



São Vicente abre concurso público com 174 vagas em diversas áreas

A inscrições vão até 28 de maio e salários chegam a R\$ 10,9 mil. Página 4.



Cratera aberta após tempestade foi causada por obra irregular de prédio; diz prefeitura

Página 5

SAÚDE

SV inaugura sala multissensorial voltada a pessoas com TEA



Página 2

ABANDONO

Motorista é filmado abandonando cão na Capitão-Mor Aguiar



Página 5

ESPORTE

São Vicente abre vagas gratuitas para basquete e alongamento



CULTURA E LAZER

Divirta-se com as atrações da agenda cultural do fim de semana

Página 9

CELEBRAÇÃO

Amei Rei Pelé celebra Dia dos Povos Originários com arte e reflexão

Performance teve dança, encenação e exposição de livros, envolvendo alunos de 4º e 5º anos para reforçar a luta e resistência indígena

A quadra da Amei Rei Pelé (Samaritá) foi transformada nesta terça-feira (22) em palco para a celebração do Dia dos Povos Originários, onde alunos de 4º e 5º anos participaram de uma grande performance para reforçar a luta indígena há exatos 525 anos.

A apresentação contou com dança, encenação e simulações de jogos e práticas esportivas típicas.

“A ideia não é celebrar uma data, mas reforçar a resistência dos povos originários, que são os verdadeiros habitantes daqui, desde a chegada dos portugueses em 1500”, reforçou a diretora da unidade escolar de tempo integral, Regina Davino Rizzo.

Idealizadora do projeto, a professora de educação física, Laudicea Guglielmetti, destacou a participação de todas as professoras no evento. “Trabalhamos de forma



interdisciplinar esse importante tema que faz parte do currículo escolar, desenvolvendo práticas corporais, arte, a influência do vocabulário sobre a língua portuguesa, a culinária e a histó-

ria dos povos originários”. Aluna do 5º ano, Luiza Ferreira de Andrade considerou o momento de grande importância no ambiente escolar. A estudante conta que, nas últimas semanas, aprendeu muitas coisas sobre a cultura indígena, como brincadeiras, palavras que fazem parte do nosso vocabulário e até a influência na culinária. “É importante conhecer nossas origens”, finalizou.

deu muitas coisas sobre a cultura indígena, como brincadeiras, palavras que fazem parte do nosso vocabulário e até a influência na culinária. “É importante conhecer nossas origens”, finalizou.

Maya Pimentel, 10 anos, fez um discurso de abertura, destacando que a celebração é uma oportunidade para valorizar as tradições fundamentais para a nossa identidade, “mas é também um momento de reflexão sobre os desafios ainda presentes nos dias atuais”, avaliou a estudante do 5º ano.

Além da parte coreográfica, a ação contou com uma exposição de relevantes vultos dos povos indígenas, apontamento de parte das mais de 300 tribos pelas cinco regiões do País e exposição de livros escritos por autores representativos, como Márcia Wayna Kambeba (‘Infância na Aldeia’), Auritha Tabajara (co-autora de ‘Tuiupé e o Maracá Mágico’), Daniel Munduruku (‘Vó Coruja’ e ‘Coisas de Índio - versão infantil’), Jaguarê Yamã (‘Três Curumins - como nascem os nomes indígenas’), entre outros.

São Vicente lança novo manual de arborização em prol da sustentabilidade

Com o objetivo de promover uma cidade cada vez mais verde e harmoniosa, a Prefeitura de São Vicente, por meio da Secretaria de

Meio Ambiente (Semam), lança o novo Manual Técnico de Arborização Urbana. O documento é essencial para o planejamento da arborização municipal, visando atender as práticas ambientais e as necessidades da Cidade, contribuindo para uma paisagem urbana mais verde, sustentável e harmoniosa.

A nova versão traz diretrizes atualizadas que contemplam avanços científicos e as particularidades do ecossistema local. Dentro do novo manual, é possível encontrar a lista revisada de árvores indicadas para o plantio em vias públicas, considerando todos os fatores necessários para uma boa adaptação, novas orientações sobre técnicas de poda, medidas para prevenir conflitos entre a arborização e redes elétricas, cal-



çadas, sistemas de drenagem e outras estruturas, e, também, um estímulo ao uso de espécies nativas da Mata Atlântica, a fim de contribuir para a preserva-

ção ambiental e a restauração ecológica.

Além de colaborar para o embelezamento da Cidade, as árvores ajudam a contribuir para um ambiente mais

arejado nos dias de calor.

Para acessar o manual, basta acessar o link:

<https://www.saovicente.sp.gov.br/manualdearborizacao>

EXPEDIENTE

Jornal Vicentino



Fundador: Ricardo Gonçalves Rocha (Rochinha)
(15/02/1984 - 30/03/2005)

Propriedade da Editora
Jornal Vicentino LTDA
CNPJ 52.885.910/0001-00 - Insc. Mun.
22438/13 - Ins. Est. 657.057.832110

Neide Veiga Rocha
Diretora-Presidente

Thadeu Gomes Aguiar
Jornalista responsável
(jornalismo on line)
MTb 49-024

Telefone (13) 99200-4395 (whatsapp)
E-mail: jornalvicentino@yahoo.com.br

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores e não representam necessariamente o ponto de vista da Editora, podendo até mesmo ser contrário.



SAÚDE

SV inaugura sala multissensorial voltada a pessoas com TEA

Durante solenidade o prefeito Kayo Amado conferiu os recursos que permitem estímulos sensoriais, promovendo bem-estar e integração com acompanhamento profissional

Sala interativa, recursos para o desenvolvimento de áreas não desenvolvidas e tudo isso com o acompanhamento de profissionais capacitados. Esses são os cartões de visita da mais nova sala multissensorial, inaugurada pela Prefeitura de São Vicente, por meio da Secretaria da Saúde (Sesau), nesta quinta-feira (24), no Complexo de Especialidades Médicas de São Vicente – CEMESV (Rua XV de Novembro, 176 – Centro).

O local conta com recursos que permitem estímulos através das ativações sensoriais promovidas pelos equipamentos do ambiente, como telas interativas, sons ambientes, cheiros, texturas, piscina de bolinhas, luzes, jogos, brinquedos e climatização.

Tal atendimento contribui significativamente para o desenvolvimento cognitivo, emocional e sensorial, especialmente de crianças com deficiências ou neurodivergências, como autismo, em um ambiente seguro e controlado, com estímulos visuais, auditivos, táteis, olfativos e proprioceptivos, que auxiliam na organização e processamento da informação sensorial, promovendo o bem-estar e a interação.

Para ter acesso, o primeiro passo é o paciente realizar consulta com médico na Unidade Básica de Saúde (UBS) ou Unidade de Estratégia da Saúde da



Família (ESF) de referência. Após avaliação e comprovando a necessidade de uma avaliação com especialista (psicólogo, neuropediatra) os dados são enviados à Sesau, para o setor de regulação de vagas, que providencia a marcação em uma das unidades de Atenção Especializada da Cidade, como o CAPS II Infantil e Complexo de Especialidades Médicas (CEMESV).

No Cemesv, o paciente passa por atendimento psicológico, fonoaudiológico, neuropediatra e em alguns casos, endocrinologista. Após a avaliação, e confirmando-se a necessidade, é feito o encaminhamento para a sala multissensorial.

“Feliz de voltar aqui para uma entrega que vai além das paredes”, pontuou a secretária Michelle

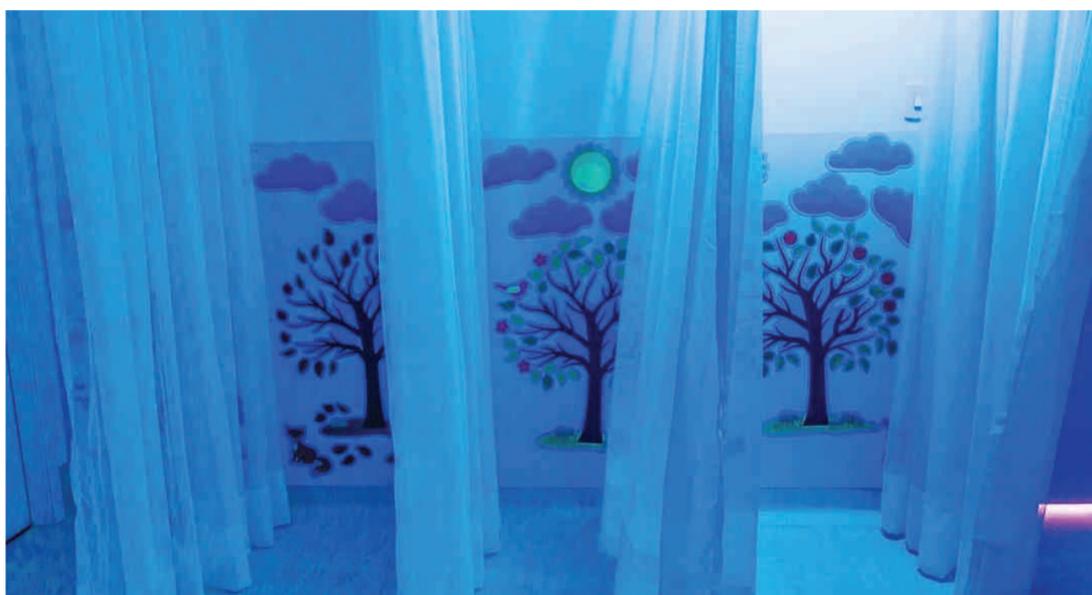
Santos, recordando que a última visita havia sido na entrega da estrutura da unidade. “Agora, voltamos oferecendo mais um serviço para os pacientes, que passarão por consultas com a equipe multidisciplinar para serem destinados a sala multissensorial. Esse será um trabalho em conjunto de toda a equipe em atingir um único objetivo:

o melhor atendimento e tratamento possível para aqueles que necessitam”, completou a responsável pela pasta da Saúde.

Quem ficou muito contente com a inauguração foi Elma Augusta Amorim Sakurai, avó de Vincent Valentine Sakurai Barbosa, de 8 anos: “Meu neto tinha algumas dificuldades do dia a dia, como ir ao

banheiro sozinho e na escola com a alfabetização. Depois que começou a ser atendido pela equipe daqui, há um ano, ele tem uma vida totalmente diferente. Já está aprendendo a formar frases, se comunica melhor, consegue ir sozinho ao banheiro... Achei uma maravilha essa nova sala e tenho certeza de que vai vir para ajudar muitas famílias. Costumo dizer que aqui é um banquete, por tudo que é oferecido”.

O prefeito Kayo Amado elogiou o novo serviço. “É mais um serviço que estamos levando até os munícipes e isso é graças ao trabalho de toda a equipe da saúde, com os profissionais que estão envolvidos nesse processo e também de uma parceria com o deputado Caio França na destinação da verba. Grato pelo dia de hoje e por mais uma entrega que estamos oferecendo”, ressaltou o chefe do Executivo.



FIQUE LIGADO!

São Vicente abre concurso público com 174 vagas em diversas áreas

A inscrições vão até 28 de maio e salários chegam a R\$ 10,9 mil

A Prefeitura Municipal de São Vicente publicou quatro novos editais de concurso público nesta sexta-feira (25). São oferecidas 174 vagas, com oportunidades para cargos efetivos e de cadastro reserva. Os salários variam entre R\$ 3.558,19, para carreiras de nível médio e técnico, e R\$ 10.952,30, para cargos de nível superior.

As inscrições estão abertas até o dia 28 de maio, e as provas objetivas estão marcadas para o dia 22 de junho, confor-



me publicação da Prefeitura de São Vicente. Os certames têm duração de dois anos, podendo ser prorrogados por mais dois.

O concurso tem como banca organizadora o Instituto Brasileiro de Administração Municipal (IBAM) e abrange as áreas de Saúde, Administração e Segurança. Os editais podem ser consultados, e as inscrições realizadas, no site da banca: novo.ibamsp-concursos.org.br.

ESPORTE

S. Vicente abre inscrições para aulas gratuitas de Basquete e Alongamento



A Secretaria de Esportes e Lazer (Sespor) de São Vicente, em parceria com o Fundo Social de Solidariedade (FSS), abre nesta quinta-feira (24) as inscrições para aulas gratuitas de alongamento. As atividades acontecerão às quintas e terças, às 14h, na sede do Fundo Social (Rua Benedito Calixto, 205 - Gonzaguinha).

Ao todo, 80 vagas estarão disponíveis, divididas entre duas turmas. As inscrições devem ser feitas

presencialmente no FSS a partir das 14h. Para se inscrever, é necessário apresentar cópia do RG, uma foto 3x4 e comprovante de residência.

A iniciativa visa promover saúde, bem-estar e qualidade de vida para a população por meio de atividades físicas acessíveis e orientadas por profissionais capacitados.

Basquete

A Prefeitura de São Vicente, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer (Ses-

por), em apoio à Associação Realizar, está com 40 vagas disponíveis para aulas gratuitas de basquete no Poliesportivo Dondinho (Travessa do Parque, 1000 - Catiapoã). A iniciativa é voltada para adolescentes com idade entre 13 e 14 anos do sexo masculino.

As aulas acontecerão às terças e quintas-feiras, das 20h às 21h, e as inscrições deverão ser feitas no próprio local. Para efetuar a matrícula, é necessário uma cópia do RG e uma foto 3x4.

Confira a lista de cargos:

- * Auditor de Controle Interno: 05 vagas + CR
- * Contador: 08 vagas + CR
- * Dentista Clínico Geral: 07 vagas + CR
- * Dentista Radiologista: 01 vaga + CR
- * Enfermeiro Generalista: 08 vagas + CR
- * Enfermeiro PSF: 12 vagas + CR
- * Fonoaudiólogo: 04 vagas + CR
- * Guarda Civil Municipal 2ª Classe: 70 vagas + CR
- * Técnico de Enfermagem: 70 vagas + CR
- * Técnico de Laboratório: 02 vagas + CR
- * Terapeuta Ocupacional: 08 vagas + CR
- * Veterinário: 01 vaga + CR

Especialidades médicas:

- * Anestesiologista: 08 vagas + CR
- * Cardiologista: 01 vaga + CR
- * Cirurgião Geral: 04 vagas + CR
- * Clínico Geral: 06 vagas + CR
- * Medicina do Trabalho: 03 vagas + CR
- * Endocrinologista: 01 vaga + CR
- * Gastroenterologista: 01 vaga + CR
- * Ginecologista Obstetra: 11 vagas + CR
- * Infectologista: 01 vaga + CR
- * Intensivista: 01 vaga + CR
- * Neurocirurgião: 02 vagas + CR
- * Neurologista: 03 vagas + CR
- * Neurologista Infantil: 01 vaga + CR
- * Pediatra: 09 vagas + CR
- * Pediatra Neonatologista: 06 vagas + CR
- * Pneumologista: 02 vagas + CR
- * Psiquiatra: 05 vagas + CR
- * Reumatologista: 01 vaga + CR
- * Traumaortopedista: 08 vagas + CR
- * Ultrassonografista: 04 vagas + CR
- * Urologista: 02 vagas + CR

Mande "01" para o número
(13) 99200.4395 e adicione
em seus contatos.

(13) 99200.4395

Receba o JV

no seu

WHATSAPP

GRATUITAMENTE





DIZ PREFEITURA

Cratera aberta após tempestade foi causada por obra irregular de prédio

Buraco apareceu no bairro Vila Valença, no sábado (19). Temporal afetou região

A cratera que se abriu em São Vicente após as fortes chuvas do último sábado (19) pode ter sido causada por conta de uma obra irregular no Edifício Solaris, que fica ao lado do local onde a cratera surgiu. A informação foi divulgada pela Prefeitura de São Vicente.

De acordo com a administração, pós avaliação de corpo técnico da administração, foi constatado que a cratera não foi causada por falha ou rompimento na rede de drenagem da Prefeitura, nem na rede de esgoto da Sabesp.

Ainda segundo a Prefeitura, as evidências técnicas indicam que uma obra

irregular, sem alvará, que estava sendo realizada no subsolo do edifício, é a provável causadora do incidente. A intervenção pode ter comprometido a estabilidade do solo, resultando no surgimento da cratera, na esquina da Avenida Marechal Deodoro com a Rua Pero Lopes de Souza, no bairro Vila Valença.

A Prefeitura já notificou os responsáveis pelo edifício e aguarda posicionamento urgente, exigindo medidas imediatas para contenção dos danos e reparos necessários, a fim de evitar maiores transtornos à população e ao entorno.



Motorista é filmado abandonando cachorro na Capitão-Mor Aguiar

Um motorista foi filmado abrindo a porta de um carro e deixando um cachorro sozinho na Avenida Capitão-Mor Aguiar, no bairro Parque Bitaru. Uma dona de casa afirmou ter testemunhado e registrado o caso de abandono junto à Polícia Civil. A Prefeitura de São Vicente foi acionada e informou que já identificou a placa do carro do motorista.

Nas imagens registradas por câmeras de monitoramento, é possível ver que o carro parou rapidamente em uma vaga proibida na via. Em seguida, a porta do passageiro foi aberta, o cachorro desceu e o veículo deixou o local.

A mulher disse que gritou



para tentar chamar atenção do motorista, mas não teve retorno. Ela afirmou que queria resgatar o cachorro, mas ele correu atrás do carro e saiu do campo de visão dela. A moradora chamou a representante de um

prédio para solicitar as imagens de câmeras de monitoramento e, em seguida, divulgou o vídeo nas redes sociais para tentar encontrar o motorista.

Além disso, ela entrou em contato com protetores de

animais para notificar o caso e registrou um boletim de ocorrência no 1º Distrito Policial de São Vicente.

AUTORIDADES

Em nota, a Prefeitura de São Vicente, por meio da Secretaria de Bem-Estar

Animal (Sebem), informou que houve acionamento para o caso. “A placa do carro foi identificada pelas câmeras de segurança de um estabelecimento da via, e, logo em seguida, um boletim de ocorrência foi lavrado”, informou.

Ainda segundo a administração municipal, todas as equipes de fiscalização estão acompanhando a situação e buscando pelo cão, que ainda não foi localizado.

Também por meio de nota, a Secretaria de Segurança Pública de São Paulo afirmou que a Polícia Civil investiga o abandono do cachorro na Avenida Capitão-Mor Aguiar.

Manifestantes protestam pelo fim da escala 6x1 no Brisamar

Na tarde da última terça-feira (23), um grupo de trabalhadores protestaram pelo fim da jornada de trabalho na escala 6x1, modelo que prevê apenas um dia de folga por semana, no Brisamar Shopping, em São Vicente.

A manifestação foi feita em vários estabelecimentos

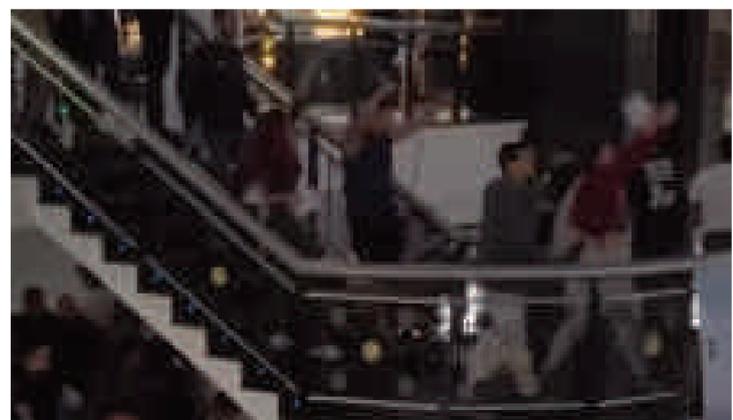
que não pararam durante o feriado prolongado.

No ato, os manifestantes enfatizaram a possibilidade de rever a carga horária semanal e as condições impostas, com ênfase nos setores de comércio e serviços.

Lideradas pelo VAT, mo-

vimento que ganhou visibilidade nas redes sociais e luta pela redução da jornada de trabalho para 36 horas semanais.

O tema se tornou Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 8/2025, de autoria da deputada federal Erika Hilton (PSOL).



De acordo com os organizadores, novas manifestações estão previstas para

acontecerem à nível nacional em 1º de maio, Dia do Trabalho.

EM SANTOS

Sereinhas da Vila visitam alunos de escola municipal no Saboó

Programa Campeão na Escola reuniu mais de 120 alunos em encontro com jogadoras



Mais de 120 alunos da UME Vinte e oito de Fevereiro, no Saboó, tiveram um encontro especial na última terça-feira (22). Eles receberam na escola as jogadoras da equipe feminina sub-20 do Santos Futebol Clube, as 'Sereinhas da Vila', e tiveram oportunidade de conversar e bater bola com as atletas.

A ação faz parte do programa Campeão na Escola, realizado em uma parceria entre Fundação Pró-

Esporte de Santos (Fupes), Secretaria de Educação (Seduc) e Secretaria de Esportes (Semes). Essa é a terceira edição neste ano, que já contou com a presença especial da medalhista olímpica de vôlei Virna e com o time profissional das Sereias da Vila.

O tradicional programa já está em atividade há 13 anos na Cidade. "O objetivo é aproximar os atletas da Fupes, que defendem Santos, dos alunos

da rede municipal de Educação, com o intuito de incentivar crianças e adolescentes à prática esportiva, como mecanismo de ascensão social e mudança de vida", explicou a diretora de marketing da Fupes, Danielle Zangrando.

A zagueira do Peixe Emily Vitória Santos Apolinário, 20 anos, levou para as crianças da UME um pouco da sua trajetória como atleta e da decisão de jogar futebol em

vez de de seguir como bailarina. "É muito legal que eles saibam que, além do esporte, tem a importância do estudo. Eles normalmente acham que vão jogar bola e que isso vai ser suficiente para terem sucesso. Assim que os meus pais viram que eu dei prioridade aos estudos, eles também abraçaram o esporte junto comigo", contou a atleta.

A aluna do 6º ano Pietra Mirelly Pereira dos Santos

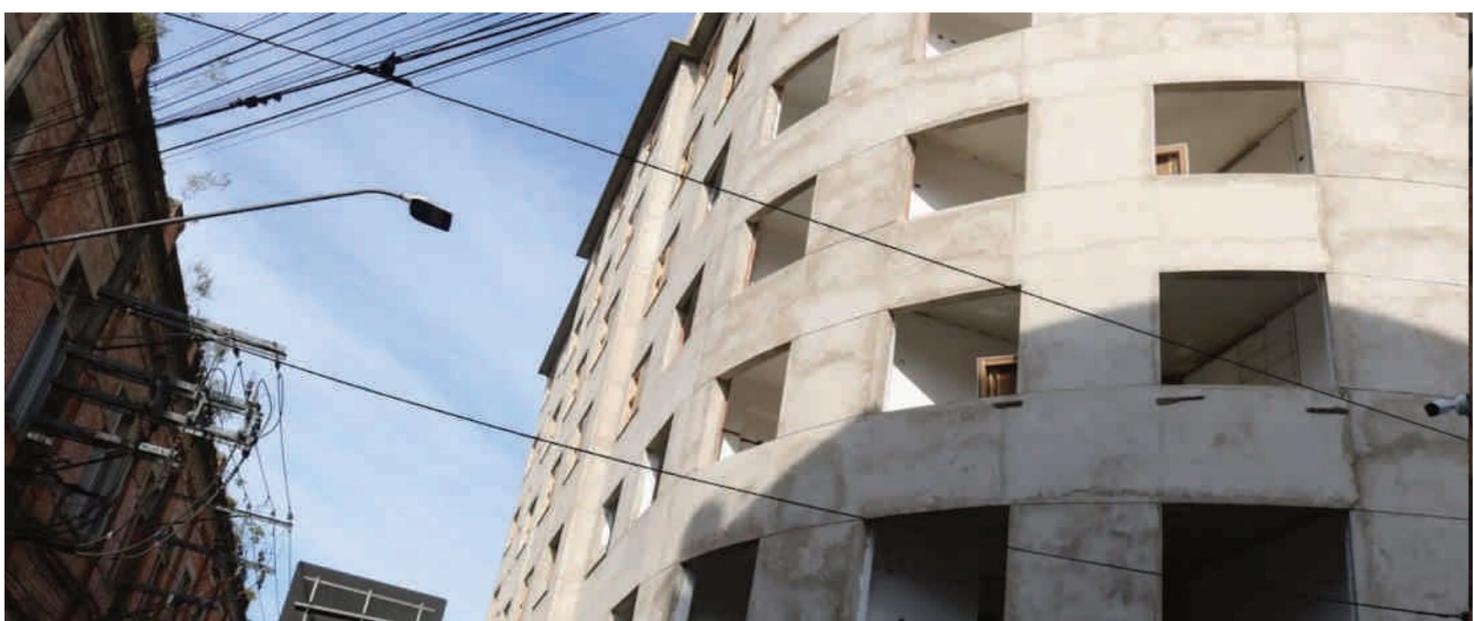
Viana, 11 anos, conta que é a primeira vez que ela fica perto de uma atleta "profissional". "Eu nunca tinha visto uma jogadora de perto e eu estou achando bem legal. Eu gosto de futebol e estou praticando muito. Ainda não me inscrevi na escolinha, mas treino nas aulas de Educação Física aqui da escola. Depois da conversa de hoje, vou me inscrever e minha mãe me apoia muito!", explicou Pietra.

Santos terá novo conjunto habitacional para movimentos de moradia e retrofit para estudantes

O Centro de Santos ganhará um novo conjunto habitacional de interesse social com 40 apartamentos para atender, exclusivamente, inscritos nos movimentos de moradia da Cidade. A previsão é que as obras sejam iniciadas ainda neste ano.

O anúncio das novas unidades foi feito na quarta-feira (23), em reunião na sede da Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano (CDHU), na Capital, entre o presidente da companhia, Reinaldo Iapequino, o prefeito Rogério Santos e o presidente da Cohab-Santista, Maurício Prado.

As novas unidades se somam às 113 do projeto Santos L, recém-anunciadas pelo governador Tarcísio de Freitas, e que também serão financiadas pela CDHU. Estas, no entanto, serão direciona-



das para moradores de cortiços da região central. "A CDHU garantiu recursos para mais 40 unidades, além das 113 que foram anunciadas pelo governador, para atender a demanda por habitação de interesse social em Santos. Esses projetos são importantes também porque integram

a revitalização da região central", comemorou o prefeito.

RETROFIT

Os apartamentos do primeiro retrofit público da Baixada Santista, atualmente em obras no prédio do antigo Ambesp, na esquina das ruas Gonçalves Dias e José Ri-

cardo, no Centro, serão destinados a estudantes em situação de vulnerabilidade social, matriculados nos cursos da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), em Santos. São 36 unidades com capacidade para abrigar cerca de 120 alunos, sob regime de locação.

Os aluguéis serão pagos por meio de uma parceria entre a Unifesp, a Cohab-Santista e a CDHU, que financiou a obra de recuperação do antigo imóvel. O recurso será repassado à Cohab pela Unifesp, em substituição ao auxílio-moradia já pago aos estudantes.



SONO

A importância de dormir bem

Lilian de Freitas

Psicóloga Clínica
Mestre em Ciências da Comunicação
MBA em Recursos Humanos
MBA em Comunicação



Dormir bem depois de um dia exaustivo e repleto de atividades é o desejo de muitas pessoas. Há ainda aquelas que “sonham” em dormir no mínimo seis horas por noite, os que

torcem pela chegada do final de semana para descansar e ficar na cama até tarde. Tem também aquelas que não conseguem dormir e acumulam dias e dias de insônia.

Entre sonhos e queixas é

importante repensar alguns hábitos noturnos, antes de adormecer para evitar prejuízos na saúde física e mental e minimizar os efeitos de uma noite mal dormida no dia seguinte.

Dormir bem é essencial-

mente importante para a saúde, enquanto que a privação do sono, quando crônica, pode afetar o sistema imunológico, aumentar, a médio e longo prazo, os níveis do cortisol e o estresse e os riscos de de-

envolver doenças cardiovasculares, diabetes e pressão alta. Uma noite mal dormida pode impactar a saúde mental e, como consequência significativa, intensificar os sintomas da ansiedade e depressão.

POR QUE O SONO É IMPORTANTE PARA SAÚDE MENTAL?

Existem muitos estudos que identificam a relação entre saúde mental e o sono. A capacidade cognitiva, concentração, atenção e a memória podem ser afetadas gradativamente quando não dormimos bem. É durante o sono que conseguimos processar e reorganizar todo o conteúdo informacional adquirido ao longo do dia, promovendo a retenção das informações e o futuro acesso a elas.

Quando dormimos, os níveis hormonais de serotonina e melatonina aumentam, apresentando uma função de regulação do humor. Ao dormir pouco ou mal, nosso humor facilmente é afetado, causando irritabilidade e mau humor.

O desenvolvimento da depressão e da ansiedade é maior quando a falta de sono se torna mais frequente.

Os pacientes com de-

pressão ou transtorno de ansiedade generalizada relatam insônia e dificuldades para dormir. Os que sofrem de ansiedade costumam relatar que não “pegam no sono” com facilidade, devido a uma hiperexcitação, com todas as preocupações e pensamentos acelerados que vem à tona na hora que estão na cama.

O QUE SIGNIFICA DORMIR BEM?

Dormir bem deve ser visto como um hábito saudável que visa a manutenção da saúde física e mental. Alguns fatores como quantidade e qualidade devem ser considerados. Não há uma fórmula única ou rígida para o número de horas que devemos dormir, mas analisar e se necessário, buscar uma ajuda médica para cada caso, individualmente. O importante é entender como o sono ameniza os efeitos da fadiga e da exaustão e promove o bem estar, por exemplo. Se

COMO FAZER A HIGIENE DO SONO?

Horário regular de sono

Estabeleça um horário para dormir e acordar, diariamente, incluindo os fins de semana.



Ambiente adequado para o descanso

Torne o ambiente agradável, com baixa ou nenhuma luminosidade, local silencioso e arejado. A qualidade do colchão e travesseiros deve ser considerada para otimizar o clima confortável.



Uso de dispositivos eletrônicos

Evite o uso de smartphones, tablets pelo menos uma hora antes de dormir. A luz azul emitida por estes dispositivos eletrônicos afeta a produção de melatonina e o sono.



Consumo de cafeína e álcool

Evite a cafeína e o álcool, principalmente no final do dia para não dificultar a chegada do sono.



Prática de relaxamento

Algumas atividades podem ser inseridas como relaxantes: yoga, meditação, técnicas de respiração, banho quente, alongamento e música em baixo volume.



Exercícios físicos regulares

Pratique exercício em horários apropriados, evitando os de maior intensidade próximos da hora de dormir.



dormir pouco ou mal, os efeitos vão surgir apontando uma insuficiência e sinalizando um comprometimento na qualidade do sono.

O QUE GARANTE UMA MELHOR QUALIDADE DO SONO?

O primeiro passo para garantir uma noite de sono tranquila é saber quais as causas que comprometem o sono. Identificar se existem problemas relacionados à saúde ou se as causas são por hábitos que distanciam a pessoa de uma boa qualidade de vida.

Há pessoas que necessitam de medicamentos ou indutores de sono que podem ser prescritos por médicos, de modo criterioso e responsável.

Uma das formas de garantir e melhorar a qualidade do sono é incluir um conjunto de práticas saudáveis que vão colaborar para uma mudança regular de hábitos e rotinas eficazes. Isso pode ser chamado de higiene do sono.



Acesse:
www.jornalvicentino.com.br
40 anos informando a região

OPORTUNIDADE

Quarto Mutirão do Emprego no ano oferece 100 vagas em Santos

Cerca de 100 vagas de trabalho serão disponibilizadas no 4º Mutirão do Emprego, promovido pela Prefeitura de Santos na próxima terça-feira (29). Para participar, é preciso consultar as oportunidades e seus requisitos no guichê do Centro Público de Emprego e Trabalho (CPET), no Poupatempo (Rua João Pessoa, 246), e retirar a carta de encaminhamento até um dia antes do evento.

O mutirão tem o objetivo de facilitar o acesso da população ao mercado de trabalho, possibilitando o contato direto com o possível empregador, presencialmente, em um único espaço. Nesta edição, serão disponibilizadas oportunidades para dez funções: auxiliar de limpeza, porteiro, manobrista, zelador, serviços gerais na área portuária, operador de caixa, operador de loja, estoquista, gerente de loja e operador de vendas.



Desta vez, as vagas são oferecidas por quatro empresas parceiras da iniciativa. Segundo o secretário de Assuntos Portuários e Emprego, Bruno Orlandi, por conta deste tipo de cooperação, somente neste ano, foram oferecidos aproximadamente 400 postos de tra-

balho, com mais de 900 pessoas entrevistadas. “Com três edições já realizadas, o Mutirão de Emprego se consolidou como uma importante ferramenta de aproximação entre empresas e quem busca uma colocação no mercado de trabalho. Agora, nesta quarta edição,

seguimos com o mesmo compromisso: ampliar as oportunidades e facilitar o acesso da população a empregos formais, contribuindo diretamente para o desenvolvimento social e econômico da nossa cidade”.

SERVIÇO

Interessados em conhe-

cer as vagas devem ir previamente ao guichê do CPET das 9h às 17h, onde poderão retirar a carta de encaminhamento. Mas, é preciso comparecer o quanto antes pois elas ficam disponíveis apenas até atingir um número de entrevistados para cada função, em razão da limitação do espaço.

Com o documento em mãos, cada candidato deverá participar da entrevista na terça-feira (29), no horário determinado, a partir das 9h. Todas ocorrerão no Resolve Aqui (Rua Amador Bueno, 249, ao lado do Poupatempo). É preciso levar um documento de identificação com foto.

Além das vagas exclusivas do mutirão, o CPET mantém atendimento regular e disponibiliza oportunidades de emprego. Os atendimentos ocorrem de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, e aos sábados, das 9h às 13h

Temporada de cruzeiros em Santos bate recorde e movimentada R\$ 1,5 bi

A temporada de cruzeiros em Santos bateu um novo recorde em 2024/25. A operação realizada no Terminal Concais gerou um impacto econômico de, aproximadamente, R\$ 1.5 bilhão para a região da Baixada Santista, maior número já registrado na história do turismo marítimo regional.

Além disso, o movimento de passageiros também está se mantendo em relação a temporada anterior, novamente fo-

ram registrados mais de 1 milhão de passageiros entre embarque, desembarque e trânsito desde o dia 8 de novembro até 20 de abril.

Ao todo, foram 99 dias de operação em 152 escalas dos 13 navios recebidos, entre eles os de escalas regulares: MSC Seaview, MSC Grandiosa, MSC Armonia, MSC Splendida, Costa Pacífica e Costa Diadema; e oito navios exclusivamente de trânsito.



PG realiza vacinação contra a gripe em novos grupos

A partir da segunda-feira (28), as 31 Unidades de Saúde da Família (Usafas) de Praia Grande passam a oferecer a vacina da gripe para novos grupos determinados pelo Ministério da Saúde. A vacinação ocorre de segunda a sexta-feira, das 9h às 16h.

Poderão receber o imunizante os seguintes grupos:

pessoas com deficiência permanente; professores e trabalhadores de instituição de ensino básico a superior; pessoas em situação de rua; povos indígenas; profissionais das forças de segurança e salvamento; profissionais das Forças Armadas; caminhoneiros; trabalhadores de transporte co-

letivo rodoviário para passageiros urbano e de longo curso; trabalhadores portuários; trabalhadores dos correios; população privada de liberdade e funcionários do sistema prisional, adolescentes e jovens de 12 a 21 anos de idade sob medidas socioeducativas.

Além desses novos gru-

pos, a vacinação contra a gripe continua disponível para crianças menores de 6 anos (5 anos, 11 meses e 29 dias), idosos acima de 60 anos, gestantes, puérperas (mulheres que deram à luz nos últimos 45 dias), pessoas com doenças crônicas não transmissíveis e profissionais de saúde.

A dose da vacina contra a influenza é trivalente e imuniza contra três tipos de vírus de gripe: H1N1, H3N2 e a influenza B, da linhagem Victoria. A vacinação é considerada a forma de prevenção mais eficaz contra o vírus da influenza, responsável pelas infecções respiratórias.

CULTURA E LAZER

Divirta-se com as atrações da agenda cultural do fim de semana

O fim de semana está cheio de atrações na Baixada Santista, litoral de São Paulo. Os shows das cantoras Marvvila, Irma Ferreira e do MC Kako estão entre os destaques. Confira:

Exposição A Carne de Gaia

Com temáticas que englobam território, mineração na Amazônia e povos indígenas, a exposição 'A Carne de Gaia' acontece em Santos. A mostra, da artista Bea Meira, conta com trabalhos que abrangem técnicas de pintura, gravura e tecelagem. Além disso, o público poderá apreciar duas obras de três mulheres indígenas – Claudia Bare, Larissa Ye'pa Tukano e Rayane Barbosa Kaingang.

Quando? De segunda a sexta, das 13h às 18h.

Onde? Galeria de Arte Braz Cubas. Avenida Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias

Quando? Gratuito.

MC Kako

O cantor de funk MC Kako se apresenta em Guarujá no sábado (26). O artista deve agitar o público com hits como 'Coração Gelado', 'Aposentei o 12 molas', '3 Palito' e 'Liberdade'.

Quando? Sábado (26), a partir das 21h.

Onde? Flamingo Restaurante Bar - Avenida Miguel Estéfno, 4710 - Lot. Joao Batista Juliao

Quando? A partir de R\$ 30.

Mais informações no site articket.com.br

Irma Ferreira

A cantora baiana Irma Ferreira se apresenta em Santos neste sábado (26). O show une raízes afro-brasileiras a sonoridades contemporâneas. O repertório mistura o sagrado e o popular, com forte presença da cultura de matriz africana.

Quando? Sábado (26), às 20h.

Onde? Sesc Santos - Rua Conselheiro Ribas, 136 - Aparecida

Quando? A partir de R\$ 12. Mais informações no site sescsp.org.br

Kubo Mágico em São Vicente

A banda Kubo Mágico se apresenta em São Vicente,

no domingo (27). A performance do grupo contará com os sucessos que marcaram gerações. O show é em comemoração aos 18 anos do Brisamar Shopping.

Quando? Domingo (27), a partir das 18h.

Onde? Praça de Alimentação do Brisamar Shopping - Rua Frei Gaspar, 365, Centro

Quando? Gratuito.

Espectáculo de patinação

A escola Patine traz um espetáculo de patinação para Guarujá neste domingo (27). O show é inspirado em contos infantis, com coreografias e figurinos desenvolvidos pelas próprias patinadoras. No evento também será arrecadado alimentos para o Fundo Social de Solidariedade da cidade.

Quando? Domingo (27), às 20h.

Onde? Teatro Procópio Ferreira Avenida Dom Pedro I, 350

Quando? A partir de R\$ 10.

Mais informações no site articket.com.br

no site appticket.com.br

Marvvila

A cantora e ex-BBB Marvvila apresenta seu repertório com destaque para o pagode neste domingo (27), em Guarujá. A artista já se apresentou em grandes festivais nacionais e possui hits como 'A pagodeira', 'Me perdoa', 'Tomara' e 'Colecionando erros'.

Quando? Domingo (27), a partir das 21h.

Onde? Flamingo Restaurante Bar - Avenida Miguel Estéfno, 4710 - Lot. Joao Batista Juliao

Quando? A partir de R\$ 30.

Mais informações no site articket.com.br

Cabaré

A fusão entre a dança, o teatro e o circo contemporâneo transformam o formato dos clássicos cabarés circenses: no lugar do apresen-



tador que guia noite, entre atos são desenrolados pelos artistas nas entradas e saídas dos números, preenchendo o espetáculo com dinâmicas coletivas que são potencializadas pela música ao vivo. Com Cia do Relativo.

O espetáculo acontece neste domingo a partir das 17h:30, no SESC Santos que

fica na Rua Conselheiro Ribas, 136 - Aparecida, a entrada é gratuita.

Carlinhos de Jesus

O Dia Mundial da Dança será comemorado em Santos no evento Cultura em Movimento, dias 30 de abril e 1º de maio, no Centro de Cultura Patrícia Galvão, com a presença do premiado core-

ógrafo Carlinhos de Jesus, apresentações de grupos de dança do projeto Fábrica Cultural da Secretaria de Cultura (Secult) e de outras academias da Cidade.

Confira a programação completa no LINK. e/ou no Instagram @culturasantos_ ou @culturaemmovimentosecult.



ESCALAÇÃO DO SANTOS

Sampaio mantém “time de Neymar” e trabalha bolas paradas

O técnico interino César Sampaio deve utilizar a escalação divulgada por Neymar para enfrentar o Red Bull Bragantino, pela sexta rodada do Campeonato Brasileiro. Os times se enfrentam neste domingo, às 20h30 (de Brasília), na Vila Belmiro.

Uma provável escalação do Peixe tem: Gabriel Brazão; Luisão, Zé Ivaldo, Gil e Escobar; João Schmidt, Diego Pituca e Rollheiser; Gabriel Veron, Guilherme e Tiquinho Soares.

Nesta sexta-feira, o elenco do Peixe trabalhou no CT Rei Pelé, pela manhã. Após uma atividade física, Sampaio comandou um treino tático, com a re-



petição da escalação da última quinta-feira.

A mudança fica apenas por conta de Gabriel Bontempo, que sentiu dores no adutor da coxa direita e não ficará à disposição de Sampaio. Ve-

ron entra em seu lugar.

Já em uma outra etapa do treinamento, os jogadores realizaram um trabalho com foco em bola parada, tanto na fase ofensiva quanto na fase defensiva.

Para esta partida, César



Sampaio tem outros três desfalques: Neymar, Soteldo e Barreal. Os três seguem tratando de problemas musculares na coxa esquerda. O camisa 10 deverá permanecer um maior tempo afasta-

do. Já os dois estrangeiros serão reavaliados na próxima semana.

O Peixe, que tem apenas uma vitória em cinco rodadas, está na zona de rebaixamento do Brasileiro.



Dorival é o novo técnico do Corinthians e estreia na próxima quarta

Contratado pelo Corinthians nesta sexta-feira, o técnico Dorival Júnior vai estreiar no comando da equipe somente na próxima quarta-feira, diante do Novorizontino, no duelo de ida da terceira fase da Copa do Brasil, fora de casa.

Neste domingo, diante do Flamengo, no Maracanã, pelo Brasileirão, o Corinthians será comandado mais uma vez pelo interino Orlando Ribeiro.

Comandante do time sub-20 alvinegro, Orlando Ribeiro venceu os dois jogos em

que dirigiu a equipe desde a saída de Ramón Díaz: 2 a 1 sobre o Sport e 1 a 0 sobre o Racing-URU.

Embora não dirija o Corinthians contra o Flamengo, Dorival Júnior deve ir ao Maracanã neste domingo para assistir ao jogo em um camarote.

Equipe de Santos leva título do Campeonato Paulista de Boxe Elite

A equipe santista ASS Realizar/Fupes/Boxe Evolution brilhou na grande final do Campeonato Paulista de Boxe Elite, disputado no último dia 12, em São Paulo, conquistando o título no masculino e feminino. A Cidade confirmou sua força na modalidade com pódios e revelando grandes talentos na competição.

No total foram cinco medalhas de ouro, quatro de

prata e uma de bronze, além de emplacar os melhores atletas da competição, no feminino e masculino.

No feminino, com atuações dominantes, Samira Silva (-57kg), Karen de Lima (-60kg) e Aline dos Santos (-75kg) conquistaram a medalha de ouro. Samira ainda foi eleita a melhor atleta da competição.

Claudine Souza (-54kg), Luany Moyra (-70kg) e

Amália Pereira (-75kg) ficaram com a prata, enquanto Josiane Santos (-51kg) terminou com o bronze.

No masculino, com lutas técnicas e consistentes, Kely Trindade (-55kg) e Ricardo Santana (-60kg) faturaram o título paulista. Kely ainda foi escolhido como o melhor atleta do Paulista no masculino. Luiz Pena (-65kg) ficou com a medalha de prata.

