

Abraão, Ilha Grande, Angra dos Reis - RJ - Setembro de 2011 - Ano XII - Nº 148

Fotos: Anderson Tavares

INAUGURADO O CAIS DA ESTAÇÃO ABRAÃO



Diretor e Editor: Nelson Palma
Jornalista: Bruna Righesso
Chefe de Redação: Núbia Reis
Conselho Editorial: Renato Buys
Núbia Reis
Hilda Maria

Colaboradores:
Ligia Fonseca – Jornalista - RJ
Gerhard Sardo – Jornalista - RJ
Roberto J. Pogliese – Advogado, Joinville - SC
Ernesto Sakin – Jornalista - Argentina
Loly Bosovnik – Jornalista - Argentina
Maria Clara – Jornalista - Colômbia
Denise Felt – Jornalista - Tel Aviv-Israél
José Zaganelli – Ambientalista, IED BIG - Angra
Neuseli Cardoso – Professora - Abraão
Jordan Rosário – Morador - Abraão
Amanda Hadama – Ambientalista, Bananal - IG
Rita de Cássia – Professora - Niterói
Carlos Monteiro – Professor e Consultor – Petrópolis-RJ
Jarbas Modesto – Consultor, SEBRAE - RJ
Jilena Courau – Tradutora e Guia Submarina - Abraão
Jason Lampe – Tradutor - New York
Andréa Sandalic – Professora - Abraão

Blog: Karen Garcia - Abraão
Webmaster: Rafael Cruz - Rio
Diagramação: Idvan Meneses - Angra
Revisão: Núbia Reis
Impressão: Jornal do Comércio - RJ

DADOS DA EMPRESA
Palma Editora Ltda
Rua Amâncio Felício de Souza, 110
Abraão, Ilha Grande, Angra dos Reis - RJ
CEP 23968-000
CNPJ - 06.008.574/0001-92
Insc. Mun. 19.818
Insc. Est. 77.647.546

SITE www.oecoilhagrande.com.br
BLOG www.oecoilhagrande.com.br/blog
e-mail oecoilhagrande@uol.com.br
Tel.: 24 3361-5410 | 3361-5094
Formato: tabloide 32 páginas – Cores

DISTRIBUIÇÃO
Bancas: Angra, Paraty e Rio Claro, mala direta e de forma espontânea pelos turistas.

Impressão: Jornal do Comércio
Tiragem: 5 mil exemplares

As matérias escritas neste jornal, necessariamente não expressam a opinião do jornal. São de responsabilidade de seus autores.

Sumário

Editorial	2
Informações ao Turista	3
Guia Turístico	4 e 5
Questão Ambiental	6 a 11
Osig e Convention	12
Prefeitura	13 a 15
Coisas da Região	18 a 22
Colunistas	23 e 24
Interessante	25 a 29
Coral Sol	31

EDITORIAL

DESFILE DE SETE DE SETEMBRO

Mais de 500 alunos compõem o grupo estudantil no Abraão. Grande número desfilou com muito entusiasmo em comemoração ao dia da Pátria.

As crianças e adolescentes parecem estar com maior garbo que os adultos, em especial dos homens público do país, com relação à Pátria. Nossa morna república, face às falcatruas políticas, fez despencar nos adultos a vibração pelos feriados patrióticos. Nosso nacionalismo está cada dia mais indiferente a qualquer momento cívico. Chegou-se ao incompreensível de se criar uma lei que proíbe manifestações durante a execução do Hino Nacional. Ora! O desrespeito ao Hino demonstra nossa indiferença pela pátria, a tal ponto que se fez necessário criar uma lei para respeitá-lo. É lamentável, pois ainda vivemos num grande país, possivelmente um dos melhores do planeta, se não levarmos em conta o grande número de políticos comprometidos com a desordem e seu bolso. A mídia diária prova o desvio de conduta dos políticos. Também a dificuldade que a nossa Presidente encontra para “faxinar” os ministérios devido aos corporativismos em defesa de interesses escusos, ajuda formar um bloco de gelo na população quanto ao nacionalismo. A não cassação da deputada há poucos dias prova o corporativismo para o bem estar da corrupção. Enfim, o que resta de esperança com relação à honestidade para a população? Creio que pouco ou quase nada!

Contudo, aqui na Ilha vivemos certa vibração como resquício do passado, talvez por estarmos um tanto isolados e com isso mantemos o ontem com suas tradições onde se incluem os atos cívicos e o conseqüente nacionalismo.

Nos palanques, os Prefeitos Municipais dos mais de cinco mil municípios e seus secretariados, normalmente sob olhares tetricos e pessimistas da população, assistem ao desfile como grande feito administrativo e por certo de interesse político eleitoral. É basicamente o que se pensa nas administrações atuais. Para a reeleição vale tudo. Infelizmente estamos em uma fase muito difícil de arrancamos aplausos ou sorrisos da população apática a tudo, que cria cada dia mais aversão ao Poder Público. Na inauguração do nosso cais, o mais importante da Costa Verde, estavam presentes apenas 200 pessoas, eu contei, isso porque o cais é um grande benefício para todos! A imponência do cais pouco representou, mesmo com o banho enfático dos eloqüentes oradores! Tudo isso é lamentável e este quadro deve ser revertido, para o bem da democracia, e recriar no povo o prazer de ir às urnas, de participar de atos públicos e de ser brasileiro. O homem público deve ser reinventado, redescoberto, redesenhado! O povo cansou do atual modelo!

O Editor

Alma Ilha
Brincadeira de Criança

Moda Infantil
Masculino & Feminino
Aceitamos todos os cartões
Rua da Praia nº 1 - Shopping Alfa - Loja 1 B

PROMOÇÃO

Mês das Crianças

ATÉ 40% DE DESCONTO

Nota: este jornal é de uma comunidade. Nós optamos pelo nosso jeito de ser e nosso dia-a-dia portanto, algumas coisas poderão fazer sentido somente para quem vivencia nosso cotidiano. Esta é razão de nossas desculpas por não seguir certas formalidades acadêmicas de jornalismo. Sintetizando: “é de todos para todos e do jeito de cada um”!

Welcome to Ilha Grande

Caro amigo: BEM-VINDO À ILHA GRANDE!

Ao lhe dar boas vindas, temos o prazer de informá-lo que a Ilha Grande integra uma APA (Área de Proteção Ambiental) e um Parque Estadual, e que nós lutamos muito para protegê-la e contamos com você neste trabalho. Sabemos que não está como você gostaria de encontrar, mas se não fosse o esforço em conjunto da comunidade e dos turistas, estaria muito pior. A Vila do Abraão é simples, até bucólica e lhe oferece boa estrutura de pousadas e restaurantes e isso dependerá somente de sua escolha. Sugerimos que para seu conforto não aceite incessantes ofertas, escolha você mesmo o que você veio buscar. O que as pessoas lhe oferecem pela sedução do melhor preço, com certeza não será boa escolha. Não volte estressado, se você souber escolher, aqui será um excelente SPA. O guia apresentado na página seguinte poderá orientá-lo. Na proteção à natureza, não tire nada e não deixe nada. No mar não tire as estrelas do mar ou qualquer espécie marinha do local onde esteja. São animais frágeis e não devem vir à superfície. Faça sua foto submarina junto com eles, mas deixe-os lá. A Vila é bastante tranquila, possui um atendimento médico, policial e bombeiros satisfatórios. Não use DROGAS, a lei não permite. Mas não use mesmo! Você poderá estar estragando sua vinda se usar!

Desejamos que volte feliz, levando saudade e fotos e deixando amigos.

Um bom retorno!

Obrigado.

Information and Suggestion for Tourists: Dear friend: Welcome to Ilha Grande.

We would like to welcome you to our Island and inform you that Ilha Grande is an area of Environmental Protection (APA) and a state park. We do every possible effort to protect it, and we need to count on your help for this.

We know that the island isn't exactly the way you'd want to find it, we are not completely happy either. But if it wasn't for the joint effort of the community and tourists, it could be much worse.

The village of Abraão is a simple and bucolic place. It offers a wide variety of pousadas and restaurants from which to choose.

For your comfort and safety we recommend that you not accept the constant offers of lodging made to you. Take the time you need to find the kind of place you want. Those places offered at low prices may not be the best option.

If you choose carefully, then the island will be your own SPA. No need to stress out. The information in the next page will help you out. Protect the nature, DON'T take anything and DON'T leave anything either. DON'T remove starfishes or other sea species from where they are, they are fragile animals and they shouldn't be brought to the surface. Take underwater photos with them instead.

The village is a quiet place, there are basic although effective community services such as a medical clinic, a police and a fire station.

DON'T use drugs, it's against the law and it could cause you serious troubles as well as spoil your stay on the island.

We wish you a pleasant stay, we're sure that you will take fond memories and nice photos, and that you will leave good friends behind.

Thank you

Querido amigo; Bienvenido a Ilha Grande

Al darle la bienvenida, tenemos el placer de informarte que tú ya estás integrado a una APA (Área de Proteção Ambiental, e PEIG - Parque Estadual da Ilha Grande) y que nosotros luchamos mucho para protegerla. Contamos con tu ayuda en este trabajo. Sabemos que la isla no está como te gustaría encontrarla, pero si no fuese por el esfuerzo conjunto de nuestra comunidad y de los turistas, estaría mucho peor. La Villa de Abraão es simple, hasta bucólica y ofrece una buena infraestructura turística con sus posadas y restaurantes. De ti depende escoger lo mejor para tu estadía. Sugerimos que, para tu comodidad, no aceptes sin pensar las incesantes ofertas, elije tú mismo lo que viniste a buscar. Lo que puedan ofrecerte por la seducción del mejor precio, seguramente no será una buena elección. No regreses estresado, si sabes elegir, este lugar será un buen spa. La guía que presentamos en la página siguiente podrá orientarte.

Para proteger la naturaleza, no retires ni dejes nada.

Para proteger el mar no retires las estrellas de mar o cualquier especie marina del lugar donde se encuentren, son animales frágiles y no deben salir a la superficie.

Saca tus fotos submarinas junto a ellos, pero déjalos en su lugar. La villa es bastante tranquila, cuenta con servicios médico, policial y de bomberos, satisfactorios.

No uses DROGAS, la ley no lo permite. Pero No la uses de verdad! Si lo haces puedes estar malogrando tu viaje a este lugar.

Deseamos que vuelvas a tu casa feliz, llevando buenos recuerdos, fotos y dejando amigos

Un buen regreso! Gracias

Caro Amico: Benvenuto a Ilha Grande

Felici di darle il benvenuto, abbiamo il piacere di informarla che ci troviamo localizzati in una APA (Área de Proteção Ambiental e PEIG - Parque Estadual da Ilha Grande). Lottiamo molto per proteggere l'isola, per questo chiediamo il suo aiuto. Sappiamo che l'isola magari non è come l'ha immaginata ma se non fosse per lo sforzo di tutta comunità e dei turisti, sarebbe molto peggiore. La Vila do Abraão è semplice, quasi bucolica ma le offre buone "pousadas" e ristoranti, chiaramente questo dipenderà dalla scelta.

Sugeriamo, per il conforto e sicurezza, di non accettare l'incessante offerta di servizi a basso prezzo, questo potrebbe pregiudicare la sua sognata vacanza. Verifichi personalmente e procuri sempre il meglio, certamente la scelta di un prezzo basso non risulterà la migliore. Non torni stressato. Se lei saprà scegliere, Ilha Grande si rivelerà una eccellente destinazione. Consulti la guida turistica localizzata nella pagina seguente. Per quanto riguarda la protezione ed il rispetto della natura, non ritiri niente e non lasci niente. Non ritiri dal mare (anche per pochi istanti) le stelle marine o qualsiasi altra specie marina, sono animali molto fragili e non devono assolutamente risalire in superficie. Scatti le sue foto submarine nel loro ambiente senza rimuoverli. Il villaggio è abbastanza tranquillo, offre un posto medico un distaccamento di polizia e di vigili del fuoco. Non usi droghe. La legge non lo permette, questo potrebbe rovinare la sua vacanza. Le auguriamo un felice ritorno, porti via tante foto e lasci molti amici.

A presto!

Grazie.

Chers amis ! Bienvenue a Ilha Grande !

En vous souhaitant la bienvenue, nous avons le plaisir de vous informer que vous pénétrez dans une "APA"(Area de proteção Ambiental e PEIG Parque Estadual da Ilha Grande), et que nous faisons tous les efforts possibles pour la préserver. Pour cela, nous comptons également sur votre aide. Nous savons que tout n'est pas encore parfait, mais s'il n'existait pas cet effort commun de la communauté et de vous-même, tout serait bien pire. Le village d'Abraão est simple, bucolique, et vous offrira une bonne structure de pousadas et de restaurants. A vous de choisir!

Nous vous suggérons, pour un séjour plus agréable, de ne pas accepter les incessantes propositions qui vous seront faites. Prenez le temps de comparer vous-même afin de trouver ce que vous recherchez. Il n'existe pas d'intermédiaire officiel. Ce que certains vous offriront pour le plus bas prix ne sera certainement pas le meilleur choix, notamment en matière de sécurité. Vous n'êtes pas venu ici pour repartir stressé. Ilha Grande doit être votre lieu de relaxation.

Le guide touristique de la page suivante pourra vous orienter. Pour protéger notre Nature, n'en retirez rien, et n'y laissez rien non plus. Dans l'eau, laissez les étoiles de mer et autres espèces marines où elles se trouvent. Ce sont des animaux fragiles qui ne peuvent être sortis de l'eau. Faites votre photo sous-marine en leur compagnie. Le village est bien tranquille, il possède un centre de santé, un poste de police et des pompiers compétants. Ne consommez pas de drogues, ce n'est pas permis par la loi et ceci pourrait vous occasionner de sérieux problèmes, en plus de gâcher votre séjour. Nous vous souhaitons un très bon séjour. Nous sommes certains que vous repartirez pleins de très bons souvenirs, et que vous laisserez ici quelques amis.

Merci

HEBRÁICO Boas vindas

חבר,

ברוכים הבאים לאי הגדול!

אי הגדול שייך לאזור של שמורת תבע ואנחנו סומכים עליך שתעזר לנו לשמור על המקום היפה והמיוחד הזה.

בכבוד רב,

תודה ושלום

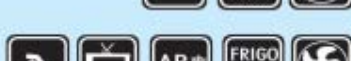
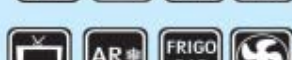
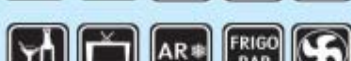
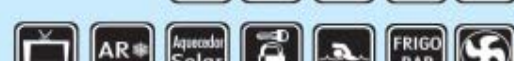
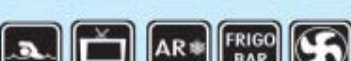
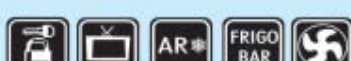
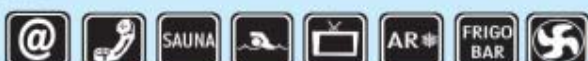
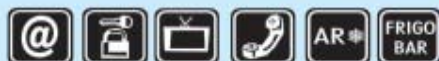


GUIA TURÍSTICO Vila do Abraão



HOSPEDAGEM

- 01** Sagu Mini Resort
Praia da Bica s/n
Tel.: (24) 3361-5660
- 02** Pousada Ancoradouro – frente ao mar – 08 aptos
Rua da Praia, 121 / Tel.: (24) 3361-5153
Inscr. Municipal : 018.270
- 03** Pousada Caiçara – frente ao mar –
Rua da Praia, 133 / Tel.: (24) 3361-9658
Inscr. Municipal: 21.535
- 04** Pousada Manacá – frente ao mar – 06 aptos
Rua da Praia, 333 / Tel.: (24) 3361-5404
Inscr. Municipal: 018.543
- 05** Pousada Tropicana – frente ao mar – 15 aptos
Rua da Praia, s/n / Tel.: (24) 3361-5047
Inscr. Municipal: 16.609
- 06** Pousada Água Viva
Rua da Praia, 26, Tel/faz 24 - 3361 5166
E-mail: ilhagrande@pousadaaguaviva.com.br
- 07** Pousada Recreio da Praia –
Rua da Praia, s/n /
Tel.: (24) 3361-5266 I. Mun.: 19.110
- 08** Pousada Pedacinho de Céu – 11 aptos
Trav. Bougainville, 78 / Tel.: (24) 3361-5099
Inscr. Municipal: 14.920
- 09** Pousada Sanhaço – 10 aptos
Rua Santana, 120 / Tel.: (24) 3361-5102
Inscr. Municipal: 19.003
- 10** Pousada Recanto das Estrelas –
Rua Dona Romana, s/nº
Tel.: (24) 3361-9144 | www.recantodasestrelas.com.br
- 11** Pousada Anambê
Rua Amâncio F. de Souza, s/n
Tel.: (24) 3361-5642 | Inscr. Municipal: 22.173
- 12** Pousada Olhos D'Água – 04 aptos
Rua do Cemitério, 369 / Tel.: (24) 3361-5071
Inscr. Municipal: 20.347
- 13** Pousada Telhado Azul – 11 aptos
Rua do Bicão, s/n / Tel.: (24) 3361-5011
Inscr. Municipal: 019.491
- 14** Pousada Recanto dos Tiês – 06 aptos
Rua do Bicão, 36 / Tel.: (24) 3361-5253
Inscr. Municipal: 17.617
- 15** Pousada Guapuruvu – 05 aptos
Rua do Bicão, 299 / Tel.: (24) 3361-5081
Inscr. Municipal: 018.562
- 16** Pousada Mata Nativa – 15 aptos
Rua das Flores, s/n / Tel.: (24) 3361-5397
Inscr. Municipal: 018.424
- 17** Pousada Riacho dos Cambucás -
Rua Dona Romana, 218
Tel.: (24) 3361-5104 | www.riachodoscambucas.com.br
- 18** Pousada Mara e Claude
Rua da Praia, 333| Tel./Fax: (24) 3361-5922
e-mail: ilhamara@ilhamara.org



RESTAURANTES, BARES E SIMILARES

- 61** Restaurante Dom Mário Beach
Praia do Canto
Tel.: (24) 3361-5349
- 62** Bar e Restaurante Lua & Mar
Rua da Praia, s/n (Praia do Canto)
Tel.: (24) 3361-5113 Inscr. Est.: 84.086.108
- 63** Restaurante O Pescador
Rua da Praia nº
Tel 3361 5114
- 64**
- 65** Sorvete Finlandês
Rua da Praia, nº 1 - Centro
Tel.: (24) 3361-5580
- 65** Pizzaria Marbella - Centro
Trav. Baganville, s/nº
Tel.: 3361-9563
- 66** Restaurante Rapala
Rua Getúlio Vargas, 24
Cel.: (24) 9981-5958



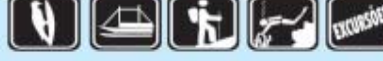
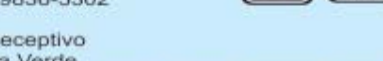
SERVIÇOS

- 81** 40- AMC Marlin Camisetas e Souvenirs
Rua da Praia, s/n /
Tel.: (24) 3361.5287
- 82** 42- Olê Olê Presentes e Artesato
No final do Shopping Bougainville
Tel.: (24) 3361.5044



TURISMO

- 91** Avant Tour
Rua da Praia, 703
Tel: (24) 3361-5822
- 92** Aluguel de Lancha "Passeios"
Rua da Praia, s/nº
Tel.: (24) 3361-5101 / (24) 9836-5302
- 93** Resa Mundi Eco Tours – Receptivo
R. do Cemitério, 127 / Casa Verde
Tel.: (24) 3361-9674
Inscr. Mun.: 21.416
- 94** Centro de Visitantes do
Parque estadual
da Ilha Grande
- 95** SudoesteSW Turismo Receptivo
Travessa Bougainville, 719A
Tel.: (24) 3361-5516
contato@sudoestesw.com.br

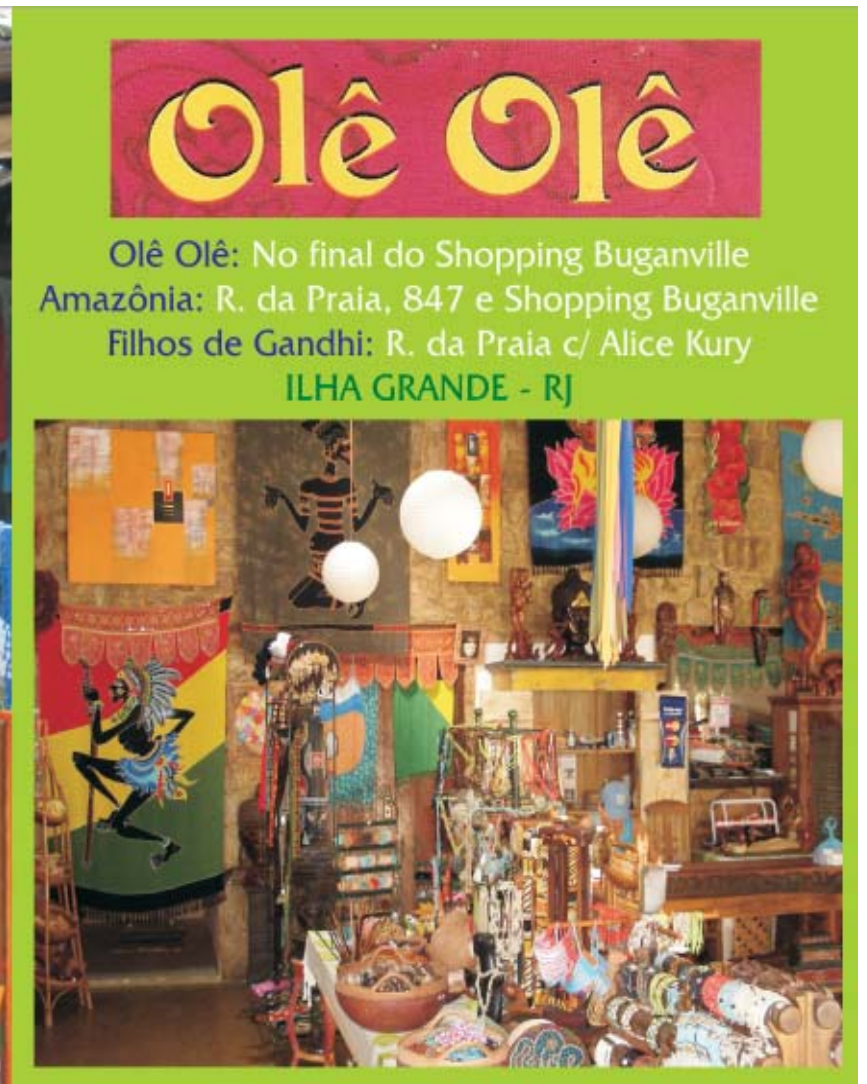
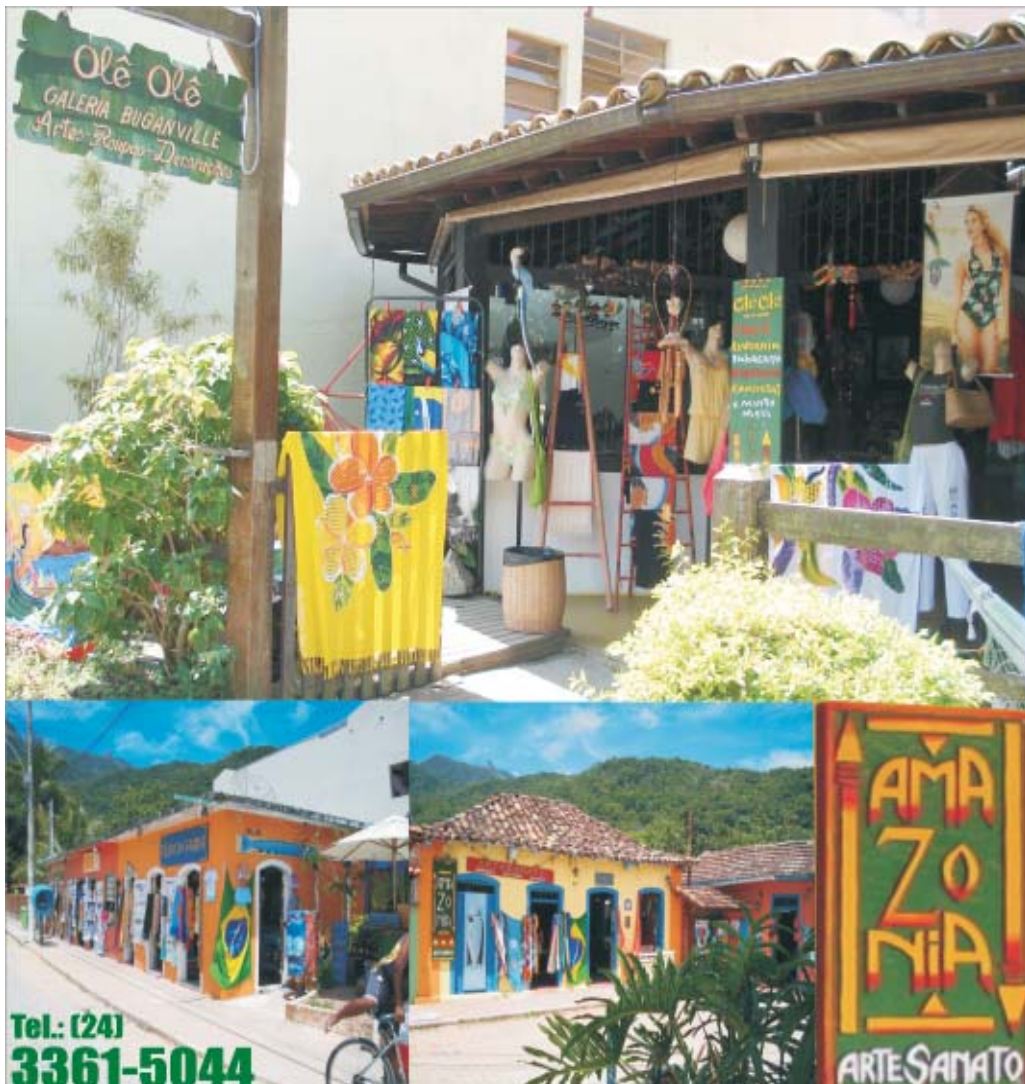


UTILIDADES / TELEFONES

Código Internacional: 00 – Brasil 55
Posto de Saúde / Health Center, 3361-5523
Bombeiros / Fire Station, Tel.3361-9557
DPO / Police Station – 3361-5068
 Parque Estadual da Ilha Grande - (24) 33615540 - falecompeig@gmail.com
Polícia Florestal –(24) 3361-9580
Subprefeitura – 3361-9976
Escola M. Brigadeiro Nóbrega – 3361-5514
Brigada Mirim Ecológica – 3361-5301
Correios / Post Office – 3361-5303
Ilha Grande Convention Bureau – 21 - 2220-4323

Associação dos Meios de Hospedagem
Barcas S/A – (21) 4004-3113 – Mangaratiba (21) 3789-3195
TurisAngra – 3367-7866
Centro Inform. Turísticas Angra – 3367-7826
Rodoviária Angra –3365-0565 (V.Útil e Reunidas)
Term. Rodov. Tietê (SP) - (11) 3866-1100
Term. Rodov. Novo Rio (RJ) - (21) 3213-1800
Aeroporto Internacional RJ – (21) 3398-5050
Aeroporto Internacional SP – (11) 2445-2945
Centro Inform. Turísticas Paraty (24) 3371-1222
Farmácia (24) 3361-9696

Polícia Militar
Disque Denúncia
(24) 3362-3565



Questão Ambiental

Informações, Notícias e Opiniões



**Informativo on-line do
Parque Estadual da Ilha Grande
No. 09 ano 01 - Setembro/2011**

CONSELHO CONSULTIVO DO PEIG

Conselho Consultivo do PEIG (Parque Estadual da Ilha Grande) é um instrumento de gestão previsto pela Lei 9.985/2000, do Sistema Nacional de Unidades de Conservação (SNUC), e regulamentado pelo Decreto 4.340/2002. No mês de setembro a reunião do conselho consultivo do PEIG foi realizada na Enseada do Bananal, e contou com cerca de 40 participantes. O primeiro assunto debatido foi o Desenvolvimento e Gerenciamento de Sistemas de Gestão da Pesca e Aqüicultura na Baía da Ilha Grande, depois houve uma pausa para um delicioso almoço servido na Pousada do Preto, local da reunião, e logo após foi reapresentada a proposta de desafetação da Vila do Abraão pelo PEIG e questões pertinentes à Bananal. A próxima reunião do Conselho Consultivo do PEIG está marcada para o dia 04 de outubro na sede do PEIG.



CÂMARA TEMÁTICA DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Dia 20 de setembro ocorreu a primeira reunião da Câmara Temática de Educação ambiental, onde estiveram presentes diversos setores da sociedade, e teve como objetivo criar o Programa de Educação Ambiental do PEIG e ser um fórum de discussão. A partir do diagnóstico atual e das prioridades e lacunas elencadas pelos participantes será formatado um pré-programa que posteriormente será apresentado ao Conselho Consultivo.

A próxima reunião está marcada para o dia 18 de outubro, na SEDE do PEIG, contamos com a presença de todos.

DE OLHO NA ILHA

No dia 30 de agosto, durante uma operação de fiscalização rotineira, na enseada do Saco do Céu, fiscais do Parque Estadual da Ilha Grande - PEIG constataram um incêndio criminoso na área da propriedade do espólio do falecido Castor de Andrade. Chegando ao local, avistaram pessoas desmatando uma área de aproximadamente um hectare de vegetação nativa, percebendo a presença dos fiscais, os criminosos evadiram o local. Durante a operação foram apreendidas duas motosserras e um compactador de solo.

Na manhã seguinte foi organizada uma grande operação ao local coordenada pela Coordenadoria Integrada de Combate aos Crimes Ambientais - CICC, da Secretaria de Estado do Ambiente - SEA, e teve apoio do Batalhão Florestal, Delegacia de Proteção ao Meio Ambiente (DPMA), Prefeitura Secretaria Municipal de Meio

Ambiente e fiscais do Instituto Estadual do Ambiente. (INEA/PEIG) A obra, que já havia sido embargada anteriormente tinha como finalidade a ampliação da propriedade, por ser reincidente de infrações ambientais, o responsável poderá pagar até R\$ 1 milhão de reais de multa, além de responder criminalmente.



ANIVERSÁRIO DA ÁRVORE

No dia 21 de setembro foi realizado junto com a Escola Municipal Brigadeiro Nóbrega o "Aniversário da Árvore", a equipe do PEIG e alunos fizeram uma festa de aniversário para uma árvore com direito a bolo de humos! A partir de atividades divertidas de sensibilização ambiental como essa, podemos explicar a importância das árvores no nosso dia a dia. A relação do PEIG com as escolas são de grande valor para uma melhor compreensão e aproximação das questões ambientais



5º PRIMAVERA DOS MUSEUS

É com grande orgulho que o PEIG recebeu em sua sede a exposição Fotos & Flores, crianças de 4 a 8 anos produziram todo o material. Primeiro fotografaram umas as outras e depois cada uma saiu a campo registrando a natureza ao redor. Seleccionadas as melhores fotos foi hora de descobrir o nome popular e científico de cada flor e ainda ilustrar o tema primavera.

O PEIG agradece aos pais que participaram e aos artistas: Pedro, Sofia, Camila, Maira, Lucas, Lara, Jana, Léo, Vinicius, Heitor e Juju. Gostaríamos de homenagear o trabalho da Casa da Criança que desenvolve um excelente trabalho estimulando a sensibilidade, a criatividade, o intelecto, e o autoconhecimento das crianças, viabilizando e estimulando o trabalho em grupo e o convívio saudável em sociedade. Nosso muito obrigado a Mariana Neder, Rita de Cassia N Cabreira e Gabriela de Sá Earp, que através do trabalho despertam não só nas crianças, mas em toda a comunidade o interesse pelo meio ambiente, transformando nossa Ilha em um lugar mais limpo e melhor de se viver.



Quem ainda não teve oportunidade, vale a pena conferir a exposição na sede do PEIG.

Questão Ambiental



Durante a 5ª Primavera dos Museus tivemos ainda em parceria com o projeto Cinema no Parque, a exibição do documentário “A Falta que me Faz”. Da diretora Marília Rocha, o filme mostra um grupo de mulheres da Serra do Espinhaço vivendo o fim da juventude. Em meio a conversas, obrigações e prazeres cotidianos, cada uma delas encontra uma maneira particular de contornar a solidão e enfrentar as incertezas de um futuro próximo.

TREINAMENTO EQUIPE PEIG

Os Guardiões Jorge Donato Neves e Eliezer de Oliveira Adriano fizeram parte do treinamento de Capacitação do Projeto Coral-Sol – Monitoramento, e tiveram a tarefa de repassar todo aprendizado para equipe do PEIG, resultado, uma palestra muito bem elaborada que surpreendeu a todos.



Após treinamento o realizado sobre Uso e Manutenção de ferramentas, orientado pelo Sr. João Corrêa Guimarães e Ururai da Silva Campos. Os guardiões usaram todos os conhecimentos adquiridos, e começaram imediatamente a trabalhar no manejo da trilha que liga o Pouso a Lopes Mendes, dentro de pouco tempo o acesso a nossa mais bela praia ficará ainda melhor.



“Estar bem informado é a melhor maneira de esclarecer dúvidas e prevenir doenças”, essa foi a mensagem proferida pelo fisioterapeuta David Grismond da Silva, do Grupo Biologia e Saúde durante a palestra sobre Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST). O encontro contou ainda com a participação da representante da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA), Marina Passaglia Rojas, com o Técnico de Segurança no Trabalho, Marcelo Santos e a Auxiliar de SMS Iracema Santos. Está sendo agendada uma nova palestra sobre o assunto, que será aberta a toda comunidade.



AONDE?

Você sabe onde foi feito o mutirão de Limpeza da Equipe do PEIG este mês?

Após a manutenção da trilha a equipe se juntou nesta praia para o recolhimento do lixo, e o que chamou a atenção foi à quantidade de micro lixo encontrada no local,

um problema que impacta cada vez mais o meio ambiente. Tampas de garrafas, bitucas de cigarro, papéis de bala e chicletes, palitinhos de pirulitos, canudos de bebidas, argolas das latas de bebidas, entre outros, foram recolhidos por nossa equipe. Esse lixo traz a falsa sensação de que não afeta o meio ambiente de forma significativa. Isto ocorre devido à falta de conhecimento sobre as problemáticas ambientais e ao tamanho dos restos que são dispensados, os principais danos são: morte de centenas de tartarugas marinhas e peixes, pois estes animais ingerem os resíduos pensando ser alimento, e o envenenamento da cadeia alimentar, que pode inclusive chegar ao prato dos moradores da Ilha através do pescado.

Enviar respostas para falecompeig@gmail.com.

RESPOSTA: No mês que passou não houve acertadores, O nome da “passagem” destruída pelas fortes chuvas é Travessa da Pinguela e fica entre a Ponte da Olaria e a Toca das Cinzas.

CLEAN UP DAY:

Durante o mês de setembro aconteceram centenas de mutirões espalhados por praias de todo o mundo em comemoração ao Clean Up Day ou Dia Internacional de Limpeza das Praias e dos Oceanos. Desde 1986, quando uma ONG organizou a primeira limpeza em uma praia no Texas, o movimento ganha cada vez mais força no mundo todo. Não soa nem um pouco racional emporcalhar nossos mares e praias durante 364 dias e, em um único dia do ano, algumas pessoas colocarem a mão na consciência e sair catando lixo com a outra. Precisamos da conscientização de todos.

QUE BICHO É ESSE?



Ela é o animal símbolo da REBIO

Nomes populares: Lontra

Nome científico: *Lontra longicaudis*

Onde vive: litoral e próximo aos rios.

Alimentação: peixes, crustáceos, répteis e pequenos mamíferos.

Geralmente a lontra tem hábitos noturnos, dormindo de dia na margem do rio e acordando de

noite para buscar alimento. A lontra adulta mede de 55 a 120 centímetros de comprimento (incluindo a cauda) e pode pesar até 35 quilos. Embora sua carne não seja comercializada em larga escala a lontra faz parte da lista de animais ameaçados de extinção principalmente pelo alto valor da sua pele e pela depredação dos ecossistemas aos quais a lontra está adaptada. A lontra é capaz de assobiar, chiar e guinchar. Pode ficar submersa durante 6 minutos e ao nadar pode alcançar a velocidade de 12 km/h. Este carnívoro é encontrado em alguns rios da Ilha Grande.

NOTA 10:

“Acho muito legal o que vocês estão fazendo com essas pegadinhas, charadas, não sei com vocês chamam, mas é muito legal... e-mail 04/08/11 Luiz Fabiano Narcizo.

FALE COM PEIG

Sugestões de pauta, curiosidades, eventos a divulgar, reclamações, críticas e sugestões: falecompeig@gmail.com e peig@inea.rj.gov.br - Twitter: @peilhagrande



PREFEITOS PELA PAZ



No dia 6 de setembro, o Prefeito Tuca Jordão teve seu primeiro encontro com o Sr. Pol Heanna DHuyvetter para tratar da assinatura do termo de adesão ao movimento global de Prefeitos Pela Paz, cujo presidente é o prefeito de Hiroshima. O Sr. Prefeito Tuca Jordão comprometeu-se a assinar o termo tão logo chegue de sua viagem, em uma cerimônia simples para marcar o evento.

Sobre a questão Prefeitos Pela Paz, já publicamos diversas matérias esclarecendo o assunto, mas acreditamos que muitos leitores que não acompanharam gostariam de saber. Este projeto foi criado pela Prefeitura de Hiroshima, com uma organização que congrega os prefeitos do mundo todo, para junto à ONU pressionarem a erradicação da guerra nuclear no planeta. A quantidade de artefatos bélicos nucleares no planeta daria para destruí-lo várias vezes, e em nosso entendimento nenhum país detentor é confiável. Portanto nos resta como única saída tentar acabar com a possibilidade deste tipo de destruição em massa.

O Sr. Pol é delegado para a América Latina e Caribe para o assunto. É diretor internacional de desenvolvimento de Prefeitos pela Paz e assessor executivo da Fundação de Cultura de Paz de Hiroshima.

O Prefeito de Angra foi muito sensível à questão e assinará a adesão na primeira oportunidade após seu retorno.

N. Palma

URÂNIO EMPOBRECIDO

“Nosso jornal entrou em contato com pessoas especializadas em radioatividade, onde tomamos conhecimento do uso bélico do urânio empobrecido (urânio-238). Vejam a entrevista a seguir”:

URÂNIO EMPOBRECIDO: UMA AMEAÇA AINDA DESCONHECIDA

Entrevista com Damacio A. Lopez

Com o processo de enriquecimento de urânio o Brasil está produzindo todo dia um lixo nuclear chamado urânio empobrecido (urânio-238). Entrevista com Damacio A. Lopez do Novo México (EUA), especialista em urânio-238 e seu uso em armas.

[Por Norbert Suchanek e Marcia Gomes de Oliveira, para o [EcoDebate](#)]

As armas e munições modernas feitas com urânio-238 representam um sério risco para os civis e seu uso vai contra vários princípios da lei internacional de direitos humanos. O Comitê de Direitos Humanos da ONU condenou estas armas radioativas, porque elas têm um efeito indiscriminado, com consequências a longo prazo para o meio ambiente e a saúde humana. Em abril deste ano, o Congresso da Costa Rica aprovou uma lei contra armas de urânio, tornando-se o segundo país no mundo, depois da Bélgica, com esta lei. Recentemente, a Presidente da Costa Rica, Laura Chinchilla, formalizou esta lei que proíbe o uso, comércio, trânsito, produção, distribuição e armazenamento de armas de urânio no território costarriquenho.

Entrevista com Damacio A. Lopez, Diretor Executivo do Grupo Internacional de Estudo sobre Urânio Empobrecido (IDUST), uma organização não-governamental de pesquisadores, ativistas, soldados, médicos e cientistas. Ele não foi apenas a força principal por trás da proibição na Costa Rica das armas de

urânio. Lopez também é autor e co-autor de muitas obras respeitadas sobre o assunto, incluindo o livro “Friendly Fire, a Relação entre as Munições com Urânio Empobrecido e o Risco à Saúde Humana” e o documentário “Urânio 238”, que em maio passado ganhou o Prêmio do 1º Festival Internacional de Filmes sobre Energia Nuclear, no Rio de Janeiro.

Norbert Suchanek: - O que é o urânio empobrecido?

-Damacio A. Lopez: resíduos radioativos produzidos pela indústria da energia nuclear.

NS - Por que este urânio é usado em armas, bombas e munições?

D - Porque, sendo lixo, este material é de graça e a munição ou projétil de urânio atravessa os tanques, e qualquer colete, como numa manteiga. Quando entra no tanque, o projétil queima e desenvolve um calor tão alto que os soldados, dentro do tanque, são carbonizados imediatamente e o tanque explode.

NS - Quais são os efeitos ou consequências do uso de armas U-238 para o meio ambiente e a saúde humana?

D - Estas munições criam uma poeira (como um gás) radioativa e tóxica que pode ser inalada ou ingerida.

Por isso os campos de batalha na Ex-Iugoslávia e no Iraque, onde já foram usadas estas armas modernas pelo Exército dos EUA e da OTAN, tornaram-se lugares radioativos...

Qualquer campo de batalha onde DU (sigla para urânio empobrecido) é usado, torna-se contaminado por 4,5 bilhões de anos.

NS - Quem é mais afetado?

D - Qualquer pessoa que entra em contato com DU será afetado negativamente.

NS - Os soldados que usam esta arma ficam doentes também?

D - Os soldados são geralmente os primeiros a serem contaminados se dispararem a arma ou se forem o alvo. A poeira ou “gás” de urânio-238 queimado afeta os soldados dos dois lados e a população civil local também.

NS - Quais são os países com armas de U-238?

D - Há mais de 18 países que possuem essas armas. Os EUA e a Grã-Bretanha usam esta arma regularmente. É difícil saber quais outros países já estão usando estas armas, porque os governos tratam isso como assunto secreto, já que seu uso pode representar uma violação das normas internacionais. Uma das razões porque sabemos sobre o uso destas armas pelos EUA e a Grã-Bretanha é o fato dos pesquisadores independentes terem entrado em zonas de guerra com contadores Giger e terem retirado amostras para análise. Eu fiz isso no Iraque, Kosovo e na Palestina. Mais tarde, a ONU enviou equipes para verificar estas descobertas de pesquisadores independentes.

NS - Desde quando você luta contra urânio empobrecido?

D - Comecei este trabalho em 1985, quando eu descobri que as armas de urânio foram sendo testadas menos de dois quilômetros da minha casa. Os testes são feitos pela universidade New Mexico Institute of Mining and Technology (NMIMT), em Socorro, financiado pelo Estado do Novo México.

NS - Sua missão é a proibição global das armas de urânio empobrecido? O banimento pelas Nações Unidas?

D - Correto! Meu objetivo é um tratado internacional que proíba estas armas.

NS - A Bélgica foi o primeiro país que proibiu essas armas. Agora a Presidente da Costa Rica assinou também a proibição destas armas, que foi em grande parte o resultado de seu trabalho. Qual é o próximo passo?

D - Meu próximo passo é localizar mais um país interessado em proibir essas armas DU, e estarei feliz em ir a este país para ajudar na campanha contra elas.

NS - O Senhor esteve recentemente no Rio de Janeiro participando do 1º Festival Internacional de Filmes sobre Energia Nuclear (Uranium Film Festival), onde o documentário “Urânio 238: A Bomba suja do Pentágono”, de Pablo Ortega ganhou o prêmio de melhor curta-metragem. Você acha que a Presidente do Brasil, Dilma Rousseff, poderia seguir a sua colega da Costa Rica?

D - Será maravilhoso o Brasil seguir o exemplo da Costa Rica.

NS - Obrigado pela entrevista!

Damacio A. Lopez esteve até 27 de agosto em Natal e Fortaleza, representando o filme “Urânio 238”, nas Mostras Itinerantes do 1º Festival Internacional de Filmes sobre Energia Nuclear. Depois Damacio esteve no Rio de Janeiro até 07 de

Questão Ambiental



setembro e estará disponível para outras entrevistas e palestras. Contato: info@uraniumfilmfestival.org

Mais informações sobre urânio empobrecido: <http://www.bandepleteduranium.org/>

Norbert Suchanek e Marcia Gomes de Oliveira, Rio de Janeiro

BANGKOK CORRE RISCO DE AFUNDAR

* Matéria extraída do ((o)) Eco Cidades



Entre os desafios prementes enfrentados pelo novo governo da Tailândia, eleito em julho, está o fato de que a cidade está, aos poucos, afundando. As previsões mais pessimistas sugerem que partes da capital tailandesa poderão estar debaixo da água até 2030, mas, apesar disso, especialistas apontam a falta de uma política clara para evitar o desastre iminente.

Vários fatores – como as mudanças climáticas, o aumento do nível do mar, a erosão costeira e o deslocamento do solo argiloso – ameaçam a cidade sobre o delta do rio Chao Phraya, fundada em 1782 pelo primeiro monarca da dinastia Chakri, família ainda no poder. A população aumentou consideravelmente, com cerca de 10 milhões de pessoas atualmente vivendo na cidade e nos subúrbios. Até mesmo o peso dos arranha-céus, cujo número não para de crescer com a conurbação, contribui para a imersão gradual de Bangkok. Parte da metrópole está, hoje, abaixo do nível do mar e o chão está afundando de 1,5 a 5 centímetros por ano.

De médio a longo prazo, mais de 1 milhão de edifícios estarão ameaçados pelo aumento do nível do mar, dos quais 90% são residenciais. De acordo com o Instituto Asiático de Tecnologia, os pisos térreos desses prédios poderão sofrer 10 centímetros de inundação em algumas épocas do ano. No porto de Samunt Prakan, cerca de 15 quilômetros a jusante da capital, os moradores de casas isoladas ao longo do rio já passam vários meses do ano com água no nível dos seus tornozelos.

Um estudo publicado em dezembro pelo Banco Mundial em parceria com o Asian Development Bank e com a International Co-operation Agency, do Japão, destacou a ameaça que as mudanças climáticas representariam para três megacidades: Bangkok, Ho Chi Minh e Manila. De acordo com Jan Bojo, especialista do Banco Mundial, a exploração ilegal de água subterrânea é uma das causas dos infortúnios da cidade. Nem todos endossam o seu ponto de vista, mas outros estudiosos concordam que essa situação deve piorar ainda mais nos próximos anos. Smith Dharmasaroja, chefe do National Disaster Centre, prevê que até 2100 Bangkok terá se transformado na nova Atlantis. E as previsões de Dharmasaroja são levadas a sério: nos anos 90 ele anteviu o tsunami que devastou países em torno do oceano Índico em 2004.

Dharmasaroja afirma que “nenhuma decisão foi tomada” pelo governo para “reverter o problema”. E ainda completa que, se nada for feito, Bangkok pode estar debaixo d’água até 2030. Uma das soluções sugeridas por ele é construir uma série de represas ao longo da costa do Golfo da Tailândia, um projeto que custaria mais de 2 bilhões de dólares. Ele diz que o trabalho deveria começar

imediatamente, caso contrário, será tarde demais para impedir a cadeia de eventos que podem levar a um desastre.

Anond Snidvongs, oceanógrafo e especialista nos impactos das mudanças climáticas no sudeste da Ásia, adota uma linha mais cautelosa. “Ninguém pode prever quanto tempo levará para que Bangkok seja inundada e como esse processo de desenrolará”, afirma. Ele não vê sentido em construir grandes represas. “O aumento do nível do mar não é tão grande e as mudanças climáticas desempenham um papel relativamente pequeno – cerca de um quinto do cenário atual”, acrescenta. “É inútil”, ressalta, “tentar proteger o litoral, que está sendo erodido de três a quatro centímetros por ano. Mas há muitas maneiras de combater a inundação, como implantar uma melhor gestão dos terrenos para construção na cidade”.

Niramon Kulsrisombat, urbanista e professor de planejamento urbano e regional na Chulalongkorn University, confirma que “enchentes sempre ocorreram, já que Bangkok foi construída sobre um terreno encharcado 1,5 metro abaixo do nível do mar”. Uma rede de khlongs (canais), campos e loteamentos costumava absorver as enchentes, mas, com a urbanização recente, muitos edifícios tomaram o seu lugar e agora a água fica presa. “Os esforços do governo têm sido direcionados ao levantamento de barreiras de 2,8 metros ao longo de vários trechos do Chao Phraya”, explica Kulsrisombat, “mas isso causou ainda mais estrago à aparência tradicional de uma localidade em que a população morava em palafitas”.

Snidvongs acredita que o fator-chave para salvar a cidade é coordenar medidas. “É absolutamente necessário alcançar um consenso para que esse um milhão de pessoas, ou mais, que será diretamente afetado pela inundação a médio e longo prazo possa chegar a um acordo em relação aos princípios que sustentam todas as soluções”, afirma.

Resumindo, os cientistas que gastam seu tempo examinando Bangkok devem aprimorar seus diagnósticos para se preparar melhor para o resgate da capital tailandesa.

MAIS UMA APA

BAÍA DE ILHA GRANDE TERÁ ÁREA DE PROTEÇÃO MARINHA

* Matéria extraída do site Secretaria do Estado – RJ (www.rj.gov.br)

Com 180 km quadrados, Área de Proteção Ambiental (APA) vai abranger trecho entre Mangaratiba e Paraty

O secretário estadual do Ambiente, Carlos Minc, anunciou hoje (16/09) que, até o final do ano, a Baía da Ilha Grande, no Sul Fluminense, vai ganhar área de proteção marinha. Segundo Minc, a expectativa é realizar, já no próximo mês, uma audiência pública para apresentar à população proposta de criação da Área de Proteção Ambiental (APA) Marinha da Ilha Grande.

Com 180 km², a APA vai abranger trecho entre Mangaratiba e Paraty. “O objetivo é proteger a pesca nesse trecho, ameaçada pela circulação de embarcações que é cada vez maior. A ideia não é fechar a porteira aos navios, mas ordenar”, acrescentou Minc, destacando que, após a realização da audiência pública, a proposta de criação da APA será encaminhada para o governador Sérgio Cabral.

Um relatório elaborado por técnicos do Instituto Estadual do Ambiente (Inea) mostra que todas as atividades marítimas, com finalidades turísticas ou ligadas à exploração de petróleo ocorrem de forma desordenada na Baía de Ilha Grande e que a criação da APA é a forma mais adequada de compatibilizar “a conservação da natureza e o uso sustentável de seus recursos naturais”.

A criação da APA Marinha da Ilha Grande vai preservar o porto com maior desembarque de sardinha da costa brasileira. Em um único mês, foram capturadas cerca de 12 mil toneladas de sardinha, superando o Estado de Santa Catarina.

A criação dessa área protegida está inserida no plano de gestão integrada da Ilha Grande, projeto do Inea em parceria com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO).

Segundo Minc, a criação de unidades protegidas marinhas foi implementada pelo

Questão Ambiental



Estado de São Paulo, onde a iniciativa foi bem sucedida. “Com a APA marinha, criaremos regras para o espelho d’água”, completou.

O secretário voltou a afirmar que vai intensificar, com apoio da Capitania dos Portos, as ações fiscalizatórias para reprimir o despejo irregular de esgoto na região, e que os que forem pegos cometendo a irregularidade serão punidos exemplarmente.

Quanto ao saneamento, Minc disse que conseguiu a liberação de R\$ 14 milhões, do Fecam, para obras das estações de tratamento em três praias da Ilha Grande: Araçatiba, Saco do Céu e Provetá. “Além disso, serão investidos R\$ 70 milhões em redes de água e esgoto e na prevenção a incêndios em Paraty. Também contamos com recursos do Prodetur, lançado pelo governador, em agosto deste ano, de aproximadamente R\$ 20 milhões, para serem investidos na área ambiental. Os recursos serão investidos inclusive no saneamento de Abraão”, destacou.

DESMATAMENTO

IMAGENS MOSTRAM DESMATAMENTO NA ILHA GRANDE

* Matéria extraída do Blog Verde – O Globo

As imagens, cedidas ao **Blog Verde** pela Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano da Prefeitura de Angra dos Reis, mostram, passo a passo, a derrubada de Mata Atlântica em um terreno no Saco do Céu, em Ilha Grande. A propriedade pertence ao espólio do bicheiro Castor de Andrade, morto em 1997, e administrado por sua filha, Carmen Lúcia de Andrade Iggnácio.

Repare como a área verde da primeira figura, acima à esquerda - de 2007 - dá lugar a um deserto de 40 mil metros quadrados, em 2011 (o equivalente a quatro campos de futebol oficiais). Em maio do ano passado, o Batalhão Florestal de Angra prendeu o caseiro da propriedade, dentro da Área de Proteção Ambiental (APA) dos Tamoios. Carmen Lúcia está respondendo por crime ambiental.



SÉRIE HISTÓRICA (2007 – 2011) – EVOLUÇÃO DO DESMATAMENTO NA PONTA DA RAPOSIÑA – SACO DO CÉU – ILHA GRANDE

PREFEITURA MUNICIPAL DE ANGRA DOS REIS – SMA.GLCA

PARQUE ESTADUAL DA ILHA GRANDE

O Parque Estadual da Ilha Grande (Peig) é o segundo maior parque insular do Brasil, abrangendo mais da metade da área da Ilha Grande, na Costa Verde, no litoral Sul Fluminense. A importância do seu ecossistema fez com que a ilha fosse reconhecida pela Unesco como parte da Reserva da Biosfera da Mata Atlântica, em 1992.

Criado em 1971 com 15 mil hectares, o parque acabou reduzido para 5.600 hectares em 1978. No entanto, em fevereiro de 2007, pelo Decreto Estadual 40.602/2007, a área do parque foi mais do que dobrada, sendo ampliada para 12.052 hectares (120,52 km²).

IED-BIG RESSUSCITA



Nosso Jornal sempre foi parceiro do Instituto de Eco-desenvolvimento da Baía da Ilha Grande (IED-BIG). O caro leitor deve lembrar-se da importância que sempre demos a esta instituição como protetora da biodiversidade, através de matérias publicadas neste jornal.



O IED-BIG, é o maior produtor de sementes de coqueles (viegas), da costa atlântica das Américas e tem um dos maiores know-how, entre todos os que conhecemos. Coqueles Saint-Jacques é um animal marinho filtrante, de grande sensibilidade em relação à qualidade de água. Acreditamos não fosse a forma racional de reprodução em cativeiro, talvez pudesse estar entre os animais em extinção. É uma iguaria de incomparável sabor, cuja produção pode ser importante fator de emprego

e renda.

Por diversas razões, creio que uma delas deve ser um pouco de inveja por esta instituição crescer como cresceu, o que em verdade se deve a abnegação quase dogmática de seu diretor e alguns funcionários. Eles deram tudo de si para o meio ambiente e o desenvolvimento do Instituto, mas como é comum em nosso país ser mal entendido quando se produz ou se faz algo em prol da sociedade, eles foram. Por isso o IED-BIG andou à beira de fechamento. Graças a um exaustivo trabalho como apaixonados pelo que fazem, podemos dizer que ele foi reinventado. Agora o Instituto ressuscita com vigor e estende seu trabalho para um campo de projetos científicos que vão bem além da produção de sementes de coqueles. Na próxima edição falaremos sobre estes projetos.

Perguntamos ao Zaganelli, diretor e idealizador do Instituto, como ele se sente voltando a ter apoio para desenvolver sua paixão IED-BIG. Respondeu: ressuscitei!!! Agora vai!



Caro Zaganelli, conte com o pouco de apoio que este jornal pode lhe oferecer e vamos juntos e juntando mais gente, ressuscitar a Baía da Ilha Grande, que pelo que vimos e participamos dos acontecimentos nos últimos dias, ela necessita de SOS, “talvez com respiração boca-a-boca, pelo quanto já está desastrosa”. Certamente a Petrobras e a Eletronuclear, como nossas vizinhas estarão juntas e

perseverantes no apoio a esta árdua empreitada.

De grande valor comercial, o Coquille Saint-Jacques é apreciado por gourmets de países como França, Espanha, Japão e Estados Unidos.

PRIMAVERA

Cecília Meireles

A primavera chegará, mesmo que ninguém mais saiba seu nome, nem acredite no calendário, nem possua jardim para recebê-la. A inclinação do sol vai marcando outras sombras; e os habitantes da mata, essas criaturas naturais que ainda circulam pelo ar e pelo chão, começam a preparar sua vida para a primavera que chega.

Finos clarins que não ouvimos devem soar por dentro da terra, nesse mundo confidencial das raízes, — e arautos sutis acordarão as cores e os perfumes e a alegria de nascer, no espírito das flores.

Há bosques de rododendros que eram verdes e já estão todos cor-de-rosa, como os palácios de Jeipur. Vozes novas de passarinhos começam a ensaiar as árias tradicionais de sua nação. Pequenas borboletas brancas e amarelas apressam-se pelos ares, — e certamente conversam: mas tão baixinho que não se entende.

Oh! Primaveras distantes, depois do branco e deserto inverno, quando as amendoeiras inauguram suas flores, alegremente, e todos os olhos procuram pelo céu o primeiro raio de sol.

Esta é uma primavera diferente, com as matas intactas, as árvores cobertas de folhas, — e só os poetas, entre os humanos, sabem que uma Deusa chega, coroadada de flores, com vestidos bordados de flores, com os braços carregados de flores, e vem dançar neste mundo cálido, de incessante luz.

Mas é certo que a primavera chega. É certo que a vida não se esquece, e a terra maternalmente se enfeita para as festas da sua perpetuação.

Algum dia, talvez, nada mais vai ser assim. Algum dia, talvez, os homens terão a primavera que desejarem, no momento que quiserem, independentes deste ritmo, desta ordem, deste movimento do céu. E os pássaros serão outros, com outros cantos e outros hábitos, — e os ouvidos que por acaso os ouvirem não terão nada mais com tudo aquilo que, outrora se entendeu e amou.

Enquanto há primavera, esta primavera natural, prestemos atenção ao sussurro dos passarinhos novos, que dão beijinhos para o ar azul. Escutemos estas vozes que andam nas árvores, caminhemos por estas estradas que ainda conservam seus sentimentos antigos: lentamente estão sendo tecidos os manacás roxos e brancos; e a eufórbia se vai tornando pulquérrima, em cada coroa vermelha que desdobra. Os casulos brancos das gardêneas ainda estão sendo enrolados em redor do perfume. E flores agrestes acordam com suas roupas de chita multicolor.

Tudo isto para brilhar um instante, apenas, para ser lançado ao vento, — por fidelidade à obscura semente, ao que vem, na rotação da eternidade. Saudemos a primavera, dona da vida — e efêmera.



Dia da Árvore

21 de setembro foi o dia da ÁRVORE. Todos vivemos em função da árvore. Ela nos acompanha do berço quando nascemos até o ataúde quando partimos, mesmo assim somos seus algozes. O planeta tem cada dia menos árvores e as exuberantes praticamente já não existem! Mais do que justo fazermos uma homenagem neste dia ao Pinheirão de Canela – RS, antes que ele se vá. Este Pinheiro é símbolo na região e todo o turista que por lá passou levou como lembrança saudosa uma foto em sua companhia. Temos que amar mais as árvores!



CAPITÃO NATUREZA

Olá garotada,

Hoje vamos usar novamente garrafas pet para construir um brinquedo muito legal que dá para qualquer idade jogar. Serve até de chocalho.

Material necessário:

2 garrafas PET iguais.

Estilete, ou faca, caneta permanente, fita adesiva larga colorida (eu não tinha em casa, só da comum) Bolinhas de gude, mas podem ser miçangas grandes.

Modo de fazer:

Na primeira garrafa PET faça uma linha 2-3 dedos abaixo da linha onde fica a parte do rótulo.

E também na parte de baixo.

Corte as duas extremidades. Jogue fora a parte do meio.

Junte o fundo com o pedaço de cima.

Una com fita adesiva larga, bastante, se tiver colorida melhor.

Na outra garrafa, desenhe uma linha quase na base, uns 2-3 dedos (de baixo pra cima). Corte fora, mas reserve a base.

Encaixe a segunda garrafa sem fundo, na outra parte menor.

Use fita adesiva para unir ambas as partes.

Na parte superior novamente desenhe uma linha reta onde o plástico começar a inclinar.

Corte na linha, todo ao redor.

Coloque as bolinhas de gude dentro das garrafas.

Encaixe a outra parte de baixo (que você tinha reservado), na abertura de cima.

Feche com bastante fita adesiva, se tiver colorida, melhor.

Fica como na foto!

O objetivo é conseguir colocar as bolinhas dentro da garrafa menor!

Por fim a brincadeira, ninguém resiste!

Divirtam-se!



Um abraço do
Capitão Natureza

ELEIÇÕES NA OSIG

No dia 24 de setembro na sede da Associação, de conformidade estatutária realizou-se a Eleição do Presidente e Vice, para o próximo biênio. Foram reeleitos: Thiago Curty, Presidente e Nelson Palma Vice.

De conformidades estatutárias foi apresentado:

a – Prestação de contas.

Aprovada pelo CF, com um saldo de R\$ 1.959,03.

b - Relatório de atividades conforme abaixo.

RELATÓRIO DE ATIVIDADES DA PRIMEIRA GESTÃO DA OSIG

Nesta gestão, como entidade em formação que nos encontramos, nossas atividades foram aquém do que pretendíamos, por imposição das dificuldades de registros e documentação que norteiam os primeiros passos de qualquer entidade.

A OSIG nesta gestão realizou o seguinte:

1 – Primeiro evento denominado NATAL ECOLÓGICO DA ILHA GRANDE, com participação de todos os interessados, que constou de oito eventos sobre o tema do projeto, registrados em documentário de uma hora de projeção. Este evento marcou uma grande participação da comunidade.

2 – Procedeu-se o registro e organização de toda a documentação necessária à Entidade, bem como a documentação administrativa.

3 – Deu-se continuação aos Fóruns de Turismo, anteriormente organizados pelo Jornal O Eco.

4 - Deu-se continuidade, como apoio, a todos os projetos de resgate cultural, desenvolvidos pelo Ponto de Cultura (Arena Cultural), anteriormente sob os auspícios do Jornal O Eco.

5 – Participamos dos eventos que nos foi oferecida a participação.

6 – Participamos ativamente no evento de limpeza da Praia de Lopes Mendes, também registrado em DVD. Este evento serviu como grande confraternização comunitária e foi imbuído do espírito solidário e participativo.

7- Nomeamos representante para o conselho Consultivo do Parque Estadual da Ilha Grande, onde passamos a atuar como integrantes nas mais diversas decisões.

8 - Elaboramos e aprovamos em AG o Regimento Interno da Entidade.

Como entidade incipiente, fizemos o que foi possível para o nosso desenvolvimento e para o intercâmbio comunitário, onde acreditamos que fomos bem reconhecidos.

THIAGO CURTY – Presidente

ANGRA DOS REIS CONVENTION BUREAU

ANGRA CONVENTION DIVULGANDO SEUS ASSOCIADOS E O DESTINO NO 15º AVIRRP EM RIBEIRÃO PRETO - SÃO PAULO - 2011

O Angra dos Reis Convention & Visitors Bureau marcou presença com estande próprio na 15ª AVIRRP 2011 nos dias 26 e 27 de agosto, em Ribeirão Preto - São Paulo, que esse ano teve como Tema 15ª AVIRRP NO PAÍS DAS MARAVILHAS. O nosso vizinho Convention de Paraty sempre presente com estande próprio, bem como Búzios e Cabo Frio que vem aos poucos entrando também com força no mercado. Tivemos uma grande oportunidade de divulgar nossos Associados e o Destino a vários contatos ali presentes. A área do evento estava perfeita.

A cerimônia de abertura, contou com a presença de Ministros de Estado, Governadores, Parlamentares. Nos discursos de abertura, a importância do interior de São Paulo e da região de Ribeirão Preto para o turismo emissivo foram

destaques. Ressaltou-se o poder do interior do estado. “Trata-se do segundo maior polo emissivo do país, a importância econômica da região é muito grande, basta ver o porte dos expositores”, discursou-se.

Estiveram presentes várias caravanas de agentes e operadoras de viagens, de vários estados durante os dois dias de evento.

Foram entregues aos nossos contatos 600 quites informativos dos serviços dos Associados bem como do Destino.

Identificamos ser uma ótima feira e Angra dos Reis não pode perder de estar presente.

São Paulo, no que se refere ao Brasil, é o nosso maior pólo emissor.



Estiveram presentes do AngraCVB durante os 2 dias no estande:

Gino Zamponi – Presidente do Angra CVB

Lucia Honorato – Secretária do Angra CVB

Cesar Augusto dos Santos – Pousada Recreio da Praia/Presidente da AMHIG

Flavio Nogueira Bersot – Diretor Resa Mundi Eco Tour



Alma Ilha Águas

Entrega Rápida
Dois entregadores exclusivos somente para atendê-los

Entregas de Seg. à Sáb. das 08:00 às 17:00.
Estoque com 500 galões de 20 litros

Faremos de tudo para não faltar água em sua casa ou comércio

Tel: 33619492-98273579



Cais do Abraão é inaugurado

MORADORES E TURISTAS GANHAM MAIS CONFORTO NO EMBARQUE E DESEMBARQUE NA ILHA GRANDE



Foi inaugurado na terça-feira, 6 de setembro, às 12h, na Vila do Abraão, Ilha Grande, o novo cais da localidade, intitulado Estação Abraão, que vai somar forças principalmente quanto à questão da estrutura turística.

O prefeito de Angra dos Reis, Tuca Jordão, foi pessoalmente ao Abraão para participar do evento. Com ele estavam secretários municipais, vereadores, representantes da comunidade local e outras autoridades que também prestigiaram a inauguração.

A secretária de Obras, Habitação e Serviços Públicos, Elenize Santana, falou sobre o novo cais. “Foi uma obra que teve um investimento de mais de R\$ 2 milhões, com prazo de execução de um ano. Conta com uma estrutura reforçada, até por conta do enorme número de barcos que atracam no local”, informou a secretária, antes de continuar. “É uma obra de qualidade, que a Ilha Grande estava merecendo por conta do turismo”.



Depois de uma rápida apresentação da Banda Maestro Gerard Galloway, as autoridades convidadas a subir no palco instalado em frente à Estação Abraão começaram a discursar. “Vocês estão ganhando um cais moderno, que será uma referência para os turistas do mundo inteiro que visitam o Abraão”, declarou o vereador Jorge Eduardo.

O presidente da Câmara de Vereadores, José Antônio, também falou ao público composto por 400 pessoas. “As obras que o prefeito Tuca tem feito são definitivas. É importante que o turista chegue a determinado local e tenha uma boa porta de

entrada: agora o Abraão tem uma”, disse o vereador.

Tuca Jordão foi o último a discursar. “Isso não é uma conquista do Tuca, mas sim dos moradores do Abraão. Aqui fica localizada a ‘capital’ da Ilha Grande, então, nós temos que ter orgulho disso”, explicou Tuca Jordão, antes de fazer um pedido. “Peço àqueles que operam principalmente as escunas que tenham carinho ao usar o cais. Com os cuidados necessários, não precisaremos gastar mais dinheiro na obra”.

Ao final do discurso, o prefeito lembrou que o título Estação Abraão é fantasia, e que o nome real do cais será Waldir Lindolpho de Oliveira, homenageando um importante morador da comunidade. Também divulgou um novo compromisso que assumiu quanto ao Abraão. “Vamos fazer a quadra coberta e, ao lado dela, um parque decente para as crianças. Não tenho medo de desafio, só peço a compreensão de vocês”, contou Tuca Jordão.

O valor da obra relativa ao novo cais foi de R\$ 2.077.989,94. Apresenta 120m



de comprimento, largura de 6m e área total de 1.032m², com a área da estação chegando a 60m². O ordenamento do cais seguirá o da Estação Santa Luzia, em que é controlado o embarque e o desembarque dos turistas. No cais do Abraão só atracarão embarcações legalizadas que sejam de frota própria ou arrendadas para empresas legalizadas. Além de trazer mais conforto aos moradores e turistas, o cais vai levar infraestrutura adequada ao local, que receberá 54 navios na temporada turística.

Proprietário de um restaurante-pousada localizado no Abraão, Cezar Augusto dos Santos falou sobre a importância do novo cais. “Uma obra como essa, como qualquer boa obra, só traz benefícios ao lugar, principalmente mais conforto no embarque e desembarque. De qualquer forma, todas as ações deverão ser feitas baseadas em regras, para que haja organização”.

A agente de viagem Deise Rêgo Correia, proprietária de uma operadora de turismo, também comentou sobre as perspectivas da área em relação à construção da Estação Abraão. “Eu acredito que vai haver uma melhoria muito grande, pois muitas pessoas questionavam a estrutura anterior. Além do mais, isso vai reforçar a vinda de clientes diferenciados ao Abraão, e não apenas mochileiros. Com o cais ganhamos no quesito aparência e evidência”, finalizou a agente de viagem.

Subsecretaria de Comunicação

Abraão comemora a Semana da Pátria

DESFILE CÍVICO REUNIU ALUNOS E INTEGRANTES DA BRIGADA MIRIM E DA BANDA MAESTRO GERARD GALLOWAY

Foi realizado na manhã de terça-feira, 6, na Vila do Abraão – Ilha Grande –, um desfile cívico em comemoração ao Dia da Independência, 7 de setembro. O evento fez parte da Semana da Pátria, organizado pela Prefeitura de Angra através da Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia.

A Escola Municipal Brigadeiro Nóbrega foi a primeira participante do evento a desfilar pela Rua da Praia, contando com mais de 200 integrantes, incluindo fanfarra e crianças do Jardim Escola Sonho Meu. A segunda instituição a participar do desfile foi a Brigada Mirim Ecológica da Ilha Grande, com jovens que visam à proteção ecológica do local.

O evento foi encerrado com a Banda Maestro Gerard Galloway, um projeto



musical criado pela Secretaria de Ação Social.

O prefeito Tuca Jordão, a secretária de Educação Luciane Rabha e o presidente da Câmara Municipal, vereador José Antônio, entre outras autoridades, assistiram ao desfile no palanque que foi montado no local. Mais de 300 pessoas também prestigiaram o evento.

Subsecretaria de Comunicação



Renovação do convênio Cultural e Governo do Estado para uso do espaço da Casa de Cultura do Abraão



Está em andamento o processo de renovação do convênio entre a Prefeitura de Angra dos Reis, através da Fundação Cultural (Cultuar), para a utilização do espaço da Casa de Cultura do Abraão (Ilha Grande).

Na segunda-feira, 19, o diretor

executivo da Fundação Cultural de Angra (Cultuar), Marcos Fernando Moreira (Batata), e o coordenador do Ponto de Cultura da Ilha Grande Arena Cultural, Adriano Fábio da Guia, participaram de uma reunião na Secretaria Estadual de Planejamento com o secretário de Planejamento e Gestão Sérgio Ruy Barbosa Guerra Martins, agendada pelo Deputado Federal Fernando Jordão para agilizar o trâmite do processo de renovação do termo de concessão de uso do espaço público da Casa de Cultura.

Segundo Batata e Adriano da Guia, a “reunião foi muito proveitosa e o secretário Sérgio Ruy mostrou-se solícito à renovação, afirmando que o convênio deverá ser assinado brevemente”.

A Casa de Cultura do Abraão foi totalmente reformada pela Prefeitura e atualmente está sob a responsabilidade da Cultuar, que através de parceria, mantém o Ponto de Cultura Arena Cultural coordenando o espaço, que oferece diversas atividades culturais gratuitas para crianças, jovens e adultos do Abraão.

Nádia Valverde - Cultuar

SAÚDE DA FAMÍLIA

A Doença do Século

Olá a todos! Desembarquei este mês aqui no ECO, e logicamente na Ilha Grande com uma preocupação na mente, até mesmo porque reconheço fazer parte deste gigantesco grupo de sofredores de DOR NAS COSTAS. Muitos são os motivos de porque elas doem, por isso é tão difícil tratar. Mas não há razão para desespero.

Você tem ou já teve dor na coluna?

Se a resposta foi sim, então você faz parte do grupo. Mas se a resposta foi não, cuidado! Você ainda pode tê-la! Estudiosos dizem que problemas de coluna afetam 80% da população mundial, isto é, quase todo mundo. Sabem por quê? O estilo de vida moderno nos condena a isso.

As doenças da coluna vertebral afligem o homem desde épocas remotas, e, ao longo dos anos muito se aprendeu a seu respeito, sobre seus cuidados e conseqüentemente mecanismos de protegê-la das agressões diárias.

Popularmente chamada de dor na coluna, devido sua localização, pode vir de músculos, nervos, ossos, articulações ou outras estruturas. Pode ser constante ou intermitente, restrita a um local ou irradiar para outras áreas como braços ou pernas.

Quantas vezes por dia você se preocupa com a postura correta? Se, está sentado corretamente? Se, está carregando peso corretamente, se está abaixando-se corretamente, se está dormindo corretamente?

Naturalmente, nossa postura é relaxada. Por isso, a necessidade de nos preocuparmos se estamos com a postura correta.

Vários alertas são dados a todo o momento, TV, rádio, internet, profissionais de saúde e do esporte, mãe, pai, colegas. Estão sempre nos alertando.

Você pode prevenir e curar essas dores. Os exercícios físicos são a melhor alternativa, pois os músculos que sustentam a coluna ficam mais ativos, melhorando a postura. Portanto, para se ter uma postura correta é preciso praticar atividade física regularmente,

Prefeitura



corrigir sempre a própria postura nas atividades diárias domésticas e/ou profissionais, mantendo a coluna ereta o tempo todo.

As crianças, a escola e o lazer.

A educação vem do berço! Na educação postural é a mesma coisa. Quanto antes inserirmos hábitos saudáveis menor será a chance de virem a sofrer de dores na coluna.

As crianças devem ser alertadas ao sentar para estudar, ver TV e jogar vídeo games, carregar materiais escolares pesados de um lado só do corpo, e outras posturas incorretas do dia-a-dia.

O peso das mochilas deve ser regularmente vistoriado pelos pais, pois este é um problema muito sério e as escolas devem prestar bastante atenção. É direito dos pais questionarem a escola sempre que a criança for obrigada a transportar um volume excessivo de material escolar.

Outro problema, muito comum hoje, é a permanência da criança em frente ao computador, vídeo game ou navegando na internet. Essa criança deve ser ensinada a ter os pés apoiados em uma superfície sólida, coxas paralelas ao solo, a coluna bem apoiada na cadeira e joelhos em ângulo de 90 graus, isso sem mencionar o limite de tempo sentado em frente à máquina.

Hoje sabemos muito sobre o corpo humano e seus mecanismos de adoecimento. A diferença entre ser ou estar saudável e adoecer, é muito mais uma questão de autocontrole e determinação do que destino.

A Unidade de Saúde da Família (ESF Abraão) possui profissionais de saúde capacitados para ajudar a você a cuidar da saúde da sua coluna. Procure-nos.

Dr. Dennys Ferreira – Fisioterapeuta
NASF 1 Angra dos Reis

As últimas do “Café”

Olá a todos! É impressionante o quanto podemos crescer apenas ouvindo as pessoas. Ouvindo de verdade. Durante nosso crescimento, desde a infância até a vida adulta, e, até mesmo nas idades mais avançadas sempre ouvimos alguém, principalmente se confiamos nesse alguém. Primeiro ouvimos nossos pais, de onde recebemos as primeiras informações da nossa vida. Os professores são os próximos a contribuir para o nosso crescimento, e durante uma grande parte da vida, dividem com nossos pais essa responsabilidade. Ao chegar na vida adulta é que é o problema. É quando começamos a selecionar o que e a quem ouvir, daí o resultado será consequência das escolhas que fizemos.

Participar do “Café com Idéias” na ESF Abraão é uma dessas escolhas que trarão consequências para a vida. Gosto de pensar que as reuniões do “Café” são democráticas, onde todos têm espaço para expor suas idéias e juntos desenharmos caminhos para seguirmos em prol de melhorias.

Amigos do “Café”, as idéias do café estão sendo registradas. E, à medida que nossos passos permitem avançamos em direção a elas.

Este último “Café com Idéias” foi especial. Até o momento só havíamos discutido sobre problemas de saúde e sistemas de saúde, mas o tema Minha Amiga ACS (Agente Comunitária de Saúde) permitiu aos presentes entender e

compreender a importância dessa nova profissão para o sucesso desse modelo de sistema de saúde da família, e também suas dificuldades e limitações. Tivemos participação da Dona Elisa nos apresentando a possibilidade de alimentação com qualidade e prazer para diabéticos. Foi esclarecedor, todos falaram e opinaram e quem soube ouvir, cresceu. Com certeza cresceu! Eu cresci.

Dr. Dennys Ferreira – Fisioterapeuta
NASF 1 Angra dos Reis



Calendário ESF de Outubro

Saúde da Família

- 04/10 - Dia Nacional do Agente Comunitário de Saúde (ACS)
- 13/10 - Dia do Fisioterapeuta
- 13/10 - Grupo de Gestantes na ESF Abraão
- 18/10 - Dia do Médico
- 26/10 - 14:00hrs “Café com Idéias” na ESF Abraão
- 25/10 - Dia do Cirurgião-Dentista / Saúde Bucal
- 20/10 - 18:30hrs Reunião do Conselho Gestor de Saúde

A Unidade de Saúde da Família do Abraão, possui uma agenda interna de funcionamento. Evite transtornos, peça informações sobre nosso funcionamento.

INICIATIVA ESF E NASF 1 ANGRA DOS REIS

Café com Idéias

na ESF Abraão



Temática do mês: **DENGUE**
SE VOCÊ AGORA
PODEMOS EVITAR

26 de Outubro - 14:00hrs
Venha participar!

Parceria ESF e NASF 1 Angra dos Reis



Aluguel de lancha - Passeio, traslado, - pescarias e mergulhos

Preços especiais para grupos



(24) 9836-5302 / 3361-5101 / (21) 78599-800



CORREDOR TURÍSTICO CENTRO

ABAR - Associação de Barqueiros de Angra dos Reis AV. Julio Maria S/Nº - Centro www.abar.tur.com.br (24) 3365-3165	ARTE DOS REIS ARTESANATOS DE ANGRA Travessa Miguel Elias Miguel, 35 / sala 215 artedosreis@superig.com.br (24) 3377-8399
INTERAÇÃO PRODUÇÕES Travessa Miguel Elias Miguel, 35 / sala 215 www.interacaoproducoes.com.br (24) 3377-8399	JORNAL MARÉ Praça General Osório Nº 194 redacao@jornalmarealta.com.br (24) 3365-5252
PORTAL DE ANGRA DOS REIS Rua Almirante Alexandrino, 3.307 - Santa Teresa-RJ www.angra-dos-reis.com (21) 2556-0899	SHOPPING PIRATAS Estrada Municipal, Nº 91 - Praia do Jardim www.shoppingpiratas.com.br (24) 33654912
ANGRA WAY TRAVEL & TOURS Av. Raul Pompéia, Nº 75, Sala 101 - Centro Empresarial Londres www.angraway.com.br (24) 3377-5932	IGT - Ilha Grande Turismo Av. Alm. Jair Toscano de Brito - Nº101 - Loja 01 Terminal Rodoviário - Praia da Chácara www.ilhagrandeturismo.com.br - (24) 3365-6426
ANGRA OCEAN TURISMO Av. Julio Maria Nº38 - Centro angraoceanoturismo@hotmail.com (24) 3365-2393	RESTAURANTE SABOR DA PICANHA Av. Julio Maria - Estação Santa Luzia - Centro e Estrada Municipal, Nº 91 - Praia do Jardim jguilhermino@ig.com.br - (24) 3365-6972
RESTAURANTE TOCA DO RENAN Rua Josefina de Jesus, 47 - Jardim Balneário vaniaesteves13@hotmail.com (24) 3377-2780	FABREFACTUS PUBLICIDADE Estrada das Marinas, 91, Terceiro Piso - Sala 320 - Marinas www.fabrefactus.net (24) 3365-7823

CORREDOR TURÍSTICO PONTA SUL

MELIÁ ANGRA MARINA & CONVENTION RESORT Rodv. Rio Santos (BR-101)-Km488-Pontal www.solmelia.com (24) 3421-1100	TROPICAL PARADISE / ESPAÇO RIO BRACUHY Rod. Rio-Santos, km 500,5, - Estr. Santa Rita, 04 Santa Rita do Bracuh www.espacoriobracuhy.com.br - (24) 3363-2345
ANGRATOURS Rua do Canal Nº 02 - Frade www.angratours.com.br (24) 3369-6510	FRADE DIVER RESORT BR 101 Km 513 - Rua Porto 01 - Frade www.fradediver.com.br (24) 3369-2816

CORREDOR TURÍSTICO ILHA GRANDE

POUSADA E RESTAURANTE RECREIO DA PRAIA Rua da Praia, 24 Vila do Abraão - Ilha Grande www.recreiodapraia.com.br (24) 3361-5266	APEB - ASSOC. POUSADAS DA ENSEADA DO BANANAL Praia do Bananal - Ilha Grande www.bananal.ilhagrande.org.br (24) 3365-4944
AMHIG - ASSOC. MEIOS DE HOSPEDAGENS DA ILHA GRANDE Rua da Praia S/Nº Vila do Abraão - Ilha Grande www.associacaodepousadasdoabraao.com.br (24) 3361-5769	SUDOESTE TURISMO Travessa Bouganville 719 - A - Ilha Grande www.sudoestesw.com.br (24) 3361-5516
ELITE DIVER CENTER Vila do Abraão - Ilha Grande www.elitedivecenter.com.br (24) 3361-5501	JORNAL O ECO DA ILHA GRANDE Rua Amancio F. De Souza 110 - Vila do Abraão Ilha Grande www.oecoilhagrande.com.br - (24) 3361-5094
RESA MUNDI ECO TOUR Rua Francisco Inacio do Nascimento Nº127 A Vila do Abraão - Ilha Grande www.resamundi.com.br - (24) 3361-9674	

CORREDOR TURÍSTICO

AQUAFUN TURISMO NÁUTICO Estrada Vereador Benedito Adelino Nº 3700 - Retiro www.aquafun.com.br (24)3365-5674 - (24)9259-5042/43 - 81*48389
AEROPORTO DE ANGRA DOS REIS Rua Prefeito João Gregório Galindo S/Nº - Japuiba www.angraaerportos.com.br (24) 3365-8863
VILA GALÉ ECO RESORT DE ANGRA Estrada Vereador Benedito Adelino Nº 8413 Fazenda Tanguá www.vilagale.com.br - (24) 3379-2889
POUSADA ANGRA BELLA Estrada Vereador Benedito Adelino Nº 3185- Praia Grande www.pousadaangrabella.com.br (24) 3365-1695
POUSADA ARCOBALENO Estrada do Contorno Nº01 - Retiro www.pousadaarcobaleno.com.br (24) 3365-3127
POUSADA CASA DO BICHO PREGUIÇA Rua Prof. Jorge Salomão, 300 - Bonfim www.casadobichopreguica.com.br (24) 3365-1579
POUSADA CORSÁRIOS DE ANGRA Rua Vereador Benedito Adelino, Nº 05 www.corsarios.com.br (24) 3365-4445
POUSADA E OPERADORA DE MERGULHO JAMANTA Av. Vereador Bendito Adelino, 105 Bonfim www.pousadajamanta.com.br (24) 3365-1374
ATSCV - ASSOC. TURISMO SUBAQUATICO DA COSTA VERDE Estrada do Contorno Nº 100 Enseada atscv@atscv.org.br - (24) 3377-1039 / 9906-7336

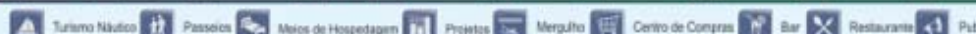
CORREDOR TURÍSTICO

POUSADA DA LESTE Estrada Ponta Leste, Condomínio da Biscaia, Casa 02 www.pousadadaleste.com.br (24) 3361-2568
POUSADA BROMÉLIAS Estrada Ponta Leste, Condomínio da Biscaia www.bromeliaangra.com.br (24) 3361-7641

Pictogramas Utilizados:



Legendas - Atividades:



ISTICO CONTORNO

HOTEL ANGRA INN RESORT

Estrada do Contorno Nº 2629 – Praia Grande
www.angrainn.com.br
(24) 3377-1717

PESTANA ANGRA BEACH BUNGALOWS

Estrada Vereador Benedito Adelino Nº 3700 – Retiro
www.pestana.com
(24) 3364-2005

POUSADA AQUAMASTER DIVE RESORT

Estrada do Contorno Nº 100 – Praia da Enseada
Lat. 22°59'10"S Lon. 44°19'12"W
www.aquamaster.com.br - (24) 3365-2416 / 9906-7336

POUSADA CANTO DO HIBISCO

Praia do Vitorino – Ilha da Gipoia
www.cantodohibisco.com.br
(24) 3365-2335

POUSADA CONTORNO

Estrada Vereador Benedito Adelino, 3155 – Praia Grande
www.pousadadocontorno.com.br
(24) 3365-2798

POUSADA DA FIGUEIRA

Av. Vereador Bendito Adelino, 80 Vila Velha
Praia da Figueira
www.pousadadafigueira.com.br - (24) 3365-3307

POUSADA MANDARINA

Estrada da Ponta do Sapê, nº 09 -Praia do Retiro
www.pousadamandarina.com.br
(24) 3365-3156

POUSADA MESTRE AUGUSTO

Rua Vereador Benedito Adelino, 4509 - Vila Velha
www.mestreaugusto.com
(24) 3365-0619

RESTAURANTE CANTO DAS CANOAS

Praia do Vitorino – Ilha da Gipoia
www.cantodohibisco.com.br
(24) 3365-2335

ISTICO PONTA LESTE

POUSADA PIER 7400 TURISMO NÁUTICO E MERGULHO

Av. Antônio Bertholdo da Silva Jordão, 6379
(24)3361-2484/(21)8744-8865

POUSADA DOS GOLFINHOS

Estrada Ponta Leste, Condomínio Biscaia
www.pousadadosgolfinhos.com.br
(24) 3361-7614

Informações Turísticas	Pronto Socorro	Santário Público	Biblioteca	Porto
Área de Estacionamento	Abastecimento	Restaurante	Praça	Esportes
Correio	Serviço Telefônico	Hotel	Parque Urbano	Futebol
Aluguel de Lancha	Internet	Artesanato	Agência de Turismo e Receptivos	

Corredores Turísticos de Angra dos Reis





Eventos de Fé - Comunidade Religiosa

SANTANA E SÃO JOAQUIM EM MATARIZ



O barco "Água Viva II" saiu do cais de madeira no Abraão às 9 horas, no dia 27 de agosto de 2011, levando um grupo de moradores e os Freis Luiz, Paulo e João rumo a Matariz, onde seria rezada uma missa em comemoração à Festa de Santana, padroeira, também, daquela localidade da Ilha Grande. O sol estava ameno e o vento bem frio. Iniciou-se a viagem com uma bela oração proferida por Frei Paulo

pedindo a proteção do Espírito Santo para a viagem e também, para todos os presentes. Frei Luiz embarcou em Japariz onde tinha ido, de véspera, rezar uma missa.

Estes jovens religiosos têm, desde que chegaram, perseguido o sonho da revitalização de todas as pequenas igrejas e capelas da Ilha Grande, realizando ofícios religiosos e motivando as comunidades a participar desses eventos. Seu intuito é celebrar a Santa Missa pelo menos uma vez por mês em cada localidade. Todos sabem que esses pequenos templos ficaram desassistidos por décadas, apesar dos esforços das pessoas religiosas do Abraão. Enfrentando todas as dificuldades inerentes aos caminhos da Ilha, eles têm semeado a palavra de Deus em quase todas elas, à exceção daquelas onde não existem mais moradores, como Lopes Mendes, por exemplo.

No caminho foi servido um reconfortante café da manhã com pãezinhos, geléia, requeijão e bolo. Passamos por Freguesia e Bananal, uma comunidade guerreira do bem, muito admirada por todos e, finalmente, chegamos a Matariz.

A igreja estava toda engalanada com bandeiras coloridas, pintadinha de novo, as pessoas sorridentes, esperando o grupo do Abraão.

Um fato marcante interveio e merece ser historiado: há três anos a Neuseli, então professora da Escola do Abraão, recebeu das mãos de uma turista uruguaia uma cartinha muito significativa vinda de uma criança de 9 anos, moradora da Praia de Matariz, onde dizia que seu maior sonho era conhecê-la e ter uma biblioteca, pois já tinha lido um livro seu, escrito em homenagem a seu pai "Meu Santo". Fomos em busca da menina, agora uma bonita adolescente de 12 anos – Thamires -, que foi presenteada com quatro livros, inclusive o último, lançado recentemente no dia 20 de agosto, como um estímulo para a criação da "sua" biblioteca.

A Missa foi lindíssima com jovens e crianças enfeitadas com flores, vestidas de anjos, entremeadas de cânticos e louvores ao som do violão do Frei João: beleza, fé e simplicidade mesclando-se à natureza exuberante do lugar. No sermão, o Frei Luiz enfatizou o papel de Santana e São Joaquim na formação de Maria, sua filha, que viria a ser a mãe do ser mais precioso de toda a cristandade: Jesus. Lembrou que a catequização deve começar em casa, com o exemplo dos pais. Uma homenagem aos avós foi feita por toda a igreja, lotada, o que foi muito emocionante.



Seguiu-se a procissão. Os andores, enfeitados com bom gosto, levavam os homenageados: São Joaquim, N. Sra. Aparecida e Santana. O caminho pelas ruazinhas de Matariz era rodeado de belas árvores tendo ao fundo montanhas recobertas de mata. Fogos espocavam, o povo rezava com

muita fé e alegria. Grupos de outras praias também se fizeram presentes como a comunidade do Bananal.

O almoço foi servido no recinto ao lado da igreja com o sol dando o ar de sua graça, o mar tranquilo, avistando-se as montanhas do continente no horizonte. Encerrou a festa animado bingo.

Foi uma bela comemoração. Parabéns a todos os organizadores. Parabéns também aos Freis Luiz, Paulo e João. E, finalizando, nossos agradecimentos pela oportunidade de convívio e celebração junto a essa receptiva comunidade. Viva Santana! Viva São Joaquim!

Alba Maciel

EVENTOS

ANIVERSÁRIO DE UM ANO DA LORENA

Sexta feira, 9 de setembro, a pequena Lorena curtiu uma festa em tamanho grande. Convidou todos os amiguinhos e amiguinhas do Abraão e foi uma zoeira só. Algo muito importante foi o pula-pula, que não esvaziou em nenhum momento. Na hora do bolo ela acordou assustada, mas logo se deu conta que era festa e caiu no parabéns. Foi tudo muito bonito, muita fartura, muita gente, avós, tios, mães e amigos, todos corujando a molecada. Festão!





ANIVERSÁRIO DA ALBA

Dia 23 de setembro, no Dom Mario, um jantar de parabéns completou o aniversário da Alba. Recém chegada do Rio, acompanhada dos netos e “similares”, os amigos já a esperavam para cantar parabéns regados com jantar de boas iguarias, ao sabor Dom Mario. Foram momentos descontraídos, onde não faltaram boas gargalhadas provocadas pelas histórias de sempre com anedotinhas ao estilo Rodolfo Valentino. Valentino foi um ator estilo sexy dos anos 20, cujo nome era maior que os problemas da Ilha, vejamos: **Rodolfo Alfonso Raffaello Pierre Filibert Guglielmi di Valentina D'Antonguolla, nascido em Castellaneta, Puglia, Itália.** Para encurtar a história vamos à foto. Parabéns Alba! Enepe



CONFRATERNIZAÇÃO SURF ALMA ILHA



No dia 12 de outubro, está previsto um surf treino na Praia de Lopes Mendes. A ação tem como objetivo incentivar os jovens a praticar o esporte e fazer uma confraternização entre todos. Serão disputadas entre equipes as seguintes categorias: INICIANTE, OPEN, MASTER e LONGBOARD.

Os primeiros lugares serão premiados com pranchas, acessórios e outros. As inscrições estão disponíveis no Shopping Alfa, na loja Alma Ilha.

MAIS INFORMAÇÕES :

Junior Fiuza (Juninho) – (24) 99892954

Karen Garcia – (24) 98172835

PALESTRAS

UNB – UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA



Recebemos no dia 20 de setembro, na sede do Jornal, a UNB, que realizava alguns dias de trabalho de campo na Ilha Grande, com grupo de alunos.

A palestra foi ministrada na sede do jornal, pelo seu editor Nelson Palma, apoiado por Núbria Reis e por mim Karen Garcia. O tema foi Histórico/Cultural da Ilha

Grande e outra sobre os 12 anos do Jornal O Eco na Ilha.

O grupo de UNB foi composto pelo Professor Miguel Ângelo Marini e 21 alunos do curso de Ciências Biológicas. Um grupo muito simpático e muito interessado em saber sobre a Ilha e, sobre o momento climático muito crítico em que o planeta está passando.

As interações nas palestras foram muito interessantes e sábias.

Nossos agradecimentos por terem vindo e disponham do pouco que temos e sabemos, não esqueçam que vocês têm um espaço no jornal para opiniões do grupo e da própria Universidade.

Karen Garcia



UNIVERSIDADE DA NORUEGA



Encontra-se na Ilha um grupo universitário, da área de filosofia, composto de alunos e professores, fazendo estágio da Universidade aqui no Abraão. A Universidade faz estágio para os alunos em diversos lugares do mundo, para ampliar o conhecimento histórico, lingüístico, étnico, enfim tudo o que se adquire

Coisas da Região



em outras culturas. Este grupo escolheu Abraão, Ilha Grande.

Dia 27 foi dia de palestra aqui no O Eco Jornal, onde obtiveram conhecimento do Histórico Cultural da Ilha Grande, ministrada pelo Diretor do Jornal, apoiado por Karen Garcia e Gimena Courau. Um grupo muito alegre e descontraído e ao que nos pareceu encantado com a Ilha.

Nossas boas vindas, que continuem gostando da Ilha e que haja continuidade no projeto.

O contato com este grupo se deu através de Cezar Christianes (do Bardjeco) que foi à Noruega no início do ano, para organizar a vinda.

Estamos agendando uma visita ao CEADS – UERJ, para ampliar conhecimentos, sobre o que se faz e o que existe nesta Ilha em termos culturais, ambientais e desenvolvimento sustentável.

Enepe

DESPEDIDA DO PIERO



Piero é um grande amigo nosso que morou algum tempo aqui no Abraão, depois casou-se com a Maria, foi para Búzios e voltou para a Itália. Cansado do Berlusconi, veio nos visitar e pegar energia para suportar a crise na Europa. Por aqui sem dúvidas rolou algumas “parolcias” e churrascadas. Este churrasco de despedida que está na

foto, foi no Sultanato do Cequê e foi uma festa muito legal. O malandro chorou feito criança. Ciau Piero, esperamos você aqui no próximo ano e para ficar!

Enepe

“LAMENTAÇÕES NO MURO”

Limpeza na alma, pacificações, defesas, desabafos, desafetos e pauleira.

“É o bicho - A Tribuna é Sua”!

PEQUENAS COISAS QUE GERAM O GRANDE MAL-ESTAR

Nossa população tem grande desafeto à Prefeitura por pequenas coisas que não levam a nada, a não ser ao desconforto em que a população se sente. Não queríamos mais tocar neste assunto porque nos desconforta como jornal, mas somos prensados pelos leitores que não conseguem se calar e acreditam que o jornal pode tudo. O jornal realmente pode muito, mas quando a questão parte pra a rixa, feito criança quando é dona da bola e acaba o jogo por birra e leva a bola para casa, a questão foge à razão e o jornal pouco pode. Realmente é ridículo em se tratando de Prefeitura e comunidade. Mas que é uma verdade é. Vejam alguns pontos da questão. A Prefeitura nos trata como bairro. No entendimento da comunidade, bairro é a divisão geográfica da cidade sede do município. Nós somos distrito, que é a divisão geográfica do município, além de sermos ilha, somos uma vila e temos nome. Outro grande “ranço” é a questão “sete maravilhas do estado”. A Prefeitura sempre diz e escreve: Ilha Grande uma das sete maravilhas do Estado. A comunidade se sente muito ofendida, porque somos a segunda maravilha do Estado, entendendo que uma das sete pode ser a sétima. Existem outras atitudes ainda piores que não devemos citar para não constranger pessoas que sem culpa são alvo da questão e não merecem ser constrangidas.

O que estou escrevendo chega ser hilário, partindo do Poder Público. Na verdade ao invés de provocar hilaridade provoca um grande mal estar. Embora a Prefeitura não entenda assim, mas é tão forte que gera efeito na política partidária. É tão forte que os prefeitos nunca ganham aqui.

Por que não acabar com isso para o bem da harmonia? Simples não é?

Enepe



Tel/Fax: (24) 3361-5922

ilhamara@ilhagrande.org

www.ilhagrande.org

Ilha Grande - Angra dos Reis - RJ



Aqui você adormece com as ondas do mar e acorda com o canto dos pássaros e é recepcionado (a) carinhosamente por Mara e Claude em ambiente familiar.

Oferecemos cinco suítes com decoração rústica, cama King Size, ar condicionado, ventilador de teto, frigobar, TV, sendo três suítes com varanda e rede debruçada na Praia do Canto. Diárias com café da manhã.

Rua da Praia, 333 - Abraão - Ilha Grande



TEXTOS, NOTÍCIAS E OPINIÕES

REPORTAGEM SOBRE CAIÇARAS PARA O JORNAL ECO

ECO MUSEU ILHA GRANDE

No dia 4 de julho deste ano, o Jornal Globo informou sobre a existência de um projeto de candidatura da Ilha Grande a Patrimônio Natural da Unesco. No Brasil, o Parque Nacional de Iguaçu, em Foz do Iguaçu (PR), o Parque Nacional Serra da Capivara, em São Raimundo Nonato (PI), a Mata Atlântica - Reservas do Sudeste (SP/PR), o Complexo de Áreas Protegidas do Pantanal (MS/MT) e as Ilhas Atlânticas Brasileiras: Reservas de Fernando de Noronha (PE) e Atol das Rocas (RN) são alguns locais que já receberam o título da Unesco.

A Ilha Grande de fato tem belezas naturais singulares, que permitem sua entrada nesse restrito grupo de bens culturais que merecem proteção: é uma das maiores ilhas do Brasil, tem praias, cachoeiras, fauna e flora nativa da Mata Atlântica, tem rica vida marinha, dentre outras características. É importante lembrar que parte desse patrimônio natural da Ilha já se encontra protegido por legislações ambientais desde os anos de 1970.

No conjunto patrimonial da Ilha destacamos um item que consideramos muito importante e que muitas vezes não é tratado como deveria: a cultura caiçara. Típico das regiões litorâneas do sudeste do Brasil (litoral do Rio, São Paulo e Paraná), o modo de viver caiçara também merece atenção e cuidado por parte dos órgãos oficiais e por todos aqueles que se preocupam com o desenvolvimento sustentável da Ilha Grande.

Diferente de muitas outras formas de viver, especialmente quando pensamos na sociedade urbano-industrial, a cultura caiçara tem grande sintonia com a natureza, respeitando-a e protegendo-a através de um uso adequado, que atende às necessidades básicas da família e do grupo. Essa característica, proveniente dos indígenas que habitavam a região muito antes da chegada dos europeus, foi mesclada à outras trazidas pelos colonizadores portugueses e espanhóis que aos poucos foram se estabelecendo nas terras brasileiras. Desse encontro nasceu um modo de viver, pensar, fazer, trabalhar, se relacionar que se manteve durante gerações, resistindo e se adaptando às mudanças. Ainda hoje existem na Ilha Grande vestígios dessa cultura, antigos moradores que trazem com eles lembranças, conhecimentos, expressões, vocabulário, sons, saberes, práticas religiosas e sociais, dentre outras que os identificam como caiçaras.

Diante das grandes e rápidas mudanças que a Ilha Grande está passando, o Ecomuseu Ilha Grande / UERJ manifesta sua preocupação na preservação do jeito de ser caiçara, nas memórias familiares, nas formas e instrumentos de trabalho, na relação e no conhecimento da natureza. Assim, o museu inicia desde já um trabalho de pesquisa e coleta de histórias, objetos e outros bens relacionados a essa cultura. Pode ser um caso ocorrido, um relato de um antigo morador, uma música, uma dança, um relato sobre uma festa, uma procissão, uma santa. Além disso, estamos interessados também em objetos de casa (móveis, quadros, fotos, decoração) e do trabalho como, por exemplo, instrumentos e ferramentas da produção de farinha, da casa de farinha, ou relacionados à pesca

(rede, canoa), caça e coleta e assim por diante.

O Ecomuseu Ilha Grande / UERJ está de braços abertos a quem quiser ajudar nessa tarefa, esperando que muitos se interessem em participar desse trabalho junto com a gente. O material que vier a ser recolhido será organizado e futuramente exposto (com os nomes dos doadores e dos antigos proprietários) em uma



das salas do museu, no Corpo da Guarda do antigo presídio em Dois Rios.

Dessa forma, o museu amplia suas ações e atividades na Ilha, dedicando-se também a outros grupos e histórias que não se relacionam diretamente com o período da prisão, uma vez que nossa função é trabalhar com a Ilha Grande como um todo, ou seja, todos os habitantes que estiveram e ainda estão nela, suas memórias, trabalhos, famílias, festas. Assim, pesquisar e montar uma exposição sobre a cultura caiçara da Ilha Grande nas dependências do Ecomuseu tem por finalidade apresentar aos antigos e novos visitantes aspectos de uma cultura hoje ameaçada, mas também, e principalmente, ajudar essas tradicionais famílias caiçaras a manter, na medida do possível, suas formas de vida, de pensar e de se relacionar com a Ilha. Ao abrirmos no museu um espaço para a memória e a identidade caiçaras esperamos contribuir para o fortalecimento desse grupo, entendendo a importância da sua participação nos destinos da Ilha Grande.

EQUIPE ECOMUSEU ILHA GRANDE

VERSÃO QUATRO DO CAIS DO ABRAÃO

Inaugurada versão quatro do cais da Vila do Abraão. No lugar de sempre, sem muito alarde, com quase dez meses de atraso, a versão quatro do cais da Vila do Abraão foi finalmente inaugurada pelo prefeito Jordão e seus acólitos, para um indiferente público. No lugar de sempre, a construção da versão um do cais foi há quase nove anos. Como esta, as versões seguintes se desmancharam, levando junto a nossa curta e preciosa grana, desperdiçada inclusive no socorro estrutural a cada uma delas.

Não resta dúvida que o equipamento é vital para a mobilidade do morador e do visitante. O cais representa um significativo ganho para a economia local. O diabo é a sua história e a forma com que os poderes públicos tergiversam e se esmeram para engabelar o cidadão, prometendo o que não podem, mesmo sabendo de sua incompetência institucional.

Cercado de muita discussão e muitas desculpas esfarrapadas por parte dos responsáveis pela obra, a construção do cais revela um mar de mazelas das quais a nossa prefeitura nada faz para sair, e onde ainda nada de braçada.

Até as tábuas do cais sabem que a cerimônia foi bem em frente a um lugar tornado feio pelo claro descumprimento da legislação municipal, a que limita em dois andares as construções em frente ao mar.

Para tentar sair bem na foto, o Sr. Tuca deveria, pelo menos, ter mandado remover as ruínas e poitas daquele também polêmico e inseguro cais flutuante, que só não causaram acidentes mais graves porque os deuses protegem as crianças, os bêbados e até os incompetentes. Deveria também apontar os responsáveis pelo descalabro da construção em série dos demais cais e sucessivos reparos, assim como levantar as razões do atraso que vitimaram este último e (dedos cruzados) derradeiro cais, visando a aplicação das penalidades contratuais pelo atraso na sua entrega. Ficaria bem para o seu currículo se pudesse dar boas explicações para esses pontos.

Alexandre Guilherme de Oliveira e Silva
Morador da Vila do Abraão



PITOSTO FIGHE – SÁTIRA

O BIZARRO E O HILÁRIO

O Bizarro e o Hilário são dois personagens constantes do nosso cotidiano. Esta matéria de versão satírica é resultado de nosso mal fadado cotidiano de discussões, e possivelmente servirá de alento ao espírito dos que são retílicos, comedidos e que buscam o melhor para todos através do menor caminho e o conseqüente entendimento.

Bem, estou chegando do extremo norte do planeta,

Coisas da Região



meu termômetro em relação ao que se passou, sempre é alimentado lá no centro nervoso do Abraão, com uma “parolaccia” de mesa farta e muito vinho bom. O centro nervoso é lá no Palma onde com o jornal e sua equipe, tomo conhecimento dos últimos acontecimentos, que costumo transformá-los em sátiras, pelo menos engraçadas.

Pois é! O Bizarro por definição é aquele elemento elegante de estilo “pavonado” que hora faz rir, por vez dá vontade de chorar e contra-cena com seu outro lado que também pode ser esquisito, estranho e fora de propósito. O Hilário se manifesta com gargalhadas sem nexos, muitas vezes de estilo pálido pelo seu despropósito, ninguém achando graça e também contra-cena com seu lado ridículo, ao ponto de chacota. Enfim, o assunto chega ser “hilariante” e engloba os dois como farinha do mesmo saco! No dicionário estão bem definidos.

A duplinha normalmente está nos Conselhos e tem capacidade para arrastar uma reunião das 9 às 16 horas. O português a chamaria de Transamazônica, que segundo ele é uma estrada que sai de um lugar e vai a lugar nenhum. Infelizmente, diz o Palma, estamos neste barco, que “faz água” e não sabemos onde está o furo! A continuar, deverá naufragar e a Marinha não sabe aonde!

Por sorte, há boatos que Bizarro e Hilário são estéreis, o que garante a não proliferação da espécie para o bem de todos.

Na curva do Jacatirão é o grande enrosco (Jacatirão é uma ladeira cuja pretensão seria fazer um lixão como proteção ambiental – também não entendi), e o assunto rola até chegar cá em baixo na entrada do Parque, aonde se dá lugar a cena do duelo, cujo júri é formado pela platéia incansável, que pelo avançado da hora, é dado como empate e continuará na próxima reunião. A OAB presente para dirimir dúvidas sobre o constitucional e o inconstitucional. Nossa Constituição é muito detalhista e com isso tudo pode e nada pode ao sabor do Supremo, onde só a OAB desata o nó! O nó é sego! Dependendo do interesse, surdo e mudo.

Para dar continuação ao imbróglia ainda nos resta o “afeto e o desafeto”. Aí

pega feio, porque não sabem se é ser contra ou a favor. O tal afeto é um desafeto! Vou explicar: o que é afeto ao Parque é desafeto ao morador. Todo gira no “entorno do verbo desafetar”, que necessita de uma lei específica para ser conjugado. Complexo, mas qualquer biólogo ou ambientalista explica isso facilmente por ser normalmente um tipo “retilíneo, descomplicado”, capaz de dar nó em pingo d’água e ainda apertá-lo. Normalmente usa o método: complicar descomplicando, que incorporou na pós-graduação.

Caro leitor do interior, você deve estar doidinho tentando entender isso, não é? Imagine quem está dentro disso e tem a intenção salvar a Ilha! “Viicheee!!

Tem mais!... O tema: quem é hostil? A natureza ou o morador?

O morador é hostil à natureza porque corta as árvores e a natureza é hostil ao morador porque invade seu espaço com folhas e galhos. Nesta queda de braço aparece a poda e caem as folhas, mas, não devem ser queimadas e não podem ficar no quintal. Esta discussão, entre o ensaca ou não ensaca as folhas, gasta um tempo suficiente para elas se transformarem em adubo orgânico, onde os dois ficam tristes por ter findado a discussão e os micro-organismos fazer seu coquetel de encerramento com o bom proveito do orgânico. Tá achando que eu descarilei não é? Não! Apenas estou satirizando a realidade do cotidiano deste pedacinho de chão cercado por água, problemas e pessoas complicadas!

Finalmente, as duas figurinhas, Bizarro e Hilário, poderiam ser classificadas, segundo a opinião pública, de “mal desnecessário”! “Que o senhor esteja entre eles”, disse o religioso!

Desculpas aos intelectos, moralistas e outros “istas”, mas os envolvidos na boa intenção precisam descarregar para dar espaço à energia que será necessária para a próxima reunião. Uff!

Desculpa Palma, mas você é um babaca de estar metido nisso! Vamos comigo para a Escandinávia na próxima viagem! Lá o frio esfriará a cabeça!



**Tranquilidade, conforto
e integração com a natureza**

Pousada
Caiçara

**A Caiçara é uma pousada localizada no Canto da Praia do Abraão.
Sua construção situada nas areias da praia foi inaugurada em
Janeiro de 2006.**

**Venha desfrutar do conforto de nossas suítes, todas com varanda,
equipadas com ar condicionado, ventilador de teto, frigobar e TV 20".
O sistema de aquecimento solar com boiler permite deliciosas e
refrescantes duchas.**

**Nosso saboroso café da manhã é servido no sistema
self service, em um amplo e iluminado salão com vista para o mar.**

Rua da Praia, 133 / Tel.: (24) 3361-9658



A TECNOLOGIA, O HOMEM E AS EMPRESAS

No título da matéria, o homem foi colocado, propositalmente, no lugar que lhe cabe, no centro, entre a tecnologia e as empresas, pois é ele a ponte entre ambas. Uma empresa não sobrevive sem bons profissionais e sem uma tecnologia condizente com seu ramo de atividade. Da mesma forma, o homem necessita das empresas e da tecnologia para se desenvolver profissionalmente e para manter seu sustento e de sua família. Portanto, tecnologia, homem e empresas estão interligados.

A tecnologia pode assegurar, a uma organização, o seu desenvolvimento, premissa básica e aplicável às empresas que, na busca de alternativas, conseguem conquistar espaços e galgar novos degraus na escalada do sucesso administrativo e, por consequência, financeiro. Também estará em melhores condições para enfrentar momentos de crise, como a que o mundo vive na atualidade. Mas que a crise não sirva como desculpa para outras decisões, sendo a mais comum a dispensa de funcionários. Devem existir meios capazes de enfrentá-la, sem pôr em risco a estabilidade do homem e das próprias empresas.

O parâmetro observado na sociedade contemporânea é o da livre concorrência entre as empresas de determinado segmento, o que provoca, obrigatoriamente, o

aperfeiçoamento e a melhoria dos serviços, sem o que estará fadada ao insucesso. A qualificação da mão-de-obra gera, por sua vez, funcionários mais gabaritados e preparados para assumir maiores responsabilidades, podendo, assim, dedicar-se a tarefas mais complexas. Todo esse quadro facultará melhores salários e, em consequência, proporcionará um grau superior de tranquilidade à vida pessoal do trabalhador e de seu grupo familiar. Tal satisfação estimulará a auto-estima e alavancará a produtividade das empresas. Todo o processo se tornará automático, desde que seja dado o primeiro passo, assegurando-se de sua eficácia.

Por analogia, o país será o grande favorecido, cabendo-lhe, por outro lado, propiciar às empresas alternativas necessárias à organização, à execução e à administração de seu potencial, meta que se cumprirá com uma legislação específica, sem que, no entanto, venha a penalizá-las, para que possam cumprir seu papel na sociedade.

Portanto, a força do trabalho, agregada aos avanços tecnológicos e à constante reciclagem, poderá operar mudanças, cujo objetivo final deverá ser não só o lucro como, também, o bem-estar social, uma vez que são as pessoas que fazem uma empresa, uma organização, um país.

A necessidade de progredir é inerente ao ser humano, ao qual deverá ser dada oportunidade para desenvolver suas potencialidades, permitindo-lhe errar e acertar, reconhecendo e aprendendo com os próprios erros e acertos, pois no homem está centrada a grande riqueza da humanidade, o ato de pensar, sem o que pouco poderá ser construído.

A tecnologia, com a qual convivemos atualmente, provém de ações criadas pelo próprio homem, proporcionando evolução e resultados cada vez maiores em várias áreas, salientando-se a medicina, porquanto, com sua função voltada para o ser humano, salva vidas e abre caminho para novas e importantes descobertas.

Porém, é preciso querer e executar. Cada campo de atividade tenderá a traçar seu próprio rumo, de acordo com objetivos preestabelecidos, e buscará seus próprios recursos. Caso contrário, tudo não passará de utopia.

Conta-se, claro, que haja ética e senso crítico, percebendo o quanto é produtivo investir internamente, saindo do já estabelecido, dando passos, para que novos começos venham a acontecer.

Vale ratificar que, em qualquer situação, o ser humano deverá ser prioridade, pois, sem ele, o mundo tenderá à estagnação.

É Jornalista

O PATO DO BISPO

Quando adolescente, a situação econômica do meu agregado familiar não era das mais risonhas. Talvez por isso, foi com um misto de espanto e alegria que vimos certa manhã um pato entrar voando pela porta da cozinha. Após uns instantes em que nos estudamos mutuamente (nós e o belíssimo pato) alguém fechou a porta. Decidimos colocá-lo no banheiro com as patas e asas atadas. Durante três dias, com água na boca, deveríamos aguardar eventuais reclamações. Foi esse o prazo decretado por minha mãe, findo o qual poderíamos dispor do pato, considerando-o uma dádiva do céu o que, no caso, não era totalmente errado. Dito e feito. No quarto dia, à hora de almoço, quando degustávamos pato assado, alguém bateu à porta. Receando o pior, abrimos. Era o pior. Um sujeito enfarpelado, que se dizia funcionário do bispo local, perguntou se tínhamos visto, dias atrás, um pato voar naquela direção. Engolimos em seco. O delicioso cheiro de pato assado não nos dava qualquer alternativa. Enchendo-se de justificativas, a minha mãe redigiu um formal pedido de desculpas, prontificando-se a pagar o pato. Mas... tal não foi necessário. Meia hora depois, o mesmo empregado estava de volta, transmitindo-nos da parte do bispo, votos de bom apetite.

É Escritor



Os elementos constitutivos da posse jurídica

A posse depende para ser reconhecida como um instituto jurídico no ordenamento jurídico brasileiro de três elementos: material e o moral, ainda que este se acople ao primeiro, como ensinou Jhering. Decorre daí então que esses elementos sejam descritos, de forma a torná-los inconfundíveis.

O *corpus*, isto é o bem objeto, ou seja, a coisa a ser possuída, ou o elemento material, consiste no estado normal externo pelo qual esteja o possuidor dando o destino econômico devido. Indispensável, ainda que de modo indireto, a demonstração do poder do possuidor sobre a coisa que deverá estar conseqüentemente sob o seu poder de fato e jurídico. Ainda que exato seja o preceito de

que é bastante para a posse a disponibilidade da coisa pelo possuidor, é de conveniência prática que haja vestígios possessórios de ordem material, de modo a poderem comprovar **ad satie a apreensão da coisa**. Convém a exteriorização em concreto, mais do que abstrato.

Quanto ao elemento moral, que trata-se de um ato advindo da racionalidade humana, a posse que extrapola ao estado de fato e se torna jurídica, tem necessariamente de se destacar pela intenção do possuidor querer ter a coisa. O possuidor tem que ter intenção pura de pretender ser o proprietário ou titular do domínio daquilo que apreende. É um elemento subjetivo que somado ao objetivo, constitui a posse jurídica.

Atualmente, outro elemento se junta, sem o qual, o Estado, como garantidor de direitos, no Brasil, se omite e não tem condições de atuar reconhecendo a dita apreensão, mesmo que o poder físico esteja junto com o interesse de ser proprietário. Trata-se da função social da posse, imposta pelo artigo 5º da Constituição Federal.

Assim, será possuidor de algum bem, quem tivê-lo sob tutela, exercendo o poder de comando, com interesse de tê-lo para si, como se fosse realmente proprietário e sobre essa coisa, ainda cumprir a função social decorrente da exploração econômica da mesma.

Decorre do exposto, que os terrenos de marinha caracterizados pela legislação, pertencentes a União, integrando o seu patrimônio

imobiliário, enquanto nessa condição, não transferem ao titular desse direito, qualquer condição de sê-lo possuidor, pois a posse exige a condição moral que, se torna impossível, diante da ciência que o ocupante tem de que o imóvel pertence a União.

Consequentemente, não havendo posse particular sobre os terrenos de marinha, quem o ocupa, ainda que demonstre aparência de possuidor não o é, estando assim no universo jurídico pátrio bem fragilizado e inseguro.

*Sócio de Pugliese e Gomes
Advocacia*

*Autor de Terrenos de Marinha
e seus Acrescidos.*



Parceria:



Apoio:





ACHEI NO FACEBOOK

Perfeito!!!!

Oscar Niemeyer está tão lúcido aos 103 anos, vejam a frase que ele postou: “PROJETAR BRASÍLIA PARA OS POLÍTICOS QUE VOCÊS COLOCARAM LÁ, FOI COMO CRIAR UM LINDO VASO DE FLORES PRÁ VOCÊS USAREM COMO PINICO. BRASÍLIA NUNCA DEVERIA TER SIDO PROJETADA EM FORMA DE AVIÃO E SIM DE CAMBURÃO.” Se vc tem vergonha do nosso Congresso Nacional e está cansado desses velhos decrepitos, cole isso no seu mural.

By Oscar Niemeyer.

ENTREVISTA CHOCANTE

No dia sete de setembro, assisti a uma entrevista por Alexandre Garcia, Globo News, de dois médicos importantes, sobre uso de drogas. Foi dito que 80 dos usuários de drogas, usam crack. O número de óbitos causados pelo crack é estimado maior que os óbitos de todas as guerras no Oriente e que tem cracolândia até na Esplanada dos Ministérios. Considera o médico ser o maior desafio para Presidente da República.

Foi lido um texto onde autoridade declara que há consciência dos usuários sobre seu comportamento e que os usuários atingem todas as camadas da sociedade. Disseram ainda que o usuário de droga lícita como o álcool tem consciência do que está fazendo e começa fazendo o pileque sóbrio e depois vai dirigir embriagado e sabe das consequências. Caso mate alguém por acidente, deveria ser condenado por crime doloso e não culposo, pois tinha consciência do que estava fazendo. Concordam ainda com o texto, que deveria ser desmistificada a questão e atribuir culpa sim ao drogado.

Sem discutir a polêmica questão, as estatísticas são assustadoras e temos que repensar o mundo.

N. Palma

O VALIOSO TEMPO DOS MADUROS

Contei meus anos e descobri que terei menos tempo para viver daqui para a frente do que já vivi até agora.
Tenho muito mais passado do que futuro.
Sinto-me como aquele menino que recebeu uma bacia de cerejas..
As primeiras, ele chupou displicente, mas percebendo que faltam poucas, rói o caroço.
Já não tenho tempo para lidar com mediocridades.
Não quero estar em reuniões onde desfilam egos inflamados.
Inquieto-me com invejosos tentando destruir quem eles admiram, cobiçando seus lugares, talentos e sorte.
Já não tenho tempo para conversas intermináveis, para discutir assuntos inúteis sobre vidas alheias que nem fazem parte da minha.
Já não tenho tempo para administrar melindres de pessoas, que apesar da idade cronológica, são imaturos.
Detesto fazer acareação de desafectos que brigaram pelo majestoso cargo de secretário geral do coral.
'As pessoas não debatem conteúdos, apenas os rótulos'.
Meu tempo tornou-se escasso para debater rótulos, quero a essência, minha alma tem pressa...
Sem muitas cerejas na bacia, quero viver ao lado de gente humana, muito humana; que sabe rir de seus tropeços, não se encanta com triunfos, não se considera eleita antes da hora, não foge de sua mortalidade,
Caminhar perto de coisas e pessoas de verdade,
O essencial faz a vida valer a pena.
E para mim, basta o essencial!
Mário de Andrade
Colaboração: Yara Pia

ABRI MINHA ALMA

Mamãe,
....Assim como você durante muito tempo manteve suas frases soltas presas no seu coração...eu me aprisionei nos meus sentimentos em meio a minha vida...e acho que em muitas circunstâncias deve ter sido difícil me ver perdida e mergulhada nesse meu universo de emoções...
E sinto de uma forma muito clara que isso deve ter te machucado... essa dor de me ver perdida em meio aos meus vãos e minhas quedas livres devem ter sido difíceis de suportar...mas sempre soube que seus olhos e seu coração estavam a me observar...
E por vezes sei que você se esforçou para voar ao meu lado, ainda que suas asas

firmes e protetoras não pudessem me alcançar... e isso não era culpa sua..
Como alcançar uma alma que nem mesmo se reconhece ou sabe que está voando? Como segurar uma ave que está tão determinada em seu próprio vôo, seja acima das nuvens ou no fundo das águas, mas que ainda não está consciente de si mesma?
E isso foi necessário mamãe... porque nesse vai e vem de altos e baixos eu fui construindo minha própria dança no ar... e hoje sei exatamente quem sou e me aprimorei na aventura de voar...
Consigo olhar para trás e ver que meu jeito de voar é fruto de dois extremos, e é exatamente por isso que talvez eu seja capaz de alçar vôos tão altos... porque carrego comigo a coragem e segurança que você me passou... a mesma coragem dos fortes que fazem o que é necessário quando tudo mais desaba....

Mas ao mesmo tempo sou capaz de mergulhar no meu universo de emoções com a mesma semelhança que um mergulhão tem em busca de seu alimento quando penetra nas profundezas do mar e essa intensidade paterna também corre em minhas veias...
Se eu sei se vocês acertaram? Não, e acho que nunca teremos essa resposta...porque a vida, mamãe, não tem bula... Mas posso te garantir que hoje a cada vôo sinto mais orgulho de mim e fico feliz ao me olhar no espelho e saber que sou parte de tudo o que você me ensinou e resultado também de seus gestos de amor...
Enquanto você pôde me manteve ao seu lado para que eu pudesse aprender as melhores formas de voar... as mais seguras... as mais determinadas e responsáveis... E foi esse senso, que você me deu, que me permitiu mergulhar de forma tão arriscada na vida...

Depois de um certo tempo você me deixou tentar...e é claro que por muitas vezes me machuquei... mas você e seus exemplos sempre estiveram em mim para me mostrar como me curar... ou como voltar para o ninho e me recuperar com a certeza que eu, de alguma forma, seria capaz de me refazer e tentar de novo...
E hoje estou partindo para mais um vôo mais alto e mais distante, mas levo comigo sua prudência e sua voz doce a me guiar...
Agora posso voar leve... sem o peso das coisas que carreguei por tanto tempo... porque ao mergulhar na minha vida e no mar das minhas emoções eu pude me libertar...
Hoje posso ir porque meu ninho... meu norte e meu amor estão em mim... E nesse momento começo a “brincar de viver” (ouça essa música depois) porque também levo no meu coração a certeza de que você é a minha raiz... meu chão e que agora posso olhar para o horizonte porque sempre terei para onde voltar...
Obrigada, mamãe, por tudo o que você fez e por tudo o que você me deixou fazer sozinha...e saiba que aonde eu estiver você estará do lado de dentro porque você é meu grande amor...

Amo Você,
Filhinha.

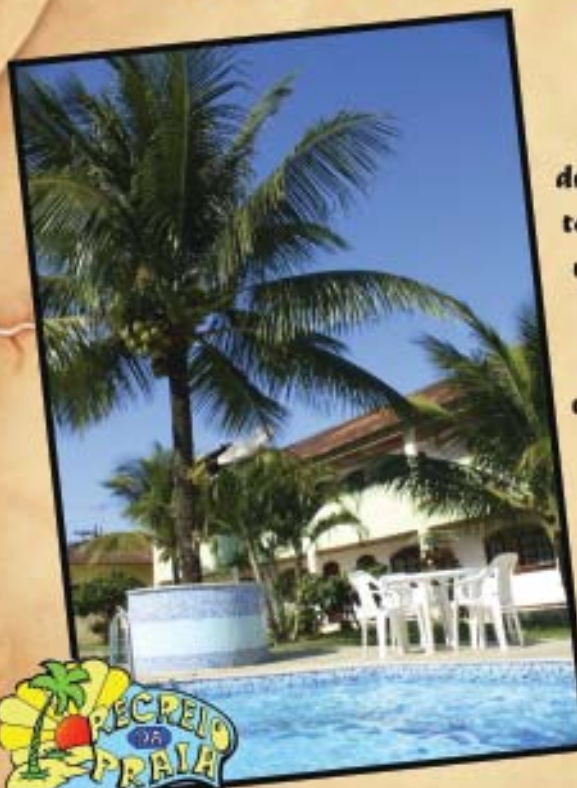
50 SEGREDOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Cinco povos ao redor do mundo se destacam pela longevidade: eles vivem, em média, dez anos a mais do que o restante da humanidade. Conheça agora seus principais hábitos de vida.
Gene Stone teve a oportunidade de escrever sobre inúmeros tratamentos adotados com sucesso para curar doenças. Porém, continuava ficando de cama. “Também notei que havia populações em que as pessoas nunca ficavam doentes. Então me ocorreu que eu devesse perguntar a essas pessoas o que elas faziam”, disse Stone em entrevista à Viva Saúde.

As respostas estão no livro Os segredos das pessoas que nunca ficam doentes, recém-lançado nos EUA. Em suas andanças, Stone percebeu que cinco povos eram os mais saudáveis: a Barbágia, na Itália; Okinawa, no Japão; a comunidade dos Adventistas do Sétimo Dia, na Califórnia; a Península de Nicoya, na Costa Rica; e a ilha grega de Ikária.
Outro americano, Dan Buettner, escreveu sobre o tema em um livro que virou best-seller: Blue Zones: lições de pessoas que viveram muito para quem quer viver mais. Ambos os autores nos ajudaram a traduzir as experiências dessas pessoas. Confira 50 dicas eficazes, comentadas por 21 especialistas brasileiros.

1. Beber água mesmo sem ter sede
A água está para o corpo humano assim como o combustível para o carro. Isso porque, sem manter os nossos níveis hídricos sempre abastecidos, todo o organismo sofre. O líquido ajuda a aumentar a saciedade, evitando compulsões que podem levar ao sobrepeso e ao aparecimento de diversas doenças, ao mesmo tempo em que mantém a saúde do sistema renal. “É o baixo consumo de água que resulta em urina concentrada e na maior precipitação de cristais, justamente o que leva à formação das pedras nos rins”, adverte a nutricionista Amanda Epifânio Pereira, do Centro Integrado de Terapia Nutricional. Sucos naturais, chás e água de coco também podem ser usados.
2. Ir ao dentista regularmente
A boca é como um espelho a refletir a saúde do organismo. Daí a importância de

A Ilha Grande é cheia de encantos! Descubra um deles!



Seu bem-estar,
nosso compromisso.

A Pousada Recreio da Praia está na Vila do Abraão, no coração desse paraíso, com uma localização privilegiada e preparada para garantir toda comodidade e conforto que você merece. Nossa Pousada dispõe de uma recepção acolhedora, nossos apartamentos são amplos e modernos, equipados com banheiros privativos, ar condicionado split, frigobar, telefone, TV LCD 32" e secador de cabelos. E ainda, temos piscina com cascata, sauna, sala de jogos, restaurante, internet (wireless) e gerador.

harmonia



tranquilidade



lazer



conforto



Endereço:

Rua da Praia, S/N -
Vila do Abraão / Ilha Grande
Angra dos Reis - RJ - Brasil

Reservas:

reservas@recreiodapraia.com.br
(24) 3361-5266 / 3361-5769 / 8823-4500
www.recreiodapraia.com.br

restaurante
toscanelli
brasil

Cozinha Mediterrânea
.. no mundo há 64 anos...

Abraão
Ilha Grande



(24)

3361-5660



Uma cozinha criativa para divertir e deliciar paladares.
Novos sabores num contexto de refinada harmonia com a natureza.
A creative cuisine to amuse and delight palates.
New flavors in a context of refined harmony with the nature.



permitir que um profissional a examine a cada seis meses. “Muitas doenças sistêmicas, como diabetes, alterações hormonais e lesões cancerígenas podem ser detectadas numa consulta de rotina”, diz o periodontista Cesário Antonio Duarte, professor da Universidade de São Paulo (USP). Além disso, o tratamento das cáries deixa o organismo protegido contra inúmeras doenças. “Cáries não tratadas podem se tornar a porta de entrada para micro-organismos, que poderão atingir órgãos nobres como coração, rins e pulmões”, alerta o especialista.

3. Ingerir mais nozes

Bateu aquela fome de fim de tarde? Experimente comer duas unidades de nozes todos os dias. Esse é um dos segredos dos Adventistas da Califórnia. Cerca de 25% deles comem nozes cinco vezes por semana. E diminuíram pela metade o risco de problemas cardíacos.

4. Temperar com alho

“Ele melhora a saúde do coração, diminui os níveis de colesterol, a pressão arterial e potencializa as nossas defesas”, afirma a nutricionista funcional Gabriela Soares Maia.

5. Comprar alimentos regionais

Se puder privilegiar alimentos produzidos na sua região, sua saúde sairá ganhando. Isso porque os produtos da safra, que não recebem uma grande quantidade de conservantes, em geral, são muito mais ricos em nutrientes. Agora, se você puder ir pessoalmente à feira ou à quitanda do bairro, tanto melhor.

6. Comer mais frutas

Aumentar o consumo de produtos de origem vegetal é uma das medidas mais significativas na prevenção de doenças crônicas. A prática foi observada em pelo menos quatro das cinco Blue Zones e é fácil entender o porquê. “Frutas, legumes e verduras possuem uma quantidade de vitaminas antioxidantes, boas gorduras e fibras que supera em muito a dos alimentos industrializados”, diz Isis Tande da Silva, do Ganep Nutrição Humana.

7. Aprender a planejar

A tensão constante é extremamente prejudicial à saúde. “Ela afeta o funcionamento do sistema nervoso, hormonal e imunológico”, alerta o psicólogo Armando Ribeiro das Neves Neto, professor da USP. Uma boa maneira de controlar essas reações é não deixar todos os compromissos para a última hora. “Acostume-se a anotar suas pendências em uma lista”, diz o especialista em produtividade pessoal Christian Barbosa.

8. Fracionar a dieta

Comer mais vezes ao dia e optar por porções menores é um jeito inteligente de manter o peso estável. “Os jejuns prolongados desencadeiam uma fome tão intensa que é fácil se exceder nas refeições”, explica a endocrinologista Ellen Simone Paiva, do Centro Integrado de Terapia Nutricional. Quando dividimos a nossa alimentação diária em cinco ou seis refeições, também estamos dando uma forcinha ao processo de digestão e ao intestino, evitando sobrecargas.

9. Aproveitar o contato com a natureza

Sinta o cheiro da grama molhada, escute os pássaros, sente-se na sombra de uma árvore... Pratique essa terapia sempre que possível, já que ela é altamente relaxante. “A vegetação transfere umidade ao ar e, portanto, o ambiente fica ionizado negativamente. Isso provoca uma reação química no organismo, gerando uma sensação de muita calma”, explica a arquiteta Pérola Felipetti Brocanelli, professora da Universidade Presbiteriana Mackenzie. A psicóloga Solange Martins Ferreira, do Hospital Santa Catarina, garante que as atividades ao ar livre também contribuem para recuperação de pacientes: “Quando observam a natureza, eles tiram a atenção da doença”.

10. Levantar peso

A ideia não é apenas ficar forte. “Um dos principais benefícios é o aumento da densidade óssea, auxiliando na prevenção da osteoporose e na reversão da sarcopenia (diminuição no número de sarcômero, a unidade do músculo esquelético). Isso evita a incapacidade funcional, muito comum em idades avançadas”, diz Ricardo Zanuto, fisiologista e professor de Educação Física das Faculdades Integradas de Santo André.

11. Ser um voluntário

Se você ainda não conseguiu um tempo para isso, é bem provável que não tenha encontrado a causa certa. “Quando se apaixonar de verdade por um trabalho social, acabará colocando-o na lista de prioridades”, garante o especialista em produtividade pessoal Christian Barbosa. “Dedicar uma noite por semana já é um bom começo”, diz Dan Buettner.

12. Celebrar a vida

Não espere algo de extraordinário acontecer, mas acostume-se a comemorar as pequenas vitórias. Essa é a receita de longevidade dos italianos que vivem na Sardenha, uma das Blue Zones. Eles chamam a atenção pela disposição que têm para festejar tudo e todos.

13. Cultivar a sua fé

“A religião empresta sentido às buscas e conquistas do ser humano, dá uma nova

dimensão às vitórias e também às perdas. Além disso, orienta e ajuda as pessoas a tomar decisões difíceis”, explica Jorge Claudio Ribeiro, professor de Teologia da PUC-SP.

14. Trocar o café pelo chá-verde

Ainda que você precise do café para acordar, faça a substituição. Afinal, o chá verde também contém cafeína, que funciona como estimulante. O bom é que ele oferece outros extras. “Diversos estudos mostram que a bebida atua na prevenção e no tratamento de doenças como Alzheimer e Parkinson”, afirma a nutricionista Andréia Naves.

15. Pegar leve com as carnes vermelhas

Embora sejam importantes fontes de ferro, são alimentos de difícil digestão e, portanto, retardam o funcionamento intestinal. Então, se você é do tipo que não pode viver sem um bifinho, contente-se com um filé médio por dia.

16. Praticar mais atividade aeróbica

Pode ser uma caminhada ou uma corrida. Esse tipo de exercício tem impacto direto sobre os fatores de risco associados à hipertensão, ao diabetes e à obesidade. “A prática regular melhora a força e a flexibilidade, fortalece ossos e articulações, facilita a perda de peso e diminui o colesterol”, afirma Zanuto.

17. Encontrar a sua tribo

Se você gosta de esportes, certamente irá sentir-se bem com amigos que também gostam. Portanto, faça um esforço para encontrar pessoas com quem possa compartilhar e trocar ideias. “Uma das atitudes mais importantes para garantir a longevidade é cercar-se de pessoas que vão lhe dar suporte e que conectam ou reconectam você com o sentido maior que você dá à sua vida”, diz Dan Buettner.

18. Ser agradável

Facilita a convivência social e cria vínculos com pessoas que poderão apoiá-lo quando necessário. Mas como tornar-se uma pessoa agradável? O autor Dan Buettner é quem responde: “Para isso, é preciso ser interessado e não apenas interessante. Pessoas simpáticas perguntam a você como está em vez de falarem apenas de si mesmas”.

19. Definir seus objetivos

É o que os moradores de Okinawa chamam de ikigai e os habitantes de Nicoya nomeiam de plano de vida. Seja como for, o fato é que eles têm muito bem definidas as suas razões de viver e investem nesses propósitos.

20. Conhecer melhor a ioga

Ela une princípios da meditação, exercícios para o equilíbrio, alongamento e o treinamento de força, com foco na respiração. Tudo isso graças à execução de movimentos sequenciados. “A ioga é ótima para a longevidade, porque fortalece os músculos e ligamentos. Então, os movimentos tornam-se mais fluidos e seguros. A prática tem ainda um efeito importante na redução do estresse”, diz Dan Buettner.

21. Guardar o despertador na gaveta

Dormir bem significa dar ao corpo a chance de se recompor totalmente. “Se você se deita, dorme logo e acorda bem disposto, pode dizer que tem um sono de qualidade”, ensina o neurofisiologista Flavio Alóe, do Centro de Estudos do Sono do Hospital das Clínicas (SP). Quem não tem, corre um risco muito maior de adoecer. “Aqueles que dormem pouco podem ter um aumento do colesterol e dos triglicérides”, complementa Alóe.

22. Apostar nos integrais

Não basta comer pão integral. Com um pouco de criatividade, é possível incluir a farinha e aveia integrais na preparação de inúmeros pratos. Quer um bom motivo para fazer isso? Pois saiba que os alimentos não processados oferecem um aporte muito maior de nutrientes. “No processo de refinamento, o germe dos grãos são retirados, restando praticamente o amido”, explica a nutricionista Patrícia Moraes de Oliveira, do Ganep.

23. Pensar na sua vocação

Fazer o que gosta é uma forma eficiente de afastar o estresse. Além disso, é interessante que o seu tipo de trabalho seja capaz de fazê-lo sentir-se realizado. Por último, saiba que aquele que se empenha em uma carreira para a qual há um sentido profundo, além da manutenção da renda, se sente mais motivado a investir na atualização dos conhecimentos. E estudar, como já vimos, é um santo remédio para o cérebro.

24. Doar seus pratos grandes

A população de Okinawa descobriu um jeito de comer 30% menos: eles utilizam pratos de apenas 23 cm de diâmetro. “Há experiências promissoras sendo realizadas por meio da restrição calórica orientada, que já se mostrou capaz de aumentar o tempo de vida de animais de laboratório em 60%”, afirma Ellen Paiva.

25. Ter atitudes positivas

“As emoções fazem parte daquilo que somos e, portanto, são capazes de provocar reações físicas muito claras. As positivas curam e determinam uma maior e melhor qualidade de vida”, diz Armando Ribeiro das Neves Neto.

26. Emagrecer a despensa

Na hora da compra, elimine os alimentos que possuem qualquer quantidade de gordura trans e evite os que contêm gorduras saturadas. E por um motivo simples: as

Interessante



chamadas gorduras ruins têm relação com o aumento dos níveis de colesterol LDL e triglicérides, fazendo crescer o risco de infarto e de acidente vascular cerebral. “Além dos industrializados, convém tomar cuidado com os alimentos de origem animal, como carnes gordas”, alerta a nutricionista Andréia Naves, da VP Consultoria Nutricional.

27. Saber como usar a soja

Em Okinawa, no Japão, o consumo de produtos da soja é o maior de todo o mundo. O resultado? Dos cerca de 1 milhão de habitantes locais, mais de 900 pessoas já passaram dos 100 anos. “O consumo frequente reduz os riscos de doenças cardiovasculares”, afirma a nutricionista Renata C. C. Gonçalves, do Ganep.

28. Estudar sempre

Manter as atividades intelectuais é uma maneira de garantir anos extras de vida e muito mais saúde, principalmente nas idades avançadas. “Exercitar o cérebro vai deixá-lo mais protegido contra doenças. Na prática, isso significa um risco menor de limitações físicas, mesmo se algo der errado porque, nesse caso, a recuperação será muito melhor”, explica o neurologista André Gustavo Lima, do Hospital Barra D’or.

29. Ter um dia só para você

Os Adventistas do Sétimo Dia que vivem em Loma Linda, na Califórnia, recolhem-se em suas casas aos sábados e aproveitam a ocasião para meditar e orar. E esse parece ser mais um bom hábito que poderíamos nos esforçar em copiar. Afinal, essas pessoas vivem de cinco a dez anos mais que o resto da população americana. “Se for impossível fazer isso, tente conseguir pelo menos 15 a 20 minutos por dia para não fazer nada, ou melhor, para pensar apenas. É como marcar uma reunião consigo mesmo”, diz Christian Barbosa

30. Apagar o cigarro

Quem tem menos 40 anos e fuma até 20 cigarros por dia tem quatro vezes mais chances de infartar. Agora, se o consumo for maior, o risco sobe 20 vezes. A explicação é simples: as substâncias do cigarro levam à contração dos vasos sanguíneos, à aceleração dos batimentos cardíacos, além de abaixar o HDL, que age como um protetor das artérias.

31. Ouvir a sua música

A musicoterapeuta Maristela Smith, das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), tem uma receita interessante para quem quer tirar proveito da terapia da música. “Faça um CD com as músicas que marcaram positivamente a sua vida para criar a sua identidade sonora musical. Escute-o regularmente, principalmente quando estiver precisando melhorar o astral”, ensina a especialista.

32. Respirar com consciência

Quando estiver precisando relaxar ou desacelerar seu ritmo, faça a respiração completa. “Inspire calmamente o ar pelo nariz, contando três segundos. Então, bloqueie a respiração por um tempo, retendo o ar, e expire pela boca em seis segundos. Assim, você estará atuando diretamente sobre o sistema nervoso autônomo”, ensina o educador físico Estélio Dantas, professor da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

33. Curtir os animais

Mesmo que não possa ter um em casa, descubra aqueles com os quais possui mais afinidades e dê a si mesmo a oportunidade de tocá-los. Para a veterinária Maria de Fátima Martins, professora de Zooterapia da USP, a convivência com os bichos é uma rica fonte de benefícios psicológicos, físicos e sociais. Ela coordena uma experiência de terapia assistida com animais em asilos. “O contato com os animais tem melhorado a vida dessas pessoas. Para alguns idosos, a experiência foi tão positiva que eles chegaram a diminuir o número de medicamentos que tomavam”, conta.

34. Ser muito mais ativo

Comece descendo alguns pontos antes do ônibus. Fazer mais atividades a pé ou de bicicleta, cozinhar, cuidar do jardim, brincar com o seu cachorro, todas essas maneiras de

se mexer são válidas. “Um dos segredos da longevidade é encontrar meios de se manter sempre em movimento. De preferência, concentre-se em atividades que também lhe dão prazer, e os benefícios serão maiores”, sugere Dan Buettner.

35. Desacelerar o ritmo

“Se você não cria um tempo para estar bem, terá que ter tempo para se cuidar quando ficar doente”, alerta Dan Buettner. O primeiro estágio do estresse é a fase de alerta. Ele nos permite realizar muitas tarefas em pouco tempo e aí nos sentimos bem. Porém, quando persistimos na tensão, o organismo entra em fadiga.

36. Comer mais iogurtes

“Eles reforçam a nossa imunidade”, explica a nutricionista Gabriela Maia, da Clínica Patricia Davidson Haiat. O que as bactérias vivas contidas nesses potinhos também fazem é melhorar o nosso humor. Afinal, é o intestino que responde pela produção de 95% da serotonina de todo o corpo.

37. Investir no ômega-3

Peixes de água fria (salmão, arenque, sardinha, atum), sementes de linhaça moídas e óleos de peixe, de soja e de canola são ótimas fontes desse nutriente, que tem ação comprovada na redução dos níveis de colesterol e de triglicérides, além de ajudar no controle da pressão e de prevenir o risco de trombozes, que danificam os vasos sanguíneos. O composto ainda é coadjuvante em tratamentos neurológicos e de osteoporose.

38. Controlar o álcool

A curto e médio prazos, o álcool pode engordar, acelerar o processo de envelhecimento e ainda aumentar a pressão arterial. A longo prazo, causa dependência e ainda compromete o funcionamento de todos os sistemas do corpo, com danos mais sérios para o fígado.

39. Brincar com as crianças

É uma excelente estratégia para tirar o foco das preocupações, aproximar a família ou amigos e facilitar o contato intergeracional. E todos esses aspectos estão associados à longevidade. Porém, para funcionar, é preciso que se tenha um mínimo de afinidade com os pequenos.

40. Construir o próprio jardim

Mexer com plantas e flores pode ser um hobby interessante e saudável, desde que você realmente consiga tirar prazer da atividade. “Esse tipo de passatempo é muito válido para prevenir o estresse, tanto quanto fazer trabalhos manuais ou cozinhar. Só não pode virar rotina e obrigação. Se a pessoa tem que cozinhar ou cortar a grama todos os dias, por exemplo, isso passará a representar, na vida dela, mais uma fonte de tensão. E aí os benefícios não virão”, explica Armando Ribeiro Neto.

41. Desfrutar do sol

Sentir na pele o calor dos raios solares não é somente uma receita para adquirir disposição e ânimo. Com cerca de 15 minutos de exposição, oferecemos ao corpo algo que só o sol pode dar: a energia necessária para a síntese de vitamina D. “O composto é importantíssimo na fixação de cálcio no organismo, prevenindo a osteoporose, além de fortalecer o sistema imunológico”, afirma a endocrinologista Bárbara Carvalho Silva, da Universidade Federal de Minas Gerais.

42. Perdoar mais

“Para envelhecer bem, é preciso olhar para a nossa trajetória de vida aceitando os erros cometidos e desculpando-se por eles. Da mesma forma, é interessante perdoar aos outros, percebendo que não fomos apenas vítimas”, diz a psicóloga Dorli Kamkhagi, colaboradora do Laboratório dos Estudos do Envelhecimento do Hospital das Clínicas (SP). “Perdoar é retirar objetos pesados de uma mochila que carregamos”, compara.

43. Dar uma chance à laranja

Uma única unidade é capaz de prover a necessidade que o nosso corpo tem de vitamina C a cada dia. “Protege contra o câncer, afasta aquela gripe chata e até ajuda a pele



Diário da Ilha

SEU DIÁRIO DE BORDO DA ILHA GRANDE

www.diariodailha.com



Interessante

a se recuperar mais rapidamente dos estragos promovidos pelo sol", diz a nutricionista Gabriela Soares Maia.

44. Alongar o corpo todo

Os problemas mais frequentes do aparelho locomotor, e que estão relacionados ao envelhecimento, são a perda da mobilidade e a osteoporose. "O alongamento, enquanto um treinamento da flexibilidade, é um dos principais fatores de manutenção da autonomia funcional em idosos", garante o educador físico Estélio Dantas.

45. Cochilar após o almoço

Na Península de Nicoya, na Costa Rica, a sesta é um costume institucionalizado. E, em muitas outras partes do mundo, as pausas para um cochilo também são comuns. "Para quem dorme pouco, essa pode ser uma estratégia compensatória", diz o neurofisiologista Flavio Alóe. É como renovar as energias, antes de recomençar a jornada.

46. Priorizar as pessoas amadas

Este é outro ponto comum dos que vivem nas chamadas Blue Zones. "Eles contam com famílias fortes e se apoiam mutuamente", conta Dan Buettner. Relações verdadeiras nos protegem de situações adversas.

47. Esquecer do sal

A redução de seu consumo é imprescindível para prevenir e controlar a hipertensão que, por sua vez, oferecem as condições favoráveis para que inúmeros problemas de saúde progridam rapidamente, tais como a insuficiência renal e as complicações cardíacas. "O sal em excesso faz o corpo reter mais líquido, o que, além de causar inchaço, também aumenta o volume sanguíneo, elevando a pressão nas artérias", explica a nutricionista Andréia Naves. Para passar bem longe desse drama, vale cortar o sal de cozinha que adicionamos aos pratos durante a preparação, para colocá-lo apenas no momento de consumir, e sempre usando o bom senso. Outra dica é reduzir o consumo de condimentos, pratos prontos, embutidos ou enlatados.

48. Praticar sexo com prazer

A atividade sexual ajuda a aliviar as tensões, já que, durante a relação, ocorre a liberação de endorfinas, substâncias que melhoram o humor. O sexo ainda faz bem para a circulação. Por fim, vale como um excelente exercício e ajuda a reforçar vínculos de afeto.

49. Criar um tempo para a família

A união e o apoio mútuo entre cônjuges, pais e filhos precisam certo investimento de tempo e atenção. Mas como encontrar períodos livres para dedicar a essas pessoas todo o carinho que merecem? "Vale programar um jogo que possam fazer juntos, que permita confraternizar e trocar ideias", diz Christian Barbosa.

50. Usar as dicas diariamente

Caminhar só aos finais de semana ou encontrar mais tempo para os amigos apenas nos períodos em que a rotina de trabalho sossega um pouco podem ser um bom começo, na tentativa de transformar a sua vida para melhor. É preciso, porém, garantir que mudanças pontuais se transformem em hábitos, para colher resultados significativos no que diz respeito à saúde e à longevidade. "As pessoas que eu conheci enquanto preparava o livro possuem diferentes segredos, mas uma coisa que todas elas têm em comum é a disciplina; elas usam seus segredos diariamente, ou seja, fazem da boa saúde uma prioridade, um hábito mesmo", finaliza Gene Stone.

Fonte: Revista Viva Saúde - por Rita Trevisan e Giovana Pessoa



BEBETO CONTADOR

PIONEIRO EM CONTABILIDADE NO ABRAÃO
TENHA TODA A ACESSORIA DE QUEM VOCÊ CONHECE E CONFIÁ

SERVIÇOS DE CONTABILIDADE EM GERAL PARA VOCÊ E SUA EMPRESA

CONSULTA AO SPC / SERASA PESSOA FÍSICA E JURÍDICA

AGUARDAMOS SUA VISITA

RUA DA PRAIA, 647 - 2º ANDAR - SHOPPING ALFA - ABRAÃO - ILHA GRANDE

(24)3361-5906 / (24)9835-9215



CANTINHO DA EMOÇÃO

TRIBUTO AO PÉ
Meu pé é lindo,
Meu pé é cheiroso,
Me pé não tem chulé,
Qual é?
Eta meu pé!
Meu pé é formoso!



Nosso pé é uma parte importante de nosso corpo,
quem vem à Ilha Grande que o diga!
Quem vem à Ilha e não ralou o pé,
por certo não curtiu a Ilha como ela é.

Em nossas caminhadas sentimos o real valor do pé.

Nosso pé é importante,
nosso pé nos leva à toda parte,
pisa em tudo, até no.....
e nos leva a todo o canto!
Um encanto!



Na visão das gatinhas,
O pé sujo* é um sucesso!
Sempre faz progresso,
As gatinhas sabem disso
Mas não importa o depois
O que importa é o mestiço
Pode ser um catiço
Ele é meu por isso!
Eu amo o pé sujo!



Elas o chamam de camarão,
As argentinas de patagón!
Qual é a razão?
Jogam fora a cabeça
E comem o corpo com T!
Eta mundão!
Dizem:
Meu pé sujo é bom
Vem cá meu pé sujo!



Eta meu pé!
@!

Oba!
Qual é?
Chulé?
Não é!
Tributo ao pé?
É!!!!!!
Aqui não é mole Mané!
E forró no pé!!!!
Inté!



Para os visitantes, horrível,
para os "ausentes"
ininteligível,
não tem tradução
nem explicação,
é coisa nossa meu irmão!
Daí a confusão!



* "Pé sujo": estilo maluco beleza habitante local que leva no bico todas as gatinhas, independentemente de nacionalidade. É pior que acido muriático: come tudo

Sabiá - Poeta da areia

CANTINHO DA SABEDORIA

Colaboração Tuller

"Todo homem tem três personalidades: a que exhibe, a que possui e a que julga possuir." (Alphonse Karr)

"O rico nem sempre é sábio, mas o sábio é sempre rico." (Tales de Mileto)

"A compreensão dada aos outros é felicidade dada a si mesmo." (Lourival Lopes)

ERRATA

Nossas desculpas à dona Carlota, pelo erro na digitação do seu nome na matéria da Gruta, no jornal anterior. Nossos cumprimentos pela gruta, ficou muito bonita!

INVESTIGAÇÕES E SOLUÇÕES

Felipe Ribeiro

Já faz mais de 10 anos desde o início das pesquisas sobre as espécies de coral-sol na costa brasileira. Nos últimos 12 meses, novas investigações foram conduzidas pelo Projeto Coral-Sol graças ao patrocínio Petrobrás, através do Programa Petrobrás Ambiental. Foram feitos avanços no conhecimento das interações entre o coral-sol e espécies nativas, métodos de eliminação das colônias, distribuição das populações e, outros aspectos da biologia e ecologia desses invasores.

Experimentos recentes confirmaram o que já havia sido demonstrado anteriormente: o efeito deletério do coral-sol sobre o coral-cérebro. Vejam nas figuras que ambas as espécies presentes na Baía da Ilha Grande provocam necrose (morte) nos tecidos do coral nativo, quando entram em contato com ele.

Outros estudos buscam melhorar a técnica de remoção e eliminação de coral-sol, empregada no programa de recuperação ecossistêmica do Projeto Coral Sol. Dentre as metodologias testadas, está o uso de água doce e água quente abordo para aumentar a eficiência do processo. Ambos os tratamentos funcionaram na remoção de tecido vivo, porém, o uso de água doce se mostrou mais seguro e menos dispendioso.

A problemática do coral-sol está intimamente relacionada com a briga por espaço, um recurso muito valioso na natureza, sendo altamente disputado por organismos de vida livre. Foi a necessidade de conquistar espaço que levou o coral-sol aos vetores de transporte mundo afora, resultando na invasão de diferentes comunidades biológicas. Mas ele não chegou sozinho. No meio marinho, é muito comum que alguns organismos se instalem dentro ou sobre outros organismos. No caso do coral-sol, a equipe do projeto identificou dois mexilhões que “pegam carona” nas colônias desse invasor: *Isognomon bicolor* e *Myoforceps aristatus*, que também são exóticos. Essas espécies se desenvolvem no interior das colônias do coral-sol e, aumentam de densidade de acordo com o aumento da colônia. Portanto, o coral invasor pode estar facilitando a entrada de outros organismos exóticos, o que pode trazer sérias consequências para o ecossistema local.

O monitoramento das populações de coral-sol na Baía da Ilha Grande registrou novos locais de ocorrência do invasor na ponta da Praia Grande e, na Ilha de Palmas. Isso indica que a população ainda se encontra em expansão na região. O uso de tecnologia mais moderna no senso, incluindo fotografia e vídeo subaquáticos está sendo testado, para aumentar a eficiência do monitoramento. Além disso, outros experimentos estão em andamento para responder a muitas outras perguntas e auxiliar no controle dessas espécies invasoras. O trabalho continua!



Figura . Colônia de coral-cérebro com esqueleto aparente, após 45 dias em contato com a espécie de coral-sol *Tubastraea coccinea*.



Figura . *Myoforceps aristatus* removido de uma colônia de coral-sol, em contato com a espécie de coral-sol *Tubastraea tagusensis*.



Figura . Colônia de coral-cérebro com esqueleto aparente, após 45 dias



Participe das visitas guiadas do Projeto Coral-Sol - inscrições gratuitas!

- Praias
- Mata
- Riachos
- Poças-de-maré
- Costões rochosos
- Trilha
- Mergulho
- Monitores
- Um novo e divertido programa para toda a família!

Faça já a sua inscrição no Centro de Visitantes do Projeto Coral-Sol!!

Rua Amâncio Felício de Souza 53 (Rua do Maneco) - Vila do Abraão - Ilha Grande
Informações pelo telefone: (24) 3361-9152

Realização:



Patrocínio:

PROGRAMA
**PETROBRAS
AMBIENTAL**



PETROBRAS

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA



**Programação
de Outubro
Entrada franca**



Quarta 05 às 19h – Sessão Infantil
Asterix e os Vikings

Quarta 12 às 19h – Sessão Dia das Crianças
O Mar Não Está Pra Peixe

Quarta 19 às 19h – Sessão Adulto
Divã

Quarta 26 às 19h – Sessão Especial com debate
Havia Um Tempo e Geribabel



Para mais informações acesse: www.cinemanoparque.blogspot.com