

Miscelânea

Curiosidades

A primeira mulher a atravessar o Atlântico, pilotando um avião, foi a norte-americana Amélia Earhart. Foi também a primeira a voar nos Estados Unidos, de costa a costa. Amélia Earhart desapareceu no Pacífico, em 1937, quando tentava ser também a primeira a completar uma volta em redor da Terra, circulando o Equador.

O Conselho de Segurança da ONU é formado por quinze países, dos quais cinco têm lugar permanente: Estados Unidos, Rússia, Grã-Bretanha, França e China. Os dez restantes são eleitos a cada dois anos, em sistema rotativo.

A primeira lei de trânsito chamava-se Lei da Bandeira Vermelha e foi promulgada em 1836, na Inglaterra. Além de limitar em 10 quilômetros por hora a velocidade máxima, obrigava a que o carro fosse precedido por um homem portando uma bandeira vermelha para alertar os pedestres, a no mínimo 60 metros de distância.

A data da Páscoa Cristã no Ocidente é o primeiro domingo após a primeira lua cheia do equinócio da primavera. Se a lua cheia cair em um domingo, o da Páscoa será o seguinte. Isto faz com que o domingo de Páscoa caia entre 22 de março e 25 de abril. Esta norma fixou-se após muitas controvérsias. Após o século VIII.

Está parado há mais de 50 anos na ONU o projeto de um novo calendário em que todos os meses começariam em domingo e terminariam em sábado. Cada dia de cada mês cairia sempre no mesmo dia da semana. Teria 13 meses de 28 dias. O novo mês teria o nome de Sol e seria intercalado entre junho e julho.

Humor

Dois argentinos chegaram ao Brasil sem nenhum dinheiro. Nas primeiras horas da manhã, um diz para o outro:

- Vamos nos separar e pedir dinheiro na rua! E no final da tarde, nós nos encontramos para saber quanto dinheiro ganhamos!

E cada um vai para um lado. Ao cair da tarde eles se encontram e um pergunta para o outro:

- Quando você ganhou?

- Eu ganhei 30 reais!

- E como você fez para ganhar isso?

- Eu fui ao parque e falava: Tenho três criancinhas para sustentar e eu preciso de ajuda. E você quanto ganhou?

- Eu ganhei 2.000 reais!

- Nossa! Exclamou o outro. E o que você falava pra ganhar tudo isso?

- Eu falava: Ajuda-me, me faltam apenas 50 reais pra comprar uma passagem pra eu voltar para a Argentina!

Mensagens

Quanto maiores somos em humildade, tanto mais próximos estamos da grandeza.

A humildade não pode ser apanhada por nenhuma paixão, nem a ira pode molestá-lo, nem mesmo o desejo de glória.

O humilde e o tímido costumam seguir caminhos seguros, a coragem segue caminhos elevados.

Mais importante que adquirir uma grande sabedoria é a humildade na hora de transmiti-la.

Estude a si mesmo, observando que o autoconhecimento traz humildade e sem humildade é impossível ser feliz.

Essas depressões por vezes ou por outros descobrirem os seus defeitos, não têm fundamento... Pede a verdadeira humildade.

Essas falsas humildades é comodismo, assim, tão humildezinho, vais abandonando direitos que são deveres.

É preciso permitir que alguém nos ajude, nos apoie, nos de forças para continuar. Se aceitamos este amor com pureza e humildade, vamos entender que o amor não é dar ou receber, é participar.

Aprender uma coisa significa entrar em contato com um mundo do qual não se tem a menor ideia. É preciso ser humilde para aprender.

A pureza do coração é inseparável da simplicidade e da humildade.

Pensamentos

O orgulho divide os homens a humildade une-os.

Humildade é saber exatamente o que somos e o que valemos.

Deus protege e liberta o homem humilde.

A vida é uma longa lição de humildade.

Nada dura tanto exceto as mudanças.

O futuro não é mais do que costuma ser.

O homem que pensa senão em viver, não vive.

Não há solidão mais triste do que a do homem sem amigos.

Felizes são os cães que pelo faro descobrem os amigos.

Não se ache horrível de manhã, acorde depois do meio dia.

As datas, só elas dão verdadeira consistência à vida e à morte.

Arrependo-me muitas vezes de ter falado, nunca de ter calado.

O dinheiro não é tudo na vida e geralmente nem o suficiente.

A estrada da vida só tem espinhos quando andamos sozinhos.

Feliz é aquele que não sabe o que significa saudeade.

O melhor lenço para uma lágrima é o sorriso da mulher amada.

Osteoporose tem tratamento na rede de saúde de Pindamonhangaba



Dia 20 de outubro é o dia mundial da osteoporose, e de extrema sensibilidade, e todos precisam ficar atentos aos sintomas e procurar ajuda. A Prefeitura de Pindamonhangaba por meio da Secretaria de Saúde disponibiliza na rede do município uma variedade de tratamento e médicos para auxiliar o munícipe que precisa do atendimento à osteoporose. A Osteoporose é uma doença caracterizada pela diminuição da massa óssea com aumento da fragilidade óssea. Ela é uma consequência do processo de envelhecimento. As mulheres são mais suscetíveis à doença do que os homens. O climatério de prevenção O médico pode orientar sobre dietas, atitudes, exercícios e medicações que podem auxiliar o paciente a preservar seus ossos fortes enquanto a idade chega. A eliminação dos maus hábitos de vida, o estímulo à atividade física e a exposição moderada e correta aos raios solares devem ser sempre consideradas seja na prevenção ou no tratamento da osteoporose. Os fatores de risco devem ser preocupação desde a infância para que se tenha ossos sempre fortes. Tratamento Se você apresenta osteoporose, seu médico indicará o tratamento que mais lhe convém. Dentre os medicamentos disponíveis atualmente destacam-se a Calcitonina, os Bisfosfonatos, o Raloxifeno, a Teriparida, o Ranelato de Estrôncio, o Cálcio (e suas várias formulações) e a Vitamina D (e seus metabólitos). Embora eficazes e seguros, estes medicamentos são usados, apenas quando necessários. Apenas o seu médico saberá qual opção de tratamento é mais indicada para a sua situação. Estimativas: Estima-se que mundialmente em cada 3 mulheres e 1 em cada 5 homens acima da idade dos 50 tem osteoporose. Ela é responsável por milhões de fraturas anualmente, a maioria envolvendo vértebras lombares, quadril e punho. Quem se encontra em maior risco de desenvolver a doença são: Mulheres; Fumantes; Consumidores de álcool ou café em excesso; Diabéticos; Atividade física inadequada, quer em excesso, quer ausência. Esta doença tem acentuada incidência sobre os brasileiros (em número que supera os 10 milhões), e cerca de 2000 pessoas morrem anualmente em consequência de complicações de fraturas decorrentes a esta doença (Revista Veja - 2008). A Densitometria Óssea estabeleceu-se como o método mais moderno, aprimorado e inócuo para se medir a densidade mineral óssea e comparado com padrões para idade e sexo. Essa é condição indispensável para o diagnóstico e tratamento da osteoporose e de outras possíveis doenças que possam atingir os ossos. Os aparelhos hoje utilizados conseguem aliar precisão e rapidez na execução dos exames. A exposição a radiação é baixa, tanto para o paciente como para o próprio técnico.

EXPEDIENTE

Editada por Editora Flor do Vale Jornalismo Comunicação e Promoção Ltda
 CNPJ: 01.661.228/0001-43
 Rua dos Lírios, 171 - Flor do Vale - Tremembé - S.P.
 Tel. (0xx12) 3672-2257 - Fax (0xx12) 3672-4831
 CEP 12120-000 -
 E-mail: editoraflordoval@terra.com.br
 Registro no INPI 81171790 -
 Impresso em 20/10/2012
 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
 REVESP Representações Ltda.
 Nomes dos sócios: 455
 Conj. 46 - São Paulo - CEP 04088-001
 Filiado a ADJORJ 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 outras de cidade.
 CAMPO LISO JORDÃO: Bancas de Jornais da Av. Azevedo
 CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Manoel Soares.
 CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvão de França (Ao lado do campo de futebol)
 JAMBÉ: Banca da Serra - Praça Almeida Gil, 7 - Centro
 LAGONHA: Praça Obrigatória - Praça Pedro Alves Ferreira, 65
 MONTEIRO LOBATO: Banca do Lu - Praça Com. Faria.
 NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Natividade e Parafusaria São Zico - Rua Lino da Serra.
 PARANABÁ: Praça Antonio Cavaliê, 100 - Banca contra das Letras
 PINDAMONHANGABA: Distribuidora de Jornais e Rev. Rua Dep. César Claro 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 da Cidade e comércio local.
 TAUBATÉ: Banca da Praça Praça Dom Epimônidas - 3632-18-08
 TREMEMBÉ: Nas bancas de jornais da cidade.
 UBUATUBA: Nas bancas de jornais.
 Av. Ipiranga e no Itaipá
 Este jornal é distribuído à todos as Prefeituras e Câmaras Municipais do Vale do Paraíba, Litoral Norte e Região Serrana, além de vários órgãos Federais, Estaduais e Municipais.
 Jornal Regional

PREFEITURA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE TREMEMBÉ		Exercício: 2012	
Arrecadado de 01/09/2012 à 30/09/2012 de acordo com Artigo 162 da Constituição Federal	Arrecadado	Arrecadado	Arrecadado
Código Reduzido	Conta	Descrição	Valor
1	1.1.1.2.02.00	Imposto s/ Propriedade Terriorial e Predial Urbana	493.204,04
108	1.1.1.2.04.30	Imposto Retido nas Fontes s/ Rendimento Trabalho	133.292,46
3	1.1.1.2.08.00	Imposto s/ Transm. Inter-Vivos de Bens e Imóveis e Dir.	125.497,10
4	1.1.1.3.05.00	Imposto sobre Serviço de Qualquer Natureza - ISSQN	397.232,32
9	1.1.2.1.28.00	Taxa de Licença p/ Funcionamento Horário Especial	44.215,90
10	1.1.2.1.29.00	Taxa de Licença p/ Execução de Obras	15.588,63
11	1.1.2.1.99.01	Taxa de Licença para Localização	964,20
12	1.1.2.1.99.02	Taxa Serv. p/ Exerc. de Atividade Com. Ambulante	241,22
13	1.1.2.1.99.03	Taxa Lic. p/ Ocup. Areas em Vias e Log. Públicos	4.482,68
14	1.1.2.2.99.01	Taxa de Remoção de Lixo	35.748,52
15	1.1.2.2.99.02	Taxa de Serviços Diversos	1.627,54
16	1.1.3.0.99.01	Contribuição de Iluminação Pública - CIP	49.079,05
17	1.1.3.0.99.02	Pavimentação Asfáltica e/ou Blockets	551,75
18	1.2.1.0.29.01	Contribuição Patronal - Ativo Civil	93.727,82
19	1.2.1.0.29.03	Contribuição Patronal - Inativo Civil	9.830,48
20	1.2.1.0.29.07	Contribuição de Servidor Ativo Civil	32.393,88
21	1.2.1.0.29.09	Contribuição de Servidor Inativo Civil	1.297,74
107	1.3.2.1.01.01	Juros de Títulos de Renda - Recursos Vinculados - Estadual	8.100,06
119	1.3.2.1.01.02	Juros de Títulos de Renda - Recursos Vinculados - Federal	2.540,86
118	1.3.2.1.02.00	Juros de Títulos de Renda - Recursos não Vinculados	639,30
23	1.3.2.5.01.02	Recosta Remun. Depósitos Banc. Rec.Vinculados -FUNDEB	738,64
25	1.3.2.5.01.05	Recosta Remun. Depósitos Banc. Rec.Vinculados - Manut.Deserv.Ensino-MDE	60,93
27	1.3.2.5.01.09	Recosta Remun. Depósitos Banc. Rec.Vinculados - CIDE - Contr. Inter. Dominio Economico	428,36
30	1.3.2.8.20.00	Remuneração de InvestimentosRPPS Servidor - Renda Variavel	1.410,50
31	1.6.0.0.99.03	Expedição de Alvará	516,00
33	1.7.2.1.01.02	Cota Parte Fundo de Participação Municipal - FPM Rural	1.029.704,26
34	1.7.2.1.01.05	Cota Parte do Imposto sobre Propriedade Terriorial Rural	3.332,62
111	1.7.2.1.22.01	Cota parte de Compensação Financeira pela Produção de Petróleo Bruto	32.637,87
35	1.7.2.1.22.30	Cota-Parte Royalties - Compensação Financeira pela Produção de Petróleo - Lei nº 7.990/89	683,89
36	1.7.2.1.33.01	Programa de Assistência Básica Farmacológica	10.461,25
37	1.7.2.1.33.03	Teto Municipal da Média e Alta Complexidade Ambulatorial e Hospitalar - MAC	93.197,02
38	1.7.2.1.33.04	Piso de Atenção Básica Fixo - PAB FIXO	79.459,25
39	1.7.2.1.33.05	Agentes Comunitários de Saúde - ACS e Incentivo Adicional ao Programa de ACS	33.969,00
40	1.7.2.1.33.06	Saude Família - ESF	42.790,00
43	1.7.2.1.33.09	Ações Estruturantes de Vigilância Sanitária	5.018,30
120	1.7.2.1.33.21	Piso Estratégico - Gerenciamento de Risco de Vigilância Sanitária	2.832,90
51	1.7.2.1.35.01	Transferências do Salário Educação - QSE	183.560,94
53	1.7.2.1.35.03	Transfer. Diretas do FNDE referentes ao Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE	47.854,00

Página 1

PREFEITURA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE TREMEMBÉ		Exercício: 2012	
Arrecadado de 01/09/2012 à 30/09/2012 de acordo com Artigo 162 da Constituição Federal	Arrecadado	Arrecadado	Arrecadado
Código Reduzido	Conta	Descrição	Valor
54	1.7.2.1.35.04	Transf. Diretas do FNDE referentes ao Programa Nacional de Apoio ao Transporte do Escolar - PNATE	9.447,07
56	1.7.2.1.99.01	Cota Parte Compensação Financeira de Recursos Minerais - CFEM	44.837,68
57	1.7.2.2.01.01	Cota parte do Imposto sobre Circulação Mercadorias e Serviços - ICMS	920.843,44
58	1.7.2.2.01.02	Cota parte do Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores - IPVA	134.294,28
59	1.7.2.2.01.04	Cota Parte do IPI sobre Exportação	5.965,48
65	1.7.2.4.01.00	Transf. de Rec. de Manut. e Desenv. da Educ. Básica e de Valorização dos Prof. da Educ. - FUNDEB	1.323.662,05
70	17.6.2.02.03	Transf. de Recursos Financeiros - Convênio celebrado com a Secretaria da Educação - Transp. Escolar.	5.486,00
71	1.9.1.1.38.00	Multas e juros de mora do Imposto sobre a Propriedade Predial e Terriorial Urbana - IPTU	13.291,36
74	1.9.1.1.99.01	Multas e Juros de Mora de Outros Tributos	520,31
75	1.9.1.3.11.00	Multas e Juros de Mora da Dívida Ativa do Imposto sobre a Propriedade Predial e Terriorial Urbana	98,59
76	1.9.1.3.13.00	Multas e Juros de Mora da Dívida Ativa do Imposto sobre Serviços de Qualquer Natureza - ISS	3,32
77	1.9.1.3.99.00	Multas e Juros de Mora da Dívida Ativa de Outros Tributos	9.527,61
78	1.9.1.9.50.00	Multas por Auto de Infração	1.848,01
79	1.9.2.1.99.01	Indenizações e Restituições.	5.343,34
81	1.9.3.1.11.00	Recosta da Dívida Ativa do Imposto sobre a Propriedade Predial e Terriorial Urbana - IPTU	92.618,08
82	1.9.3.1.13.00	Recosta da Dívida Ativa do Imposto sobre Serviços de Qualquer Natureza - ISS	5.622,49
83	1.9.3.1.99.01	Recosta da Dívida Ativa de Outros Tributos	12.072,02
84	1.9.9.0.99.01	Rendas Eventuais	9.324,57
85	1.9.9.0.99.02	Expedites e Emolumentos	14.319,93
86	1.9.9.0.99.03	Inumação e Exumação	1.193,29
89	1.9.9.0.99.06	Atualização Monetária inc. sobre a Receita do IPTU/IPPU/ISSQN	2.501,99
92	9.5.1.0.00.01	Dedução de Receita p/ Formação do FUNDEB-FPM	-205.940,82
93	9.5.1.0.00.02	Dedução de Receita p/ Formação do FUNDEB-ITR	-686,51
96	9.5.1.0.00.05	Dedução de Receita p/ Formação do FUNDEB-ICMS	-184.168,67
97	9.5.1.0.00.06	Dedução de Receita p/ Formação do FUNDEB-IPVA	-26.668,34
Total Geral Arrecadado:			5.214.273,85

Página 2

Tremembé: Projeto “Meu Espaço” festeja o Dia das Crianças



O mês de Outubro é especial para as crianças do grupo de convivência “Meu Espaço” do CRAS (Centro de Referência de Assistência Social). Os pequenos sabem que tradicionalmente a instituição festeja o Dia das Crianças. Este ano, para celebrar a data, o CRAS organizou uma comemoração em um *Buffer* na cidade de Taubaté. Mais de 50 crianças do projeto participaram da festa realizada no dia 10, que

contou com várias atrações de entretenimento, como brincadeiras, jogos eletrônicos, pebolim, etc. De acordo com a equipe técnica do CRAS, a comemoração teve o objetivo de valorizar as crianças participantes do “Meu Espaço” com um momento de descontração durante as brincadeiras, que são a essência da infância. O Grupo de Convivência Meu Espaço é destinado a crianças e adolescentes das famílias

atendidas pelo CRAS e trabalha para proporcionar a vivência de novas experiências para o desenvolvimento do senso crítico e de responsabilidade social. Os participantes se reúnem semanalmente, desenvolvendo atividades programadas e acompanhadas pela equipe técnica do Centro de Referência, em conjunto com psicólogas e assistentes sociais.

CÂMARA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE TREMEMBÉ

“ CASA JOÃO DE SOUZA PEREIRA ”

AVISO DE LICITAÇÃO

A Comissão Permanente de Licitações da Câmara Municipal da Estância Turística de Tremembé, nomeada pela Portaria nº 012/2012, torna público que se acha aberta licitação na modalidade CONVITE para Contratação de Empresa destinada a executar no prédio da Câmara Municipal as seguintes obras: **demolição e reconstrução da escada, impermeabilização das paredes, reboco, troca do piso, cobertura da área externa que dá acesso ao Plenário, reforma geral dos banheiros do térreo e da sala da Presidência.**

Visita Técnica: dia 24 de outubro de 2012, das 9 às 13 horas.
Entrega dos envelopes: dia 29 de outubro de 2012, até às 17 horas.
Data de abertura dos envelopes: 30 de outubro de 2010, às 10 horas.

Os interessados poderão retirar o Edital completo na Secretaria da Câmara Municipal, na Rua Senhor Bom Jesus, 145, centro, Tremembé.

Tremembé, 18 de outubro de 2012.

LUIZ EDUARDO ALVARENGA
 Presidente da Comissão de Licitações

Chega de violência contra a criança!



35º Feste está com inscrições abertas em Pinda



A Prefeitura de Pindamonhangaba, por meio do Departamento de Cultura, informa que estão abertas as inscrições para o 35º Feste – Festival Nacional de Teatro de Pindamonhangaba. As inscrições seguem até o dia 22 de outubro. O Feste é realizado com o objetivo de estimular os grupos de teatro em atividade no país, revelar novos talentos e promover o intercâmbio cultural. Neste ano, o evento será realizado no período de 11 a 25 de novembro, no Parque da Cidade, compreendendo 15 espetáculos. O grande diferencial do Feste deste ano, além do local (já que o teatro Cooptei se encontra em obras de melhorias), será a primeira semana reservada para apresentações das companhias de

Pindamonhangaba, uma iniciativa inédita do Departamento de Cultura, e que dará a oportunidade dos grupos da cidade apresentarem seus trabalhos e da população conhecer o que é produzido em artes cênicas na “Princesa do Norte”. **Seleção e Confirmação** As inscrições serão recebidas somente via Correios. Após o encerramento das inscrições, acontece o período de seleção dos espetáculos que irão entrar na programação do evento. A seleção será realizada por pessoas ligadas às artes cênicas e de comprovada competência, sempre com a realização de debates ao final. O encerramento do Festival terá a presença de um espetáculo convidado

Prefeitura realiza entrega de bicicletas para PM

A Prefeitura de Pindamonhangaba realizará, na quinta-feira (18), às 9 horas, na Base Comunitária de Segurança de Moreira César, a entrega de 28 bicicletas e capacetes para o uso da Polícia Militar. A entrega é mais um investimento da Prefeitura na segurança da

cidade. A ação faz parte do apoio que a Prefeitura presta ao projeto “Parceiros do Amanhã” onde ocorre um maior fluxo de pessoas e carros”, ressaltou o prefeito João Ribeiro. A base comunitária fica na Avenida dos Lírios, nº 17, Vale das Acácias.



Tremembé: Centro de Observação Animal realiza a 7ª Adoção de Cães Adultos e Filhotes



Na sétima edição, evento de adoção de cães já fez mais de 100 adoções. O COA (Centro de Observação Animal) de Tremembé promove neste sábado, 20 de outubro, a partir das 9h30, a 7ª Adoção de Cães Adultos e Filhotes na cidade. De acordo com a equipe do COA, cerca de 30 animais estarão disponíveis para adoção, sendo menos 21 deles cães filhotes de até um ano de vida e cinco adultos. A Adoção acontece em frente à locadora HL Vídeo, na Rua Sete de Setembro. Os trabalhos realizados pelo Centro de Observação Animal ganham um reconhecimento cada vez maior por toda a cidade tendo em vista que o número de animais abandonados no município está diminuindo

consideravelmente. O evento, na sua sétima edição já realizou a adoção de mais de 100 cães. Os animais que estarão prontos para receber um lar já estão castrados, vacinados e vermifugados. A veterinária do COA, Carolina Signorini, garante que a “Adoção de Filhotes e Adultos” é uma ótima oportunidade para as famílias tremembenses encontrarem novos amigos. “Essa é uma grande chance para se encontrar não apenas um cachorrinho, mas um amigo de verdade, um companheiro, que fará parte do cotidiano familiar por muitos anos,” afirma a veterinária. Carolina também destaca que é preciso ter em mente as responsabilidades para com os animais adotados, como a vacinação

em dia e uma alimentação adequada – deveres assumidos pelos novos donos no ato da adoção e que devem ser cumpridos para proporcionar uma vida longa, saudável e feliz ao animal. Os interessados em adotar precisarão estar munidos de uma cópia do RG, CPF e comprovante de residência. O COA também está aberto a visitas, de segunda à sexta-feira, das 8h às 16h30. O Centro de Observação Animal de Tremembé está localizado à Avenida Audrá, 652, Centro. Durante a semana, quem se interessar pela adoção de animais pode visitar o canil e escolher um cão para adotá-lo. Outras informações também podem ser obtidas pelo telefone 3674-3301.

Hospital das Clínicas dá dicas para encarar o horário de verão

O horário de verão brasileiro terá início no próximo domingo, dia 21, à zero hora, quando os relógios deverão ser adiantados uma hora em boa parte dos estados brasileiros, incluindo São Paulo. Isso significa dormir e acordar uma hora mais cedo em algumas regiões, o exige certa adaptação do ser humano. Segundo o médico Arnaldo Lichtenstein, do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, unidade da rede pública estadual e maior complexo hospitalar da América Latina, o melhor sono ocorre duas a três horas depois de escurecer. E o hormônio regulador do sono, “melatonina”, acionado pela falta de luz, é alterado com a mudança de horário. “Para se adaptar ao novo horário, o ideal é evitar situações estimulantes no final da tarde ou na parte da noite”, afirma, explicando que quanto mais estímulo maior a dificuldade

do organismo em relaxar. Ele observa que outros hormônios, como o cortisol e o hormônio do crescimento, também sofrem variações durante o dia. Evitar o consumo de café ou chá preto é uma das dicas dadas pelo médico do HC. “Exercícios físicos muito estimulantes nas horas que antecedem o sono. “O horário de verão não é única instância que desequilibra o organismo. Novos turnos de trabalho ou viagens internacionais podem agir da mesma forma”, lembra. Para manter a saúde, esses cuidados com o sono devem ser constantes o ano todo. “Dificuldade de dormir ou de acordar podem predispor o paciente a problemas cardíacos. O infarto, por exemplo, costuma ocorrer algumas horas depois de acordar e, principalmente, na segunda-feira, dia que o estresse comumente aumenta”, diz Lichtenstein. Ele lembra que o bom ambiente de sono envolve local silencioso, escuro e arejado, e resalta que uma boa dica para os dias que antecede a mudança é dormir a cada dia alguns minutos mais cedo. Segundo o médico, outra dúvida comum é quanto aos horários das medicações. “A orientação é seguir o horário do relógio”, diz. E complementa com outra dica: “aproveite o final de tarde e início de noite mais claros para fazer atividades prazerosas e caminhadas”.

Tremembé mora no meu Tremembé
www.tremembeonline.com.br

Movimento com cartões de crédito e de débito cresceu 19,4% em 2011, segundo BC

O número de cartões de crédito ativos diminuiu 1% no ano passado, em relação a 2010, depois de dez anos de crescimento contínuo, enquanto a base de cartões de débito cresceu 13%. Mas o número de transações avolumou-se em ambos. As operações na função crédito aumentaram 16,1%, e com débito imediato expandiram 22,7%. Somados os dois tipos de operações houve um crescimento médio de 19,4%. Os dados constam de

“adendo estatístico” ao Relatório sobre a Indústria de Cartões de Pagamento, elaborado pelo Banco Central (BC) e pela Secretaria de Acompanhamento Econômico (SAE) do Ministério da Fazenda. Os técnicos do BC e da SAE também observaram que, enquanto o número de cartões básicos diminuiu 5%, os cartões intermediários, premium e corporativos aumentaram 9%, 29% e 34%,

respectivamente. concentração nos mercados de emissão e de credenciamento de cartões manteve-se praticamente inalterada no ano passado, com manutenção das taxas cobradas das lojas e da tarifa de intercâmbio repassada aos emissores. Em c o m p e n s a ç ã o , a receita dos emissores cresceu 18%, impulsionada pelo aumento médio de 15% nas tarifas de anuidade e pelo crescimento de cartões especiais.

Projeto Amigos do Verde, da Fibria conscientiza jovens de Santa Branca sobre a importância das hortaliças

A Fibria implantou na cidade de Santa Branca, por meio do Núcleo de Educação Ambiental – NEA, o Projeto Amigos do Verde. O objetivo é auxiliar crianças e adolescentes da região a utilizar o solo para o plantio de verduras, além de incentivá-los a criar o hábito de comer hortaliças. Como estratégia para desenvolver atividades relacionadas à educação ambiental e alimentar, a empresa implantou uma horta agroecológica, em espaço cedido pela Sociedade São Vicente de Paulo, para mostrar aos jovens a relação entre teoria e prática. O Projeto já plantou 600 mudas e sementes de diferentes espécies e, na primeira colheita, os jovens levaram as hortaliças para casa e também comercializaram na entidade, gerando uma renda de R\$ 75,50. Com o dinheiro, os participantes compraram um

carrinho de mão para auxiliar no trabalho e já pensam em adquirir mais ferramentas para a horta. Segundo Camila Raquel Silva Oliveira, analista de Meio Ambiente, “os benefícios de se desenvolver trabalhos com a terra são inúmeros, pois desperta-os para a valorização do meio ambiente, mobiliza-os em torno de uma causa nobre e incentiva-os à cooperação entre os participantes. Além disso, promove mudança de comportamento, por meio do desenvolvimento de novos hábitos alimentares. É isso que se espera de um projeto de educação ambiental, que os indivíduos tenham acesso à informação, mas que também se sensibilizem as mudanças de hábitos”. O projeto iniciou-se com capacitações teóricas, que aconteceram em encontros semanais, abordando temas diversos como: ecologia vegetal, ervas

medicinais, conceito de horta agroecológica, manutenção das hortaliças, valor nutricional dos alimentos orgânicos, minhocário e noções de hábitos alimentares. Com o conhecimento recebido, os alunos se tornaram aptos a implantar, manusear e manter uma horta no espaço dos alunos. O representante do Programa de Educação Ambiental da Fibria e responsável pelo projeto, Eduardo Vinícius dos Santos, está satisfeito com o resultado. “O objetivo tem sido alcançado a cada dia, e tenho a certeza disso com o depoimento dos participantes, que sempre me falam: ‘minha mãe fez as verduras que levamos e estava muito gostoso’ ou ‘quando vamos poder levar verdura de novo?’ Isso, de crianças que nem podiam ouvir falar em coisas verdes que já faziam cara feia”.

Caraguatatuba: Prorrogadas as inscrições para o 1º Prêmio Ideias Inovadoras

As inscrições para o 1º Prêmio – Ideias Inovadoras, desenvolvido pelo Governo Municipal de Caraguatatuba, por meio da secretaria de Administração, foram prorrogadas até 16 de novembro de 2012 e os projetos podem ser entregues entre os dias 21 e 27 de novembro. O concurso vai premiar os três melhores projetos que contribuíram efetivamente para melhorias dos serviços públicos municipais. As inscrições podem ser feitas pelo site oficial, no Portal RH. Podem participar os servidores

efetivos, comissionados e estagiários da prefeitura e funcionários da Fundacc (Fundação Educacional e Cultural de Caraguatatuba) e Caraguatprev (Instituto de Previdência do Município de Caraguatatuba). No edital, disponível no site www.portalcaraguatatuba.sp.gov.br, no Portal RH, pelo link Formulários, o interessado tem acesso ao regulamento, ficha de inscrição e anexos do concurso. O servidor pode escolher um entre os 10 temas sugeridos, que são: Gestão da Informação e Comunicação, Gestão

Estratégica, Gestão de Pessoas, Planejamento e Gestão Orçamentária e Financeira, Gestão de Materiais e Serviços, Logística e Patrimônio, Sustentabilidade, Simplificação de Processos, Governança Social, Responsabilização e Transparência e Avaliação e Monitoramento de Políticas Públicas. O primeiro colocado receberá como prêmio R\$ 5 mil, o segundo levará para casa R\$ 3 mil e, o terceiro, R\$ 2 mil.

Pesquisa da Unitau mapeia áreas degradadas do Ribeirão das Antas

Trabalho é um dos 1.179 expostos no Encontro de Iniciação Científica da Universidade, que segue até o dia 20. Uma pesquisa desenvolvida por estudantes do curso de Agronomia da Unitau mapeou a degradação ambiental das APPs (Áreas de Preservação Permanente) na região do Ribeirão das Antas, rio localizado em Taubaté e afluente do Una, que deságua no Paraíba do Sul e que é um dos responsáveis pelo abastecimento da cidade. Por meio de imagens de georreferenciamento realizadas em 2010, os alunos calcularam o tamanho das áreas que deveriam ser recuperadas, de acordo com uma simulação do novo Código Florestal Brasileiro. O grupo calculou ainda o custo do reflorestamento e definiu procedimentos para executar o trabalho – os resultados foram obtidos este ano. De acordo com o projeto, seriam necessários de R\$ 101.844,25 a R\$

368.584,91 para recuperar a região. O valor total calculado varia de acordo com o tamanho da área a ser reflorestada – foram propostos recuos do rio de oito, 15, 20 e 30 metros, que seriam proporcionais às propriedades. “Não é possível identificar completamente a divisão dos terrenos, fizemos estimativas com diferentes recuos”, disse o aluno do terceiro ano de Agronomia Thiago Fantus Ribeiro. Ele destaca o impacto negativo do desmatamento. “O rio das Antas é um afluente do Una, que já foi a única fonte de abastecimento de água de Taubaté, hoje ele é uma das fontes, não tem condições de atender a demanda total, é um rio barrento, assoreado. Uma das causas do assoreamento é o desmatamento da vegetação do entorno.” A pesquisa também estimou que seria necessário o plantio de 51.161 mudas de árvores para recuperar as margens

do rio das Antas. Os alunos sugerem a utilização de 130 espécies de plantas, de acordo com indicações do Instituto de Botânica de São Paulo. O levantamento é um dos 1.179 trabalhos científicos expostos no ENIC (Encontro de Iniciação Científica), evento promovido pela Unitau desde o dia 16 e que se encerra no dia 20. Ele reúne projetos de pesquisa e de extensão e outras atividades, como palestras, minicursos e simpósios. Todos os eventos são abertos e são realizados no campus do Bom Conselho. A programação completa está disponível no www.unitaupgrad.com.br. Data: de 16 a 20 de outubro de 2012. Horário: das 8h30 às 21h30. Local: campus do Bom Conselho, Avenida Tiradentes, 500, Bom Conselho. Informações: (12) 3632-2947 ou 3625-4143 (Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação) ou no site www.unitaupgrad.com.br.

MMA Romani Fight 2012: Francisco “Caiçara” vai representar o Vale Paraíba em torneio

O lutador de MMA Francisco “Caiçara” está se preparando para enfrentar um Grand Prix de lutas em São Paulo no próximo dia 25. O Romani Fight 2012. O evento será uma grande oportunidade para Caiçara se consagrar no mundo do MMA (Mixed Martial Arts). Caiçara terá que vencer duas lutas na mesma noite para ser campeão do torneio e faturar uma moto zero KM, por isso, ele tem contato com a orientação do Mestre Marcelo Najá da Associação NAJA de Taubaté, que vem fazendo um trabalho forte nos golpes de trocação, chutes e imobilização no chão, além disso, o treinamento está sendo intenso para o lutador adquirir muita resistência. “Para este

torneio estamos bastante positivos para conquistar a vitória, principalmente porque ficamos sabendo que os atletas que vamos enfrentar têm muita experiência, cada um com pelo menos 30 lutas no currículo, então vamos colocar o Caiçara numa prova de fogo, isso será muito importante para carreira dele”. afirmou o Mestre Marcelo Najá. Francisco “Caiçara”, 29 anos, é faixa preta de hapkidô 1º Dan, disputa no MMA na Categoria Leve até 70 quilos e tem no seu currículo 5 lutas oficiais sendo 4 vitórias e 1 derrota. O atleta também foi classificado para edição do TUF Brasil que daria acesso ao UFC, mas, infelizmente a produção do programa

cancelou a entrada da categoria da qual o lutador pertence. Caiçara aceitou o convite para participar do Romani Fight 2012 com a confiança de vencer o torneio, “Estou treinando muito para vencer este torneio, sei que vou enfrentar lutadores experientes no Jiu Jitsu, por isso meu treino está com bastante chão, quero chegar lá e vencer”, disse Caiçara. Sobre o Torneio Romani Fight 2012: 24/10 – 15:00 – Pesagem Oficial 25/10 – 18:00 – Apresentação do atleta no local do evento. 25/10 – 19:30 – Abertura para o Público. 25/10 – 20:00 – Início do evento. Local: Aldeia X Endereço: Rua Juvenal Parada, 35 – Móoca – São Paulo.

A Gazeta dos Municípios
Tudo que você lê aqui!
Você encontra em:
www.agazetadosmunicipios.com