

Verão Seguro: como evitar afogamentos e acidentes nas praias do Litoral Norte

Com a chegada da alta temporada em Ubatuba e Caraguatatuba, especialistas alertam para os perigos das correntes de retorno e o respeito à sinalização dos Guarda-Vidas. A temporada de verão

traz milhares de turistas às praias do Litoral Norte, no entanto, a combinação de praias lotadas e desconhecimento sobre a dinâmica do mar pode ser fatal.

Matéria Completa: Pág. 4



Foto: Prefeitura Municipal de Ubatuba

Sol e Proteção: câncer de pele atinge 30% dos casos no Brasil

País é líder nos índices de radiação e INCA reforça: o uso de proteção solar não é estética, é questão de saúde pública indispensável neste verão.

Matéria completa Pág. 2

Entretenimento fora da praia: Cinema Centerplex Caraguatatuba

Confira a programação completa para quando você não estiver pegando onda na praia. Acesse o QR Code na página 8.

Confira a Pág. 8

Dor de dentes nas Férias? Conheça o atendimento domiciliar

Dentista renomada conta como atende o paciente em domicílio.

Matéria Completa Pág. 3

Combate ao Feminicídio. O que fazer em caso de agressão?

Todo mês o Jornal Farol Do Litoral apoia um tema que precisa ser falado. Saiba como denunciar o Feminicídio e Violência doméstica.

Matéria Completa Pág. 7

Prestação de Contas Prefeitura de Caraguá

Balanco do primeiro ano de governo do prefeito Mateus Silva, confira.

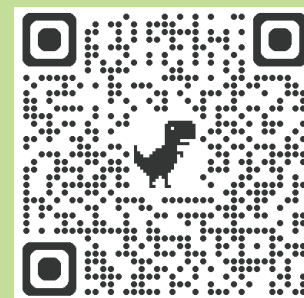
Matéria Completa Pág. 6

Não jogue em vias públicas!
Terminou de ler, presenteie outra pessoa.

Não perca: Ingressos & Brindes.



acesse pelo QR Code



Acompanhe os vídeos do Canal com mais de 1 milhão de inscritos



JORNAL
FAROL DO LITORAL

UBATUBA
CARAGUATATUBA
SÃO SEBASTIÃO
ILHABELA

OFERTAS ESPECIAIS

PACOTE IMPRESSO + DIGITAL

Consulte condições especiais no Qrcode.

Sol, Mar e Proteção: como aproveitar o verão na praia sem descuidar da pele

Especialistas alertam sobre a proteção solar correta afim de evitar riscos de câncer de pele: tudo sem perder a diversão nas praias

O verão chegou com força total. As praias estão cheias, todos em busca de descanso e lazer. No entanto, em meio aos mergulhos e trilhas, um inimigo silencioso muitas vezes é ignorado: a radiação ultravioleta (UV) excessiva.



O Brasil, por ser um país tropical, apresenta uma das maiores incidências de raios solares do mundo. Segundo dados recentes do Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de pele corresponde a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no país. Por isso, o alerta é claro: é fundamental a proteção da pele antes da exposição ao sol.

O perigo Invisível x Números

As estimativas para 2025 apontadas pelo INCA são de cerca de 229.000 casos ao ano, entre o Melanoma e não Melanoma. É comum pensar que apenas o sol do meio-dia queima, porém a radiação UVA, responsável pelo envelhecimento precoce e predis-

posição ao câncer, incide com a mesma intensidade durante todo o dia, mesmo quando o tempo está nublado, alertam dermatologistas.

Proteção sem paranoia: Como manter a diversão?

É possível aproveitar as belezas naturais do Litoral Norte com segurança adotando o conceito de “Fotoproteção Inteligente”:

A Regra do Protetor Solar: Utilize Fator de Proteção Solar (FPS) no mínimo 30. A reaplicação é obrigatória a cada duas horas ou após cada mergulho no mar.

Barreiras Físicas: Chapéus de aba larga, óculos de sol com proteção

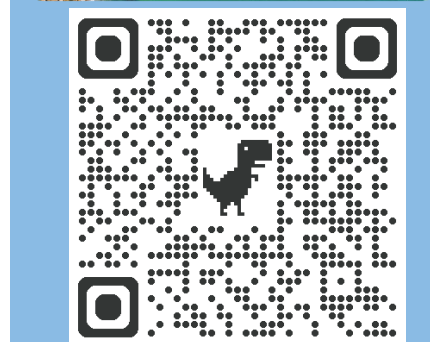
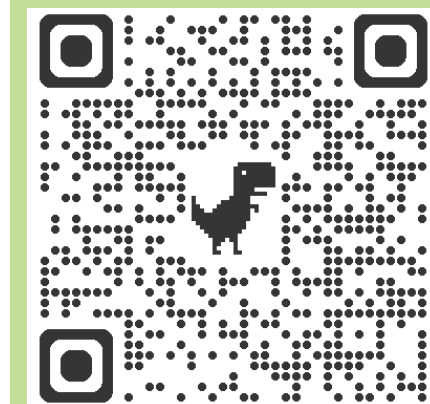
UV e roupas com tecido de proteção solar são aliados essenciais, especialmente para crianças e para quem pratica esportes náuticos.

Horários Estratégicos: Evite a exposição direta entre 10h e 16h. Aproveite esse intervalo para conhecer a gastronomia local ou visitar centros culturais protegidos do sol.

Hidratação: A pele saudável precisa de água. Beba líquidos constantemente para manter a barreira de proteção da pele ativa.



SOL DO LITORAL NORTE: PROTEÇÃO ESPECIALIZADA.
A seleção ideal para o nosso clima.



APOIO:



CARAGUATATUBA
GOVERNO MUNICIPAL
TEMPO DE PROSPERIDADE

Jornal Farol do Litoral
Tiragem Mensal: 10.000 cópias
CNPJ: 21.348.353/0001-57
Telefone: (12) 98708-5180
e-mail:
redacao@jornalfaroldolitoral.com.br



Anamaria Chiaverini
Formada em Odontologia pela Unesp SJC e em Jornalismo. Apresenta o Canal Youtube Jornal Farol do Litoral. Editora chefe e responsável pelas matérias do Jornal Farol do Litoral na Versão Online e Impressa.



Mateus Chiaverini
Formado em Administração de Empresas, Pós-Graduação em Comunicação Marketing e Propaganda. Produtor, Designer gráfico & Layout do Jornal Farol do Litoral online e Impresso.

Atendimento odontológico domiciliar chega a Ubatuba e Caraguá atendendo turistas e moradores com a mesma segurança do consultório.

Dor de dente não marca hora e como dita a “lei de Murphy”, os imprevistos odontológicos costumam acontecer nos momentos menos esperados: no meio de um feriado, durante a viagem de férias ou no fim de semana, quando encontrar um plantão é uma missão quase impossível.

Para resolver esse problema no Litoral Norte, uma nova modalidade de serviço está ganhando força: o Atendimento Odontológico Domiciliar. Embora muitos ainda associem essa prática apenas a idosos ou pacientes acamados, a realidade mudou. Hoje, o serviço é para todos — do turista hospedado na pousada ao morador que busca conforto e exclusividade.

Tecnologia que vai até você

A grande novidade trazida para

Ubatuba e Caraguatatuba é a sofisticação técnica. Quem está à frente desse serviço é a cirurgiã-dentista Dra. Anamaria Chiaverini (CRO 98.162). Com mais de 16 anos de atuação em consultório próprio e experiência em Home Care na região de Campinas desde 2010, ela traz na bagagem equipamentos que transformam sua sala de estar em uma clínica odontológica de alta performance.

A maior inovação é na endodontia (tratamento de canal). “Muitas pessoas sofrem com dor e adiam o tratamento por medo de que dure várias sessões. Hoje conseguimos realizar um tratamento de canal completo no domicílio do paciente, muitas vezes em sessão única”, explica a especialista.

Isso é possível graças ao uso de

um Microscópio Operatório portátil e localizador apical (que medem a raiz do dente sem necessidade de Raio-X). “Isso torna o procedimento extremamente seguro, com 90% de chances de sucesso, sem exposição à radiação. Outra vantagem é a necessidade de menos anestesia e medicamentos, pois a precisão é absoluta”, detalha a Dra. Anamaria.

Conforto e Humanização

Em entrevista ao Jornal Farol do Litoral, a dentista ressaltou que o ambiente domiciliar desconstrói o medo tradicional da cadeira de dentista.

“O atendimento é idêntico ao do consultório em termos de biossegurança, mas muito mais confortável psicologicamente. O paciente

está em seu lar ou hotel. É um serviço personalizado, humanizado e que resolve a urgência onde ela acontece”, afirma.

Custo x Benefício

Uma dúvida comum é sobre o valor. Por ser um serviço personalizado, há o mito de que seria inacessível. A Dra. Anamaria esclarece: “Os valores dos procedimentos são justos e equivalentes aos praticados em consultórios de alta qualidade”. O diferencial no orçamento é apenas uma taxa de deslocamento do profissional. Porém ainda há o paciente que prefere se tratar em consultório, e para eles, a **Dra. Anamaria atende em Maranduba, na cidade de Ubatuba**.

Basta entrar em contato e agendar o melhor horário.

Atendimento Odontológico Domiciliar Ubatuba-Maranduba - Caraguá

- 🦷 Clínica Geral
- 🦷 Urgências de dor
- 🦷 Tratamento de Canal com Microscopia
- 🦷 Restaurações - Reconstruções
- 🦷 Próteses em geral
- 🦷 Extrações dentárias

Atendimento em Consultório
Maranduba- Sertão de Quina

Dra. Anamaria Chiaverini
Cirurgiã-Dentista | CRO SP 98.162

Agende seu horário pelo WhatsApp



(19) 98711-2281



Verão Seguro: como evitar afogamentos e acidentes nas praias do Litoral Norte

Com a chegada da alta temporada em Ubatuba e Caraguatatuba, especialistas alertam para os perigos das correntes de retorno, consumo de bebidas alcoólicas e o respeito à sinalização dos Guarda-Vidas.

A temporada de verão traz milhares de turistas para as belezas naturais do Litoral Norte. Porém, praias lotadas e desconhecimento sobre a dinâmica do mar pode ser fatal. Segundo dados do Grupamento de Bombeiros Marítimo (GBMar), a maioria dos incidentes e acidentes fatais ocorre em locais onde há correntes de retorno (conhecidas como valas) ou em praias de tombo.

Para garantir que suas férias em Ubatuba ou Caraguatatuba terminem apenas com boas memórias, o Jornal Farol do Litoral reuniu as principais orientações de segurança.

1. A regra de ouro:

“Água no umbigo, sinal de perigo” Muitos banhistas acreditam que estar com a água na cintura é seguro. Especialistas explicam que, quando o nível da água ultrapassa a linha do umbigo, o corpo humano perde drasticamente a mobilidade e o equilíbrio. Uma onda mais forte ou um buraco na areia pode desequilibrar a pessoa, arrastando-a para áreas mais profundas. A recomendação é manter a água, no máximo, na linha da cintura, sempre com atenção redobrada em crianças.



2. Identifique e respeite as bandeiras ao chegar na praia,

localize o posto de Guarda-Vidas.

Bandeira Dupla Vermelha: Praia fechada/interditada para banho.

Bandeira Vermelha: Alto risco de afogamento. Não entre.

Bandeira Amarela: Atenção. Mar agitado ou com correntes.

Bandeira Verde: Condições favoráveis (mas nunca dispense a atenção).

3. O perigo invisível:

Muitos afogamentos ocorrem quando o banhista tenta lutar contra a correnteza que puxa para o fundo (correntes de retorno).

O que fazer: Não nade contra a corrente em direção à areia. Isso causa exaustão. Mantenha a calma, flutue e nade paralelamente à praia até sair da corrente. Quando sentir que a força da água diminuiu, nade em direção à areia ou acene por socorro.

4. Praias de tombo e buracos:

Certas praias da região, possuem inclinação abrupta na areia (praias de tombo), onde a profundidade aumenta drasticamente em poucos passos. Informe-se com moradores locais ou quiosques sobre as características da praia antes de entrar no mar.

5. Álcool e mar não combinam:

A ingestão de bebidas alcoólicas reduz os reflexos e a capacidade de julgamento, aumentando o risco de acidentes graves. Se beber, fique na areia.

O Corpo de Bombeiros também faz alerta sobre Objetos Flutuantes: “Muitos turistas acreditam que o uso de boias infláveis, macarrões ou pranchas amadoras garante proteção, mas o Corpo de Bombeiros adverte: esses objetos são altamente contraindicados. Eles criam uma falsa sensação de segurança e, por serem leves, podem ser facilmente arrastados por ventos ou correntes para o fundo, levando o banhista para longe da orla sem que ele perceba.”

Deseja um serviço de Contabilidade descomplicada? Contrate seu Personal Online

Cuidamos do seu CNPJ com a atenção que você merece.

🎯 Foco total em Simples Nacional: MEI, ME e EPP.

💻 Suporte online rápido, seguro e sem complicações.

Vamos crescer juntos?

(19) 99129-2770



Acompanhe os vídeos do Canal com mais de 1 milhão de inscritos

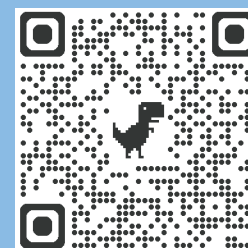


JORNAL
FAROL DO LITORAL

OFERTAS ESPECIAIS

PACOTE IMPRESSO +DIGITAL

Consulte condições especiais no Qrcode



Em caso de presenciar um afogamento:

NÃO ENTRE PARA SALVAR - CHAME O RESGATE

Como agir em caso de emergência: “Ao avistar alguém se afogando, o instinto imediato é tentar entrar na água para salvar, mas jamais faça isso. A tentativa de resgate por pessoas sem treinamento técnico é uma das maiores causas de duplas tragédias. Se presenciar um afogamento:

Ligue imediatamente para o 193

Tente lançar um objeto flutuante (uma garrafa pet fechada, uma bola ou isopor) para a vítima se apoiar;

Aguarde o Guarda-Vidas. Eles possuem o treinamento tático e equipamentos específicos:

Algumas praias possuem características de tombo (profundidade abrupta) ou fortes correntes de retorno.

UBATUBA:

Praia Vermelha do Norte: Ondas fortes e tombo.

Praia de Itamambuca: Correntes fortes, especialmente próximo ao rio.

Praia da Sununga: Paradisiaca, conta com uma forte correnteza e profundidade logo no seu início. Cercada por milhares de conchas trituradas. Cuidado com crianças principalmente.

Praia do Félix: O canto direito exige muita atenção.

Praia Grande: Devido à lotação, o risco de crianças perdidas e correntes de retorno (valas) é alto.

CARAGUATATUBA:

Pontos de Atenção

Praia do Massaguaçu: Conside-

rada uma das mais perigosas do litoral devido à inclinação abrupta (praia de tombo) e correntes fortes. **Praia Martin de Sá:** Muito frequentada, mas exige cuidado nos cantos com as pedras e correntes.

TELEFONES DE EMERGÊNCIA (Litoral Norte)

Em caso de afogamento ou emergência, não tente o resgate se não for treinado. Ligue imediatamente:

Corpo de Bombeiros

(Resgate/GBMar): **193**

SAMU (Ambulância): **192**

Polícia Militar: **190**

(Dica: Salve estes números no seu celular antes de ir para a praia).

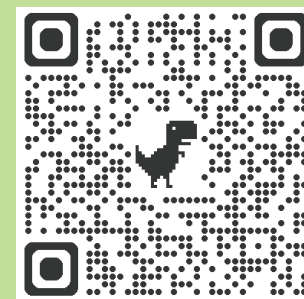
Não perca: Ingressos & Brindes.

Sorteios



Brindes

acesse pelo QR Code



GUIA COMERCIAL FAROL DO LITORAL

a partir de **R\$ 91,60!**

IMPRESSO & NA WEB: SEJA ENCONTRADO!

Acesse o QR Code abaixo e saiba mais!

Credibilidade no papel, alcance no digital. Anuncie já.

Produtos Esotéricos

Artigos Religiosos

Umbanda e Candomblé

Tudo no melhor preço e qualidade!

Telefone: (11) 996820399

Halit+

O segredo do hálito fresco

Uma solução simples para um problema que incomoda

Aponte a câmera e veja!

Gestão Municipal de Caraguatatuba apresenta balanço do primeiro ano de governo

O prefeito de Caraguatatuba, Mateus Silva, apresentou a prestação de contas do primeiro ano de governo durante sessão ordinária na Câmara Municipal, no início do mês. Durante a explanação, o prefeito ressaltou que 2025 foi um ano de reconstrução institucional, reorganização de processos e ampliação de serviços em áreas estratégicas.

“Começamos o ano com muitos desafios, mas com trabalho técnico, responsabilidade e diálogo, entregamos resultados sólidos que já melhoram a vida das pessoas. Caraguatatuba voltou a funcionar com eficiência”, afirmou.

A apresentação reuniu os principais avanços das secretarias municipais. Na Saúde, o município registrou mais de 1,6 milhão de atendimentos na Atenção Básica, 670 mil consultas nas UPAs e reforço da rede com investimentos superiores a R\$ 15 milhões em medicamentos.

A Educação viveu expansão inédita, saltando de uma para 17 escolas de tempo integral, fortalecimento da alimentação escolar, executa R\$ 18 milhões em reformas das unidades, além do reforço na inclusão, com milhares de atendimentos especializados.

A Assistência Social reestruturou a proteção básica e especializada, com mais de 52 mil atendimentos nos CRAS e ampliação da Rede Pop Rua. O Fundo Social intensificou ações solidárias, qualificou 300 alunos e distribuiu alimentos e itens essenciais a famílias vulneráveis. A Secretaria de Serviços Públicos restaurou a zeladoria da



Vista panorâmica da orla de Caraguatatuba. Município apresenta balanço de gestão e avanços em infraestrutura. (Foto: Divulgação/Prefeitura de Caraguatatuba)

cidade, com limpeza diária, manutenção de praças, drenagem e mais de 47 mil toneladas de resíduos recolhidas.

Na Segurança Pública e Mobilidade, as fiscalizações foram ampliadas, a Defesa Civil implantou o CEMADEN e a Guarda Civil reforçou patrulhamento e ações integradas. A Habitação avançou na regularização fundiária, modernizou cadastros e impulsionou projetos do Minha Casa Minha Vida e CDHU.

O Urbanismo registrou mais de 25 mil ações de fiscalização, agilizou alvarás e habite-se e ampliou o atendimento ao cidadão.

Obras Públicas movimentou mais de R\$ 110 milhões em projetos estruturantes, incluindo pavimentações, drenagens, início da construção do Centro de Convenções e UBS do Porto Novo, entre outras. A Fazenda renegociou contratos, economizou cerca de R\$ 10 milhões em renegociação com fornecedores e encerrou o ano com todas

as contas em dia. A Administração valorizou o servidor, ampliou benefícios e estruturou mais de 64 mil ações funcionais.

A Secretaria de Governo qualificou mais de mil pessoas, gerou oportunidades por meio do PAT e do CATE e fortaleceu iniciativas de empreendedorismo. O Meio Ambiente ampliou a coleta seletiva, iniciou o Programa de Recuperação de Praias, reestruturou o Parque Juqueriquerê e criou ações de apoio à pesca e à agricultura. A Tecnologia da Informação modernizou processos, lançou o Diário Oficial Digital e solucionou mais de 13 mil chamados.

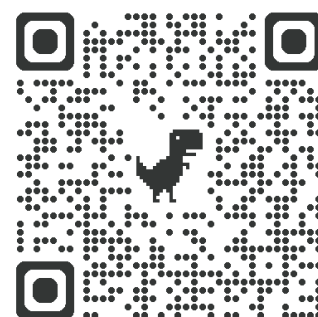
A Secretaria dos Direitos da Pessoa com Deficiência e do Idoso (Sepedi) realizou mais de 13 mil atendimentos individualizados e ampliou programas de inclusão e acessibilidade. O CaraguaPrev alcançou reconhecimento nacional com certificações inéditas e governança fortalecida.

O Planejamento modernizou o SI-GGEO, captou R\$ 21 milhões e aprimorou as peças orçamentárias. O Turismo ampliou a formalização do setor, fortaleceu o calendário de eventos e levou o município a feiras nacionais e internacionais.

A Fundação Educacional e Cultural de Caraguatatuba (Fundacc) registrou mais de 120 mil participantes em eventos culturais e ampliou oficinas e contratações de artistas locais.

Ao fim da explanação, o chefe do Executivo destacou o papel do diálogo e da parceria com os vereadores e dirigiu-se à população com referência bíblica do livro de Filipenses, reforçando gratidão, união e compromisso com a cidade. “Agradeço ao meu Deus toda vez que me lembro de vocês. Com um trabalho conjunto, conseguimos avançar em metas e objetivos. Mais uma vez agradeço ao cidadão de Caraguatatuba por cada diálogo, cada paciência, cada voto de confiança, que está sendo retribuído com muito trabalho, amor e respeito.”

O relatório completo da prestação de contas está disponível em: <https://portal.datransparencia.caraguatatuba.sp.gov.br/publicacoes> ou acesse o QR Code abaixo:



Feminicídio: a gente tem que falar disso

Muito além da agressão física, o ciclo da violência deixa sinais claros. Saiba prevenir e onde buscar ajuda especializada em Ubatuba e Caraguatatuba. A violência contra a mulher não começa com o ato fatal. Ela escala, dá sinais e, muitas vezes, acontece silenciosamente dentro de lares que, para quem vê de fora, parecem tranquilos. É para romper este silêncio que o Jornal Farol do Litoral reforça a campanha: “Feminicídio: a gente tem que falar disso”.

O feminicídio é o assassinato de mulheres cometido por homens, decorrente do menosprezo ou discriminação à condição feminina. Mulheres são mortas por serem mulheres. Não é um crime passionnal movido por “amor”, mas um crime de ódio movido por posse e controle. Acontecem em todo o Brasil, os índices preocupam. Duas tentativas de feminicídio



provocaram indignação no país. O assassinato de Tainara Souza Santos, de 31 anos, atropelada e arrastada por um quilômetro, pelo ex-namorado. Outro caso chocante ocorreu no Recife, no sábado (29). Depois de discutir e agredir a companheira Isabele Gomes de Macedo, de 40 anos, o namorado ateou fogo na própria casa, onde estavam a mulher e os quatro filhos, com idades entre 1 e 7 anos. Todos morreram. O número de

assassinatos no Brasil, em 2025, já ultrapassa mil casos. Isso é vergonhoso, inaceitável, e precisa acabar. Mas o que precisa ser feito? Como diminuir esse índice? A prevenção passa, obrigatoriamente, pela conscientização seguida de identificação precoce do ciclo violento. As agressões não podem passar sem denúncia. O agressor é covarde, e acha que a mulher o teme. Ao denunciar à delegacia da Mulher, ele pensará antes de agir.

Busque ajuda no Litoral Norte

Em caso de EMERGÊNCIA IMEDIATA (agressão ocorrendo agora),
disque 190 (Polícia Militar).
Para denúncias anônimas e orientações, **disque 180** (Central de Atendimento à Mulher).

DDM - Delegacia de Defesa da Mulher - UBATUBA

Endereço: Rua Minas Gerais, 12 – Centro

- Telefone: (12) 3832-5186

Atendimento: Segunda a Sexta, das 9h às 18h (Plantão na Delegacia Central fora desse horário).

DDM - Delegacia de Defesa da Mulher - CARAGUATATUBA

Endereço: Avenida Paraná, 460 – Jardim Primavera

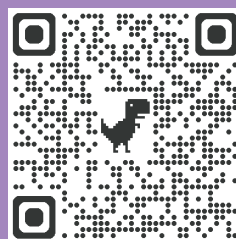
- Telefone: (12) 3882-3242

Atendimento: Segunda a Sexta, das 9h às 18h.

NÃO SE CALE. A GENTE TEM QUE FALAR DISSO.



Confira matéria sobre Feminicídio no canal do Youtube, escaneie o QR Code



MATRÍCULAS ABERTAS PARA 2026

EDUCAÇÃO QUE FORMA PARA A VIDA.
INFANTIL, FUNDAMENTAL I, II & ENSINO MÉDIO

RUA PEDRO ALEXANDRINO SOARES, 68 - JD. BOA VISTA, SÃO PAULO - SP
TEL: (11) 3782-4892
"AGENDE SUA VISITA" NO QR CODE.



Tudo o que você precisa em um só lugar!

Conforto, praticidade e experiências para aproveitar ainda mais o Litoral Norte!



+100 lojas e quiosques



+15 opções na Praça de Alimentação



Único cinema da região



Quadras de Beach Tennis e Vôlei de Praia



Acessibilidade completa



Ampla estacionamento



Hotel (Hampton by Hilton)



Atacado (Assaí Atacadista)

As principais marcas do país, prontas para receber você!



E muito mais!

Av. José Herculano, 1086, Pontal de Santa Marina, Caraguatatuba | (12) 3885-9999

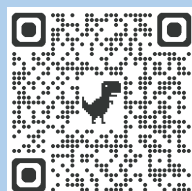
@serramar_shopping in /serramarshopping f /SerramarShopping



SERRAMAR
SHOPPING

O Shopping do Litoral Norte

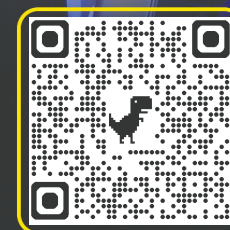
Apoie o Jornal Farol do Litoral



centerplex
cinemas

Faça do seu dia um bom filme.
Conforto, diversão e experiências que valem a sessão.

Confira a programação completa e as promoções.
(acesse o QRCode)



O QUE ESTÁ EM CARTAZ AGORA?

A programação muda toda semana.

Aponte a câmera e confira os filmes e promoções.

Av. José Herculano, 1.086 - Caraguatatuba, SP

Telefone: (12) 3003-5416

Horário de Funcionamento:

Segunda à sábado: das 10h às 22h.

Domingos e feriados: das 12h às 22h.

Erramos em algum tópico?
redacao@jornalfaroldolitoral.com.br

Tem uma matéria ou denúncia?
denuncia@jornalfaroldolitoral.com.br

Tel: (12) 98708-5180

