

Nova unidade do Banco do Povo paulista em Tremembé



Estado oferece a menor taxa de juros do país aos empreendedores: 0,35% ao mês. Em mais uma parceria entre a Prefeitura Municipal e o Governo do Estado, foi inaugurado na manhã desta segunda-feira, (23) a unidade Tremembé do Banco do Povo Paulista (BPP), maior programa estadual de microcrédito do país, na Rua Doutor Monteiro, 280 – Centro (Anexo ao Rosado Supermercados). Os empreendedores da cidade terão linha de crédito inicial à disposição no valor de R\$ 300 mil. Na ocasião estiveram presentes o Prefeito Municipal Marcelo Vaqueli, a Presidente do Fundo Social e Primeira dama Andrea Vaqueli, o diretor

executivo do BPP Antônio Mendonça, o Secretário Adjunto da Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho Eufrozino Pereira, o Gestor do BPP de Tremembé Marco Queiroz, Secretários Municipais e Vereadores. Gerenciado pela Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho (SERT), o BPP atende pessoas físicas e jurídicas, desde que não ultrapassem faturamento de R\$ 30 mil mensais. As linhas de crédito oferecidas variam entre R\$ 200 e R\$ 20 mil, enquanto o prazo de pagamento é de até 36 meses. “O nosso grande diferencial é a taxa de juros de 0,35% mensais, a menor de todo o mercado financeiro”, afirma o secretário adjunto da

SERT, Eufrozino Pereira. Para o diretor-executivo do BPP, Antonio Mendonça, o atendimento prestado aos clientes pelos agentes de crédito também é fundamental para o bom desempenho do programa. “Sem o agente, que conhece bem a economia local e que também acompanha o tomador do empréstimo, não teríamos tanto sucesso”, garante. O Banco foi lançado em outubro de 1999 e, desde então, emprestou R\$ 1,33 bilhão para cerca de 350 mil famílias. O programa favorece a geração de emprego e o aquecimento das economias locais por meio da promoção de atividades produtivas. Mais informações pelo telefone: (12) 3672-5734

Campos do Jordão sedia maior shopping sazonal do país



O empresário João Doria Jr. recebeu amigos e empresários na inauguração da 19ª edição do MARKET PLAZA, em Campos do Jordão, o maior shopping sazonal do País. O projeto, assinado por João Armentano, apresenta um mix de lojas e restaurantes, com produtos exclusivos e o melhor da gastronomia da região.

O empreendimento consolidou-se nos últimos anos como a atração mais visitada da temporada de inverno da cidade, levando aos turistas todas as atrações que um shopping oferece, incluindo compras, lazer e gastronomia, das marcas mais renomadas do País. Para João Doria Jr., presi-

dente do Grupo Doria, “o MARKET PLAZA já se tornou ponto de referência para os visitantes da cidade durante o inverno, por isso, buscamos trazer mais marcas e oferecer novas atrações para proporcionar ao consumidor um ambiente cada vez mais agradável e interessante”. Créditos das fotos: Fredy Uehara

Alckmin vem ao Vale para entregar obras em Pindamonhangaba e São José dos Campos

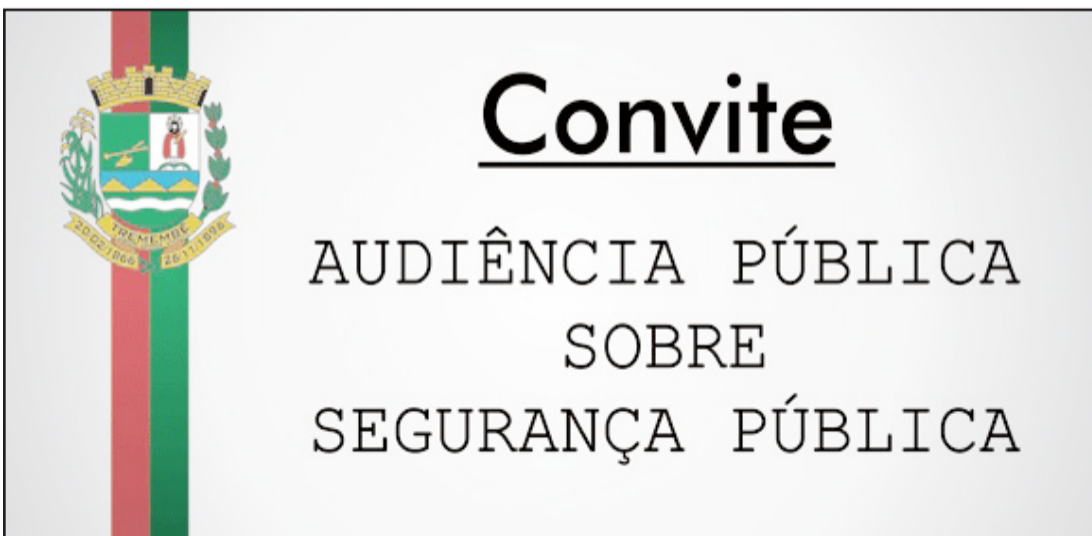


O governador Geraldo Alckmin (PSDB) esteve nesta sexta-feira (20) em Pindamonhangaba e São José dos Campos, onde inaugurou duas obras. Em Pinda, Alckmin fez a entrega de um novo bloco pedagógico da Faculdade de Tecnologia do Estado (Fatec). Em São José, foram entregues a estação de tratamento de esgoto do Lavapés, e 93 apartamentos no bairro do Putim. São José dos Campos – O governo do Estado investiu cerca de R\$ 37,5 milhões na estação de tratamento de esgoto do Lavapés, região norte da cidade.

Serão beneficiados cerca de 500 mil habitantes. De acordo com a Sabesp, na região norte, o esgoto coletado das residências passará de 91% para 100%. Enquanto isso, o esgoto tratado, atualmente com o índice de 89% saltará para 93%. Também em São José dos Campos, Alckmin entregou as chaves de 93 apartamento do conjunto Tom Jobim, no bairro Putim. O residencial terá no total 573 moradias com investimento total de R\$ 52 milhões, incluindo 186 apartamento entregue no Alto de Santana, em 2013.

Pindamonhangaba - Os investimentos na Fatec de Pinda foram em torno de R\$ 3,6 milhões nesta ampliação. O novo bloco tem duas salas de aulas, sete laboratórios (automação; informática; física; eletricidade e eletrônica; mecânica dos fluidos; processos; e usinagem), biblioteca e auditório com capacidade para 120 pessoas, entre outros ambientes. A Fatec tem atualmente 1.100 alunos em cinco cursos voltados para a área de metalurgia. A escola ocupa uma área de 4.800 m² e está situada entre a cidade e o distrito de Moreira César.

Tremembé realiza audiência pública para discutir melhorias no município



A Prefeitura Municipal da Estância Turística de Tremembé convida a população para AUDIÊNCIA PÚBLICA que irá discutir melhorias e soluções para os problemas refe-

rentes a SEGURANÇA PÚBLICA no município. Na ocasião, a Coronel Eliane Nikoluk Schachetti estará presente para discutir e ouvir os munícipes presentes.

Dia: 30/06 (Segunda-feira) Horário: 19 horas Local: Câmara Municipal de Tremembé (Rua Bom Jesus, 145 – Centro) Aguardamos a presença de todos!

A Gazeta dos Municípios
Tudo o que você lê aqui!
Você encontra em:
www.agazetadosmunicipios.com
Contato: (12) 3672-2257

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

MISCELÂNEA

Curiosidades

A origem da palavra manjedoura

Segundo o mestre Dionísio da Silva, manjedoura deve vir do italiano “manglatola”, cocho onde se põe comida para os animais. Por ter derivado de manjar (comer), que tem formas semelhantes no francês “manger” e do italiano “mangiare”. No latim que deu origem ao português, ao francês e ao italiano, há o verbo “manducare”, que significa mastigar. A manjedoura, portanto, é o lugar (douro) onde os animais comem (manjar). É importante também observar o sufixo (douro), que aparece em palavras como ancoradouro (lugar onde o navio ancora, põe âncora para atracar), babadouro (tipo de protetor onde as crianças babam) e bebedouro (onde se bebe água). É muito freqüente ouvirmos “bebedor”, em vez de “bebedouro”. Ora “bebedor” é aquele que bebe e não o lugar. Por fim, é interessante lembrar que o sufixo “douro” é variante de “doiro”, isso significa que as formas “ancoradoiro” e “bebedeiro” também existem. E para “bebedeiro”, o dicionário Aurélio também registra as formas “bebedeiro” e “babador”. Existem ainda o sinônimo “babeiro”.

A busca por uma aparência jovem sempre preocupou homes e mulheres e hoje, tem sido tema de pesquisas constantes dos dermatologistas. Apesar das rugas serem algo que mais cedo ou mais tarde surgirão em nossa pele, devido a fatores orgânicos como a perda da elasticidade natural que ocorre com o envelhecimento, agentes externos são as principais causas de sua formação. A exposição demasiada ao Sol é a maior vilã do envelhecimento precoce. Para qualquer tipo de pele é necessário utilizar bloqueador solar com fator 15 no mínimo. Outros hábitos que provoca rugas é o fumo. A fumaça tende a obstruir os poros e a danificar a pele com produtos químicos. A posição de dormir também influencia a beleza facial. O ideal é repousar de barriga para cima, evitando o contato do rosto com o travesseiro.

Humor

Uma solteirona descobriu que uma amiga ficou grávida com apenas uma oração que fez na Igreja de uma cidade próxima. Dias depois, a solteirona foi a essa Igreja e disse ao padre:

- Bom dia, padre.

- Bom dia, minha filha. Em que posso ajudá-la?

- Sabe padre, eu soube que uma amiga minha veio aqui há uma semana e ficou grávida só com uma Ave Maria. É verdade padre?

- Não minha filha, não foi com uma Ave Maria, foi com um padre nosso, mas ele já foi transferido desta Igreja.

O psiquiatra pergunta à loira:

- Você costuma escutar vozes sem saber quem está falando ou de onde vêm?

- Sim, costume.

- E quando é que isso acontece?

- Só quando eu atendo o telefone!

Uma noite durante o jantar, minha irmã reclamou por ter que comer as sobras da refeição anterior. Meu pai disse que ela deveria orar para mostrar gratidão. Ela então, obedecendo, abaixou a cabeça e disse:

- Obrigado Senhor, por esta comida... de novo.

O sujeito era tão exagerado que dizia que seu acre de terra era uma fazenda. Sua vaca deitada e o rabo sobrava para o quintal do vizinho. Uma manhã ele me falou que havia perdido uma vaca na noite anterior. Eu perguntei como foi aconteceu e ele me respondeu:

- Caiu uma goiaba na cabeça dela e a morte foi instantânea.

Aí eu perguntei:

- Por que você não me chamou pra aproveitar a carne?

E ele responde:

- E o bicho da goiaba deixou?

Mensagens

Eu mando é prepotência.

Eu fiz é indigesto.

Eu quero é recusa.

Eu não posso é indiferença.

Eu dei ordem é desamor.

E ainda, o tom das palavras pode melhorar ou piorar essas condições.

A idade de ser feliz

Existe somente uma idade prá gente ser feliz. Somente uma época da vida de cada pessoa em que é possível sonhar, fazer planos e ter energia bastante para realizá-la, a despeito de todas as dificuldades e obstáculos. Uma só idade prá gente se encantar com a vida e viver, apaixonadamente e desfrutar tudo com toda intensidade sem medo nem culpa de sentir prazer. Faze dourada em que a gente pode criar e recriar a vida à nossa própria imagem e semelhança e vestir-se com todas as cores e experimentar todos os sabores. Tempo de entusiasmo e coragem em que todo desafio é mais um convite à luta que a gente enfrenta com toda disposição de tentar algo novo, de novo e de novo e quantas vezes for preciso. Essa idade tão fugas na vida da gente chama-se “presente”, também conhecido como “agora” ou “já” e tem a duração do instante que passa.

Desenvolva o autoconhecimento para ver com clareza as distorções da mente, consciente e inconsciente. Pratique a meditação e a visualização. A observação desprendida, a percepção pacífica, experimentando uma sensação de amor desprendido e a da generosidade amorosa. Cultive esse estado e conheça os seus pensamentos, as suas preocupações e fantasias e dê-se conta de que você pode ter misturado tudo. As generosidades nos impedem de ver o que é único e individual.

Pensamentos

Espere pela noite prá saber se o seu dia foi bom.

Todo progresso da ciência é resultado de audácia e imaginação.

Não rezo pelos políticos, apenas os observo e rezo pelo meu país.

Briga o mar com a praia e quem sofre é o caramujo.

Quem tem telhado de vidro não atira pedras 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.

Caraguá sedia Jogos Regionais do Interior pela 6ª vez



A 58ª edição dos Jogos Regionais do Vale do Paraíba e Litoral Norte terá novamente a cidade de Caraguatubá como sede. O congresso técnico foi realizado na última sexta-feira (13/6/2014) com a participação de dirigentes de 39 cidades participantes no Teatro Mario Covas quando foram definidos os grupos e chaves das competições que a cidade irá sediar pela 6ª vez em 10 anos. Os Jogos Regionais começa no dia 2 de julho e termina no dia 12. Além das 39 cidades do Vale do Paraíba, Litoral Norte e Serra

da Mantiqueira, também disputam as cidades que pertencem à região do Alto Tietê, além de Guarulhos. O cerimonial de abertura será no Centro Esportivo Municipal Ubaldo Gonçalves (Cemug) às 19h. São esperados cerca de oito mil atletas de 44 cidades. As competições envolvem as seguintes modalidades: atletismo, atletismo PCD, basquetebol, biribol, bocha, capoeira, ciclismo, damas, futebol, futsal, ginástica artística, ginástica rítmica, handebol, judô, karatê, malha, natação, natação PCD, taekwon-

do, tênis de campo, tênis de mesa, vôlei de praia, voleibol e xadrez, além das modalidades beach Soccer, futevôlei, futebol de mesa, beach rugby e stand up paddle (SUP). Conforme a coordenação técnica do evento, a cidade de São Sebastião não irá participar das competições este ano, pois perdeu o prazo para as inscrições das modalidades esportivas. Confira a programação do 1º dia de competições no site oficial dos 58º Jogos Regionais: <http://www.jogosregionais.caraguatubá.sp.gov.br>.

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 24/06/2014.
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. Abermessia.
CARAGUATUBA: 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 PARAITINGA: Banca da Cidade e comércio local.
TAUBATÉ: Banca da Praça. Praça Dom Epaminondas Tel.: (12)3632-1808
TREMEMBÉ: Nas bancas de jornais da cidade.
UBATUBA: Nas bancas de jornais: Av Iperoiuge e no Itaguá.

Sesc Taubaté promove Semana de Prevenção de quedas em pessoas idosas

A partir de hoje 24 de junho, o Sesc Taubaté promove atividades especiais durante a Semana de Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas. Com o tema Olhe por onde anda, o objetivo central da ação é a prevenção e manutenção da saúde da terceira idade. No dia 24, acontece, nos centros de convivência da terceira idade de Cruzeiro e Guaratinguetá, a Palestra Olhe por onde anda e o circuito de habilidades, ministrados por instrutor de atividade física do Sesc, com instruções teóricas e práticas para avaliação e orientação de medidas preventivas de quedas. Na CCTI de Cruzeiro, a atividade será às 10h, e na CCTI Terra das Garças, em Guaratinguetá, às 14h30. Na quarta-feira, dia 25, às 15h, ocorre no Sesc Taubaté um bate-papo

com orientações preventivas e levantamento de causas e consequências de quedas em calçadas e caminhada pelos arredores da unidade, para reconhecimento e alerta de situações de risco que as calçadas apresentam. Já no dia 26, às 15h, a médica geriatra, Dra. Íris Salles, ministra a Palestra Epidemia de fraturas em idosos, na qual explica que as quedas são as principais causas das fraturas ósseas e indica as medidas preventivas. A queda de idosos configura-se como um problema de saúde pública e cresce a cada ano no Brasil. Cair não é normal e não faz parte do processo de envelhecimento, porém, os idosos são os que mais sofrem com as consequências desta questão.

A programação do Sesc Taubaté pretende estimular uma reflexão preventiva e debater as causas e consequências da queda, a fim de que sejam adotadas novas posturas para reduzir o impacto representado por alterações de ordem psicossocial e física na vida diária dos idosos. Palestra Olheporondeanda e circuito de habilidades Com instrutor de atividade física do Sesc Ações Externas: CCTI Cruzeiro, Dia 24 às 10h / CCTI Terra das Garças – Guaratinguetá, às 14h30 Bate-papo Olhe por onde anda Com instrutor de atividade física do Sesc Dia 25, às 15h. Palestra Epidemia de fraturas em idosos Com Dra. Íris Salles – médica geriatra Dia 26, às 15h.

2º Festival Internacional de Jazz promove “esquenta” com atrações locais em Ilhabela

Uma semana antes da abertura oficial do “Ilhabela In Jazz” - 2º Festival Internacional de Jazz de Ilhabela, a produção do evento promoverá o “Degustação Sonora”, com bandas da cidade, no dias 4 e 5 de julho, na Vila. Serão duas noites de shows gratuitos. No dia 4 de julho (sexta-feira), o público receberá Helena Serena, Farofa Caiçara e Blues Etilicos. No dia 5

de julho (sábado) sobem ao palco Felipe Blues, Norma Nascimento, Tom Cats e Clube do Balanço. O “Ilhabela in Jazz” vai de 10 a 12 de julho, sempre a partir das 20h, com apresentações de grandes nomes do segmento. Os shows do “Ilhabela in Jazz” já estão confirmados: Dia 10 - Pau Brasil, Naná Vasconcelos e Lui Coimbra, e James Carter

(atração internacional); Dia 11 – Trio Curupira, Banda Mantiqueira e Yusa (atração internacional); e Dia 12 – Ulisses Rocha Trio, Gary Brown (atração internacional) e Funk Como Le Gusta. O evento tem a realização da Prefeitura de Ilhabela e Ministério da Cultura, com patrocínio da Caixa Econômica Federal e Transpetro, e a produção da Articular.

Programas SP Voluntário e Escola da Família firmam parceria



A Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e a Secretaria da Educação de São Paulo assinam nesta sexta-feira (27/06), um Termo de Cooperação entre os Programas SP Voluntário e Escola da Família. A cerimônia será realizada no Salão dos Pratos – Palácio dos Bandeirantes (Av. Morumbi, 4500), às 10h. Participarão do evento o secretário estadual adjunto de Desenvolvimento Social, Henrique Almirantes Júnior, também coordenador do Programa SP

Voluntário; e o coordenador da Escola da Família, Wilson de Tarso Gonçalves Araújo. A partir da assinatura, estão previstas para os próximos meses ações de capacitação para gestores de voluntariado da Secretaria da Educação e a entrega de declarações de reconhecimento do serviço voluntário aos voluntários do Programa Escola da Família na semana do Dia Internacional do Voluntariado, em dezembro. “O reconhecimento da

atividade voluntária é um importante estímulo para a prática da cidadania em nosso Estado e o SP Voluntário acredita que o Programa Escola da Família representa o fortalecimento da participação da comunidade nos projetos desenvolvidos pelas escolas públicas”, afirma a diretora do programa SP Voluntário, Raquel de Avila. O SP Voluntário, programa instituído pelo decreto nº 59.870/13, tem como foco elaborar e implantar políticas, projetos e ações que promovam a atuação do voluntariado nas unidades públicas do Estado de São Paulo. Ele tem como base um portal, o www.spvoluntario.sp.gov.br ponto de referência dos voluntários paulistas, gestores públicos e programas realizados nos órgãos do Governo de São Paulo. Trata-se de uma grande rede de prestação de serviços, com conteúdo atualizado, diálogos, rede de relacionamentos e espaço educacional.

Alckmin entrega dez novas ambulâncias para a região do Vale do Paraíba

Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo investiu R\$ 1 milhão na aquisição dos veículos, destinados ao transporte de pacientes do SUS. O governador Geraldo Alckmin entregou nesta sexta-feira, 20 de junho, dez novas ambulâncias para a região do Vale do Paraíba. As unidades, adquiridas pela Secretaria de Estado da Saúde, serão doadas para as prefeituras e devem ser utilizadas para o transporte de pacientes entre unidades do SUS (Sistema Único de Saúde). Serão contemplados com as novas ambulâncias os municípios de Aparecida, Canas, Lagoinha, Natividade da Serra, Parai- buna, Potim, Redenção

da Serra, Roseira, Santo Antônio do Pinhal e São Luiz do Paraitinga. As ambulâncias, de marca Mercedes Sprinter 415 com furgão adaptado para ambulância, são equipadas com maca retrátil, um cilindro de oxigênio de 16 litros, régua tripla com fluxômetro, umidificador, máscara, mobiliário de compensado naval, armário, bancão, banco baú para três pessoas e capacidade para sete lugares, incluindo o motorista. Todos os veículos foram entregues já emplacados, documentados e com um ano de revisão incluso, sem custo adicional ao município. Para receber as ambu-

lâncias, os municípios devem ter menos de 50 mil habitantes e estar com a documentação em dia, sem pendências na prestação de contas. As prefeituras já contempladas puderam escolher entre o recebimento de ambulâncias ou vans. A operação dos veículos bem como disponibilização de equipe médica cabe aos municípios. “Os veículos são bem equipados e serão de grande utilidade para os pacientes atendidos na rede pública que necessitam ser transportados de um serviço de saúde para outro”, afirma o secretário de Estado da Saúde de São Paulo, David Uip.

Moradores de Ilhabela podem obter orientações sobre “Cidade Digital”



A Prefeitura de Ilhabela disponibilizou um balcão de informações na recepção do Paço Municipal para orientar a população sobre o projeto “Cidade Digital”. O horário de atendimento é de segunda a sexta-feira, das 10h às 17h. O projeto disponibiliza pela cidade diversos pontos de acesso gratuito à internet. Para se conectar, o usuário deve selecionar a

rede wi-fi Ilhabela, digitar o endereço da página de login: <http://internet.ilhabela.cd/>, selecionar a opção de cadastro, preencher os dados cadastrais e aceitar o Termo de Adesão. O Código de Acesso será exibido na tela e para os próximos acessos, basta informar o Código de Acesso na página de login. A Prefeitura disponibiliza

suporte ao usuário através do Portal do Cidade Digital, na seção FAQ (Perguntas Frequentes) e Recomendações Técnicas. Além de folderes com todo o conteúdo informativo disponível aos usuários nos locais públicos como escolas e unidades de saúde, também há informações no Portal Cidade Digital: <http://cidade-digital.ilhabela.sp.gov.br/> Desde o início de junho, a Prefeitura disponibiliza à população o sinal gratuito de internet banda larga Wi-fi, dentro das áreas cobertas por 16 Pontos de Acesso, da Barra Velha até a Vila. Trata-se do projeto “Cidade Digital”. O alcance do sinal permite a conexão de dispositivos móveis como notebooks, tablets e celulares, no entorno imediato das antenas (50 a 75 metros) e a quaisquer equipamentos com interface wireless dotados de antena externa nos imóveis localizados num raio de até 2 km. A Prefeitura indica o uso de um equipamento de recepção externo instalado em local que possua visada da antena mais próxima.

Calendário PIS 2014

Calendário PIS 2014		
www.consultaropis.com		
Nascidos em:	Recebem a partir de:	Recebem Até:
Julho	12/08/2014	29/06/2015
Agosto	17/08/2014	29/06/2015
Setembro	21/08/2014	29/06/2015
Outubro	23/08/2014	29/06/2015
Novembro	14/09/2014	29/06/2015
Dezembro	15/09/2014	29/06/2015
Janeiro	18/09/2014	29/06/2015
Fevereiro	23/09/2014	29/06/2015
Março	11/10/2014	29/06/2015
Abril	16/10/2014	29/06/2015
Maio	19/10/2014	29/06/2015
Junho	24/10/2014	29/06/2015

** Para quem tem conta na Caixa Econômica Federal o benefício começa a ser pago na segunda semana de Julho, no valor de R\$ 724,00.

Vitamina D saiba tudo sobre a nova queridinha da saúde



Dr Fábio Cardoso explica tudo sobre essa substância que é chamada de vitamina mas é na verdade um pró hormônio responsável por verdadeiros milagres no corpo humano. Se você acessar o site da Organização Mundial da Saúde (WHO), o for procurar as maiores deficiências vitamínicas, irá descobrir que a deficiência de Vitamina D no organismo das pessoas já é uma pandemia, ou seja, uma epidemia disseminada em vários países. Vitamina D é o nome geral dado a um grupo de compostos lipossolúveis que são essenciais para manter o equilíbrio mineral no corpo. É também conhecida como calciferol e vitamina antiraquítica. As formas principais são conhecidas como vitamina D2 (ergocalciferol: de origem vegetal) e vitamina D3 (colecalciferol: de origem animal). Como Dr Fábio Cardoso especialista em medicina preventiva e longevidade nos explica, embora seja chamada de vitamina, a substância é, na verdade, um pró-hormônio, ou seja, dá origem a vários hormônios importantes para o corpo. É sintetizada a partir de uma fração do colesterol, transformada sob a ação dos raios ultravioleta B do sol. Ela também está presente em alimentos – principalmente peixes de água fria –, mas sua concentração neles é pequena e seria suficiente para fornecer apenas 20% das necessidades diárias. Porém, mais um problema:

estudos mostram que nos últimos 30 anos, a concentração de nutrientes das frutas e vegetais caiu em torno de 50%, e isso acontece também com as carnes de animais que ingerimos, ricas em hormônios e cada vez menos nutritivas. Partimos então para a era da suplementação, pois não existe mais meios de se ter uma alimentação perfeita e saudável. Com a vitamina D, podemos burlar esta necessidade e literalmente tomar um “banho de sol”, que é bom, suficiente e de graça. Como resume o Dr., é o sol o responsável por 80 a 90% da vitamina que o corpo recebe, mas ela também pode ser produzida em laboratório e ser administrada na forma de suplemento, quando há a deficiência e para a prevenção e tratamento de uma série de doenças. A presença da substância foi percebida no óleo de fígado de bacalhau no início do século passado. E foi muito utilizada para tratar o raquitismo (uma forma de deficiência grave de vitamina D em crianças). Mas dá pra escapar do gosto horrível dele, pois dá pra variar bem as fontes, e começar a se “permitir” pegar sol. Algo muito importante, e que paramos de fazer: se expor ao sol. No passado, tratávamos diversas doenças com os famosos Solários. E funcionava sabia? Muito por propiciar ao corpo a produção de níveis adequados de vitamina D. De forma prática, a vitamina D serve para: facilitar a absorção

do cálcio e do fósforo no organismo; fortalecer os ossos e dentes tornando-os mais saudáveis; aumentar a força muscular; diminuir o risco de diabetes tipo 1; melhorar o equilíbrio; ajudar a emagrecer. A vitamina D é necessária para a manutenção do tecido ósseo, ela também influencia consideravelmente no sistema imunológico, sendo interessante para o tratamento de doenças autoimunes, como a artrite reumatoide e a esclerose múltipla, e no processo de diferenciação celular, a falta deste nutriente favorece o aparecimento de 17 tipos de câncer. Esta substância ainda age na secreção hormonal e em diversas doenças crônicas não transmissíveis, entre elas a síndrome metabólica relacionada à obesidade que tem como um dos componentes o diabetes tipo 2. O consumo da vitamina D é essencial para as gestantes, a falta dela pode levar a abortos no primeiro trimestre. Já no final da gravidez, a carência do nutriente favorece a pré-eclâmpsia e aumenta as chances da criança ser autista. A vitamina D já está sendo utilizada no tratamento de doenças autoimunes, condição que ocorre quando o sistema imunológico ataca e destrói tecidos saudáveis do corpo por engano. A vitamina D é um imunoregulador que inibe seletivamente o tipo de resposta imunológica que provoca a reação contra o próprio organismo.

Obras da creche do Loteamento Liberdade, em Moreira César



As obras da creche do Loteamento Liberdade, em Moreira César, seguem na avenida das Orquídeas. Atualmente, as paredes estão sendo levantadas.

A unidade educacional terá capacidade para atender até 240 crianças. Segundo informações do Departamento de Contratos e Convênios da Pre-

feitura, a obra está sendo executada com verba do programa PAC 2, por meio do FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.

Grupo Nova Luz de Pindamonhangaba comemora o 6º ano

O Amor Exigente Grupo Nova Luz, de Pindamonhangaba, completa o 6º ano de existência. Para ilustrar ainda mais a comemoração, a equipe vai promover evento festivo no próximo dia 28. A comemoração será na Casa São Francisco de Assis, a partir das 14h00. O evento manterá os mesmos moldes de seus encontros festivos que se caracterizam pela cons-

cientização pela qualidade de vida e palestras para sensibilizar a população sobre a questão da droga e dependência química. A palestra será ministrada pelo apresentada pelo coordenador regional de Amor-Exigente, Fernando Antunes Lima. “Somos um grupo de Proteção Social, com voluntários, e com uma proposta comportamental destinada a pais, edu-

cadores e familiares em geral.”, esclarece Meilai Jesus, coordenadora do Grupo Nova Luz, entidade que trabalha na prevenção ao uso de drogas psicotrópicas, recuperação e reinserção social do dependente químico. A Casa São Francisco de Assis tem seu endereço na Avenida Princesa do Norte nº. 300 Bairro Cidade Nova.

Em São Luiz do Paraitinga, Hamam reúne-se com beneficiários do Renda Cidadã



O secretário estadual de Desenvolvimento Social, Rogerio Hamam, esteve em São Luiz do Paraitinga, região do Vale do Paraíba, para um encontro com beneficiários do programa estadual Renda Cidadã. Em abril, o município foi beneficiado com ampliação do número de vagas, passando de 91 para 141. Ou seja, 50 famílias atendidas a mais em São Luiz do Paraitinga, um aumento de 54,94%. Além de falar sobre o programa estadual de transferência de renda - que atende famílias com renda per capita até meio salário mínimo - e da ampliação das vagas, Hamam enfatizou a importância dos beneficiários em participar das ações oferecidas pela prefeitura, como cursos de qualificação profissional e palestras, visando seu desenvolvimento e autonomia. “O Renda Cidadã é um programa importante, pois ajuda a comprar, por exemplo, um remédio ou material escolar para as crianças. Mas o mais importante são os cursos e ações complementares como a capacitação. É a oportunidade de aprender um ofício e desenvolver uma atividade econômica,

melhorando a própria renda. O governador Geraldo Alckmin diz que São Paulo já é líder no desempenho econômico e quer também ser referência no cuidado e atendimento às pessoas. Apesar de ser um Estado rico, ainda temos cerca de um milhão de pessoas que precisam do nosso apoio e vamos superar juntos essa situação”, afirmou o secretário estadual. O Renda Cidadã é muito bem-vindo em nosso município e espero que ajude mais pessoas a melhorarem de vida”, disse. Alex Euzébio Torres, prefeito de São Luiz do Paraitinga. “No começo do ano, solicitamos a possibilidade de ampliação do Programa Renda Cidadã. Em 15 dias fomos atendidos com um aumento de 91 para 141 vagas. Foi uma conquista muito importante para nosso município”, concluiu. Ana Paula de Almeida Miranda, diretora municipal, também falou da importância da atividade complementar além da transferência de renda. “O objetivo é que vocês participem das atividades, dos cursos e encontros. Em São Luiz temos o Centro de Capacitação Profissional Escola de Moda e

Padaria Artesanal”, explicou aos beneficiários. “Nada é realizado sozinho. Somente a parceria levava à superação das situações de vulnerabilidade social”, completou. O programa estadual Renda Cidadã foi lançado em 2001 e está presente em 644 municípios paulistas. Atualmente são 200 mil vagas distribuídas no Estado de São Paulo. O programa já beneficiou, até abril de 2014, mais de 736,8 mil famílias. O período de permanência no Renda Cidadã é de até 36 meses, mediante avaliação anual da Prefeitura, que a cada período de 12 meses verificará as condições e critérios para permanência da família no programa (índices de educação e saúde das crianças, além de presença nas atividades oferecidas, por exemplo). Para ser inserida no Renda Cidadã, a família interessada precisa ter renda per capita de até meio salário mínimo e procurar o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) mais próximo ou a Prefeitura local para solicitar o seu cadastramento. Mais informações: <http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/portal.php/rendacidadã>

