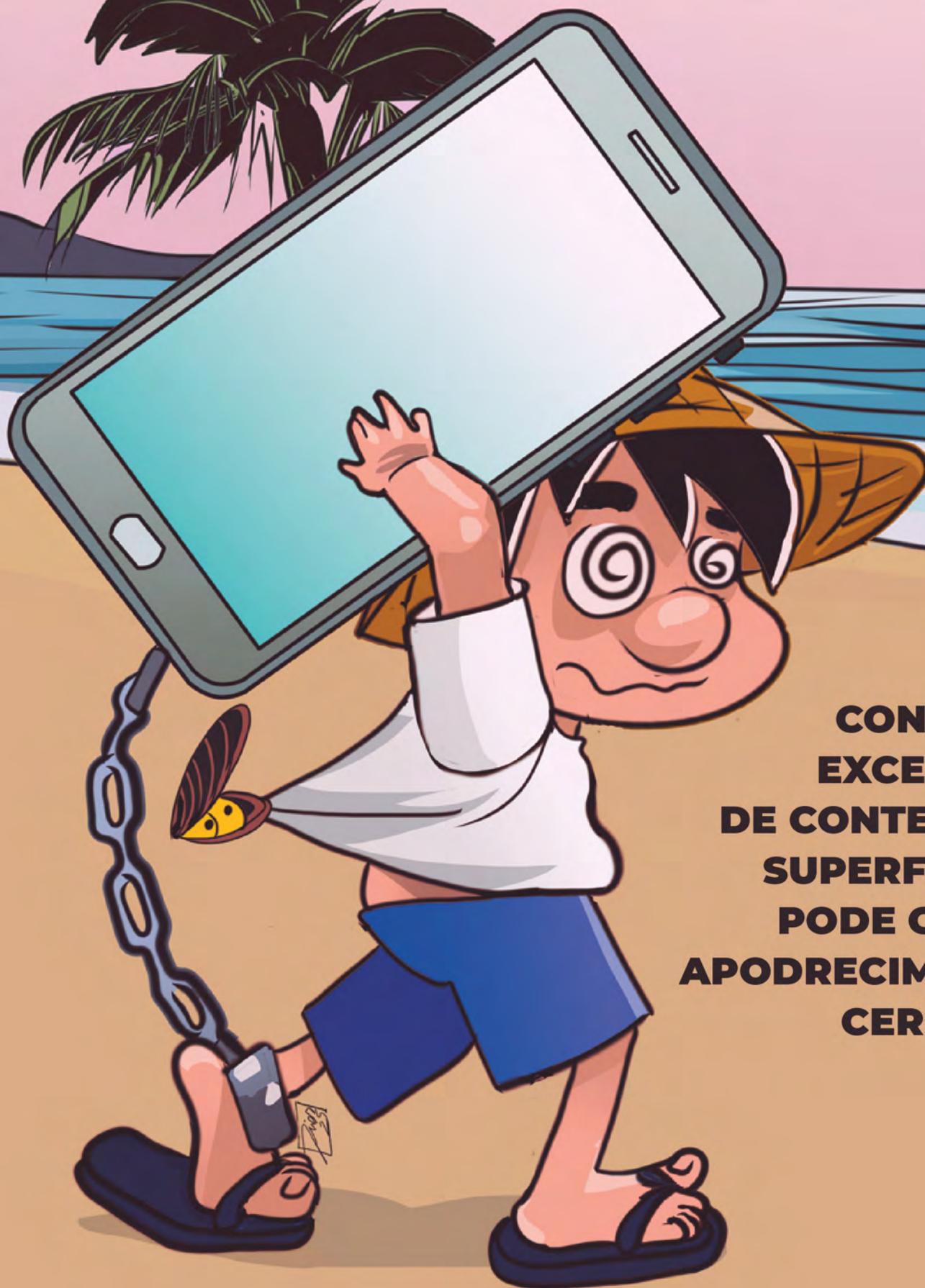




**M** — JORNAL —  
**MASSAGUAÇU**

VOL. 7, Nº 85/ MARÇO - 2025. • ISSN: 2965-7377 • GRATUITO



**CONSUMO  
EXCESSIVO  
DE CONTEÚDOS  
SUPERFICIAIS  
PODE GERAR  
APODRECIMENTO  
CEREBRAL**



# Papo de boteco

## O papo é reto

O presidente da Câmara, Antonio Carlos Junior, iniciou sua gestão sempre falando da importância da transparência e da democracia. O que gera surpresa para a oposição, afinal, a grande maioria achava que seria uma gestão igual algumas que já vimos no passado, onde havia um rezinho e seus súditos. Quando recebia críticas ou sugestões que fossem contra o que queria, dava chique. Aí logo me falam, “O Junior fala com jornalista, munícipe, vereador, enfim, com qualquer um que tenha questionamento sobre a gestão. Seu papo é reto. Não faz curva.” É, em tempo de mentiras, falar a verdade vira um ato revolucionário.



## Sem ritalina

O que mais se comenta é sobre o prefeito Mateus Silva estar colocando a casa em ordem. Isso me fez pensar na equipe da Secretaria de Planejamento, pois trabalham para outras secretarias, para o gabinete, enfim, quase tudo que o Mateus demanda, passa pela secretaria por ter grande confiança na competência da galera. E do jeito que está, fiquei sabendo que o pessoal anda a milhão para solucionar os problemas. Aí comentam, “ali é tipo o cérebro da gestão. Controla a maioria das coisas. E os caras tão dando conta de tudo, mostrando a força da equipe.” É, como dizem por aí, o cérebro está trabalhando em modo hard sem ritalina.



## Voando alto

E novamente, meu amigo Fofinho se tornou o cara mais comentado nesta semana. E dessa vez não foi por causa da vestimenta ou do tênis da gringa, foi porque o jovem foi à Brasília protocolar ofícios em nome do prefeito Mateus Silva e conversar com o Cidadão Caraguatatubense e Deputado Federal, Ribamar Silva. Tudo isso para conseguir emendas e parcerias entre o governo federal e municipal. E o Fofinho está com tanta moral, que no vídeo que circula nas redes, Ribamar fala sobre Caraguá ter um Gabinete em Brasília. Parabeniza o prefeito Mateus Silva e o Vice, Serjão; aos vereadores municipais e ainda com elogio para seu amigo Duda Silva, por ser um vereador atuante na região. Bom, do jeito que o Fofinho anda articulando, trabalhar em Brasília ficará fácil pra ele.



## Virou Líder

E quem está sorrindo à toa é a nossa Penelope Chamosa. Numa das sessões que aconteceu no mês de fevereiro, ela foi nomeada líder do Poder Executivo na Câmara, ou seja, entre suas funções, a Dra Lalá fica incumbida de esclarecer dúvidas sobre projetos encaminhados pelo poder executivo, além de ser o elo entre os vereadores e o prefeito. E para quem viu ou ouviu sua defesa na sessão desta semana, ela mostrou para o que veio. É, analisando pela semiótica discursiva, até Greimas parabenizaria a simpática jovem.



A opinião emitida por nossos colunistas são de inteira responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a opinião do jornal.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS, NÃO AUTORIZADA A REPRODUÇÃO DE QUALQUER MATÉRIA DESSE IMPRESSO SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA DOS AUTORES.

### EXPEDIENTE:

Editor-chefe:  
Regis Thiago - MTB 76.689/SP  
Tiragem: 1.000  
Impressão: Grafinorte  
Diagramação: **CHART**

Publicação – Mensal  
CNPJ. 24. 688.485/0001-16  
RT da Silva Comunicação  
Caraguatatuba/SP  
Rua Antônio Alcécio Pigosso, 25  
– Trav. 1 – Massaguçu  
CEP: 11677-199  
Tel.: (12) 3884-2519

### FALE CONOSCO:

Email: [jornalismo@massaguanews.com.br](mailto:jornalismo@massaguanews.com.br)  
[www.massaguanews.com.br](http://www.massaguanews.com.br)  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



# Antonio Carlos Junior enfrenta desafios e trabalha para reorganizar o Legislativo

A Câmara Municipal enfrentou desafios significativos no início do ano, quando Antonio Carlos Junior assumiu a presidência no dia 1º de janeiro. Segundo ele, o cenário encontrado no dia 2 de janeiro era de total desestruturação, com falta de alvará de funcionamento (AVCB), sistemas fora do ar, telefones inoperantes e computadores em condições precárias. Em pouco mais de 45 dias, uma série de medidas foram adotadas para garantir o pleno funcionamento do Legislativo e proporcionar melhores condições de trabalho para vereadores, servidores e munícipes.

Entre as principais ações adotadas, o presidente destacou a rescisão de contratos antigos e a abertura de novos processos licitatórios com total transparência, garantindo que os gastos sejam apresentados em prestação de contas. “Estamos trabalhando ativamente, rescindindo contratos antigos e, agora, licitando novos com total transparência. Todos terão acesso às informações sobre esses processos”, afirmou Antonio Carlos Junior.

A reforma administrativa também se destaca como um ponto essencial para a modernização da Câmara. Atualmente, a Casa conta com 17 servidores de carreira, sendo que 11 estão em abono de permanência. A grande quantidade de cargos comissionados, em comparação ao número de servidores efetivos, é um problema que precisa ser resolvido. “A reforma administrativa é fundamental para reestruturarmos a Câmara e prestarmos um serviço de qualidade, garantindo que as contas sejam aprovadas pelo Tribunal

de Contas”, explicou o presidente.

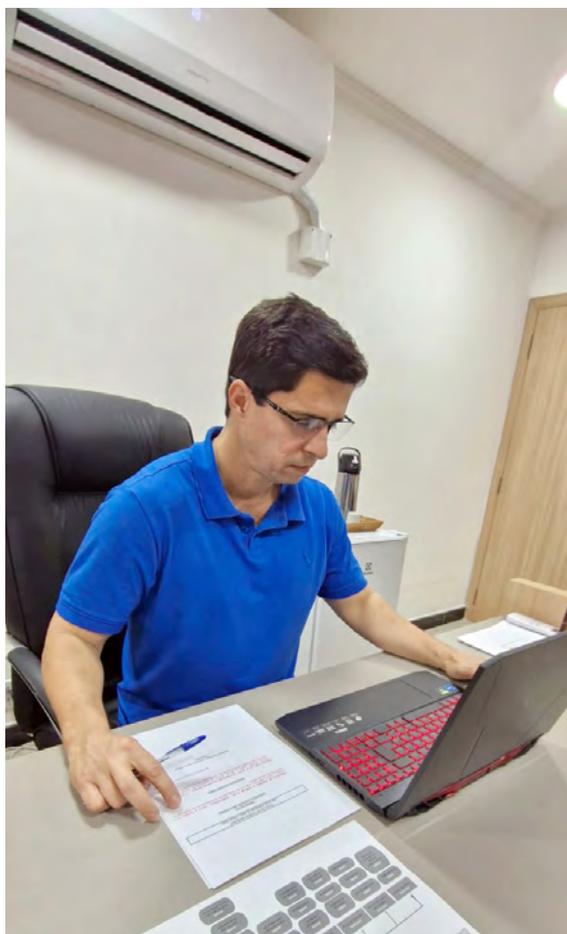
Para isso, estão sendo realizadas reuniões constantes com servidores de carreira e especialistas na área. “Estamos debatendo a reforma administrativa e discutindo também a realização de um novo concurso público, que é uma das metas dessa gestão”, destacou Antonio Carlos Junior. A principal meta é melhorar a estrutura do Legislativo para atender com mais eficiência a população, vereadores e assessores.

Além da reestruturação interna, a Câmara também avançou na transparência e acessibilidade. A TV Câmara passou por melhorias e está funcionando plenamente, permitindo que a população acompanhe as sessões ao vivo e que os vereadores utilizem a plataforma para

divulgar seus projetos e ações. Além disso, a transmissão das sessões pelo Facebook foi retomada, ampliando ainda mais o alcance e a participação popular.

Apesar das mudanças, algumas polêmicas surgiram, mas Antonio Carlos Junior reforça que todas as ações estão sendo realizadas dentro da legalidade. “Há muitos boatos circulando, mas todas as compras e contratos estão sendo feitos com transparência, visando sempre melhorar as condições de trabalho dos servidores e oferecer o melhor atendimento à população”, afirmou.

“A Câmara Municipal segue firme em seu compromisso de fortalecer sua estrutura e consolidar um Legislativo mais transparente, acessível e eficiente para toda a cidade”, concluiu Antonio Carlos Junior.



LIVRE PENSAR

## Estabilidade político-emocional



Por Julio Cesar de Paula

Passamos por um momento de estica e puxa. Idas e vindas. Forças e fraquezas. Informações e interpretações em todos os segmentos políticos. Local ou mundial. Sabe-se que em todo processo decisório, há de considerar prioridades. Além, naturalmente, de capacidade instalada e recursos, bem como o nível de satisfação de uma. E isto é fonte inesgotável de manifestação de comportamentos variados. Pra isto, claro, exige uma pesquisa, exige evidências e confirmações.

Uma gestão pública para ser eficiente e eficaz, não consegue atender demandas pessoais exclusivas ou de grupos isolados. Como ficaria se fosse assim, as necessidades da comunidade? Provavelmente a ver navios. Fora um ambiente de instabilidade, desconfiança e desconforto que seria instalado. Uma população desmotivada produz efeitos em seu entorno, contundentes. Pesquisas revelam que o nível de insatisfação de cada cidadão pode estar ligado significativamente, ao local e/ou cidade onde reside. O poder público quanto mais visionário, empreendedor, transparente e realista, consegue gerar e gerir decisões que impactam na vida de cada cidadão, bem como na coletividade. Assim será muito bem reconhecido em sua eficácia.

Tudo exige esforço e paciência. E de qualquer lado. Especialmente o lado que decide quando exposto às faíscas e aos raios da mudança. Torra mais do que bife em chapa quente.

Sabe-se que Deus dá as cartas. Mas o jogo é nosso. E de todos!!!

# Mateus Silva fala sobre “arrumar a casa” e “que projetos de drenagem estão sendo analisados para não perder dinheiro público”

O prefeito Mateus Silva, realizou no dia 24/02, uma coletiva de imprensa no Salão Monteiro Lobato, localizado nas dependências da Secretaria de Educação, para conversar com a imprensa sobre como foi encontrada a prefeitura antes de poder executar o seu plano de governo, projetado para o período de 25 até 28, faz-se necessário “arrumar a casa”.

Durante o evento, Mateus Silva mostrou em sua apresentação que desde a década de 90, não se via uma situação como essa: caos na zeladoria, nas contas públicas, caos na saúde, nos próprios públicos e até o comprometimento no aprendizado das crianças do município. “Ao fim de 2016, gestão do então Prefeito Antonio Carlos, todas as benfeitorias, estruturas, obras, desde os centros educacionais, centros médicos, demais unidades de saúde até a malha viária, foram realizadas com recursos próprios, onde nunca foi contraído empréstimo algum ou de qualquer ordem. Os próprios públicos eram estruturados e em pleno funcionamento.

Quase 400 equipamentos em perfeitas condições de uso a serviço da população como tratores, máquinas pesadas, caminhões, veículos de serviços multiuso, automóveis, ambulâncias e motocicletas. Caraguatatuba era referência na saúde, na educação, no uso do recurso público, destaque no ranking brasileiro de gestão fiscal como a 7ª melhor do estado de São Paulo”, citou Mateus.

Respondendo jornalistas sobre assuntos de como colocar ordem na casa e suas prioridades, respondeu ao Jornal Massaçu sobre as obras de drenagens realizadas na região norte.

“Estamos estudando e analisando os projetos que foram feitos. No final de se-

mana (22/23/02) o Serjão (Sergio Braz, vice-prefeito e secretário de Serviços Públicos) limpou valas de drenagem. Eu chamo atenção de toda população que tenha um pouco de educação ambiental. A maior parte de resíduo acumulado era de lixos, pneus, sacolas, enfim, muita coisa dentro das valas de drenagem, mas nós já estamos refazendo esses estudos. Percebemos muitos erros em alguns projetos, mas está sendo melhor analisado pra gente não cometer nenhum equívoco. Posso dizer que desses milhões gastos em drenagem no município, não tem efetividade. O Gilson (Secretário de Obras) já está estudando todos os projetos para que a gente possa reestruturar tudo isso e não perder dinheiro público”, explicou o prefeito, Mateus Silva.

O prefeito esteve acompanhado da primeira dama e presidente do Fundo Social de Solidariedade, Dra. Talita Carneiro; do vice-prefeito, Sérgio Braz; de seus secretários para sanar qualquer dúvida aos jornalistas; do presidente da Câmara, Antônio Carlos Junior; do vereador Duda Silva e demais vereadores.

Foto: Gianni D'Angelo



# Medo irracional de ficar sem o celular avança e traz prejuízos reais na sociedade

Por Peão das Letras

Os smartphones agora são nossos companheiros em tudo, seja no trabalho, na vida ou no lazer, mas já ficou com medo ou ansioso por ficar impedido de usar seu celular? A nomofobia (medo irracional de ficar sem o seu celular ou ser impedido de usá-lo por algum motivo, como ausência de conexão à internet ou bateria fraca) avança no Brasil e no mundo. Esse vício, por mais inofensivo que pareça, traz prejuízos reais na sociedade. Como por exemplo, olhar mensagens enquanto dirige seu carro. E para falar sobre esse assunto, conversamos com Vivian Souza, especialista em Neurociência do Comportamento e das emoções.

## Um uso excessivo pode causar problemas de dependência, vício e medo. Quais algumas das consequências que você mais analisa ou se depara?

Contribui intensamente para ansiedade a dinâmica das redes, com seus hiperestímulos visuais, auditivos, de recompensa social e rápida troca de tela provoca picos de dopamina (neurotransmissor mais importante no desejo, motivação e recompensa) o que leva a desejo cada vez mais, por mais estímulos, aumentando a ânsia pelo próximo momento, o que é altamente antigênico - a busca incessante pelo que virá a seguir.

A queda na dopamina após o pico leva a um humor deprimido, o que a longo prazo é associado a outros fatores pode levar à distímia e até depressão.

Observe que o mecanismo desta via dopaminérgica é exatamente o caminho do vício, portanto pessoas “viciadas” em telas tem uma tendência maior a desenvolver outros vícios (alimentares, procrastinação, cafeína, pornografia, fumos, álcool e outras substâncias.)

Baixa autoestima: Com o advento das redes sociais vemos não só a vida, roupas, bens, e alegria dos nossos vizinhos e colegas de trabalho, mas podemos ver do mundo inteiro. E o pior, vemos recortes das vidas destas pessoas. Os momentos, poses, bens, sorrisos e falas que elas desejam expor. E não toda realidade. E muitas vezes, nem verdade é.

Ansiedade social: pelas mesmas razões acima, pode-se passar a ter medo de se expor, produzir, aparecer na vida real com nossas imperfeições, diante de tanta “perfeição” alheia, o que está provocando que as pessoas fiquem mais retraídas, isoladas, preferindo o contato pela Internet apenas, por medo do julgamento e vergonha.

Expressiva redução da cognição (deficiência e déficit): o consumo massivo de conteúdos



rasos e rápidos reduz a capacidade de foco atencional, raciocínio, planejamento, execução, memória e senso crítico. Isso é facilmente observado atualmente, com a rejeição que vemos para a leitura, aulas e vídeos explicativos mais longos, leitura de manuais e aprendizagem dos fundamentos de qualquer matéria. Estamos emburrecendo a ponto de o termo mais procurado, segundo o dicionário de Oxford em 2024 ter sido “brain rot”, tradução livre - “apodrecimento cerebral”. Podemos citar também problemas no ambiente de trabalho e na vida social e em família, com as pessoas cada vez menos presentes e conectadas à vida real, e mais aprisionadas nas armadilhas que existem nos aparelhos celulares e Pensamentos catastróficos (relação com ansiedade): ao temer me afastar do celular ou ficar sem bateria, a princípio sinto “FOMO” (fear of missing out - medo de estar perdendo alguma coisa), depois medo de alguém precisar falar comigo e não conseguir (ou eu precisar de algo).

## E como é possível reverter essa situação?

A melhor forma de reverter a nomofobia é reduzir a exposição aos conteúdos mais viciantes contidos no aparelho celular. Para quem tem a possibilidade de afastar ou des-

ligar o aparelho, melhor. Para quem não seja possível, retirar os aplicativos mais problemáticos, tais como: TikTok, Instagram, Facebook, YouTube, jogos, apps de filmes e séries. Para possibilitar que se consiga fazer isso (não esqueçamos de que é um vício comportamental, e a maioria das pessoas não são capazes de fazer isso por si só), é necessário buscar alternativas. Preencher o momento em que estariam usando o celular de forma recreativa, colocando em sua rotina recursos relaxantes, agradáveis, que provoquem uma mente presente e atenção no agora. Como por exemplo, uma leitura de tema de interesse, brincar ou afagar seu bichinho de estimação, contemplar o céu, a natureza, brincar com seu filho (pedir que ele te conte histórias ou como foi seu dia e também lhe contar histórias), caminhar, organizar a mesa ou a casa, cozinhar. Enfim, ações que exijam atenção e foco no presente e desde que te sejam agradáveis. E para produzirmos comportamentos que queremos colocar no lugar como recurso fazemos o contrário: facilitamos o acesso. Se, para preencher um momento de ansiedade, solidão ou tédio eu vou passar a treinar um acorde no violão, por exemplo, ele deve estar por perto, e não dentro da capa, encima do guarda-roupas. Se quero ler, mantenho o livro ou leitor digital perto. Se quero escrever, mantenho bloco e caneta sempre comigo. Um vício (mesmo comportamental) está gravado num sistema muito potente, pois é automático e emocional (sistema emocional é mais rápido, forte e eficiente que o racional). Portanto não é fácil. É preciso usar de estratégias também de acordo com nossa natureza cerebral para combatê-los. Então, se conscientizar dos prejuízos é o primeiro passo. Identificar motivações para a mudança o segundo e mais importante. No meu trabalho, até hoje, ajudei centenas de pessoas a reverter não só nomofobia, mas maus hábitos alimentares, procrastinação, uso de algumas substâncias, sedentarismo, estagnação na carreira e problemas financeiros por comprar compulsivamente. Então, garanto que é possível. É necessário. Antes que emburreçamos e adoecemos a ponto de nem perceber que estamos indo por um péssimo caminho, quer nos levará à ansiedade, depressão, solidão, apatia e incapacidade de sentir prazer.

\*especialista em Neurociência do Comportamento, formada pelo IPOG com curso de extensão Fundamentos da Neurociência em Harvard University. Instagram @viviansouza.neuro.

# A CÂMARA *+ perto* de você

## Sessões Ordinárias

toda terça-feira,  
a partir das 19h30

**Aberta ao público.  
Participe!**

**Acompanhe a  
transmissão ao vivo**

-  TV Câmara
-  @camaracaraguatatuba
-  camaracaragua.sp.gov.br

WWW.CAMARACARAGUA.SP.GOV.BR

  @CAMARACARAGUATATUBA

Av. Frei Pacífico Wagner, 830 - Centro - Caraguatatuba - SP  
CEP: 11660-280 - (12) 3897-2525 - (12) 99718-5769  
Horário de atendimento: Segunda a Sexta, das 12h às 18h



**QUALIDADE  
TEM NOME!**

*Abasteça somente nos  
postos da Rede Asa Delta*



**PRAIA DE  
MASSAGUAÇU**



*Agora servimos*  
**Buffet**  
*a Quilo*



**DELIVERY**

**12 9-9656-1432**

Av. Marginal Direita, 54, Capricórnio - Caraguatatuba

*Lanches e Porções  
Café da Manhã  
Bebidas  
e muito mais...*

**DEFRUTE O  
MELHOR DA  
CULINÁRIA  
ITALIANA**



**(12) 99644-2641**

@giardinettotrattoria

Rua Toyo Kamiyama, nº 40 - Praia do Capricórnio

**GIARDINETTO**



# GAMA

SUPERMERCADOS

## TUDO PARA SEU DIA-A-DIA



**LOJA 1 - RUA TRÊS Nº 235 - JD CAPRICÓRNIO  
CARAGUATATUBA - SP**

**TEL.: (12) 3884-5305 / (12) 3884-5988**



**LOJA 2 - RUA ZENICHI KAMIYAMA Nº 51  
GETUBA - CARAGUATATUBA - SP**

**TEL.: (12) 3884-1420**



**LOJA 3 - AV MARIA DE LURDES DA SILVA KFOURI Nº 365  
BALNEÁRIO COPACABANA - CARAGUATATUBA - SP**

**TEL.: (12) 3884-5491**



**LOJA 4 - AV HERMAN PEREIRA DE FARIA Nº 53  
MASSAGUAÇU - CARAGUATATUBA - SP**

**TEL.: (12) 99707-0394**

**ACEITAMOS OS CARTÕES**



**FAZEMOS ENTREGAS  
AGRADECEMOS A PREFERÊNCIA**