

# Miscelânea

## Culinária

### Bobó de camarão

Ingredientes: 1 quilo de camarões frescos, sal a gosto, 3 dentes de alho picados e amassados, suco de 1 limão, pimenta do reino a gosto, 1 quilo de mandioca (prefira as que já vêm descascadas e embaladas, é mais prático), 1 cebola cortada em rodelas, 2 cebolas raladas, 1 folha de louro, 6 colheres de sopa de azeite de oliva, 2 vidros de leite de coco, 1 maço de cheiro verde picado, 2 latas de molho pronto de tomate, 2 pimentões verdes bem picadinhos e colheres de sopa de azeite de dendê.

Modo de preparar: Lave os camarões e tempere com sal, alho, pimenta e limão. Deixe marinar. Pegue uma panela com água e cozinhe a mandioca em pedacinhos com louro e cebola em rodelas. Quando estiver mole, acrescente um vidro de leite de coco, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. Esquente o azeite de oliva, junte a cebola ralada e deixe dourar. Acrescente os camarões e frite. Adicione as duas latas de molho de tomate, o cheiro verde e deixe cozinhar por alguns minutos. Junte na mesma panela a mandioca batida no liquidificador, outro vidro de leite de coco e o azeite de dendê. Deixe levantar a fervura e está pronto.

## Curiosidades

Uma pesquisa com aproximadamente 600 pessoas revelou que obesos têm dificuldade de se casar e de encontrar emprego. O estudo mostrou que 78% das pessoas acham que o excesso de peso interfere no matrimônio e que 50% delas não se casariam com um obeso.

## Santos patronos e padroeiros

- 24.01 – São Francisco de Sales – Jornalistas e escritores
- 09.02 – Santa Apolônia – Dentistas
- 27.04 – Santa Zita – Empregadas domésticas
- 01.05 – São José Operário – Trabalhadores
- 11.05 – São Iriardo – Lavradores
- 19.05 – Santo Ivo – Advogados e juizes
- 22.05 – Santa Rita de Cássia – Esposas e mães
- 21.06 – São Luiz Gonzaga – Juventude
- 29.06 – São Pedro – Pescadores
- 08.07 – Santa Isabel – Padeiros
- 14.07 – São Camilo – Doentes e hospitais
- 25.07 – São Cristóvão – Motoristas
- 11.08 – Santa Clara – Televisão
- 15.08 – São Tarácio – Coronéis
- 21.09 – São Nicolau – Bancários e marinheiros
- 26.09 – São Cosme e São Damião – Médicos e farmacêuticos
- 27.09 – São Vicente de Paula – Obras de caridade
- 30.09 – São Jerônimo – Estudos bíblicos
- 04.10 – São Francisco de Assis – Animais e ecologia
- 05.10 – São Benedito Preto – Negros e escravos
- 12.10 – Nossa Senhora Aparecida – Padroeira do Brasil
- 13.11 – São Homobono – Comerciantes
- 22.11 – Santa Cecília – Músicos
- 25.11 – Santa Catarina – Estudantes e filósofos
- 05.12 – São Sabas – Pobres
- 10.12 – Nossa Senhora Loreto – Aviadores

## Humor

Dois amigos que não se vêem desde os tempos da faculdade se encontram e um deles pergunta:  
 - E a sua noiva, como vai?  
 - Minha ex-noiva.  
 - Como assim?  
 - Não vamos mais nos casar. Faltando duas semanas para a cerimônia, nós resolvemos terminar tudo.  
 - Mas ela não era bonita?  
 - Sim, mas me diga uma coisa: você se casaria com uma pessoa mentirosa, preguiçosa e infiel?  
 - Não, de jeito nenhum.  
 - Pois é. Ela também não.

Joaquim está sentado à beira do rio, pescando, quando de repente avista o amigo Manoel:  
 - O Manoel! Grita ele.  
 - O Joaquim! Responde o amigo.  
 - Como faço pra atravessar para o outro lado do rio?  
 - Não seja burro, Joaquim! Tu já estás no outro lado!

Jacob estava no hospital, muito mal de saúde e disse ao médico:  
 - Doutor... se eu for morrer, por favor... Quero morrer antes do meio-dia...  
 O médico achou que fosse superstição, mas resolveu perguntar:  
 - Por que antes do meio-dia, seu Jacob?  
 - É que aí eu economizo o dinheiro do almoço!

O capirua quer telefonar no único telefone público que tem na cidade, mas um sujeitinho da cidade grude, muito folgado, não larga de jeito nenhum o aparelho.  
 - O senhor me desculpe! Disse o capirua, cutucando as costas do cara. Já tem prá mais de meia hora que o senhor tá aí com esse telefone na mão e num diz uma palavra!  
 - Pois é. Diz o sujeito, tampando o fone. É que eu estou falando com a minha mulher!

A porta da vida: A vida não deve ser medida por aniversários, mas sim por realizações, não conta sua idade com números, faça seu calendário com suas conquistas.  
 A porta do sonho: Tudo o que existe hoje de grandioso, foi antes um sonho, os vencedores dedicam-se a realizar seus sonhos, transformando-os em objetivos, mobilizando seu potencial e agindo com disciplina em direção à vitória.  
 A porta da inteligência: As portas abrem-se para caminhos, mas a caminhada é você quem faz, aproveite cada momento para desenvolver a inteligência e a criatividade, as soluções já existem, basta encontrá-las.  
 A porta da consciência: Sua consciência é mais importante que sua reputação, sua consciência é o que você é, sua reputação é o que os outros pensam que você é, você é muito mais do que os outros possam imaginar.  
 A porta da amizade: Nos momentos de crise, os amigos são a melhor referência, cultive as amizades existentes e faça novas.  
 A porta da gratidão: Tudo o que se consegue na vida é com ajuda das pessoas. Agradecer é uma boa maneira de deixar os outros motivados.  
 A porta da prosperidade: Todos nascemos com o potencial para o sucesso, poder é saber quem é!  
 A porta da cortesia: Se você tratar bem as pessoas, indiferentemente do que elas sejam ou tenham, você terá bons pensamentos dirigidos a você, ser cortês o ajudará a chegar onde quer mais rápido.

**COMBATER A DENGUE É COMBATER O CRIADOURO**

**Atenção:**

Lixo, caixa d'água, calhas e condutores, tigela dos animais, plantas, lajes, piscinas e tudo que possa acumular água.

**DENGUE, AQUI NÃO!**

www.caraguatetuba.sp.gov.br  
 Informações: 3887-6888

Vem Aí  
**11 a 14 de Agosto 2011**

**38 ANOS NATIVIDADE**  
**19ª FESTA DO PEÃO**  
 Qualidade em Festa  
**Essa Você conhece!!!**

**ENTRADA FRANCA**

SHOW DE ARENA todas as noites

Diá 11 Quinta feira às 20hs Bolo de Aniversário da cidade

Diá 13 às 19 hs Missas em Ação de Graças ao 38º aniversário da catedral Igreja Matriz

Diá 13 e 14 à partir das 14 hs Prova do Laço de Boizero

**Encerramento com Queima de Fogos**  
 Natividade da Serra Faz Aniversário, e o presente quem ganha é você!

Quinta 11/08 Sexta 12/08 Sábado 13/08 Domingo 14/08

**Banda**  
 Paulo & Rafa

**TRADIÇÃO**

Informações (12) 3677-9700 / www.natividadeadaserra.com

**EXPEDIENTE**

Editada por Editora Flor do Vale Jornalismo  
 Comunicação e Promoção Ltda  
 CNPJ: 01.661.328/0001-43  
 Rua dos Lírios, 171 - Flor do Vale - Tremembé - SP  
 Tel. (0xx12) 3672-2257 - Fax (0xx12) 3672-4831  
 CEP: 12120-000  
 E-mail: editoriaflordovale@terra.com.br

Registro no INPI 81717790  
 Impresso em 11/08/2011

Editoração Eletrônica e Impressão: Pré Impressão Gráfica - SP - Capital

Representante em São Paulo  
 REVEESP Representações Ltda.  
 Alameda dos Juniper, 405  
 Conj. 48 - São Paulo - CEP 04288-001

Filial e ADJORN Associação dos Jornais do Interior

Sistema de distribuição dirigida  
 Matrizes pagas ou autorizadas não representam necessariamente a opinião deste jornal.

Jornal Regional

POSTOS DE DISTRIBUIÇÃO  
 CACAPUVA: Notícias do Povo das Bonitas e outras da cidade.  
 CAMPORUBI: JORNAL Lavoura, S. Pres. - Rua Dr. Oreste Forjaz, 211 - Capim - CARIJATI: LUBA, Salles, Jomais e Revistas - Rua Álvaro Mendes - CUIJUBA: Banca da Vitória - Rua Augusto Galvão de França (Ao lado do campo de futebol) - JAMBURI: Praça Almeida Gl. 19 - Centro - Pequena Burgalo - LAGOA: Parada Organista - Praça Paulo Neri - FARMACIA MONTIBELLO: Banca do Luz - Praça Com. Faria - NATIVIDADE DA SERRA: Banca de Natividade e Parafacadora Pão Zico - Rua Lins de Silva - Banca Nozes Senhora de Natividade - PARANABÁ: Praça Antenor Cavaleiro, 100 - Banca contra Letras - PINDAMONHANGABA: Distribuidora de Jornais e Rev. - Rua D. Carlos Caspary - REDENÇÃO DA SERRA: Banca de Redenção Av. 7 de setembro, 258 - Cláudia e Góes - SANTO ANTONIO DO PINHAL: Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária) - SÃO BENTO DO PARQUE: Na banca de jornal da cidade - SÃO CARLOS: Banca do Praça - Praça Odeante Cruz, 18 - TABOÃO DA SERRA: Rua XV de Novembro, 504 - TREMembé: Nas bancas de jornais da cidade - UBATUBA: D.D.P. Distribuidora de Publicidade Costa Verde - Praça Eutália e Santa Cruz, 75 - Este jornal é distribuído às Prefeituras e Câmaras Municipais do Vale do Paraíba, Litoral Norte e Região Serrana, além de vários jornais Federais, Estaduais e Municipais.

**Sabesp e você: juntos para cuidar do futuro do planeta**

O futuro do planeta está em nossas mãos

Cuidar do meio ambiente é fundamental para a preservação do nosso planeta, por isso a Sabesp oferece soluções para um futuro melhor.

As estações de tratamento da Sabesp coletam e tratam o esgoto com profissionais capacitados e tecnologia especializada. Além disso, o investimento em programas que visam o correto destino do esgoto gerado por todos nós, como o Onda Limpa, o Projeto Tietê e o Córrego Limpo tem como foco o grande desafio que é a universalização do saneamento.

Conheça mais sobre nossas iniciativas e passe essa ideia adiante.

O futuro agradece.

Meio Ambiente

sabesp

XXII EXPOSIÇÃO AGROPECUÁRIA, TORNEIO LEITEIRO, RODEIO E SHOWS DE LAGOINHA

**18 a 21 de AGOSTO**

**ExpoLag**  
 LAGOINHA - SP

Realização: LAGOINHA, SP

Informações, acesse: [www.ExpoLag.com.br](http://www.ExpoLag.com.br)

<b>18/08</b> Quinta-Feira Escola da Rainha do Rodeio Show com: <b>SHOW</b>	<b>19/08</b> Sexta-Feira Abertura Oficial Show de Música na Arena com "Cena Especial" Show com: <b>ANITA</b>	<b>20/08</b> Sábado Show com: <b>"MARCOS e BELLUTI"</b> (Ingressos à venda)	<b>21/08</b> Domingo Rodeio Infantil em Casinhas às 14h Show com: <b>ANITA e Banda</b>
---	---	---	---

Apelo e Divulgação: **REPUBLIC**

Apelo: **TODAS AS NOTES RODEIO PROFISSIONAL**

**Hambúrgão** DISK LANCHE E PASTÉIS

Horário de Funcionamento De Segunda a Domingo a Partir das 18:00 hs. Temos Pastéis

**Center - Tremembé**  
 (12) 3672-4842  
 Ao lado da torre da Telefonica

**Os melhores lanches e pastéis da cidade**

[www.euajudoamudar.org](http://www.euajudoamudar.org)

Faça algo por quem já fez muito.  
**Porque é sempre tempo de ser feliz.**

**Sua atitude vale muito. Ajude a mudar!**

**Grafivale**  
 artes gráficas  
 Aqui é a gráfica!

Telefones: (12) **3411-6858**  
**3411-6859**  
 Telefax: (12) **3621-3064**

Travessa Norberta C. Barros, 28  
 Centro • 12010-180 • Taubaté/SP  
 contato@grafivale.com.br  
[www.grafivale.com.br](http://www.grafivale.com.br)

Carlos Alberto O. Barros  
 Sócio Proprietário

**Cantina Gadini**

**Quiririm**

No cardápio, as tradicionais massas italianas, além de carnes, aves, peixes, e pizzas, preparadas no forno a lenha. Carta de vinhos nacionais e importados. Uma boa dica é saborear os deliciosos queijos, frios e ante pastos (por quilo). Música ao vivo às quintas, sextas e sábados. Aos domingos, o passeio de charete para a criançada é gratuito!

Estrada Municipal, 51 - Quiririm - Taubaté - SP  
 Tel.: (0xx12) 3686-1683

## Prefeitura de Natividade realiza melhorias em ruas da cidade

A Prefeitura Municipal de Natividade da Serra está realizando melhorias na pavimentação da Av. Benedito Matarazzo Sobrinho, rua Lindolfo Fernandes de Castro até o entroncamento com a rua Mauro Brasil. São sete mil e quinhentos metros de asfalto na cidade, mais muitas ruas estão

esburacadas e com o asfalto muito gasto. O dinheiro para a melhoria das ruas vem de uma emenda do deputado Samuel Moreira, são 150 mil reais adquiridos pelo deputado e o restante do dinheiro vem de recursos próprios da prefeitura. A construtora responsável

pelo serviço, na última sexta-feira (05/08) a construtora deu início nas obras. O prefeito João Batista de Carvalho afirma que dentro de 25 dias a Av. Benedito Matarazzo Sobrinho e a ruas Lindolfo Fernandes de Castro e Mauro Brasil estarão prontas.

## Festa da Cerejeira estende-se em agosto



Campos do Jordão entrou no clima oriental desde o dia 30 de julho, quando começou a 43ª Festa da Cerejeira em Flor, que se estende entre os dias 31/07, 06, 07, 13 e 14 de agosto, no Parque da Cerejeira. O Parque com bosques dessa árvore símbolo da cultura japonesa recebe barracas aonde o público poderá saborear a culinária japonesa como o sushi, sashimi, bento, tempurá, yakissoba, além de doces e artesanatos e lembranças da região. Para animar a festa uma programação com apresentações de danças típicas e musicais. A tradicional festa de Campos do Jordão relembra o "hanami", as festividades do Japão para a florada das cerejeiras que marcam o ciclo de "renovação" de seu povo, já que é nessa época que ocorre os casamentos, à volta a aula e a busca do primeiro emprego pelos jovens nipônicos. Ao mesmo tempo em que se homenageia essa flor que dura apenas 3 dias e, que

traz em sua pétalas a lenda da princesa Kono-hanasakuya-hime que caiu do céu sob uma cerejeira, no Monte Fuji. Em Campos do Jordão a Festa da Cerejeira além de reforçar a cultura japonesa aos seus descendentes no Brasil e apresentá-la a jordanenses e turistas, possui os seus lados sociais, de arrecadar fundos para a Casa de Repouso Sakura Home, que atende japoneses e descendentes que precisam de cuidados médicos específicos e prolongados. As primeiras mudas de cerejeira chegaram à cidade em 1936, com a criação do Sanatório Dojinkai, mas foi em 1937, que colonos japoneses moradores do Lajeado começaram a cultivar três tipos de cerejeira, que se adaptaram ao solo da Mantiqueira. Mas em 1967, o Palácio Boa Vista ganhou um jardim com 500 mudas de cerejeiras do tipo Some Yoshino, vindas diretas do Japão. E com as proximidades de

sua florada, japoneses e descendentes de várias regiões do estado vinham a Campos do Jordão para conferir o espetáculo da natureza. Com o crescente número de visitantes, surgiu o interesse de promover um evento que ressaltasse a beleza e a importância da planta para os japoneses e, em 05 de outubro de 1965, o então prefeito em exercício, Arakaki Masakazu, sancionou a Lei da Câmara Municipal instituiu a Festa da Cerejeira em Flor em Campos do Jordão. A 43ª Festa da Cerejeira em Flor acontece das 10h às 16h 30, com entrada franca, sendo uma realização da Beneficência Nipo-Brasileira de São Paulo, Clube Cultural e Recreativo Cerejeira, com apoio da Prefeitura da Estância de Campos do Jordão e da Secretaria Municipal de Turismo. O Clube Cerejeira fica na Rua Tassaburo Yamaguchi, 2173 - Vila Albertina. Informações pelo telefone (12) 3662-2911.

## Secretaria de Agricultura promoverá novo curso de hortas suspensas



A Secretaria de Agricultura, Pesca e Abastecimento da Prefeitura de Ubatuba promoverá mais uma edição do curso de hortas suspensas. O curso acontecerá no próximo dia 23, às 15h, na sede da Secretaria, que está

localizada na Avenida Iperoigo, 214, antigo prédio da Câmara Municipal. Os interessados podem fazer suas inscrições gratuitas e antecipadamente pelo telefone 3833-3500. No dia do curso é necessário levar uma garrafa pet e

estilete. O curso, que terá a duração de três horas, será ministrado pelos funcionários da Secretaria de Agricultura, Jefferson Lemes de Castilho, gerente de abastecimento e Aparecido Cardoso, gerente de agricultura.

## Prefeito de Ubatuba cumprimenta professor por projeto de construção de satélite

O professor de matemática da Escola Municipal Tancredo Neves, Cândido Osvaldo de Moura, responsável por coordenar o projeto de construção de um satélite artificial com a participação de cerca de cem alunos, foi recebido nesta segunda-feira, 1, pelo prefeito de Ubatuba. O prefeito, que acompanhou as notícias sobre a construção do satélite, quis parabenizar o professor pessoalmente e conhecer melhor o projeto, que tanto tem sido comentado na cidade e que já levou o professor Cândido para o Japão para participar de um congresso. O prefeito aproveitou para perguntar detalhes sobre a construção e lançamento do satélite artificial. "Acredito que um projeto como esse muda a vida de uma criança para sempre, se tornando um adulto capaz de lidar melhor com os desafios da vida. Este é um projeto histórico para a cidade e que nos enche de orgulho", disse o prefeito ao professor. Durante o encontro, também estavam presentes o secretário municipal de Educação e a superintendente de ensino, Rozemara Cabral. O

satélite dos alunos da escola Tancredo Neves, 1 é o nome do satélite que está sendo construído pelos alunos da escola Tancredo Neves, dentro do projeto UbatubaSat. A equipe que trabalha na construção do satélite envolve cinco professores das disciplinas de matemática e ciências. O projeto é desenvolvido no laboratório de ciências da própria escola, onde os alunos hoje trabalham na construção de placas, soldagem e programação dos quatro circuitos que irão controlar o satélite. O Tancredo 1 pesa 750 gramas, tem 8,9 cm de diâmetro e 12,7 de altura. É composto de quatro placas de circuito impresso, uma delas com antena de recepção e transmissão, outra com controle de energia elétrica, outra com computador de bordo e a outra com transmissor/receptor. Os trabalhos deverão ser concluídos até setembro, quando o satélite será enviado para a Interorbital System, na Califórnia, que fará o lançamento a uma órbita de 300 quilômetros de altitude. O satélite, que está programado para ser lançado em

novembro, deverá permanecer no espaço por no máximo 90 dias. Dos cerca de cem alunos, serão sorteadas seis crianças para realizar uma jornada científica na Califórnia, onde deverão conhecer o local onde foi produzido o foguete que fará o lançamento do satélite artificial. "A administração está empenhada em apoiar e incentivar o projeto, inclusive a ida dos alunos para os Estados Unidos", disse o prefeito. **Destques** A construção do satélite artificial pelos alunos da escola Tancredo Neves já foi destaque em diversas mídias especializadas como a revista EXAME.com, Pesquisa FAPESP e revista Info EXAME, além de ter sido citada em jornais, sites, TVs e rádios da região. "Nosso trabalho despertou a autostima, não só das crianças envolvidas, mas de toda a população que viu na mídia nosso projeto sendo citado. E quando o satélite for lançado, a comunidade científica estará de olho em Ubatuba", declarou o professor Cândido Osvaldo de Moura.



## 9ª Caravana da Cidadania será nesta semana



Nos dias 11 e 12/08, quinta e sexta-feira, a Praça do Gazebo em Vila Abernêsia, recebe a nona edição da Caravana da Cidadania. Criada em 2002, a ação já atendeu mais de 35 mil pessoas nos oito anos de campanha visando o desenvolvimento social, contando com o apoio de iniciativas privadas de Campos do Jordão. Em 2011, as pessoas que passarem pelo local, das 9h às 17h, poderão fazer exames preventivos como a verificação da pressão arterial, diabetes, audição e visão, tirar seus documentos como RG, Carteira de Trabalho e Cartão SUS, contar ainda com assistência jurídica e encaminhamento social e demais serviços. Entre as instituições parceiras dessa edição estão Hospital Leonor Mendes de Barros - São Camilo, Secretarias Municipais de Meio Ambiente, de Saúde e de Agricultura e Abastecimento; OAB, Conselho Tutelar, Procon, Delegacia da 3ª Cia Polícia Militar, PAT, Banco do Povo, Sebrae, Defesa Civil, Centro de Zoonose, DSV, Guarda Municipal. Durante a Caravana da Cidadania,

cerca de 1600 alunos da rede municipal irão participar através de pesquisas e oficinas promovidas pela Secretaria Municipal de Meio Ambiente, Comitê das Bacias Hidrográficas - SM, Instituto das Águas do Prata (IAP) e demais instituições presentes. A fim de promover a Campanha de Incentivo à Leitura, os alunos poderão participar da Feira de Troca de Livros, promovida pelo Senac - Campus Campos do Jordão. Caravana da Cidadania é idealizado e coordenado por Raul Ambrogi, com o apoio do Sechotel, Instituto Idom, Sociedade Beneficente São Camilo, Instituto Águas do Prata, Grupo Ganso e Audiovale. Mais informações pelo e-mail [caravana@amkn.org.br](mailto:caravana@amkn.org.br) ou pelo telefone (12) 3662-2911.

## Ubatuba recebe sua primeira Academia da Terceira Idade



A Prefeitura de Ubatuba já comemora o sucesso da implantação da primeira Academia da Terceira Idade, cujos aparelhos foram instalados na Praça Alberto Santos, no Itaguá. Desde o dia 29 de julho, quando a academia começou a funcionar, não apenas idosos, mas pessoas de todas as idades têm lotado a praça para utilizar os novos aparelhos. A Academia da Terceira Idade na Praça Alberto Santos é composta por 11 aparelhos de ginástica. Em cada um há uma placa informando quais musculaturas são trabalhadas naquele aparelho. No dia 1, o prefeito e a primeira-dama e presidente do Fundo Social de Solidariedade estiveram reunidos com os secretários municipais de Esporte e de Saúde, além das coordenadoras das atividades para a melhor idade em Ubatuba, Valéria Carvalho e a diretora social da Associação dos Aposentados, Nilma Thaima de Araújo. O objetivo da reunião foi definir os locais para a instalação das próximas Academias da Terceira Idade e o modo como as atividades serão aplicadas. De acordo com a primeira-dama, Ubatuba vai receber, através do Fundo Social de Solidariedade, mais duas academias: uma no Centro e outra na Estufa II. Por meio da Secretaria de Saúde, a cidade vai receber outras três academias, que serão instaladas em locais a serem definidos. "Temos demanda em vários bairros, como por exemplo, na região centro-sul e sul. É importante que as academias estejam em locais de fácil acesso para os idosos", disse a primeira-dama. **Hábitos saudáveis** O prefeito ressaltou a importância das atividades físicas, não só para a melhor idade, como também para os jovens e adultos. "É de conhecimento de todos que hábitos saudáveis refletem em diversos aspectos positivos, como na economia na compra de remédios, por exemplo. Quanto mais consciente for o cidadão com relação a hábitos saudáveis, maior sua expectativa de vida. É com isso que a administração quer contribuir, oferecendo estrutura para que nossos idosos possam praticar suas atividades físicas", disse o prefeito. A diretora social da Associação dos Aposentados, Nilma Thaima de Araújo, disse estar achando maravilhoso este novo projeto da Prefeitura de Ubatuba. "Está sendo uma atitude muito bonita da atual administração. Os idosos realmente precisavam de espaços como este, que também vão beneficiar os jovens que não possuem condições de pagar uma academia. Muitas vezes na Associação não sabemos o que fazer com nossos idosos e muitos acabam tendo uma vida triste. É aí que a atividade física faz a diferença, levando bem-estar e ânimo para a terceira idade", disse Nilma. **Acompanhamento profissional** Ainda de acordo com o prefeito, a Secretaria de Esporte e Lazer deve providenciar um profissional para acompanhar as atividades que serão desenvolvidas na Academia da Terceira Idade, em horários a serem definidos. "A ideia não é apenas instalar os equipamentos e sim oferecer um acompanhamento profissional para que os aparelhos sejam utilizados da melhor forma", explica o prefeito. A coordenadora das atividades para a melhor idade, Valéria Carvalho, ressaltou que as academias vêm para suprir uma necessidade não só dos idosos, mas de toda a população. "Para nós, que trabalhamos com a melhor idade há tanto tempo e sabemos da importância da prática de atividades físicas para haver qualidade de vida, a chegada da academia foi muito bem-vinda. Mas acredito que todos os profissionais de educação física poderão usufruir essa nova estrutura da academia ao ar livre, pois os aparelhos são adaptáveis a todas as idades. Estávamos há muito tempo almejando essa conquista para Ubatuba, pois além dos nossos caixas, temos muitas pessoas que vêm para cá a fim de viver melhor, depois de aposentadas", concluiu Valéria.

