

Programação Sipat 2013 (Semana Interna De Prevenção De Acidente De Trabalho)



GARAGEM 23/09	
8h00 – Abertura - CIPA	14h45 - Ginástica Laboral - Natalia de S. França
8h15 – Palestra - Relacionamento Interpessoal - João Vicente	15h00 – Palestra – Motivação – Promoção a Saúde e Qualidade de Vida- Tania Migoto
8h45 - Ginástica Laboral - Natalia de S. França	15h45 – Pausa p/ Café
9h00 – Palestra – Motivação - Sueli Paiva	Encerramento - Distribuição de Senhas p/ Sorteio - CIPA
10h00 - Pausa p/ Café	
10h30 – Palestra - Meio Ambiente - Adriano e Eduardo	SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO 26/09
11h00 – Encerramento - Distribuição de Senhas p/ Sorteio - CIPA	8h00 – Abertura - CIPA
	8h15 – Palestra - Relacionamento Interpessoal – Marcelo Vaqueli
PRONTO ATENDIMENTO 24/09	8h45 - Ginástica Laboral - Natalia de S. França
8h00 – Abertura - CIPA	9h00 – Palestra – LER/DORT (Lesão de esforço Repetitivo – Doença ocupacional relacionada ao trabalho), DST-Aids – Andre Luiz Honorio Cardoso
8h15 – Palestra - Relacionamento Interpessoal - Fabricio G.G. Velasco	10h00 - Pausa p/ Café
8h45 - Ginástica Laboral - Natalia de S. França	10h30 – Palestra – Segurança no Trabalho – Vagner Leandro de Lima
9h00 – Palestra - Promoção a Saúde e Qualidade de Vida- Tania Migoto	11h00 – Encerramento - Distribuição de Senhas p/ Sorteio - CIPA
10h00 - Pausa p/ Café	
11h00 – Encerramento - Distribuição de Senhas p/ Sorteio - CIPA	CENTRO DE SAÚDE 27/09
	9h00 – Abertura - CIPA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO 25/09	9h15 – Palestra - Relacionamento Interpessoal – José Marcio
8h00 – Abertura - CIPA	9h45 - Ginástica Laboral - Natalia de S. França
8h15 – Palestra - Relacionamento Interpessoal – Cristiana Mercadante	10h00 – Palestra – Ergonomia – Benedito de Oliveira
8h45 - Ginástica Laboral - Natalia de S. França	10h45 – Pausa p/ Café
9h00 – Palestra – Motivação – Maria do Carmo (Psicóloga)	11h00 – Encerramento - Distribuição de Senhas p/ Sorteio - CIPA
10h00 - Pausa p/ Café	
10h30 – Palestra – Segurança no Trabalho – Vagner Leandro de Lima	EMEF ERNANI GIANNICO 27/09
11h00 – Encerramento - Distribuição de Senhas p/ Sorteio - CIPA	19h00 – Abertura – CIPA
	20h00 – Posse Cipa – CIPA
PRONTO ATENDIMENTO 25/09	21h00 – Homenagens – CIPA
14h00 – Abertura - CIPA	21h20 – Sorteio de Brindes – CIPA
14h15 – Palestra - Relacionamento Interpessoal – Fabricio G.G. Velasco	

Projeto Atleta Do Futuro

Inscrições na Assessoria da Educação (Rua Coronel Manuel Bento, 41) De 23 a 27 de setembro

Informações: (12) 3671-1330

SESI-SP atleta do futuro



MODALIDADES:

TÊNIS
VOLEIBOL
FUTEBOL DE CAMPO
FUTEBOL SOCIETY
FUTSAL



PERÍODO:

MANHÃ e TARDE
Masculino e Feminino de 06 a 17 anos

GRATUITO

Vagas Limitadas
Inscrições: 23 a 27 de SETEMBRO
Local: ASSESSORIA DE EDUCAÇÃO (Rua Coronel Manuel Bento, 41)
Horário: 09h às 12h / 13h às 17h

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

RG e CPF do responsável e RG e CPF (se tiver) da criança, Comprovante de Endereço com CEP (original e xerox) e 1 fotos 3x4 da criança

São Luiz: Visita Monitorada Às Obras De Reconstrução Da Igreja Matriz.

INSCRIÇÕES até 3/10: Para mais informações: (12) 3671-1407 / (Dados necessários: Nome completo, RG (12) 3671-1672 e telefone).

No Ceresta (Praça Dr. Oswaldo Cruz, 22) De segunda a sexta, das 9h às 11h e das 14h às 16h

Realização: Diocese de Taubaté
Equipe técnica: Formarte e Concrejato

Ou pelo e-mail: comunicacao@saoluizdo- paraitinga.sp.gov.br Apoio: Diretoria de Comunicação – Prefeitura Municipal

Visita Monitorada às obras de reconstrução da IGREJA MATRIZ
(Duração da visita: 20 minutos)

DIA 5 DE OUTUBRO 2013
Das 10h às 12h e das 13h às 14h

As inscrições podem ser feitas:
(dados necessários: Nome, RG e telefone) - Até 3/10

Pessoalmente no Ceresta (Praça Dr. Oswaldo Cruz, 22)
Horário: Segunda a sexta - Das 9h às 11h e das 14h às 16h
ou
pelo e-mail: comunicacao@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

MAIS INFORMAÇÕES: (12) 3671-1407 / (12) 3671-1672

Tremembé mora no meu

www.tremembeonline.com.br

A Gazeta dos Municípios

Tudo que você lê aqui!
Você encontra em:

www.agazetadosmunicipios.com

Contato: (12) 3672-2257

MISCIELÂNEA

Curiosidades

Antigamente, no Brasil, para se ter melado, os escravos colocavam o caldo de cana de açúcar em um tacho e o levavam ao fogo. Não podiam parar de mexer até que uma consistência cremosa surgisse. Porém, um dia, cansados de tanto mexer e com serviços ainda por terminar, os escravos simplesmente pararam e o melado desandou. O que fazer agora? A saída que encontraram foi guardar o melado longe das vistas do feitor. No dia seguinte, encontraram o melado azedo e fermentado. Não pensaram duas vezes e misturaram o tal melado azedo com o no e levaram os dois ao fogo. Resultado: o “azedo” do melado antigo era álcool, que aos poucos foi evaporando e formou no teto do engenho umas gotas que pingavam constantemente. Era a cachaça já formada, que pingava. Daí o nome “pinga”. Quando a pinga batia nas suas costas marcadas com as chibatadas ardia muito, por isso deram o nome de “água ardente”. Caindo em seus rostos escorrendo até a boca, os escravos perceberem que, com a tal goteira, ficavam alegres e com vontade de dançar. E sempre que queriam ficar alegres repetiam o processo.

Caníço suíço

Sabendo que o exército do seu país importava canivetes alemães, Karl Elsener abriu uma fábrica em 1884. Os seus primeiros canivetes Victorinos foram entregues aos soldados suíços em outubro de 1891. Colocou o braço do país para diferenciá-los dos alemães e os batizou homenageando seus país. Victor e Victória. Para ampliar o negócio e atrair utilizadores mais refinados, Elsener aperfeiçoou os canivetes e assim, surgiram os modelos com ferramentas abre latas, chave de fendas, punção e saca rolhas, serrote, alicate, abre garrafas, palito de dentes, pinça, gancho de pesca, lente de aumento e até uma pequena bússola. O primeiro popularizou-se depois da Segunda Grande Guerra Mundial, com as unidades militares americanas. Atualmente, a linha para oficiais tem 100 diferentes combinações. Diferente do que se imagina, o mau humor crônico não é um traço de personalidade e sim uma variação moderada de depressão, conhecida como distímia que poder ser desencadeada tanto na infância como na vida adulta por fatores genéticos ou adventos traumáticos. Apesar de não ter cura, o distúrbio pode ser controlado quando tratado com antidepressivos. Comemora-se a 23 de novembro o Dia do Livro. Durante muito tempo os tipos (letras) e as ilustrações dos livros eram talhadas em madeira. Esta era molhada em tinta e comprimida contra uma folha de papel. Um livro de 100 páginas necessitaria de 100 tábuas talhadas manualmente. Mas em 1454, o alemão Johannes Gutenberg revolucionou esse processo, criando os tipos móveis. Com eles era possível escrever uma página palavra após palavra, através de rodízio das letras. Com isso, foi possível popularizar o livro e difundir conhecimentos como nunca antes se havia feito. Em 1814, outro alemão, Frederich Koening inventou a imprensa movida a vapor que conseguia rodar mais de mil cópias por hora. Em 1846, o americano Richard Roe inventou a primeira máquina rotativa que aumentou a velocidade da imprensa para cinco mil cópias por hora porque permitia a reposição mecânica do papel. Em 1884, com a invenção do linotipo, que multiplicava por seis a velocidade da imprensa, por compor os caracteres mecanicamente, chegou ao fim a era dos tipos móveis alimentados manualmente. No século passado, foi inventado a fotocomposição, em que os textos e as fotos são produzidos na redação e montados manualmente em papel especial e depois fotografados para a reprodução do fotolito. Atualmente as redações da maioria dos jornais e revistas usam a editoração eletrônica em textos e fotos compostos em uma página do computador.

Humor

O bêbado inveterado vai ai médico, acompanhado de sua esposa e o médico pergunta:

- Qual é o problema?
- É que eu sinto náuseas, dores no corpo, estou sempre cansado...
- O senhor fuma?
- Três maços por dia!
- Ai está o problema, meu amigo! Pare de fumar imediatamente e logo voltará a ter uma saúde de ferro.
Feliz com o diagnóstico despediu-se do medido e assim que saíram, a esposa perguntou-lhe:
- Que história é essa de fumar três maços por dia? Você nunca colocou um cigarro na boca!
- Eu sei, meu bem! Mas se eu dissesse que não fumava ele iria perguntar se eu bebia... ai me tocava parar de beber!

Três amigos estão no velório de um companheiro de trabalho e um deles, olhando para o defunto, diz:
- Eu queria que quando eu morresse, todos me olhassem e dissessem algo grande que fiz de bom na vida.
- É verdade, diz o outro. Eu também queria que olhassem e dissessem, foi um grande homem e o melhor amigo.
O terceiro escutava atentamente seus amigos , sem fazer comentários e os outros perguntaram:
- E você o que gostaria que dissessem?
- Eu gostaria que todos me olhassem e dissessem: Olha, olha? Parece que está se mexendo?

A tia vira-se para a sobrinha e pergunta:
- Mariazinha, o que você vai fazer quando for grandona assim como a titia?
A menina pensou um pouquinho e respondeu:
- Regime titia!

O policial faz sinal para a mulher parar, aproxima-se do carro e diz:
- A senhora estava a 130 quilômetros por hora. Vou ter que multá-la!
E a motorista, loiríssima, diz:
- Quebra o galho, Seo guarda... É a primeira vez que dirijo e eu ainda não tenho a carteira de habilitação!

Na escola Manuelzinho escuta esta piada:
- Quantos pastéis comes em jejum?
- Como dois.
- Burro! Só comes um. Quando comes o segundo já não é mais jejum.
- É verdade. Faz sentido.
Manuelzinho quando chega em casa conta a piada ao pai:
- Pai, quantos pastéis comes em jejum?
- Como três.
- Que pena! Se comesses dois eu teria uma piada ótima pra te contar.

Um amigo chega para o outro e diz:
- Acabou meu problema de memória, estou fazendo um curso sensacional de memorização. Não esqueço mais nada.
- Ah é? E como é o nome do curso? Pergunta o amigo.
O outro colocou o dedo indicador dobrado sobre os lábios como quem está pensando e falou:
- Como é o nome daquela flor que nasce num galho cheio de espinhos?
- Rosa! Respondeu o amigo.
Aí o cara virou para a esposa, que estava próxima, e falou:
- Rosa! Como é mesmo o nome do curso de memorização que eu estou fazendo?

Mensagens

Vigiar não é desconfiar. É acender a própria luz, ajudando os que se encontram nas sombras. Defender não é gritar. É prestar mais intenso serviço às causas e às pessoas. Ajudar não é impor. É amparar, substancialmente, sem pruridos de personalismo, para que o beneficiado cresça, se ilumine e seja feliz por si mesmo. Ensinar não é ferir. É orientar o próximo, amorosamente, para o reino da compreensão e da paz. Renovar não é destruir. É respeitar os fundamentos, restaurando as obras para o bem geral. Esclarecer não é discutir. É auxiliar, através do espírito de serviço e da boa vontade, o entendimento daquele que ignora. Atuar não é desejar. É compreender sempre, dar de si mesmo, renunciar aos próprios caprichos e sacrificar-se para que a luz divina do verdadeiro amor resplandeça. Não converta seus ouvidos num paiol de boatos. A intriga é uma vibora que se aninhará em sua alma. Não transforme seus olhos em olhos da maledicência. As imagens que você corromper viverão corruptas na tela de sua mente. Não faça de suas mãos lanças para lutar sem proveito. Use-as na sementeura do bem. Não menospreze suas faculdades criadoras, centralizando-as nos prazeres fáceis. Você responderá pelo que fizer delas. Não condene sua imaginação às excitações permanentes. Suas criações inferiores atormentarão seu mundo íntimo. Não conduza seus sentimentos à volúpia do sofrer. Ensine-os a gozar o prazer de servir. Não procure o caminho do paraíso, indicando aos outros a estrada para o inferno. A senda para o Céu será construída dentro de você mesmo. Falará você na bondade a todo instante, mas, se não for bom, isso será inútil para a sua felicidade. Sua mão escreverá belas páginas, atendendo a inspiração superior, no entanto, se você não estampar a beleza delas em seu espírito, não passará de estafeta sem inteligência. Lerá maravilhosos livros, com emoção e lágrimas, todavia, se não aplicar o que você leu, será tão somente um péssimo registrador. Cultivará convicções sinceras, em matéria de fé, entretanto, se essas convicções não servirem à sua renovação para o bem, sua mente estará resumida a um cabide de máximas religiosas. Sua capacidade de orientar disciplinará muita gente, melhorando personalidade, contudo, se você não disciplinar, a lei o defrontará com o mesmo rigor com que ela se utiliza de você para aprimorar os outros. Você conhecerá perfeitamente as lições para o caminho e passará, entre os olhos mortais do mundo, à galeria dos heróis e dos santos, mas, se não praticar os bons ensinamentos que conhece, perante as Leis Divinas recomeará sempre o seu trabalho e cada vez mais dificilmente, você chamará a Jesus, Mestre e Senhor, se não quiser, porém, aprender a servir com Ele, suas palavras soarão sem qualquer sentido. A paciência não é um vital gracioso para as suas horas de lazer. É amparo destinado aos obstáculos. A serenidade não é jardim para os seus dias dourados. É suprimtento de paz para as decepções do seu caminho. A calma não é harmonioso violino para as suas conversações agradáveis. É valor substancial para os seus entendimentos difíceis. A tolerância não é saboroso vinho para os seus minutos de camaradagem. É porta valiosa para que você demonstre boa vontade, ante os companheiros menos envolvidos. A boa cooperação não é processo fácil de receber concurso alheio. É o meio de você ajudar ao companheiro que necessita. A confiança não é um néctar para as suas noites de prata. É refúgio certo para as ocasiões de tormenta. O otimismo não constitui poltrona preguiçosa para os seus crepúsculos de anil. É manancial de forças para os seus dias de luta. A resistência não é adorno verbalista. É sustento de sua fé. A esperança não é genuflexório de simples contemplação. É energia para as realizações elevadas que competem ao seu espírito. Virtude não é flor ornamental. É fruto abençoado do esforço próprio que você deve usar e engrandecer no momento oportuno.

Pensamentos

Todo progresso da ciência é resultado de audácia e imaginação.
Não rezo pelos políticos, apenas observo-os e rezo pelo meu país.
Briga o mar com a praia e quem sofre é o caramujo.
Quem tem telhado de vidro não atira pedra no vizinho.
Mais depressa se apanha um mentiroso do que um coxo.
Chicote se não for usado vira pedaço de couro.
O corpo destila as lágrimas que os olhos não conseguem verter.
A amizade é um amor que nunca morre.
O caminho do progresso não é rápido e nem fácil.
Quereres que falem bem de ti? Então morra.
A recompensa de uma coisa bem feita é tela feito.
Todos os amores são eternos, o que muda são as pessoas.
O curso do verdadeiro amor jamais flui suavemente.
É chato ser bonito, mas o mais chato é ser feio.
Nasci pelado, careca e sem dentes, por isso o que vier é lucro.
A natureza não criou a indecência, o homem é quem a inventou.
Criatividade é tornar simples o que é complicado.
As reuniões são indispensáveis quando não se quer decidir nada.

A decisão é frequentemente a arte de ser cruel a tempo.
Se não fosse pelo último minuto, muita coisa ficaria sem fazer-se.

A decisão é uma forma de reagir.
Se não houvesse esperança, não estaríamos lutando.
Quando Deus fecha uma porta, Ele pode estar abrindo uma janela.

Sou uma das poucas pessoas honestas que encontrei pela vida.
O casamento começa no motel e termina na pensão.
Se não pode ser o que és, seja com sinceridade o que podes ser.
A sabedoria vem do escutar, do falar e do arrependimento.

Quando o ar te faltar, respire mais devagar.
Um bom começo já é a metade.
Não se nasce mulher, torna-se mulher.
Quando se navega sem destino, nenhum vento é favorável.
Querer a verdade é confessar-se incapaz de criá-la.

Aquele que sabe mandar sempre encontra quem deve obedecer.
Diga a verdade apenas a quem está disposto a ouvi-la.
Humor não é um estado de espírito, mas é uma visão do mundo.

Se não sabes escutar, não deves falar.

IV Encontro de Jovens acontece neste sábado

Os jovens de Pindamonhangaba terão uma grande responsabilidade neste sábado. Será promovido o IV Encontro de Jovens “Em busca do melhor”. Com o desejo de melhorar e contribuir com a sociedade eles irão participar de várias ações neste sábado (21). Os trabalhos terão início logo pela manhã, quando os participantes serão levados à Faculdade Anhanguera, local que vai sediar parte do even-

Bancários cruzam os braços em todo país por tempo indeterminado

Em todo o país, bancários cruzam os braços no dia (19). A decisão foi tomada após assembleia realizada no dia 12 e a paralização é por tempo indeterminado. A categoria rejeitou a proposta de reajuste oferecida pelo Federação Nacional dos Bancos (Fenaban) ofereceu reajuste linear de 6,1%, que representa a correção da inflação. Os bancários querem reajuste salarial de 11,93%, que corresponde à inflação dos últimos 12 meses

No período da tarde, todos serão encaminhados ao Centro Esportivo João Carlos de Oliveira, “João do Pulo”, e poderão participar de conferir atrações culturais e esportivas. A abertura oficial do IV Encontro está prevista para as 9h30, na sequência haverá um breve intervalo e depois serão desenvolvidas as oficinas. A conclusão dos grupos temáticos ocorrerá por volta das 11h45 no auditório da faculdade.

Os jovens terão o privilégio de observar as apresentações do “Concurso de Rap” com o DJ Natan. A programação também brinda os participantes com atividades ao ar livre, como: dança de rua, skate, tênis de mesa, vôlei de areia, e muito mais. O evento é realizado pela Prefeitura de Pindamonhangaba, Coalizão Pinda, Diretoria de Ensino de Pindamonhangaba, em parceria com Faculdade Anhanguera, entre outros.

mais ganho real de 5%, além de melhoria na Participação nos Lucros e Resultados (PLR) e elevação do piso salarial -- dos atuais R\$ 1.519,00 para R\$ 2.860,21. “Tivemos quatro rodadas de negociação, mas a Fenabanada ofereceu de aumento real, nem valorizou o piso salarial, o que causou indignação e levou à greve. O Brasil está crescendo, os bancos continuam batendo lucros recordes e, por isso, têm obrigação de apresentar uma pro-

posta com conquistas econômicas e sociais como forma de respeito e valorização dos bancários”, disse Carlos Cordeiro, coordenador do Comando Nacional dos Bancários e presidente da Confederação Nacional dos Trabalhadores do Ramo Financeiro (Contraf/CUT). Clientes de instituições que aderiram à greve têm como alternativas agora, pagar suas contas em casas lotéricas ou canais eletrônicos de correspondentes bancários.

Município de Redenção da Serra Processo Seletivo Simplificado

O Município de Redenção da Serra, faz saber que se encontra aberto Edital de Processo Seletivo Simplificado para contratação de um professor (a) de Ballet, um professor de Capoeira e dois monitores para os cargos acima especificados. Maiores informações no site da Prefeitura Municipal: www.redencaodaserra.sp.gov.br e Edital completo no quadro de aviso da Prefeitura Municipal. Redenção da Serra, 19 de Setembro de 2013

EXPEDIENTE

Jornal Diário A Gazeta dos Municípios

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: editoraflordoval@terra.com.br.
Registro no INPI 81717790
Impresso em 20/09/2013.
Diretor responsável pela publicação: Daniel Domingues Ribeiro PRT 004860
Diretora Comercial: Dolores Russo
Editoração Eletronica e Impressão: Pré Impressão Gráfica - SP - Capital.
Representante em São Paulo.
REVESP Representações Ltda.
Alameda dos Jurupes, 455
Conj. 46 - São Paulo -CEP 04088-001
Filiado a ADJORJ Associação dos Jornais do Interior.
Sistema de distribuição dirigida.
Matérias pagas ou autografadas.
não representam necessariamente a opinião deste jornal.
Atenção: 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.
Aviso: Não Existe Falta de Jornais para demanda diariamente. Edições atuais e de arquivos estão sempre a disposição no endereço: Rua dos Lírios nº 171 , Bairro: Flor do Vale,Tremembé-SP, onde poderão ser retiradas.

POSTOS DE DISTRIBUIÇÃO
CAÇAPAVA: Na banca da Praça das Bandeiras e outras da cidade.
CAMPOS DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Av. Abernessia.
CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Aluno Arantes.
CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvao de França (Ao lado do campo de futebol).
JAMBEIRO: Papelaria Bangalo - Praça Almeida Gil, 19 - Centro.
LAGOINHA: Parada Obrigatória - Praça Pedro Alves Ferreira,65.
MONTEIRO LOBATO: Banca do Lu - Praça Com. Freire.
NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Natividade e Panificadora Pão Zico - Rua Lírio da Serra.
PARAIBUNA: Prança Antonio Carvakhó, 100 - Banca canto das Letras.
PINDAMONHANGABA: Distribuidora de Jornais e Rev. Rua Dep. César Claro 218.
REDENÇÃO DA SERRA:Banca de Redenção Av. 7 de setembro, 258.
SANTA BRANCA: Banca da Roberta Rua José Joaquim Nogueira tel :3972-0622
SANTO ANTÔNIO 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 Epaminondas - 3632-18-08TRE-MEMBÉ: Nas bancas de jornais da cidade.
UBATUBA: Nas bancas de jornais: Av Iperoigüe e no Itaguá.

Projeto Estrada Sustentável Promove Cinema Rodoviário, Na Via Dutra, No Trecho De Lavrinhas

Ação realizada pela Polícia Rodoviária Federal alerta motoristas sobre os cuidados na direção em rodovias

O Projeto Estrada Sustentável promove nesta quinta-feira (19), no trecho de Lavrinhas (SP) da Via Dutra a ação “Cinema Rodoviário”. O evento é realizado pela Polícia Rodoviária Federal e visa fiscalizar e alertar os motoristas sobre os cuidados na direção em rodovias. A ação acontece das 09h às 11h, na Base da PRF, localizada no km

18 da Via Dutra, na pista sentido Rio de Janeiro. No Cinema Rodoviário, os motoristas receberão informações sobre acidentes e assistirão a um filme de orientação sobre segurança no trânsito, além de terem à disposição o serviço de cristalização de para-brisas cedido pela CCR NovaDutra. O objetivo da ação é fiscalizar e conscientizar

os usuários das rodovias sobre os hábitos e atitudes responsáveis para evitar acidentes e promover segurança no trânsito. A ação faz parte do Movimento pela Segurança Viária, que consiste em uma série de eventos realizados entre os dias 16 e 22 de setembro pelo Projeto Estrada Sustentável em comemoração à Semana Nacional de Trânsito.

Sebrae Móvel estará na Feira Agropecuária de Redenção da Serra

Analistas atenderão produtores rurais e empreendedores de sexta a domingo. O Sebrae-SP participa da Feagres (Feira Agropecuária de Redenção da Serra) com o Sebrae Móvel, que trará atendimento gratuito a empresários e interessados em abrir uma empresa entre os dias 20 e 22 de setembro. A unidade móvel estará aberta das 13h às 21h durante os dias 20 e 21 de setembro e das 10h às

14h no dia 22 de setembro. Funcionários do Sebrae-SP farão atendimentos individuais sobre temas ligados à gestão de negócios, finanças, jurídico, marketing, qualidade e recursos humanos, além de tirar dúvidas sobre o MEI (Microempreendedor Individual). Os empreendedores também vão obter informações sobre os produtos e serviços e a programação de palestras, workshops e consultorias gratuitas ofere-

cidas pelo Sebrae-SP na região. Sebrae Móvel em Redenção da Serra Data: 20 a 22 de setembro Horário: 13h às 21h (sexta e sábado) e das 10h às 14h (domingo) Local: Feagres - Feira Agropecuária de Redenção da Serra (Avenida 10 de Fevereiro) Mais informações podem ser obtidas no Escritório Regional do Sebrae-SP em São José dos Campos. Tel. (12) 3922-2977.

Ubatuba COPATI – Congresso Paulista de Terapia Intensiva

Começou no dia (19.09), em Campos do Jordão, mais uma edição do COPATI – Congresso Paulista de Terapia Intensiva, promovido pela Sociedade Paulista de Terapia Intensiva (SOPATI). O evento acontece até o dia 21, no Campos do Jordão Convention Center (Av. Macedo Soares, 499 – Capivari). Esse ano, o tema central será a “Abordagem Multidisciplinar do Paciente Grave”. “Nossa intenção é apresentar as inúmeras vertentes de interesse das várias especialidades que formam esse importante time no atendimento ao paciente crítico internados nas Unidades de Terapia In-

tensiva”, disse o Dr. Carlos Carvalho, presidente do XIII COPATI. Para apresentar algumas das aulas foram convidados os palestrantes internacionais Glenn Hernandez (CHI), Didier Payen (FRA), Alexandre Rotta (EUA) e a atual presidente da SCCM, Karen Lidsky (EUA). A programação científica contemplará, entre outros temas, Insuficiência Respiratória e Ventilação Mecânica, Neurointensivismo, Multidisciplinaridade em UTI, Gestão e Qualidade em MI, Trauma e Cirurgia, Sepsis e Humanização e Terminalidade em UTI. No Dia (19.09) a conferência “Ventilação Me-

cânica na Síndrome do Desconforto Respiratório Agudo - Estado da arte” abre os trabalhos. Outros temas serão destaques do dia como “Humanização em UTI”, os novos “Guias de Tratamento para Sepsis” (infecção generalizada) e outros temas importantes para o tratamento do paciente crítico das unidades de terapia intensiva. Durante o evento, os principais nomes da medicina intensiva estarão presentes. Informações à imprensa. Plano A Comunicação; Teca Pereira; Celular: (11)9.9114.3724; Fone: (11)2935.2748.

São Luiz do Paraitinga

VII Manifesto Cultural

Escola Cassiana dos Santos Moreira
(Bairro dos Alvarengas- SLP)

Dia 21 de setembro de 2013 (sábado), a partir das 17h.

O palco estará aberto para quem quiser se manifestar e cantar... Além de comidas típicas teremos apresentações das crianças.

Contaremos com a participação da Academia HANA com Dança do Ventre.

“Contamos com a presença de vocês!”




Prática regular de atividades físicas pode reduzir o estresse

Médico especialista da rede de academias B-Active dá dicas de exercícios físicos para combater o estresse e aumentar a qualidade de vida. Pesquisas apontam que um a cada três brasileiros sofre com o estresse. Diferente do que a palavra nos remete, devido à popularização do conceito ao decorrer dos tempos, o estresse é uma condição fisiológica do organismo, e não somente a irritação ou cansaço. Quando registramos uma ameaça, imediatamente o sistema nervoso central é acionado, aumentando a liberação de cortisol e adrenalina no organismo, acelerando os batimentos cardíacos, aumentando a frequência respiratória, a pressão arterial e contração muscular.

Mesmo se tratando de uma condição necessária à sobrevivência, é preciso observar a cronicidade do estímulo estressante, pois ele pode gerar consequências danosas ao organismo, acarretando sintomas que vão desde dores de cabeça, fadiga, distúrbio gastrointestinal, prurido, insônia entre outras doenças como as cardiovasculares. Por atuarem diretamente nos níveis hormonais, os exercícios físicos tornam-se um eficiente hábito de combate ao estresse. De acordo com o Dr. Benjamin Apter, médico especialista em medicina esportiva, fisiologia do exercício e diretor da rede de academias B-Active o exercício físico praticado de forma regular diminui a produção do cortisol e estimula a produção de endorfinas, ou seja, diminui os hormônios que acentuam a situação de estresse e aumentam a concentração de hormônios que trazem sensação de bem estar. Estes são os hormônios mais conhecidos, mas o mecanismo é mais complexo. Estudos recentes publicados pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva, e outras revistas médicas especializadas relatam que os exercícios físicos que proporcionam gasto médio calórico semanal de 1800 a 2100 calorias contribuem efetivamente para a redução da incidência de doenças crônicas e diminuem significativamente as situações de ansiedade. “Com a sobrevida avan-

çando cada vez mais e a necessidade das pessoas se manterem produtivas, o estresse já está presente na terceira idade. Tem o diagnóstico difícil por termos que afastar todas as outras causas possíveis dos sintomas, mas o sedentarismo já é um indício”, complementa Dr. Apter. Os exercícios físicos bem orientados para a condição física, clínica e idade de cada um é a chave do sucesso para obter o gasto calórico adequado sem causar lesões desnecessárias. Atualmente o estresse não é categorizado como uma doença, a condição é vista como uma síndrome que pode afetar vários órgãos e sistemas, mas nem por isso devemos deixar de combatê-lo, pois a sua cronicidade pode levar a outros distúrbios mais graves afastando o indivíduo dos estudos, trabalho e da família. Sobre a B-Active A B-Active é uma rede de academias que tem como principal pilar a Medicina Esportiva e Fisiologia do Exercício, desenvolvida e coordenada por Médicos ligados a esta área. A proposta surgiu por meio de pesquisas realizadas em grandes centros mundiais para estudar os benefícios dos exercícios na terceira idade. Ao descobrirem que o impacto era um grande vilão, se voltaram para o desenvolvimento de programas de exercícios sem impacto para fortalecimento muscular, alongamento muscular, estabilização das articulações e fisioterapia, além de programas aeróbicos. As atividades oferecidas apresentam um novo conceito, que tem sido cada vez mais procurado por um público que busca programas especializados para evitar as lesões causadas por treinos inadequados ao seu tipo físico, e que, além disso, oriente quais são as atividades mais apropriadas para ajudar na prevenção, reabilitação e melhoria da qualidade de vida. As unidades contam com mais de 60 aparelhos de ginástica que oferecem a máxima proteção articular e a máxima ativação muscular. Esses equipamentos ergonômicos médicos permitem a regulação da graduação dos movimentos e distribuem o peso independente para

cada lado do corpo, resultando em exercícios mais seguros e eficazes. Os treinamentos são elaborados de acordo com a necessidade e perfil de cada aluno, por um conjunto de médicos especialistas em medicina esportiva, nutricionistas, fisioterapeutas e professores de educação especializados em fisiologia do exercício. Para todos os clientes, inclusive os de grupos especiais (portadores de doenças crônicas, como câncer, doença coronariana, pressão alta, diabetes, artrose, artrite entre outras), os programas são individualizados e constantemente monitorados. Relatórios periódicos são enviados aos médicos dos alunos para o acompanhamento da evolução física e clínica. Indicado para todas as idades, a B-Active é especialista em desenvolver programas específicos para cada pessoa, de acordo com as necessidades de cada aluno. Todo este cuidado com a saúde e o físico é feito por profissionais da academia, e por não serem terceirizados, o aluno não paga a mais por isso. O sucesso da nova proposta de atividade física, que agrega saúde com boa forma, está em expansão e a B-Active conta com 3 unidades e duas novas franquias estarão funcionando em outubro de 2013. E ainda, é a única academia que conta com certificações na área médica, fisioterapêutica, terapia ocupacional e educação física. Todas as instalações são adaptadas para receber pessoas que tem dificuldade de locomoção, com elevador, banheiro e vestiário específicos e profissionais altamente capacitados para o atendimento. A B-active desenvolve programas de exercícios físicos baseados em evidências científicas através do seu corpo clínico, com adaptação para pessoas com limitações e programas avançados para pessoas sem limitações, sempre visando segurança e saúde. Programas de treinamento: Fortalecimento muscular supervisionado; Várias modalidades de Yoga e Yoga seniors; Várias modalidades de pilates, studio, solo, inclusive terapêutico; Alongamento terapêutico;

DENGUE AQUI NÃO
Vamos juntos combater a dengue



FEAGRES TORNEIO LEITEIRO

DE 19 A 22 SET. 2013
Redenção da Serra-SP



PROGRAMAÇÃO

Dia 19/09/2013 – Quinta-feira
Entrada dos animais no recinto até às 17h
20h – Esgota dos animais do Torneio Leiteiro

Dia 20/09/2013 – Sexta-feira
8h – 1ª Ordenha Torneio Leiteiro
16h – Palestra: Alimentação de vacas em lactação
Palestrante: Eng. Agrônomo Ricardo Rodrigues Gouveia
20h – 2ª ordenha Torneio Leiteiro

Dia 21/09/2013 – Sábado
8h – 3ª ordenha Torneio Leiteiro
10h – Palestra: Programas de créditos rurais
Palestrante: Frederico Zapilla Marquesi - Banco do Brasil
17h – Palestra: Morfologia do gado leiteiro
Palestrante: Veterinário Mauro R. Oliveira - Empresa Alta Genetics
20h – 4ª ordenha Torneio Leiteiro

Dia 22/09/2013 – Domingo
8h – 5ª ordenha Torneio Leiteiro
10h30 – Premiação e encerramento do Torneio Leiteiro na FEAGRES 2013
12h – confraternização dos produtores e expositores



Realização: Secretaria Municipal de Agronegócio e Meio Ambiente
Apoio: Município de Redenção da Serra, GOVERNO FEDERAL, BANCO DO BRASIL

Programa Mais Médicos

Segundo mês de seleção: 672 estrangeiros foram alocados em 237 municípios e 8 distritos indígenas. Maioria das cidades selecionadas está em regiões de extrema pobreza e alta vulnerabilidade. Médicos têm até esta sexta (20) para homologar participação. Na segunda rodada de seleção do Programa Mais Médicos, 672 profissionais com diplomas no exterior concluíram sua inscrição e foram alocados em 237 municípios e 8 Distritos Sanitários Especiais Indígenas (DSEIs). Esses médicos têm até esta sexta-feira (20), às 10h, para confirmar no sistema do programa o interesse em atuar nos locais. A maior parte das cidades (52,7%) está em regiões de extrema pobreza e alta vulnerabilidade social. Os profissionais que confirmarem participação no programa devem chegar ao país entre 4 e 6 de outubro. Eles passarão por três semanas de avaliação a partir do dia 7, para depois seguirem para os municípios indicados. “Vamos continuar abrindo oportunidades para que médicos de outros países possam preencher as vagas onde nenhum brasileiro quiser ir. Eles são muito bem-vindos nos municípios onde há carência de profissionais”, afirma o ministro da Saúde, Alexandre Padilha. Entre os 672 profissionais desta rodada de seleção, 219 são remanescentes da primeira etapa do programa, que não haviam finalizado a inscrição. O grupo é de 40 diferentes nacionalidades – 163 são brasileiros – e tem registro profissional em 28 países. REGIÕES – Dos 237 municípios em que serão alocados, 125 possuem 20% ou mais de sua população em situação de extrema pobreza ou fazem parte do grupo de cidades com mais de 80 mil habitantes de menor renda per capita do país. Entre os 112 outros municípios para onde os profissionais foram alocados, 93 estão em regiões metropolitanas e 19 capitais. Escolhidos por 180 participantes, os municípios da região Sudeste tiveram o maior saldo, seguidos pelo Sul (170), Norte (130), Nordeste (130) e Centro-Oeste (62). O estado de São Paulo receberá o maior número de médicos (99), seguido do Rio Grande do Sul (80), do Paraná (58), do Acre (43) e de Minas Gerais (38). VAGAS OCIOSAS – Um total de 514 cidades e 25 DSEIs aderiram ao Mais Médicos no segundo mês de chamamento do programa. Com isso, já são 4.025 cidades participantes, demandando 16.625 vagas. O número de brasileiros participantes na segunda etapa subiu para 417, incluindo um grupo de médicos que teve uma segunda oportunidade de optar por municípios. Esse grupo confirmou sua atuação em 228 municípios e 9 Distritos Sanitários Indígenas. Este total de brasileiros que homologaram participação equivale a 29% dos 1.414 profissionais com diploma nacional inscritos na segunda seleção. Entre os profissionais com diploma do exterior, haviam se inscrito 1.602 de 65 diferentes nacionalidades. Porém, só 672 indicou seis opções de municípios no sistema do Mais Médicos. As vagas que restarem poderão ser ocupadas por médicos da cooperação firmada pelo Ministério da Saúde com a OPAS.

19 Outubro 2013

A Partir das 23:30hs

Beer Fest

Mr-Jones Campos
Dj Nenê (residente)

Mr. Jones
Campos do Jordão Since 1993
Rua Dr Ribeiro de Almeida, 40 Vila Capivari

Banda
TURNÊ

Proibido a Entrada de Menores de 18 anos

Click Beer
Com o Fotografo Henrique Rodrigues

Antecipados
BECK'S
Capivari

Se Beber Não Dirija!
Vá de Táxi
Cezinha Taxi
(12) 99748.4026

PISTA:
DOUBLE CERVEJA ATÉ 1:30 HS
(na compra de uma CERVEJA você ganha outra grátis)

CAMAROTE:
OPEN BAR DE CERVEJA ATÉ 1:30 HS

PRIMEIRO LOTE
Pista CONVITE Feminino R\$ 15,00 (A venda 150 unidades)
Pista CONVITE Masculino R\$ 20,00 (A venda 150 unidades)

SEGUNDO LOTE
Pista CONVITE Feminino R\$ 20,00
Pista CONVITE Masculino R\$ 25,00

CAMAROTE (LIMITADO)
Camarote CONVITE Feminino R\$ 30,00 (A venda 40 unidades)
Camarote CONVITE Masculino R\$ 40,00 (A venda 40 unidades)

** CAMAROTE PARA ATÉ 10 PESSOAS, CONSULTE-NOS

INFORMAÇÕES (12) 99740-4123 ID 90*60483
(12) 99602-0781

*Convites a venda a partir do dia 01 de Outubro

Maior feira de música da América Latina, 30ª Expomusic abre as portas na sexta-feira



O Expo Center Norte, em São Paulo, recebe nesta semana a 3ª Feira Internacional da Música - Expomusic, que será aberta ao público a partir desta sexta-feira (20). Oficialmente, o evento teve início na quinta-feira (18) essencialmente para convidados e empresários do setor. A Expomusic é a maior feira de música da América Latina e grande vitrine brasileira para a

indústria do ramo com estandes que apresentam as grandes novidades em produtos e instrumentos. No local profissionais e empresas oferecem as principais novidades em instrumentos musicais e os últimos lançamentos do mercado mundial. O grande público que visita o local também pode ter contato com artistas admirados, novos talentos, e bandas que buscam o evento para viverem cinco

dias de sintonia, reciclagem e atualização. Alutent A Região Metropolitana do Vale do Paraíba está representada pela empresa Alutent, fábrica sediada em Pindamonhangaba que produz estruturas modulares para palcos e grandes eventos. Neste ano não haverá a participação de duas empresas da região: Oversound (Pinda) e Felling (Taubaté), que marcaram presença em edições anteriores.

São Luiz do Paraitinga CURSO GRATUITO INFORMÁTICA BÁSICA Informações e inscrições (de 23 a 27/9) na Assessoria Municipal de Educação

PROGRAMA ESTADUAL DE QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Geraldo Alckmin

O CENTRO PAULA SOUZA e a SECRETARIA DE EMPREGO E RELAÇÕES DO TRABALHO estão oferecendo 30 vagas limitadas para o curso de INFORMÁTICA BÁSICA
Curso Gratuito

Para participar do curso o candidato deve ter no mínimo 16 anos e preferencialmente estar desempregado.

O Programa terá duração de 12 dias consecutivos, sendo as aulas de segunda à sexta-feira, na EMEF Profª Waldemar Rodrigues - Centro - São Luiz do Paraitinga. Além disso, os candidatos receberão lanche, material didático, além de benefício de transporte no valor de R\$ 120,00 e bolsa-auxílio no valor de R\$ 210,00 para os CANDIDATOS DESEMPREGADOS.

Os interessados devem comparecer na Assessoria Municipal de Educação, Rua Cel. Manoel Bento, 31 no horário das 8h às 12h e das 13h às 17h de segunda à sexta-feira, com RG, CPF e comprovante de endereço para efetuar sua inscrição/matricula do dia 23 a 27/09/2013.