

ITAPOÁ NOTÍCIAS

INFORMA, APROXIMA e TRANSFORMA

Desde 2008

Edição 229 - Junho/Julho 2026

Itapoá-SC | Garuva-SC

ACESSE: centralnoticiasitapoa.com.br

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

Itapoá Saneamento moderniza captação de água e reforça segurança no abastecimento



Reforma fortalece a infraestrutura, reduz riscos de interrupções e prepara o sistema para enfrentar eventos climáticos extremos. [PÁG. 04](#)

Concurso da Surbi define nova arte para caminhão da coleta de lixo [PÁG. 05](#)



EMPREENDEDORISMO • [PÁG. 06](#)

O lucro da empresa começa na mente de quem a conduz

SAÚDE • [PÁG. 07](#)

Você sabe reconhecer quando seu estômago está pedindo socorro?

SAÚDE • [PÁG. 08](#)

As doenças oculares mais comuns e como preveni-las

SAÚDE • [PÁG. 09](#)

Obesidade: muito além da estética, uma questão de saúde

PORTO • [PÁG. 11](#)

Homenagem ao Porto Itapoá no Senado

EDITORIAL

ITAPOÁ

uma cidade que cresce e precisa crescer unida

Julho reafirmou uma característica marcante de Itapoá: nossa cidade não para de crescer. Novos investimentos, debates importantes, a presença de lideranças estaduais e federais e o fortalecimento da economia mostram que estamos vivendo um período de grandes oportunidades.

Mas crescer vai além de ampliar números ou receber novos empreendimentos. Significa planejar o futuro, fortalecer a saúde, investir na educação, garantir segurança, preservar o meio ambiente e oferecer qualidade de vida para quem vive e acredita em Itapoá.

Neste mês, acompanhamos discussões que terão impacto no futuro do município, além da destinação de recursos para a saúde e do fortalecimento do debate sobre o desenvolvimento econômico da região. Mais do que diferenças políticas, o que deve prevalecer é o compromisso com Itapoá.



O Jornal Itapoá Notícias segue cumprindo sua missão de informar com responsabilidade, dar voz à comunidade e registrar os acontecimentos que constroem a história do município.

Que o crescimento de Itapoá seja acompanhado pelo compromisso de todos. O futuro que desejamos depende das escolhas de hoje e da união em torno do desenvolvimento da nossa cidade.

Boa leitura!



FACILIDADE E AGILIDADE

A Itapoá Saneamento está disponível para atender você presencialmente de segunda a sexta-feira, das 8h às 16h30.

Mas não esqueça: você pode falar conosco pelos canais digitais de atendimento!

0800 643-2750

47 99278-0310

www.itapoasaneamento.com.br

Rua Lindaia, 328 - Itapema do Norte - SC

O provedor oficial da cidade que mais cresce no Brasil!

PLANOS COM

SKY+ & Paramount+

Contrate via WhatsApp

(47) 3443-2916

Expediente



CNPJ 04.892.987.0001-57
Contato: 41 99963-0377

adm.jornal.itapoa@gmail.com

DIREÇÃO GERAL

Adriana Siqueira
Rodrigo Vieira Chaves

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Adriana Siqueira

COLUNISTAS

Dra. Letícia Thiesen
Dra. Elaine Souza
Dr. Yuri Daher
Leslie Cockell

Maria Aparecida Maçaneiro
Rev. Marivaldo Gouveia
Jefferson José

JORNALISMO

Valdir de Campos Júnior
(15) 99615-1701

DIAGRAMAÇÃO

Roberto Bicudo
(41) 99614-8951

Tudo posso
Naquele que
me fortalece



As matérias assinadas por terceiros não expressam necessariamente a opinião do Jornal.



O que as aves encontram no seu quintal?

Quem gosta de observar aves provavelmente já teve essa experiência. Basta colocar algumas frutas no quintal e, em pouco tempo, começam a aparecer os primeiros visitantes. É justamente no inverno, quando as espécies encontram menor disponibilidade de frutos e insetos, que os comedouros ganham ainda mais importância, já que as aves precisam de energia para manter seu metabolismo e a temperatura corporal nos dias frios. Mas será que oferecer alimento para as aves é sempre uma boa ideia?

A resposta não é tão simples. Comedouros podem proporcionar encontros incríveis com espécies que muitas vezes passariam despercebidas, mas exigem alguns cuidados para não se tornarem prejudiciais. Então vamos as dicas! Primeiro, é preciso ter paciência, pois pode levar algum tempo até que as aves descubram o novo ponto de alimentação. Depois que ele é estabelecido, manter uma rotina de oferta é importante, e qualquer interrupção deve ser feita gradualmente. A higiene também é fundamental: frutas estragadas, sementes úmidas ou mofadas devem ser retiradas. Mas, se queremos realmente transformar nosso espaço em um lugar melhor para as aves, para os polinizadores e também para nós, talvez seja hora de olhar para cada pedacinho de terra como um pequeno refúgio de natureza. Afinal, antes de virar jardim, quintal ou terreno vazio, provavelmente esse lugar já foi verde, vivo e exuberante. E hoje, mais do que nunca, precisamos reconhecer o potencial de cada espaço para abrigar vida, oferecer alimento e se tornar um ponto de encontro para a fauna. A juçara (*Euterpe edulis*), a pixirica (*Miconia cinerascens*), o fruto-do-sabiá (*Acnistus arborescens*) e a caporo-

roca (*Myrsine coriacea*) são exemplos de espécies nativas que garantem a visita de diversos passarinhos. Além disso, são árvores de pequeno porte, capazes de proporcionar sombra, contribuir para o conforto térmico, melhorar a qualidade do ambiente e, de quebra, cabem em quintais menores.

Quando um passarinho aparece no jardim, talvez a pergunta não precise ser apenas “o que posso colocar para ele comer?”, mas sim “o que posso plantar para que ele continue encontrando alimento aqui?”. Uma dica de ouro para descobrir quais aves visitam diferentes árvores nativas é pesquisar o nome da espécie no Google junto com a palavra WikiAves e conferir os registros de quem já foi observado se alimentando de seus frutos. Vamos começar juntos? Aponte a câmera do celular para o QR Code ao lado e descubra as maravilhas que apreciam o fruto-do-sabiá.



Sai-Azul (*Dacnis cayana*) na aroeira-pimenteira (*Schinus terebinthifolia*); Foto Allan Clé



Sanhaço cinzento (*Thraupis sayaca*); Foto Allan Clé



Tuim (*Forpus xanthopterygius*) na Pixirica (*Miconia cinerascens*); Foto Vinicius Ferreira



qr-code fruta do sabia

Texto: Andressa Nuss - Fotos: Allan Clé; Vinicius Ferreira

COLETA COMUM								
SETOR	BAIRROS	HORÁRIO	DIAS DA SEMANA					
			SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
Setor 01 Centro	Itapema do Norte (da Av. Ana Maria Rod. de Freitas até a Av. Celso Ramos (sentido praia), Bairro Cambirú (da rua 610 Cambirú, Av. Celso Ramos até a rua 560 Jequitibá, sentido praia	15:00	X	X	X	X	X	X
Setor 02 Samambaial	Bairro São José (da Av. Ana Maria Rod. de Freitas, Av. Celso Ramos até rua 760 Francisco Quintino Correia). Bairro Samambaial	05:00	X		X		X	
Setor 03 Rainha	Bairro Itapema do Norte (da Av. 650 Brasília, Av. Celso Ramos até a rua 610 Cambirú sentido fundos), Bairro Cambijú (rua 610 Cambirú, Av. Celso Ramos até rua 560 Jequitibá sentido fundos, Bairro Rainha	15:00	X		X		X	
Setor 04 Diamantina	Bairro Barra do Saí (lado sul da rua 490 Fábio Rodrigues Vieira até rua 330 Sete de Setembro)	05:00	X		X		X	
Setor 05 Barra do Saí	Bairro Barra do Saí (lado norte da rua 330 Sete de Setembro até a rua 10 dos Pescadores)	05:00	X		X		X	
Setor 06 São José	Bairro São José (da Av. Ana Maria Rod. de Freitas, Av. Celso Ramos até Av. Pérola do Atlântico), Itapema do Norte (Loteamento Príncipe, rua 1000 (da rua Lateral 979, Paulo Mertens até o Rio Saí Mirim sentido fundos)	15:00	X		X		X	
Setor 07 Paese	Bairro Paese, Itapema do Norte (rua 1000, (da rua Lateral 979 Paulo Mertens, rua do Príncipe até Av. Ana Maria Rod. de Freitas, sentido praia)	15:00		X		X		X
Setor 08 Itapoá	Bairro Centro (lado Norte, da Rod. Gov. Pedro Ivo Campos até rua 1300 Antônio Pacheco), Bairro Maresia (obs. bairros 1º de julho, Saí Mirim e Braço do Norte, coleta terça-feira e sábado)	05:00		X		X		X
Setor 09 Palmeiras	Bairro Bamerindus (lado norte da rua 2020 Araçá até rua 1990 dos Coqueiros) Bairro Continental, Bairro Centro (lado sul da rua 1690 Angra dos Reis até rodovia Gov. Pedro Ivo Campos)	15:00		X		X		X
Setor 10 Itamar	Bairro Pontal (lado Norte da rua 2520 Cavatã até rua 2360) Bairro Bamerindus (lado sul da rua 2360 até rua 2020 Araçá)	05:00		X		X		X
Setor 11 Pontal	Estr. 5000 José Alves, Bairro Figueira do Pontal, Bairro Pontal do Norte (lado sul da rua 2820 Izabel Cabral Borges até rua 2520 Cavatã	05:00		X		X		X

Confira os horários da coleta no site: surbi.eng.br



COLETA SELETIVA		
1º TURNO: 06:00 • 2º TURNO: 14:00		
SETOR	BAIRROS	DIA / HORÁRIO
Setor 01 Pontal	Bairro Figueira do Pontal, Bairro Pontal, Bairro Bamerindus (Lado Sul, da rua 2360 até rua 2320 Cavalheiro Giovani Cocchieri)	SEG - 1º Turno QUI - 2º Turno
Setor 02 Barra	Bairro Rainha, Bairro Barra do Saí	TER - 1º Turno SEX - 2º Turno
Setor 03 Continental	Bairro Bamerindus, (Lado Norte da rua 2320 Cavalheiro Giovani Cocchieri até rua 1990 dos Coqueiros) Bairro Continental, Bairro Centro (Lado Sul da Rua 1690 Angra dos Reis até Rodovia Gov. Pedro Ivo Campos)	SEG - 2º Turno QUA - 1º Turno
Setor 04 Paese	Bairro Centro (Lado Norte Rodovia Gov. Pedro Ivo Campos até rua 1300 Antonio Pacheco) Bairro Mareia, Bairro Paese, Bairro Itapema (Lado Sul da rua 1000 Emanuel Vieira Garcia até Av. Ana Maria Rodrigues de Freitas) Bairro São José (Lado Sul da Av. Pérola do Atlântico até a Av. Ana Maria Rodrigues de Freitas)	TER - 2º TURNO QUI - 1º TURNO
Setor 05 Itapema do Norte	Bairro Itapema do Norte (Lado Norte da Av. Ana Maria Rodrigues de Freitas até rua Cambiru), Bairro São José (Av. Ana Maria Rodrigues de Freitas até Rua Francisco Quintino Correia), Bairro Samambaias, Bairro Cambiju	QUA - 2º Turno SEX - 1º Turno



Itapoá Saneamento conclui reforma na estrutura de captação de água bruta e reforça segurança do abastecimento

A Itapoá Saneamento concluiu mais uma importante etapa de investimentos em infraestrutura com a reforma da estrutura de captação de água bruta, ponto estratégico para o sistema de abastecimento do município. A obra teve como objetivo modernizar e fortalecer a estrutura responsável pela captação da água que, posteriormente, passa por todo o processo de tratamento antes de chegar às torneiras da população.

A intervenção faz parte do plano permanente de manutenção e melhoria dos ativos operacionais da concessionária, garantindo maior con-

fiabilidade, segurança e eficiência ao sistema de abastecimento. Com a reforma, a estrutura passa a oferecer melhores condições operacionais, reduzindo riscos de interrupções e aumentando a resiliência do sistema diante de eventos climáticos extremos.

A realização da obra ocorre de forma preventiva, considerando as previsões de maior influência de fenômenos climáticos, como o El Niño, que podem provocar períodos de chuvas intensas, elevação do nível dos rios e alterações nas condições de captação. Antecipar investimentos como este

permite que a concessionária esteja preparada para enfrentar esses cenários com maior segurança operacional.

A Itapoá Saneamento mantém seu compromisso com a melhoria contínua dos serviços prestados, investindo em infraestrutura, tecnologia e manutenção preventiva para assegurar o fornecimento de água tratada com qualidade, regularidade e segurança para toda a população. Cuidar da infraestrutura hoje é fortalecer a segurança hídrica do município para o futuro.





Concurso da Surbi premia alunas e define nova arte para caminhão da coleta de lixo

O desenho que estampa o caminhão da coleta de lixo de Itapoá foi definido na quinta-feira, dia 16, durante a premiação dos alunos vencedores do Concurso da Capa do Carnê 2027, realizado pela Surbi.

A premiação foi realizada na escola Frei Valentim e reuniu estudantes, professoras, familiares, diretores das escolas e representantes da empresa.

O concurso foi desenvolvido nas escolas municipais durante abril e maio, período em que palestras educativas sobre preservação ambiental foram promovidas aos estudantes.

A seleção dos desenhos vencedores foi realizada pela equipe técnica da Surbi, em conjunto com a Secretaria Municipal de Educação. Os três primeiros colocados foram alunas do 5º ano da rede municipal de ensino.

A grande vencedora foi Laura Barbim Balerini - 5º ano da EM Frei Valentim. O desenho da estudante recebeu 29 votos e será estampado no carnê da coleta de lixo de 2027 e no caminhão da

coleta de lixo. Como prêmio pelo primeiro lugar, Laura recebeu uma bicicleta.

O segundo lugar ficou com Ester Pimentel de Souza- 5º ano da EM Ayrton Senna. Já a terceira colocação foi conquistada por Isabela Araujo Andrade- 5º ano da EM Euclides Emídio da Silva.

Responsável pelas palestras nas escolas, a Analista Ambiental da Surbi, Fernanda Wendorf, comemorou o resultado do projeto e a forma como os alunos absorveram as orientações. “Ao observar os desenhos, eu fiquei muito feliz, porque vimos que tudo o que foi passado nas palestras as crianças conseguiram transformar em desenho. Elas são as nossas abelhinhas, que vão espalhar essas informações e ajudar a cuidar do meio ambiente”, afirmou.





Espaço SAÚDE



* Dra. Elaine Souza

SAÚDE MENTAL NAS EMPRESAS

O lucro da empresa começa na mente de quem a conduz

Durante muitos anos, o crescimento de uma empresa foi medido quase exclusivamente por números: mais vendas, mais clientes, mais funcionários e mais faturamento.

Hoje, porém, uma nova realidade começa a aparecer dentro das pequenas e médias empresas brasileiras. Empresários trabalham mais do que nunca, mas sentem que produzem menos. As equipes parecem desmotivadas, a comunicação piora, os conflitos aumentam, as decisões ficam cada vez mais difíceis e, muitas vezes, o problema não está no mercado, mas na forma como o próprio empresário está conduzindo o negócio.

Uma pergunta simples costuma revelar isso: quem está liderando a empresa: a estratégia ou o estado emocional do dono?

Essa pergunta pode parecer dura, mas explica boa parte das dificuldades que observo diariamente em consultorias, atendimentos clínicos e treinamentos empresariais.

Imagine uma pequena loja. As vendas cresceram, o empresário contratou mais pessoas, aumentou o estoque, ampliou o espaço e tudo parecia caminhar bem. Poucos meses depois, começaram os problemas: funcionários não permaneciam, clientes reclamavam do atendimento, o caixa apertou, o dono passou a trabalhar cada vez mais horas, a família começou a sentir sua ausência e a empresa, que deveria representar liberdade, passou a representar preocupação constante.

Quando analisamos situações como essa, normalmente buscamos respostas na gestão financeira, no marketing ou nas vendas. Essas áreas são fundamentais, mas existe um fator que quase sempre é esquecido: o comportamento de quem lidera.

Nenhuma empresa cresce acima da capacidade emocional de quem toma as decisões.

Isso não significa que empresários precisem ser perfeitos. Muito pelo contrário. Empreender exige coragem para decidir mesmo sem todas as respostas, mas exige também maturidade para reconhecer quando o problema deixou de ser técnico e passou a ser humano.

Vejo empresários extremamente competentes, que sabem negociar, vender, calcular custos e planejar investimentos. Ainda assim, sofrem para delegar, centralizam tudo, não conseguem confiar na equipe, assumem responsabilidades que já não deveriam ser deles, chegam em casa exaustos, dormem pensando no trabalho e acordam preocupados com problemas que ainda nem aconteceram. A empresa continua funcionando, mas o empresário deixa de viver.

Existe uma diferença enorme entre trabalhar muito e construir algo sustentável. Sustentabilidade não depende apenas do fluxo de caixa; depende da capacidade que o líder tem de organizar seus próprios pensamentos, administrar suas emoções e desenvolver pessoas.

Um líder emocionalmente equilibrado toma decisões melhores, comunica-se com mais clareza, forma equipes mais fortes, resolve conflitos antes que se transformem em crises e cria um ambiente onde as pessoas desejam permanecer, não por obrigação, mas porque encontram respeito, clareza e direção.

A recente atualização da NR-1 trouxe ainda mais atenção para os riscos psicossociais no ambiente de trabalho. Embora muitas empresas tenham olhado inicialmente para essa mudança apenas como uma exigência legal, ela representa algo muito maior: um convite para que as organizações compreendam que saúde mental não é benefício, mas estratégia.

Empresas emocionalmente saudáveis tendem a reduzir afastamentos, melhorar o clima organizacional, fortalecer a liderança e aumentar a produtividade de forma consistente. Mas existe um detalhe importante: nenhum programa de saúde mental funciona quando o líder não olha primeiro para si.



Não é possível construir uma equipe emocionalmente saudável quando quem lidera vive constantemente sobrecarregado, ansioso ou desconectado dos próprios limites.

Por isso, antes de ensinar alguém a liderar pessoas, acredito que precisamos aprender a liderar a nós mesmos: conhecer nossas fortalezas, reconhecer nossas limitações, entender por que repetimos determinados comportamentos e perceber como nossas escolhas impactam diretamente os resultados do negócio.

Costumo dizer que empresas não adoecem sozinhas. Elas refletem, muitas vezes, aquilo que seus líderes vivem silenciosamente. Da mesma forma, empresas saudáveis nascem de líderes que decidiram crescer primeiro como pessoas.

O objetivo não é transformar empresários em psicólogos, nem tornar o trabalho mais leve porque ele deixou de ser difícil. Empreender continuará exigindo coragem, disciplina e responsabilidade. Mas acredito que existe uma forma mais inteligente de crescer: uma forma em que resultado e saúde caminham juntos; onde o lucro não custa a família, o sucesso não exige abandonar os próprios valores e trabalhar deixa de ser apenas sobreviver para se tornar uma construção que faz sentido.

Porque, no fim das contas, uma empresa nunca será apenas aquilo que vende. Ela sempre será um reflexo de quem a conduz.

Você reconheceu sua empresa ou a si mesmo neste texto?

Talvez este seja o momento de parar de buscar apenas novas estratégias e começar a desenvolver quem conduz os resultados.

Se você é empresário, líder ou gestor e deseja construir equipes mais comprometidas, fortalecer sua liderança ou desenvolver uma cultura organizacional mais saudável e produtiva, esse é o trabalho que realizo diariamente por meio de palestras, treinamentos, consultorias e programas de desenvolvimento de liderança.

Se a transformação precisa começar em você, também realizo mentorias individuais para empresários e líderes que desejam tomar decisões com mais clareza, fortalecer sua autoliderança e crescer sem abrir mão da própria saúde mental.

Toda empresa cresce até onde o comportamento de quem a lidera permite. Se esse caminho faz sentido para você, será um prazer caminhar ao seu lado.

Dra. Elaine Souza

- Psicóloga Clínica e Organizacional | CRP 08/05156
- Desenvolvimento de Lideranças
- Consultoria para Empresas • Mentoria para Empresários

"Pessoas, cultura e estratégia no mesmo rumo"

Whatsapp (65) 99695-1402 • Instagram: @eusouelainesouza



Espaço SAÚDE



* Dra Letícia Thiesen

Você já parou para pensar que o seu corpo conversa com você o tempo todo? O problema é que, na correria do dia a dia, aprendemos a ignorar pequenos sinais até que eles se transformem em uma doença instalada.

Na Medicina Tradicional Chinesa existe um princípio muito importante: não existem doenças, existem pessoas doentes.

Isso significa que cada organismo manifesta seus desequilíbrios de maneira única. Antes mesmo de um diagnóstico clínico, o corpo costuma enviar diversos avisos, muitas vezes discretos, que indicam que algo não está funcionando em perfeita harmonia.

É por isso que a Medicina Chinesa valoriza tanto a presença corporal, a capacidade de respirar conscientemente, observar e perceber as mudanças que acontecem em nosso organismo. Quanto mais cedo identificamos esses sinais, maiores são as possibilidades de restabelecer o equilíbrio e prevenir doenças.

Dentro da Medicina Chinesa, o Estômago pertence ao Elemento Terra, juntamente com o Baço-Pâncreas. A Terra simboliza a base da vida, a fertilidade, a nutrição e a capacidade de transformar aquilo que recebemos em energia para todo o organismo. Assim como uma terra pobre produz uma colheita fraca, um estômago debilitado compromete a nutrição de todos os órgãos e tecidos do corpo.

Por isso, quando o Estômago perde sua capacidade de receber, decompor e transformar os alimentos, não é apenas a digestão que sofre. Aos poucos, surgem

Quando há excesso de calor no Estômago

Um dos padrões mais frequentes observados na Medicina Chinesa é o chamado Calor do Estômago. Nesse caso, o excesso de energia e calor produz sintomas que vão muito além da conhecida azia.

É comum a pessoa apresentar:

- sede intensa;
- boca seca;
- mau hálito persistente;
- gengivas inflamadas ou sangrantes;
- aftas frequentes;
- excesso de tártaro;
- sensação constante de fome;
- irritabilidade;
- queimação no estômago;
- prisão de ventre;
- e, em alguns casos, emagrecimento apesar do aumento do apetite.

Esses sinais indicam que o organismo está produzindo calor excessivo, situação frequentemente associada ao consumo exagerado de alimentos muito condimentados, frituras, bebidas alcoólicas, excesso de açúcar, estresse prolongado e noites mal dormidas.

Quando falta energia ao Estômago

O oposto também pode acontecer. Algumas pessoas não apresentam excesso, mas sim uma deficiência da energia do Estômago.

Nessa condição, o órgão perde sua capacidade de transformar adequadamente os alimentos em energia vital. A digestão torna-se lenta e ineficiente.

Os sintomas mais comuns incluem:

- sensação de estômago cheio logo após iniciar a refeição;
- saciedade precoce;
- falta de apetite;
- digestão lenta;
- náuseas;
- vômitos ocasionais;
- arroto frequentes;
- cansaço após comer;
- perda de peso;
- sensação de fraqueza.

Em muitos casos, esses sintomas aparecem de forma gradual e acabam sendo considerados "normais", quando, na verdade, representam um importante pedido de ajuda do organismo.



alterações de energia, fadiga, baixa imunidade, dificuldades de concentração, alterações emocionais e diversos outros problemas que, muitas vezes, parecem não ter relação direta com o sistema digestório.

O estômago também sente emoções

Na visão oriental, corpo e mente não podem ser separados. O Estômago e o Baço pertencem ao Elemento Terra, responsável não apenas pela digestão dos alimentos, mas também pela "digestão" das experiências da vida.

Pessoas que vivem em constante preocupação, excesso de trabalho, ansiedade ou que costumam "engolir" problemas sem resolvê-los frequentemente desenvolvem alterações digestivas. Não é por acaso que expressões populares como "não consigo digerir essa situação" ou "isso embrulhou meu estômago" fazem tanto sentido.

Como a Medicina Chinesa pode ajudar?

O tratamento busca identificar o padrão energético específico de cada paciente. Por meio da acupuntura, auriculoterapia, fitoterapia chinesa, orientações alimentares e mudanças no estilo de vida, é possível restaurar o equilíbrio do Estômago e fortalecer sua capacidade de transformar os alimentos em energia e vitalidade.

Mais do que aliviar sintomas como azia, refluxo, má digestão ou falta de apetite, a Medicina Chinesa procura tratar a origem do desequilíbrio, promovendo uma melhora global da saúde física e emocional.

Lembre-se: o corpo fala o tempo todo. Uma digestão alterada, um desconforto após as refeições, uma fome exagerada ou a perda do apetite não devem ser vistos apenas como incômodos passageiros. Muitas vezes, são os primeiros sinais de que o organismo está pedindo socorro.

Aprender a ouvir esses sinais é um dos maiores ensinamentos da Medicina Tradicional Chinesa. Afinal, cuidar da saúde não significa apenas tratar doenças, mas reconhecer os pequenos desequilíbrios antes que eles se tornem grandes problemas.

Descubra o poder da Medicina Tradicional Chinesa



UMA ABORDAGEM MILENAR PARA SUA SAÚDE E BEM-ESTAR

Natural | Segura | Eficaz

Acupuntura e Terapias Integrativas com Dra Letícia Tavares Thiesen

Agende sua sessão: 47 99119-3338

Letícia de Cássia Tavares Thiesen
Medicina Chinesa. Farmacêutica Bioquímica
Especialista em Microbiologia Clínica
Docência do Ensino Superior
Mestre em Diagnóstico Genético e Molecular
Doutora em Biotecnologia



Espaço SAÚDE



Leslie Cockell

As doenças oculares mais comuns e como preveni-las

A visão é um dos sentidos mais importantes do ser humano e merece cuidados ao longo de toda a vida. Muitas doenças oculares podem ser prevenidas ou tratadas quando diagnosticadas precocemente.

Entre as doenças que mais afetam a população estão os erros de refração, como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia, que provocam dificuldade para enxergar. Também são muito frequentes a catarata, o glaucoma, a degeneração macular relacionada à idade e a retinopatia diabética.

A catarata costuma surgir com o envelhecimento e causa visão embaçada. O glaucoma é uma doença silenciosa que pode levar à perda permanente da visão se não for identificado e tratado a tempo. Já a degeneração macular compromete a visão central, enquanto a retinopatia diabética é uma das principais complicações do diabetes que afetam os olhos.

A boa notícia é que muitas dessas doenças podem ser prevenidas ou ter sua evolução reduzida com hábitos saudáveis. Manter uma alimentação equilibrada, controlar a glicemia, a pressão arterial e o colesterol, praticar atividade física, não fumar e utilizar óculos de sol com proteção contra os raios ultravioleta são medidas importantes para preservar a saúde ocular.

Outro cuidado essencial é realizar consultas periódicas com o oftalmologista, principalmente após os 40 anos. Muitas doenças oculares não apresentam sintomas em suas fases iniciais, e o diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de tratamento e de preservação da visão.

Cuidar dos olhos é investir em qualidade de vida. A prevenção continua sendo a melhor forma de manter uma visão saudável e aproveitar cada momento com mais segurança e bem-estar.



Armações modernas
Atendimento com carinho e atenção
Facilitamos o pagamento no cartão e no crediário

Marcas selecionadas - Lentes de qualidade • Estilo para todos os rostos

(47) 3443-0706 otica_bhering
(47) 99760-7036 dribhering08@gmail.com

Rua Ana Maria Rodrigues de Freitas, 556 - Itapoá SC

CÂNFORA Tradição que protege e perfuma os lares



Muito além de seu uso conhecido em farmácias e cosméticos, a cânfora tem ganhado espaço nos lares como uma aliada prática contra pequenos incômodos domésticos. Seu aroma característico e propriedades naturais fazem dela uma opção simples e acessível para manter ambientes mais agradáveis e protegidos.

Uso Doméstico: (Mofo, Umidade e Insetos) A cânfora, conhecida pelo seu aroma intenso e fresco, é uma excelente aliada na rotina de limpeza e conservação dos lares. Além de proteger ambientes fechados contra mofo e insetos, também ajuda a manter os espaços mais agradáveis e livres de odores indesejados.

Sachês para Armários e Gavetas: Uma forma prática de utilizar a cânfora é preparar pequenos sachês de tecido respirável, como tule ou TNT, com uma colher de chá de cânfora em pó. Colocados em guarda-roupas, sapateiras e gavetas, eles ajudam a prevenir o mofo e afastar traças, preservando roupas e calçados. Além disso, possui aroma intenso e agradável promovendo sensação de limpeza e frescor.

Spray Repelente e Odorizador: Para afastar formigas e pernilongos, basta misturar duas colheres de chá de cânfora em pó em 200 ml de vinagre de álcool ou álcool comum. A solução pode ser colocada em um borrifador e aplicada em bancadas, pias e ralos, funcionando como repelente e desodorizador natural.

Controle de Odores no Lixo: Outra aplicação simples é salpicar uma pequena quantidade de cânfora em pó no fundo do lixo da cozinha ou banheiro. O efeito é imediato: neutraliza o mau cheiro e mantém o ambiente mais agradável repelindo insetos e até mesmo roedores.

Dica final: a cânfora deve ser usada sempre em pequenas quantidades e em locais ventilados, garantindo que o aroma seja eficaz sem se tornar excessivo.

Essa prática, passada de geração em geração, mostra que soluções naturais continuam sendo eficazes para manter os lares protegidos, limpos e acolhedores.

Onde encontrar: Para garantir qualidade e segurança, é recomendado procurar casas especializadas na venda e comercialização de produtos de limpeza e químicos industriais. Esses estabelecimentos oferecem diferentes formas de cânfora - em pó, tabletes ou bolinhas - e podem orientar sobre o uso mais adequado para cada necessidade.

* Por Paula Ferrarin, empreendedora e fundadora da Prelimp Produtos de Limpeza e Higiene

PRELIMP

PRODUTOS DE LIMPEZA E HIGIENE

Produtos para
Limpeza em Geral - Limpeza Automotiva
Produtos para Piscina - Descartáveis
Utensílios e Acessórios para Limpeza
EPIs e EPCs

AV. ANA MARIA RODRIGUES DE FREITAS 656
SALA 1 ITAPEMA DO NORTE ITAPOÁ SC
47 992680123



Espaço SAÚDE



* Dr. Yuri Daher

OBESIDADE

**muito além da estética,
uma questão de saúde**

A obesidade deixou de ser apenas uma preocupação relacionada à aparência física. Atualmente, ela é considerada uma das principais doenças crônicas do mundo e um dos maiores desafios para a saúde pública. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde, o número de pessoas com excesso de peso cresce a cada ano, aumentando também a incidência de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, alguns tipos de câncer e problemas articulares.

Muitas pessoas acreditam que a obesidade acontece apenas pelo consumo exagerado de alimentos. No entanto, trata-se de uma condição complexa, influenciada por fatores genéticos, hormonais, emocionais, ambientais e comportamentais. O sedentarismo, a alimentação rica em produtos ultraprocessados, o estresse e a privação de sono também desempenham papel importante no ganho de peso.

Um dos principais sinais de alerta é o acúmulo de gordura na região abdominal. Esse tipo de gordura, conhecida como gordura visceral, envolve órgãos importantes e está diretamente relacionado ao aumento do risco de infarto, acidente vascular cerebral (AVC), diabetes tipo 2 e doença hepática gordurosa. Muitas vezes, pessoas com poucos quilos acima do peso, mas com grande circunferência abdominal, apresentam risco maior do que outras com peso semelhante e melhor distribuição da gordura corporal.

Outro aspecto frequentemente esquecido é o impacto da obesidade sobre as articulações. Joelhos, quadris, tornozelos e coluna suportam diariamente uma carga muito maior, favorecendo dores crônicas, desgaste precoce das cartilagens e limitação da mobilidade. Além disso, o excesso de peso pode contribuir para distúrbios respiratórios, como a apneia do sono, reduzindo a qualidade do descanso e aumentando o risco cardiovascular.

É importante compreender que emagrecer não significa seguir dietas radicais. A perda de peso saudável ocorre de forma gradual e sustentável. Mudanças simples, como reduzir o consumo de bebidas açucaradas, aumentar a ingestão de frutas, verduras e legumes, controlar o tamanho das porções e praticar atividade física regularmente produzem benefícios expressivos ao longo do tempo.

Mesmo uma redução de apenas 5% a 10% do peso corporal já é suficiente para diminuir significativamente a pressão arterial, melhorar o controle da glicemia, reduzir os níveis de colesterol e aliviar a sobrecarga sobre as articulações. Isso demonstra que não é necessário alcançar um peso considerado "ideal" para obter importantes ganhos em saúde.

Outro ponto fundamental é abandonar a ideia de que a balança é o único



indicador de sucesso. Melhorar o condicionamento físico, dormir melhor, controlar doenças crônicas e recuperar disposição para as atividades diárias são resultados igualmente importantes. A prevenção deve ser encarada como um investimento contínuo na qualidade de vida, e não como uma solução temporária.

Nos últimos anos, a medicina também passou a contar com novos medicamentos capazes de auxiliar no tratamento da obesidade em situações específicas. Entretanto, essas opções devem sempre ser indicadas após avaliação médica, fazendo parte de um plano terapêutico que inclui alimentação equilibrada, atividade física e mudanças no estilo de vida.

DICAS PRÁTICAS:

- Evite o consumo frequente de refrigerantes, doces e alimentos ultraprocessados.
- Priorize refeições preparadas com alimentos naturais e ricos em fibras.
- Pratique pelo menos 150 minutos de atividade física por semana.
- Durma entre sete e nove horas por noite.
- Evite dietas restritivas sem orientação profissional.
- Acompanhe regularmente seu peso, circunferência abdominal e pressão arterial.
- Procure avaliação médica caso apresente dificuldade para emagrecer ou doenças associadas.

Dessa forma, a obesidade é uma doença que pode ser prevenida e tratada. O primeiro passo não exige mudanças radicais, mas sim pequenas decisões tomadas diariamente. Alimentação equilibrada, atividade física, sono adequado e acompanhamento profissional formam a base para uma vida mais saudável. Cuidar do peso significa proteger o coração, preservar as articulações, prevenir doenças e conquistar mais qualidade de vida para o presente e para o futuro.

A prevenção continua sendo o melhor tratamento. Realizar consultas periódicas permite identificar fatores de risco precocemente e elaborar um plano individualizado para controle do peso, prevenção de doenças e promoção da saúde. Pequenas mudanças feitas hoje podem representar muitos anos de vida com mais disposição, autonomia e bem-estar.

MARCO AUTO PEÇAS

Mecânica - Auto Elétrica - Acessórios

Luciane/Rodrigo Marco
eletricamarco@gmail.com

47-3443-2176
47-3443-2127
47-98425-0352

Av. Ana Maria Rodrigues de Freitas 561
Itapema do Norte - Itapoá - Santa Catarina



Dr. Yuri Daher

Médico - CRM/SC nº 37.407

Excelência e Humanização Médica

Atuação em Clínica Médica, Atenção Básica e Medicina de Família, com foco em escuta qualificada, prevenção e cuidado contínuo das famílias de Itapoá

Atendimento humanizado na CLÍNICA QUADROS ODONTOLOGIA E SAÚDE

Rua Ana Maria Rodrigues de Freitas, 1237 Itapoá/SC

Agende sua consulta pelo WhatsApp: (47) 3539-5029

www.hekimaly.med.br • Instagram: @yuridaher.med

EDITAIS

ITAPOÁ NOTÍCIAS

Publicar aqui É LEGAL!

Edição do jornal impresso Itapoá Notícias nº 229, publicada em 28 de julho de 2026, com distribuição em toda Itapoá e nos principais bairros de Garuva.



ESTADO DE SANTA CATARINA REGISTRO DE IMÓVEIS DA COMARCA DE ITAPOÁ MARCELO ROLANDO DIEI – Oficial Registrador

Avenida André Rodrigues de Freitas, n.º 1067 – Itapema do Norte - 89.360-874 - Itapoá – SC
Telefone/WhatsApp: (47) 3443-6108 – E-mail: atendimento@registroitapoia.com.br

EDITAL – USUCAPÃO EXTRAJUDICIAL

Faz saber a tantos quantos este edital virem ou dele conhecimento tiverem, que foi protocolado nesta Serventia sob nº 102.672, requerimento pelo qual TEREZINHA SLUSARZ ADAD, inscrita no CPF sob nº ***.235.289-**, solicita o reconhecimento do direito de propriedade através da Usucapião Extrajudicial, nos termos do art. 216-A, da Lei n.º 6.015/1973, pela modalidade: USUCAPÃO EXTRAORDINÁRIA – art. 1.238, do Código Civil, pelo exercício da posse mansa e pacífica pelo prazo de 15 (quinze) anos, do imóvel constante da Matrícula nº 44.596 deste Serviço Registral, referente ao LOTE Nº 06 (SEIS), da QUADRA Nº 58 (CINQUENTA E OITO), do loteamento denominado BALNEÁRIO JARDIM PÉROLA DO ATLÂNTICO, com área total de 450,00 m² (quatrocentos e cinquenta), de propriedade de JACQUELINE DA COSTA ZIEFF casada com WILLIAM ERIC ZIEFF. Desta forma ficam ainda, os terceiros, eventualmente interessados, por este Edital NOTIFICADOS. O requerimento e a documentação completa que instrui o pedido permanecerão à disposição dos interessados durante o prazo de 15 (quinze) dias para exame e impugnação, o que, não ocorrendo, será tomado como anuência ao pedido, ensejando o imediato registro da usucapião, como previsto no art. 216-A, § 6º, da Lei nº 6.015/1973. E, para que chegue ao conhecimento de todos e de futuro ninguém possa alegar desconhecimento, expedir-se o presente edital, para a ciência dos notificados e de terceiros eventualmente interessados, que poderão se manifestar em 15 (quinze) dias. Dado e passado neste município de Itapoá/SC, pelo Ofício de Registro de Imóveis, em data de 17 de julho de 2026. Eu, Amanda Barichello Salomão, Escrevente, digitei e assino.



ESTADO DE SANTA CATARINA REGISTRO DE IMÓVEIS DA COMARCA DE ITAPOÁ MARCELO ROLANDO DIEI – Oficial Registrador

Avenida André Rodrigues de Freitas, n.º 1067 – Itapema do Norte - 89.360-874 - Itapoá – SC
Telefone/WhatsApp: (47) 3443-6108 – E-mail: atendimento@registroitapoia.com.br

EDITAL – USUCAPÃO EXTRAJUDICIAL

Faz saber a tantos quantos este edital virem ou dele conhecimento tiverem, que foi protocolado nesta Serventia sob nº 100.013, requerimento pelo qual MARILISA APARECIDA DE SOUZA, inscrita no CPF sob nº ***.337.048-** e sua esposa, HARVEY DOYNE PERRY, inscrita no CPF sob nº ***.907.049-**, solicitam o reconhecimento do direito de propriedade através da Usucapião Extrajudicial, nos termos do art. 216-A, da Lei n.º 6.015/1973, pela modalidade: USUCAPÃO EXTRAORDINÁRIA – art. 1.238, do Código Civil, pelo exercício da posse mansa e pacífica pelo prazo de 22 (vinte e dois) anos, da parte ideal do imóvel constante da Matrícula nº 49.292 deste Serviço registral, referente ao LOTE nº 05-2 (CINCO - DOIS) da QUADRA nº 28 (VINTE E OITO), do loteamento denominado BALNEÁRIO PAESE, com área de 480,00 m², de propriedade de PAULO PIROSKI e sua esposa FLORISBELA PIROSKI. Desta forma ficam ainda, Antônio Carlos Lass, inscrito no CPF nº ***.145.589-**, Maurício Leonart, inscrito no CPF nº ***.909.399-**, Karina Moreira Ramos, inscrita no CPF nº ***.124.929-**, José Carlos Fagundes, inscrito no CPF nº ***.318.109-**, Maria da Luz Bernardi Fagundes, inscrita no CPF nº ***.318.109-**, Alvina de Oliveira, inscrita no CPF nº ***.561.479-** e eventuais terceiros interessados, por este Edital NOTIFICADOS. O requerimento e a documentação completa que instrui o pedido permanecerão à disposição dos interessados durante o prazo de 15 (quinze) dias para exame e impugnação, o que, não ocorrendo, será tomado como anuência ao pedido, ensejando o imediato registro da usucapião, como previsto no art. 216-A, § 6º, da Lei nº 6.015/1973. E, para que chegue ao conhecimento de todos e de futuro ninguém possa alegar desconhecimento, expedir-se o presente edital, para a ciência dos notificados e de terceiros eventualmente interessados, que poderão se manifestar em 15 (quinze) dias. Dado e passado neste município de Itapoá/SC, pelo Ofício de Registro de Imóveis, em data de 07 de julho de 2026. Eu, Amanda Barichello Salomão, Escrevente, digitei e assino.



AUTO ESCOLA SENINHA

Centro de Formação de Condutores

FAÇA JÁ SUA MATRÍCULA!

1ª Habilitação “AB”
Mudança de Categorias “C”, “D” e “E”
Renovação de CNH
Cursos de Renovação, Reciclagem de Condutores Infratores
Cursos de Motoboy e Motofrete

47. 3445-3021 e 98431-4795

Av. Celso Ramos, 1276 - Sala 2 - Centro - Garuva SC
ae_seninha@hotmail.com

ONDE TEM SEGURANÇA, TEM INVOLÁVEL.

BASE DE ATENDIMENTO 01

Avenida Dom Henrique II, n. 2953, Barra do Saí

BASE DE ATENDIMENTO 02

Avenida Brasil, Avenida Brasil, n. 26821, Balneário Itapoá

SOLUÇÃO COMPLETA E PERSONALIZADA PARA A SEGURANÇA DO SEU PATRIMÔNIO:

- Alarme Monitorado 24hrs;
- Equipe Tática 24hrs a pronto atendimento;
- Câmeras de Segurança;
- Cerca Elétrica;
- Portaria Remota.

TELEFONE
(47) 3307-9405

TELEFONE/WHATSAPP
(47) 98871-8858

PELO 3º ANO CONSECUTIVO

CHAVES

CONTABILIDADE & DESPACHANTE 007

CRC/SC 2647-O/3

Av. Celso Ramos, 1276 - Centro - Garuva - SC

47. 3445-3174 **47. 98431-2299**

- Assessoria Contábil (Fiscal - Trabalhista - Tributária)
- Abertura e Registro de Empresas
- Despachante de Trânsito
- Declarações: Imposto de Renda + ITR
- Contratos e Impressões de Documentos, etc.

Homenagem ao Porto Itapoá no Senado é marcada por agradecimentos aos idealizadores e apoiadores do projeto do terminal, que completa 15 anos

Importância do empreendimento para o desenvolvimento de Itapoá e do país também foi destacado pelas autoridades

FOTOS: Senado Federal - Porto Itapoá/Divulgação



A Sessão Especial em Homenagem aos 15 anos do Porto Itapoá, realizada na manhã desta quinta-feira (09/07) no Senado Federal, foi marcada por agradecimentos aos fundadores, e a todos que contribuíram para o sucesso do empreendimento. A cerimônia foi conduzida pela senadora catarinense Ivete Appel da Silveira (MDB), proponente da homenagem, que destacou a importância do Porto Itapoá para o desenvolvimento da região e do país, “dada a contribuição do terminal para a logística nacional, sendo referência em inovação, responsabilidade social e sustentabilidade”.

Reforçaram a fala da senadora, com relação à relevância do Porto Itapoá no cenário nacional e internacional, o prefeito de Itapoá, Jefinho Garcia, e os senadores catarinenses Hermes Klann (PL) e Esperidião Amim (PP), sendo que Amim participou remotamente da sessão especial. Eles ressaltaram também todo o impacto positivo gerado pela criação de empregos diretos e indiretos, bem como as ações e responsabilidade socioambiental que beneficiam toda a região, uma das mais pujantes do país, já que Itapoá é a quinta cidade

que mais cresce no Brasil.

Representando o governador de Santa Catarina, Jorginho Mello, a secretária de Articulação do estado, Vânia de Oliveira Franco, disse que a sessão do Senado homenageia trabalhadores, investidores, gestores, parceiros públicos e privados e toda a comunidade. Ela ressaltou que investir em portos, ferrovias, rodovias e acessos logísticos significa fortalecer a indústria, o agronegócio, o comércio e os serviços, além de reduzir custos, gerar empregos e ampliar a presença brasileira no mundo, e que esse é também um dever de Estado.

Já o representante do Porto Itapoá, o CEO Ricardo Arten, ressaltou os números que fazem do terminal um dos portos que mais crescem no País, sendo o 3º porto brasileiro em movimentação de contêineres em 2025, segundo ranking da Agência Nacional de Transportes Aquaviários (Antaq). “E a nossa meta é ser o maior, mais seguro e mais eficiente da América do Sul até 2040”, enfatizou.

Odelir Battistella, um dos fundadores do empreendimento, fez seu agradecimento a pessoas que incentivaram o projeto, como o ex-governador



nador Luiz Henrique da Silveira (in memoriam). Também fez a leitura de uma carta de seu irmão, Hildo José Battistella, idealizador do projeto do porto, que por questões de saúde não pode estar presente. O agradecimento à senadora dos irmãos Battistella pela “deferência ao porto, por toda a sua importância para Santa Catarina e para o Brasil”, emocionou a todos.

Também estiveram presentes na homenagem: Almirante Murillo Barbosa, Diretor Presidente da Associação de Terminais Portuários

Privados (ATP), Mario Povia, Diretor-Presidente do Instituto Brasileiro de Infraestrutura, Cleverton Elias Vieira, Presidente do Porto de São Francisco do Sul, e Ivan Amaral, Secretário de Portos, Aeroportos e Ferrovias de Santa Catarina.

A Sessão Especial foi encerrada com a entrega de uma placa aos representantes do Porto Itapoá e também com a apresentação inédita no Brasil do Coral Capela Musical Pontificia Sistina (CMPS), do Papa, de uma comitiva de Roma.



QUANDO O PORTO AVANÇA, A PRAIA CRESCE JUNTO.

*Desenvolvimento para o Brasil. Benefícios para **Itapoá**.*

Enquanto o Porto conecta Itapoá ao mundo, **a cidade ganha ainda mais espaço para viver o que tem de melhor: a praia, o lazer e os momentos em família à beira-mar.**

A **dragagem do canal na Baía de Babitonga** traz um cuidado especial para Itapoá e para quem chama este lugar de lar.

Em um projeto inédito no Brasil, a areia será reaproveitada para ampliar e proteger nossas praias. Mais espaço para as famílias viverem momentos simples e inesquecíveis à beira-mar.

Enquanto o Porto Itapoá cresce, a cidade cresce junto. Desenvolvimento que gera oportunidades e valoriza a vida em comunidade.