

Prefeito de Tremembé e deputados conseguem liberação da Cetesb para implantação do esgoto na região do Maracaibo



O Prefeito Marcelo Vaqueli acompanhado do Presidente da Assembléia Legislativa e deputado Samuel Moreira e do também deputado Padre Afonso e do Vereador Táta Vargas estiveram em São Paulo no último dia 26/02, quando se reuniram com o engenheiro Otávio Okano, Presidente da CETESB. O encontro serviu para finalizar a última fase que faltava para o início das obras de esgoto nos bairros Maracaibo, Flor do Cam-

po, Poço Grande, Alberto Ronconi conforme afirmado em reunião com os moradores no último dia 21 de fevereiro. Resta agora apenas a assinatura do TAC (Termo de Ajuste e Conduta) junto ao Ministério Público para o início das obras. “Hoje conseguimos dar o passo que faltava para o tão sonhado esgoto na região do Maracaibo. Eu, que sou filho dessa terra, estou muito emocionado e feliz, pois estou podendo contribuir para dar uma melhor

qualidade de vida para esse povo tão sofrido. Essa vitória é nossa, essa vitória é do povo.” – comemorou o Prefeito Marcelo Vaqueli A Companhia Ambiental do Estado de São Paulo – CETESB é a agência do Governo do Estado responsável pelo controle, fiscalização, monitoramento e licenciamento de atividades geradoras de poluição, com a preocupação fundamental de preservar e recuperar a qualidade das águas, do ar e do solo.

Arte é tema de oficina no Sesc Taubaté em março



No mês de março, o Sesc Taubaté oferece uma programação especial para quem se interessa por arte. Com oficinas teórica e prática, os participantes poderão conhecer sobre diferentes movimentos artísticos no Brasil e no Mundo, além de aprender técnicas da pintura Naif. As atividades acontecem em módulos de quatro encontros, os valores variam de 2 a 8 reais e as vagas são limitadas. Inscrições na Central de Atendimento.

Confira a programação completa: História, Evolução e Arte: A evolução histórica da arte: moderna e pós-moderna e sua interpretação sociológica. Modernismo na Europa: Expressionismo, Abstração, Surrealismo e Pós-modernismo. Com o Prof. Dr. Marcelo Squinca da Silva, Graduado em história e Pós-Doutor pela Universidade de São Paulo. 1 módulo de 4 dias: 6, 13, 20 e 27, das 19h30 às 21h30.

Pintura Naiff: Pintura no estilo primitivo, que retrata o cotidiano das pessoas, lugares, acontecimentos e personagens em cenas vividas ou imaginadas. Com Sonya Mello. 1 módulo de 4 dias: 8, 15, 22 e 29, das 14h às 17h. O Sesc Taubaté fica na Avenida Milton de Alvarenga Peixoto, 1264, Esplanada Santa Teresinha. Informações (12) 3634-4000 ou www.sescsp.org.br/taubate

Programa Atleta do Futuro do Sesi-SP chega a Santo Antônio do Pinhal e São Bento do Sapucaí

Mais duas cidades do interior paulista passam a integrar a lista de participantes do Programa Atleta do Futuro (PAF), do Serviço Social da Indústria de São Paulo (Sesi-SP): Santo Antônio do Pinhal e São Bento do Sapucaí, municípios da serra da Mantiqueira próximos a Campos do Jordão. A novidade foi anunciada na tarde desta quarta-feira (26/02) pelo presidente da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp) e do Sesi-SP, Paulo Skaf. Para começar, serão 200 crianças e jovens participando da iniciativa em cada cidade. O número, segundo Skaf, pode ser ampliado de acordo com a demanda. “A nossa prioridade é a educação”,

afirmou. “A educação dá oportunidade de emancipação para os jovens”, completou o presidente da Fiesp e do Sesi-SP. Em Santo Antônio do Pinhal, o PAF vai oferecer as modalidades de basquete, vôlei, futsal e futebol. O prefeito da cidade, Clodomiro Correia de Toledo Junior, esteve presente no evento. Já em São Bento do Sapucaí, fazem parte da parceria a prática de futsal e futebol de campo, mas o objetivo é expandir para outros esportes, já que a cidade tem um centro olímpico. O evento em São Bento do Sapucaí também contou com a presença do prefeito, Ildelfonso Mendes Neto. Outro convidado, presente nas duas cerimônias,

foi o medalhista olímpico e atleta da equipe de natação do Sesi-SP Thiago Pereira, que elogiou o projeto. “Essa iniciativa já é um exemplo para todo o Brasil”, afirmou. “A educação e o esporte devem andar juntos sempre”, acrescentou o nadador. Por se tratar de programa de formação esportiva com metodologia própria do Sesi-SP, as aulas esportivas são complementadas por intensa programação nos finais de semana com a participação da família. Todos os profissionais envolvidos passam por capacitações e os alunos têm acesso a todos os materiais necessários para a prática de diferentes modalidades de esporte.

Exposição de fantasias agita Carnaval do Taubaté Shopping



O Taubaté Shopping está em clima de Carnaval e preparou uma exposição especial, que acontece nos corredores do empreendimento até o dia 4 de março. A mostra reúne fantasias da Escola de Samba Boêmios da Estiva, como figurinos de passista, mestresala e porta-bandeira. Para o Carnaval 2014, a escola homenageia o cen-

tenário do Esporte Clube Taubaté com o samba enredo “No Centenário do Esporte Clube Taubaté a Boêmios da Estiva Faz a Festa”, composto por Mario Pernambuco, Mestre Ricardo e Niltinho dos Teclados e interpretado por Mario Pernambuco, Wanderson e Gabi Simões. Serviço Exposição Fantasias Boêmios da Estiva

Data: de 28 de fevereiro a 4 de março Local: corredor da expansão Horário para fotos: mesmo horário de funcionamento do shopping Horário de funcionamento do shopping: De Segunda a Sábado: das 10h às 22h. Domingos e Feriados - Lojas: das 13h às 20h. Praça de Alimentação e Lazer: das 11h às 22h

Tremembé mora no meu

www.tremembeonline.com.br

A Gazeta dos Municípios

Tudo o que você lê aqui!

Você encontra em:

www.agazetadosmunicipios.com

Contato: (12) 3672-2257

MISCELÂNEA

Curiosidades

Plebiscito e referendo são formas de consulta ao povo. Plebiscito (plebs = povo e seium = decisão, decreto) e referendo são duas formas diretas de consulta para saber se um povo aprova ou rejeita certas decisões de seu governo. O plebiscito consulta o eleitor antes da decisão ser tomada, o referendo depois.

Não é segredo para ninguém que a atividade física, em qualquer idade é muito importante para a saúde. Além de fortalecer o corpo e dar energia, ela realiza alterações químicas no cérebro que causam felicidade e satisfação. Na terceira idade, fazer exercícios se torna ainda mais necessário. Isso porque o organismo está em constante alteração e trabalhar o corpo e a mente pode auxiliar no combate a diversas doenças e, principalmente, no combate as dores crônicas, tão comuns nessa faixa etária. Faça caminhada, pratique hidroterapia e, sempre que possível, exercitar-se ao ar livre. A diferença será notada logo nos primeiros dias. Lembre-se, porém, de procurar seu médico antes de iniciar qualquer tipo de exercício físico. Cada pessoa tem ritmo e disposição diferentes, portanto, precisa de orientação pessoal.

Todo alimento orgânico é muito mais que um produto sem resíduos agrotóxicos. Além de serem mais ricos em minerais e nutrientes, os orgânicos são resultados de um sistema de produção agrícola que busca incentivar a conservação do solo e dos demais recursos naturais a longo prazo, reduzindo a poluição. As técnicas de produção orgânica são também destinadas a manter a qualidade nutricional, o sabor, o odor e a textura originais do alimento, incluindo seu aspecto natural. Ao optarem por produtos orgânicos, os consumidores estarão adotando uma dieta mais rica, saudável e saborosa. Apesar de muitas pessoas relacionarem os orgânicos a alimentos fracos e in natura, há opções industrializadas para quem tem pouco tempo para se dedicar ao preparo de suas refeições, mas sem deixar de levar o prazer da boa mesa e um estilo de vida mais saudável.

Humor

Vá entender por que as mulheres amam os gatos! Eles são independentes, não obedecem quando são chamados, gostam de passar as noites fora de casa e em casa ficam dormindo, sem querer que os incomodem. Assim, como é possível que as mulheres apreciem nos gatos todo comportamento que detestam nos homens!

Corrigindo velhos ditados populares

A esperança e a sogra são as últimas que morrem.

Alegria de pobre nunca existe.

Antes tarde do que mais tarde.

Depois da tempestade vêm as enchentes.

Devagar nunca se chega.

Em casa de ferreiro só tem ferro.

Em terra de cego quem tem um olho é caolho.

Gato escaldado morre.

Há males que vem prá ferrar tudo mesmo.

Os últimos serão os desclassificados.

Quando um não quer o outro insiste.

Quem cedo madruga fica com sono durante o dia todo.

Quem com ferro fere não sabe como dói.

Quem dá aos pobres tem que criar os filhos sozinho.

Quem espera sempre fica de saco cheio.

Quem ri por último é retardado.

Quem tem boca fala, quem vai à Roma é quem tem grana.

Se Maomé não vai à montanha é porque ele mudou prá praia.

Mensagens

Mahatma Gandhi provou que “a roupa não faz o homem”. Só usava uma tanga a fim de se identificar com as massas simples da Índia. Certa vez chegou assim vestido numa festa dada pelo governador inglês. Os criados não o deixaram entrar. Voltou para casa e enviou um pacote ao governador, por um mensageiro. Continha um terno. O governador ligou para a casa dele e lhe perguntou o significado do embrulho. O grande homem respondeu.

- Fui convidado para a sua festa, mas não me permitiram entrar por causa da minha roupa. Se é a roupa que vale, eu lhe envie o meu terno.

Conta a lenda que um velho sábio, tido como um mestre da paciência, era capaz de derrotar qualquer adversário. Certa tarde, um homem conhecido por sua total falta de escrúpulos apareceu com a intenção de desafiar o mestre da paciência. O velho aceitou o desafio e o homem começou a insultá-lo. Chegou a jogar algumas pedras em sua direção, cuspiu no sábio e gritou-lhe todos os tipos de insultos. Durante horas, fez de tudo para provocá-lo, mas o velho permaneceu impassível. No fim da tarde, já exausto e humilhado, o homem se deu por vencido e retirou-se. Impressionados, os alunos quiseram saber como o mestre pudera suportar tanta indignidade. O mestre perguntou:

- Se alguém vem até você com um presente e você não o aceita, a quem pertence o presente?

- A quem tentou entregá-lo. Respondeu um dos discípulos.

- Exatamente. O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos. Quando eles não são aceitos, continuam pertencendo a quem os trazia consigo.

Sua paz interior depende exclusivamente de você. As pessoas não podem lhe tirar a calma. Só se você permitir.

Pensamentos

Se não pudeses se destacar pelo talento, vença pelos esforços.

Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta.

Não existe ninguém igual a você, Deus quis você a única.

Em tudo que a natureza opera, ela nada faz bruscamente.

A realidade se forma em volta de comportamentos.

Todo mundo é capaz de dominar uma dor, exceto quem a sente.

Há muitas razões para duvidar e uma só para crer.

Para fazer fogo são necessárias apenas duas pedras.

Não se aprende bem senão pela experiência.

Cada golpe que a nossa ira dá acaba nos atingindo.

Devemos às paixões, talvez os maiores dons do espírito.

A palavra é a alavanca do mundo, mas é o amor quem o sustenta.

Guarde em seus ouvidos somente palavras de amor e não de ódio.

Um homem prudente vale mais do que dois valentes.

Felizes são aqueles que concordam com a opinião de todos.

Quem não vivi para servir, não serve para viver.

O tempo destrói tudo aquilo que ele não ajudou a construir.

Há quem passe pelo bosque e só veja lenha para fogueira.

Jogadora da equipe de Xadrez de Taubaté foi campeã da 1ª Etapa do Circuito Valeparaibano

A temporada de 2014 para o xadrez de Taubaté começou muito bem, no último final de semana foi realizado a 1ª Etapa do Circuito Valeparaibano, com a organização da Associação Valeparaibana de Xadrez, o evento aconteceu em São José dos Campos nas dependências do Parque Vicentina Aranha na região central da cidade e contou com mais de 50 jogadores dividido nas categorias Absoluto, Feminino e sub 18. Na categoria feminina a campeã e destaque da competição foi Ana Vitória Pinto de Taubaté,

ficando em segundo lugar Cassia Thais de São Paulo e em terceiro lugar Juliane Dias de Pindamonhangaba, na categoria Absoluto o campeão foi Rafael Carvalho de Guaratinguetá, na segunda colocação ficou o jogador de Caraguatatuba Fabio Lins, na terceira posição ficou Daniel Yoshito de Guaratinguetá, na categoria sub 18 o campeão foi Marcelo Nascimento de São Paulo, o vice campeão foi Eduardo Enrico de São Paulo e na terceira colocação ficou Jonathan Teixeira de Poá. A competição serviu de preparação para a jogado-

ra Ana Vitoria que esta se dedicando e muito para temporada de 2014, pretendendo jogar todas as competições importantes e com isso se preparar para representar a cidade de Taubaté nos Jogos Regionais que acontecerá em julho na cidade de Caraguatatuba juntamente com outra jogadoras que fazem parte da equipe da cidade. O xadrez de Taubaté tem o apoio da escola Cultura de Idiomas, Sindicato dos Metalúrgicos de Taubaté, Papelaria Papeline, Escritório de Conatibilidade Planecon e da Prefeitura Municipal.

PAT de Caraguá oferece novas vagas de emprego



O Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de Caraguatatuba comunica uma nova relação de vagas para o mercado de trabalho. O interessado deve preencher algumas exigências necessárias de perfil de mercado como experiência, escolaridade, entre outros.

De acordo com os responsáveis pelo posto de atendimento, também comunica que a oferta de empregos da semana pode sofrer variações e não estarão mais disponíveis se atingirem o limite máximo de encaminhamentos, ou ainda, em caso de encerramento pelos empregadores que as disponibilizaram. O PAT está localizado na Rua Taubaté, 520, bairro Sumaré. O telefone é (12) 3882-5211. Confira as vagas:

Agente educacional, Ajudante de cozinha, Ajudante de motorista, Ajudante de serralheiro, Analista contábil, Assistente administrativo, Auxiliar de enfermagem, Auxiliar de escritório, Auxiliar de manutenção predial, Auxiliar de marceneiro, Auxiliar de mecânico de autos, Auxiliar de técnico de eletrônica, Auxiliar de vidraceiro, Balconista de lanchonete, Camareira de hotel, Carpinteiro, Caseiro, Churrasqueiro, Consultor de vendas, Copeiro, Costureira em geral, Costureiro, a máquina na confecção em série, Cozinheiro geral, Empregado doméstico arrumador, Encarregado de bar e restaurante, Farmacêutico, Faxineiro, Funileiro de veículos (reparação), Garçom, Instalador

de alarmes residenciais, Instalador de painéis, Instalador-reparador de rede elétrica, Instrutor de informática, Instrutor no ensino profissionalizante, Lavador de automóveis, Locutor anunciador, Mecânico de automóvel, Mecânico de equipamento pesado, Mecânico de manutenção de máquinas cortadoras de grama e similares, Mecânico de motor a diesel, Mecânico de refrigeração, Médico clínico geral, Montador de automóveis, Motoboy, Motorista de caminhão, Motorista entregador, Oficial de serviços gerais na manutenção de edificações, Operador de bate-estacas, Operador de caixa, Operador de draga, Operador de empilhadeira, Padeiro, Pedreiro, Pintor de automóveis, Professor de espanhol, Professor de inglês, Promotor de vendas, Recepcionista atendente, Recepcionista de hotel, Serralheiro de alumínio, Serralheiro de ferro, Técnico eletrônico, Topógrafo, Trabalhador na fabricação de artefatos de cimento, Vendedor praticista, Vidraceiro e Vigia.

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: editoraflordovale@terra.com.br
Registro no INPI 81717790
Impresso em 04/03/2014.
Diretor responsável pela publicação:
Daniel Domingues Ribeiro PRT 004860
Diretora Comercial: Dolores Russo
Editoração Eletrônica e Impressão: Pré Impressão Gráfica - SP - Capital.
Representante em São Paulo.
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. Abernassia.
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: Praça Antonio Carvalho, 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.: (12) 3972-0622
SANTO ANTÔNIO DO PINHAL: Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).
SÃO BENTO DO SAPUCAÍ: Na panificadora Santo Pão - Av. Dr. Rubião Junior, 330 - Centro.
SÃO LUIS DO PARAÍTINGA: Banca da Cidade e comércio local.
TAUBATÉ: Banca da Praça. Praça Dom Epaminondas Tel.: (12)3632-1808
TREMEMBÉ: Banca de jornais da cidade.
UBATUBA: Nas bancas de jornais: Av Iperoiogue e no Itaguá.

Câmara Municipal de Natividade da Serra

CONTRATO nº 07/2014

Contrato de Prestação de Serviços de HOSPEDAGEM DO SITE OFICIAL DA CÂMARA MUNICIPAL DE NATIVIDADE DA SERRA/ SP (<http://www.camaranatividade.sp.gov.br>)

CONTRATANTE: Câmara Municipal de Natividade da Serra/ SP CNPJ nº 02.114.658/0001-50

CONTRATADA: Djalma Benedito de Aquino – CPF nº 098.644.258-43

PRAZO DE DURAÇÃO: 11 (onze) meses

INÍCIO: 25 de fevereiro de 2014 e **TÉRMINO:** 25 de janeiro de 2015

VALOR: R\$ 550,00 (quinhentos e cinquenta reais)

Alckmin propõe reajuste aos servidores das Fatecs e Etecs

Proposta prevê reenquadramentos e reajustes de até 25% e foi encaminhada nesta sexta-feira para a Assembleia Legislativa. O governador Geraldo Alckmin encaminhou nesta sexta-feira, 28, para a Assembleia Legislativa, o Projeto de Lei com mudanças no Plano de Carreira e Empregos Públicos do Centro Paula Souza, que é responsável pelas Escolas Técnicas Estaduais (Etecs) e Faculdades de Tecnologia (Fatecs). A proposta prevê dois reenquadramentos; o primeiro será em julho de 2014 para as carreiras administrativas, auxiliares

de docentes e professores; o segundo será em julho de 2015, com base no tempo de serviço. O plano permitirá, ainda, uma gestão de carreira por 30 anos, com crescimento constante nos níveis vertical e horizontal, valorizando a titulação e a experiência. A movimentação horizontal (progressão) ocorrerá por critérios de tempo e avaliação de desempenho, representando 4% de aumento salarial a cada dois anos. Enquanto a movimentação vertical (promoção) será a cada seis anos, por titulação, representando: – 12% de aumento para os

técnicos administrativos; – 25% de aumento para os docentes de Etecs; – 19% de aumento para docentes de Fatecs. O plano prevê também acréscimo das horas atividades dos professores das Etecs de 20% para 30%, em 2016, bem como redução do número mínimo de hora-aula para abertura de curso para duas horas-aula. Para as carreiras administrativas, os vencimentos devem ser equiparados à Lei Complementar nº 1.080/2008, com 100% do Prêmio de Desempenho Individual (PDI) já incorporado ao salário-base.

Lixo reciclado vira material didático

Dinheiro arrecadado por conta da coleta seletiva nos canteiros de obras da Ladeira Miranda Engenharia e Construção permite aos empregados economizar na hora de comprar material escolar para seus filhos e ainda contribuir para preservação dos recursos naturais. Os gastos com material escolar foram menores para os empregados da Ladeira Miranda Engenharia e construção pelo terceiro ano consecutivo. Isso por conta de um projeto pioneiro na região, que reverte o valor arrecadado com a venda de lixo reciclável em material escolar para os filhos dos colaboradores da empresa. Tudo que sai dos canteiros de obras da construtora e pode ser reciclado é vendido ao longo do ano. O dinheiro arrecadado com a comercialização destes materiais é revertido para a compra de produtos como papel sulfite,

cadernos, estojos, lápis, borrachas, canetas, pastas plásticas, entre outros. A escolha dos materiais escolares que serão distribuídos tem como base a série em que está matriculada cada criança e a lista apresentada por escolas municipais das cidades onde a Ladeira Miranda tem seus empreendimentos. O projeto começou em 2011, com a entrega de cerca de 25 kits escolares. Este ano foram distribuídos 100 kits. Três deles foram para a casa de Jailson de Almeida, pai de Jailton(13), Fernando(11) e Gustavo(7). Ele aprovou a iniciativa: “É uma ajuda muito boa pra gente. Conseguí economizar uns trezentos reais e as crianças já estão esperando os materiais”, comenta o ajudante geral, que está na empresa há 7 meses. Segundo a responsável pelo setor de RH da Ladeira Miranda, Monice Alves, houve um aumento

na quantidade de material a ser reciclado nas obras da construtora por conta da ajuda dos próprios empregados: “Além de perceber que isso é bom para sua família, porque eles poderão destinar o dinheiro que seria gasto com esses materiais na compra de outros produtos, eles viram que estão ajudando o meio ambiente. A meta é essa, incentivar sempre o comportamento sustentável”, conclui. Presença Especial Durante a entrega de material escolar os colaboradores receberam a visita especial da Sabida, personagem em quadinhos criado em Taubaté para dar exemplos de cidadania e amor ao próximo para crianças e adolescentes. A Sabida distribuiu gibis educativos das “Aventuras da Sabida” como um presente complementar para os filhos dos empregados da Ladeira Miranda

SP compartilhará estratégia da “tropa de braço” com outros estados

O secretário de Segurança Pública de São Paulo, Fernando Grella, disse no dia 28, que o governo federal manifestou interesse em que o governo paulista compartilhe com outros estados a estratégia da chamada “tropa do braço”.

O secretário e o governador de São Paulo, Geraldo Alckmin, reuniram em Brasília, com ministros para discutir medidas de segurança para a Copa do Mundo. A “tropa de braço” é uma equipe com treinamento em artes marciais e

foi destacada no último sábado, dia 22, pela Polícia Militar (PM) de São Paulo, para conter um protesto contra a Copa do Mundo na capital. A tática consiste em isolar os black blocs antes que comecem a praticar atos de vandalismo.

Sucos detox ajudam a “limpar” o organismo e amenizam efeitos do Carnaval

Depois da badalação, bebidas e comilança típicas do feriado prolongado, o corpo cobra as consequências. Nutricionista da Netfarma dá dicas simples para se livrar da fadiga, inchaço, dores e ressaca que chegam quando a festa acaba. Carnaval é época de folia, celebração e horas fora de casa, combinação que acarreta noites maldormidas, má alimentação e baixa hidratação. Quem nunca passou o feriado carnavalesco à base de cerveja e petiscos, que atire a primeira serpentina! Mas, depois dos vários dias de festa, o corpo cobra seu preço. E para amenizar os efeitos pós-carnaval, nada melhor do que adotar os sucos detox. Conhecidos pelo seu poder energizante, esses sucos ajudam a desintoxicar o organismo - eliminar toxinas, gorduras e outras substâncias adquiridas com a má alimentação. “Com os excessos, o fígado tem dificuldade para metabolizar as toxinas, o que gera inchaço, dor de cabeça, ressaca, dificuldades para o controle de peso, desnutrição e outros sintomas”, explica Sulanne Carvalho Oliveira, nutricionista consultora da farmácia online Netfarma (<http://www.netfarma.com.br>). Diferentemente dos sucos “normais”, os detox são um mix de frutas, verduras, fibras com efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e diuréticos. “Combina-se os ingredientes que têm propriedades similares, por exemplo, laranja (fon-

te de vitamina C) e gengibre (um antiinflamatório natural) para fazer um bom suco antigripal, por exemplo”, explica a especialista. Geralmente, as frutas e verduras mais utilizadas nas receitas detox são folhas verdes escuras, maçã, laranja, cenoura, abacaxi, melão, tomate, beterraba, agrião, limão, mamão, morango, pepino e hortelã. Os sucos desintoxicantes aumentam a disposição, deixam a pele hidratada, aprimoram a memória, o sistema imunológico, melhoram o sono e ajudam no controle de peso. Alguns servem ainda para acelerar o trânsito intestinal e ajudam a tonificar pulmões, rins e fígado. Os sucos, se corretamente preparados - não há necessidade de açúcar ou muita água, por exemplo - e ingeridos de imediato, são ricos em fibras, minerais e vitaminas essenciais para a saúde. “É importante não guardar e deixar para consumir depois, pois o líquido pode perder suas propriedades nutritivas”, aconselha Sulanne. A seguir, veja como preparar 3 receitas de sucos detox que a nutricionista da Netfarma selecionou para aliviar os três problemas mais comuns após o Carnaval: a ressaca, a falta de energia e o inchaço.

Suco Antirressaca
1 copo (250ml) de água de coco
2 fatias de abacaxi
4 folhas de hortelã
1 “moeda” de gengibre
3 pedras de gelo
Bater tudo no liquidifica-

dor e tomar de imediato. O abacaxi contém vitamina C, que melhora o sistema imunológico e deixa o corpo mais resistente. A hortelã alivia o mal-estar, pois tem função anestésica. A água de coco hidrata e ajuda na eliminação de resíduos. O gengibre é um potente anti-inflamatório que ameniza problemas estomacais como enjoo e náuseas.

Suco energético
1 banana-prata média
1 colher de sopa de avelã
3 tâmaras sem caroço
300ml de água
3 pedras de gelo
Bater todos os ingredientes e salpicar canela. A banana contém 3 açúcares naturais (sacarose, frutose e glicose) que combinados com fibra (aveia) dá uma rápida e substancial elevação de energia. Tâmara é um alimento altamente energético e nutritivo, muito válido em situações de convalescença. São ricas em fibra e contêm uma fonte importante de minerais, especialmente potássio. São recomendadas para uma boa digestão.

Suco Anti-inchaço
1 fatia de melancia (250g)
3 talos de salsa (talos e folhas)
3 pedras de gelo
Bater no liquidificador e consumir em seguida. Não precisa coar. A alta porcentagem (90%) de água presente na melancia estimula os rins a trabalharem melhor e ajuda a prevenir e a combater a retenção de líquidos. O salsa é diurético e melhora o sistema imunológico.

Tremembé terá nova escola do Sesi em tempo integral de Ensino Fundamental e Médio

“Tremembé terá a melhor escola do mundo, referência aos padrões internacionais” – afirmou Paulo Skaf, Presidente da Fiesp. O presidente da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp), Paulo Skaf, visitou Tremembé na tarde de quarta-feira, dia 26. Na cidade, Skaf conheceu o terreno doado pela Prefeitura Municipal, onde será construída a unidade do Sesi, já dentro do novo padrão de excelência adotado pela instituição, que prevê educação em tempo integral de Ensino Fundamental e Médio. “Nossa engenharia já esteve aqui e avaliou o terreno. Já autorizei e vamos usar o projeto vertical, a idéia é termos uma escola com toda in-

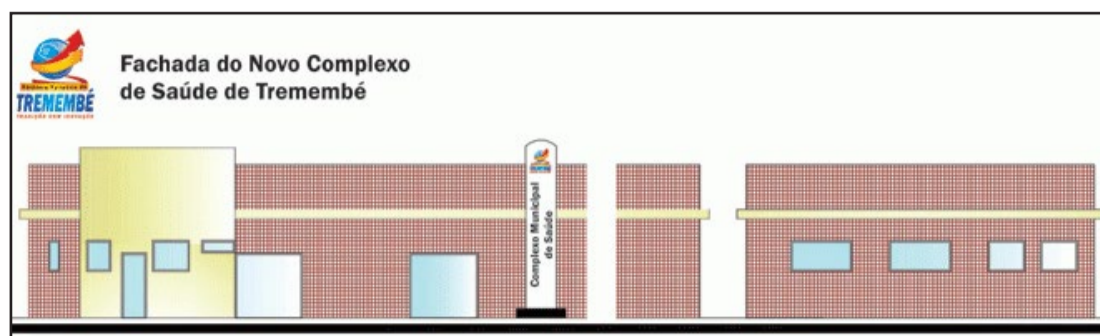
fraestrutura ideal. Quando inaugurarmos essa escola, todos moradores vão poder falar que temos em Tremembé a melhor escola do mundo. Teremos todos os tipos de laboratórios completos, vamos ter ar condicionado em todas as salas, campo de futebol society com grama sintética, quadra poliesportiva coberta, enfim, teremos uma escola referência aos padrões internacionais” – comentou Skaf. Segundo o presidente da Fiesp, a obra vai custar entre 15 e 20 milhões de reais ao órgão e leva em torno de um ano e meio para ser entregue. O prefeito Marcelo Vaqueli não pôde estar presente devido a uma reunião marcada com a Cetesb

em São Paulo para tratar sobre as obras de esgoto na região do Maracaíbo. Vaqueli fez questão de ligar e agradecer Skaf por acreditar em Tremembé. “Há anos tentamos instalar o Sesi em Tremembé, mas nunca conseguimos, hoje temos uma nova realidade, uma nova vontade de melhorar a cidade, parabéns ao prefeito, aos secretários, a todos que não estão medindo esforços para isso acontecer. Estou muito animado, e no lugar onde vemos esse terreno hoje, daqui a um ano e meio a gente vai chegar aqui e ter uma realidade que vai fazer bem a milhões de crianças e jovens ao longo das próximas décadas, esse é o objetivo de todos nós” – finalizou Skaf

DENGUE AQUI NÃO
Vamos juntos combater a dengue



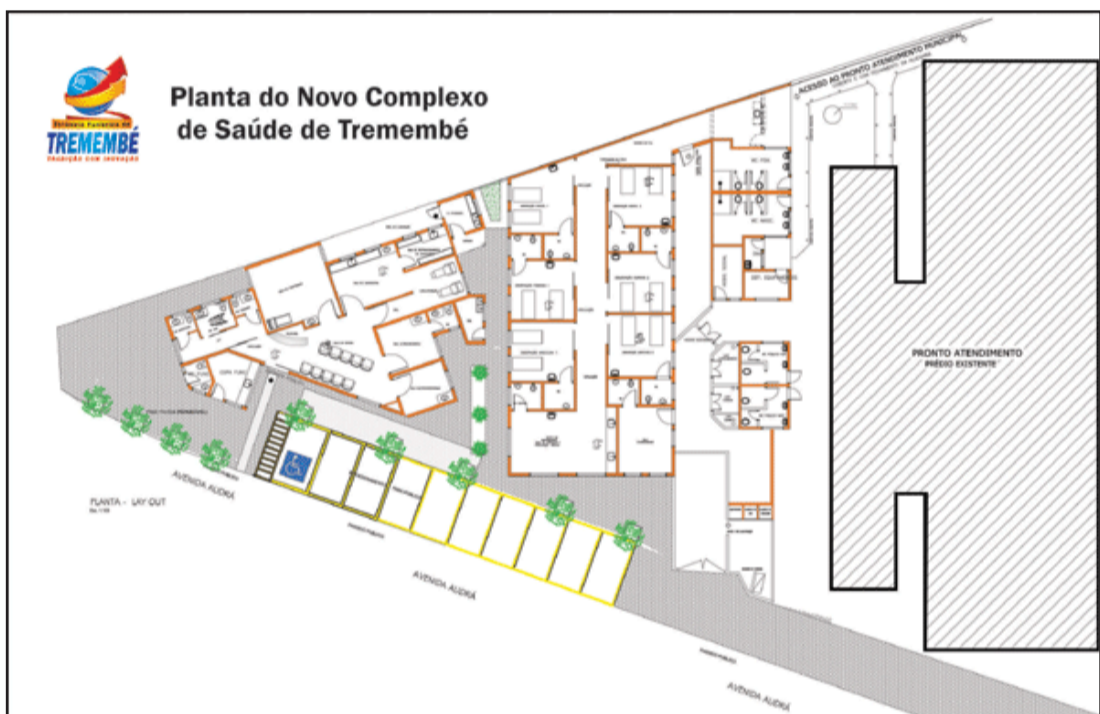
Pronto Atendimento de Tremembé vai ser ampliado



O Pronto Atendimento de Tremembé vai ser ampliado para um terreno anexo. As obras se estenderão à atual estrutura, que será reformada. O Governo do Estado disponibilizou R\$ 800.000 e a Prefeitura mais R\$150.000 para as obras. Essa liberação só foi possível graças a um pedido feito pelo prefeito Marcelo Vaqueli ao Governador Geraldo Alckmin em sua visita a cidade. O novo “Complexo Municipal de Saúde de Tremembé”, como será chamado, vai passar de 07 para 21 leitos e terá um Centro de Diagnóstico que oferecerá

várias especialidades médicas como: eletrocardiograma, ultrassonografia, fisioterapia, oftalmologia, endoscopia digestiva, sala de recuperação, banheiros adaptados, sala de espera climatizada e ambientada, maior número de vagas para estacionamento. Serão salas projetadas para acolher com dignidade os pacientes e seus familiares. A área será ampliada em 444 m² e o Complexo Municipal de Saúde de Tremembé passará a 1.064 m² de área construída. O processo licitatório está marcado para o final de março e a obra

tem prazo de 18 meses para ser realizada. O secretário de Saúde José Márcio considera as obras um avanço para a situação da saúde pública na cidade. “A partir da ampliação do P.A., Tremembé poderá oferecer um atendimento mais eficiente e digno, capaz de solucionar a demanda por pronto atendimento na cidade”. Atualmente o P.A. realiza cerca de 6.500 atendimentos por mês, com a ampliação os pacientes terão mais conforto e comodidade em suas consultas e internações.



Câmara de Pinda vota projetos



6ª Sessão Ordinária do ano de 2014, a realizar-se no Palácio Legislativo “Dr. Geraldo José Rodrigues Alckmin”, no próximo dia 07 de março de 2014, sexta-feira, às 8 horas. MATÉRIAS DE DISCUSSÃO E VOTAÇÃO I. Projeto de Lei nº 109/2013, do Vereador Roderley Miotto, que “Autoriza o Poder Execu-

tivo instituir em todas as escolas da rede municipal e privada de ensino atividades pedagógicas com o objetivo de transmitir aos alunos informações sobre as consequências do uso de drogas lícitas e ilícitas”. II. Projeto de Lei nº 139/2013, do Vereador Professor Osvaldo Macedo Ne- grão, que “Dispõe sobre

o plantio de uma muda de árvore na compra de automóvel novo no município de Pindamonhangaba”. III. Projeto de Lei nº 17/2014, do Poder Executivo, que “Autoriza o Poder Executivo a conceder isenção de impostos e taxas incidentes sobre as obras inerentes ao Programa Minha Casa Minha Vida no Município de Pindamonhangaba”, 27 de fevereiro de 2014. Vereador Ricardo Piorino Presidente Pronunciamentos Pessoais: conforme inscrição dos Senhores Vereadores no livro próprio.

Consumo de energia nas residências do país sobe quase 8% em janeiro

Devido ao forte calor deste verão, o consumo de energia elétrica nas residências em janeiro ficou 7,9% maior do que no mesmo período do ano passado. Os dados foram divulgados no dia 28, pela Empresa de Pesquisa Energética (EPE), estatal federal que atua no planejamento do

setor energético. Dos 866 gigawatts-hora (GWh) consumidos a mais no mês, 257 GWh foram na Região Sul, uma das mais afetadas pela onda de calor. Em São Paulo, o aumento do consumo foi 7,5%, e no Rio de Janeiro, que teve vários dias com temperaturas acima de 40

°C, foi consumido 6,3% a mais do que em janeiro de 2013. No Nordeste, o aumento do consumo foi em média 11,5%, com destaque para o crescimento de 14,5% no Maranhão. Na Região Norte, o consumo cresceu 23,5% no Amazonas, onde o número de consumidores subiu 6,6%.

Ciclismo: Após assalto, paratleta dá volta por cima através do esporte

No dia 9 do mês 9 de 1999 a vida de Eduardo Castilho mudou para sempre. A caminho do trabalho, sofreu um assalto na avenida 9 de Julho em São Paulo e, mesmo sem reagir, foi baleado duas vezes pelo bandido. “No momento do crime, apareceu uma viatura da Polícia Militar na avenida. Como o assaltante viu ele se aproximar, atirou em mim para conseguir fugir enquanto a PM prestava socorro”, lembrou Eduardo. Um dos tiros atingiu a perna e o outro lesionou a coluna. De imediato, Eduardo foi colocado na viatura da PM e encaminhado ao Hospital do Servidor Público, na capital paulista. “Quando levei os tiros já tive a consciência que iria ficar paraplégico. No hospital, o médico chegou a falar para a minha mãe que eu teria poucas horas de vida. Uma das balas chegou a perfurar o pulmão e coração. Fiquei internado na UTI e consegui sobreviver”, explicou. Durante quase um ano e

meio, Eduardo retornou diversas vezes ao hospital devido a problemas respiratórios e de infecção. Também precisou superar a depressão e aceitar o desafio de ter que utilizar cadeira de rodas. Com o apoio da família, intensas sessões de fisioterapia e o envolvimento no esporte, o paratleta mudou o rumo da vida e começou uma nova carreira. “Ganhei mais força e estabilidade e ainda recuperei certos movimentos. Sem essas coisas hoje eu não seria nada. Fica aí um conselho para quem tem alguma deficiência: o esporte é essencial”, disse o medalhista. Hoje, aos 38 anos, Eduardo faz parte da Equipe Esporte para Todos, de Taubaté. Após praticar basquete sobre rodas, arremesso de peso, disco e dardo, se tornou especialista na handbike – bicicleta adaptada. Após vender rifas, adquiriu no ano passado o primeiro equipamento que pesa cerca de 35 quilos.

Mesmo não sendo o ideal para competição, garantiu vários pódios em 2013. “Meu sonho é comprar uma nova bike que pesa apenas 9 quilos, porém a falta de patrocínio virou um impasse na minha carreira e não sei até quando terei condições de arcar com esses custos. Meu sonho é disputar a Paralimpíada em 2016, mas não sei se será possível”, lamentou o esportista, que este ano planeja pelo menos participar de cinco torneios. O Projeto Esporte para Todos tem o apoio da Top 10 Assessoria em Comunicação Esportiva, Secretaria de Esportes e Lazer de Taubaté, Via Vale Garden Shopping, Colégio Jardim das Nações, New Kaw Biquinis, Poli Pet, Faculdade Dehoniana, ADV-Vale, Egplan, Marina Calçados, Big Gang Suplementos e Instituto Gotas de Cidadania. Eduardo Castilho de Mello também tem o apoio da Absoluta – ABC Transportes e Lia Castilho – Negócios Imobiliários.

Prefeitura de Taubaté está com inscrições abertas para programa de estágio

A Prefeitura de Taubaté abriu na quarta-feira (26) as inscrições para o programa de estágio 2014, em parceria com o CIEE. As vagas são para estudantes dos cursos de nível superior de Administração, Agronomia, Arquitetura (a partir do 3º ano), Biologia, Ciências Contábeis, Comunicação Social, Direito, Educação Física, Engenharia Ambiental/Sa-

nitária, Engenharia Civil (a partir do 3º ano), Geografia, História, Informática, Letras, Matemática, Pedagogia, Tecnologia em Gestão de RH e Serviço Social (a partir do 3º ano). Para o curso de Educação Física poderão se inscrever os alunos a partir do 2º ano da FAPI e 3º da UNITAU. Para participar do processo é preciso atender aos seguintes requisitos: ter ida-

de mínima de 16 anos, ser brasileiro ou estrangeiro com visto de permanência no país, estar regularmente matriculado no ano letivo de 2014, estar em dia com as obrigações militares e estar cadastrado no CIEE. As inscrições para o programa de estágio 2014 da Prefeitura de Taubaté podem ser feitas no site do CIEE, de 26 de fevereiro a 13 de março de 2014.

Caraguá promove audiências públicas sobre resíduos sólidos



Após as festas carnavalescas, Caraguatuba vai debater com a sociedade civil o Plano Integrado de Resíduos Sólidos. Recentemente, a secretaria de Meio Ambiente da Prefeitura concluiu uma versão preliminar do projeto que será apresentado em duas audiências públicas previstas para os dias 13 e 19 de março. Durante os debates -que serão realizados na Câmara de Caraguá, a partir das 18h - a população deverá receber um diagnóstico da

situação no município (coleta, reciclagem, aterro sanitário, impacto ambiental, etc.) e todo o processo de elaboração do plano, o que inclui metas e ações para atendimento da política nacional de resíduos sólidos. O Plano Municipal de Gestão Integrada de Resíduos Sólidos é elaborado de forma participativa, como prevê a legislação. A metodologia assegura ampla publicidade e transparência do conteúdo do plano bem como posterior controle social. Plano Na-

cional-Vale lembrar que o projeto municipal segue a Política Nacional de Resíduos Sólidos, instituída pela Lei no 12.305, de 2 de agosto de 2010 e regulamentada pelo Decreto Federal 7.404 de dezembro do mesmo ano e traduz os princípios, objetivos, instrumentos e diretrizes relativas à gestão integrada e ao gerenciamento de resíduos sólidos, às responsabilidades dos geradores e do poder público e aos instrumentos econômicos aplicáveis a temática.