

## EDITORIAL

## Aprender com a Holanda

A Holanda tem cerca de dezenas de milhões de habitantes, número menor do que existente na área conturbada ocupada por São Paulo e algumas das cidades limítrofes. Esta "Grande São Paulo" chega a vinte e dois milhões, praticamente a metade de todos os habitantes do Estado.

Entretanto, enfrentou um desafio para alimentar todos os habitantes: não pôde se produzir o dobro de alimentos cursos com a metade dos recursos. E conseguiu. É uma das maiores exportadoras de tecnologia agrícola e alimentar.

Épioneira na produção de carne artifici al, agricultura vertical, tecnologia de sementes e uso de robótica na ordenha e colheita. E o mais importante: os holandeses focaram a redução do uso de água e de emissões dos gases venenosos causados por agricultura.

Sua plantação é feita, prioritariamente, em estufas. Essa é uma lição a ser aprendida pela agricultura brasileira. Privilegiada com clima que até agora é benéfico, não tem se preocupado com real investimento em pesquisa. Pouco ou nenhuma água é usada para irrigar, para migrar rumo a uma cultura de descarbonização, com foco exclusivo na intensificação dos ganhos e mirando apenas a balança comercial e o aumento da exportação.

O mundo precisa desse maior juízo, porque já emitiu todos os sinais de exaustão. E a ciência, é a pesquisa, é a tecnologia que pode nos salvar. Vamos aprender com a Holanda.

As dificuldades climáticas geraram singular final: um povo eficiente: é o que se traduz por seu senso exportador. A Holanda é a principal fornecedora mundial de sementes para plantas ornamentais e ve-

getais. No seu chamado "Vale das Sementes", desenvolvem-se e se descobrem pioneiras variedades de flores e de outras plantas. O maior gasto de uma das principais empresas é na pesquisa. Tanto que seus responsáveis a definem como uma "empresa de pesquisa". Por isso, consegue lançar, a cada ano, cerca de cento e cinquenta novas variedades de vegetais.

São também líderes na agricultura vertical. As fazendas verticais e de estufa aumentam a produtividade com luzes de LED e suas verduras e legumes são cultivados sem o uso de

pesticidas ou herbicidas.

Essa é uma lição a ser aprendida pela agricultura brasileira. Privilegiada com clima que até agora é benéfico, não tem se preocupado com real investimento em pesquisa. Pouco ou nenhuma água é usada para irrigar,

para migrar rumo a uma cultura de descarbonização, com foco exclusivo na intensificação dos ganhos e mirando apenas a balança comercial e o aumento da exportação.

O mundo precisa desse maior juízo, porque já emitiu todos os sinais de exaustão. E a ciência, é a pesquisa, é a tecnologia que pode nos salvar. Vamos aprender com a Holanda.

**José Renato Palinini** é desembargador, palestrista e conferencista, reitor da Uniregional, docente do Programa de Pós-graduação da UNINOVE e autor de "Ética Ambiental" e outros livros.

**MULHERES 31**

# MULHERES 31

A FRENTE DO SEU TEMPO

**Você sabia que as promessas sobre as nossas vidas só não acontecem por nossa causa?**

Existem tantos planos e projetos para a sua vida e só não vai acontecer se você não tomar a atitude correta.

Reclamamos muitas vezes que está demorando, mas esquecemos que tudo tem um tempo certo e o controle não está nas nossas mãos.

Tenha a atitude correta e viva na hora certa os planos e propósitos em todas as áreas da sua vida.

Este é o anel do novo e para viver o novo você precisa abandonar o que já é velho e confiar.

# Jornal A Cidade

Um Jornal a serviço do Litoral Norte Paulista  
Propriedade de UBANEW'S PROM' E PUBL' S/C LTDA  
CNPJ:50.323.245/0001-28 - Ins. Municipal 9075364

Rua Olinto de Carvalho, 111 - Centro - Ubatuba-SP

Direção: Benedicto Góis Filho (em memória)

Administradora: Melissa Schirmanoff

O Jornal A Cidade é editado e publicado por Ubanev's Promções

Jornais e Revistas Eireli - CNPJ: 21.346.189/0001-49

Inscrição Municipal: 09246944

Site oficial: [acidadeubatuba.com.br](http://acidadeubatuba.com.br) Facebook: Jornal A Cidade Ubatuba

E-mail: [acidadeubatuba@gmail.com](mailto:acidadeubatuba@gmail.com) Jornalismo: [acidadeubatuba.com.br](http://acidadeubatuba.com.br)

Instagram: [acidadeubatuba](https://www.instagram.com/acidadeubatuba/)

Editora Chefe e Fotografia: MELISSA SCHIRMANOFF

Reporter Fotográfico: ERNESTO ZAMBON

Diagramação e Arte: ALEX Bento Monteiro - Marco Gioia (em memória)

OS ARTIGOS ASSINADOS NÃO SÃO INTERA RESPONSABILIDADE DE SEUS AUTORES E NÃO REFLETEM A OPINIÃO DA DIREÇÃO DESTE JORNAL.

## CICLISTA: NÃO FAÇA CONTRA-MÃO



## ERRADO E PERIGOSO

Apoio: Jornal A Cidade, 37 anos informando a população com imparcialidade e transparência.

## EDUCAÇÃO

## Qualidade no ensino começa com valorização dos professores, afirma presidente da AFPESP

Artur Marques, presidente da Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo (AFPESP), salienta ter sido importante o reajuste de 14,9% do piso nacional dos professores da educação básica para 2023, estabelecido em portaria da Secretaria da Educação. "A medida, que é de direito, vale para 40 horas a R\$ 4.205,55, embora ainda insuficiente para melhorar a classificação do magistério de nosso país no ranking mundial de remuneração do setor, faz justiça à categoria, cuja missão é decisiva para o desenvolvimento nacional, necessariamente condicionado à universalização do direito ao ensino público", enfatiza.

Ante as dividas e polêmicas sobre a questão, Artur Marques lembra que o reajuste dos professores da educação básica baseia-se na variação do Valor Aluno Ano Final (VAFA), que foi de 15% em 2022, na comparação com 2021. A atualização é autoaplicável para a fixação do Piso Nacional do Magistério, de acordo com a Lei nº 11.738/2008.

Nas escolas da rede estadual paulista e da prefeitura de São Paulo, a dúvida existe sobre a obrigatoriedade ou não de as unidades federativas acatarem o reajuste estabelecido pela portaria federal não tem efeito prático. No ano passado, o piso da rede estadual paulista foi de R\$ 5.100,00, no capital, R\$ 5.05,00. "Ou seja, em ambos os casos os valores já superam o piso nacional. Assim, resta saber como ficará a situação em

grande parte dos municípios", frisa o presidente da AFPESP.

Artur Marques, comentando a recomendação da Confederação Nacional dos Municípios (CNM) de que as prefeituras não acatem o reajuste de 14,9%, considera não ser possível fazer julgamento só sobre a questão, pois há dividas jurídicas sobre a obrigatoriedade ou não de ser respeitado o piso nacional. "Oportunamente, no prazo mais curto possível, é preciso estabelecer um critério legal definitivo para isso, para que não hajam questionamentos e polêmicas. Toda vez que o novo piso nacional é anunciado", pondera.

Em caráter imediato, porém, o presidente da AFPESP recomenda que esta situação seja revisada e que os municípios tenham que pagar o novo piso ou o maior salário possível aos professores. As verbas são provenientes

do Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação (Fundeb), que conta com recursos de todas as unidades federativas e participação da União, que será de 17% em 2023; 19% em 2024; 21% em 2025; e se estabilizará em 23% a partir de 2026. É o que estabelece a Lei nº 14.113, de 25 de dezembro de 2020, que regulamentou o Fundeb.

Valorizar o Magistério é de fundamental importância para o desenvolvimento da nação", afirma Artur Marques, citando o estudo Education at a Glance 2021, da Organização para a

Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e da Brasília. A média do salário inicial dos professores das áreas finais do Ensino Fundamental é a menor entre 40 países analisados. "Estamos atrás inclusive de algumas nações latino-americanas incorporadas no relatório, que é conclusivo quanto à prioridade de melhorar as condições do nosso professorado".

### Sobre a AFPESP

A Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo (AFPESP) é uma entidade sem fins lucrativos e direcionada ao bem-estar dos

servidores civis estaduais, municipais e federais, serventes do território paulista. Fundada há nove décadas, é a maior instituição associativa da América Latina, com mais de 240 mil associados.

Está presente em mais de 30 cidades. Tem sede e subsede social no centro da capital paulista, 20 unidades de lazer com hospedagem em tradição, como o Hotel das Nações, em Itu, e Minas Gerais, além de 19 unidades regionais distribuídas estratégicamente no Estado de São Paulo.

**Artur Marques da Silva Filho**

## GASTRONOMIA

## Verão saudável: Nutricionista do CEUB ensina opções nutritivas de sorvetes e sobremesas

Usando a criatividade, frutas e ingredientes naturais é possível fugir dos conservantes e gorduras dos doces industrializados

O verão chega e, com ele, as férias e dias ensolarados. Quem não sente vontade de tomar sorvete, suco, picolé, entre outras delícias? Paixão unânea, o sorvete se destaca quando o assunto é o calor, porém a maioria é rica em gorduras trans, conservantes e açúcar, substâncias responsáveis pelo aumento do colesterol, triglicerídeos, no sangue e outras doenças. Porém, é possível saborear sobremesas sem prejudicar a saúde, com alternativas e receitas que se utilizam de frutas e produtos naturais.

A especialista em Nutrição do Centro Universitário de Brasília - CEUB Paloma Popov ensina opções saudáveis para o verão, um verão grego e suave.

A realidade é que a indústria de sobremesas como sorvetes e picolés usa uma quantidade considerável de conservantes e aditivos alimentares que, quando consumidos em excesso, fazem mal à saúde. Para evitar substâncias prejudiciais, criatividade é a palavra de ordem para preparar um sorvete saudável.

As receitas que a nutricionista indica preparam casseires das "Sorbetos", os gelados de fruta, com opções práticas com banana, morango, manga e frutas vermelhas. "Conseguimos uma boa cremosidade batendo algumas frutas congeladas. Para incrementar sabor, a sugestão é acrescentar mel, aveia, canela, canela em pó, abóbora, canela e especiarias.

Para garantir a cremosidade, outra opção interessante é processar a fruta com iogurte natural. Produzido pela fermentação do leite, o iogurte natural é uma fonte rica em cálcio, proteínas, vitaminas do



complexo B e minerais. A especialista alerta que o iogurte natural comprado no supermercado tem que ser puro, sem conter outro ingrediente no rótulo. "É possível fazer um iogurte natural em casa, a partir do que acometeu o leite pasteurizado, com a adição de leveduras, açúcar e, por exemplo, quando o coagulogênio da proteína, a partir da famosa "couhida", podemos inserir sabor, com raspas de coco, mel ou leite de coco, com o uso do liquidificador", afirma.

Sucesso entre as crianças, os picolés também funcionam com alternativas naturais e saudáveis. Paloma Popov descreve a receita de "sorbetinho" feita à base de água e de frutas. Ela acrescenta o fato de o picolé ser um clássico de dinâmicas culinárias com as crianças nas férias, preenchendo forminhas coloridas, com ingredientes nutritivos. "Podemos utilizar os sabores que as crianças gostam, como o chocolate e de frutas em geral. Outra dica é evitar frutas com casca, compostas por muita ácida, como melão, melancia e manga".

Independente da estação, o suco é uma das opções mais nutritivas para se refrescar. A nutricionista do CEUB alerta que para absorver o valor

nutricional do suco de fruta, é interessante que seja consumido imediatamente após o preparo. Popov explica que quase todas as frutas têm vitamina C com o suco, a vitamina evapora após um tempo.

Nesse sentido, o recomendado é consumir imediatamente. Ainda que seja grego, o iogurte pode ser usado para formar um creme liso e homogêneo.

Coloque em um recipiente que possa ir ao freezer e deixe congelar (isso deve demorar pelo menos 2 horas).

Retire do freezer 20 minutos antes de servir para dar uma leve derretida e sirva.

### Observações

**FRUTAS:** Use frutas com polpa macia como mamão, pêssego, manga, abacate frutas vermelhas, hortelã etc.

**IGUARTE:** Pode ser feito com o Grego, por ser cremoso e não ter aquele sabor ácido. Use a opção que desejar, o importante é ficar gostoso.

**NA HORA DE SERVIR:** É importante que os amigos antecipem o servir para que seja possível retirar do recipiente.

**CONSERVAÇÃO:** Mantenha ele bem fechado no freezer por até 15 dias.

**CHOCOLATE:** Se quiser adicionar chocolate em pó na massa para ter um sorvete de banana com chocolate.

**CONFIRA A RECEITA E PREPARE SEU SORVETE SAUDÁVEL EM CASA:**

**Sorvete de Banana com leite**

**Rendimento:** +ou- 400g

**Ingredientes**

4 Bananas (médias) Maduras (pode ser banana prata)

400g de iogurte Grego (ou 2 potinhos)

1 Colher (sopa) de Mel

**DISQUE DENÚNCIA**

**181**

**SIGILO ABSOLUTO**

**DISQUE DENÚNCIA**

**181**