



Ubuntu, um legado ancestral

A força da influência dos povos africanos presente na cultura e no dia a dia do Brasil. **Página 5**

Artesanato local que enfeita o Natal



Na coluna 'Arte Local', um papo sobre artesanato com a professora Elza Úrsula, carioca que adotou Mambucaba e que produz peças de decoração. **Página 10**

Mambucaba sem vereador em 2021

Apesar de ter mais de 16 mil eleitores, bairro não conseguiu eleger nenhum vereador. **Pág. 2**

O direito a trocas depois das festas



Às vezes o presente de Natal não serve, não agrada, ou vem com defeito. Você pode trocar. **Pág. 9**

Formação no hospital de Praia Brava

O projeto 'EducaFeam' pretende atualizar os funcionários da unidade em procedimentos e rotinas. **Pág. 2**



(*) O Tribuna Mambucaba completou em novembro, um ano de circulação. Não é sempre que um jornal de bairro chega a comemorar aniversário. Acreditamos no jornalismo que realizamos e agradecemos aos leitores, anunciantes e amigos pela marca num ano tão difícil. **Página 3**

Eleitores se dividem e Parque Mambucaba não terá vereador local a partir de 2021



Klauber Valente

O que parecia improvável acabou acontecendo. Apesar dos seus mais de 14 mil eleitores, a região do Parque Mambucaba (*desde Praia Brava*) terminou a eleição de 2020 sem um único representante na futura Câmara Municipal an-

grense, a partir de 2021.

Atualmente, a região onde moram cerca de 45 mil pessoas, conta com o mandato do vereador Canindé (*Progressistas*) e do vice-prefeito Manoel Parente (PSC). A partir de janeiro porém, nenhum dos dois terá mandato e o bairro dependerá então da interlocução de outros representantes não ligados diretamente à comunidade.

As razões para esta deformidade começam, é claro, na

própria decisão do eleitor do bairro, que optou por dar votos majoritariamente a candidatos oriundos de outras áreas da cidade. Entre os 14 eleitos, a Japuiba terá três vereadores e o Centro pelo menos nove parlamentares. Frade e Jacuecanga completam a representação regional.

Cláudio Paquito (MDB), cuja família tem negócios em Mambucaba há vários anos, foi o mais votado entre os candidatos identificados com a

comunidade. Ele teve no total apenas 1.109 votos. Canindé veio logo em seguida com menos 1.041 votos em toda a cidade. Fabiano Leite (MDB), outro morador da região, teve só 843 votos. Em seguida vieram Parente (549), Marquinhos (517) e Perini (439). Os demais tiveram em média menos de 300 votos. Até a famosa Wal do Bolsonaro (*Republicanos*), moradora da Vila Histórica, decepcionou chegando aos poucos 266 votos,

apesar do sobrenome famoso.

Para prefeito, Fernando Jordão (MDB) venceu na 147ª zona eleitoral por diferença menor que na 116ª zona, que compreende a região a partir do Ariró. A diferença dele para Zé Augusto (*Progressistas*) na região que inclui Mambucaba foi de cerca de 3,7 mil votos.

Agora restará esperar mais 4 anos, sem reclamar de falta de atenção ou de baixa representação na Câmara. ■

Hospital de Praia Brava inicia projeto de educação

DIVULGAÇÃO



PALESTRAS serão dirigidas aos funcionários da Feam

Lançado em novembro pela Fundação Eletro-nuclear de Assistência Médica (*Feam*), o projeto 'EducaFeam' começa a ser implantado ainda em dezembro deste ano. Trata-se de um programa de educação continuada, que pretende auxiliar todos os funcionários do hospital na rotina diária em relação aos procedimentos que devem ser seguidos.

Os profissionais vão ter

acesso a cursos, videoaulas, seminários, convênios e congressos, sempre com acompanhamento orientado, para assim garantir atendimento de excelência a toda população da região. Com isso, a direção da Feam pretende também melhorar a dinâmica de trabalho e todas as metas do planejamento sejam atingidas. O 'EducaFeam' conta com a coordenação da médica Margareth Fujimoto.

Pré-matrícula nas escolas públicas vai até 18/12

Atenção para o período de pré-matrícula nas escolas públicas de Angra. Para a educação infantil (4 e 5 anos) e ensino fundamental (1º e 6º ano) a seleção será feita até **18 de dezembro** no site angra.rj.gov.br ou na unidade de ensino mais próxima da residência do interessado. Pais ou responsáveis legais devem levar os seguintes documentos:

Certidão de nascimento do estudante; comprovante de residência no nome do responsável ou comprovação similar (*recibo de pagamento do aluguel / declaração do dono do imóvel / declaração da associação de moradores da localidade*) dos últimos dois meses; identidade e CPF da mãe ou do responsável legal; cartão do Bolsa Família, se for beneficiário do programa; cartão do Sistema Único de Saúde (SUS) e, no caso de estudan-

te com deficiência, levar laudo médico ou equivalente.

O resultado da pré-matrícula será divulgado nos dias 28 e 29. A matrícula deverá ser efetivada nestas datas:

- **De 1º a 5/Fev** - pessoa com deficiência e candidatos às vagas nas escolas em ilhas e sertões.

- **De 8 a 19/Fev** - demais candidatos contemplados na pré-matrícula.

Creche - Para as vagas em creches (1 a 3 anos), os responsáveis devem comparecer aos Centros Municipais de Educação Infantil (CEMEIs) para inserir o nome da criança na lista de espera.

EJA - Os candidatos à Educação de Jovens e Adultos devem realizar a matrícula entre os dias 15 a 26 de fevereiro de 2021 nas unidades que oferecem esta modalidade.

Os alunos que já estão matriculados nas unidades de en-

sino municipal devem ficar atentos ao período de renovação da matrícula, que vai acontecer em janeiro. Outras dúvidas podem ser esclarecidas por meio do telefone (24) 3377-1964.

Paraty fará em janeiro

Em Paraty a prefeitura informa que a renovação de matrícula é automática para alunos já matriculados. O pedido de transferência dentro da rede municipal acontece entre 4 e 8 de janeiro. Já as matrículas novas, as transferências de alunos que estejam vindo de outras redes ou para a Educação de Jovens e Adultos (EJA) devem ser realizadas de 11 a 15 de janeiro.

A secretaria de Educação de Paraty informa que o atendimento nas escolas acontece das 8h às 14h. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (24) 3371-9947. ■

Fale com a gente

- @tribunalivrejornal
- @tribunalivrejornal
- twitter.com/tribunalivre
- (24) 99991-2160 - Redação
- (24) 99987-9579 - Comercial

TRIBUNA LIVRE

Fundado em 5 de junho de 2007



Empresa filiada ao
Angra dos Reis e Ilha Grande
Convention & Visitors Bureau

Este jornal apóia iniciativas de reciclagem do papel.

EXPEDIENTE - TRIBUNA MAMBUCABA É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL - Parte integrante do jornal Tribuna Livre Publicação da K.V. de Carvalho Comunicação & Jornalismo ME - CNPJ 08.833.666/0001-32

Sede à Rua Nova Iguaçu, 111 - Japuiba - Angra dos Reis - RJ - CEP 23.934-185

Redação à Rua Barra do Pirai, 4 - Japuiba - Angra dos Reis - RJ - CEP 23.934-515

Tels.: (24) 99991-2160 / (24) 99987-9579 / E-mail: tribunamambucaba@gmail.com

Jornalista Resp.: Klauber Valente (Reg. MTb 24.029/JPRJ) - Editora: Tatiane Cardoso (Reg. MTb 28.699/JPRJ)

Representante Comercial (RJ - SP - DF): Tráfego Publicidade e Marketing Ltda. - Tel.: (21) 2532-1329

Tiragem: 5 mil exemplares - Impressão: News Technology / Duque de Caxias - RJ

Único jornal de Angra dos Reis na Internet www.tribunalivrejornal.com.br

Primeiro aniversário do Tribuna Mambucaba

Após 12 edições, o jornal de Mambucaba planeja um 2021 com novidades

Tatiane Cardoso

Uma volta inteira da Terra em torno do Sol. Foram 365 dias, 8.760 horas. Sim, o **Tribuna Mambucaba** completa nesta edição o seu primeiro ano de circulação. O ano passou e quase não foi possível perceber. Um ano de poucas realizações, mas de muitos acontecimentos. E entre alegrias e tristezas o **TM** chega a esta data tão significativa para um meio de comunicação 'das antigas'. Foram 12 edições e parte delas produzidas sob a pressão de uma pandemia que causou (e ainda causa) incertezas. Por vezes, faltaram palavras, pautas e, em meio ao caos, a tal da criatividade foi embora.

A pandemia, claro abalou todo o processo de produção dos jornais e, em tempos de isolamento social, criou novas dinâmicas. Com a redação do **Tribuna Mambucaba** não foi diferente. Como escrever matérias positivas, falar de arte, de uma região de natureza exuberante, se todos estavam em casa e nem à praia, nossa amiga de todas as horas, era possível ir? São tempos difíceis.

Os desafios de editar um jornal impresso já são enormes frente ao imediatismo das redes sociais cada vez mais presentes. Em tese há menos in-

teresse em matérias apuradas e nas entrevistas bem elaboradas. Mas vale lembrar que um jornal é construído e pensado por jornalistas, em geral pessoas que estão habilitadas a identificar uma notícia e buscar informações técnicas e corretas sobre isso e transcrever tudo de forma simples ao leitor. O jornalista conta a história. Ele não inventa, nem aumenta. Ele apenas conta. E é com esta missão que o **TM** chega até aqui.

Parte integrante do jornal regular **Tribuna Livre**, o caderno de bairro tem a proposta de ser leitura leve, dinâmica, variada, 'pra cima', com exemplos positivos, mostrando as coisas boas da região de Mambucaba, enaltecendo os artistas locais e contando as histórias da região.



Com anunciantes e vários apoiadores que acreditaram no projeto desde o início, e outros que se juntaram no decorrer desses meses, o **TM** vem trilhando seu caminho, ouvindo os moradores e entendendo seus anseios. E quando essas parcerias se solidificam fomentam cada vez mais o jornalismo local, tornam possível que seja mostrado o que temos de bom em nossa região, um dos maiores bairros de Angra. Dão voz aos moradores e contribuem para levar mais informação à população.

Obrigada a todos: leitores, anunciantes, colunistas, parceiros, apoiadores. A todos os artistas, a todos que nos concederam entrevistas. Nosso muito obrigada por contribuir para que possamos construir cada edição com informação de qualidade.

Uma sociedade informada vive com mais dignidade e passa a conhecer seus direitos e a lutar por eles. Informação é um dos antídotos mais potentes que o ser humano pode ter. E nós, do **Tribuna Mambucaba**, nos sentimos honrados em levar conhecimento, todos os meses, para cada um de vocês. Obrigada a todos por tornar este projeto possível. ■



**MARMORARIA
CARIOCA**

**GRANDE VARIEDADE DE
MÁRMORES E GRANITOS
PARA PROJETOS DE TODOS OS TIPOS**



**TRABALHAMOS COM GRANDES MARCAS
PRA GARANTIR A BELEZA E PERFEIÇÃO DO SEU PROJETO
VAMOS ATÉ A SUA OBRA - AGENDE UMA VISITA**

(24) 98876 1037

@marmoraria_carioca

marmorariacarioca.vendas@hotmail.com

marmorariacarioca

Rua do Areal nº 168 - Parque Mambucaba / Angra dos Reis - RJ



**CARNES NOBRES
NA SUA GRELHA**

24 99884 8555

PEÇA PELO WHATSAPP E RECEBA NA SUA CASA

Bombeiros orientam banhistas para evitar afogamentos

No dia 4 de dezembro houve mais um afogamento na movimentada praia da Vila Histórica de Mambucaba. Um adolescente, que foi socorrido pelos moradores, infelizmente não resistiu e veio a óbito, causando indignação.

Revoltados com a situação, moradores pedem em vídeos compartilhados nas redes sociais que o governo do Estado tome providências e faça concurso público para a contratação de mais efetivo de guarda-vidas, a fim de evitar que outras vidas sejam perdidas durante o Verão, em especial, quando o movimento na praia tende a aumentar.

Em nota, a assessoria de imprensa do Corpo de Bombeiros do Rio de Janeiro lamentou a morte do adolescente. Explicou que a corporação presta serviço de guarda-vidas em localidades estratégicas, com base em fatores que incluem o número de banhistas e o nível de risco em cada uma das prai-

Orientações dos Bombeiros para evitar afogamentos

- Respeitar as placas e bandeiras de sinalização que se encontram na areia das praias;
- Perguntar aos guarda-vidas os locais mais apropriados para o banho de mar;
- Não ingerir bebidas alcoólicas antes de entrar no mar;
- Evitar entrar na água logo após se alimentar;
- Não desviar a atenção das crianças. Identifique-as com nome e telefone para contato;
- Caso saiba e pretenda nadar, a orientação é praticar a atividade paralelamente à areia;
- Evitar locais que são conhecidos como points de surfistas. Desta forma, é possível prevenir acidentes com pranchas.

as. E recomenda que os banhistas somente entrem no mar em praias onde haja guarda-vidas presentes, entre outras orientações (*veja acima*).

O principal cuidado deve ser mesmo dos próprios banhistas e frequentadores, a fim de evitar incidentes graves e afogamentos.

Vila — Apesar de este ser um pedido antigo dos moradores da Vila His-

tórica, a praia não conta com serviço fixo de guarda-vidas. E, segundo o próprio Corpo de Bombeiros, na região do Destacamento do 1/26 (*Mambucaba*) atuam hoje apenas 16 profissionais para todo o território.

Cross Training na Prainha em dezembro

No dia 19 de dezembro, às 8h30, a Prainha de Mambucaba receberá mais uma edição do aulão de *Cross Training* do projeto *CrossBeach*. A iniciativa é dos professores de educação física Marcelo Tavares, Michele Caetano, Juliana Hipólito e Marcela Rocha, que tem atraído cada vez mais adeptos.

Segundo Marcelo, idealizador do projeto, as aulas são lúdicas e dinâmicas, mas sem perder a intensidade.

— A última edição chegou a atrair cerca de 100 pessoas — contou ele.

Mais informações sobre a iniciativa estão na página Instagram **@crossbeach.angra.paraty** ou pelo telefone **(21) 96493-4301**.

ESPAÇO SANDRA COSTA

REDUZA PESO E MEDIDAS

A woman with curly hair, wearing a black dress, is sitting at a desk and smiling. In the background, there are several white containers of Herbalife products and a large green leaf logo.

ESPAÇO SANDRA COSTA.
RUA DOS BANDEIRANTES (ANTIGA RUA 34)
AO LADO DA PADARIA DO DUDU- PARQUE MAMBUCABA .
ANGRA DOS REIS.

(24) 99932-0049

HERBALIFE.



(24) 3362-6682
 **(24) 99911-0066**

ORÇAMENTO
SEM COMPROMISSO

Marmoraria & Vidraçaria
MAMBUCABA

GRANITO NACIONAL E IMPORTADO



VIDRO TEMPERADO



marmorariamambucaba@hotmail.com
 [marmorariamambucaba](https://www.facebook.com/marmorariamambucaba)

Rua do Areal, 330 | Parque Mambucaba - Angra do Reis

UBUNTU

Eu sou, porque nós somos!

Ubuntu, um legado ancestral

Ao iniciar a escrivência sobre as nossas referências afro-brasileiras surgiu a dúvida sobre o nome da coluna. Percebi que não deveria ser tão complicado assim, já que sou preta de raça e cor e sempre tive consciência e orgulho disso. Aliás, essa pele adquiriu muitas marcas para contrariar tantas estatísticas e seguir aprendendo a defender o direito do corpo preto que herdei.

A própria diáspora africana, entendida como a saída força de africanos de seu território, mudou a identidade desses povos originários, mas também deixou sua marca nos territórios a que foram obrigados a ocupar em regime de escravidão.

Das mesmas embarcações tumbeiras/navios negreiros que traficaram pessoas surgiram novos modos, costumes, religiões; toda uma cultura lançada mundo afora e, Brasil a dentro.

Mesmo com as incansáveis tentativas dos traficantes — denominados nos livros escolares como colonizadores — para



Georgia Schilling
Assistente social

eliminar nossa herança africana, queimando nossos registros; açoitando nossos corpos; embranquecendo involuntariamente a nossa raça; dê certo nem tudo foi perdido nos navios negreiros, nas senzalas, nos quilombos.

No Brasil, convivemos com essas contribuições no dia a dia, muitas vezes sem saber. O gosto por 'pipoca', o prazer do 'cafuné', a preferência por 'muvuca', o ritmo corporal dado pela 'cucica', o 'axé' propagado pela 'macumba', da 'umbanda' e do 'candomblé', a 'ginga' da capoeira e do samba, são algumas das heranças culturais. Ubuntu - Eu sou porque nós somos - é uma das diversas traduções dessa palavra e uma herança ancestral ainda pouco consciente para nós afrodescendentes.

Originária na África, Ubuntu é tida como filosofia que dá identidade a um conjunto de grupos étnicos denominado *Bantus*, havendo indícios da procedência de boa

parte dos escravizados trazidos ao Brasil. A lógica é a ideia de que não podemos ser humanos sozinhos, que a humanidade está interligada entre si, nos projetamos a partir e com o outro.

Estudiosos apontam que esse conceito seja muito, muito antigo, mas ganhou força na África do Sul, a partir de 1994, com o marco do fim da segregação entre

A saída de africanos de seu território deixou sua marca nos territórios que ocuparam

brancos e negros, buscando servir como base para união comunitária da região. Essa ideia de

relação entre as pessoas passou a ser considerada em diferentes partes do mundo. A minha identificação com o conceito ocorreu há cerca de 20 anos atrás, no período de formação profissional. Ao ocupar esse espaço, de escrivência Ubuntu assumiu a identidade desta coluna porque também

aqui há o reconhecimento de que esse processo é uma co-construção, com base no que tenho vivenciado e aprendido com o outro.

Novembro é marcado pelo Dia da Consciência Negra (20/11), mas sabemos que as marcas estruturais decorrentes do passado recente ainda se fazem presentes, exigindo de nós o exercício diário de mostrarmos nossa importância pela resistência, porque ainda não garantimos força para nem mesmo nesse dia/mês termos estampado o reconhecimento que merecemos.

Trazer à tona a união pela base do Ubuntu, com destaque na humanidade intrínseca na relação entre os seres, é um enorme percurso a ser percorrido, mas a base já nos foi dada, resta seguir o caminho.

Sigamos caminhos que nos levem a uma consciência diária e que estejamos juntos.

Quem sabe o caminho a seguir já esteja mapeado pelas tranças?! **Axé!** ■

(*) *Georgia da Silva Oliveira Schilling, preta, mãe, assistente social e pensadora em construção.*

THERM-REIS

AQUECEDORES A GÁS

SOLAR E ELÉTRICO

• VENDA • MANUTENÇÃO • INSTALAÇÃO

MATERIAL PARA SAUNA E PISCINA

(24) 3362-4177 / (24) 99991-7907

R: 07 de Abril - 637 Pq.Mambucaba Angra dos Reis

www.thermreis.com.br

BRINQUEDO LÂNDIA

NOVO ENDEREÇO

Para melhor atendê-los estamos em um novo local.

Avenida Francisco Magalhães de Castro
nº 629 (Principal)
Próximo a Igreja Católica

Maiores informações:

99849 7254

MAMBUCANDO

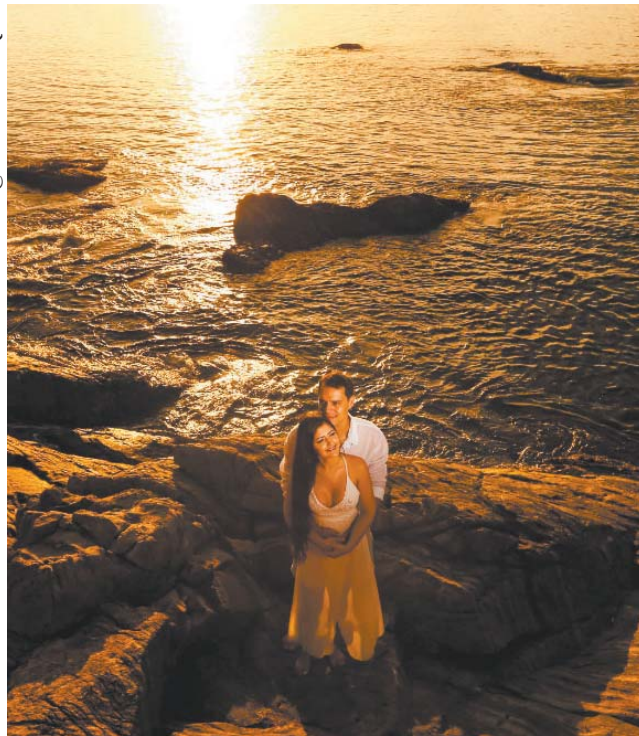
PELO NOSSO BAIRRO *Com Tatiane Cardoso*

FOTOS: @RENANGDUQUE

Perfeito!

A pandemia não atrapalhou os planos de Júlia e Jansen, que em dois meses organizaram toda a festa de casamento. A celebração foi feita pelo pastor Paulo, da Assembleia de Deus Visão. E a cerimônia belíssima foi realizada no Espaço Amâncio, recém inaugurado na rua 46 do Parque Mambucaba (*Instagram @fotoamancio*).

— Confiamos tanto em toda equipe que realizou nosso casamento. Foi tão natural e tão familiar, que chego a dizer que foi até perfeito! — contou a noiva.



O AMANHECER de um dia de dezembro na praia da Vila Residencial de Mambucaba foi o cenário escolhido por Amanda e Rudson, de Volta Redonda, para o ensaio de casamento. Segundo Amanda, escolheram o local pela paisagem calma e bonita. O casamento será ainda este mês. Felicidade aos noivos!

Parabéns

O querido José Carlos Souza de Miranda, do Parque Mambucaba, comemorou mais uma primavera no último dia 7 de novembro.

Para celebrar esta nova etapa da vida foi com os amigos paratienses Marcell Costa Morais e Rita Costa Morais ao santuário nacional de Nossa Senhora Aparecida, que fica no município de Aparecida, no estado de SP. Vida longa ao Zé!



Brinquedolândia em novo endereço

Salviane Lopes é só alegria na apresentação do novo espaço da Brinquedolândia, inaugurado em 21 de novembro.

A loja de brinquedos mais badalada do Parque Mambucaba estava há 1 ano e quatro meses na entrada do bairro, mas o sucesso foi tanto que a solução foi mudar para um local mais amplo e, agora, com ainda mais opções de brinquedos para a garotada de todas as idades.

A Brinquedolândia agora está na Avenida Francisco Magalhaes de Castro, 629 (próximo à igreja católica).

Boas Festas!

2020 foi um ano difícil. Um ano de perdas, de desânimo muitas vezes e de superação também. Aos nossos leitores, amigos e anunciantes, desejamos um fim de ano de Paz e harmonia, com distanciamento seguro e comemorações. *Feliz 2021!*



OBRIGADO
pelos **439** VOTOS
de confiança

PERINI ✓
51999

VEREADOR

PATRIOTA
BRASIL ACIMA DE TODOS.

O GUARDIÃO

da piscina do clube Campestre, Charles Ferreira, e a professora de natação Vivian Lima (a 'tia Vivi', como é chamada pelos alunos de 4 a 8 anos), devidamente preparados e bem protegidos para mais um dia de aula



Liderança feminina em alta

A popular Silvinha Paraty (DEM), a Silvinha da Prainha de Mambucaba, foi a 3ª mulher mais bem votada na eleição em Paraty este ano. Ela foi candidata pela primeira vez e obteve 284 votos.

Mesmo sem ter sido eleita, provou que tem liderança e carisma, não apenas em defesa de sua comunidade, mas também nas causas sociais e inclusivas. Parabéns à Silvinha e à comunidade da Prainha que pode contar com esta guerreira. É bom ficar de olho nela que com este desempenho ela ainda vai longe na cidade.



NOSSO BAIRRO

bombando nas paradas de sucesso Brasil afora. Nossa querida Jessica de Paula Silva, consultora de vendas da loja 'D'O Boticário' do Parque Mambucaba, foi capa do mês de novembro da revista online Botiloja. Jéssica trabalha há quatro anos na loja do bairro e tem um sorriso que contagia todo mundo!

Conte para a coluna como será sua comemoração de Natal e Ano Novo

Como vai ser a comemoração do seu Natal? E do Ano Novo?

Este ano, por conta da pandemia que insiste em ficar por aqui, as festas de fim de ano deverão ser muito ou pelo menos um pouco diferentes. Talvez menos numerosas e mais calmas, mas não menos calorosas!

O **Tribuna Mambucaba** quer saber como vai ser a sua festa de Natal e de Ano Novo? Mande uma foto para o nosso **Whatsapp (24) 99987-9579** e sua foto poderá sair na coluna social da nossa edição de janeiro/2021. Conta pra gente!

Siri preparando exposição

Luciano Silveira, que muitos amigos que moravam em Praia Brava e na Vila Residencial de Mambucaba na década de 1990 conhecem apenas como '**Siri**', se tornou um incrível artista plástico. Após descobrir uma distrofia muscular da cintura, doença hereditária que o obrigou a se aposentar precocemente aos 38 anos, se redescobriu entre telas e tintas.

— Eu gostava de desenhar na infância e resgatei isso após o drama da doença. A pintura se transformou em terapia e me faz muito bem. Amo pintar e minha alma agradece — conta.

Hoje, aos 45 anos, se prepara para sua primeira exposição, que vai acontecer no Korcora PUB, no Parque Mambucaba, assim que a pandemia der uma trégua.

Na tela da foto '**Siri**' se inspirou na modelo Luiza Brunet, descendente de índios, em registro dos anos 90. A técnica utilizada é a pintura de tinta acrílica. Para conhecer outros trabalhos do artista acesse o **Instagram @siri_art23**.



O ARTISTA

local Luciano Siri em seu estúdio, criando arte em cores e formatos: talento descoberto depois dos 30

360 Destinos
C Â M B I O E T U R I S M O

PLANEJE A SUA
Viagem conosco!

CÂMBIO | PASSAGENS AÉREAS | HOSPEDAGEM | CRUZEIROS
EXCURSÃO COM GUIA | ALUGUEL DE CARROS

🌐 360DESTINOS.COM.BR

📞 99962-4070

☎ 3367-1110

📱 360DESTINOSANGRA

📍 SHOPPING PIRATAS - LOJA 228 - 2º PISO
ANGRA DOS REIS - RJ



Elos por elas

Em cada edição, um colunista convidado escreve sobre educação, comportamento e a criação dos filhos. Hoje quem relata sua rotina é a publicitária **Helga dos Anjos**.

Tenho a teoria de que o significado da palavra 'maternidade' habita no inconsciente coletivo de forma a nos remeter à gestação, à amamentação e ao puerpério. Antes de começar a escrever este texto, eu fiz um teste com a minha filha e seu namorado. Perguntei o que lhes vinha à mente quando ouviam essa palavra. *Et voilà!* Ela respondeu: 'um bebê mamando'; e ele, 'uma mulher grávida'.

Maternar é *pra* vida toda. De todos os velhos ditados sobre filhos, este é o meu preferido: 'filho criado, trabalho dobrado'. Veja minha história:

Minha filha tem 21 anos. Vive, estuda e trabalha no Rio de Janeiro. Eu moro na França e há 3 anos estamos longe uma da outra. Longe estou também de minha mãe. O detalhe é que sou filha única e a minha filha também.

Juntas formamos uma triáde. Somos três filhas. Cada

uma, com sua mãe, passou pelo processo de separação.

O famoso rito do corte do cordão umbilical. E eu e a minha mãe passamos por este corte também como mães. Parece confuso, e é! Mas a confusão não está na lei natural das coisas e sim em como esse movimento da vida chega até nós e de que forma lidamos com esse 'rompimento', que vai muito além da simbologia.

O tão falado: 'ninho vazio' é real e doloroso. Evidentemente, que em nossa posição de filhos, não enxergamos, nem sentimos dessa forma. É a liberdade que nos move. Mas no lugar de mães, vivemos a ambiguidade de sentimentos que nos é peculiar: amor e dor ou amor e culpa ou dor e culpa, amor e amor... Transborda.

Mesmo que a escolha de vivermos separadas por um oceano tenha sido de comum acordo, nos dois casos, não



estar sempre por perto me faz carregar uma culpa que eu não tenho e situações emergenciais me trazem de volta como num passe de mágica. Fato que aconteceu duas vezes nos últimos anos. Em 2019, vim acudir minha filha. Em 2020, vim acudir minha mãe.

E quem disse que existem fronteiras pra uma mãe lambeir sua cria? Mesmo à distância, minha mãe se preocupa se estou me alimentando, se preocupa com a minha saúde e bem-estar. E o mesmo acontece comigo, que muitas vezes

perco o sono se não recebo uma resposta a uma mensagem ou se vejo que não tem os dois tracinhos de recebimento de mensagem. Não há limite *pra* imaginação de uma mãe preocupada. Também não tem posição geográfica que impeça uma mãe de demonstrar o seu cuidado e o seu amor. E por fim, não há idade pra um filho deixar de ser o 'bebê da mamãe'. Mãe sempre vai achar que seu filho necessita da sua ajuda (*mesmo ele dizendo que não, rs*).

Quando estou no Rio, sou o 'filhote' (*como meu pai me chama*), sou a filhinha ou 'minha filha' (*palavras da minha mãe*), sou mimada e acolhida. Seguindo o roteiro da vida, no meu papel de mãe, mimo a minha filha também. E muito! O que eu posso fazer? É um círculo amoroso. Minha mãe prepara os meus pratos preferidos; eu preparo os pratos preferidos da Malu. Nos presenteados, rimos, brincamos, brigamos (*claro!*), cuida-

mos umas das outras.

O mais impressionante é perceber que mesmo longe do convívio diário, não perdemos nem uma gota, nem um milímetro da cumplicidade que unem mães e filhas (*para o bem e para o mal, rs. Aque-la coisa da intimidade, né?*). Eu penso nesse vínculo como uma corrente invisível, com elos inquebráveis - mesmo nas relações mais conflituosas - mas sem o peso de uma âncora. No nosso caso, somos porto seguro umas pras outras.

Este ano finalmente, passaremos o Natal juntos: minha filha, eu, minha mãe e o meu querido pai. Infelizmente, não estaremos com a grande família, porque o momento pede muito cuidado, mas será maravilhoso relembrar os velhos tempos, da época que morávamos juntos.

Vou 'maternar' e ser 'maternada' e serei muito 'paparicada' também. Um Natal de saúde, paz e alegrias para todos nós! ■

(*) Helga Valesca é uma carioca que vive na França. Formada em marketing, é analista comportamental. Instagram @helgavalesca

PROQUALITY+
FITNESS CENTER
PARQUE MAMBUCABA

Obrigado

**A PROQUALITY AGRADECE
AOS ALUNOS E PARCEIROS
POR MAIS UM ANO DE CONFIANÇA
E ESPERAMOS EM 2021 ESTARMOS JUNTOS
SUPERANDO TODOS LIMITES**

VENHA SER FAMÍLIA PROQUALITY

24 3362-3295 **99969-9280**

PROQUALITYPARQUEMAMBUCABA

FOUR SEASONS
BURGER
SINCE 2020

SUMMER **SPRING** **FALL** **WINTER**

FAÇA SEU PEDIDO:
24 3362-3343
24 98839-8459

Peça também **ifood**

Terça à Domingo
18:00 às 23:00

Av. Francisco Magalhães de Castro, 70
Parque Mambucaba - Angra dos Reis
Ao lado do Boticário

Quero trocar meu presente de Natal. O que preciso saber?

Todas as datas festivas aquecem o comércio e as festividades de fim de ano não fogem à regra, principalmente o Natal. Desde a lembrancinha ao presente mais sofisticado, o Natal é escolhido para a troca de mimos. Só que nem sempre o carinho em forma de presente cai no gosto de quem foi presenteado.

Às vezes vem com um defeito, do tamanho errado, ou o presente não foi bem aquilo que se esperava. O jeito então é trocar! Contudo, as trocas, tanto por gosto como por defeito na mercadoria devem seguir algumas regras definidas pelo Código de Defesa do Consumidor (CDC).

Listo a seguir as respostas para as dúvidas que são as mais frequentes que costumam aparecer na hora de trocar os presentes após as festas de fim de ano. Veja:



Andrea Alves
OAB/RJ 172.784

Preciso ter nota fiscal para a troca?

Sim. A nota fiscal é essencial. Ela é a garantia de que a compra foi feita no estabelecimento e na data. Se o consumidor não tiver a nota fiscal, pode solicitar uma segunda via para solicitar a troca depois.

As lojas físicas são obrigadas a fazer trocas mesmo se o produto não tiver nenhum defeito?

Não. Nenhuma loja é obrigada a fazer a troca quando o produto não tiver defeito. As

regras são da loja, mas o estabelecimento precisa deixar claro para o consumidor quais regras adota.

Os prazos de troca para compras em lojas físicas e pela internet são diferentes?

Não, são os mesmos prazos. Exceto a regra do 'arrependimento', que vale para compras on-line e em produtos sem defeito. Pela internet, o cliente tem 7 dias a contar da entrega para devolver o item por não ter gostado, por não ter sido como estava na foto ou por não servir. Não pode ter custo para o consumidor e em caso de devolução de valor, não pode ser em vale-compras.

Para produtos com defeito, as regras são as mesmas das lojas físicas: 30 dias para produtos não duráveis (que se esgotam com o uso – ex: cosméticos); 90 dias para os du-

ráveis (eletrônicos, roupas e eletrodomésticos, por exemplo) e 90 dias a contar do aparecimento do problema para os produtos com vícios ocultos (difícil percepção, sendo necessária a utilização do item para o defeito aparecer).

De acordo com o Código de Defesa do Consumidor, o fornecedor tem o direito de tentar reparar o produto defeituoso no prazo máximo de 30 dias. Tal prazo poderá ser ampliado?

Só com a concordância expressa do consumidor, caso contrário, não sendo entregue o produto reparado no prazo de 30 dias, o consumidor terá direito, alternativamente e à sua livre escolha, a substituição do produto por outro da mesma espécie, em perfeitas condições de uso; a restituição imediata da quantia paga, monetariamente atualizada, sem prejuízo de eventuais perdas e danos ou o abatimento propor-

cional do preço.

E se o defeito voltar a aparecer depois do reparo?

Se o produto passou exatamente 30 dias na assistência e retornou com o mesmo problema, ou logo em seguida apresentou o mesmo defeito, você já terá direito a escolher pela substituição do produto, restituição da quantia paga ou abatimento no preço. Se, entretanto, passou menos de 30 dias na assistência técnica, o produto deve retornar à assistência e o prazo deve ser somado com o período anterior.

Presentes comprados em sites estrangeiros entram nas mesmas regras brasileiras?

Se além do site, o canal da compra e fornecedor do produto também são estrangeiros, as questões relacionadas a essa compra seguirão as regras do Código de Defesa do Consumidor equivalente no país estrangeiro. ■

(*) Andrea Alves é advogada no Escritório Alves & Valoni Advocacia e Consultoria Jurídica

Para dúvidas envie e-mail para alvesvaloni.advogados@gmail.com

UM FELIZ NATAL E QUE O PRÓXIMO ANO NOS TRAGA MUITA LUZ E ESPERANÇA.

Equipe NAC



NÚCLEO DE ATENDIMENTO CORPORAL

Rua Getúlio Vargas, 1247
Parque Mambucaba

 @clinicanaconfisioterapia

(24) 3362-3972  98872-3972

Arte local: peças artesanais da 'Tia Elza' dão cor e um toque familiar ao Natal

ARQUIVO PESSOAL

No clima de fim de ano, destacamos as criações da carioca que ama Mambucaba

Por Suely Rodrigues
(Instagram @suelyfrc)

Neste mês, a coluna entrevista a artesã Elza Úrsula. Ela faz artigos de decoração natalinos em feltro, tecidos e outros materiais. 'Tia Elza', como é conhecida, nasceu na cidade do Rio e há 20 anos é moradora do Parque Mambucaba. Casada, mãe de dois filhos e professora, Elza divide seu tempo entre a casa, a escola e o artesanato.

O talento dela vem de berço. Vinda de uma família com muitas habilidades manuais, Elza tem como maior fonte de inspiração a sua mãe. Todas suas peças são confeccionadas com muito carinho, dedicação e amor, que combinam com o espírito do Natal. Além disso feltro e tecido dão às peças um ar aconchegante para qualquer lar.

TM — Quando você começou a fazer artesanato? Como percebeu esse dom?

Elza — Meu amor pelo artesanato surgiu ainda adolescente, ajudando e confeccionando peças para os aniversários de família. Mas foi no aniversário da minha sobrinha Elisa que acabei dando o pontapé inicial, fazendo as lembrancinhas do aniversário dela. Minha irmã divulgou para os convidados que eu que havia feito os enfeites, e de lá para cá, comecei a fazer peças para vender.

Com a colaboração de Suely Rodrigues, contamos a história dos artistas da região



A PROFESSORA Elza e as suas criações de Natal e Ano Novo

TM — Como é a confecção das suas peças?

Elza — Todas as peças são confeccionadas de forma artesanal, feitas à mão, com muito carinho. Cada peça que faço é única, utilizo feltro, tecidos e outros materiais como o EVA.

TM — A pandemia atrapalhou o seu processo criativo? Como fez para driblar essa situação?

Elza — Sim, a pandemia me atra-

palhou bastante. Confesso que demorei um pouco a me adaptar à nova rotina. Sou professora e ter a sala de aula dentro de casa, com toda a rotina que temos em casa com filhos, marido e tudo mais, não foi fácil. Todo tempo era dedicado à escola (*Quem é professor sabe disso! risos*). Mas me adaptei e consegui voltar à rotina com minhas atividades, com muita oração, fé em Deus e com apoio da minha família.

TM — O que você preparou para o Natal?

Elza — Para o Natal fiz enfeites de porta, guirlandas, árvores, papai Noel e as tradicionais lembrancinhas como chaveiros, bolinhas personalizadas de papai Noel entre outros.

TM - Quais são seus planos para o próximo ano?

Elza — Meus planos para 2021 são de me aperfeiçoar cada dia mais, para

poder continuar a fazer parte de momentos especiais nas vidas dos meus clientes e amigos.

Elza utiliza as redes sociais para mostrar seus trabalhos, e se comunicar com os clientes.

Facebook: *Elza Enfeites*

Instagram: *@elzaenfeites*

Telefone: (24) 99858-5822

Se você desenvolve alguma atividade artística e mora na região, entre em contato com o Tribuna Mambucaba por meio do nosso e-mail em tribunamambucaba@gmail.com e poderemos contar sua história na coluna 'Arte Local'. ■



PEÇAS coloridas e enfeitam todos os ambientes

Crocante por fora, macia e recheada por dentro.

Delivery

(24) 99996-6498

Estamos também no

ifood

Casa da Batata
O melhor da batata na região!

Natal é tempo de brownie sim!

Por que não um doce a mais nas delícias do Natal?



Vivian Garbocci

O Natal está chegando e se você também ama essa época, assim como eu, já deve estar organizando as receitas natalinas que serão feitas para o jantar da ceia ou para o almoço do grande dia!

Frutas secas, como as castanhas e as amêndoas, frutas cristalizadas, frutas vermelhas e chocolate, são gostosuras que nos remetem às festas de fim de ano. Tenho certeza de que o panetone e a rabanada estarão garantidos. Por isso proponho, por que não inovar

e incrementar a comemoração com um delicioso brownie de chocolate branco além das delícias do Natal?

A principal característica deste bolinho especial é a sua textura bem úmida no centro, com uma casquinha na superfície, por isso não deve assar completamente, e sim deixar o palitinho do teste *levemente sujo*.

Especialmente para o **Tribuna Mambucaba**, fiz esta receita de brownie de chocolate branco com lascas de amêndoas levemente tostadas, mas que você pode fazer com o que preferir, sejam nozes, castanha de caju, frutas cristalizadas ou mesmo deixar sem nenhuma delas que também ficará maravilhoso.

Para servir, indico a calda de frutas vermelhas para trazer um azedinho e contrastar com a doçura do chocolate branco. Uma outra forma igualmente deliciosa é servir o brownie morninho com uma bola de sorvete. Hummm...

A receita desse brownie é parecida com a do brownie Tomtom tradicional. Caso você não queira fazer com o chocolate branco, pode trocar pelo chocolate meio amargo, diminuindo a quantidade da receita para 200 gramas de chocolate.

Espero que o seu Natal seja doce e abençoado, e que o ano de 2021 seja muito iluminado! ■



Brownie natalino de chocolate branco com calda de frutas vermelhas

Ingredientes para o brownie:

- 280 gramas de chocolate branco
- 100 gramas (ou ½ xícara) de manteiga
- 4 ovos
- 200 gramas (ou 1 xícara) de açúcar
- 130 gramas (ou ¾ xícara) de farinha de trigo
- 60 gramas (ou ½ xícara) de sua fruta seca preferida

Ingredientes para a calda:

- 160 gramas (ou ½ vidro) de geleia de frutas vermelhas
- Água (aproximadamente ¼ xícara)

Modo de preparo do brownie

- Derreta o chocolate com a manteiga, no microondas ou em banho-maria. Deixe esfriar;
- Bata os ovos com o açúcar, e misture o chocolate derretido já frio;
- Incorpore aos poucos a farinha de trigo;
- Por fim, misture as frutas secas ou cristalizadas;
- Unte e enfarinhe uma forma de 20x30 cm ou redonda de 24 cm de diâmetro;
- Asse em forma untada com manteiga e enfarinhada, por 25 minutos a 180°;
- No teste do palito, ele deve sair levemente sujo;
- Deixe esfriar para formar a casquinha;

Modo de preparo da calda

- Leve a geleia ao fogo com a água, dependendo da marca da geleia a quantidade indicada de ¼ xícara seja muito ou pouco, por isso, coloque aos poucos, o suficiente para deixar em consistência de calda;
- Deixe ferver por 2 minutos;
- Guarde em pote bem fechado na geladeira;

(*) **Vivian Garbocci** é biomédica, mestre em bioquímica e apaixonada por confeitaria. Há pouco mais de um ano vive dessa paixão se dedicando ao Brownie Tomtom (Instagram @brownietomtom)

Cultura inscreve artistas para expor na Casa do Artesão



As inscrições para a Casa do Artesão de Angra ainda estão abertas. Os interessados devem preencher um formulário disponível na rede social da própria Casa no endereço

facebook.com/casadoarte-saodeangra, onde também é possível esclarecer dúvidas.

O processo de seleção inclui a prévia inserção dos profissionais no Cadastro Municipal de Fazedores de Cultu-

ra, e vale ressaltar que o artesão deve possuir também a Carteira de Artesão, vinculada ao Programa de Artesanato Brasileiro (PAB).

A Casa do Artesão é um espaço exclusivo criado há menos de dois meses para que os cerca de 300 artistas do município tenham a possibilidade de expor e comercializar as suas obras. A loja fica no Cais de Santa Luzia, no Centro da cidade e é administrada por uma entidade.

Mais informações sobre o espaço e a agenda de exposições podem ser obtidas com uma das colaboradoras do grupo 'Arte dos Reis', Stela Jordão pelo telefone (21) 99148-4348. ■

Prorrogado prazo para 'Prova de Vida'

O governo federal prorrogou o prazo para aposentados, pensionistas e anistiados políticos civis realizarem a Prova de Vida nos bancos onde recebem o benefício. Por conta da pandemia causada pelo novo coronavírus o prazo foi prorrogado até 31 de janeiro de 2021. Sendo assim, até essa data nenhum pagamento vai ser bloqueado. A medida visa a preservar os segurados, que, na maioria, são idosos e considerados vulneráveis da possibilidade de contágio pela Covid-19. ■

Eletronuclear divulga oportunidades

A Eletronuclear e a prefeitura de Angra promoverão na quarta-feira, 16/12, às 14h, a palestra 'De olho nas oportunidades de Angra 3', com Antônio Zaroni Torres, chefe do Departamento de Construção da estatal.

O evento demonstrará quais são as oportunidades de mão de obra e como fazer para trabalhar na usina Angra 3, que tem previsão de reinício de suas obras já no próximo ano. As inscrições devem ser feitas gratuitamente no link: eletronuclear.webex.com/eletronuclear/onstage/g.php?MTID=e372bb98ec386431361df9b94436fdcc9, com a senha Angra 16/12.

A palestra faz parte do projeto 'Balcão Eletronuclear: Fazendo negócios e criando oportunidades'. ■

Fim de ano: orientações para quem não quer exagerar nas ceias de Natal e Ano Novo

Final de ano é sempre a mesma coisa. Encontro com família e amigos, amigo oculto, confraternização com o pessoal do trabalho, da academia, da faculdade, amigos de infância. É um momento de encontros e normalmente de exageros. O Natal e o Ano Novo este ano tende a ser um pouco diferente, com encontros virtuais, festas e comemorações mais tímidas.

Para quem não resiste a um panetone, uma rabanada e todas as delícias que só encontramos nas ceias de fim de ano atenção às dicas que a nutricionista Rafaela Braga preparou para quem quer aproveitar, sem 'sair da linha'!

Na hora da ceia

- Prefira as carnes mais leves como as de peru e chesster, sempre a parte do peito, pois é menos gordurosa.
- Evite os molhos ou cremes com muita gordura.
- Comece pela salada e



Rafaela Braga
Nutricionista

faça um prato generoso, assim você já aumenta sua saciedade.

- Na hora de escolher as bebidas prefira o vinho, suco de frutas e água. Fuja dos destilados, cervejas e refrigerantes.
- Escolha um carboidrato para o prato. Batatas cozidas, purê e arroz à grega são boas opções! Fuja das massas com trigo.
- Na hora da entrada prefira castanhas, nozes e amêndoas! Fuja das torradas com patê.
- Na sobremesa escolha a que mais goste e pegue uma pequena porção. Acompanhe-

a com uma fruta. Prefira frutas frescas ou secas, nunca as em calda.

No dia seguinte

E para quem se excedeu no período de festas, ficam as dicas para se recuperar e voltar a rotina alimentar:

- Aumente o consumo de água. Ingira a quantidade de 40ml x seu peso atual.
- Invista nos chás ao longo da semana: dente de leão, cavalinha, chá verde, hibiscos. São excelente fonte de compostos bioativos como os flavonoides, que ajudam no processo de limpeza e a desinchar...
- Inclua diariamente no seu cardápio frutas, legumes, verduras e especiarias como gengibre, curry, canela. Elas ajudam a retirar as toxinas do organismo acumuladas pelo excesso no consumo de gorduras, açúcares e álcool.
- Evite consumir açúcar, farináceos, álcool, gorduras,



AS DELÍCIAS do fim de ano encantam todos paladares

embutidos, alimentos prontos ricos em aditivos, corantes e conservantes. É momento de dar descanso ao corpo!

Outros cuidados

Tenha muito cuidado com as dietas milagrosas que aparecem por aí. Dietas muito radicais costumam agredir o corpo, forçando-o a situações as quais ele não está acostumado, ou nem mesmo deveria passar.

Não acredite em milagres quando se trata de alimentação saudável e perda de peso. Se você busca uma mudança na sua alimentação ou reeducação alimentar é importante considerar também o acompanhamento nutricional.

E por último nada de radicalismo, todos devem curtir esse momento feliz com a família! Afinal é Natal, tempo de alegria e paz!!!

(*) **Rafaela Braga** (instagram @nutrirafaelabragaramos) é nutricionista pós-graduada em Nutrição Esportiva e Estética com ênfase em Wellness e em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica Clínica com extensão em nutrigenômica.

Boas Festas

GUEDES
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

HÁ 20 ANOS CONSTRUINDO SONHOS

PARQUE MAMBUCABA
R. 3 DE MAIO-LOJA 8

PARATY-PRAINHA
AV. PRAINHA S/N°

PARATY-CHÁCARA
AV. ROBERTO SILVEIRA-1063