

MasterChef Erick Jacquin apresenta Cozinha Show em Ilhabela



Erick Jacquin, jurado do reality show MasterChef Brasil, se apresenta no programa da Cozinha Show do 21º Festival do Camarão de Ilhabela. O evento, que já faz parte do calendário oficial de Ilhabela, terá sua 21ª edição de 19 a 28 de agosto, com muita gastronomia e cultura. No centro histórico na Vila acontecerão as tradicionais degustações, servidas em uma praça de alimentação de frente para o mar. Também estão previstos eventos simultâneos como Cozinha Show, Con-

curso Chef Amador, Cozinha Caiçara e Regata do Camarão. Cozinha Show - Neste ano, o destaque será a participação do jurado do MasterChef Brasil, Erick Jacquin, dentro da programação da Cozinha Show. Erick Jacquin é hoje um dos mais importantes chefs franceses em atividade no Brasil. Ele chegou no país em 1995 depois de comandar o restaurante Au Comte de Gascogne, em Paris. Foi chef do restaurante Le Coq Hardy, em São Paulo, eleito melhor restaurante do Brasil.

Eleito chef do ano por diversas vezes, Erick Jacquin dirigiu o Café Antique, considerado o melhor restaurante francês em 1999. Em 2004, inaugurou o restaurante La Brasserie - eleito 6 vezes o melhor restaurante francês da capital paulista e do país. Erick Jacquin atuou como jurado na primeira, segunda e terceira temporada do MasterChef Brasil e MasterChef Jr. Em junho 2015 inaugurou o restaurante Le Bife, no Itaim Bibi, sob sua consultoria gastronômica.

Maior indústria de Cruzeiro demite 160 funcionários



A indústria Amsted Maxion, maior empregadora de Cruzeiro, demitiu 160 funcionários na última sexta-feira (5). A empresa alegou a necessidade dos cortes devido a uma queda de cerca de 30% nos pedidos. Com o corte, a empresa passa a operar com 1.168 operá-

rios. A Amsted Maxion, integrante do grupo Maxion, produz material ferroviário e ocupa as antigas instalações da extinta FNV (Fábrica Nacional de Vagões). Segundo o Sindicato dos Metalúrgicos, a empresa vem enfrentando queda na demanda que

compromete todo o segundo semestre de 2016. Em nota, a Maxion alegou que houve uma tentativa da empresa em manter o emprego de todos os trabalhadores, mas a realidade do mercado obrigou a um ajuste do quadro de funcionários, adequando-se à demanda.

Inpe registra aumento de 65% no número de queimadas florestais em 2016



Mais de 53 mil focos de queimadas e incêndios florestais no país foram registrados até a última sexta-feira (5) pelo Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe). O Programa de Monitoramento de Queimadas e Incêndios Florestais registra aumento de 65% no número de incêndios no país em 2016 em relação ao mesmo período do ano passado. O instituto alerta a população sobre o tempo

quente e seco que pode agravar a situação, caso as ações de fiscalização não sejam intensificadas. A recomendação é que a população não coloque fogo na vegetação nesta época do ano, pois a ação humana, somada ao tempo quente e seco, ainda é uma das principais causas dos incêndios florestais. De acordo com o Inpe, a temporada de queimadas no Brasil ainda está no

início e tem pico previsto para setembro. No portal, <http://queimadas.inpe.br>, desenvolvido no INPE, Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais estão disponíveis registros de ocorrência do Fogo na Vegetação. O portal tem acesso é livre e inclui o monitoramento operacional de focos de queimadas e de incêndios florestais detectados por satélites, e o cálculo e previsão do risco de fogo da vegetação.

Imposto de Renda Receita abre consulta a terceiro lote de restituição



A Receita Federal liberou nesta semana, a consulta ao terceiro lote de restituição do Imposto de Renda Pessoa Física de 2016, assim como as restituições dos exercícios de 2008 a 2015. Mais de R\$ 2,5 bilhões serão pagos a 1.904.295 de contribuintes e o crédito bancário será feito no próximo dia 15 com a correção Selic de 4,38%. O contribuinte que quiser saber se teve a declaração liberada terpa que acessar a página da Receita na Internet ou ligar para o Receitafone 146. A Receita disponibiliza ainda aplicativo para tablets e smartphones que facilita a consulta às declarações e à situação cadastral no CPF.

O serviço e-CAC da página da Receita permite ao contribuinte acessar o extrato da declaração e ver se há inconsistências de dados identificadas pelo processamento. Nessa hipótese, o contribuinte pode avaliar as inconsistências e fazer a autorregularização, mediante entrega de declaração retificadora. Caso o valor não seja creditado, o contribuinte poderá entrar em contato pessoalmente com qualquer agência do BB ou ligar para a Central de Atendimento por meio do telefone 4004-0001 (capitais), 0800-729-0001 (demais localidades) e 0800-729-0088 (telefone especial exclusivo para

deficientes auditivos) para agendar o crédito em conta-corrente ou poupança, em seu nome, em qualquer banco. Malha Fina - A modernização do sistema a Receita Federal deu agilidade para disponibilizar a informação neste ano foi muito maior. Antes de ser chamado pelo Fisco, no entanto, ainda são possíveis fazer ajustes ainda. Mas como saber quem está nesta lista e que caiu na malha fina? O acesso referente à restituição poderá ser obtido pelo site da Receita, no endereço: <http://www.receita.fazenda.gov.br/Aplicacoes/Atjro/ConsRest/Atual.app/paginas/index.asp>

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



Os insetos têm músculos e são extremamente fortes. Um inseto pode levantar uma carga pelo menos vinte vezes mais pesadas que seu próprio peso, enquanto que o homem só consegue pouco mais que o seu próprio peso. Embora tenha fibras musculares parecidas com as humanas, o esqueleto dos insetos é externo e prende-se aos músculos formando um conjunto de grande resistência.

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

Humor

Quando minha filha estava com sete anos, tentei lhe explicar que ela tinha muita sorte de ser menina, porque nós mulheres sabemos fazer algo muito especial e disse: - Filha, você sabe o que nós mulheres sabemos fazer que os homens não sabem?

Ela pensou um pouquinho e me respondeu:

- Faxina?

No velório, a viúva percebe que um sujeito chorava sem parar. Intrigada, pergunta se ele conhecia seu marido.

- Sim, ele era o meu melhor amigo e nós trabalhávamos juntos e nos dávamos muito bem, como dois irmãos e suas últimas palavras foram ditas pra mim.

- E o que foi que ele disse? Pergunta a saudosa esposa.

E o Severino responde:

- Ele me disse: Severino, não balance essa porcaria de andaimeee...

Certa dona de casa chorosa apresentou-se ao Juiz e disse:

- Meritíssimo, quero acusar o meu marido de adultério. Acho que ele me foi infiel.

- A senhora tem alguma prova disso? Indaga o Juiz.

- Bem, Meritíssimo, estive examinando o rosto dos meus três filhos e nenhum deles se parece com ele!

Mensagens

Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco. Veja os problemas da vida sedentária:

- Obesidade
- Dores musculares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforços
- Alto nível de estresse

Não fuja dos seus problemas e nem se desespere. Encare-os de frente com coragem e determinação, pois se não resolvê-los no dia de hoje, certamente terá que fazê-lo no dia de amanhã, porque eles continuarão existindo enquanto não forem resolvidos, prolongando assim o seu sofrimento.

Se você já se decepcionou com conflitos em suas relações com amigos ou com pessoas queridas precisa compreender que cada relação é única. Para os sentimentos satisfeitos, não precisamos ter relacionamentos com todo mundo e sim se alegrar com nossos relacionamentos felizes e administrar da melhor maneira possível os relacionamentos problemáticos.

Pensamentos, provérbios e citações

Pé que dá fruta é o que leva mais pedradas.

Se não existissem pessoas más, não haveria bons advogados.

O que o bom senso não consegue resolver, o tempo resolve.

Fale a verdade mesmo que ela esteja contra você.

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.

O tempo destrói aquilo que ele não ajudou a construir.

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

É melhor viver sem felicidade do que viver sem amor.

A saudade é a maior prova de que o passado valeu a pena.

Mais perdido do que minhoca no galinheiro.

Seja fiel nas pequenas coisas porque é nelas que mora a sua força.

Escritor Alberto Mazza homenageando seu pai herói Eduardo Manoel da Silva (In Memoriam)



Nasceu em 10 de Dezembro de 1935, na cidade de Silvianópolis, Minas Gerais, e radicou-se em Taubaté, Eduardo Manoel da Silva, casado com Maria Aparecida da Silva, e tendo 6 filhos: Luís Roberto (Alberto Mazza), Carlos Eduardo, Sérgio Augusto, Silvana Aparecida, Silvia Helena, e seus 7 netos: Jean Marcos, Marco Antonio, Robson Júnior, Felipe Mateus, Maria Eduarda, João Pedro e 1 bisneta: Micaela. Eduardo deixou seu legado nesta terra e construiu sua família.

Em sua vinda para Taubaté residiu em Tremembé, e bairro da Santa Fé, Vila Costa e 50 anos reside na Rua Eduardo Rabelo Sobrinho, Vila Albina.

Um homem trabalhador desde 1954, sempre trabalhando como Carpinteiro em Construção Civil onde contribuiu com várias obras em várias cidades e principalmente em Taubaté.

Em 09 de Janeiro de 1968 estava trabalhando na empresa Indiani Cabral Engenharia e Construção Civil na construção de uma capela (hoje Colégio Idesa de Taubaté), quando a laje se rompeu e Eduardo caiu de uma altura de 6 metros. Este acidente provocou

uma mudança total em sua vida, por sorte não perdeu a vida, mas isso reduziu em muito sua capacidade de trabalho de pedreiro, sendo que o médico havia proibido, mas ele não conseguia ficar parado.

Eduardo, não media esforços e lutou dia após dia contra o AVC, numa luta constante que afligia sua família.

Eduardo, era um homem de fé, uma fé pela vida.

No dia 27 de Julho foi para o Pronto Socorro, ficando lá até o dia 01 de Agosto, aonde acabou falecendo e deixando sua história, uma história de um pai herói que foi meu querido pai Eduardo Manoel da Silva.

O escritor Alberto Mazza enfatiza “Eu e meu pai sempre tivemos algumas divergências, mas nunca o chamei de velho, e sim de pai, pois a sua história é marcante e sempre será”

Como escritor posso dizer “A vida é curta, é preciso buscar a Deus enquanto se pode achar, não importa a sua religião, mas a sua fé que move montanhas, pois a verdade é que somos o pó da terra, e o nosso Deus é o todo poderoso, em nome do Senhor Jesus.

“Pai, foi você foi o meu herói, eu não faço questão de ser tudo, eu só não que-

ro e não vou ficar mudo pra falar de amor pra você”

Neste Dia dos Pais, não tenho mais meu pai, mas guardo as recordações e digo pra você que é filho, respeite seu pai e sua mãe em vida, pois a dor de uma perda é um pedaço que nos falta.

continuo em construções. É claro que um acidente deste porte não poderia deixar o mesmo em 100 % em condições físicas.

Na época ele enfrentou uma batalha para sobreviver devido ao acidente e manter sua família, e assim aposentou-se por invalidez.

O acidente havia causado uma série de distúrbios (tonturas, problemas de coluna, auditivo, etc).

Seu filho Alberto Mazza encontrou uma carta toda amarelada (do ano de 1968) que relatava tudo isso, e ainda dizia que Eduardo havia feito vários exames e pareceres médicos contraditórios que foi considerado para retornar ao trabalho no ano de 1971, desde então ficou peregrinando de firma em firma onde se manteve graças ao seu bom caráter, antecedentes e benevolências dos encarregados, com os quais já havia trabalhado antes do acidente de 1968. Desde então fez diversos trabalhos como: madeiramentos de casas, colocação de lajes, colocação de pisos, tudo que envolvia carpintaria e pedreiro.

Um de seus trabalhos foi a construção dos degraus do Hospital Regional de Taubaté.

Em 2008 sofreu um AVC ou seja um derrame que obteve sequelas em uma de suas pernas, e uma das mãos, e mesmo assim, Eduardo continuava fazendo seus serviços. Meu pai foi um guerreiro e merece minha homenagem especial neste Dia dos Pais.

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 11/08/2016
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 Abermessia.
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 PARAÍTINGA: 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 Iperougue e no Itaguá.



Redenção da Serra

GOVERNO MUNICIPAL, FIRME E TRANSPARENTE!

“Dispõe sobre abertura de Crédito Adicional Especial ao orçamento do exercício de 2016, destinado a Aquisição de Imóveis e dá outras providências”

Ricardo Evangelista Lobato, Prefeito Municipal de Redenção da Serra, Estado de São Paulo, no uso de suas atribuições legais, faz saber que a Câmara Municipal aprovou e ele sancionou e promulgou a referida Lei. A íntegra da Lei encontra-se disponível no site www.redencaodaserra.sp.gov.br ou na sede da Prefeitura – Av XV de novembro, 829, centro. Tel 12 3676 1600.

Paço Municipal: Avenida XV de Novembro, 829 – Centro
Redenção da Serra - SP | CEP: 12.170-000

Tel: (12) 3676-1600

Especialistas em Previdência Social ressaltam necessidade de idade mínima para aposentadoria

Em encontro promovido hoje pelo Conselho de Emprego e Relações do Trabalho da FecomercioSP, foram debatidos os aspectos essenciais para a reforma previdenciária. A Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de São Paulo (FecomercioSP), por meio do seu Conselho de Emprego e Relações do Trabalho, realizou nesta sexta-feira (5) um encontro para debater a reforma da Previdência Social. Na ocasião, o deputado federal Darcísio Paulo Perondi (PMDB/RS), o ex-ministro da Previdência Social, José Cechin, e o sociólogo, ex-deputado federal e presidente do Conselho de Economia, Sociologia e Política da FecomercioSP, Paulo Delgado, ressaltaram que, para que a reforma previdenciária brasileira seja justa e sustentável, é vital que seja estabelecida idade mínima para a aposentadoria. Para José Pastore, anfitrião do encontro e presidente do Conselho, a reforma da Previdência Social não deve impactar os direitos já adquiridos dos trabalhadores brasileiros nem em suas expectativas para o futuro, garantindo assim adesão da sociedade nas futuras medidas. “O foco da reforma deve estar no beneficiário e não apenas nas questões orçamentárias. Com isso, as regras de transição devem ser transparentes para a po-

pulação”, ressaltou. Caso não seja estipulada uma idade mínima para aposentadoria e, considerando o envelhecimento do perfil da população brasileira, José Cechin estima que o país terá cerca de 32,9% aposentados em 2050, ou seja, seria impraticável que o brasileiro continue a se aposentar com a idade média atual de 57 anos. Segundo o ex-ministro, as relações de trabalho tornaram-se mais dinâmicas e a população passou a ter maior expectativa de vida ativa, sendo assim, ajustar a proporção entre contribuintes e beneficiários na Previdência Social deve ser prioridade para o Governo. “Sem reformas, a Previdência Social poderá quebrar o Tesouro Nacional e assim impactar o crescimento econômico do Brasil”, alertou Cechin. Já Darcísio Perondi esclareceu que também a Previdência Social necessita de melhorias na gestão de diversos aspectos, entre eles, as condições de aposentadoria para trabalhadores rurais, as questões relacionadas aos gêneros, os gastos com pensão por morte e as despesas com benefícios judiciais do INSS. “A reforma da Previdência Social é imposterável e o regime fiscal do país não resistirá sem ela”, conclui. Por fim, Paulo Delgado, também defensor da reforma, observa que é essencial haver

uma mudança no conceito de aposentadoria nacional. “Vivemos a cultura de trabalhar em busca da aposentadoria e não para estabelecer a competitividade do mercado de trabalho. O futuro deve ser inverso, visto que a ociosidade é um direito do trabalhador, mas a sociedade não deverá mais pagar por ela e passará a premiar quem se aposentar mais tarde”, conclui Delgado. A FecomercioSP entende que o reequilíbrio das contas do governo não pode ser feito apenas pelo aumento das receitas públicas pagas pelos trabalhadores e empresários brasileiros, de forma que é urgente uma revisão das regras de aposentadoria e de indexação de benefícios. Sobre a FecomercioSP: A Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de São Paulo (FecomercioSP) é a principal entidade sindical paulista dos setores de comércio e serviços. Congrega 157 sindicatos patronais e administrativos, no Estado, o Serviço Social do Comércio (Sesc) e o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac). A entidade representa um segmento da economia que mobiliza mais de 1,8 milhão de atividades empresariais de todos os portes. Esse universo responde por 11% do PIB paulista - aproximadamente 4% do PIB brasileiro - e gera 5 milhões de empregos.

Musculação feminina: suplementos engordam ou potencializam os resultados da malhação?

Alimentação reforçada também deve ser preocupação das praticantes de atividades físicas regulares

Há tempos as academias deixaram de ser um território exclusivamente masculino – a prática de exercícios pesados, onde se exige força e resistência ganha a cada dia mais adeptas. As vantagens da musculação para as mulheres são indiscutíveis: a atividade tonifica os músculos, ajuda no emagrecimento, na definição da silhueta e até mesmo na redução da celulite. E não para por aí, a musculação também favorece à saúde e bem estar: malhar beneficia a auto estima, o bom humor, fortalece o coração e acelera o metabolismo. Por essas e outras razões, cada vez mais mulheres apostam nessa modalidade para conseguir mais beleza e qualidade de vida. Porém, com tamanha popularização, uma questão se tornou recorrente também entre o público feminino: tomar suplemento é uma regra pra quem aposta na musculação? Esses produtos engordam ou podem auxiliar o plano de exercícios? Começando pelo essencial

Como o uso de suplementos é muito comum entre os praticantes de musculação, muitas mulheres creem que tão logo iniciem a prática, devem fazer uso de algum suplemento e daí surge o medo de engordar. Como boa parte delas começa uma rotina de exercícios visando emagrecer, muitas vezes o dilema “suplementação x balanço” surge. O fato é que, antes de qualquer medida, é preciso avaliar um item primordial para que os resultados sejam alcançados: a dieta.

De acordo com a nutricionista Sinara Menezes, este é um erro mais comum entre os iniciantes “Muitos começam a fazer uso de suplementos sem ao menos terem corrigido a alimentação. Além de ser uma atitude perigosa, pode surtir efeito contrário do esperado.” – de acordo com a especialista da Nature Center, é primordial que qualquer pessoa que inicie uma atividade física procure ajuda profissional afim de adequar seus hábitos alimentares, não somente para assegurar o alinhamento da dieta com o treino, mas também para avaliar a real necessidade da suplementação.

Quando se pratica treinos que exigem alta oferta de energia, como a musculação, o cuidado com a alimentação deve ser dobrado – seja para emagrecer ou para ganhar massa muscular. Nessa atividade, alguns nutrientes são extremamente importantes para evitar que a atividade cause danos aos músculos: quando a praticante não se alimenta adequadamente, especialmente antes dos treinos, existe o risco do corpo utilizar os próprios músculos como fonte de energia, levando ao temido catabolismo. Essa preocupação não deve ser exclusiva daquelas que desejam definir os músculos – quanto mais desenvolvido o tecido muscular, mais acelerado será o metabolismo, favorecendo também o emagrecimento.

Quando a suplementação deve fazer parte da dieta Em vista disso é natural que muitas mulheres imaginem que somente através da suplementação será possível suprir essa necessidade extra de energia. Porém, de acordo com a nutricionista, a dieta equilibrada é totalmente capaz de preencher tal carência num primeiro momento “A princípio, a correção da dieta, principalmente no que diz respeito a ingestão balanceada de carboidratos e proteínas, é muito mais eficaz e segura do que o uso de produtos específicos. Posteriormente, com a evolução do treino, uma nova avaliação deve ser feita para verificar se a dieta deve ser readequada ou até mesmo comple-

mentada por um produto.” Isso significa que os suplementos estão totalmente descartados para as iniciantes? Para a profissional isso não é via de regra, pois esses produtos podem auxiliar a acelerar os resultados e manter a mulher motivada – o primordial é que a dieta seja adaptada e que sempre haja um acompanhamento profissional.

Além disso, não se pode ignorar a praticidade do uso: especialmente quando o treino evolui e a atividade é praticada com regularidade, o aporte nutricional e calórico pode ser maior, exigindo mais da dieta. Considerando-se a rotina muitas vezes corrida, muitas vezes resta pouco tempo de dedicar-se a ao preparo das refeições. Neste momento, os suplementos podem ser coadjuvantes no plano nutricional, auxiliando a complementar a alimentação e ajudando na manutenção dos resultados. Porém, quando é hora desses itens fazerem parte da dieta? Para Sinara, o estado nutricional, os objetivos e até mesmo a intensidade dos treinos é que vão ditar essa necessidade.

Mulheres tem necessidades nutricionais especiais?

Evidentemente, homens e mulheres possuem características biológicas distintas que influenciam sobre os resultados da malhação. Naturalmente, as mulheres possuem maior dificuldade em desenvolver músculos em relação aos homens por terem menos concentração de testosterona, um dos principais hormônios ligados ao crescimento da massa muscular. Da mesma forma, por questões biológicas, elas possuem maior tendência ao acúmulo de gordura. Porém, isso não significa que mulheres não possam alcançar resultados tão satisfatórios quanto os homens nessa prática esportiva – uma alimentação adequada pode garantir o bom desempenho também das adeptas da prática. Do ponto de vista nutricional, ambos os sexos tem necessidades nutricionais similares, porém, determinados hábitos alimentares femininos podem influenciar significativamente (e até negativamente) nos resultados do treino:

Ingestão de carboidratos: É preciso desmistificar o consumo de carboidratos – eles não são os vilões da dieta, muito pelo contrário: são essenciais para quem pratica musculação. Mesmo quando o objetivo é o emagrecimento, esses itens jamais devem ser excluídos do cardápio. Por serem a principal fonte de energia do corpo, seu consumo qualificado é primordial para que se evite o catabolismo muscular durante os treinos. “O ideal é que a mulher aposte nos carboidratos complexos de baixo índice glicêmico, além de serem digeridos de forma mais lenta e aumentarem a sensação de saciedade, liberam glicose aos poucos, prolongando a oferta de energia.” – explica a nutricionista. Ou seja, a famosa batata doce não deve ser exclusividade do cardápio deles, esse carboidrato pode perfeitamente fazer parte da marmita da mulherada. Porém, para aquelas que acham o alimento pesado, essa não é a única opção: brócolis, ervilhas, lentilhas, cenoura e até mesmo feijões são boas alternativas.

Ingestão de proteínas: Não se limite ao filé de frango e ao peito de peru. Ainda que os cortes sejam uma ótima opção para quem deseja perder peso, a ingestão diversificada de proteínas merece atenção especial. Sem proteínas, o crescimento e manutenção da massa magra é significativamente prejudicado. Portanto, consumir diversas fontes de proteínas como ovos, leite, queijos e carnes preferencialmente magras são essenciais para fornecer ao corpo o material necessário para o desenvolvimento muscular. “O recomendado é que a mulher que pratica

atividades físicas regularmente consuma de 1 a 1,2 gramas de proteína por quilo de peso. É importante ressaltar que esse alimento, deve estar presente de forma fracionada em todas as refeições do dia, também deve-se optar, preferencialmente, por aquelas as de alto valor biológico.”

Ingestão de gorduras: Sim, sua ingestão boa também é indispensável para a boa forma! Os lipídeos, mais conhecidos como gordura, desempenham diversas funções importantes para o organismo: fortalecem o sistema imunológico, tem efeito antioxidante e são relacionados à síntese de diversos hormônios. Porém, é de suma importância ressaltar que mesmo o consumo de gorduras boas deve ser moderado. Alimentos classificados como fontes de gorduras saudáveis são: o abacate, oleaginosas e sementes; peixes como o salmão, sardinha e atum; azeite e óleos vegetais. Suplementos femininos são melhores?

Com o crescente interesse do público feminino por essa e outras atividades físicas, é natural que surjam cada vez mais produtos especialmente voltados para elas. Isso significa que eles são melhores, ou mais adequados ao organismo feminino? Do ponto de vista nutricional, a maioria dos suplementos convencionais são formulados com base na dieta de um adulto saudável, independente do sexo. Porém, no caso dos especialmente desenvolvidos para mulheres, algumas pequenas diferenças quanto à formula tornam essa categoria mais adequada conforme os objetivos do treino:

Emagrecimento: produtos à base de ingredientes termogênicos podem auxiliar na queima calórica. É possível encontrar suplementos enriquecidos com chá verde, gengibre, canela e outras substâncias capazes de acelerar o metabolismo. Além disso, o uso de suplementos proteicos como o Whey Protein feminino, enriquecido com colágeno e com concentração ainda mais baixa de gorduras; Ganho de massa: produtos enriquecidos com minerais e vitaminas essenciais a construção de massa magra pode potencializar os resultados. A combinação de Magnésio, Zinco, Cálcio, Selênio; vitaminas do complexo B e vitamina D podem auxiliar na construção de massa muscular feminina, reposição de nutrientes e na recuperação após os treinos. Porém, a grande diferença se dá naqueles complementados com cromo – substância capaz de reduzir a vontade por alimentos doces, auxiliando consideravelmente na dieta.

Whey engorda?

Uma preocupação muito comum entre as adeptas da musculação é se os hiperproteicos são capazes de favorecer o ganho de peso – neste ponto a palavra-chave é equilíbrio. Essa proteína de alto valor biológico é de grande valia para praticantes de musculação que desejam aumentar o ganho de massa magra, Porém, de acordo com a nutricionista, é preciso cuidado com seu consumo: o Whey Protein (mesmo aqueles desenvolvidos especialmente para mulheres) só deve ser tomado sob orientação de um profissional, quando a dieta não é capaz de suprir as proteínas necessárias. Quando a mulher faz uso desse e de qualquer suplemento sem orientação profissional, não existe somente o risco de engordar, mas também de sobrecarregar o organismo e prejudicar a saúde. Por isso é essencial que seu uso seja devidamente prescrito e alinhado com uma dieta equilibrada, dessa forma é possível aproveitar todo potencial dessa proteína.

Fonte: Nature Center

FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA

OPERADOR MULTIFUNCIONAL

PROGRAMA COM 11 CURSOS - 11 CERTIFICADOS

- AJUSTAGEM MECÂNICA
- AUTOCAD 2D
- CONTROLE DIMENSIONAL
- FUNDAMENTOS DE ELETRICIDADE
- HIDRÁULICA E PNEUMÁTICA INDUSTRIAL
- INFORMÁTICA - WINDOWS, WORD E EXCEL
- LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE DESENHO MECÂNICO
- PRINCÍPIOS DE MANUTENÇÃO MECÂNICA
- TECNOLOGIA MECÂNICA
- TORNEARIA MECÂNICA
- PROCESSOS DE PRODUÇÃO E LOGÍSTICA

VALORIZE O SEU CURRÍCULO, AUMENTE A SUA EMPREGABILIDADE !

FIQUE POR DENTRO DE TUDO QUE ACONTECE EM NOSSA ESCOLA!

FIESP SENAI
Crescem as pessoas. Cresce o Brasil.

Escola SENAI "Geraldo Alckmin"
Av. Abel Correa Guimarães, 971 - Pindamonhangaba/SP
(12) 2126-9888 - <http://pindamonhangaba.sp.senai.br>
Facebook: [senaipindamonhangaba](https://www.facebook.com/senaipindamonhangaba)

Governo paulista comunica 137 oportunidades de emprego no Vale do Paraíba



Desenvolvido pelo governo de São Paulo, o programa Emprega São Paulo/ Mais Emprego atua como uma agência de empregos pública e gratuita gerenciada pela Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho (SERT). Nesta semana, o programa oferece no Vale do Paraíba 173 vagas de trabalho divididas entre as áreas de comércio, serviços, entre

outras. De acordo com a área de atuação e com a empresa as oportunidades de emprego exigem escolaridade e experiência. Para ter acesso às vagas basta acessar o site: www.empregasao paulo.sp.gov.br criar login, senha e informar os dados solicitados. Outra opção é comparecer a um Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) com RG, CPF, PIS e Carteira

de Trabalho. De acordo com a SERT, também o empregador pode se cadastrar no site do Emprega São Paulo ou PAT. Para disponibilizar vagas no sistema, é necessária a apresentação do CNPJ da empresa, razão social, endereço e o nome do solicitante. O programa tem parceria com o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE).

PAT de Ilhabela divulga vagas de emprego

O Posto de Atendimento ao Trabalhador de Ilhabela divulgou na quinta-feira (4) uma nova relação de vagas de emprego em diferentes atividades. Os interessados devem comparecer à sede do PAT de Ilhabela.

Vale lembrar que as vagas podem ser preenchidas, canceladas ou alteradas diariamente. Os interessados terão que atender alguns requisitos básicos exigidos e os encaminhamentos são realizados de acordo com os perfis e níveis de escolaridade dos

candidatos. O PAT ressalta que a decisão das contratações é responsabilidade dos empregadores.

O PAT de Ilhabela está localizado na Rua Prefeito Mariano Procópio de Araújo Carvalho, nº 128, Perequê.

Confira as vagas: Ajudante de cozinha, Aprendiz de mecânica de manutenção, Auxiliar de cozinha, Auxiliar de limpeza, Camareira de hotel, Carregador e descarregador de caminhões, Chapista de lanchonete, Churrasqueiro, Copeiro, Costureira em geral, Co-

zinheiro de restaurante, Desenhista industrial gráfico (designer gráfico), Eletricista de instalações de veículos automotores, Garçom, Mecânico de manutenção de bicicletas, Mecânico de manutenção de motocicletas, Motorista de ônibus urbano, Pizzaiolo, Recepcionista de hotel, Repositor de mercadorias, Representante comercial autônomo, Sorveteiro (comércio ambulante), Supervisor comercial, Vendedor - no comércio de mercadorias, Vendedor porta a porta, Vidraceiro e Vigilante.

Ilhabela inova com lixeiras subterrâneas



Uma ideia que surgiu na Espanha em 1995 será implantado em Ilhabela. A Prefeitura do município deu início à implantação das primeiras “lixei- ras subterrâneas”, que serão instaladas em alguns pontos estratégicos da cidade, de modo a auxiliar na saúde pública e no cuidado ao meio ambiente.

De início, serão instaladas três lixeiras na Vila: uma na Praça Coronel Julião; a segunda na esquina da antiga escola Gabriel Ribeiro e a terceira em frente à Secretaria de Cultura. O projeto é coordenado pela Secretaria de Meio Ambiente e visa também melhor o visual em locais de grande circulação. A medida inclui não só a instalação das lixeiras, bem como sua hi-

gienização e manutenção. Com pouco mais de um metro de altura, a lixeira subterrânea pode até parecer uma lixeira comum à primeira vista, porém, ao colocar o lixo dentro do recipiente, logo percebemos que tem algo diferente. Um fundo falso liga o recipiente da superfície a um contêiner subterrâneo localizado a mais de dois metros abaixo do nível da calçada. A ideia é justamente acabar com o acúmulo de sacos de lixo nas calçadas, evitando que ele se espalhe por qualquer acidente ou pela força da chuva. Recolhimento - Para facilitar a retirada do lixo depositado, o equipamento. Uma parte da calçada funciona como uma tampa da lixeira que é

levantada, permitindo que um caminhão se aproxime e faça o recolhimento do lixo. Vale destacar que não existe o risco de vazamento e contaminação do solo por se tratar de uma caixa estanque. Separação do lixo - Todo o resíduo reciclável e orgânico é separado e transportado para locais diferenciados. Outro diferencial é que, devido à grande capacidade, a lixeira subterrânea exige menos viagens das empresas coletoras de lixo, o que representa uma boa economia nos cofres públicos. As lixeiras também serão instaladas em outros pontos estratégicos da cidade: Itaquanduba, Ilha das Cabras (Praia das Pedras Miúdas), Praia Grande e um local a ser definido.

ABC Transportes comemora cinco anos de implantação do sistema de controle de velocidade

A ABC Transportes tem como missão prestar um serviço pontual e seguro a toda população. Há cinco anos, toda a frota rodante da empresa é gerenciada por meio de um sistema de monitoramento por GPS, que visa o aprimoramento constante do serviço prestado.

A tecnologia permite o planejamento e gerenciamento de todos os ônibus em tempo real, possibilitando o controle de velocidade por trecho e o tempo de deslocamento da frota, bem como a comunicação direta do centro de controle com os motoristas em trânsito.

“O monitoramento e controle de velocidade por GPS são de suma importância para assegurar a segurança e conforto dos usuários.

Isto é prioridade para ABC Transportes. A prestação

de um serviço de qualidade à população está intimamente ligada à organização da operação, às tecnologias empregadas e à capacitação dos profissionais”, afirma Manoel Adair, diretor executivo da ABC Transportes.

Nos últimos três meses, a velocidade média registrada nas áreas centrais das cidades em que a empresa opera foi de 12,44 quilômetros por hora. Na região da rodoviária nova, em Taubaté, a velocidade média não passou de 11,94 km/h, enquanto no bairro da Independência chegou a 18 km/h.

Além de promover treinamentos de reciclagem e direção defensiva periódicos, a ABC Transportes apoia a campanha Maio Amarelo, que tem o intuito de conscientizar a sociedade acerca da importância de respeitar a legis-

lação de trânsito e incentivar a identificação de comportamentos de risco.

Sobre a ABC Transportes

A ABC Transportes é uma empresa do ramo de transporte coletivo presente em Taubaté desde 1974. Sob nova direção desde março de 2002, também opera três linhas no município de Tremembé e outras cinco intermunicipais: duas entre Pindamonhangaba e Taubaté, duas entre Tremembé e Taubaté e uma entre Caçapava e Tremembé. Para isso, conta com uma frota de 108 veículos. Seu sistema de bilhetagem eletrônica está entre os mais modernos do Brasil e oferece agilidade, conforto e segurança aos passageiros-clientes. A qualidade do serviço é confirmada pelo certificado ISO 9001:2008.

Educação de SP pagou reajuste salarial a 1.259 servidores do Vale do Paraíba

O benefício é referente à prova de valorização pelo mérito e representa um acréscimo de R\$ 19 milhões na folha de pagamento deste mês. Semana passada, 21.396 mil servidores da Educação do Estado de São Paulo vão receber um reajuste salarial de até 35%. No Vale do Paraíba, são 1.259 profissionais promovidos. A promoção representa um acréscimo de R\$ 19 milhões na folha de pagamento deste mês. Têm direito ao benefício professores, diretores, supervisores de ensino e funcionários do quadro de apoio. Todos foram aprovados nas últimas edições da Prova de Valo-

rização do Mérito para os quadros do magistério de apoio escolar. O mecanismo faz parte da política salarial implementada na rede em 2011.

A promoção por mérito é aplicada aos educadores que atuam no mesmo cargo ou função há, no mínimo, três anos e na mesma unidade há pelo menos 876 dias. É exigido ainda 1.728 pontos de assiduidade. O aumento concedido aos professores e outros profissionais do quadro do magistério – como diretores e supervisores de ensino – é de 10,5%. Para os agentes de serviços escolares a evolução salarial é de 20% e para agentes

de organização escolar e secretários de escola, o aumento é de 35%.

As provas de valorização pelo mérito instituídas pela Educação já possibilitaram, nos últimos anos, aumento nos salários de mais de 100 mil professores e servidores do quadro de apoio escolar.

Bônus da educação: Em abril, apesar da grave crise econômica brasileira, o Governo de São Paulo destinou R\$ 450 milhões ao pagamento do bônus de professores e servidores da Secretaria da Educação do Estado. Neste ano, foram contemplados 223.875 profissionais, sendo 179.162 deles docentes.

Comemoração Cívica
ANIVERSÁRIO
 Estância Climática
SÃO BENTO DO SAPUCAÍ - SP

#PARABÉNSSÃOBENTO

Terça-Feira 16 de agosto

Comemoração Cívica com as apresentações:
 A partir das 09h -

- Fanfara do CEPROCOM
- CEMEI Maria Cleidson Mendes Roberti
- EMEF Cel Ribeiro da Luz
- EMEF Fundação Paiol Grande
- Grupo 'Escoteiros do Ar São Bento 413 SP'
- EE Dr. Genésio Cândido Pereira
- FAMEF - Fanfara Mirim EMEF Cel Ribeiro da Luz
- Família Zé Pereira

Av. Conselheiro Rodrigues Alves

19h - Missa Solene em Comemoração ao Aniversário da Cidade Igreja Matriz

De 12 a 15 de agosto 'Festa de Nossa Senhora dos Remédios'
 15 de agosto apresentação da 'Banda da PM do Vale do Paraíba'
 (Local: Igreja Nossa Senhora dos Remédios)

13, 14, 15 e 16 de agosto 'Oficinas Recreativas do Projeto Embonecando São Bento'
 Box 09 e 10 - Das 13h às 17h (Local: Mercado Municipal)

Shows:

21h
Cadu Santos

20h
Música eletrônica
DJ Vítor Hugo

22h
Fernando & Renan

Av. Conselheiro Rodrigues Alves