

Prefeitura de Pinda oferece salas de recursos multifuncionais

A Prefeitura de Pindamonhangaba, por meio da Secretaria de Educação e Cultura, e em parceria com o MEC – Ministério da Educação e Cultura, oferece salas de recursos multifuncionais aos estudantes da Rede Municipal de Ensino. A inclusão é feita, através do programa do MEC de atendimento educacional especializado, que implantou em oito escolas municipais, salas de recursos multifuncionais que atende crianças com deficiências, síndromes, dificuldades acentuadas na aprendizagem e transtorno global do desenvolvimento. O trabalho é realizado por 16 professores da rede municipal que possuem uma formação específica na área de inclusão, e que frequentemente realizam cursos para oferecer um atendimento de qualidade

para pais e alunos, que são encaminhados para as salas de inclusão. As atividades são realizadas, uma vez por semana, através de jogos e tecnologias que estimulam as funções dos alunos em sala de aula, que conforme a necessidade participa de atendimentos individuais ou em grupo. Segundo a gestora regional de inclusão, Rosana Balbina Conceição Naressi, a sala de inclusão não é um reforço escolar e sim uma estimulação às crianças com dificuldades em sala de aula por causa da deficiência. “É importante que aconteça a parceria dos pais com os professores, para que o atendimento seja realizado com qualidade e segurança para as crianças”, ressaltou Rosana.

Em 2011 o projeto atendeu mais de 400 alunos. Os alunos que fazem o atendimento são encaminhados pelos professores das salas de ensino regular. Para mais informações entrar em contato pelo telefone 3 6 4 4 - 5 3 1 5. **Escolas que possuem a sala de recursos multifuncionais** Prof. Joaquim Pereira da Silva – Mantiqueira – 3637-2847 Ayrton Senna da Silva – Pasin – 3637-0217 Prof. Julieta Reale Vieira – Castolira – 3648-0580 Arthur de Andrade – Cidade Nova – 3645-0678 Prof. Ruth Azevedo Romero – Loteamento Delta – 3 6 4 8 - 0 4 9 5 P r o f . Gilda Piorini Molica – São Judas Tadeu – 3648-0484 Prof. Maria Zara Miné Renoldi dos Santos – Ouro Verde – 3648-0492 Vito Ardito – Araretama – 3645-0421

Manifestação “Mangue Faz a Diferença” contra mudanças no Código Florestal mobiliza mais de cem pessoas

A preocupação com o futuro dos manguezais no Brasil mobilizou cerca de cem pessoas a saírem pelas ruas de Ubatuba em passeata, neste domingo 04. Diversas entidades ambientalistas se mobilizaram para realizar no município, a campanha “Mangue Faz a Diferença”, que está acontecendo em diferentes cidades e tem como principal objetivo, alertar a população sobre as mudanças no Código Florestal que podem trazer grandes riscos para o futuro deste ecossistema. Com banners, cartazes, camisetas e apitos, o grupo caminhou pela orla da Praia do Itaguá, chamando a atenção dos transeuntes com frases do tipo “Use a consciência, Mangue faz a Diferença!” e pedindo o apoio da população para a causa. Pelo mar, surfistas e praticantes de stand up paddle remaram junto com a passeata, empunhando cartazes em apoio ao movimento. O destino do grupo era a Praça Alberto Santos, mais conhecida como Praça da Baleia, onde foram montados estandes para esclarecimento e distribuição de panfletos, adesivos e fitinhas do movimento. Uma grande faixa pintada com os dizeres “Veta, Dilma!”, aos poucos, foi ganhando assinaturas dos manifestantes e de cidadãos que por ali passavam, atraídos pela movimentação. Esta faixa representa um apelo à presidente Dilma, para que veto o novo Código, dando chance para que ele seja melhor elaborado, observando fatores como a importância da preservação dos manguezais. A Ong Ecosurf, principal organizadora do evento do estado de São Paulo levará as faixas de Ubatuba e de outras cidades para Brasília nesta terça-feira, 06, data em que o código florestal será votado no senado. A gestora da Área de Proteção Ambiental do Litoral Norte, Lucila Vianna, uma das organizadoras do evento, ressaltou o sucesso da mobilização em tão pouco tempo, já que o evento foi planejado com três dias de antecedência, com ajuda de redes sociais, parceiros e mídia regional. “Ficamos impressionados e felizes com a adesão de tantas pessoas.

Gostaria de agradecer a colaboração e a participação de todos neste momento tão decisivo para o futuro do meio ambiente no nosso país. É muito importante que a população se informe, posicione-se e se manifeste, já que o novo código florestal afetará questões tão importantes para o meio ambiente.” **Parceiros** A iniciativa tem coordenação nacional da Fundação SOS Mata Atlântica e o apoio da Ubatuba, estão acontecendo ações semelhantes em diversas cidades, como: Salvador, Porto Seguro, Porto Alegre, Macaé, Recife, Natal, Vitória, Rio de Janeiro, Paraty, Iguaçu, Florianópolis e Santos. No estado de São Paulo, a principal instituição organizadora é a Ong Ecosurf, de Santos, que apoiou o evento em Ubatuba. Em Ubatuba, o evento foi idealizado pelos parceiros Fundação Florestal, por meio da Área de Proteção Ambiental do Litoral Norte e Parque Estadual da Serra do Mar – Núcleo Picinguaba, Comitê de Proteção do Litoral Norte (CBH-LN) e Prefeitura de Ubatuba, por meio da Secretaria do Meio Ambiente. O movimento contou com a parceria de diversas entidades e comércios locais: Sociedade Amigos de Itamambuca (SAL); Ong Bicho Preguiça; Padaria Integral; Projeto Tamar, Aquário de Ubatuba e Pousada Canto de Itamambuca, Ong Assu, Restaurantes: Ismael, Sabor do Mar e Alantjeing, Grupo de Capoeira Mandinga de Angola, do Mestre Jequié e Associação Ubatuba de Surf (AUS). **Mangue, berçário da vida marinha** Os manguezais são considerados o “berçários” para muitas espécies de peixes e crustáceos com importância ecológica, econômica e social. Além disso, são responsáveis pela manutenção da qualidade e fertilidade das águas estuarinas e costeiras, a proteção contra a erosão extrema e o sequestro de carbono. Existem hoje mais de 500 mil pescadores no Brasil e, somados aos empregos indiretos, o setor abrange seguramente mais de 1 milhão de pessoas. Os manguezais

são, portanto, uma fonte de proteína e de renda para um número significativo de brasileiros. **Preocupações** O texto aprovado no Senado propõe a consolidação de ocupações irregulares ocorridas até 2008 nos chamados apicuns que constituem uma faixa beirões limítrofe entre vegetação de mangue e a terra firme, imprescindível para manutenção do ecossistema de manguezal em todo o país. Consolida ocupações urbanas em áreas de manguezal e permite novas ocupações em mais 35% dessas áreas em manguezais no bioma Mata Atlântica e 10% na Amazônia, com o argumento de permitir a carcinicultura (criação de camarões). Essa atividade já é responsável por enormes passivos socioambientais no Nordeste do País. **Outras mudanças** A nova proposta do Código Florestal também prevê a redução de até 50% das Áreas de Preservação Permanente desmatadas em margens de rios com até 10 metros de largura. Essa medida, principalmente nas bacias hidrográficas mais críticas (80% delas situadas na Mata Atlântica) acarretará graves problemas, como a escassez de água por causa do assoreamento, a contaminação por agrotóxicos e o comprometimento do equilíbrio ambiental dos estuários e manguezais. **Manifesto on line** Como parte da campanha também está sendo lançado o Manifesto A Favor da Conservação dos Manguezais Brasileiros. O documento lista os principais problemas trazidos para esses ecossistemas e pede providências às autoridades. O manifesto pode ser acessado em www.manguezais.org.br mesmo site, também encontram-se informações, fotos e vídeos sobre todas as atividades, bem como os materiais de comunicação, informações sobre as organizações participantes. Internautas também podem acompanhar a mobilização pela fan page da campanha no Facebook, facebook.com/manguefazadiferenca e manifestar seu apoio via Twitter com a hashtag #manguefazadiferenca

SAÚDE DA MULHER Hábitos saudáveis segredo contra a osteoporose

Segundo a OMS, de 13% a 18% das mulheres e de 3% a 6% dos homens com mais de 50 anos têm osteoporose em todo o mundo. No Brasil, Ministério da Saúde aposta em ações de prevenção à doença desde a infância para a garantia da chamada “poupança óssea”. As mulheres vivem mais do que os homens, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). E, por viverem cerca de oito anos a mais, elas também podem sofrer com doenças e agravos relacionados ao processo de envelhecimento. A coordenadora de Saúde do Idooso do Ministério da Saúde, Luiza Machado, explica que investir em hábitos saudáveis na juventude garante uma saúde mais equilibrada na velhice. O “segredo”, segundo ela, é se manter sempre ativa, com hábitos saudáveis de vida, como alimentação saudável e rica em cálcio, além de atividade física, que ajuda na prevenção de doenças como a osteoporose (diminuição da massa óssea). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), de 13% a 18% das mulheres e de 3% a 6% dos homens com mais de 50 anos têm osteoporose em todo o mundo. No Brasil, o Ministério da Saúde aposta em ações de prevenção à doença desde a infância para a garantia de uma “poupança óssea”. “É preciso estimular uma dieta mais saudável – rica em verduras, legumes e frutas, além de aumentar o consumo de leite e derivados, alimentos com alto índice de cálcio – e diminuir o consumo de refrigerantes”, alerta Luiza Machado. Outras fontes de cálcio são os vegetais de cor verde escuro, peixes, castanhas e nozes. “Temos também que motivar as

crianças e jovens a saírem da frente do computador e da televisão, andar ao ar livre, praticar atividades físicas, fazer algum tipo de esporte”, acrescenta a coordenadora. Luiza Machado também lembra que a exposição ao sol, de 15 a 20 minutos até 10h e depois das 16h também é um hábito importante para a prevenção da osteoporose, pois o sol é responsável pela formação da vitamina D no organismo, o que contribui para a fixação do cálcio. **ATIVIDADES FÍSICAS** – Outra recomendação do Ministério da Saúde é a prática de atividade física regular para o fortalecimento dos ossos e músculos. O Sistema Único de Saúde coordena a implementação de espaços adequados para a prática de atividades físicas, com a implementação do profissional e vinculação às Unidades Básicas de Saúde (UBS). Trata-se do Programa Academias da Saúde, cuja meta é construir quatro mil pólos do programa até 2014. Até o momento, já estão habilitados 1.948 pólos. O Ministério da Saúde também orienta que as mulheres, ao entrarem na menopausa, procurem uma UBS; principalmente, aquelas que apresentarem fatores de risco ou casos de osteoporose na família. Elas devem ter acompanhamento médico que, se necessário, poderá solicitar o exame de densitometria óssea, capaz de detectar a osteopenia (fase inicial da osteoporose) e a própria osteoporose. “O SUS garante o tratamento, que pode ser feito nas unidades de saúde. Os medicamentos para o tratamento de osteoporose estão disponíveis tanto nas unidades do SUS quanto

pelo programa Farmácia Popular”, explica Luiza Machado. **NOVO CICLO** – A menopausa não significa, necessariamente, um período de saúde frágil. “Ela marca o final do período reprodutivo da mulher”, afirma a coordenadora de de Saúde da Mulher do Ministério da Saúde, Esther Vilela. Nesta fase, entre 45 e 55 anos de idade, os ovários deixam de produzir os hormônios estrogênio e progesterona de forma gradativa, até perderem de vez a capacidade de funcionar. “Trata-se de um estágio na vida da mulher”, observa a coordenadora. Segundo ela, nessa fase ocorrem diversas mudanças no organismo feminino que podem predispor o aparecimento e o agravamento de algumas doenças. Também nesse período, uma parcela do sexo feminino pode apresentar uma série de sinais desconfortáveis, como ondas de calor, alteração de humor, insônia, depressão e diminuição do desejo sexual. “É importante fazer exercícios físicos – que, inclusive, ajudam na questão da osteoporose – tomar sol pela manhã, caminhar, socializar com as amigas e fazer atividades em que a mulher se sint útil. Este, sem dúvida é o melhor tratamento”, afirma Esther Vilela. De acordo com a coordenadora de Saúde da Mulher, mesmo com os desconfortos mais comuns dessa fase da vida da mulher, é possível encarar a menopausa com naturalidade. “O final do ciclo reprodutivo pode ser visto como um estímulo para iniciar uma nova etapa, com conquistas de experiências positivas”, aconselha.

Miscelânea

Culinária

Quibe recheado

Ingredientes:

1 1/2 xícaras de chá de trigo para quibe
1 quilo de salsicha
1 maço de hortelã picada
1 maço de salsa picada
1 cebola picada
Margarina para untar
Sal e pimenta síria a gosto
1 colher de sopa de manteiga

Recheio:

1 colher de chá de coalhada seca

Modo de preparar:

Coloque o trigo em uma vasilha e cubra com água morna. Deixe descansar por 30 minutos. Triture a salsicha no processador ou no liquidificador (um pouco de cada vez). Aperte bem o trigo com as mãos para retirar o excesso de água e coloque em uma tigela. Adicione a salsicha moída, a hortelã, a salsa, a cebola, o sal, a pimenta síria e misture. Espalhe metade em um refratário grande untado, recheie com a coalhada e cubra com a massa restante. Alise e corte em retângulos. Coloque uma porção de manteiga sobre cada pedaço e leve ao forno alto, pré-aquecido, por 20 minutos. Sirva em seguida.

Culinária

Farofa completa

Ingredientes:

2 colheres de sopa de manteiga
1 xícara de chá de bacon em cubos
1 cenoura ralada
2 cebolas picadas
1 xícara de chá de sobras de carne seca cozida desfiada
2 xícaras de chá de farinha de milho
1 xícara de chá de azeitonas verdes fatiadas
Sal, pimenta do reino e salsa picada a gosto

Modo de preparar:

Derreta a manteiga em uma panela e refogue os cubos de bacon, mexendo até dourar, acrescente a cenoura, a cebola e a carne seca desfiada e refogue por 3 minutos. Polvilhe com a farinha de milho e mexa por 2 minutos ou até incorporar. Misture a azeitona, tempere com sal, pimenta e salsa. Despeje em uma travessa e sirva.

Culinária

Quiche de gorgonzola e bacon

Ingredientes:

500 gramas de massa folhada
10 fatias de bacon fritas e esmigalhadas
100 gramas de queijo gorgonzola esmigalhadas
100 gramas de queijo mussarela raladas
2 ovos
1 xícara de chá de creme de leite
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparar:

Forre com a massa uma fôrma de 24 cm de diâmetro de ar removível. Espalhe o bacon e os queijos na massa. Bata os ovos levemente, junte o creme de leite e tempere com sal e pimenta. Despeje sobre o recheio. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Deixe amornar, desenforme e sirva.

Curiosidades

Estranhas fobias

Ablutofobia: medo de tomar banho
Ambulofobia: medo de andar
Anuoftobia: medo de ficar solteiro
Biofobia: medo da vida
Corofobia: medo de dançar
Deipnofobia: medo de jantar
Dipsofobia: medo de beber
Dromofobia: medo de cruzar ruas
Eremofobia: medo de ficar só
Ergasiofobia: medo de trabalhar
Falacrofobia: medo de ficar careca
Filemafobia: medo de beijar
Fonofobia: medo da própria voz

EXPEDIENTE

Editada por Editora Flor do Vale - Jornalismo
Comunicações e Promoção Ltda
CNPJ: 61.661.328/0001-43
Rua dos Lírios, 171 - Flor do Vale - Tremembé - S.P.
Tel. (0xx12) 3672-2257 - Fax (0xx12) 3672-4831
CEP: 12120-900
E-mail: editoria@flordovale.com.br
Registro no INPI 81717790
Impresso em 10-11-12 /03/2012
Diretor responsável pela publicação:
Daniel Domingues Ribeiro PRT 004860
Diretora Comercial: Dolores Russo
Editoração Eletrônica e
Impressão: Pré Impressão Gráfica -
SP - Capital
Representante em São Paulo
REVESSP Representações Ltda.
Alameda dos Jurupes, 455
Conj. 46 - São Paulo - CEP 04088-001
Filiado a ADJORJ Associação dos Jornais do Interior
Sistema de distribuição dirigida
Médias pagas ou autogratas
não representam necessariamente a opinião deste jornal.
Jornal Regional

POSTOS DE DISTRIBUIÇÃO
CAÇAPAVA: Na banca da Praça das Bandeiras e outra do cidade.
CAMPO DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Av. Abernethy
CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Álvaro Arantes.
CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvão de França (Ao lado do campo de futebol).
JABERO: Papeleria Bargarjo - Praça Almeida Gil, 19 - Centro
LAGOINHA: Paparia Obregalino - Praça Pedro Alves Ferreira, 05
MONTIRO LOBATO: Banca do Lu - Praça Com. Freire.
NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Natividade e Parafusos Páez Zoz.
PARABÁ: Banca Príncipe Antonio Canavcho, 100 - Banca canto das Letras
PINDAMONHANGABA: Distribuidora de Jornais e Rev.
Rua Das. César Cláudio Zila.
REDENÇÃO DA SERRA: Banca de Redenção Av. 7 de setembro, 258
SANTO ANTONIO DO PRHAL: Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).
SÃO BENTO DO SAPUCAI: Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).
SÃO LUIS DO PARAITINGA: Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).
UBATUBA: Nas bancas de jornais.
Av. Ipiranga e no Itaguá
Este jornal é distribuído à todas as Prefeituras e Câmaras Municipais do Vale do Paraíba, Litoral Norte e Região Serrana, além de vários órgãos Federais, Estaduais e Municipais.

Cantina Gadial

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 charrute para a criançada é gratuito!

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

SCALA Locadora de Andaimos e Equipamentos para Construção Civil

Sérgio Righetti
9183-1130

MV MASSA PORTUGUESA

www.mvzeladoria.com.br
mv@mvzeladoria.com.br

- * Segurança Pessoal
- * Vigilantes
- * Portaria
- * Escolta

7820-0020 - ID 114*93050

Hambúrguer DISK LANCHE E PASTÉIS

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

Os melhores lanches e pastéis da cidade

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.caraguetatuba.sp.gov.br
Informações: 3887-6888

Caraguá GOVERNO MUNICIPAL