

Campos do Jordão: XVI New Fest Dance começa dia 17/08

Diversas modalidades da dança se reúnem em três finais de semana em Campos do Jordão. O **Audatório Cláudio Santoro** volta a ser palco do New Fest Dance Campos do Jordão, que em 2012 chega a sua 16ª edição, que acontece entre os dias 17 a 02 de setembro, sempre de sexta a domingo. Nessa edição são esperadas cerca de 500 coreografias e cerca de 3 mil artistas vindos de São Paulo, capital e interior e litoral sul, Goiânia-GO, Uberaba e Belo Horizonte-MG, Maringá/Curitiba/Cambé-PR, Rio de Janeiro e Santa Catarina. O público poderá se deslumbrar com belíssimas apresentações nas mais diversas modalidades da dança como Clássico, Moderno, Jazz, Contemporâneo, Estilo Livre, Repertório, Danças Populares, Sapateado, Street Dance, Dança Inclusiva e Dança da 3ª Idade e Dança de Salão. O Festival, em formato de um concurso, premia os melhores trabalhos que são avaliados nas categorias musicalidade, figurino, interpretação e técnica por uma comissão julgadora formada por

profissionais de renome nacional e internacionalmente, que estarão no evento também ministrando cursos. Entre os jurados que estarão avaliando os artistas, como Aracy de Almeida, Eleuza Lourenzoni, Maria Clara Salles, Marina Boschi, Mariza Estrella, Olga Dolganova e Yoko Okada entre outros nomes do cenário nacional da dança. O XVI New Fest Dance, é um dos maiores eventos de Dança do país em número de bailarinos, apresentações e coreografias, ainda contará com presença com profissionais famosos como a Prima Bailarina Michelle Saramago, e os bailarinos convidados Penka Cangarova, Thiago Oliveira e a jovem bailarina Carolina Lourenzoni e os solistas R.V. Alex Akapohi e Alyne Moraes, Lanay Pêra, Stephanie Império e Lara Moura abrindo cada noite. O Festival busca promover o aprimoramento dos movimentos dos bailarinos amadores, através de propostas coreográficas e das trocas de experiências com os demais participantes. No Festival, tais bailarinos

ávidos mostram os seus desempenhos, se apresentando nas diversas modalidades. Um verdadeiro show de beleza, magia e entretenimento, pois estes grupos com suas famosas performances desafiam a lei da gravidade, enchendo os olhos do espectador. Na premiação haverá troféus - 1º, 2º, 3º Lugares, a cada semana e, para os indicados pelos jurados, bolsas de estudo para a VIII Temporada de Ballet Russo em Janeiro de 2011. Mais informações e inscrições pelo telefone: (11) 3222-32190 XIV New Fest Dance Campos do Jordão é promovido pela RV Promoções, membro do Conselho Internacional da Dança (CID Unesco). O Festival de Dança começa às sextas, sempre às 19h; já os sábados a partir das 17h e os domingos os bailarinos sobem ao palco a partir das 15h; os ingressos à venda no local a R\$ 40,00 (integral) e R\$ 20,00 (Meia – Estudantes e Idosos). Antecipados apenas pelo telefone (11) 322-3219 **Audatório Cláudio Santoro** fica na Av. Dr. Luiz Arrobas Martins, 1 8 8 0 , alto da Boa Vista.

Tremembé: Resultados dos Jogos Regionais

A cidade de Caraguatuba recebeu a 56ª edição dos Jogos Regionais em 2012. Oito mil atletas de municípios do Vale do Paraíba, Litoral Norte, Serra da Mantiqueira e parte da grande São Paulo, que compõem a 2ª região esportiva do Estado de São Paulo, marcaram presença no evento realizado entre 18 a 28 de julho. Além de Tremembé, delegações de vários municípios passaram por Caraguá: Aparecida, Arujá, Biritiba Mirim, Caçapava, Cachoeira Paulista, Caieiras, Cajamar, Campos do Jordão, Canas, Caraguatuba, Cruzeiro, Cunha, Ferraz de Vasconcelos, Francisco Morato, Franco da Rocha, Guaratinguetá, Guararema, Guarulhos, Ilhabela, Itaquaquecetuba, Jacareí, Jambeiro, Lagoinha, Lavrinhas, Lorena, Mairiporã, Mogi das Cruzes, Paraíba, Pindamonhangaba, Piquete, Poá, Potim, Roseira, Salesópolis, Santa Isabel, São José dos Campos, São Luiz do Paraitinga, São Sebastião, Suzano, Taubaté e Ubatuba. Tremembé conquistou vitórias nos Jogos Regionais de 2012. O Departamento de Esportes

da Prefeitura Municipal reuniu os resultados apresentados e elaborou a lista de classificação abaixo: **Resultados Jogos Regionais 2012 Futebol de campo masculino sub 21: 4º colocado Futebol feminino livre: eliminado na 1ª fase Handebol Feminino sub 21: eliminado na 1ª fase Karatê: Renato (5º colocado) Tênis de Mesa: 6º colocado (por equipes) ATLETISMO FEMININO: 2º Colocadas na Classificação Geral do Evento, com 28 medalhas na total ATLETISMO MASCULINO: 5º Colocado na classificação Geral do Evento, com 10 no total, sendo 2 de ouro e 8 de bronze. Diego Romulo Gardelli: 3º lugar nos 200 metros e no salto em altura, 12º lugar nos 100 metros e 10º colocado no Salto à distância; Gabriel Ramos: 3º lugar no salto em altura - empatado com Diego Romulo - e 17º colocado no salto à distância; Danilo dos Santos Soares: 15º lugar nos 800 metros e 8º lugar nos 400**

metros; Rafael Nunes: 13º lugar nos 200 metros e 10º colocado nos 100 metros; Guilherme Souza Pinto: 7º colocado nos 400 metros com barreiras, 13º colocado nos 5km; Rogério da Silva: 4º colocado no DECATHLON; Amilton Ramos de Oliveira: 5º colocado no DECATHLON; João Pedro Ferreira: 14º lugar no lançamento de dardo e no arremesso de peso; Gabriel Sarah: 9º lugar no lançamento de disco e 12º colocado no lançamento do dardo; Luciano Aparecido: 5º lugar nos 400 metros; Joilson Alves de Macedo: campeão nos 5km marcha atlética, nos 400 metros com barreiras, 3º colocado nos 800 metros e 5º colocado nos 1.500 metros; Mario Aparecido do Amaral: 7º lugar no lançamento de disco e 13º colocado no arremesso de peso; Revezamento 4x100 metros: (Diego, Joilson, Luciano, Rafael (4º colocado)); Revezamento 4x400 metros: (Diego, Guilherme, Danilo e Joilson (3º colocados).



NOITE DO CALDINHO
com música ao vivo

CASA SÃO FRANCISCO DE ASSIS e APAMEX

Juntos em uma ação beneficente "Por uma melhor qualidade de Vida"

Apoio: Paineiras Country Club

SÁBADO 25/08/12 às 19h00

Local: Paineiras Country Club - Bairro Socorro

Adquirir seu Convite nos Grupos de Amor Exigente, Casa São Francisco de Assis e Paineiras Country Club

INFORMAÇÕES e CONVITES:
Fernando 9119-5609 / Alzira 3642-6553 / Meialli 3648-1158 / Fátima 9155-6935
Carminha 9167-3662 / Rosiney 9774-0355 / Escola Pequeno Príncipe 3642-6553
fantuneslima@yahoo.com.br www.amorexigente.org.br

Vem aí o 3º Encontro da Cidadania

Augusto Cury, Max Gehringer e Drauzio Varella são alguns dos nomes que passarão pelos 5 dias de evento A Fundação Lia Maria Aguiar promove entre os dias 27 a 31 de agosto a terceira edição do Encontro da Cidadania, que acontecerá no Campos do Jordão Convention Center. Nessa edição irá reunir nomes como psicoterapeuta e escritor Augusto Cury, o administrador Max Gehringer, o educador físico Nuno Cobra, o filósofo e escritor Mário Sérgio Cortella e o médico Drauzio Varella. (Confira a programação) A expectativa para esse encontro é superar e dobrar o número de espectadores da última edição, que em 2011, reuniu cerca de 3 mil pessoas, que

irão debater, nos cinco encontros, temas como saúde, educação, qualidade de vida, emprego, motivação e relações familiares. Enquanto os convidados irão compartilhar conhecimentos e experiências com o público, no objetivo de contribuir para a solução de problemas, crescimento e desenvolvimento da comunidade, como é o intuito de Augusto Cury, o administrador Max Gehringer, o educador físico Nuno Cobra, o filósofo e escritor Mário Sérgio Cortella e o médico Drauzio Varella. (Confira a programação) A expectativa para esse encontro é superar e dobrar o número de espectadores da última edição, que em 2011, reuniu cerca de 3 mil pessoas, que

Casa de Cultura Professor Quintino Júnior abre vagas para cursos

A Casa de Cultura Professor Quintino Júnior, em Tremembé, está com vagas abertas para cursos de Dança Flamenca e Cigana. Interpretação em Cinema e TV e música. A instituição inaugurada em maio deste ano e que funciona sob a direção dos organizadores da Primeira Escola de Congo de São Benedito do Eré, impulsiona novas atividades culturais para crianças, jovens e adultos. O curso de Dança Flamenca ou Cigana é aberto a homens e mulheres de todas as idades. As aulas são ministradas pela professora Kalin Priscilla Pacheco. A Casa de Cultura também traz um curso de adequação de interpretação para cinema e TV, em que os inscritos farão parte de um elenco de um filme que será gravado durante as aulas. Ao término das atividades, a direção do projeto escolherá alguns alunos para uma atuação especial nos filmes da série Mistérios do Vale, que serão gravados em várias regiões do Vale do Paraíba. O maior objetivo da iniciativa é formar atores e atrizes profissionais. O curso de interpretação ainda será

subdividido para atender os interessados em direção ou roteiro de cinema, TV e histórias em quadrinhos. A área musical na Casa de Cultura também receberá atividades. A partir deste mês estarão disponíveis cursos para aprendizagem de instrumentos musicais eruditos e populares, instrumentos de cordas, metais, sopro, bateria e percussão. Incentivando o teatro pelo município, a Casa de Cultura Professor Quintino Júnior traz para a cidade o Stand Up "Só Rindo", com o ator e diretor Mauro Russo. A apresentação é voltada para o público maior de 16 anos e acontece na sede da instituição, dia 11 de Agosto. A entrada tem o preço de R\$ 15,00. Os interessados nas atividades da Casa de Cultura podem obter mais informações pelo telefone 3674-2502 ou indo pessoalmente à sua sede, que fica na Rua Dona Zília, 47, Centro Tremembé - SP. **Sobre a Escola de Congo de São Benedito do Eré** A história da escola de Congo se iniciou em 2001 quando foi formado o "Banco

do Eré". O bloco sempre participava e se apresentava em eventos e desfiles de carnaval, retratando temas ligados ao meio ambiente, ecologia e cultura local. Já em 2007, com o objetivo de pesquisar e popularizar o ritmo do congo, o bloco consolidou-se e formou-se então a Primeira Escola de Congo de São Benedito do Eré. Desde então, Tremembé tornou-se uma referência na cultura do congo em todo país. Os instrumentos musicais, os figurinos, os adereços, as fantasias e os bonecos - peças fundamentais e características dos desfiles do Eré são confeccionados pelos integrantes da escola, com a orientação de luthiers - artistas plásticos e carnavalescos. A escola ainda trabalha com a missão de criar centros de referência sobre o congo no país realizando projetos com todas as vertentes desta manifestação cultural, capacitando jovens e adultos, inserindo-os no convívio social, desenvolvendo a cidadania e estimulando soluções criativas e inovadoras.



A GAZETA DOS MUNICÍPIOS



CAÇAPAVA • CAMPOS DO JORDÃO • CARAGUATUBA • CUNHA • ILHABELA • JAMBEIRO • LAGOINHA • MONTEIRO LOBATO • NATIVIDADE DA SERRA • PARAIBUNA • PINDAMONHANGABA • REDENÇÃO DA SERRA • SANTO ANTONIO DO PINHAL • SÃO BENTO DO SAPUCAÍ • SÃO LUIZ DO PARAITINGA • TAUBATÉ • TREMEMBÉ • UBATUBA

ANO XXII 14 de Agosto DE 2012

Nº 4788 DIRETOR RESPONSÁVEL: DANIEL D. RIBEIRO

R\$ 1,00

Facebook mobiliza ex-moradores para reencontro em Redenção da Serra

Um grande encontro de ex-moradores de Redenção da Serra, é esperado para o próximo dia 26 de agosto, nos festejos de comemoração de 38 anos do início da construção da cidade nova, ocorrida em 1975, quando a antiga sede começou a ser inundada pelas águas da represa de Paraíba. O mais inusitado, no entanto, é que o 1º Reencontro de Redencenses, está sendo organizado e concretizado em torno de um grupo no Facebook, site de relacionamento da Internet, idealizado pela professora Ana Néri do Carmo de Faria. O grupo "Redenção de Todos os Tempos" surgiu com o objetivo de publicar fotos antigas e atuais dos redencenses e de outros assuntos relacionados à cidade. "Começou com a ideia de resgatar a memória fotográfica da cidade, convidando as pessoas a postarem fotos no grupo", explica Ana Néri. Segundo ela, em pouco mais de uma semana o grupo já contava com mais de 500 adesões e hoje soma mais de 1,2 mil membros. "Com isso, muita gente que não se via há muitos anos começou a se reencontrar no grupo e a

relembrar fotos antigas onde apareciam ao lado de amigos, com quem não falavam há anos", diz a professora. Na época da mudança da cidade, muitas famílias se mudaram para outras cidades em busca de novas perspectivas, uma vez que algumas delas chegaram a perder as terras, que ficaram embaixo da água da represa; outras se mudaram por desgosto, por não se conformar com a perda da antiga cidade. As fotos de festas e outros eventos ou simplesmente do dia-a-dia da antiga cidade, com seus prédios antigos e ruas de paralelepípedos despertam as lembranças de quem chegou a morar lá e a curiosidade dos novos, que já nasceram na cidade nova e não conheceram a antiga. "É muito legal ficar sabendo que as famílias se reúnem para ver juntas as fotos e as gerações trocam informações sobre a história e o povo da cidade", conta Ana Néri. E foi a partir desse clima, que começaram surgir as propostas do reencontro, na verdade uma ideia antiga de muitas pessoas, mas nunca concretizada. A professora Ana Néri e outra filha da terra, a contabilista Maura Baptista de Azevedo, resolveram

encarar o desafio de realizar o encontro e mobilizaram a prefeitura, uma Ong local, a Mãre, a Paróquia e outras entidades e organizaram o evento, que vai fazer parte da programação do 38º aniversário de fundação da cidade nova. "Fizemos questão de ter uma programação que valorize tudo aquilo que é de Redenção. As exposições serão de obras de artistas redencenses, inclusive do Mestre Justino - pintor conhecido nacionalmente nascido na cidade - e de outros artistas conhecidos como Toninho Mendes, Adão Silvério, João Bosco, João Branco e outros. Também participarão da festa músicos locais, artesãos, fotógrafos, poetas e outros, além da comida tipicamente local, que será servida no almoço. "É claro que teremos exposição de fotos antigas, cópiadas do Facebook para que as pessoas possam se encontrar. Acho que essa vai ser a parte mais interessante", desta Ana Néri. Segundo ela, o encontro vai ser documentado em foto e vídeo para que possa ficar registrado para as futuras gerações. A expectativa é de que pelo menos 1,2 mil pessoas participem da festa.

Campos do Jordão: Cozinha de Bistrô traz jantar com clima de inverno

Amantes da gastronomia da montanha saborearão founes no charmoso Toribinha Ainda com clima de inverno, a Campos do Jordão Associação de Hotelaria e Gastronomia (Asstur) promove no próximo dia 29/08 (quarta-feira), a partir das 20h 30, mais uma edição da Cozinha de Bistrô. O local escolhido para essa edição é o Toribinha Bar & Foundue, que proporcionará aos convidados da gastronomia das

montanhas uma viagem pela variedade de sabores de foundes, que é a especialidade da casa. Entre as delícias que os convidados poderão saborear estão Fondue Bourguignonne (Cubos de Filé Mignon e peito de frango acompanha batata frita, torrada e 14 tipos de molho), Fondue de Queijo (Mistura harmônica de queijo fundido e emental, acompanha cubos de pão branco e de centeio) e Fondue de Chocolate (Chocolate meio amargo acompanha frutas frescas

da época). Cozinha de Bistrô é uma realização da Asstur com apoio da Associação Brasileira Ind. de Hotéis (ABIH), do **Capitão Toribinha** convites custam R\$ 62,00 (pessoa), bebidas não inclusas e podem ser reservados pelo telefone (12) 3664-1532 ou pelo e-mail malesstur@tema.com.br Toribinha Bar & Foundue fica na Av. Ernesto Diederichsen, 2962 - Vila Gavião Gonzaga - Tel: (12) 3668-5000.

Pindamonhangaba: realiza atualização da carteira de vacinação

Neste sábado (18) Pinda realiza o dia 'D' da Campanha Nacional de Atualização Vacinal. O objetivo dessa campanha é atualizar a carteira de vacina das crianças de 0 a 5 anos. Os pais podem levar seus filhos das 8 às 17 horas em qualquer unidade de PSF, na UBS do Crispim e no Cisa de Moreira César. A campanha vai até o dia 24 de agosto. Para a realização da vacinação é necessário levar a carteira de vacina. Caso a criança não tenha perdido é preciso tirar a 2ª via na unidade referente da criança. Depois de 30 dias

haverá um novo monitoramento, desta vez será feito de casa em casa para verificação da caderneta de vacina. "É de extrema importância os pais levarem os filhos na unidade de saúde mais próxima de sua casa porque a criança precisa ter a vacinação completa. Eles não podem esquecer de levar a caderneta, sem ela não conseguimos atualizar as vacinas", ressalta a enfermeira da Vigilância Epidemiológica de Pindamonhangaba, Rosângela Maria Pires. A importância da vacinação A vacinação é

uma forma de fortalecer o organismo contra determinadas infecções. As vacinas fazem parte da nossa vida desde o nascimento e são essenciais para a eficácia na prevenção contra várias infecções além de ser um instrumento importante para a saúde pública na missão de proteger um grande contingente humano. A vacinação pode ajudar também na erradicação de doenças como ocorreu com a poliomielite e o sarampo. Brasil. Vacinar os filhos é um ato de amor à vida.

Campos do Jordão: Orotour recebe IV Gourmet & Vinho



Encontro reúne durante 4 dias na serra apreciadores dessa bebida. Um dos melhores eventos enogastronômicos do Brasil em qualidade de seleção dos vinhos, palestrantes e chefs de cozinha, o IV Gourmet & Vinho Campos do Jordão 2012 acontece no **Orotour Garden Hotel**, entre os dias 16 a 19 de agosto. O evento tem a supervisão do consultor Luis Otávio Peçanha que coordenará as degustações com as temáticas "A Syrah/Shiraz pelo mundo", "Vinhos Jerez El Maestro Sierra", "Grandes vinhos de Bordeaux", "Vinhos da Califórnia", "Os grandes vinhos brancos de Bordeaux" e "Vinhos

Madeira". Ainda durante o encontro haverá uma degustação de cachaça, trazendo para essa analogia as origens, estilos, além de degustações de grandes rótulos argentinos, com exibição de filmes e shows clássicos e modernos, num clima portenho. O IV Gourmet & Vinho é uma realização do Orotour Garden Hotel, com Campos do Jordão Eventos e EnoPira - Boutique de Vinhos. Informações podem ser obtidas pelo telefone (12) 3663-2166. **Orotour Garden Hotel** está localizado na Rua Eng. Gustavo Kaiser, 165 - Vila Natal. Tel (12) 3662-2833

A Gazeta dos Municípios

Tudo que você lê aqui!

Você encontra em:

www.agazetadosmunicipios.com

Tremembé mora no meu



www.tremembeonline.com.br

AVISO DE LICITAÇÃO

A Câmara Municipal de São Bento do Sapucaí - SP torna público, para conhecimento de todos, que fará realizar o Processo Licitatório nº 01/2012, Tomada de Preços nº 01/2012, objeto: "contratação de empresa para a execução de concurso público para provimento de cargo público", tipo menor preço global, cujo Edital e anexos se encontram à disposição dos interessados no site www.camarasbs.sp.gov.br, no Link Editais.

O recebimento das propostas, abertura e início da Sessão será no dia 30/08/2012 às 10:00 horas, na Sala de Reuniões da Câmara Municipal de São Bento do Sapucaí - SP, sito a Rua Sargento José Lourenço, nº. 190, Centro. Informações: (12) 3971-1144 e cmsbsapucaia@uol.com.br. São Bento do Sapucaí, 13 de agosto de 2012. Lucas José Ribeiro - Presidente da Comissão de Licitações. Altino de Paula Salgado - Presidente da Câmara.

AVISO DE LICITAÇÃO

A Câmara Municipal de São Bento do Sapucaí - SP torna público, para conhecimento de todos, que fará realizar o Processo Licitatório nº 02/2012, Tomada de Preços nº 02/2012, objeto: "fornecimento de vale alimentação, na forma de cartão magnético para os servidores da Câmara Municipal de São Bento do Sapucaí - SP", tipo menor preço unitário, cujo Edital e anexos se encontram à disposição dos interessados no site www.camarasbs.sp.gov.br, no Link Editais.

O recebimento das propostas, abertura e início da Sessão será no dia 30/08/2012 às 15:00 horas, na Sala de Reuniões da Câmara Municipal de São Bento do Sapucaí - SP, sito a Rua Sargento José Lourenço, nº. 190, Centro. Informações: (12) 3971-1144 e cmsbsapucaia@uol.com.br. São Bento do Sapucaí, 13 de agosto de 2012. Lucas José Ribeiro - Presidente da Comissão de Licitações. Altino de Paula Salgado - Presidente da Câmara.



SCALA Locadora de Andimes e Equipamentos para Construção Civil

Sérgio Righetti
9183-1130

FERCOM

Comércio e Manutenção de Ferramentas Elétricas

Ass. Técnica:
BOSCH - MAKITA - DEWALT - B&D

TELEFAX:
(12) 3632.4319 / 3624.3354

Av. Desembargador, nº 292 - Centro - Taubaté - SP

Exclusivo tratamento para as unhas

Saiba quais são as principais doenças de unhas e também aquelas sistêmicas que acarretam alguma deformidade. As unhas refletem a saúde do organismo. Apesar de normalmente estar debaixo de esmaltes coloridos, no caso das mulheres, a sua aparência pode ser sinal de deficiências ou problemas de saúde. Portanto, é fundamental tratá-las adequadamente para protegê-las contra as agressões diárias. Elas são produzidas por glândulas em sua base que secretam grossas camadas de queratina, que se mantêm aderidas à pele até a sua extremidade. O seu crescimento é contínuo e recebe estímulos hormonais e nutricionais diversos. Ela pode interromper seu crescimento ou apresentar alterações de estrutura, uma vez que, em casos de doenças graves, o organismo reserva sua fonte de proteínas, vitaminas e de defesa para os órgãos vitais. Os nutrientes ficam escassos primeiramente nas unhas e nos cabelos, e ambos ficam enfraquecidos, opacos e sem vida nestas situações. A unha normal é transparente, lisa, suave, permanecendo colada ao seu leito e apresentando crescimento contínuo. Para fortalecer as unhas, existem alguns medicamentos orais e agravada com a idade e o corte errôneo da unha. Deve-se preventivamente cortar a unha reta, evitar sapatos apertados e evitar tirar muito a cutícula nos cantos. Em casos mais intensos recorre-se à cirurgia, que tira a matriz da unha responsável pelo seu crescimento naquele canto. Fique atenta a algumas doenças que podem causar alterações nas unhas:

- Anemia: unhas quebradiças, secas, opacas, com vários sulcos transversais, formato côncavo da unha (coilonquia), descolamento distal (onicólise)
- Doenças cardíacas: unhas curvadas para baixo, alargadas, coloração arroxeada e pontos arroxeados
- Doenças renais: engrossamento das unhas, coloração amarelada ou cinzenta, linhas transversais esbranquiçadas, unha metade marrom, metade clara
- Doenças hepáticas: na cirrose estão

creme de mãos e utilizado diariamente. O que realmente estimula o crescimento da unha é a formação de um silício orgânico biodisponível (Methiosilane CN - tópico e Esxynutrimen-oral), explica. A maioria das alterações nas unhas são:

- Unheiro: é o edema da cutícula. Pode ser causado por cáncida (em pessoas que mexem muito com água ou umidade) ou por bactéria (geralmente após um traumatismo, como tirar a cutícula);
- Micoses: a mais característica é a unha que vai ficando porosa, descolando e formando uma massa por baixo. É importante salientar que não é transmitida só em pedicure, como muitos pensam. Homens que nunca vão à pedicure são os mais acometidos. A causa é o fungo que existe no ar agravado pela predisposição familiar, diabetes, suor excessivo nos pés e uso contínuo de sapatos fechados. Microtraumatismos vão descolar a unha e facilitar a umidade debaixo dela, onde o fungo se acomodará. No caso de micose inicial, cortar bem a unha e usar antifúngicos locais;
- Unhas encravadas: são defeitos constitucionais, em que a unha se encurva muito e entra dentro da carne, incomodando muito. É agravada com a idade e o corte errôneo da unha. Deve-se preventivamente cortar a unha reta, evitar sapatos apertados e evitar tirar muito a cutícula nos cantos. Em casos mais intensos recorre-se à cirurgia, que tira a matriz da unha responsável pelo seu crescimento naquele canto. Fique atenta a algumas doenças que podem causar alterações nas unhas:
- Anemia: unhas quebradiças, secas, opacas, com vários sulcos transversais, formato côncavo da unha (coilonquia), descolamento distal (onicólise)
- Doenças cardíacas: unhas curvadas para baixo, alargadas, coloração arroxeada e pontos arroxeados
- Doenças renais: engrossamento das unhas, coloração amarelada ou cinzenta, linhas transversais esbranquiçadas, unha metade marrom, metade clara
- Doenças hepáticas: na cirrose estão

presentes as chamadas "Unhas de Terry" - de cor esbranquiçada na parte proximal e coloração normal na parte distal, unha pálida, amarelada, arredondada e aumento da unha. Doenças gastrointestinais: unhas doloridas, frágeis e que se descolam da parte distal ou descamam. Presença de pontos hemorrágicos
- Diabetes: unhas grossas, avermelhadas e com visualização de vasos na pele. É comum a presença de micoses, engrossamento e endurecimento das pontas dos dedos
- Hipertireoidismo: afinamento e enfraquecimento das unhas, descolamento da parte distal e abaulamento
- Hipotireoidismo: unhas opacas e grossas
- Lúpus eritematoso: manchas brancas na unha, depressões pontiformes e descolamento da parte distal da unha. Hemorragia da cutícula
- Reumatismo: unhas amareladas, com sulcos transversais, lúmula (mancha esbranquiçada e semilunar presente na base da unha) e engrossamento sob a unha
- Leucemia: unha quebradiça, hiperqueratose (engrossamento) ou perda total da unha
- AIDS: é frequente o acometimento da unha por infecções causadas por fungos, cáncida, vírus e herpes e também a presença do sarcoma de Kaposi (tumor vascular) na unha. Saiba identificar se suas unhas estão saudáveis
- Deficiência de vitamina A: unha com aspecto de casca de ovo, esbranquiçada e quebradiça
- Deficiência de vitamina B12: linhas longitudinais escuras, cor azul enegrecida
- Deficiência de vitamina C: Pequenos traumas na unha podem romper vasos de sangue embaixo da unha e provocar pontos de hemorragia
- Deficiência de zinco: coloração acinzentada, cutícula seca e engrossada, descamação intensa ao redor das unhas, linhas transversais bem acentuadas
- Deficiência de nicotinamida - vitamina B3 (pelagra - doença do alcoolátraz): linhas transversais esbranquiçadas, ausência de brilho e descolamento da parte distal da unha.

EXPEDIENTE

Editada por Editora Flor do Vale Jornalismo Comunicação e Promoção Ltda
CNPJ: 61.661.328/0001-43
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 11/08/2012
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
REVEPS Representações Ltda.
Alameda dos Jurupes, 455
Conj. 46 - São Paulo - CEP 04088-001
Filial: A DJJRJ Associação dos Jornais do Interior
Sistema de distribuição digital
Materias pagas ou autografadas não representam necessariamente a opinião deste jornal.

POSTOS DE DISTRIBUIÇÃO
CAÇAPAVA: Na banca da Praça das Bandeiras e na casa do cidadão
CAMPOS DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Av. Abemessia
CARAGUATATUBA: Salles Jomas e Revistas - Rua Álvaro de Azevedo
CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvão de França (Ao lado do campo de futebol)
JABOTICABATUBA: Banca da Várzea - Praça Almeida Gá, 19 - Centro
LAGOENHA: Prensa Orgânica - Praça Pedro Alves Ferreira, 85
MONTEIRO LOBATO: Banca do Lázaro
Praça Com. Freire
NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Natividade e Parafacora Pão Zico - Rua Lúcia da Silva
PARAIBUNA: Praça Antonio Cavalcanti, 100 - Banca canto das Letras
PARANANHANÇA: Distribuidora de Jornais e Rev. Rua Des. César Campesini, 218
REDEÇÃO DA SERRA: Banca de Redenção Av. 7 de setembro, 258
SANTO ANTONIO DO PINHAL: Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).
SÃO BENTO DO SAPUCAÍ: Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).
SÃO LUIS DO PARAITINGA: Banca da Cidade e comércio local.
TAUBATÉ: Banca da Praça
Praça Dom Epimônidas - 3632-18-08
TREMEMBÉ: Nas bancas de jornais da cidade.
UBATUBA: Nas bancas de jornais.
Av. Beneditina nº 163
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. Jornal Regional

Colesterol alto atinge 30% das crianças com histórico familiar

Levantamento realizado pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia também apontou que 87% das crianças avaliadas ingeriam quantidades excessivas de gorduras. No Dia Nacional de Combate ao Colesterol, comemorado no dia 8 de agosto, levantamento realizado pelo Ambulatório de Nutrição Clínica do Instituto Dante Pazzanese, unidade da Secretaria de Estado da Saúde referência nacional em cardiologia, fez um alerta aos pais: cerca de 30% das crianças e adolescentes com histórico familiar de cardiopatias têm colesterol total elevado. O estudo também mostrou que, do total de 100 crianças e adolescentes avaliadas na unidade, com idades entre 5 e 17 anos, 89% apresentavam uma quantidade de LDL, que é o "colesterol ruim", aumentado, enquanto 45% apresentavam uma quantidade de HDL, que é o colesterol bom, abaixo do necessário. Além dos níveis de colesterol elevados, 40% das crianças avaliadas eram sedentárias e 87% ingeriam quantidade excessiva de gorduras. "O aumento do colesterol ruim e diminuição do colesterol bom é uma das causas de doenças cardiovasculares. Por isso, a conscientização sobre a importância de uma alimentação adequada na infância é fundamental para um crescimento saudável", diz Cristiane Kovacs, nutricionista do hospital estadual Dante Pazzanese. Segundo a nutricionista, alimentos como o azeite, o abacate e a

SP promove megacampanha para colocar em dia vacinação de 2,9 milhões de crianças

A Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo promove a partir de 18 de agosto, um sábado, uma campanha para colocar em dia a vacinação de 2,9 milhões de crianças paulistas menores de cinco anos. O objetivo é conferir a caderneta e aplicar as doses em atraso, conforme a faixa etária de cada criança. Das 8h às 17h do dia 18 de agosto, 36,5 mil profissionais da saúde estarão distribuídos em cerca de 4 mil postos de saúde fixos e volantes em todo o Estado de São Paulo, para conferirem e atualizarem a caderneta das crianças com aplicação de vacinas, caso seja necessário. Estarão disponíveis, ao todo, doses contra 15 tipos de doenças, entre como paralisia infantil, pneumonia, febre amarela, gripe, rotavírus e meningite. Também será disponibilizada

pela primeira vez, a vacina Pentavalente, que imuniza contra as doenças difteria, tétano, coqueluche, meningite e hepatite B. Para a campanha de atualização da caderneta também serão mobilizados, em parceria com as prefeituras do Estado, 2,5 mil carros, 48 ônibus, cinco barcos e 15 outros tipos de veículos de transportes. A campanha é destinada, prioritariamente, aos menores de cinco anos que forem levados aos postos por pais ou responsáveis com a caderneta de vacinação das crianças, documento fundamental para comprovar quais doses já foram aplicadas, quais estão em atraso e quais deverão ser aplicadas nos meses ou anos seguintes. Caso os pais ou responsáveis tenham perdido a caderneta de vacinação de seus filhos, a recomendação é de que eles compareçam ao mesmo posto de saúde onde vacinaram as crianças anteriormente, para que seja possível consultar a ficha de registro nos arquivos da unidade sobre quais vacinas já foram ou não aplicadas. "Esta campanha é fundamental para proteger as crianças contra doenças transmissíveis e que podem ser perigosas. Faremos um verdadeiro mutirão para ampliar a cobertura vacinal no Estado e mantermos erradicadas as doenças como a pólio e o sarampo, além de reforçar o controle das doenças imunopreveníveis", afirma a médica pediatra Helena Sato, diretora de Imunização da Secretaria. A campanha seguirá até o dia 24 de agosto, uma sexta-feira.

Carência de vitamina D é mais prejudicial aos idosos

Especialista afirma que as pessoas da terceira idade estão mais vulneráveis a perda dessa substância, imprescindível para evitar doenças que comprometem a estrutura óssea, muscular e até mesmo patologias de pele. A população de idosos no Brasil cresce a cada ano, quer dizer, mais de vinte milhões de pessoas já completaram ou passarão de sessenta anos de idade, devendo chegar a trinta milhões em 2020, afirma o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Por isso, o Governo busca investir intensamente em saúde pública voltada a esse segmento, como campanhas de vacinação antigripe, fornecimento de remédios gratuitos e palestras explicativas acerca da importância de atividades físicas e dietas específicas para a prevenção de doenças. Dentro desse cenário, especialistas afirmam que a alimentação rica em nutrientes e vitaminas é um dos pontos mais importantes na vida do idoso. Sabe-se que a vitamina D, por exemplo, é importante para a preservação dos ossos, músculos e para o sistema imunológico em geral. A Farmacêutica Especialista em Nutracêuticos e Nutricosméticos, Karina Ruiz, alerta que nos idosos pode haver uma redução de até 75% de vitamina D no organismo, o que representa maior risco de quedas e fraturas. "Diversos estudos comprovam que a vitamina D é responsável pela produção do cálcio no organismo que, por consequência, proporciona força muscular e melhor saúde aos ossos, evitando, assim, doenças como raquitismo e osteoporose, muito comuns nesse nicho da população. Na sua falta ou insuficiência, o idoso não consegue equilíbrio para caminhar normalmente", afirma Karina ainda observa que os benefícios da vitamina D vão muito além do fortalecimento ósseo. Segundo pesquisas, idosos com ausência dessa substância apresentam maior propensão a infecções. Dados epidemiológicos sugerem uma marcante associação entre a deficiência de vitamina D e o aumento da incidência de doenças, como até mesmo alguns tipos de câncer, inclusive o de pele. Fontes naturais A deficiência de vitamina D, cuja principal fonte é o sol, também pode ser decorrência de ingestão inadequada de alimentos com essa substância ou até mesmo por distúrbios hereditários. Por isso, uma das maneiras mais simples e eficazes para suprir a carência dessa vitamina é investir nos alimentos como, por exemplo, peixes (principalmente sardinha e salmão), leite, ovos e iogurtes, além de alimentos fortificados ou suplementos encapsulados, como óleo de fígado de bacalhau e vitaminas sintéticas. "A dose diária recomendada de vitamina D varia de acordo com a idade e com o local onde se vive. Um adulto precisa consumir, em média, cinco microgramas por dia. Já o idoso, após uma avaliação médica, provavelmente terá que absorver uma quantidade maior", explica.

São Bento do Sapucaí: Bairro do Cantagalo recebe Oficina de Doces

Dando continuidade ao Projeto "Turismo de Base Comunitária", que busca instruir, capacitar e promover a geração de renda dos moradores locais, ascendendo o potencial turístico e agrícola existentes, foi realizado nos dias 08 e 09 de agosto,

abóbora. Nos dias 02, 09 e 16 de setembro acontece no Bairro o "II Festival Caipira do Bairro Cantagalo", onde por R\$ 15,00 serão oferecidos almoço, sobremesa e suco à v o n t a d e ; além de opções de passeios. Não percam!



Leia e Anuncie

A Gazeta dos Municípios
12 3672 2257
www.agazetadosmunicipios.com.br