado pelos amigos fazia a linha trabalhando como cobrador, foi o bastante para ele se apaixonar pela cidade.

Ele não veio logo, mas ficou com as imagens do paraíso na cabeça. Voltou depois de algum tempo para Itamonte, mas sempre com a ideia de voltar para morar em Ubatuba, que visitava sempre que podia. Em 1987 finalmente comprou um terreno no Perequê-Açú, onde hoje mora e começou a construir sua casa e um ponto comercial. Terminou a construção em 1990, ano em que mudou definitivamente para Ubatuba e montou uma mercearia em uma das esquinas mais importantes do bairro. Na mercearia, trabalhou



Com a esposa, Neide.

durante oito anos e no fim desse tempo, encerrou as atividades por problemas de saúde, passando o ponto para

comerciantes que exploraram outras atividades comerciais.

Zé é casado com Neide, mulher extraordinária. O casal tem dois filhos, Túlio e Juninho, todos já independentes e encaminhados. É também irmão de Herculio Silva, alfaiate histórico de Ubatuba, já homenageado aqui. Estimado pelos Ubatubenses, Zé tem um rol de amigos impressionantes em Ubatuba e em Minas Gerais, estado que ama tanto quanto Ubatuba. É generoso, está sempre pronto a ajudar as pessoas, mas não gosta que saibam que ele ajudou. Corretíssimo em suas relações com as pessoas, é muito admirado.

Apaixonado por Ubatuba, Zé se declara um apaixonado pela cidade, principalmente pelo bairro do Perequê-Açú, que segundo ele tem um povo maravilhoso que o acolheu com muito amor. Zé é daquelas pessoas que temos a impressão que é da família da gente e que temos prazer em ser amigos, tamanha a empatia que ele tem por que o encontra. Zé gosta de gente, não olha posição social de ninguém, gosta de ser útil e seu prazer é fazer amizades, em suma, é uma pessoa incrível. A



Com os filhos Juninho e Túlio ao centro e os sobrinhos Hugo e Denise



Com o irmão Herculio.



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

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

**Jornal A Cidade: Há 38 anos informando a população ubatubense com imparcialidade.**

## Folclore

# Folclore mineiro é síntese do Brasil

## Rico em manifestações, folclore mineiro representa a identidade do povo brasileiro

AGÊNCIA MINAS

O folclore, do inglês, folk-lore, é a identidade, a tradição e o conhecimento de um povo expressos em lendas, crenças, provérbios, canções e costumes. Minas Gerais é um Estado extremamente rico na variedade desses folguedos e mitos.

Por sua vez, as manifestações folclóricas em Minas têm suas origens nas tradições, usos e costumes dos colonizadores portugueses, com forte influência das culturas indígena e africana. Essas influências estão guardadas nos objetos de artesanato, na culinária e danças típicas, nas músicas, na linguagem e literatura oral, na medicina popular e nas festas com manifestações populares tradicionais.

Curupira, o protetor das florestas; lara, a mãe das águas; o caboclinho d'água no Velho Chico; o saci-pererê, como a mula sem cabeça povoam o imaginário popular, além das diversas "noivas" que aparecem em Belo Horizonte, como a do Bonfim e mesmo em Juiz de Fora.

A própria Estrada Real, que ligava Diamantina a Paraty (RJ) recheia a mitologia mineira e seus costumes com a herança dos tropeiros, sobretudo no quesito culinária e a dos garimpeiros e mineradores, devotos de Santa Bárbara.

**Congado**  
O congado reúne os Grupos de Moçambique, Catopés, Congo, Marujada, Caboclos, Vilão e Candombe. Escravos trazidos da África buscavam, através de rituais, extrapolar seus sentimentos e culto a sua fé. O Congado nasceu da fusão destes ritos com a religião católica, imposta aos negros pela Igreja, surgindo novas histórias que envolviam, sobretudo, Nossa Senhora do Rosário, São Benedito, Santa Ifigênia, Nossa Senhora das Mercês e Nossa Senhora da Aparecida.

### Folia de Reis ou Reisado

Folia de Reis, folguedo que ocorre no período do Natal, de 24 de dezembro a 6 de janeiro, que é o dia dedicado aos Santos Reis. A formação das folias se difere conforme o lugar, mas há sempre um mestre, líder maior, responsável pela cantoria e pela coordenação geral do grupo. Seu auxiliar é o contramestre, que angaria os donativos e o substitui em caso de necessidade. Algumas



CAVALHADAS

trazem a figura do embaixador, que pede licença para entrar nas casas, pronuncia as profecias e lembra das palavras escritas pelos profetas a respeito do nascimento de Cristo. Há os instrumentistas e cantores e algumas trazem os reis, representando os três reis magos.

### Pastorinhas

São grupos de moças e meninas que visitam os presépios das casas, relembrando os pastores em Belém. Vestem-se apropriadamente, dançam e cantam a mensagem em louvor e pedem contribuição para o natal das crianças pobres do local.

### Boi de Reis (ou Boi de Janeiro, Bumba-Meu-Boi etc.

É um dos mais típicos folguedos populares e, em alguns casos, participa do Reisado. A variação de nomes decorre das peculiaridades regionais e depende também da variação de elementos que figuram nas apresentações. Sua origem é portuguesa. Em síntese, é uma apresentação da captura (roubo), morte e ressurreição do Boi.

### Festa do Divino

Como o nome diz, a festa ocorre na data consagrada ao Divino Espírito Santo. Em Minas, costuma ser chamada também de Festa do Império, porque durante sua realização é eleito um imperador, que será o festeiro ou o homenageado da próxima festa.

### Cavalhada

Herança das tradições da Cavalaria Medieval, a cavalhada representa os combates, torneios, lendários e gestas oriundas das guerras

travadas entre mouros e cristãos. Geralmente participam dois grupos, a cavalo, com os cavaleiros vestidos de azul e vermelho, cada um representando os grupos antagonísticos. Realizada ao ar livre, mobiliza muitas pessoas entre reis, rainhas, príncipes e princesas, embaixadores, capitães e tenentes, nobres, damas, cavaleiros e lacaios, todos ricamente vestidos e portando espadas, pistolas e lanças.

### Mulinha de ouro

Restrito ao vale do Médio São Francisco, este folguedo traz o animal dançando coreografias e danças no meio povo, como ocorre nos bois.

### Dança de São Gonçalo

As moças se vestem de branco, excepcionalmente de rosa ou azul. Cada figurante conduz a mão um arco de madeira enfeitado de papel de seda da cor do vestido. Em certos lugares, um único homem participa da dança e comanda a função, trajado de branco, o qual desempenha o papel de São Gonçalo.

### Caxambu

De origem negra, é uma espécie de batuque que parece ter começado ao longo das fazendas de café e que costuma ser chamado de jongo em outros estados. São usados exclusivamente instrumentos de percussão com participação de homens e mulheres, em pares ou grupos, fazendo evoluções fortes e sensuais.

### Maneiro o pau

Em alguns municípios da Zona da Mata há esta curiosa dança, também chamada de mineiro-pau, executada por pessoas de diversas idades, cada uma portando um ou dois bastões, que são percutidos, individual ou grupalmente, de forma ritmada de duas, três ou quatro batidas.

### Quadrilha

Apresentada, sobretudo, nas festas juninas e julinas e com origens que remontam às country-dances inglesas medievais, de onde passaram para a França, sob o nome de contredance (daí os nomes dos passos, até hoje, serem falados em francês), chegando ao Brasil, via Portugal, já com o nome atual.



PASTORINHAS



DANÇA MINEIRO-PAU



(12) 98254-7000

Rua Doutor Esteves da Silva, 163, Centro

**Tradição caiçara**

# Festa do Camarão da Almada encerra neste domingo



Está ocorrendo na região norte de Ubatuba, desde a última quinta até domingo dia 28/7, o 29º Festival do Camarão, O tradicional evento gastronômico tem como ponto principal os pratos à base de camarão e uma programação diversificada que mistura culinária caiçara, música, corrida de canoas, apresentações culturais e atividades de educação ambiental.

No local existe uma das mais organizadas comunidades caiçaras do litoral norte paulista que se organizam por meio de uma associação de moradores e mantém, além da festa há quase 30 anos, uma representatividade enorme junto a política da cidade, onde de fato e de direito os moradores de forma civilizada

e organizadíssima reivindicam seus direitos junto aos poderes públicos.

Interessante destacar que naquela localidade não há moradores em situação extrema de pobreza, já que a própria comunidade mantém um belo tratamento com sua vizinhança, exemplo, foram as barricadas durante a pandemia, onde todos que em sua maioria vivem do turismo e ou da pesca se blindaram e entre si se mantiveram com um espírito único de sobrevivência do povo caiçara protegendo os mais idosos de serem contaminados em época que não havia ainda a vacina.

Naquele paraíso que já contou com visitas ilustres como de Fafá de Belém, Gabriel Pensador e o sempre bem-vindo Renato Teixeira, irmão do

Roberto Teixeira, morador ilustre, que foi aquele que apresentou Elis Regina a seu irmão em tempos áureos.

Também não há de falar da Praia da Almada, sem lembrar do saudoso Ulisses Granato que foi quem na década de 90 levou o conceito de bar/restaurante com lindas espreguiçadeiras de madeira que dão o charme e a elegância até hoje nos diversos restaurantes.

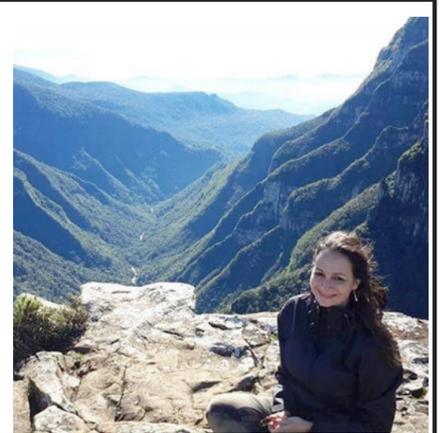
Nos cinemas do mundo inteiro foram vistas cenas do filme de 2006, chamado Turistas que teve parte da sua trajetória gravada na estrada que leva da praia até a BR-101.

Quem não conhece, deve ir conhecer, seja pela terra ou pelo mar, há passeios de lanchas e escunas que levam você o ano inteiro.

**Aniversariantes da semana**



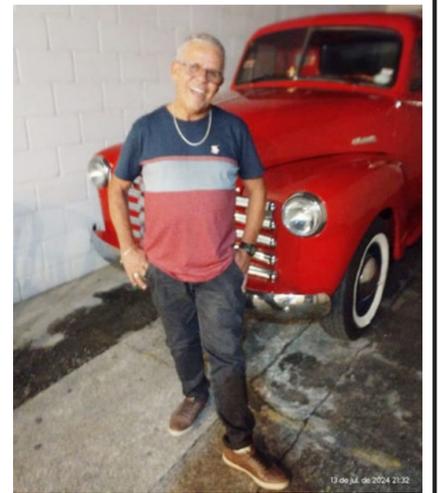
Flavia Pascoal



Daniela D'Agostini



Iris Netina



José Tarcísio



Izabel Brito



José Maria Patrício



Maurício Batatinha



Léo



Reginaldo Santos

**Para homenagear um ente querido, mande a foto do aniversariante da semana para o e-mail [acidadeubatuba@gmail.com](mailto:acidadeubatuba@gmail.com)**

**Editais e Comunicados**

**Edital de Convocação de Assembleia Geral Extraordinária INSTITUTO FILIPE TOLEDO - IFT77 42.788.056/0001-00**

O Presidente da Assembleia Geral, no uso de suas atribuições, conforme Paragrafo Quarto do Art. 14, o qual estabelece que a Assembleia Geral realizar-se-á quando convocada a qualquer tempo para a solução de problemas emergentes e/ou urgentes, para alterar o Estatuto Social, Eleição, destituir membros da Diretoria e do Conselho Fiscal e decidir sobre recurso contra exclusão de associado, CONVOCA os associados fundadores, colaboradores e contribuintes para a Assembleia Geral Extraordinária, a ser realizada no dia 10 de agosto, sábado, às 9:00 horas, em primeira convocação com a maioria absoluta dos associados e, em segunda convocação, meia hora após a primeira, com qualquer número, deliberando pela maioria simples dos presentes, na sede do Instituto, cito no município de Ubatuba, Estado de São Paulo, na Rua Badejo, nº 85, Bairro Ressaca, CEP 11.694-502, com a seguinte pauta:

1. Atendimento dos ajustes referente ao Protocolo Nº. 65828 de 12/07/2024, Nota de Devolução Nº. 21787, junto ao 1º Cartório Oficial de Registro de Imóveis, Títulos e Documentos e Civil de Pessoa Jurídica de São José dos Campos, quanto a alteração do nome do Instituto e retomada das atividades gerais do Instituto com o novo nome, alteração e inclusão de associados fundadores e associados colaboradores e alteração do Estatuto Social;
  2. Eleição da Diretoria e do Conselho Fiscal para o biênio de 2024/2028;
  3. Eleição do Colegiado de atletas e Definição de Responsabilidade Técnica Esportiva;
  4. Ratificação da aprovação da alteração do nome do Instituto e retomada das atividades gerais do Instituto com o novo nome;
  5. Ratificação da aprovação da alteração e inclusão de associados fundadores e associados colaboradores;
  6. Ratificação aprovação da alteração do Estatuto Social;
  7. Aprovação da Prestação de Contas dos anos 2020, 2021, 2022 e 2023;
- São José dos Campos, em 25 de julho de 2024 – data da convocação.

**Everton da Silva e Souza** - Presidente da Assembleia Geral

**CONTRATA**

**6 carpinteiros - 5 pedreiros - 5 serventes/ajudantes  
4 armadores - Total de 20 vagas**

**Enviar currículo pelo WhatsApp (12) 99628-4869**

**CICLISTA: NÃO FAÇA CONTRA-MÃO**

**ERRADO E PERIGOSO**

**A MELHOR INTERNET COM O MELHOR ATENDIMENTO**

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

**✓ 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

**(12) 3197-1699** [WWW.SEJAFIBRA.NET](http://WWW.SEJAFIBRA.NET)



Pousada



Cavalo Marinho

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



## Saúde

## Julho amarelo: mês de conscientização sobre hepatites virais

Os diferentes tipos da doença atingem o fígado e podem ser silenciosos; saiba as diferenças e como se prevenir

Estamos no "Julho amarelo", mês de conscientização sobre as hepatites virais, que são caracterizadas pela inflamação do fígado causada por vírus. A doença pode ser classificada nos tipos A, B, C, D e E, sendo os três primeiros os mais comuns no Brasil.

As hepatites também podem ser classificadas em aguda, com duração de até seis meses, e crônica, com mais de seis meses.

"A doença nem sempre é sintomática, mas quando presente pode apresentar sintomas clínicos pouco específicos como fadiga, dor abdominal, náusea e febre. Nem todos os quadros evoluem com icterícia, que se caracteriza por pele e olhos amarelados", explica Dra. Maria Beatriz de Oliveira, hepatologista do Hospital viValle, em São José dos Campos.

As hepatites B e C podem também evoluir com a forma crônica. Desenvolver cirrose hepática a até câncer de fígado, sendo responsáveis por 74% dos casos de hepatites virais do país.

"Esses dois tipos tem grande potencial para se tornarem crônicas. Estima-se que 57% dos casos de cirrose hepática, e 78% dos casos de câncer primário do fígado, sejam causados por esses vírus", destaca a especialista do viValle, unidade da Rede D'Or e um dos principais hospitais da região do Vale do Paraíba.

Em relação à letalidade, de acordo com o Instituto Brasileiro do Fígado (Ibrafig), o mais perigoso é o tipo C, que responde por 76% das mortes em decorrência da doença.

Ainda de acordo com o órgão, até um milhão de pessoas no Brasil convivem com a

enfermidade sem saber, já que as hepatites virais podem não apresentar sintomas nas fases iniciais da infecção.

O diagnóstico da doença pode ser realizado por meio de exame de sangue, facilmente incluídos em check-ups anuais. Há ainda a sorologia, para detectar e diferenciar os vírus das hepatites. "Outros exames que determinam o funcionamento do fígado também podem indicar a doença. Como muitos casos são assintomáticos é importante adotar medidas preventivas e fazer exames regularmente", alerta a hepatologista.

Dados do Ministério da Saúde apontam que de 2000 a 2021, foram notificados 718.651 casos confirmados de hepatites virais no Brasil. Destes, 168.175 (23,4%) são referentes aos casos de hepatite A, 264.640 (36,8%) aos de hepatite B, 279.872 (38,9%) aos de hepatite C e 4.259 (0,6%) aos de hepatite D.

## Contágio e prevenção

## Hepatite A

Transmitido por via oral-fecal, água ou alimentos contaminados e por meio sexual (prática oral-anal).

Geralmente está relacionada a baixas condições socioeconômicas e de saneamento básico. A prevenção consiste em hábitos de higiene, como lavar as mãos, higienizar corretamente louças e alimentos, evitar contato com água contaminada (como enchentes e esgoto), e usar preservativos nas relações sexuais.

## Hepatite B

A transmissão ocorre pelo sangue e outras secreções corporais contaminadas, principalmente por via sexual,

Foto: Freepik/ Divulgação



parenteral (compartilhamento de agulhas e itens cortantes) e vertical (materno-fetal).

A principal forma de prevenção é a vacina, disponível no Sistema Único de Saúde. Além disso, uso da camisinha em todas as relações sexuais e não compartilhamento de objetos de uso pessoal, como lâminas de barbear e depilar, escovas de dente, material de manicure e pedicure, agulhas e seringas.

## Hepatite C

Transmitida principalmente por via sanguínea, por isso, para evitar a infecção é importante não compartilhar com outras pessoas qualquer objeto que possa ter entrado em contato com sangue, assim como no tipo B.

"A hepatite C tem maior taxa de detecção em indivíduos acima dos 40 anos de idade, ou que apresentem fatores de risco como a realização de procedimentos de hemodiálise ou cirúrgicos sem os devidos cuidados de biossegurança, ter diabetes ou hipertensão, compartilhamento de objetos para o uso de drogas, dentre outros", complementa Dra. Maria Beatriz. Outro ponto importante é

que pacientes que receberam sangue ou hemoderivados anterior a 1992 tem indicação para realizar o teste sorológico.

Gestantes também precisam fazer, durante o pré-natal, os exames para detectar as hepatites B e C, o HIV e a Sífilis.

## Hepatite D (Delta)

A forma de transmissão é por meio do sangue e outras secreções corporais contaminadas. Neste tipo é necessário que o paciente tenha infecção prévia pelo vírus B, sendo novamente a vacinação a forma mais eficaz de evitar a doença, além do uso de preservativo e não compartilhamento de lâminas e objetos perfuro-cortantes.

## Hepatite E

A transmissão é por via oral-fecal, por isso, assim como tipo A, as medidas de higiene e saneamento básico são essenciais para prevenção.

Geralmente tem um caráter benigno, mas pode ser mais grave em gestantes, pois há maior risco de insuficiência hepática, perda fetal e mortalidade.

## Editais e Comunicados



## EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE CONVENÇÃO MUNICIPAL

A Comissão Executiva Municipal do Partido Liberal - Ubatuba - SP - Municipal, através de sua Presidente, no uso das atribuições que lhe confere, nos termos da Lei e do Estatuto Partidário, **CONVOCA**, os senhores convencionais, devidamente habilitados, para a **CONVENÇÃO MUNICIPAL**, a se realizar no dia 03 de agosto de 2024, no horário das 18h00min às 21h00min, na Av. Armando Barros Pereira, nº 361, Praia Grande, Ubatuba - SP, CEP: 11687-580, para deliberarem sobre a seguinte ordem do dia:

- Escolha dos candidatos às eleições de 2024;
- Sorteio dos números dos candidatos;
- Proposta de coligações com outras agremiações partidárias;
- Delegação de poderes à comissão executiva municipal;
- Outros assuntos com relação ao pleito eleitoral de 2024.

Ubatuba, 24 de julho de 2024.

**FLAVIA COMITTE DO NASCIMENTO**  
Presidente Municipal do PL - UBATUBA - SP - MUNICIPAL

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO DA CONVENÇÃO MUNICIPAL

**PARTIDO RENOVÇÃO DEMOCRÁTICA MUNICIPAL DE UBATUBA/SP**, devidamente inscrito no CNPJ/MF sob nº 55.820.072/0001-77, neste ato, representado por seu Presidente Claudnei Bastos Xavier e Secretário Executivo Edmir Henrique Santos Silva, no exercício de suas atribuições legais e estatutárias, vem convocar os(as) convencionais (filialistas e diretores) aptos(as) para participarem da **CONVENÇÃO MUNICIPAL DAS ELEIÇÕES DE 06 DE OUTUBRO DE 2024**, que se realizará presencialmente, no dia 03 de agosto de 2024, com início às 18 horas, e término às 21 horas, no Varanda Espetinho Praia, sito a Avenida Armando Barros Pereira, nº 361, Praia Grande, município de Ubatuba/SP, CEP 11687-580, nos termos do Art. 30 e seguintes do Estatuto do partido e legislação eleitoral vigente, com a finalidade de deliberação da seguinte **PAUTA DE CONVENÇÃO**, a saber:

1. Escolha dos(as) candidatos(as) para concorrer aos cargos de Prefeito e Vice-Prefeito, e não havendo candidato(a) a eleição majoritária, deliberar sobre proposta de coligação majoritária com outra agremiação partidária;
2. Escolha dos(as) candidatos(as) para concorrer ao cargo de Vereador(a), com o sorteio do respectivo número e escolha do nome que será utilizado na campanha e urna eleitoral;
3. Indicação dos(as) delegados(as) que representarão o partido perante a justiça eleitoral, e respectiva coligação majoritária se assim for deliberado;
4. Delegação de legitimidade e poderes no período eleitoral, ao órgão municipal provisório do PRD de Ubatuba/SP;
5. Outros assuntos de ordem legal e estatutária do partido e candidatos, com relação ao pleito de 2024.

Ubatuba/SP, 25 de julho de 2024.

CLAUDNEI BASTOS XAVIER  
Presidente do PRD de Ubatuba/SP

EDMIR HENRIQUE SANTOS SILVA  
Secretário do PRD de Ubatuba/SP

**Sugestões de pautas, orçamentos de editais forenses e anúncios publicitários.**

**WhatsApp do Jornal 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

74m<sup>2</sup> e 77m<sup>2</sup>  
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**  
74,20m<sup>2</sup>



### 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**  
77m<sup>2</sup>



### CONHEÇA O MALDIVAS RESIDENCIAL



### CONHEÇA O MALDIVAS RESIDENCIAL



**Política**

# Convenção do PSD e Republicanos



Na terça-feira dia 23, foi realizada a convenção que escolheu Sato e Zé Reis como candidato a prefeito e vice para a disputa das eleições deste ano.

O candidato já foi prefeito da cidade e está disputando a sua terceira eleição. Já Zé Reis foi da construção civil por muitos anos e representa parte da população mineira da

cidade, já que durante sua trajetória profissional foi incentivador da migração de muitos mineiros que vieram e fizeram história na cidade e aqui tem seus filhos e seus netos.

# Convenção do Novo com Podemos



Na quinta-feira dia 25, foi realizada a convenção que escolheu Padre Marcelo e Alex da Saúde como candidato a prefeito e vice para a disputa das eleições deste ano.

O candidato disputa pela primeira vez a eleição e seu vice já tentou ser prefeito em eleições anteriores.

O padre defende uma bandeira de política nova, que é do seu partido, e conta com a experiência dos demais candidatos, tais como Alex, Junior JR e D'Menor, no seu time que é de peso.



**Eleições 2024**

# Conheça os pré-candidatos a prefeito e a vereador de Ubatuba

O jornal A Cidade apresenta nesta semana, a pré-candidato a prefeito Gerson Florindo

Falar de Gerson Florindo é falar de luta. De garra. É fazer com que as coisas aconteçam para o bem de todos. Ele é assim. É bancário, dirigente sindical, estudou economia na UNITAU, formado recentemente pela Faculdade do Comércio do Estado de São Paulo. Tem o privilégio de fazer Formação Política na CUT, em Cajamar, onde o presidente Lula estudou.

Desde adolescente ele já se preocupava com as causas sociais e coletivas e, ao longo dos últimos 30 anos tem sua vida doada a essas mesmas causas, participando dos principais debates dos Conselhos de Políticas Públicas no município. Sua história é marcada por ajudar as pessoas, as comunidades tradicionais, os trabalhadores, sempre defendendo propostas seguindo o modo petista de governar e da



Gerson Florindo e o presidente Lula

sustentabilidade ambiental. Gerson foi um dos fundadores da Associação dos Moradores da Almada e ajudou a criar a Festa do Camarão, inserida no calendário turístico da cidade criou o Conselho Municipal de

Habituação e Interesse Social.

Em 2006, Gerson participou da discussão do Plano Diretor Participativo de Ubatuba, levou o Luz para Todos para as comunidades do Cambury, Fazenda da Caixa, entre outras atividades sociais.

**Saúde**

# Sociedade médica alerta para risco de acidentes com as mãos

Entre 2022 e 2023 houve aumento de 8,4% no número de acidentes

O mês de julho é marcado pelo Dia Nacional da Prevenção de Acidentes do Trabalho e a Sociedade Brasileira de Cirurgia da Mão está aproveitando a data para alertar a sociedade para os riscos de acidentes com as mãos, membros que são frequentemente atingidos, devido à constante exposição durante diversas atividades laborais que envolvem o manuseio de ferramentas, operação de máquinas, manipulação de materiais e outros tipos de tarefas.

Segundo dados do Ministério da Previdência Social, em 2023 foram concedidos 27.477 benefícios acidentários, por incapacidade temporária e permanente, envolvendo fraturas, amputações, ferimentos, traumatismo superficial, lesão por esmagamento e trauma de nervos, todos relacionados à mão e ao punho. Esse número representa um aumento de 8,4% em relação ao registrado em 2022.

“São raros os ofícios onde você não usa a mão e nós falamos que a cabeça pensa e a mão executa. Por isso a mão é nosso objeto de trabalho, de ataque e de defesa, porque se caímos é a mão que vai à frente, se alguém tenta jogar algo no nosso rosto, colocamos a mão na frente. É a mão que leva sempre a sua peça numa linha de montagem. Assim a mão é muito exposta e devido a isso é muito traumatizada. E a falta de equipamento adequado, desrespeito às normas de segurança e a falta de proteção no manuseio de máquinas podem causar acidentes graves que vão de cortes e fraturas, até amputações”, disse o presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia da Mão (SBCM), Antonio Carlos da Costa.

Segundo Costa, o acidente de trabalho que atinge as mãos provoca limitações sig-



nificativas e, dependendo da gravidade, pode resultar em lesões irreversíveis e incapacitantes para o trabalho e atividades diárias. Por isso, é essencial que o uso de luvas e outros itens de segurança integrem a rotina de trabalho, para proteger as mãos. “Mas há uma tendência nos últimos anos de diminuição, porque já há máquinas muito mais protegidas, com dispositivos que percebem as mãos em áreas inseguras e assim param a máquina”, disse o médico, enfatizando que há

O especialista destaca ainda que atualmente a legislação está mais rígida com relação à proteção do trabalhador e ao uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entretanto muitos trabalhadores ainda correm riscos e muitos acidentes ainda ocorrem. “O trabalhador tem que ter a consciência de que precisa tomar muito cuidado com as mãos e não podem perder a atenção por um segundo sequer. Muitas vezes a pessoa trabalhou o dia inteiro super ligado e no final do expediente ele perde um pouquinho a atenção e é nesse momento em que acontece o acidente. Isso leva frações de segundo e as consequências duram o resto da vida”, alertou.

**Primeiros socorros**

Em casos de acidentes envolvendo as mãos, é necessário conter a hemorragia. “Se houver um objeto cravado no corte, não o retire. Eleve o membro para reduzir o sangramento e, com uma compressa de gaze, contenha o fluxo de sangue. É imprescindível que um médico avalie o corte e faça os procedimentos adequados imediatamente”, destaca o especialista.

Em caso de fratura, é preciso alinhar o membro e imobilizá-lo de alguma maneira, evitando deformidades. “Já em situações de esmagamento, lave com água corrente e cubra com panos limpos. Em ambos os casos, é fundamental procurar um especialista em cirurgia da mão, pois o atendimento inadequado pode resultar na incapacidade funcional do trabalhador”, afirma.

Se ocorrer amputação, o especialista orienta comprimir o local com panos limpos e envolver o membro amputado em gaze estéril, colocando-o em um saco plástico limpo. “Coloque o saco dentro de um recipiente com água e gelo e vá imediatamente ao hospital”, alerta.

Fonte: Agência Brasil

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

UBATUBA E REGIÃO METROPOLITANA **38 ANOS**  
**Jornal A Cidade**

**WhatsApp A Cidade (12) 97406-7091**

**Patto Loko**  
 Bar e Restaurante  
 Canto Caçara  
 Rua Baltazar Fortes, nº 42 - Centro - Ubatuba-SP - Tel.: 3833-1150

Oportunidade

# Inscrições para o concurso do BNDES já estão abertas

## Seleção é a primeira em 12 anos

Foto: Fernando Frazão/Agência Brasil/Arquivo



O Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES) abriu nesta sexta-feira (26) as inscrições do concurso para o preenchimento de 150 vagas de nível superior e outras 750 para o cadastro de reserva, com salário inicial de R\$ 20,9 mil, além de benefícios. As inscrições vão até 19 de agosto, às 23h59, no site da Fundação Cesgranrio. A taxa de inscrição é de R\$ 110. As provas serão aplicadas no dia 13 de outubro, em todas as capitais.

A seleção é a primeira em 12 anos e preencherá cargos com ênfase em administração, análise de sistemas/cibersegurança, análise de sistemas/desenvolvimento, análise de sistemas/suporte,

arquitetura/urbanismo, arquivologia digital, ciências contábeis, ciência de dados, comunicação social, direito, economia, engenharia e psicologia organizacional.

O edital do concurso foi publicado na segunda-feira, (22), no Diário Oficial da União, e também está disponível no site do BNDES.

Pela primeira vez na história, o BNDES reservou uma cota de 30% para pessoas negras. E o percentual de vagas para pessoas com deficiência (PCD) foi aumentado de 5% para 15%.

**Benefícios**

O salário inicial previsto no novo plano de cargos e salários do banco é de R\$ 20,9 mil. A

jornada de trabalho é de 35 horas semanais.

Além dos direitos previstos em lei, os aprovados terão os seguintes benefícios: possibilidade de ascensão de carreira de acordo com o plano de cargos e salários vigente à época da admissão e conforme desempenho do empregado; assistência à saúde; assistência educacional (auxílio babá, creche e ensinos fundamental e médio); e plano de previdência complementar, além das demais vantagens estabelecidas por normas complementares específicas que estejam vigentes à época da contratação.

Fonte: Agência Brasil



Localizado no CENTRO de UBATUBA, perto de TUDO.

2 suítes | 3 suítes  
109 m<sup>2</sup> | 115 m<sup>2</sup>

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



INFORMANDO COM TRANSPARÊNCIA E CREDIBILIDADE HÁ 38 ANOS

**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

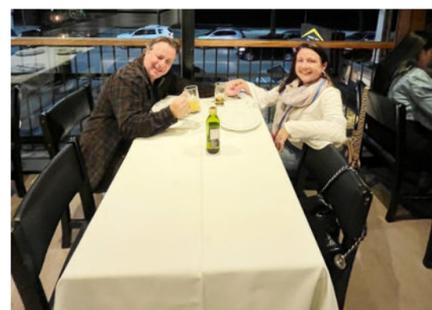
🌐 [www.modeloubatuba.com.br](http://www.modeloubatuba.com.br)

📞 12 3833-7024

### Comemoração

# RESTAURANTE ALFREDO COMEMORA 53 ANOS

*Nesta quinta-feira, 25, o Alfredinho e sua esposa Paula, receberam os amigos para uma noite especial de confraternização. De casa nova, toda reformulada com vista maravilhosa para o mar, receberam-se os convidados com muito charme e elegância de um dos restaurantes mais antigos em funcionamento, onde os proprietários sempre estão para receber seus clientes com muita alegria e hospitalidade.*



UBATUBA E REGIÃO METROPOLITANA

**Jornal A Cidade** 38 ANOS

Jornal A Cidade: Há 38 anos informando a população ubatubense com imparcialidade.

WhatsApp do Jornal A Cidade - (12) 97406-7091

Sugestões de pautas, orçamentos de editais e publicidade

WhatsApp do Jornal A Cidade (12) 97406-7091