

Projeto básico do rebaixamento da linha está aprovado no DNIT



O tema que envolve infraestrutura e mobilidade urbana é um dos mais complexos para os candidatos a prefeito em Pindamonhangaba. A população sofre há décadas com as constantes paralisações na região central, provocadas pelas manobras e paradas dos trens que dividem a cidade em duas.

A construção de um túnel ferroviário (rebaixamento da linha férrea) na área central de Pindamonhangaba é um dos temas que há tempos se discute, principalmente durante campanhas políticas. A obra sempre foi esperada com expectativa por toda a população.

Para comprovar isso, basta acessar a página do De-

partamento Nacional de Infraestrutura Ferroviária- DNIT, que em abril de 2015, passou a ser o responsável pela obra. Para que se possa perceber o interesse da população sobre o tema, em uma das solicitações respondidas, o DNIT confirma que o projeto básico do rebaixamento foi aprovado.

O documento data de 4 de agosto de 2016 e é assinado pelo Diretor de Infraestrutura Ferroviária do órgão, Mário Dirani. Em um trecho do memorando enviado à Ouvidoria do DNIT, o diretor confirma “esse empreendimento ferroviário continuará a merecer alta prioridade quanto à execução do Projeto Executivo, concomitantemente ao ini-

cio das obras”. O projeto básico foi desenvolvido pela agência Contécnica Consultoria e entregue ao DNIT, informação confirmada. “O projeto básico já foi aprovado e entregue ao DNIT, na forma impressa e digital”, disse o diretor comercial José Maurício Gomes.

De acordo com o órgão, a Prefeitura de Pindamonhangaba pode até fazer túneis ou viadutos na área prevista, mas como tem ciência do projeto já aprovado, é recomendável que seja feita uma comunicação ao DNIT sobre a intenção da realização da obra onde será o rebaixamento da linha férrea, e também desde que receba autorização da ANTT.

Parque de brinquedos no Dia das Crianças no Taubaté Shopping



A garotada poderá desfrutar gratuitamente de atrações como tobogã, escada, escorregador e pula-pula

Elas enchem qualquer ambiente de alegria com seus sorrisos e brincadeiras. E é por isso que, para o Taubaté Shopping, as crianças merecem muito mais do que apenas um dia para homenageá-las. Sendo assim, o Dia das Crianças vai começar bem mais cedo no centro de compras.

De 29 de setembro a 16 de outubro, o shopping apresenta o Park Kids, um evento totalmente gratuito, voltado para crianças de 3 a 12 anos. A atração, mon-

tada na Praça de Eventos, contará com quatro infláveis gigantes – tobogã, escada, escorregador e pula-pula –, que funcionarão todos os dias, das 14h às 21h. Além disso, mesas de desenho e jogos ficarão disponíveis para demais atividades.

Por fim, os baixinhos desfrutarão ainda de muito algodão-doce, que serão distribuídos gratuitamente para as crianças. Todas as atividades serão desenvolvidas em parceria com a escola de idiomas CCAA e com o Colégio Basic.

Taubaté Shopping
Com uma área construída de mais de 42 mil metros

quadrados e um público mensal de mais 1 milhão de pessoas, o Taubaté Shopping está há 26 anos na região e gera cerca de 3 mil empregos diretos e indiretos. Sua infraestrutura inclui 200 lojas satélites, nove lojas âncoras, três megalojas, cinco salas de cinema da rede Moviecom (três delas com tecnologia Moviecom X), boliche, a mais completa praça de alimentação da região, supermercado, academia, faculdade e mais de mil vagas de estacionamento. Inaugurado em 9 de novembro de 1989, o empreendimento é administrado pela AD Shopping.

PAT de Ilhabela divulga vagas de emprego



O Posto de Atendimento ao Trabalhador de Ilhabela comunica que está com uma relação atualizada de diversas vagas de emprego em diferentes áreas de atividade. Os interessados devem comparecer à sede do PAT munidos dos principais documentos.

É importante lembrar o preenchimento das vagas depende dos requisitos exigidos e os encaminhamentos são realizados de acordo com os perfis e níveis de escolaridade dos

candidatos. Além disso, a decisão das contratações é responsabilidade dos empregadores. As vagas podem ser preenchidas, canceladas ou alteradas diariamente. O PAT de Ilhabela está localizado na Rua Prefeito Mariano Procópio de Araújo Carvalho, nº 128, Perequê.

Confira as vagas: Analista de crédito (instituições financeiras), Auxiliar de cozinha, Auxiliar de linha de produção, Auxiliar de manutenção predial, Bar-

man, Camareira de hotel, Caseiro, Chefe de cozinha, Churrasqueiro, Copeiro, Cozinheiro de restaurante, Cozinheiro geral, Desenhista industrial gráfico (designer gráfico), Eletricista de instalações de veículos automotores, Empregado doméstico arrumador, Empregado doméstico diarista, Gerente comercial, Governanta de hotelaria, Inspetor de alunos, Maître de restaurante, Mecânico de manutenção de bicicletas, Mecânico de manutenção de motocicletas, Motorista de ônibus urbano, Padeiro, Pizzaiolo, Recepcionista bilíngue, Recepcionista de hotel, Repositor de mercadorias, Representante comercial autônomo, Sorveteiro (comércio ambulante), Vendedor - no comércio de mercadorias, Vendedor porta a porta, Vidraceiro e Vigia noturno.

Poupatempo Taubaté não funciona nesta terça-feira



Devido ao feriado municipal em comemoração ao Dia do Padroeiro, São Francisco das Chagas, a unidade do Poupatempo em Taubaté não funciona nesta terça-feira, dia 4 de outubro. O atendimento à população retorna na quarta-feira, dia 5, em seu horário habitual, que é de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, e aos sábados, das 9h às 13h.

O Poupatempo Taubaté fica localizado na Avenida

Bandeirantes, 808 – Jardim Maria Augusta.

As informações sobre todos os serviços disponíveis nas unidades podem ser obtidas pelo portal [www.poupatempo.sp.gov.br] ou pelo Disque Poupatempo (0800 772 3633 - para telefones fixos - ou 0 operadora 11 2930 3650 - para ligações de celulares).

Programa Poupatempo: O Poupatempo é um programa

do Governo do Estado, executado pela Diretoria de Serviços ao Cidadão da Prodesp – Tecnologia da Informação, que, desde a inauguração do primeiro posto, em 1997, já prestou mais de 507 milhões de atendimentos. Atualmente conta com 72 unidades instaladas na capital, Grande São Paulo, interior e litoral que atendem mais de 182 mil cidadãos por dia. Em 2016, o Poupatempo foi eleito pelo segundo ano consecutivo o melhor serviço público de São Paulo pelo Instituto Datafolha. Em pesquisa anual de satisfação, obteve 97% de aprovação dos usuários e a Prodesp, que administra o Poupatempo, foi eleita a melhor empresa do Brasil no setor de indústria digital, no ranking Melhores & Maiores 2016 da revista Exame.

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 importância da alimentação

A osteoporose possui diversas causas, mas a alimentação inadequada pode ser um fator de risco. Muitos nutrientes são necessários para a saúde dos ossos. Alguns deles merecem especial atenção, pois são componentes-chaves para o processo, como o cálcio, o magnésio e a vitamina D. O cálcio está presente nos leites, queijos, iogurtes, brócolis, couve-manteiga, soja, tofu, feijões, peixes (lambari, manjuba, pescada e sardinha), gergelim, sementes de chia, farinha de amaranto e quinua. O magnésio está presente nos cereais integrais, nas carnes, nas oleaginosas e nas verduras escuras. A principal fonte de vitamina D é a exposição ao Sol, mas na dieta é encontrada no óleo de bacalhau, nos pescados (sardinha e atum), no fígado bovino, na gema de ovo e no leite integral e seus derivados. Além disso, estudos recentes demonstram que o consumo de ômega 3, também influencia positivamente a formação e a manutenção da massa óssea. Quem sofre de intolerância à lactose, deve evitar ingerir leites e seus derivados. Então, como proceder nesses casos? Para essas pessoas a alternativa é buscar outros alimentos, como pescados, alimento solúvel à base de soja, grãos de soja, tofu, couve-manteiga, brócolis, feijões, sementes de chia, quinua, além de evitar alimentos que impedem a absorção desse mineral, como o excesso de fibras nas refeições ricas em cálcio e o excesso de bebidas industrializadas, como os refrigerantes. Alguns pacientes toleram o consumo de queijos e iogurtes em pequenas quantidades.

Humor

Uma loira, em casa, falando rapidamente:

- Sala, quarto, banheiro, cozinha... sala, quarto, banheiro, cozinha... sala, quarto, banheiro, cozinha...

O marido, chegando em casa, estranha a atitude dela e pergunta:

- O que é que você está fazendo?

Ela, com cara de tonta, explica:

- Ué! Você não falou que eu estava precisando decorar a casa?

Um hóspede é chamado à gerência do hotel de luxo e o gerente lhe chama a atenção:

- Infelizmente, senhor, somos obrigados a solicitar que o senhor deixe o hotel.

- Mas por quê? Pergunta o hóspede.

- Por que vários hóspedes têm reclamado que o senhor urina na piscina.

- Mas isso todos os hóspedes fazem!

- Reconheço que isso venha acontecendo com frequência, mas do alto do trampolim da piscina, o senhor é o único caso.

O médico implanta duas orelhas em um paciente que ficou sem as orelhas devido a um acidente. Pouco tempo depois, o transplantado volta para uma nova consulta e diz:

- Doutor, eu quero lhe fazer uma pergunta: O senhor implantou em mim orelhas de alguma loura?

O médico, surpreso, pergunta:

- Como é que o senhor soube disso?

E o paciente se explica:

- É porque eu ouço tudo, mas não consigo entender nada!

Mensagens

Para ser feliz, encare a vida de modo positivo e você se surpreenderá, sentindo-se feliz e cheio de energia. Lembre-se que todo mundo gosta de pessoas “pra cima” e que transmitam otimismo. Faça planos, veja a vida como um todo e não deixe que pequenos revesses o desanime. Tente sempre alcançar seus objetivos. Você encontrará obstáculos no caminho, mantenha o foco na recompensa e evite se aborrecer por pequenos problemas. Tenha gratidão, mostre às pessoas que você gosta delas. Agradeça um colega pela ajuda. Parabenize outro pelo sucesso atingido e, agradeça por ter uma vida feliz. Aproveite a vida, arrume um tempo para você e para as coisas que gosta de fazer. Faça de você uma prioridade. Mude a rotina, alterar a rotina lhe trará novas energias. Tenha uma clara divisão entre o trabalho e o tempo livre e, deixe espaço para atividades e momentos de reflexão. Mantenha contato com as pessoas, lembre-se como você se sentiu quando recebeu uma ligação inesperada de alguém. Envie um email para alguém ou ligue para parentes e amigos para simplesmente dizer “oi”. Seja criativo, encontre uma atividade na qual você possa extravasar sua criatividade. Não importa se você está ocupado ou anda com preguiça no fim de semana, se reservar um tempo para atividades criativas você será feliz e mais saudável. Converse com alguém, tenha um melhor amigo com quem você possa conversar sobre qualquer assunto. Ele não vai te julgar ou tentar resolver seus problemas. Ele o escutará porque ele sabe que você fará o mesmo com ele. Perdoe, talvez seja a hora de perdoar alguém, ou você mesmo, por algo que foi feito ou dito. Recupere o controle sobre sua felicidade deixando para trás antigas mágoas. Sonhe, escreva seus sonhos e, aos poucos, realize-os. Você terá novos objetivos, nos quais focalizará suas energias. Seja feliz, enfim, faça como que o ambiente em que você vive ofereça oportunidade para reconhecer e aproveitar os aspectos positivos e os bons momentos a vida. Se esforce para ser feliz.

Pensamentos, provérbios e citações

Não devemos tocar numa ferida se não temos como curá-la.

Aquele que quer a fruta deve subir na árvore.

Tenho em mim todos os sonhos do mundo.

Tudo vale a pena quando a alma não é pequena.

Os sonhos não morrem, apenas adormecem na alma da gente.

Caráter, tá uma coisa que não se compra.

Eu penso que em nossa vida é útil nunca se esconder de nada.

Quando se navega sem destino, nenhum vento é favorável.

Todos nascemos loucos, mais alguns continuam sempre assim.

Barulho, o inimigo invisível dos jovens



Som em excesso pode obrigar os jovens de hoje a trocar fones do celular por aparelhos auditivos bem antes de envelhecer

Boates, shows, fones de ouvidos nas alturas. A “overdose sonora” a que se submetem os jovens pode trazer consequências nada agradáveis em um futuro nem tão distante. São os próprios médicos e fonoaudiólogos que alertam: a juventude deve estar atenta e se proteger dos sons altos, sob pena de ter perda auditiva bem antes de envelhecer.

De acordo com estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS), 360 milhões de pessoas sofrem desse mal em todo o mundo. A médica da OMS, Regina Ungerer, defende medidas de prevenção, principalmente para quem mora em centros urbanos, por causa da exposição frequente a ruídos acima de 80 a 90 decibéis.

“Temos que estar numa faixa sempre abaixo disso, mas quem mora em cidades grandes, com muito barulho de carros, buzinas, sirenes, britadeiras, e até quem convive com o volume alto nos fones do celular – e que de uns 15 anos para cá está nos ouvidos da maioria dos jovens – tem que tomar cuidado. Tudo isso, em conjunto, pode provocar surdez em tempo menor do que antigamente”, alerta a médica da OMS.

E quem, além disso, frequenta a noite com regularidade deve triplicar a atenção. “Os efeitos pela exposição ao barulho intenso começam às vezes no mesmo dia, com um zumbido nos ouvidos. Depende da ‘balada’, que pode ser em uma boate, em um bar com música ao vivo, em uma micareta ou até em um rodeio. Em alguns desses locais, o som chega a 110 decibéis, um volume muito alto. Então, a exposição ideal a esse ruído, por parte de um frequentador, seria por alguns minutos e não por horas. Mas é claro que ninguém paga ingresso para ficar tão pouco tempo; daí o perigo para a saúde auditiva”, explica a fonoaudióloga Isabela Carvalho, da Telex Solu-

ções Auditivas.

Para muitos jovens, o som alto da música nos fones de ouvidos também dá mais disposição para ‘malhar’ nas academias. E mesmo ao andar nas ruas ou no transporte coletivo, eles acham que a música alta ajuda a abafar o barulho do trânsito, além de trazer bem-estar. Mas essa geração da tecnologia dependerá mais de aparelhos de audição no futuro. Isso porque ao se expor a uma intensidade sonora acima de 80 decibéis ao longo do dia, todos os dias, eles podem sofrer danos irreversíveis na audição com o passar do tempo.

Isabela Carvalho, que é especialista em audiologia, ressalva, no entanto, que as consequências do uso frequente de fones de ouvido não são as mesmas para todo mundo. Variam de acordo com o período de exposição sonora e a predisposição genética de cada indivíduo.

“Recomendo aos jovens que usam fones de ouvido com muita frequência a fazerem um exame chamado audiometria. Ele detecta se o paciente já tem lesões auditivas e como deve proceder, a partir daí, para evitar o agravamento da deficiência”. Ela conclui: “Quanto mais cedo for detectada a perda auditiva, melhor”, aconselha.

Infelizmente, é comum que as pessoas só procurem tratamento quando o caso já está mais grave. Qualquer dano à audição vai se somando ao longo do tempo e os efeitos podem não ser logo sentidos. Depois do diagnóstico do médico, cabe aos fonoaudiólogos indicar qual tipo e modelo de aparelho é indicado para atender às necessidades do deficiente auditivo. “Hoje em dia, a tecnologia e o design moderno dos aparelhos estão ajudando a derrubar preconceitos. Já existe uma diversidade de modelos de aparelhos auditivos, como os da Telex, alguns completamente invisíveis no ouvido, que não trazem nenhum constrangimento a quem os usa”, conclui a fonoaudióloga da Telex.

VIOLÊNCIA CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Ajude a mudar esta triste realidade!
Denuncie já!
Procure um conselho tutelar ou
Disque: 100
E-mail: disquedenuncia@sdh.gov.br
Site: www.disque100.gov.br (sigilo absoluto)



EXPEDIENTE

JORNAL DIÁRIO E REGIONAL 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: publicacoesgazeta@hotmail.com
Registro no INPI 81717790
Impresso em 01/10/2016
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. REVEESP 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.

DISTRIBUIDORES E REPRESENTANTES:

CAÇAPAVA: Na banca da Praça das Bandeiras e outras da cidade.
CAMPOS DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Avenida Abernassia.
CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Aluno Arantes.
CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvão 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 e Supermercado Resende
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: Padaria Santo Pão Av. Dr. Rubião Júnior, 330, São Bento do Sapucaí - SP, 12490-000
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 e repartições públicas
UBATUBA: Nas bancas de jornais: Av Iperouge e no Itaguá.

Cartório do Registro Civil de Tremembé

Livro D- 24, FLS. nº 67, Termo nº 6403

Faço saber que pretendem se casar LEANDRO HIDEKI YAMASAKI e DANIELLA MENEZES DOS SANTOS, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Cruzeiro - SP, nascido em 3 de julho de 1985, de profissão auxiliar de escritório, de estado civil solteiro, residente e domiciliado à Rua Souza Ribeiro, nº 125, Centro, nesta cidade, filho de LOURENÇO YAMASAKI, de 61 anos, nascido na data de 21 de dezembro de 1954 e de RITA DE CÁSSIA OLIVEIRA YAMASAKI, de 51 anos, nascida na data de 6 de abril de 1965, residentes e domiciliados em Tremembé/SP, natural de Cruzeiro/SP. Ela é natural de Pindamonhangaba - SP, nascida em 8 de junho de 1996, de profissão vendedora, de estado civil solteira, residente e domiciliada no mesmo endereço do contraente, filha de JOEL DOS SANTOS, de 46 anos, nascido na data de 2 de junho de 1970 e de REGINA CÉLIA MENEZES DOS SANTOS, de 47 anos, nascida na data de 22 de junho de 1969, residentes e domiciliados em Tremembé/SP, natural de Tremembé/SP. Se algum souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavro o presente para ser afixado em Cartório e cópia para a imprensa local desta cidade.

VENDO TERRENO EM GUERAREMA

10X50
NA CHACARA
GUANABARA
R\$ 45000.00
FALAR COM
MARILEIDE 998397779
JOCELINO 984097554
E-mail: playjem@msn.com



Santuário Nacional inicia na segunda os preparativos para show de Andrea Bocelli



Os preparativos para o show do tenor Andrea Bocelli na Basílica Nacional de Aparecida começam na próxima segunda-feira, dia 3 de outubro, segundo informações do Santuário Nacional. A apresentação acontecerá no dia 15 de outubro, às 19h, e será gratuita.

A expectativa dos organizadores é que 70 mil pessoas compareçam à Basílica para acompanhar a apresentação, que faz parte do início das comemorações dos 300 anos do encontro da Imagem no rio Paraíba do Sul.

Andrea Bocelli, com mais de 80 milhões de álbuns vendidos em todo o mundo. Dono de um timbre específico de voz, o artista costuma arrebatar fãs de música pop e clássica, indistintamente. Seu repertório varia do estilo clássico às baladas populares, já que Bocelli se destaca por sua interpretação das letras e em sua percepção das sutilezas de expressão musical.

A apresentação, intitulada "Primavera Musical no Vale", terá o tenor An-

dra Bocelli e convidados especiais, entre eles: Caroline Campbell - aclamada e virtuosa solista de orquestras como a de Cleveland, Los Angeles e Dallas Symphony; Maria Aleida - soprano cubana, tem percorrido o mundo cantando em concertos monumentais como o do tenor Andrea Bocelli e a Rossini Opera Festival do Pesaro; o cantor brasileiro Daniel e o Coral e Orquestra Jovem do Estado de São Paulo.

O concerto é promovido pelo Ministério da Cultura e Governo do Estado de São Paulo e Secretaria da Cultura, com apoio do Santuário Nacional de Aparecida. O evento conta com produção da Dançar Marketing e tem apoio do Colégio Vértice, Algar Telecom, Allergan e AON. Abertura dos portões para o público: O acesso para o público geral será liberado 5 horas antes do início do show, ou seja, às 14h. Serão colocadas à disposição três entradas, onde será feita revista com detector de metal e inspeccionadas bolsas e mochilas. Objetos

perfurantes e bebidas não serão permitidos.

Estrutura e segurança Com 24 metros de comprimento (boca de cena) e 20m de profundidade, por 16m de altura, o palco exigirá para a iluminação o uso de seis geradores de 450 KVA cada. Para o concerto, Andrea Bocelli deverá chegar de helicóptero e trará equipe de 35 pessoas, incluindo artistas e convidados. A equipe de produção nacional chega a 40 pessoas, entre técnicos, executivos e montadores. A estimativa de público gira em torno de 70 mil pessoas. Ao todo, entre seguranças e brigadistas, 250 homens vão trabalhar para garantir a integridade dos visitantes. O esquema médico inclui ambulatório ao lado da Basílica, com médicos, enfermeiros e ambulância equipada com UTI, além de mais três ambulâncias espalhadas em pontos estratégicos e uma tenda médica montada no pátio pela Unimed. A Santa Casa de Aparecida também estará de prontidão para casos mais graves.

Escolas estaduais da região recebem matrícula de novos alunos a partir de segunda



A rede estadual de ensino começa a receber a partir da próxima segunda-feira (3) a matrícula de novos alunos para o ano letivo de 2017. Os interessados devem procurar unidade da rede estadual mais próxima e é recomendável apresentar certidão de nascimento e comprovante de residência. De acordo com o governo, há vagas em todas as regiões do Estado

para o Ensino Fundamental (1º ao 9º ano) e Ensino Médio (1ª a 3ª série), além da modalidade de Jovens e Adultos - EJA. O cadastro deve ser realizado em qualquer unidade da rede no Vale do Paraíba até 31 de outubro, presencialmente. A matrícula para menores de 18 anos só poderá ser feita por pais ou responsáveis que deverão informar nome comple-

to do estudante, data de nascimento, endereço residencial e telefone para contato. A Secretaria de Educação também recomenda a apresentação dos documentos de certidão de nascimento e comprovante de residência. A confirmação da matrícula será divulgada até dezembro. Quanto às crianças, jovens e adultos que já frequentam uma escola estadual em 2016, a matrícula é feita automaticamente. Para consultar o endereço das escolas, os novos alunos podem acessar a área da Central de Atendimento no Portal da Educação, clicar na opção "Localize uma escola" e iniciar a busca por Diretoria de Ensino, município, ciclo escolar ou pelo nome da unidade de ensino.

Nutricionista alerta para os perigos do "sal a gosto"



"Estudos da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) apontam que a maior parte do sódio consumido diariamente é proveniente do sal de cozinha, sendo que até um quarto deste sal é adicionado à comida durante o preparo", ressalta a nutricionista doutora Márcia Gowdak.

Um quarto do sódio consumido durante o dia é proveniente do sal adicionado durante ou após o preparo dos alimentos. É muito comum encontrar a orientação "sal a gosto" em uma receita. No entanto, é preciso tomar cuidado com a quantidade adicionada em uma preparação, pois muitas vezes o "a gosto" ultrapassa o limite de 5 gramas recomendado pela Organização Mundial da Saúde para consumo diário. "Ao menos 2g desse valor está presente naturalmente nos alimentos. O restante é proveniente do sal adicionado à comida. O brasileiro, no entanto, consome cerca de 12g de sal por dia, que equivale a 2,5 vezes a mais do que o recomendado", explica a nutricionista doutora Márcia Gowdak, diretora do Departamento de Nutrição da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp) e nutricionista responsável pelo Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH).

O excesso de sódio, principal componente do sal de cozinha, pode aumentar os riscos de doenças cardiovasculares, como AVC (Acidente Vascular Cerebral) e hipertensão arterial. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia², mais de 30 milhões de brasileiros possuem a pressão arterial elevada.

Em contrapartida, as indústrias assinaram um acordo com a Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (ABIA), criando metas de redução de sódio nos produtos. "Esse acordo vem cumprindo um papel importante, sendo que as indústrias hoje já oferecem opções de temperos e caldos com redução de até 30% de sódio", afirma a nutricionista.

"Para evitar o consumo exagerado, algumas dicas simples como retirar o saleiro da mesa e respeitar as indicações de uso podem ajudar. O importante é diminuir a quantidade usada aos poucos e deixar o paladar se acostumar", finaliza a especialista.

ILHABELLA JAZZ

PROGRAMAÇÃO OFICIAL - FESTIVAL 2016

A PARTIR DAS 20H00

12 <small>QUA</small>	OUTUBRO	ROBSON NOGUEIRA TRIO EDU RIBEIRO QUARTETO CESAR CAMARGO MARIANO QUARTETO
13 <small>QUI</small>	OUTUBRO	VENTO EM MADEIRA PARTICIPAÇÃO DE MÔNICA SALMASO RAUL DE SOUZA QUINTETO STANLEY JORDAN TRIO
14 <small>SEX</small>	OUTUBRO	RICARDO HERZ TRIO MÔNICA SALMASO + SUJEITO A GUINCHO RICHARD BONA MANDEKAN CUBANO
15 <small>SÁB</small>	OUTUBRO	NELSON AYRES BIG BAND VANESSA MORENO & FÍ MARÓSTICA HAMILTON DE HOLANDA E BAILE DO ALMEIDINHA <small>PARTICIPAÇÃO DE ED MOTTA</small>

DENGUE

TEM QUE ACABAR!

É HORA DE TODO MUNDO AGIR

Metalúrgicos fazem manifestação contra governo Temer, em SJC



Funcionários de diversas indústrias em São José dos Campos, como General Motors, Embraer e Parker Hannifin, participaram de uma manifestação programada pelo Sindicato dos Metalúrgicos contra as reformas trabalhistas programadas pelo governo de Michel Temer, no início da manhã desta quinta-feira (29). A manifestação começou com greve de 24 horas na GM, que soma com outras diversas que estão acontecendo em montadoras no país. Em São José dos Campos, cerca de 300 veículos deixarão de ser pro-

duzidos. O primeiro turno da GM possui cerca de 3.500 trabalhadores. Na matriz da Embraer, a manifestação seguiu pelas avenidas dos Astronautas e Faria Lima, desde o Viaduto dos Bandeirantes. Os trabalhadores bloquearam a avenida e colocaram fogo em pneus, causando o congestionamento. Os Bombeiros foram acionados para apagar as chamas. Os trabalhadores só entraram na fábrica às 7h30. A entrada do primeiro turno da produção acontece às 6h. Já o turno administrativo entraria às 7h. Entre produção e administrativo

do turno da manhã são cerca de 8 mil trabalhadores. Houve também duas horas de paralisação na Embraer no distrito de Eugênio de Melo. Os metalúrgicos da Parker Hannifin, em Jacareí, também cruzaram os braços por duas horas. A empresa produz peças para máquinas agrícolas e possui cerca de 350 trabalhadores. Além dos metalúrgicos, outras categorias aderiram ao Dia Nacional de Paralisação na região. Houve paralisações na Revap (Petrobras) e na indústria química Monsanto.

Johnson & Johnson abre inscrições para Programa de Estágio 2017



A Johnson & Johnson está com inscrições abertas para o Programa de Estágio 2017, com 80 vagas distribuídas nas cidades de São José dos Campos e São Paulo. As inscrições podem ser feitas pelo site www.jnjbrasil.com.br/carreiras/home. Em São José dos Campos, as vagas são nas áreas de Recursos Humanos, Compras, Engenharias, PMO, Finanças e TI. Para se inscrever, o estudante deve ter formação prevista entre dezembro de 2017 e dezembro de 2018, inglês avançado (escrita, oral e leitura), disponibilidade de estagiar 6 horas diárias, totalizando 30 horas semanais (de segunda a sexta-feira). A empresa promete de benefícios: bolsa auxílio

compatível com o mercado, assistência médica, vale transporte ou estacionamento sem custo nas dependências da J&J, refeitório ou vale refeição (de acordo com a localidade), seguro de vida e acidentes pessoais em grupo, programa de auxílio ao Empregado e desconto de compra de produtos da J&J. O processo seletivo terá várias etapas, começando no Fit Challenge, em que são verificados se os valores do candidato são compatíveis com os da empresa. Há ainda um teste de inglês e uma primeira dinâmica de grupo num formato virtual. Após esta fase, os candidatos aprovados participam de uma série de atividades presenciais, entre elas entrevista individual com executivos

da empresa dentro do método "One Day Process", no qual o candidato já sai sabendo o resultado. "Desenhamos um processo que nos permite ter um olhar mais qualitativo do candidato e, ao mesmo tempo, contribuir para o desenvolvimento profissional de todos os participantes. Por isso, temos o cuidado de, ao final das entrevistas, dar dicas sobre o seu desempenho, independentemente de ser aprovado ou não para o estágio", explica Danielle Arraes, diretora de Recrutamento e Seleção da Johnson & Johnson. O Programa de Estágio tem duração de 1 a 2 anos, com vagas nos diferentes setores de negócios do grupo Johnson & Johnson. Ao longo deste período, o estagiário participará ativamente das atividades e desafios da área e passará por um programa de desenvolvimento que contempla treinamentos técnicos e também comportamentais relacionados à cultura da empresa. As inscrições seguem até o dia 18 de outubro. Mais informações: <http://www.facebook.com/carreiras>

Escolha CERTA
Revisão Preço Fixo Ford
A garantia de quem entende do seu Ford

COMERCIAL DE VEÍCULOS LTDA.

AGENDA FORD
Go Further

TABELA DE PREÇOS - REVISÃO PREÇO FIXO FORD					
Novo KA e Novo KA+					
	MODELOS 2015	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 67	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 67	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 147	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 107
	2016	À VISTA R\$ 268	À VISTA R\$ 268	À VISTA R\$ 588	À VISTA R\$ 428
	MODELOS 2017	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 67	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 86	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 107	
		À VISTA R\$ 268	À VISTA R\$ 344	À VISTA R\$ 428	
New Fiesta e New Fiesta Sedan					
	MODELOS 2015	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 67	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 67	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 183	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 129
	2016	À VISTA R\$ 268	À VISTA R\$ 268	À VISTA R\$ 732	À VISTA R\$ 516
	MODELOS 2017	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 91	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 144	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 129	
		À VISTA R\$ 364	À VISTA R\$ 576	À VISTA R\$ 516	
Novo Ecosport 1.6					
	MODELOS 2015	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 68	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 68	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 183	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 139
	2016	À VISTA R\$ 272	À VISTA R\$ 272	À VISTA R\$ 732	À VISTA R\$ 556
	MODELOS 2017	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 91	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 144	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 129	
		À VISTA R\$ 364	À VISTA R\$ 576	À VISTA R\$ 516	
Edge					
	MODELOS 2014	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 68	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 68	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 231	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 116
	2015	À VISTA R\$ 272	À VISTA R\$ 272	À VISTA R\$ 924	À VISTA R\$ 464
	MODELOS 2016	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 31	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 85	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 100	
		À VISTA R\$ 124	À VISTA R\$ 340	À VISTA R\$ 400	
Ranger 2.5 Flex					
	MODELOS 2015	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 112	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 146	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 283	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 319
	2016	À VISTA R\$ 448	À VISTA R\$ 584	À VISTA R\$ 1.132	À VISTA R\$ 1.276
	MODELOS 2017	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 121	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 190	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 310	
		À VISTA R\$ 484	À VISTA R\$ 760	À VISTA R\$ 1.240	
Ranger 3.2 Diesel					
	MODELOS 2015	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 202	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 202	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 318	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 338
	2016	À VISTA R\$ 808	À VISTA R\$ 808	À VISTA R\$ 1.272	À VISTA R\$ 1.352
	MODELOS 2017	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 162	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 202	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 252	
		À VISTA R\$ 648	À VISTA R\$ 808	À VISTA R\$ 1.008	
Novo Focus e Novo Focus Fastback 1.6L					
	MODELOS 2015	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 68	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 68	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 214	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 149
	2016	À VISTA R\$ 272	À VISTA R\$ 272	À VISTA R\$ 856	À VISTA R\$ 596
	MODELOS 2017	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 93	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 158	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 148	
		À VISTA R\$ 372	À VISTA R\$ 632	À VISTA R\$ 592	
Novo Focus e Novo Focus Fastback 2.0L					
	MODELOS 2015	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 71	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 71	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 216	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 152
	2016	À VISTA R\$ 284	À VISTA R\$ 284	À VISTA R\$ 864	À VISTA R\$ 608
	MODELOS 2017	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 96	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 160	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 152	
		À VISTA R\$ 384	À VISTA R\$ 640	À VISTA R\$ 608	
Fusion 2.5 Flex e Fusion 2.0 TurboEcoboost					
	MODELOS 2015	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 100	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 100	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 245	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 164
	2016	À VISTA R\$ 400	À VISTA R\$ 400	À VISTA R\$ 980	À VISTA R\$ 656
	MODELOS 2017	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 79	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 166	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 164	
		À VISTA R\$ 316	À VISTA R\$ 664	À VISTA R\$ 656	
Fusion Hybrid					
	MODELOS 2015	6 MESES OU 5.000 KM 4X R\$ 61	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 61	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 189	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 109
	2016	À VISTA R\$ 244	À VISTA R\$ 244	À VISTA R\$ 756	À VISTA R\$ 436
	MODELOS 2017	12 MESES OU 10.000 KM 4X R\$ 40	24 MESES OU 20.000 KM 4X R\$ 90	36 MESES OU 30.000 KM 4X R\$ 108	
		À VISTA R\$ 160	À VISTA R\$ 360	À VISTA R\$ 432	

Telefone: (12)3644-4000 Av. Nossa Senhora do Bom Sucesso Nº 3119 Pindamonhangaba - SP