

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 Paraibuna. 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 paralelepípedos despertam as lembranças de que 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 Mafre, 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, copiadas 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.

Tremembé: Resultados dos Jogos Regionais

A cidade de Caraguatubá 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, Biritinga Mirim, Caçapava, Cachoeira Paulista, Caieiras, Cajamar, Campos do Jordão, Canas, Caraguatubá, Cruzeiro, Cunha, Ferraz de Vasconcelos, Francisco Morato, Franco da Rocha, Guaratinguetá, Guararema, Guarulhos, Ilhabela, Itaquaquecetuba, Jacareí, Jambéiro, Lagoinha, Lavrinhas, Lorena, Mairiporã, Mogi das Cruzes, 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 pelos atletas tremembeenses e elaborou a lista de classificação abaixo: **Resultados 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 no total ATLETISMO MASCULINO: 5º Colocado na classificação Geral do Evento, com 10 no total, sendo 2 de ouro e 8 de bronze: Diego Romulo e Mario 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 - empato 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 1.500 metros e 17º 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 de 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 colocado)).

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 passaram 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 com psicoterapeuta e escritor Augusto Cury, o administrador Max Gehringer, o educador e 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 da Fundação com os objetivos de discutir, conscientizar e propor ações para melhoria de vida da sociedade. Com a renda dos ingressos toda revertida as ações sociais promovidas pela Fundação. Os ingressos estão à venda na Fundação Lia Maria Aguiar (Avenida Dr. Victor Godinho, 455 - Capivari) ou pelo site da

instituição ou a partir do dia 26/08, no local do evento para os ingressos remanescentes, no valor de R\$ 20,00/ pessoa, por dia; já estudantes e pessoas acima de 65 anos pagam meia através de documento de identificação com foto. O público deverá chegar ao local das palestras das 17h 30 até 18h 50; já que a palestra inicie às 19h, com duração média de 1 hora e participação de 3 convidados que formarão uma mesa redonda farão perguntas ao entrevistado. Vale lembrar que esse ano os lugares ao serão marcados, é recomendado aos participantes que realizem o check-in com antecedência. Mais informações pelos telefones (12) 3663-4283/ 3663-4658

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 estará 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 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 “Bloco

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 “Bloco

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.



CAÇAPAVA • CAMPOS DO JORDÃO • CARAGUATUBA • CUNHA • ILHABELA • JAMBÉIRO • 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

A GAZETA DOS MUNICÍPIOS



ANO XXII 15 de Agosto DE 2012

Nº 4778 DIRETOR RESPONSÁVEL: DANIEL D. RIBEIRO

R\$ 1,00

Pindamonhangaba: Trabalhos de recapeamento continuam até outubro

A Prefeitura de Pindamonhangaba iniciou no começo de agosto as obras de recapeamento e melhorias viárias. Os trabalhos serão realizados até segunda quinzena de outubro. Mais de 40 pontos da cidade receberão as melhorias e com isso os motoristas, ciclistas e motociclistas poderão trafegar com mais segurança. Devido ao bom tempo a equipe está adiantando as obras. Os trabalhos, por exemplo, na Fortunato Moreira teriam começado nesta segunda-feira (13), no entanto, o local recebeu as melhorias na final da semana passada. Nesta quarta-feira (15) a

recuperação será concluída na Rua Voluntário Vitoriano Borges até a Rua Pedro Costa. Entre os locais que já receberam as melhorias, por exemplo, estão a Cel. José Francisco e a Fortunato Moreira. Os moradores estão aprovando as melhorias. “As ruas não estavam tão ruins, mas o recapeamento vai melhorar ainda mais”, disse o morador Donizete Prolungate. O comerciante Decio Prates também comentou a importância das melhorias na Rua Voluntário Vitoriano Borges. “O recapeamento vai melhorar ainda mais a passagem dos carros nessa rua”. As melhorias

acontecerão em mais de 40 pontos da cidade. A próxima rua a ser recapeada é a Capitão Vitorino Basso. Está em licitação a contratação para as melhorias nas ruas João Bondioli, Dr. Octávio Campelo de Souza, Caraguatubá, Rodrigo Lobato, Dr. Laerte Machado Guimarães, Albuquerque Lins, Barão de Lessa, Cônego Tobias, Capitão José Martiniano Vieira Ferraz, Martin Cabral, Dr. João Ribeiro, Frei Maurício, Professor José Benedito Cursino, Dona Júlia Alves Vieira, Avenida das Greveleas, Avenida Nova Pinda, entre outros pontos.

Inscrições abertas para o Concurso Miss Comerciária em Taubaté e região

O Sindicato dos Empregados do Comércio de Taubaté e região abriu as inscrições para o concurso Miss Comerciária 2012, evento que tem por objetivo destacar a beleza, simpatia e charme da mulher comerciária. Até o dia 06 de setembro, todas as comerciárias da base territorial que incluem Taubaté, Campos do Jordão, Pindamonhangaba e Ubatuba poderão retirar a ficha de inscrição pelos sites www.sincomerciosvp.org.br e www.guiataubate.com.br, ou na sede do Sindicato. O evento acontece dia 9 de novembro às 20h no Clube de Campo Abaeté, e é promovido anualmente pelo Sindicato dos Empregados do Comércio de Taubaté e região (Sincomercários), e pela Federação dos Empregados do Comércio do Estado de

São Paulo (Fecomercários). A Comissão Julgadora será formada por sindicalistas, empresários e profissionais de moda, beleza e imprensa. A vencedora, assim como 2º e 3º lugar, receberá prêmios em dinheiro, e a 1ª colocada representará Taubaté no Concurso Miss Comerciária Paulista. Para o Presidente do Sindicato dos Empregados do Comércio de Taubaté, Carlos Dionísio de Moraes, “o Miss Comerciária é um importante evento que visa promover e destacar o trabalho e a beleza da mulher comerciária de Taubaté e região, sendo que a maior parte dos trabalhadores do comércio é composta por mulheres, e nada mais justo homenageá-las desta forma”. A vencedora do Concurso Miss Comerciária 2011 foi Elaine Valério, (12) 3621-3955.

Rio Amazonas é reconhecido como uma das maravilhas naturais do mundo

O Rio Amazonas, no Peru, ganhou no dia 13, homenagem durante cerimônia em que foi reconhecido como uma das Sete Maravilhas do Mundo pelo governo regional de Loreto. O Rio Amazonas é o segundo maior em extensão do mundo, atrás apenas do Rio Nilo. Ele nasce no Peru e deságua no Brasil. Por meio de telas gigantes colocadas nas sete cidades localizadas na região, os moradores vão acompanhar a solenidade. “As atividades serão realizadas nas sete cidades da província. Cada capital, ao mesmo tempo, irá desenvolver vários eventos, mobilizar os estudantes e a população em geral”, disse dele. Na capital de Loreto, Iquitos, haverá um city tour nas principais áreas turísticas. Na prefeitura de Iquitos será descerrada uma placa de bronze com a certificação oficial do Rio Amazonas

dos Andes, no Sul do Peru, e a foz no Rio Tocantins, no Norte do Brasil. O governador de Loreto, no Peru, Yvan Vasquez Valera, disse que o objetivo é que todos da região participem da solenidade. “As atividades serão realizadas nas sete cidades da província. Cada capital, ao mesmo tempo, irá desenvolver vários eventos, mobilizar os estudantes e a população em geral”, disse dele. Na capital de Loreto, Iquitos, haverá um city tour nas principais áreas turísticas. Na prefeitura de Iquitos será descerrada uma placa de bronze com a certificação oficial do Rio Amazonas

como uma das maravilhas naturais do mundo. Para as autoridades peruanas, o reconhecimento representa o respeito pela riqueza e biodiversidade que abriga a Amazônia. O prêmio é compartilhado com a Bolívia, o Brasil, Equador, Suriname, a Colômbia, Venezuela, Guiana e Guiana Francesa, países nos quais o Rio Amazonas está presente. A cada ano há a seleção das sete maravilhas naturais do mundo (New 7 Wonders of Nature) pela população, por meio de uma votação global. A iniciativa começou em 2009 com o canadense-suíço Bernard Weber.

Profissionais da educação participam de encontro de formação

Professores e gestores da Rede Municipal de Educação participaram nesta terça-feira (14) do 1º Encontro de Formação de Multiplicadores do projeto “Educando com a Horta Escolar e Gastronômica”.

O encontro acontecerá no projeto Hortaliçom, em Moreira César. Os profissionais aprenderam como planejar e cultivar uma horta orgânica doméstica com o objetivo de exercer o papel de multiplicadores, passando

essa prática da alimentação saudável aos alunos. O curso será ministrado por uma nutricionista em conjunto com o monitor do projeto, Vanderson Firmino da Silva.

Curso de dança da Irmandade de Taubaté promove união de casal

Atividades em grupo proporcionam novas amizades e também novos amores. Diariamente, a Irmandade de Misericórdia de Taubaté oferece uma série de atividades voltada para a saúde e o bem estar do idoso, sempre com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de seus alunos. Mas, o curso de dança de salão trouxe benefícios que foram além das expectativas. Há cerca de quatro meses, Stanislaw Pakalinski e Filomena de Moraes Silva Rosa se conheceram durante as aulas de dança e não se desgrudaram mais. “Nós fazíamos aula no grupo de dança individual, mas, nossa afinidade era tanta que logo

passamos para o grupo de casal”, disse Filomena. Já Stanislaw é mais direto e fala sobre o interesse que havia por trás do curso. “Eu esperava ansioso para chegar o dia da aula porque sabia que iria encontrá-la”. Os dois, que são viúvos, afirmam que o trabalho desenvolvido pela entidade trouxe muitos benefícios no dia-a-dia de ambos. “A gente conhece novas pessoas, tem uma motivação para sair de casa, se arrumar e tudo isso só melhora a nossa qualidade de vida”, explica Filomena. Para Stanislaw, a satisfação é ainda maior. “A Irmandade de Taubaté só me trouxe coisas boas. Aqui, eu tive meu primeiro

emprego, em 1969, fiz muitos amigos e ainda conheci a minha parceira. Só tenho a agradecer”, finaliza. As aulas de dança de salão acontecem às segundas e quintas-feiras, das 19h às 20h30, e podem ser feitas em grupo ou individual. Além da dança, a entidade oferece também aulas de hidroginástica, musculação, ioga, tai chi chuan, entre outras atividades. Os interessados em participar devem procurar a secretária da Irmandade de Misericórdia de Taubaté, que fica à Rua Portugal, 169, Jardim das Nações. Mais informações pelo telefone (12) 3632-4423.

Taubaté: Casa de Cultura Amácio Mazzaropi promove “Contos e Causos” no Dia do Folclore

Para comemorar o Dia do Folclore, a Casa de Cultura Amácio Mazzaropi, de Taubaté, promove no próximo dia 22 de agosto, das 10h às 17h, o evento “Contos e Causos”. O objetivo é enaltecer o folclore regional, mostrando sua relação com o homem caipira, simbolizado na figura de Amácio Mazzaropi. Por considerar que o folclore é uma forma que o homem

utiliza para preservar seus valores e manter vivas suas raízes através de gerações, a Casa de Cultura programou para este dia diversas atividades, como apresentações musicais, danças e contação de causos. Durante a programação haverá ainda a oficina do Saci e apresentação de diversos grupos folclóricos. A entrada é gratuita. O endereço da

Casa de Cultura Amácio Mazzaropi é Rua Emílio Winther, 581, próximo à Praça Santa Terezinha. Mais informações podem ser obtidas pelos telefones (12) 3622-5400 e 3631-3199. O local foi inaugurado em abril deste ano pelo prefeito de Taubaté, Roberto Peixoto, e está ligado à Secretaria de Desenvolvimento e Inclusão Social (Sedis).

SCALA Locadora de Andaimes e Equipamentos para Construção Civil

Sérgio Righetti
9183-1130

A Gazeta dos Municípios

Tudo que você lê aqui !

Você encontra em:

www.agazetadosmunicipios.com

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 tópicos no mercado. A Biotec Dermocosméticos indica para o uso oral o ativo Exsynntriment que fornece silício orgânico e fortalece a resistência das unhas tomando-as mais uniformes. No uso tópico existe o Nonychosine V que forma um filme rico em acetilmelionina (fonte de enxofre), e Methiosilane CN, uma metionina ligada ao silício orgânico que estimulará o crescimento das unhas. O silício orgânico estimula a síntese de colágeno, e as fontes de enxofre (acetilmelionina) aumenta a firmeza da unha e melhora sua hidratação. Segundo Mika Yamaguchi, farmacêutica e consultora técnica da Biotec Dermocosméticos, o ativo Nonychosine V deve ser introduzido no esmalte e ser passado uma vez por semana. O Methiosilane CN pode ser introduzido em um

creme de mãos e utilizado diariamente. O que realmente estimula o crescimento da unha é uma formação melhor é o silício orgânico biodisponível (Methiosilane CN - tópico e Exsynntriment-oral), explica. A maioria das alterações nas unhas são: • Unheiro: é o edema da cutícula. Pode ser causado por cândida (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 salientarmos 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 (coloniúquia), 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, arredondamento 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 puntiformes e descolamento da parte distal da unha. Hemorragia da cutícula • Reumatismo: unhas amareladas, com sulcos transversais, lúnula (mancha esbranquiçada e semilunar presente na base da unha) avermelhada e engrossamento sob a unha • Leucemia: unha quebradiça, hiperqueratose e (engrossamento) ou perda total da unha • AIDS: é frequente o acometimento da unha por infecções causadas por fungos, cândida, 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 escurecidas, 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 dos alcoólatras): linhas transversais esbranquiçadas e ausência de brilho e descolamento da parte distal da unha.

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 a carteira ou tenha perdido é preciso tirar a 2ª via na unidade referente da criança. Depois de 30 dias

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 aconteceu 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, tendo como palestrante José Henrique de Paula Eduardo que apresentará 11 rótulos. Veja a programação completa abaixo. Para encerrar cada dia de encontro um momento enogastronômico levará os participantes aos sabores da cozinhas e vinhos de Portugal (chef Nelson Gonçalves Júnior – Vila Chã), França (Chef Lima – Capriccio/Orotour Hotel) e Argentina (Maximiliano Brasil – Lady Fina Café). Sendo o último com tema “Tango e Vinho” com a presença do jornalista e enólogo Marcello Copello, que

fará um paralelo entre o tango e as uvas Malbec, trazendo para essa analogia as origens, ícones, 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 reaiização 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

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, faz um alerta aos pais: cerca de 30% das crianças e adolescentes com histórico familiar de cardiopatia 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

azeitona, ricos em gorduras monoinsaturadas, ajudam a aumentar a quantidade de colesterol bom no sangue. Já alimentos como queijo amarelo, carnes gordas ou com muita gordura aparente, pele de frango e coco por exemplo, por serem ricos em gorduras saturadas, contribuem para o aumento do colesterol ruim se ingeridos em excesso. “A adoção de hábitos saudáveis na infância, com alimentação balanceada e prática de atividade física, pode ser o caminho para a prevenção e o controle de problemas de saúde no futuro. Isso porque hábitos inadequados adquiridos ao longo da vida são muito mais difíceis de serem modificados na fase adulta”, alerta Cristiane.

Carência de vitamina D é mais prejudicial aos idosos

Especialista afirma que as pessoas da terceira idade estão mais vulneráveis à 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 desordens hereditárias. 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 promoveu o Cantagalo”, aprimoramento na confecção de doces em massa e em compota, utilizando como base os produtos locais como limão cravo e

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 cadernetas 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 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.

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

Amantes da gastronomia da montanha saborearão foundes 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 & Fondue, que proporcionará aos convidados a Fondue de Chocolate apreciadores 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 ceneteio) e convidados a 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 ~~o s~~ ~~proCamposdoJordão~~ ~~o s~~ ~~proCamposdoJordão~~ convites custam R\$ 62,00 (pessoa), bebidas não inclusas e podem ser reservados pelo telefone (12) 3664-1532 ou pelo e-mail maestur@ema.com.br Toribinha Bar & Fondue fica na Av. Ernesto Diederichsen, 2962 – Vila Gavião Gonzaga – Tel: (12) 3668-5000.



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



ERCOM
 Comércio e Manutenção de Ferramentas Elétricas
 Ass. Técnica:
BOSCH - MAKITA - DEWALT - B&D
 TELEFAX:
 (12) 3632.4319 / 3624.9354
 Av. Desembargador, nº 292 - Centro - Taubaté - SP



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 - S.P.
 Tel. (0xx12) 3672-2257 - Fax (0xx12) 3672-4831
 CEP 12120-000
 E-mail: editoralfordovale@terra.com.br
 Registro no INPI 81717790 -
 Impresso em 15/08/2012
 Diretor responsável pela publicação:
 Daniel Domingues Ribeiro PRT 004860
 Diretora Comercial: Dolores Russo
 Edição Eletrônica e
 Impressão: Pré Impressão Gráfica -
 SP - Capital
 Representante em São Paulo
 REVEESP Representações Ltda.
 Alameda dos Jurupes, 455
 Conj. 46 - São Paulo - CEP 04088-001
 Filial e ADJURJ Associação dos Jornais do Interior
 Sistema de distribuição dirigida
 Matrizes pagas ou autografadas não representam necessariamente a opinião deste jornal.

POSTOS DE DISTRIBUIÇÃO
 CAÇAPAVA: Na banca da Praça das Bandeiras e saída da cidade
 CAMPOS DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Av. Abernethia
 CARAGUATATUBA: Salles Jomas e Revistas - Rua Álvaro Arienes
 CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvão de França (Ao lado do campo de futebol)
 JABERO: Papelaria Bargaio - Praça Almeida G1, 19 - Centro
 LAGONHA: Papelaria Gonçalves - Praça Pedro Alves Ferreira, 85
 MONTEIRO LOBATO: Banca da Lu - Praça Com. Freire
 NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Natividade e Panificadora Pão Zico - Rua Lido da Serra
 PARABIRÁ: Praça Antonio Cavaleiro, 100 - Banca canto das Letras
 PINDAMONHANGABA: Distribuidora de Jornais e Rev. Rua Des. César Campes 218
 REDENÇÃO 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 de Cidade e comércio local.
 TAUBATÉ: Banca da Praça
 Praça Dom Egemenondas - 3632-18-08
 TREMEMBÉ: Nas bancas de jornais da cidade.
 UBATUBA: Nas bancas de jornais.
 Av. Benjamin de Azevedo
 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