

Festival de Foodtruck (19 a 21), Mostra de Veículos Clássicos (20) e Circuito de Vôlei (19 a 21) agitam Caraguá neste fim de semana



Caraguatatuba, São Sebastião e Ilhabela oferecem uma programação diversificada e gratuita para todos os gostos. Entre os destaques, estão o Festival de Foodtruck (19 a 21), a Mostra de Veículos Clássicos (20) e o Circuito Paulista de Vôlei de Praia (19 a 21) em Caraguatatuba, além da Travessia de São Sebastião (21) e do Festival Dança e Movimento (19 a 21) em Ilhabela. Fora isso, serão realizados eventos voltados à preservação do meio ambiente e em celebração à cultura regional. Confira a Agenda Cultural!

»»»» PÁG. 03

Empreendedorismo feminino: 'Imersão Boss Marketing' em Ubatuba terá presença da Editora GentecomBooks



O evento para mulheres empreendedoras, que acontece no próximo dia 28 de setembro, no Casarão da Praia, em Ubatuba, irá reunir especialistas em marketing e publicidade para impulsionar negócios e marcas. Para essa edição da imersão, está confirmada a participação especial da empresária, jornalista e escritora Bruna Vieira, representando sua editora, além de palestras renomadas e muitos momentos de networking.

»»»» PÁG. 05

Festa das Nações na Praça da Cultura em Caraguá: APAE, ACC, Rotary Poiars e outras 14 instituições participam do evento de 26 a 28/9



Em sua 3ª edição, o evento ocorre na Praça da Cultura, no Centro da cidade, e reúne a culinária de 13 países com a solidariedade. Organizada pela Associação Comercial e Empresarial de Caraguatatuba (ACEC), a Festa das Nações terá toda a renda revertida para as entidades e instituições do município que participam da ação. Além de proporcionar um verdadeiro passeio gastronômico pelo mundo, a festa valoriza a diversidade cultural e fortalece o espírito comunitário.

»»»» PÁG. 03

Câmara de Caraguatatuba avança para concretização do Concurso Público da Casa Legislativa

As negociações para o próximo concurso público da Câmara de Caraguatatuba avançam. Nos próximos dias, o Presidente da Casa, Antonio Carlos Junior, e a Vunesp devem assinar o contrato que irá oficializar o concurso. Somente após a assinatura será divulgada a data de publicação do edital e demais detalhes acerca do concurso.



VIAGENS & CIA

Paulo Castanheira

PUBLICITÁRIO E VIAJANTE COM DICAS DE VIAGENS

Amsterdã: Canais, cultura e encantos da Holanda

Olá, viajantes! Nesta edição, nosso destino será Amsterdã, na Holanda, uma cidade encantadora, vibrante e cheia de histórias para contar. Juntos, vamos explorar o melhor que esse destino tem a oferecer. Meu nome é Paulo Castanheira, viajante pelo mundo, e compartilho com vocês minhas experiências acumuladas em mais de 70 países visitados.

Amsterdã é um verdadeiro tesouro cultural. Entre os locais imperdíveis estão o Rijksmuseum, museu nacional da Holanda que reúne uma vasta coleção de arte e história, e o Museu Van Gogh, que permite mergulhar na vida e nas obras de um dos maiores artistas de todos os tempos, incluindo clássicos como Girassóis e Os Comedores de Batata. Também é emocionante visitar a Casa de Anne Frank, onde a jovem escreveu seu famoso diário durante os anos em que viveu escondida na Segunda Guerra Mundial.

A cidade, conhecida por seus canais, oferece passeios de barco que revelam de forma única as casas inclinadas, as pontes e a arquitetura charmosa. Do alto do A'DAM Lookout, é possível ter uma vista panorâmica de 360 graus da capital holandesa e, para os mais aventureiros, sentir a adrenalina da famosa oscilação sobre a cidade. Outro ponto de visita obrigatória é o Mercado de Flores (*Bloemenmarkt*), um mercado flutuante cheio de cores, aromas e lembranças típicas.

Para quem busca lazer, o Vondelpark é uma excelente opção. Trata-se de um amplo parque onde moradores e turistas se reúnem para caminhar, pedalar e assistir a apresentações culturais gratuitas, como peças de teatro e concertos ao ar livre. Aliás, pedalar é uma das experiências mais autênticas em Amsterdã, já que a bicicleta é o principal meio de transporte local.

Se a ideia for explorar além do centro, vale a pena conhecer Zaanse Schans, uma vila histórica a apenas meia hora da cidade, famosa por seus moinhos de vento ainda em funcionamento. A visita permite entender de perto o funcionamento dessas construções típicas holandesas. E para quem aprecia gastronomia, não pode faltar a parada no tradicional café Winkel 43, conhecido por servir a mais famosa torta de maçã da cidade — uma delícia que, sem dúvida, vale a espera na fila.

O clima em Amsterdã é marcado por invernos frios, com temperaturas entre 3°C e 8°C, e verões agradáveis, que variam entre 9°C e 21°C, sendo julho o mês mais quente. A cidade é considerada segura, mas, como em qualquer destino turístico, é preciso atenção com os batedores de carteira. O inglês é amplamente falado, o que facilita bastante a comunicação, e a moeda oficial é o Euro, cotado em média a R\$ 6,31.

Em relação aos custos, o preço médio de uma passagem aérea de ida e volta para Amsterdã em novembro de 2025 é de cerca de R\$ 4.060,00, segundo o *Google Flights*. Esse valor pode ser reduzido em até 35% caso a compra seja feita com milhas. Brasileiros não precisam de visto para entrar na Holanda e podem permanecer no país por até três meses. Portanto, prepare as malas e aproveite tudo o que esse incrível destino tem a oferecer. Bora viver a vida!

VAGAS LIMITADAS. LINK NA BIO.

UM CONVITE PARA ESCOLHER A VIDA. RESSIGNIFICAR DORES E DESPERTAR NOVAS POSSIBILIDADES.

VIVÊNCIA EMOCIONAL

OUSAR VIVER

COM MAIZA GASPAR

21 de setembro, das 15:00 às 19:00h

Hotel Jangada Flat

COM PARTICIPAÇÕES ESPECIAIS

Reconhecimento à matriarca Eloíza Antunes e homenagem a Budu, guardião da Associação Comercial

Durante o Café da Manhã Empresarial em Caraguá nesta quinta-feira (18/9), o prefeito Mateus Silva elogiou Idésio Kashiura (Budu) por sua grande contribuição para o desenvolvimento comercial da cidade, tornando-se uma referência para a Associação Comercial e Empresarial (ACEC) por seus notórios serviços ao longo de décadas. Na ocasião, o prefeito também prestou seus respeitos à “matriarca” da cidade, Eloíza Antunes, secretária de Governo da atual gestão, que há anos se dedica à missão de zelar pelo município ao lado da família Silva.



Caraguá poderá ganhar aeroporto dentro de um ano e meio

O prefeito Mateus Silva anunciou na manhã desta quinta-feira (18) planos e metas para estruturar o município para acompanhar o desenvolvimento do Porto de São Sebastião. Em destaque está o avanço nas tratativas para que Caraguá tenha seu primeiro aeroporto, que inicialmente operará voltado às demandas de gás e petróleo da região. A estimativa é de que, se tudo der certo, a inauguração ocorra em um ano e meio.



Carlos Wizard estará em Caraguá no dia 24 de setembro deste ano!

A próxima edição do ‘Empreenda Caraguá’ estará de cara nova, de acordo com o anúncio feito pelo prefeito Mateus Silva. Dentre as principais novidades para o evento, está a parceria da Prefeitura Municipal com a Mister WIZ, que trará o empresário Carlos Wizard para a abertura do evento. Uma baita oportunidade que trará ainda mais prestígio para a ocasião.



Dr. Álvaro Alencar Trindade | OAB-SP 93960
Dra. Gláucia Regina Trindade | OAB-SP 182331
Dr. Rodrigo C. V. Guimarães | OAB-SP 172960
Dra. Ana Paula Nigro | OAB-SP 159017
Dr. Álvaro A. Trindade Jr. | OAB/SP 505500



Mais de
20 anos de experiência
no Litoral Norte!



(12) 3882-3025
(12) 98893-3054
tgnadvogados
R. Teotino Tibiriçá Pimenta
237 - Centro de Caraguatatuba

Direito Cível - Criminal - Tributário - Empresarial - Comercial e do Consumidor - Societário da Família e Sucessões - Ambiental, do Trabalho e Sindical

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável: Bruna Vieira
MTB 32.441 - (12) 98218-3382
brunajornalista@brunavieirajornalista.com.br

Fale com a gente:
Av. Goiás, 314, Indaia
Caraguatatuba - São Paulo
redacaolitoralempauta@gmail.com
www.litoralempauta.com.br
CNPJ:14.948.898/0001-39

Diagramação: Ashely Rodrigues
Agência Gentecom de Publicidade
www.gentecom.com.br

2.000 exemplares / Grafimorte

Setembro Amarelo é tempo de lembrar que a vida é a nossa maior escolha. A vivência ‘Ousar Viver’, com Maiza Gaspar, é um convite profundo para quem deseja ressignificar dores, despertar novas possibilidades e se reconectar com a força que existe dentro de si.

Será uma tarde única, marcada por reflexões, partilhas e momentos transformadores — um espaço seguro para acolher, aprender e, acima de tudo, escolher viver com mais propósito e esperança. Venha viver essa experiência que pode mudar o rumo da sua história.

Serviço:
Data: 21/09 | Horário: 15h às 19h.
Local: Hotel Jangada Flat - Av. Dr. Arthur da Costa Filho, 751 - Centro de Caraguatatuba.
Vagas limitadas | Com participações especiais

Caraguá celebra Festa das Nações, de 26 a 28/9, com gastronomia e solidariedade; participam do evento APAE, ACC, Rotary Poiares, e outras 14 instituições

POR REDAÇÃO



Foto: Divulgação

A tradicional celebração solidária contará com 17 entidades representando a gastronomia de 13 países, com toda a renda revertida para a causa social.

Caraguatatuba será palco da tradicional Festa das Nações, entre os dias 26 e 28 de setembro. A 3ª edição do evento tem entrada gratuita e será realizada na Praça da Cultura, no Centro. Organizada pela Associação Comercial e Empresarial de

Caraguatatuba (ACEC), a festa reúne gastronomia, cultura e solidariedade.

Mais do que um evento gastronômico, a festa também tem caráter social. Toda a renda arrecadada com a venda dos produ-

tos de todas as barracas será revertida para instituições e entidades do município, que desenvolvem trabalhos voltados à promoção da dignidade humana, a capacitação profissional, a geração de renda para pessoas em situação de vulnerabilidade social e o acolhimento de animais.

Ao todo, 17 instituições que atuam em Caraguatatuba devem participar do evento e representar 13 países com suas comidas típicas. A Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) ficará com a Inglaterra, a Associação de Combate ao Câncer com os doces típicos do Brasil, e a Casa Beija Flor e o Instituto Surfê representarão os Estados Unidos. O Fundo Social de Caraguatatuba será responsável pela barraca do México. A Casa da Amizade ficará com a China, enquanto o Centro Espírita Bezerra de Menezes e os Patrulheiros do Rei representarão a Itália. A França será representada pelo Conselho de Pastores de Caraguatatuba, a Comunidade Terapêutica Luz

do Caminho com a culinária nordestina do Brasil, e a Fraternidade Maria Meira ficará com a Argentina.

O Lions Club representará o Líbano, o Movimento de Amor ao Próximo irá promover a culinária de Portugal, e a Paróquia Santa Terezinha a gastronomia mineira do Brasil. O Rotary Caraguatatuba Poiares ficará com a Alemanha, o S.O.S Pet Caraguá com o Japão, e a Tenda de Umbanda Caboclo Risca Fogo representará a Suíça.

Além da culinária diversificada, a Festa das Nações contará com apresentações culturais, música e dança que celebram diferentes povos e tradições.

Serviço - Festa das Nações

Data: 26 a 28/9 | **Funcionamento:** Sexta, das 18h às 0h, sábado das 12h às 0h e domingo das 12h às 21h | **Local:** Praça da Cultura – Av. Dr. Arthur da Costa Filho, 25, Centro.

AGENDA CULTURAL

Festiva de Foodtruck (19 a 21) e Mostra de Veículos Clássicos (20) em Caraguá, evento esportivo 'Travessia de São Sebastião' (21) e 26º Festival Dança e Movimento em Ilhabela (19 a 21), agitam fim de semana

POR DRIELLY LEITE

O Litoral Norte segue com uma programação recheada de atividades para todos os gostos neste fim de semana. Destaque para o Festival de Foodtruck de Caraguatatuba (19 a 21), o 26º Festival Dança e Movimento em Ilhabela (19 a 21), e a estreia do projeto 'SSambinha' de São Sebastião (20), além de muitas atividades voltadas ao meio ambiente, com mutirões de limpeza de praias e passeio ecociclístico.

Caraguatatuba – Neste fim de semana, a cidade recebe a 'Edição Primavera' do Festival de Foodtruck, que acontece de sexta (19) a domingo (21), na Praça da Cultura, no Centro. O evento contará com diversas opções gastronômicas, como hambúrgueres, espetinhos, doces e outras comidas típicas, além de bebidas e programação musical gratuita. Em paralelo, a Praça da Cultura recebe, no sábado (20), uma Mostra de Veículos Clássicos, com a presença de modelos fabricados pelas marcas Willys e Ford, entre os anos de 1946 e 1983.



Foto: Divulgação/PMC

Fora isso, Caraguatatuba será sede do Circuito Paulista de Vôlei de Praia, que acontece pela primeira vez no Litoral Norte. O evento tem abertura na sexta (19) e segue até domingo (21), na Arena Nacional montada no Serramar Shopping. Considerado o maior evento estadual da modalidade, o circuito contará com duplas e atletas de destaque do cenário nacional. As partidas serão realizadas das 8h às 18h nos dois primeiros dias e das 8h às 14h no encerramento. A entrada é gratuita.

Nos dias 19 e 20, o Teatro Mario Covas recebe a CardioRace 2025, evento que une esporte, prevenção e conhecimento no mês dedicado à conscientização sobre as doenças cardiovasculares. A programação começa na sexta (19) com atividades abertas ao público, das 13h às 18h30. E no sábado (20), o cronograma esportivo começa a partir das 7h, com a caminhada de 3 km (largada às 7h30) e a corrida de 6 km (largada às 8h30). As categorias e faixas etárias, além da premiação oficial, serão divulgadas nas redes sociais do evento (@cardiorace.caraguatatuba).

Ainda no sábado (20), o Polo Cultural do Travessão, na região sul da cidade, recebe

o espetáculo 'Rio João', da Cia. Paulicea de Teatro, às 19h. A apresentação tem entrada gratuita e é voltada a maiores de 14 anos. Antes do espetáculo, das 14h às 17h, no mesmo local, haverá a oficina 'Modos alternativos de produção cultural', com Dudu Oliveira. O encontro possui vagas limitadas e a inscrição deve ser realizada através do link <https://tinyurl.com/rk2r2kd4>.

E no domingo (21), a orla da praia do Centro receberá um plantio de árvores nativas e um mutirão de limpeza, a partir das 8h30. As ações marcam a celebração do Dia Mundial da Limpeza e Dia da Árvore, e fazem parte do cronograma de preparação para a 30ª Conferência da ONU sobre Mudanças Climáticas (COP30). A participação no evento é aberta ao público de todas as idades, com inscrições gratuitas pelo link <https://tinyurl.com/3ap9cemj>. No dia da ação, a organização fornecerá luvas e sacos de lixo aos voluntários para auxiliar na limpeza de praia.

No mesmo dia, a Comissão de Literatura da Fundacc promove um 'Sarau Literário', das 13h às 16h, no Parque Natural Municipal do Juqueriquerê. A ação gratuita contará com bate-papo, lançamento de livros de escritores locais, exibição de filmes, e muito mais.

Para ficar por dentro das novidades da Prefeitura, siga o Instagram @caraguatatuba_oficial, @turismocaraguatatuba, @fundacc ou acesse o site www.caraguatatuba.sp.gov.br.

São Sebastião - Em celebração ao movimento 'World Cleanup Day' (Dia Mundial da Limpeza), o município recebe neste sábado (20), a partir das 9h, uma ação de limpeza na Praia Grande (Balneário dos Trabalhadores), na região central. A ação é aberta ao público em geral, e contando com apoio da equipe da Divisão Socioambiental da Semam, representantes e alunos dos Institutos Argonauta e Supereco, além de membros da ONG Skate Salva.

No mesmo dia, a partir das 20h, a prefeitura apresenta a primeira edição do 'SSambinha', novo projeto que promete animar a cidade com muita música, descontração e clima de festa à beira-mar. Programado para acontecer na Praça Pôr do Sol, em Boiçucanga, a abertura do evento ficará por conta do grupo Samba Caiçara, seguido pelo

cantor Lucas Morato, filho do sambista Péricles, às 22h. O evento é gratuito e aberto ao público.

Ainda no sábado, às 20h, o Teatro Municipal recebe o espetáculo de dança 'Flores de Chumbo', do Coletivo 220. Uma homenagem à Helenira Rezende, professora, atleta, vice-presidente da União Nacional dos Estudantes (UNE) e guerrilheira do Araguaia, o espetáculo conta com ingressos solidários, mediante a doação de 1 kg de alimento não perecível (exceto sal e açúcar). As trocas devem ser feitas antecipadamente pelo site symply.com.br.

Já no domingo (21), às 20h, o teatro recebe o Stand Up 'Quase Originais', com os humoristas Clebes Oliveira e Maicon Sales. O show traz ao palco os personagens já conhecidos do público, Leo Picardias, interpretado por Clebes Oliveira, e Ana Maria Brisa, por Maicon Sales. Os ingressos já estão disponíveis no site bilheteriaexpress.com.br e podem ser adquiridos por R\$ 90 a inteira e R\$ 45 a meia.

Também neste domingo (21), o município contará com o evento esportivo 'Travessia de São Sebastião', que irá desafiar os limites dos nadadores de águas abertas da região. A largada está prevista para ocorrer às 7h, com chegada fixa na Praia Grande, em frente ao Balneário dos Trabalhadores, na região central. O local da largada será definido no dia da travessia, após análise das correntes marítimas e deve ocorrer na Ilha das Cabras, ou, na Praia da Feiticeira, em Ilhabela. Os cinco primeiros atletas colocados nas categorias Geral ou Absoluto masculina e feminino serão premiados com troféus e medalhas.



Foto: Paulo Barbuti

Para ficar por dentro das novidades da Prefeitura, siga o Instagram @prefsaoseba e @turismosaosebastaio ou acesse o site www.saosebastaio.sp.gov.br.

Ilhabela - Neste fim de semana a programação do 26º Festival Dança e Movimento chega ao Centro Histórico da cidade, com apresentações que prometem encantar o público com atrações nacionais e regionais.

Na sexta-feira (19), se apresenta a renomada

Raça Cia de Dança, às 20h. No sábado (20), a programação terá duas experiências imperdíveis. Às 11h e às 16h, a companhia ParaladosAnjos transformará em palco a fachada do prédio da antiga Cadeia e Fórum, com o espetáculo 'Contra a Paredê'. Às 20h, o Centro Cultural da Vila receberá a aclamada São Paulo Companhia de Dança (SPCD), uma das mais importantes do país, que apresentará quatro obras.

Já no domingo (21), a partir das 19h, o público poderá apreciar uma verdadeira maratona de dança no palco do Centro Cultural da Vila, com a participação de mais de 10 companhias, além de escolas e instituições da região que apresentarão cerca de 20 coreografias de diferentes estilos, que variam entre contemporâneo, clássico, étnico, urbano, jazz, sapateado, dentre outros. O evento seguirá com programações até o próximo dia 27 de setembro.



Ainda no domingo (21), ocorre o 11º Passeio Ecociclístico, em referência ao Dia Mundial Sem Carro. O evento, que tem como objetivo incentivar práticas sustentáveis, terá concentração às 8h, na Praça Allan Kardec, na Barra Velha, e destino à Escola Municipal de Vela, no bairro Pequê. Durante o percurso, os participantes poderão vivenciar uma experiência que alia esporte, lazer e conscientização ambiental.

Integrando a programação esportiva do aniversário do município, a 'Kids Beach Run', será realizada neste domingo (21), na Praia do Perequê. Sucesso com o público, no dia do evento serão disponibilizadas mais 120 vagas para crianças de 0 a 12 anos, que deverão se inscrever presencialmente no local da prova. A distribuição dos kits ocorrerá às 15h, e a largada às 15h40.

Para ficar por dentro das novidades da Prefeitura, siga o Instagram @prefeituradeilhabelaoficial ou acesse o site www.ilhabela.sp.gov.br.

Caraguatatuba oferece integração temporal em transporte público com o Cartão Sou

POR REDAÇÃO



O benefício permite que os passageiros façam uma segunda viagem no mesmo sentido sem pagar nova passagem, em um intervalo de 90 minutos.

Caraguatatuba tem média de 430 mil usuários do transporte coletivo por mês. Destes apenas 47% fazem uso do cartão eletrônico. Outros 30% ainda pagam em dinheiro e 23% entram na gratuidade.

O que muitos passageiros desconhecem, mesmo os que utilizam o cartão, é que a passagem sai por R\$4,60 e, além disso, se a pessoa está no bairro Tabatinga

e precisa resolver algo no Centro, por exemplo, e depois quer ir ao shopping, no bairro Jardim Britânia, pode pegar o ônibus em até 90 minutos, em direção ao centro de compras sem ter que pagar nova passagem.

“Pelo cartão a passagem sai a R\$4,60 com direito a integração temporal, ou seja, no prazo de 90 minutos a segunda viagem é gra-

tuita, desde que o embarque seja para o mesmo sentido da viagem inicial”, ressalta o chefe da Área de Transporte e Trânsito, Wagner Leandro da Silva.

Para adquirir o Cartão Sou é necessário levar a Carteira de Identidade (RG) no guichê da empresa que fica localizado na Rodoviária de Caraguatatuba, Avenida Brasília, S/Nº, bairro

Jardim Jaqueira. Assim, é possível carregar e recarregá-lo para evitar a execução do pagamento da passagem no embarque do veículo.

Mais informações pelo link

<https://mapa.piu.com.br/sou-caraguatatuba>

Publieditorial Governo Municipal de Caraguatatuba

CLASSIFICADOS DE IMÓVEIS

Casa no Morro do Algodão em Caraguatatuba/SP

Garagem coberta para 2 carros, sala, WC social, 2 dormitórios, cozinha, área de serviço coberta, quintal cimentado nos fundos com um limoneiro

Venda R\$ 250 mil

WhatsApp (12) 98272-8423
Corretora Bia CRECI 179362f

Locação definitiva de Kitnets no Centro de Caraguatatuba/SP

Bem localizado, térreo ou piso superior, cozinha, wc, quarto, área de serviço, vaga pra moto ou bike. Mais R\$ 40,00/mês se utilizar a internet da proprietária.

Locação R\$ 1.000,00
*Garantia de 2 cauções.

WhatsApp (12) 98272-8423
Corretora Bia CRECI 179362f

Casa no Jardim Cidade em Caraguatatuba/SP

Garagem ampla e coberta, quintal, jardim, espaço gourmet, área de lazer, sala ampla conceito aberto, cozinha, 3 dorm. sendo uma suíte com hidro, área de serviço coberta.

Venda R\$ 900 mil

WhatsApp (12) 98272-8423
Corretora Bia CRECI 179362f

Apartamento no Indaiá em Caraguá/SP

Ao lado da praia, 2 dormitórios, wc social, cozinha, área de serviço, 1 vaga descoberta, salão de jogos comunitário, sem elevador, escadas, 4º andar e mobiliado com 40m².

Venda por R\$ 320 mil | Taxa cond. R\$ 491,00

WhatsApp (12) 98272-8423
Corretora Bia CRECI 179.362F

Adrenalina 3D: Mobai Experience invade o Serramar Shopping com aventura em realidade virtual

POR REDAÇÃO



Trilhas radicais e tecnologia chegam ao litoral em uma ação inédita e gratuita com óculos 3D.

A partir de 19 de setembro, o Serramar Shopping se transforma no ponto de largada para quem busca aventura, tecnologia e muita adrenalina. Com realidade virtual e trilhas interativas, o Mobai Experience promete aproximar o público do universo do mountain bike sem sair do litoral. A atividade acontece até 22 de outubro, das 14h às 20h.

A ação inédita que leva os visitantes a uma viagem pelas trilhas do parque, utilizando óculos de realidade virtual 3D, é a oportunidade perfeita para conhecer a emoção das pistas e a estrutura do Mobai Bike Land. A ação é gratuita e para todas as idades.

“Recebemos o convite do Serramar Shopping para trazer o MOBAI EXPERIENCE, a proposta é incentivar o ciclismo para crianças e adultos, seja ele de forma amador ou profissional, ressalta Rodrigo Mioni, idealizador do Mobai.

Além da simulação, o espaço contará com painéis fotográficos que revelam mais detalhes do parque e sua atmosfera voltada ao esporte, aventura e contato com a natureza.

“Queremos oferecer novas experiências aos nossos clientes. A parceria com o

Mobai Bike Land permite que o público vivencie a emoção do mountain bike de uma forma inovadora, tecnológica e acessível. É uma oportunidade incrível para quem nunca teve contato com essa modalidade e quem sabe, inspirar novos ciclistas e mostrar, mesmo que virtualmente, que a aventura está ao alcance de todos”, afirma Leila Diniz, gerente de marketing do shopping.

Sobre o Mobai Bike Land

Localizado em São José dos Campos, na saída do KM 12, da Rodovia dos Tamoios, o Mobai Bike Land é o primeiro e único parque de ciclismo da América Latina. Com mais de 300 mil m², sua estrutura possui 25 trilhas que totalizam 50 km, em diferentes níveis de dificuldade. Além disso, o local inclui Pump Track, restaurante, mirante, vestiários e espaço para eventos. Para mais informações, acesse o site: mobabikeland.com.br.

Serviço
Mobai Experience
Período: De 19 de setembro a 22 de outubro
Horários: Das 14h às 20h
Local: Serramar Shopping – próximo à Renner
Participação: Gratuita

Editora GentecomBooks é presença confirmada na 2ª edição da 'Imersão Boss Marketing' no próximo dia 28/9 em Ubatuba

POR DRIELLY LEITE



O evento, focado em mulheres empresárias, vai oferecer palestras, networking e muitos conteúdos práticos para impulsionar marcas e negócios na região.

No próximo dia 28 de setembro (domingo), Ubatuba recebe a 2ª edição da 'Imersão Boss Marketing', no Casarão da Praia. O evento, organizado pela Agência Catarina, é voltado a mulheres empresárias do Litoral Norte e tem como objetivo proporcionar conhecimento sobre marketing e publicidade para alavancar negócios.

A imersão tem vagas limitadas, e as inscrições já estão disponíveis pelo site sympla.com.br, com o segundo lote a R\$ 69,90. Para garantir sua participação acesse: www.symppla.com.br/evento/boss-marketing-2025/3071690.

Com uma programação intensa e repleta de conteúdos práticos, conexões de alto nível e viradas de chave que trarão mais clareza para expansão de marcas e negócios, a 2ª edição da 'Boss Marketing' contará com ilustres personalidades, como a empresária, jornalista, escritora e mentora de livros, Bruna Vieira, que representará a Editora GentecomBooks, detentora de oito selos de best-seller na Amazon Kindle. Na ocasião, Bruna estará com um estande apresentando seu trabalho junto à editora.

Além de estandes variados sobre serviços e novidades da região e muito espaço para fazer networking, o evento contará com um time de palestrantes mulheres que são referência em suas áreas de atuação, nas cidades de Ubatuba, Caraguatatuba e São José dos Campos. Entre as especialistas convidadas, estão: Marry Souza, Tati Müller, Paula Senna, Lily Farias, Patricia Miltello, Eliane Simões e Luciana Fumagalli.

Também estarão presentes as influencers Alicia Florim, Jessica Ingrid, Bruna Lacerda, Francini Winker e Tina Vieira.

Para saber mais e ficar por dentro das novidades da 2ª edição da 'Imersão Boss Marketing', acesse o Instagram @catari-napublicidade.

Serviço

'Imersão Boss Marketing'

Data: 28/9 (domingo) | **Horário:** Check-in às 13h e início às 14h30

Local: O Casarão da Praia - Rua Félix Guizard, 596, frente ao mar, Perequê-Açu, Ubatuba.

Centro Universitário Módulo oferece experiências práticas e orientação profissional a estudantes durante o Mochilão

POR REDAÇÃO



Evento gratuito ocorre no dia 06 de outubro; inscrições já estão abertas.

O Centro Universitário Módulo abre suas portas para o Mochilão, tradicional feira de profissões promovida pela Cruzeiro do Sul Educacional em diversas regiões do País. Voltado a estudantes do Ensino Médio de escolas públicas e privadas, o evento apresenta diferentes áreas de atuação profissional por meio de atividades práticas, oficinas, workshops, palestras e bate-papos com professores e universitários. As inscrições são gratuitas e já podem ser realizadas no site oficial do Mochilão: <http://www.omochilao.com.br>.

"O Mochilão é uma oportunidade imperdível para que estudantes vivenciem, de forma prática e interativa, as demandas e possibilidades de cada profissão. É uma experiência imersiva que aproxima jovens da rotina universitária e das oportunidades de carreira, proporcionando experiências reais que aproximam do caminho que poderão seguir no futuro", afirma Fabiano Giacomini, reitor do Centro Universitário Módulo.

Durante o evento, os visitantes poderão explorar laboratórios, participar de dinâmicas e conhecer de perto as estruturas acadêmicas, vivenciando na prática o dia a dia de diferentes profissões. Entre as oficinas oferecidas no Módulo estão: "Rato virtual Sniffy: Análise Exp. do Compor-

tamento", do curso de Psicologia; "Oficina de Kokedamas", do curso Ciências Biológicas e "Rompimento de Ponte de Palito de Sorvete", do curso de Engenharia Civil.

Para mais informações e conferir a programação completa do evento, basta baixar o aplicativo Duda, disponível para Android e iOS nas principais lojas de aplicativos.

Serviço:

Local: R. Maria D'Assumpção Carvalho, 1.000, Martim de Sá - Caraguatatuba - SP

Data: 06 de outubro

Horário: das 8h30 às 12h e das 19h às 21h

Inscrições: Gratuitas pelo site www.omochilao.com.br

Programação completa: disponível no aplicativo Duda (Android e iOS)

Sobre o Centro Universitário Módulo - Fundado em 1988, o Centro Universitário Módulo é a maior e mais tradicional instituição de ensino superior do Litoral Norte de São Paulo. Mantém cursos de graduação, além de cursos de pós-graduação e de extensão, e ainda, dispõe dos campi Centro e Martim de Sá. Pertence ao grupo Cruzeiro do Sul Educacional, um dos mais representativos do País, que reúne instituições academicamente relevantes e marcas reconhecidas em seus respectivos mercados. Visite: www.modulo.edu.br.

São Sebastião prorroga prazo da Anistia Fiscal para 10 de outubro e oferece descontos de até 100% em juros e multas

POR REDAÇÃO



A iniciativa da Prefeitura oferece condições especiais para quitação de débitos, incluindo a possibilidade de servidores municipais usarem créditos de férias para pagar dívidas.

A Prefeitura de São Sebastião prorrogou para o dia 10 de outubro o prazo para que contribuintes possam regularizar seus débitos com o município por meio da Campanha de Anistia Fiscal. O Decreto 9.868/2025 foi assinado na quinta-feira (11/9) pelo prefeito Reinaldinho Moreira e entrou em vigor na sexta-feira (12/9). Os descontos podem chegar até 100% em juros e multa.

O objetivo da campanha é ampliar as oportunidades para que cidadãos e empresas quitem suas dívidas tributárias e não tributárias vencidas até 31 de dezembro de 2024. A iniciativa contempla, inclusive, débitos já parcelados, com recálculo dos valores conforme as condições atualizadas da campanha.

Entre os principais benefícios oferecidos pela campanha estão o desconto de 100% em juros e multa para pagamento à vista ou parcelamento em até seis vezes, independentemente do valor da dívida. Também há 100% de desconto para dívidas de até R\$ 20 mil, desde que parceladas em até 36 vezes. Já para débitos superiores a R\$ 20 mil, o contribuinte pode obter 80% de desconto, com possibilidade de parcelamento em até 12 vezes.

A adesão pode ser feita presencialmente no Agiliza São Sebastião, localizado na Avenida Guarda Mor Lobo Viana, 335, no Centro. Para débitos não ajuizados, o

pagamento à vista também pode ser realizado pelo site da Prefeitura. Em caso de execução fiscal, é necessário obter autorização da Procuradoria Fiscal, além de arcar com custas judiciais e honorários advocatícios.

O valor mínimo de cada parcela é de 20 Valor de Referência do Município (VRM) o que equivale a R\$ 95,40. O atraso no pagamento implica na perda imediata dos benefícios concedidos e na retomada da cobrança integral da dívida, com os encargos legais.

Outro destaque da campanha é a possibilidade de servidores públicos municipais utilizarem créditos de férias ou licença-prêmio vencidas para quitar dívidas ativas, inclusive de imóveis registrados em nome de cônjuges, desde que comprovada a relação.

As regras completas estão disponíveis na Lei Complementar nº 313/2025, acessível no site oficial da Prefeitura: www.saosebastiao.sp.gov.br/sistemas/oficialdocs/arquivos/24250313.pdf.

Serviço

Agiliza São Sebastião

Atendimento: segunda a sexta-feira, das 9h às 16h30

Endereço: Avenida Guarda Mor Lobo Viana, 335 - Centro

Telefone: (12) 3891-3419

Ilhabela retoma cobrança da Taxa de Preservação Ambiental a partir de dezembro e prevê arrecadação de R\$ 45 milhões anuais

POR REDAÇÃO



Recursos arrecadados serão aplicados em ações de limpeza urbana, educação ambiental, conservação de áreas naturais e infraestrutura de preservação.

A Câmara Municipal de Ilhabela aprovou por unanimidade, no último dia 16 de setembro, o Projeto de Lei do Executivo que retoma a cobrança da Taxa de Preservação Ambiental (TPA). A medida, que entrará em vigor a partir de dezembro, prevê arrecadação estimada em cerca de R\$ 45 milhões por ano, recursos que serão aplicados exclusivamente em ações de limpeza urbana, educação ambiental, conservação de áreas naturais e

infraestrutura de preservação.

O sistema de cobrança será modernizado, adotando o modelo de fluxo livre ("Free Flow"), sem necessidade de cabines físicas, com leitura de placas e pagamento eletrônico. Os valores definidos variam conforme o porte do veículo: R\$ 10 para motocicletas, R\$ 48 para carros de passeio, R\$ 70 para vans e caminhões, R\$ 100 para micro-ônibus e R\$ 140 para ônibus.

A nova legislação ainda garante benefícios à população local. Veículos registrados em Ilhabela e São Sebastião estarão isentos da taxa. Além disso, a Prefeitura prestará contas trimestralmente à Câmara Municipal, assegurando transparência na aplicação dos recursos.

A TPA havia sido criada em 2007, mas estava suspensa desde 2020, em razão da pandemia. Sua retomada, agora em modelo modernizado, representa um avanço importante para conciliar turismo, sustentabilidade e qualidade de vida da população.

"Ilhabela reafirma seu compromisso de ser referência em preservação da Mata Atlântica, adotando medidas que fortalecem a sustentabilidade sem deixar de receber com responsabilidade os milhares de visitantes que escolhem a cidade todos os anos", concluiu o Prefeito de Ilhabela, Toninho Colucci.

Clima em Movimento celebra fortalecimento comunitário e confirma voz do Litoral Norte na COP30

POR REDAÇÃO



O evento acontece na Vila Sahy, reunindo organizações de base e lideranças comunitárias apoiados pelo Fundo Brasileiro de Educação Ambiental - FunBEA, marcando a participação oficial do fundo na COP 30, em novembro deste ano, em Belém.

No sábado, 20 de setembro, a Praça dos Estudantes, na Vila Sahy (São Sebastião/SP), recebe o “Clima em Movimento: festival coletivo de Justiça Climática”, promovido pelo FunBEA em parceria com 18 organizações e 5 lideranças comunitárias do Litoral Norte. O evento marca o encerramento da Chamada Pública pela Justiça e Educação Ambiental Climática, que destinou mais de R\$1 milhão a iniciativas regionais, fortalecendo a atuação socioambiental em São Sebastião, Caraguatatuba, Ilhabela e Ubatuba. O festival integra ainda o Mês da Filantropia que Transforma, da Rede Comuá.

A programação reúne apresentações culturais, rodas de conversa, feira de artesanato, capoeira, samba de roda, coral indígena, DJ e comidas típicas, refletindo a diversidade do território — quilombolas, indígenas, caiçaras, imigrantes e jovens artistas. O encerramento fica por conta da banda de forró Peixelétrico. Entre as presenças confirmadas está Mahryan Sampaio, ativista climática e presidente do Conselho do FunBEA, que abordará racismo ambiental e protagonismo da juventude.

A escolha da Vila Sahy como palco do festival carrega simbolismo: foi o epicentro da tragédia climática de fevereiro

de 2023, com 64 mortos e mais de 2 mil desabrigados, mas hoje se afirma como referência de reorganização social. Entre os contemplados locais estão a Amovila, a União dos Atingidos e a Escola de Capoeira Raiz Negra, que se somam a experiências regionais como o Movimento Baía do Araçá, a Aldeia Yakã Porã e o Quilombo da Caçandoca.

O festival também projeta o futuro: as vozes do Litoral Norte estarão na COP30, em Belém, em novembro, onde o FunBEA participará como organização observadora oficial e na Casa Sul Global, reunindo fundos independentes do Sul Global. Fundado em 2011, o FunBEA já apoiou mais de 330 organizações em 328 municípios, beneficiando 186 comunidades. O Clima em Movimento simboliza essa missão de descentralizar recursos, valorizar culturas tradicionais e projetar demandas locais no cenário internacional da justiça climática.

Serviço
Clima em Movimento: festival coletivo de Justiça Climática
Data: sábado, 20 de setembro de 2025
Local: Praça dos Estudantes – Vila Sahy, São Sebastião (SP)
Horário: a partir das 14h
Entrada gratuita

Sabesp disponibiliza ligação à rede de esgoto no Perequê-Açu, Estufa I e Sumidouro, em Ubatuba, e beneficia cerca de 20 mil pessoas

POR REDAÇÃO



Com 7,5 quilômetros de redes instaladas, novo sistema de esgoto vai permitir 3.500 ligações e impulsionar a saúde e a economia da região.

As obras de implantação do Sistema de Esgotamento Sanitário em Ubatuba seguem em ritmo acelerado. A partir de agora, imóveis dos bairros Perequê-Açu, Estufa I, e Sumidouro podem solicitar a conexão ao sistema. Cerca de 20 mil pessoas (entre moradores e turistas) serão beneficiadas, reforçando o compromisso da Companhia com a saúde e meio ambiente. Além de garantir a coleta e tratamento de esgoto, as obras irão contribuir para a melhoria na qualidade das praias.

Nessa região, foram instalados mais de 7,5 quilômetros de redes coletoras e duas estações de bombeamento, que farão o transporte do esgoto para a estação de tratamento. Com isso, cerca de 3.500 novas ligações domiciliares poderão ser realizadas.

“Essas obras representam um avanço crucial para o saneamento básico de Ubatuba. Com a implantação dessa nova infraestrutura, estamos não apenas elevando a qualidade de vida da população local, mas também protegendo nosso meio ambiente e impulsionando o potencial turístico da cidade”, afirma Wellington Silva Pereira, gerente de projetos regionais da Sabesp no Litoral Norte.

Para Monica Ricciteli, gerente regional da Sabesp no Litoral Norte, a expansão da rede de esgoto é um passo importante

para a universalização do saneamento em Ubatuba. “Esse avanço reforça nosso compromisso com a saúde pública e o meio ambiente e melhora diretamente a qualidade de vida da população e a balneabilidade das praias da região.”

Como pedir a ligação de esgoto - Para a solicitação de ligação, o pedido deve ser feito pelo proprietário do imóvel ou por seu representante legal, desde que este esteja com procuração para isso. Deverão ser apresentados os seguintes documentos: documento de identificação pessoal (RG e CPF); comprovante de posse ou propriedade do imóvel (escritura e/ou IPTU e/ou atestado de numeração e/ou contrato de compra e venda e/ou escritura de posse).

Os moradores devem entrar em contato com a Sabesp pela Central de Atendimento, no telefone 0800 0550195 (ligação gratuita); pelo WhatsApp (11) 3388-8000; pelo e-mail atendimentocomerciao@sabesp.com.br; ou pela Agência Virtual, no site agenciavirtual.sabesp.com.br.

Os pedidos podem ser realizados presencialmente em qualquer agência da Sabesp. Em Ubatuba, o atendimento é realizado no Poupatempo, na Rodovia Oswaldo Cruz, 850, no bairro Mato Dentro, dentro do Supermercado Shibata.



COMPROMISSO COM UM ENSINO DE EXCELÊNCIA!

ENSINO INTEGRAL

FUND. E INFANTIL

LIVING ENGLISH

PROGRAMAÇÃO

ROBÓTICA

R. Santos Dumont, 203 - Centro

R. Ilha Bela, 239 - Sumaré

educacionalpaideia

(12) 3881-1437 e 3882-3563





TERAPIA & CIA

May Martins

TERAPEUTA INTEGRATIVA

A conta invisível da sobrecarga feminina: quem paga o preço do seu silêncio?

No Brasil, as mulheres ainda acumulam a famosa “dupla jornada”: trabalham fora e, quando chegam em casa, assumem tarefas domésticas e cuidados com a família. Dados do IBGE (2023) mostram que as mulheres dedicam, em média, o dobro de horas aos afazeres domésticos em comparação aos homens.

Essa sobrecarga não é apenas física, mas também emocional. Um estudo da ONG Think Olga revelou que mulheres são 25% mais propensas a desenvolver burnout do que homens. Além das pressões do trabalho, ainda recai sobre elas a responsabilidade de manter a casa, o cuidado com os filhos e, muitas vezes, com os idosos da família.

A neurociência comprova que o estresse crônico e a sobrecarga contínua afetam diretamente a produção de cortisol, o hormônio do estresse. Em níveis elevados, o cortisol compromete funções cognitivas como memória, foco e criatividade, além de enfraquecer o sistema imunológico. Estudos da *Harvard Medical School* e da *American Psychological Association* apontam que mulheres submetidas a cargas emocionais intensas apresentam maior risco de ansiedade e depressão justamente pela combinação entre pressão social e estresse.

No campo sistêmico, essa carga excessiva pode ser vista como repetições invisíveis: mulheres que carregam o fardo da família, assumem papéis que não são delas ou acreditam que precisam “dar conta de tudo” para serem amadas. Esse padrão, herdado de gerações anteriores, acaba se reproduzindo até que alguém tenha coragem de quebrá-lo.

Mas até quando? O corpo começa a dar sinais — ansiedade, insônia, dores crônicas. A alma grita pedindo uma pausa, mas o medo de decepcionar ou de ser julgada mantém o silêncio.

Autoconhecimento, nesse contexto, é usar parar. É perceber que pedir ajuda não é fraqueza, mas inteligência. É entender que dizer “não” a certas demandas é dizer “sim” à sua própria vida.

Se cada mulher se autorizasse a pausar, cuidar de si e dividir responsabilidades, não apenas sua saúde melhoraria, mas também as próximas gerações aprenderiam que força não significa sobrecarga.

May Martins é terapeuta, estudiosa do comportamento humano há quase uma década, com a missão de conscientizar sobre inteligência emocional entre o público feminino, com abordagens profundas e olhar integrativo ao ser mulher na sociedade contemporânea. Se deseja saber mais sobre imersões e cursos, acesse o Instagram @maymartin.s ou entre em contato: (11) 98552-5088.



ESTÉTICA & CIA

Adriana de Almeida

PROFISSIONAL EXPERT DO INSTITUTO ADA

Homens cada vez mais adeptos aos procedimentos estéticos: Instituto ADA se destaca em Caraguatatuba

O universo da estética deixou de ser exclusivo do público feminino. Cada vez mais, os homens buscam cuidados com a pele, prevenção do envelhecimento e valorização da imagem, entendendo o autocuidado como sinônimo de saúde e autoestima.

Entre os procedimentos mais procurados estão tratamentos para oleosidade e acne, protocolos anti-idade, bioestimuladores de colágeno e tecnologias para revitalização da pele, sempre com resultados naturais.

Em Caraguatatuba, o destaque é o Instituto ADA – Centro de Estética Avançada, que une ciência e tecnologia de ponta. À frente está a Dra. Adriana de Almeida, profissio-



PAISAGISMO & CIA

Leonardo Souza

PAISAGISTA FORMADO PELO IFMG

Filodendros: Beleza sem Complicação

Olá, amantes da natureza! Sou Leonardo Souza, paisagista formado pelo Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG), criador da Floricultura Caraguatá (@floriculturacaraguata), onde compartilho dicas, ensino jardinagem e ofereço uma seleção especial de mudas, flores e plantas ornamentais.

Acredito que cultivar é um ato de cuidado — com o ambiente, com as pessoas e consigo mesmo. É isso que me move como profissional e como comunicador do mundo verde.

E hoje quero te apresentar uma planta que tem feito sucesso entre iniciantes e apaixonados por verde: os filodendros.

Essa é uma das famílias mais versáteis do paisagismo, com espécies que vão do estilo tropical exuberante ao minimalismo elegante. Mas o que mais encanta é a facilidade de cultivo.

Se você é do time que diz “Leonardo, tudo o que eu planto morre”, respira fundo. Talvez você só não tenha encontrado o parceiro verde ideal, e os filodendros podem ser exatamente isso.

Por que os filodendros são práticos? Adaptação a ambientes internos: A maioria das espécies vive bem com luz indireta, o que os torna perfeitos para apartamentos, escritórios e varandas cobertas; **Pouca exigência com a rega:** Diferente de outras plantas mais delicadas, os filodendros toleram períodos curtos de seca. O solo pode secar levemente entre as regas — o que ajuda quem esquece de molhar de vez em quando; **Crescimento generoso:** São plantas que se desenvolvem rápido, formando folhagens volumosas que trazem vida imediata ao ambiente; **Estética poderosa:** Com folhas grandes, recortadas, brilhantes ou em formato de coração, os filodendros são presença marcante em qualquer decoração.

Espécies que fazem sucesso: **Filodendro-birkin:** folhas rajadas, elegante e compacto. Ideal para mesas e estantes; **Filodendro-brasil:** pendente, com folhas verdes e amarelas. Ótimo para vasos suspensos; **Filodendro-xanadu:** volumoso, de crescimento arbustivo, excelente para áreas sombreadas de jardins; **Filodendro-imperial verde ou vermelho:** porte vertical e robusto, traz sofisticação para interiores; **Filodendro monstera (Costela-de-adão):** queridinha da decoração contemporânea, com recortes inconfundíveis nas folhas.

Cuidados essenciais:

- Luz difusa ou meia-sombra; nada de sol direto nas folhas; Solo leve e bem drenado.

- Um mix com terra vegetal, areia e um pouco de composto orgânico vai bem.

- Regue quando o solo estiver seco ao toque. Nunca encharque.

- Limpe as folhas com pano úmido para manter o brilho e evitar pragas.

- Adube a cada 40 dias com um fertilizante equilibrado (como NPK 10-10-10).

Se você busca praticidade, beleza e aquela sensação gostosa de ver a casa se transformar num refúgio verde, dê uma chance aos filodendros. Eles não exigem muito, só um pouco de atenção e carinho.

E se tiver dúvidas sobre qual escolher ou como cuidar, é só me chamar! Estou sempre lá no Instagram, no @floriculturacaraguata, pronto para te ajudar a cultivar um mundo mais verde — dentro e fora de casa.

nal renomada, palestrante e docente, com sólida experiência clínica. Cada protocolo é desenvolvido com embasamento científico, garantindo inovação, segurança e resultados consistentes.



EDUCAÇÃO & CIA

Maria José Moraes

MENTORA DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

Respeito e confiança: os pilares da educação

Durante muito tempo, o professor ocupou um lugar de enorme prestígio social. Sua palavra era respeitada, sua função reconhecida como essencial para a formação das pessoas e para o futuro da comunidade. Hoje, embora o papel do educador continue sendo vital, os desafios se multiplicaram: desvalorização da carreira, condições de trabalho precárias, violência no ambiente escolar e um sentimento de frustração que leva muitos a pensar em desistir. A profissão que deveria ser motivo de orgulho tem, em muitos casos, se transformado em motivo de desgaste.

Pesquisas recentes mostram esse retrato com clareza. Segundo a CNTE-CUT, quase 80% dos professores já pensaram em deixar a carreira. As razões passam pela sobrecarga de trabalho, salas superlotadas, infraestrutura insuficiente e até episódios de violência verbal e física dentro das escolas. A ausência de planos de carreira e salários compatíveis também afasta novos profissionais e ameaça um futuro em que poderemos ter um verdadeiro “apagão” de professores.

Mas ainda há caminhos. A valorização docente precisa se apoiar em três pilares: financiamento adequado para a educação, salários justos aliados a planos de carreira atrativos e formação contínua que estimule o crescimento pessoal e profissional. Além disso, é urgente promover um ambiente escolar mais seguro, onde o professor seja respeitado não apenas como transmissor de conhecimento, mas como guia, facilitador e presença essencial no desenvolvimento humano e social.

O professor do futuro já começa a nascer hoje: aquele que integra a tecnologia sem perder o vínculo humano, que acompanha os alunos em suas descobertas e que segue acreditando no poder transformador da educação. Para que esse futuro seja possível, precisamos resgatar o respeito, a confiança e a paixão pelo ensinar. Valorizar o professor não é apenas um ato de justiça, é um investimento em toda a sociedade.



LITORAL & MENTE

Adriana Belintani

ADVOGADA ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL

Burnout não tira férias

O litoral é sinônimo de descanso: areia, mar e sol para desligar. Mas quem chega esgotado do trabalho sabe que nem o paraíso silencia o cansaço. O burnout, reconhecido pela OMS, não desaparece na mala: acompanha corpo e mente e cobra pausas reais, não só troca de cenário.

A diferença entre descansar e apenas mudar de lugar está na qualidade das pausas. Muitos seguem conectados ao trabalho, respondendo mensagens e antecipando demandas. Essa “falsa folga” mantém a mente alerta e freia a recuperação. “Descansar não é luxo, é lei”. A Constituição garante o lazer como direito social; parar não é preguiça, é condição de saúde.

No litoral, desafio aumenta para quem atua no turismo e comércio, com jornadas extenuantes. A CLT e as Normas Reguladoras fixam limites e intervalos, reforçando que proteger a saúde mental é dever legal do empregador. Afinal, “produtividade sem equilíbrio é como remar contra a maré: você gasta energia, mas não chega longe”.

Férias e pausas não são privilégios, mas proteção à vida. O mar pode ser terapêutico, não substitui o direito de desligar do trabalho. Que o descanso seja prática real, para que o litoral deixe de ser cenário e vire fonte de equilíbrio.

Adriana Belintani, advogada especialista em saúde mental no trabalho fundadora do Belintani Advocacia e Mindcore Consultoria.

Instagram: @belintaniadvocacia
E-mail: adrianabelintani@belintani.adv.br



PSICANÁLISE & CIA

Patricia Rodrigues

PSICANALISTA CBPC 2022-2448

Motivações e Desmotivações Externas

Uma vez ou outra, não nos damos conta de como tudo à nossa volta pode nos encorajar ou desmotivar. Sim, querido leitor, existe muito mais influência do que imaginamos. Vou te contar uma breve história:

Sara estava recentemente solteira, divorciada de um casamento de 7 anos — o seu grande primeiro amor. Ela recebeu em sua casa a visita de algumas amigas da adolescência, com quem tinha muitas lembranças da “época de solteira”. Todas estavam solteiras também. Riram, saíram, se divertiram... Enfim, passaram dois dias aproveitando cada segundo. Quando foram embora, a sensação que ficou em Sara foi de vida nova, de recomeço. Ela começou a enxergar o lado bom de estar solteira, a pensar em viagens, planos... em possibilidades.

No mês seguinte, em um sábado à noite, Sara recebeu novamente algumas visitas. Dessa vez, uma amiga solteira e um casal — amizades que ela fez na época em que ainda era casada, ou seja, pessoas próximas tanto dela quanto do ex-marido. A noite estava ótima: vinhos, queijos, risadas... até que o assunto inevitável surgiu. Sem que percebessem, o ex de Sara virou o centro da conversa. Cada um com seus “achismos” e boas lembranças das viagens, restaurantes, teatros e momentos que todos haviam vivido juntos.

Quando os amigos foram embora, a casa parecia cheia de silêncio. Sara sentiu aquela nostalgia invadir o ambiente: uma saudade das partes boas, de cada lembrança... e, junto disso, a sensação de solidão.

Agora te faço uma pergunta para refletir: Em ambas as visitas, Sara já não estava divorciada? Então, o que mudou? O que mudou foi o olhar dela. A mesma realidade pode ser sentida de formas diferentes. Depende de como queremos — ou conseguimos — ver. O melhor dos mundos para Sara talvez seja este: pegar o melhor das duas experiências e encontrar um ponto de equilíbrio entre elas. A leveza do recomeço e a gratidão pelo passado podem coexistir.

E quanto mais Sara se conhecer, menos influenciada será pelos contextos externos. Ela passará a sentir mais de si mesma.

Refleta: O nosso mundo é como ele é, como vemos... ou como queremos ver?

Até a próxima,
Patricia Rodrigues

Equipe Rei das Capas Centro promove ação social com distribuição de brinquedos para crianças

POR REDAÇÃO

Foto: Reprodução.



A Equipe Rei das Capas – Unidade Centro anunciou que realizará uma ação social especial no dia 11/10 (sábado), a partir das 11h. A iniciativa tem como objetivo proporcionar um momento de alegria para as crianças que estiverem pela região.

Durante o evento, serão distribuídos brinquedos, além de pipoca e algodão doce gratuitamente, garantindo diversão e um clima festivo para toda a comunidade.

Segundo os organizadores, a proposta é retribuir o carinho recebido pelos clientes e moradores locais, fortalecendo o vínculo com a comunidade e levando um pouco de alegria às famílias.

A ação acontece no Centro de Caraguatatuba, em frente à loja Rei das Capas, e é aberta a todos que desejarem participar.

**É REAL!
FAZEMOS,
REVISAMOS,
LANÇAMOS E
TORNAMOS
SEU LIVRO
BEST-SELLER.**



Compre qualquer um desses três livros pelo
preço promocional de lançamento por
apenas R\$ 49,90 cada!



PIX (CNPJ) 14.948.898/0001-39.
Envie o comprovante para o **WhatsApp (12) 98218-3382.**

****Promoção por tempo LIMITADO!***