

Prefeitura de Ubatuba realiza consulta sobre Plano de Mobilidade Urbana



Perfil do transporte coletivo, do ciclismo e vias públicas é tema da pesquisa feita junto à população. Até o dia 31 de março, a população de Ubatuba pode participar da consulta pública para a construção do Plano de Mobilidade Urbana (Planmob). A pesquisa é feita via o site da Prefeitura de Ubatuba em torno a três aspectos: o perfil do transporte coletivo, do ciclismo e a qualidade de vias e passeios públicos. O objetivo do plano é proporcionar meios para que toda a população possa ter acesso às oportunidades que a cidade oferece, exercendo assim sua cidadania. Para que isso aconteça, é preciso que tanto pessoas quanto bens e serviços possam se deslocar pelo município. “Essa é uma oportunidade importante para que a população opine e envie suas propostas concretas sobre o que tem de ser mudado no sistema viário e de trânsito da cidade e no transporte público”, destaca o prefeito Mauricio. Para saber mais e participar da consulta, acesse o link

<http://www.ubatuba.sp.gov.br/noticias/planmob/> Ênfase nos modos coletivos e não motorizados de transporte. A elaboração do plano segue o previsto na Lei 12.587, de 03 de janeiro de 2012, que instituiu as diretrizes da Política Nacional de Mobilidade Urbana e prioriza os modos coletivos e não motorizados de transporte, a integração entre esses modos de transporte e a melhoria da acessibilidade e mobilidade de pessoas, bens e cargas nas cidades brasileiras. Na primeira fase dos trabalhos desenvolvidos para o Plano de Mobilidade Urbana, foi feito um levantamento de informações detalhadas sobre a cidade, sua rede de serviços e de infraestrutura para elaboração de diagnóstico. Essa fase envolveu a realização de 1.019 entrevistas com usuários do sistema de transporte coletivo municipal, 1.132 ciclistas, verificação in loco de 31 pontos críticos ou nós viários, medições de infraestrutura viária em mais de

50 pontos, cadastramento fotográfico e de posicionamento através de GPS da sinalização turística existente em toda Rodovia Rio/Santos, desde a divisa com Caraguatatuba até a divisa com o Estado do Rio de Janeiro, e na Rodovia Oswaldo Cruz até o pé da Serra, e de sinalizações diversas na área urbana. Esse inventário físico de Ubatuba envolveu ainda medições das ciclovias e ciclofaixas da área urbana, levantamento e cadastramento de locais da rede de serviços públicos, de condições de infraestruturas ligadas à área da mobilidade e de outras informações junto a entidades da Prefeitura Municipal e concessionárias de serviços de transporte público. A consulta pública online integra a segunda fase da elaboração do plano e seus resultados serão apresentados em três Audiências Públicas, a serem convocadas posteriormente pela Prefeitura para a apresentação do resultado final desses levantamentos, discussões e projetos destinados a solucionar os temas prioritários identificados.

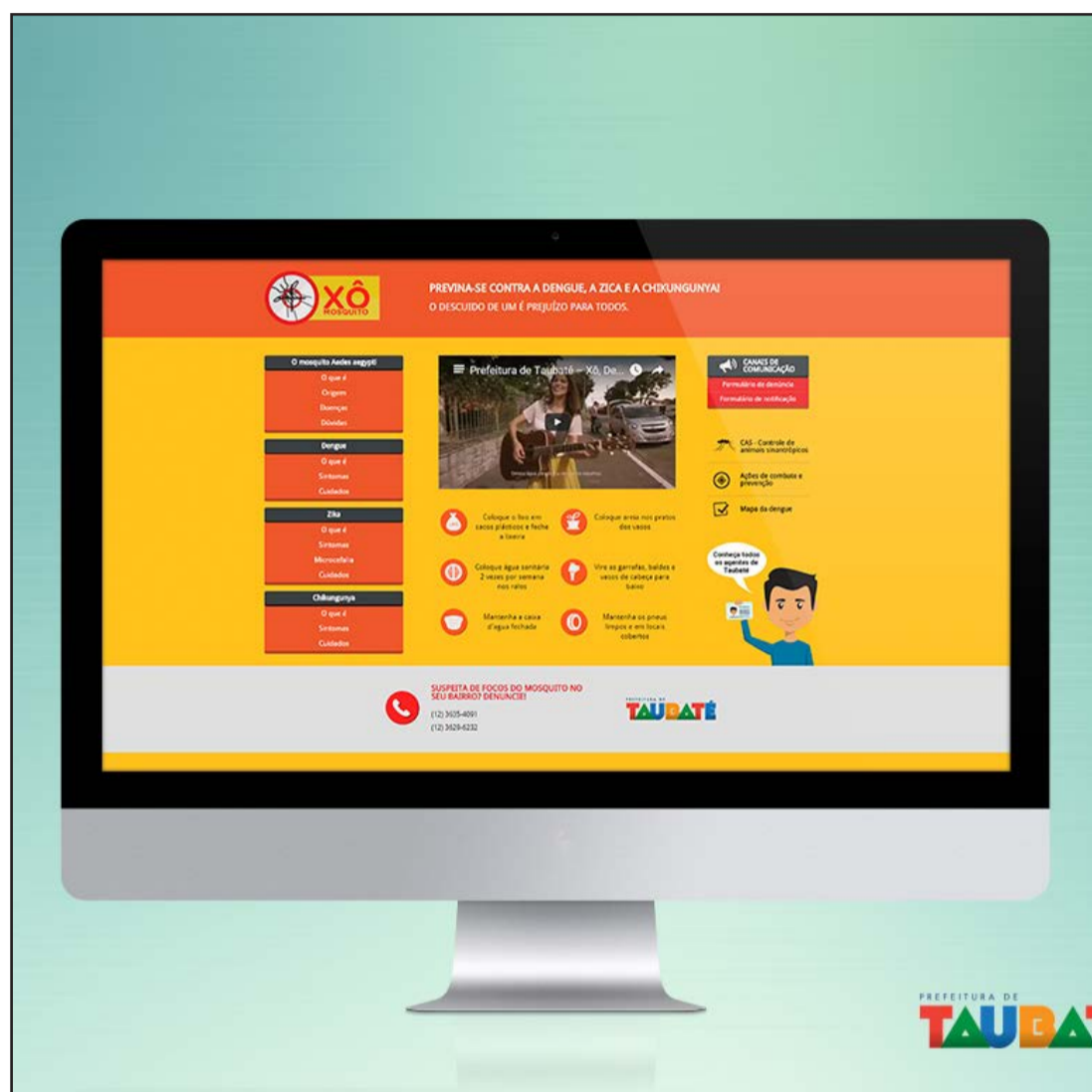
Quadrilha explode caixas eletrônicas no centro de Caçapava

Pelo menos seis criminosos participaram de explosões de caixas eletrônicas em uma agência bancária na região central de Caçapava. Durante a madrugada, a Polícia Militar foi

acionada por populares que ouviram o barulho de explosões na madrugada desta quinta-feira (18). Os criminosos conseguiram fugir e até o momento, não há informações sobre

a quantia levada do banco. A Polícia Civil está investigando mais esse caso de explosões a caixas eletrônicas na região, a terceira ocorrência em cidades do Vale, em um mês.

Taubaté lança hot site xô mosquito



Para ajudar nas ações de prevenção e combate ao *Aedes aegypti*, a Prefeitura de Taubaté criou o hot site xô mosquito. A ferramenta de divulgação pela internet é uma modernização do hot site anterior, até então focado na dengue. Este ano o *Aedes aegypti* traz o risco de proliferação dos vírus da dengue, zika e chikungunya. A população pode acessar o hot site a partir do portal da Prefeitura de Taubaté. Podem ser encontradas neste endereço dicas sobre o mosquito e as doenças, vídeos, orientações em geral e um mapa da cidade com o registro da ADL (Análise de Densidade

Larvária) de janeiro. Também estão disponibilizados formulários com denúncias a serem encaminhadas ao CAS (Controle de Animais Sinantrópicos) e com notificações de casos suspeitos. Até a próxima semana deve ficar pronto o mural virtual com as imagens dos agentes do CAS responsáveis pelo combate ao mosquito. A divulgação das imagens serve para ajudar a população a identificar os agentes e permitir a entrada das equipes para a fiscalização das residências. Balanço da Vigilância Epidemiológica de Taubaté indica o registro de 191 casos positivos autócto-

nes e um caso importado de dengue este ano. Entre janeiro e 18 de fevereiro, foram 949 notificações de casos suspeitos, das quais 191 deram negativo e 566 aguardam o resultado de exames. O número é 81,13% superior ao registrado no mesmo período do ano passado (106 casos confirmados). O balanço também inclui 10 notificações suspeitas de zika vírus, com um caso positivo importado, seis casos descartados e outros três aguardando exames. Já em relação à chikungunya, são três casos suspeitos, todos eles aguardando o resultado dos exames.

Taubaté Shopping organiza mais uma edição do “4 dias de loucura”

A maior liquidação de verão do shopping acontece neste fim de semana. O verão chega ao fim apenas no mês que vem, mas os lojistas do Taubaté Shopping já estão preparando os estoques para receber a próxima estação. De quinta a domingo (18 a 21 de fevereiro), acontece mais uma edição do “4 Dias de Loucura”. A tão aguardada liquidação de verão trará descontos de até 70% em mais 150 lojas. Entre elas estão:

Fantasia, Marina Calçados, Arezzo, Oscar Calçados, Ana Capri, Colcci, Joalheria Brasil, Forum, Barred's, Goah, Imaginarium, The Jeans, World Tennis e World Tennis Classic, entre outras. Para saber as demais marcas em promoção, basta conferir as vitrines com adesivos indicativos da participação no evento. Além dos descontos, todo o mall estará em clima de festa. Para completar a programação, no sábado e

domingo, em parceria com a escola de idiomas CCAA, o shopping trará para as crianças diversas brincadeiras e atividades ligadas ao aprendizado do inglês, além da distribuição de algodão doce, pipoca e bexigas. A pista de patinação no gelo e o Labirinto dos Desafios seguem como atrações para a garotada. Durante os quatro dias, o centro de compras espera um aumento de 35% em vendas e 23% no fluxo de pessoas.

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

Uma pessoa querida vai embora e alguém chora. Um indivíduo corta cebolas e chora. Fisiologicamente, as lágrimas derramadas são as mesmas, mas há diferença entre as que nascem com um reflexo e as que são frutos da emoção. Lágrimas são gotículas produzidas pela glândula lacrimal. As lubrificantes ou basais servem para umedecer, nutrir e limpar as córneas. Mas há aquelas exclusivas dos seres humanos, vertidas para manifestar sentimentos de alegria ou de tristeza, de vitória ou de derrota. Poderoso instrumento de comunicação, o choro deve ter surgido antes da fala, como expressão de dor ou idéias abstratas, de pedido de ajuda (medo, solidão, dor física) e as de alegria (amor humanitário, solidariedade, sentimento religioso). Sobre isso, vale lembrar o comportamento dos bebês, que assim “dialogam” com os próximos.

Os gatos conseguem enxergar com pouca luz porque tem nos olhos uma estrutura chamada região tapetal, composta de células especiais que provocam a dupla estimulação dos cones e bastonetes responsáveis pela percepção de cores e formas, localizadas na coróide, camada que reveste internamente quase toda a esfera ocular e, essa região funciona como um espelho. A luz atravessa a retina e estimula os cones e bastonetes uma vez e quando reflete na região tapetal, volta e passa por eles estimulando-os novamente.

Humor

Um belo dia, o caipira está sentado do lado da sua mulher, na varanda contemplando a plantação e diz:

- Mulher, há quanto tempo nós estamos juntos?
- Faz um tempão, homem!
- Quando deu aquela praga na plantação, você estava do meu lado, não tava?
- Estava homem!
- Quando o paiol pegou fogo e acabou com a nossa colheita de um ano, você estava do meu lado, não tava?
- Claro que estava, homem!
- Quando a nossa filha fugiu grávida com aquele capataz, você estava do meu lado, não estava?
- Estava sim, homem!
- Quando o nosso gado começou a morrer de aftosa, você estava do meu lado, não estava?
- Como sempre, homem!
- Sabe de uma coisa, mulher?
- O que é, homem!
- Você me dá um azar dos diabos!

Mensagens

Você que é jovem, construa a sua felicidade em bases sólidas. A felicidade não depende dos outros a não ser de nós mesmos. Se alguém tentar desviá-lo do bom caminho, não aceite, siga em uma estrada sólida do bem, pois só assim conseguirás ser alguém e ter a alegria interior. Estude o mais que puder, ouça bons conselhos e exemplos de seus pais, seja puro e sincero, humilde em teus atos e só assim construirás uma vida digna.

Quando as crianças se atrapalham com os deveres da escola é o momento em que os pais devem apoiá-los, principalmente escolhendo um bom lugar para o trabalho. Um lugar fixo, limpo e bem iluminado, mesmo que seja um cantinho na mesa da cozinha. Os pais podem ajudar, separando as lições em ordem de importância. Estejam sempre ao lado do seu filho, explicando as dúvidas para eles e só assim o dever de casa se transformará em uma verdadeira lição de vida.

O “mais” acrescenta, o “mais” diminui... Diz um provérbio japonês que, quando todos estavam elogiando a cauda do pavão, os pássaros protestaram:

- Mas olhem para as patas dele!

O invejoso é sempre aquele que estraga prazeres, que tem sempre um “mais” para diminuir o outro, como se o bem do outro ferisse ou viesse a diminuir o seu. Quando a gente está com vontade de dizer um “mais”, é melhor pensar bem, por que estou querendo dar uma de diferente, de contraditório. Ter alguma vantagem ou é apenas para manifestar a minha pontinha de inveja ou de mal estar.

Pensamento, provérbios e citações

Os remorsos superam a justiça.

Não queira ser audacioso, basta ser inteligente.

Faz o que for justo, o resto virá por si só.

Permita que a justiça seja feita mesmo que os céus caiam.

Em economia a maioria está sempre enganada.

Bondade em balde sempre será devolvida em barril.

Para elevar-se as pessoas precisam ajoelhar-se.

Sou tão misterioso que não me entendo mais.

A bondade é a delicadeza das almas generosas.

Guarde em suas faces apenas as carícias, esqueça as bofetadas.

Bem pago está quem por satisfeito se dá.

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.

10 dicas para economizar no supermercado

No último ano os preços dos produtos de supermercado sofreram alguns reajustes bem salgados. Essas empresas têm botado pressão em seus fornecedores para que as margens de lucro sejam reduzidas e os aumentos não cheguem tão fortes ao consumidor final. Algumas fábricas lançaram produtos menores para tentar manter as vendas ao consumidor que “só olha o preço”. Muita coisa vem sendo feita nesse interessante mercado, mas cabe a você consumidor fazer a sua parte na luta pelo equilíbrio financeiro. Sendo assim, seguem 10 dicas para te ajudar a economizar quando for ao supermercado:

1. Nunca vá ao supermercado com fome - Quem vai acaba comprando mais do que realmente queria, só por conta da fome, pois ela atrapalha você calcular a quantidade exata das coisas que você realmente precisa.
2. Tenha metas - Estipule um valor máximo para gastar na sua compra. Lembre que é você quem prioriza as demandas de sua vida e não as famosas “promoções” de qualquer estabelecimento comercial. Bateu no teto que você fixou, pare de comprar. É seu equilíbrio financeiro que está em jogo.
3. Faça uma lista prévia do que você realmente precisa e a siga com disciplina dentro do estabelecimento - Planejamento é tudo, evita desperdícios, como comprar produtos repetidos ou em quantidade su-

perior a que você precisa.

4. Use o carrinho somente em última necessidade - Algumas pesquisas sobre o comportamento do consumidor apontam que há uma tendência em se comprar “até tampar o carrinho”. É só lembrar que os carrinhos de supermercado têm crescido de forma assustadora nos últimos trinta anos. Isso não é coincidência. É estratégia das empresas para você consumir mais.
5. Levar, ou não, a criança ao supermercado? - Esse é um dos pontos mais polêmicos em educação financeira. Há prós e contras. Não levando, você compra sem a pressão de ter de adquirir produtos supérfluos, já que as crianças são alvos fáceis para o marketing. Levando, há um desgaste em muitos casos, mas é uma excelente chance para demonstrar aos pequenos que nem tudo que se quer pode ser comprado.
6. Não vá ao supermercado passear - Só vá a esse estabelecimento se for comprar, além de tomar as cautelas citadas acima. Algumas ficam perambulando com carrinho e ouvindo uma boa música pelo supermercado e são alvos de centenas de estímulos para consumir. Assim, fica difícil resistir às compras por impulso, um dos motivos de grande endividamento dos consumidores na atualidade.
7. Evite comprar em supermercado lotado - Isso pode gerar uma falsa percepção no consumidor de “senso de urgência”

e ele pode acabar comprando mais produtos que o realmente necessário.

8. Priorize comprar na segunda quinzena do mês - A imensa maioria dos consumidores compra no início do mês. Na segunda quinzena há uma queda normal de vendas e as empresas ficam mais propícias para fazer promoções reais para melhorar o fluxo de caixa.
9. Priorize pagar as compras no cartão de débito ou à vista - Evita a criação do efeito bola-de-neve nas dívidas do consumidor.
10. Fique atento com as gôndolas - Os produtos mais caros, no geral, estão na parte mais alta e os menos caros na parte inferior da gôndola. Alguns produtos complementares são colocados lado a lado para incentivar a compra dos dois ao mesmo tempo (mesmo se você tiver um deles em casa). Chocolates, por exemplo, costumam ser colocados em muitos casos no alcance das crianças. Produtos essenciais costumam ficar no fundo do supermercado para estimular a movimentação de consumidores em todos os setores. Pesquise, pesquise e pesquise e boas compras! Lélío Braga Calhau é Promotor de Justiça de defesa do consumidor do Ministério Público de Minas Gerais. Graduado em Psicologia pela UNIVALE, é Mestre em Direito do Estado e Cidadania pela UFG-RJ, palestrante e Coordenador do site e do Podcast “Educação Financeira para Todos”.

Cantareira tem nova alta nesta quinta e volume vai a 48,6%

O volume das represas que compõem o Sistema Cantareira tem nova alta nesta quinta-feira (18) e volume vai a 48,6%, beneficiado pelas chuvas dos últimos dias. Na quarta-feira (17) o sistema recebeu 1,1 mm e foi a 48,4% de sua capacidade e, nesta quinta passou a operar com 48,6%

do total da capacidade após receber 6,2 mm de chuva nos reservatórios. No início da semana, a chuva forte que caiu na região do Cantareira fez com que o nível de água do sistema subisse 0,4% após três dias de estabilidade. Na terça-feira (16) o nível dos reservatórios passou de

47,7% para 48,1, depois de 25,6 mm chuvas que chegaram no reservatório De acordo com a Companhia de Saneamento Básico (Sabesp), a chuva em fevereiro registra 53,3% do esperado para todo o mês. O Sistema Cantareira abastece a capital e a Região Metropolitana de São Paulo, incluindo a capital.

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 19/02/2016
 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.
 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.

DISTRIBUIDORES E REPRESENTANTES:

CAÇAPAVA: Na banca da Praça das Bandeiras e outras da cidade.
 CAMPOS DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Avenida Abernethia.
 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 Iperoiuge e no Itaguaú.

Cartório do Registro Civil de Tremembé
Processos de casamentos autuados entre 17/02/2016 e 17/02/2016.

Livro D-23, FLS. nº 179, Termo nº 6229

Faço saber que pretendem se casar CARLOS ANTONIO DE CARVALHO e LARISSA SABINO NERES OLIVEIRA, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Tremembé - SP, nascido a 29 de abril de 1987, de profissão auxiliar de comércio, estado civil solteiro, residente na Rua Alcides Alves da Silva, nº 80, Jardim Santana, nesta cidade, filho de GERALDO APARECIDO DE CARVALHO, 52 anos, nascido na data de 11 de junho de 1963, residente e domiciliado em Tremembé/SP, natural de São João do Ivaí/PR e de APARECIDA DA SILVA CARVALHO, 50 anos, nascida na data de 17 de agosto de 1965, residente e domiciliada em Tremembé/SP, natural de Tremembé/SP. Ela é natural de Pindamonhangaba - SP, nascido a 26 de outubro de 1996, de profissão autônoma, estado civil solteira, residente na no mesmo endereço do contraente, filha de ADILSON NERES OLIVEIRA, 39 anos, nascido na data de 2 de junho de 1976, residente e domiciliado em Tremembé/SP, natural de Medina/MG e de AMANDA SABINO NERES OLIVEIRA, 34 anos, nascida na data de 21 de abril de 1981, residente e domiciliada em Tremembé/SP, natural de Mogi das Cruzes/SP. Se algum souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavro o presente para ser afixado em Cartório e na imprensa local desta cidade. Tremembé, 17/02/2016.

Tremembé, 18 de fevereiro de 2016.

Dirley José dos Santos, Oficial(a) Titular.

Audiência Pública Fechamento dos Loteamentos Villa da Matta e Morada do Visconde em Tremembé

A Secretaria de Assuntos Jurídicos da Prefeitura Municipal da Estância Turística de Tremembé convida toda população para audiência pública que será realizada no dia 11 de março de 2016, com início às 10h, no Salão Nobre da Câmara Municipal.

Na referida Audiência Pública será colocado em debate o fechamento do Loteamento Residencial Villa da Matta e do Loteamento Morada do Visconde.
Contamos com sua ilustre presença.



Redenção da Serra
GOVERNO MUNICIPAL, FIRME E TRANSPARENTE!

Extrato da Lei nº 1.045 – de 19 de fevereiro de 2016.

“Dispõe sobre a abertura de crédito adicional suplementar ao orçamento do exercício 2016 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.

Extrato da Lei nº 1.046 – de 19 de fevereiro de 2016.

“Dispõe sobre a abertura de crédito adicional suplementar ao orçamento do corrente ano 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

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

Tel: (12) 3676-1600

novembro, 829, centro. Tel 12 3676 1600.

Caraguá lança a campanha “To ligado na rede”

Você sabia que os efluentes domésticos sem tratamento, lançados em corpos d’água, podem ocasionar sérios danos ao meio ambiente? Quando um prédio, seja ele residencial ou comercial, não possui a ligação da rede de esgoto, todos os efluentes acabam sendo lançados diretamente em corpos d’água, contaminando o solo, rios e córregos. O Governo Municipal de Caraguá e a Sabesp firmaram parceria e lançaram a Campanha “To ligado na rede”, que tem por objetivo conscientizar os moradores dos 4.786 imóveis que não possuem ligações de esgoto sobre a importância de se conectarem à rede. São duas frentes de trabalho, com profissionais da Sabesp e da Vigilância Sanitária, para fiscalizar os prédios comerciais e residenciais da cidade, a partir dessa semana, de segunda a sexta, durante o horário de expediente. Ação - Nesta etapa, os

fiscais entregarão folhetos da campanha “To ligado na rede” que explicam as causas que o esgoto não coletado provocam ao meio ambiente. Os fiscais também conversam com os responsáveis dos imóveis para que regularizem a situação num prazo de 30 dias. Se o imóvel ainda não estiver conectado à rede após este período, o responsável receberá multa de acordo com o VRM estabelecido pela Vigilância Sanitária, que gira em torno de 1000 VRM’s, que equivalem a aproximadamente R\$ 3.000,00. Se ainda assim, não estiver regularizado, o responsável sofrerá processo por crime ambiental, de acordo com a Lei Municipal nº 1140/80 do Código Municipal de Posturas, artigo 43. Social - Famílias consideradas de baixa renda passarão por um processo de avaliação pela Secretaria de Desenvolvimento Social e Cidadania e se forem enquadradas conforme os

critérios sociais, o Governo Municipal arcará com as despesas. Para obter mais informações, ligue (12) 3886-2030 ou 3886-2034. A Região Sul tem 61,3% dos endereços não conectados à rede e será a primeira região fiscalizada. A campanha seguirá até que todos os endereços, não acoplados à rede de esgoto, sejam vistoriados. **P o l u i ç ã o :** Os esgotos sanitários sem o devido tratamento, lançados em rios, lagos e córregos provocam um sério desequilíbrio no ecossistema aquático, causando a mortalidade de peixes e outros males. **D o e n ç a s :** Além dessas contaminações, o esgoto pode comprometer gravemente a saúde pública, provocando doenças sérias como cólera, disenteria, meningite, amebíase e hepatites A. Mais informações ligue: Vigilância Sanitária (12) 3897-2124 Sabesp: 195 0800 055 0195.

Cinco dicas para ter boa visão depois dos 60 anos

Com o aumento na expectativa de vida, é cada vez mais importante envelhecer com saúde. Como as mulheres têm mais chances de desenvolver algumas doenças oculares do que os homens, como glaucoma e catarata, o oftalmologista Renato Neves, diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos diz que é importante seguir uma rotina de cuidados – já que ninguém quer passar pela experiência de não conseguir reconhecer rostos, ler, fazer compras ou dirigir. O médico revela as cinco dicas para preservar a saúde ocular:

1. Prefira alimentos bem coloridos. “Toda refeição saudável deve incluir frutas, legumes e verduras frescas. A ideia é aumentar a ingestão de vitaminas, minerais, proteínas saudáveis, ômega-3 e luteína, já que os alimentos antioxidantes oferecem grandes benefícios à saúde ocular, retardando doenças como catarata, degeneração macular, olho seco e tantas outras. Frutas de várias cores e verduras de tonalidade verde-escuro contêm antioxidantes que protegem os olhos, reduzindo os danos provocados pelos radicais livres. Ovos, milho verde, mamão, laranja e kiwi também contêm luteína – substância fundamental no combate à degeneração macular relacionada à idade. Cenoura e abóbora também são ricas em vitamina A e contêm muita vitamina C – o que é excelente para a visão”;

2. Evite quedas. “Depois dos 60 anos, quase metade de todos os incidentes envolvendo os olhos ocorre em casa, durante atividades domésticas, prática de hobbies e pequenos concertos. Uma boa iniciativa é usar óculos de proteção. Mas também é importante que a pessoa avalie e corrija tudo o que apresenta risco de queda, como tapetes que deslizam facilmente, pisos muito enfiados, falta de iluminação entre o quarto e o banheiro, degraus muito íngremes e falta de corrimão nas escadas. Em casos mais graves, uma queda pode levar ao descolamento da retina e à perda de visão do olho afetado”;

3. Mantenha a saúde em dia. “Doenças como pressão alta e diabetes costumam afetar bastante a saúde ocular. Sendo assim, não só a pessoa deve procurar um médico com urgência caso comece a enxergar tudo fora de foco e meio borrado (porque pode descobrir que tem algum desses problemas), como deve fazer um acompanhamento oftalmológico regular caso já esteja em tratamento. O oftalmologista inclusive deve estar a par de todos os medicamentos de uso contínuo, já que determinadas substâncias presentes em medicamentos e suplementos nutricionais podem impactar a visão”;

4. Combata o sedentarismo. “Há quem acredite que lugar de idoso seja em casa, em ‘aparente’ segurança. Mas isso não é verdade para a maioria das pessoas que já passou dos 60 anos e tem saúde e disposição para viver mais 20 ou 30 anos pela fren-

te. A prática de exercícios físicos já se provou benéfica em todos os sentidos e deve ser incentivada. Afinal, também os olhos se beneficiam quando a pessoa melhora a oxigenação e a circulação sanguínea. Além disso, a atividade física contribui para manter o peso sob controle – evitando doenças que têm grande impacto sobre a saúde ocular, como o diabetes. O único cuidado que se deve tomar durante caminhadas e práticas esportivas é, novamente, usar óculos de sol ou de proteção”;

5. Durma bem. “Muitos idosos se queixam de dormir mal. Existem alguns, inclusive, que sofrem de insônia à noite, mas dormem no sofá durante o dia. Seja como for, é importante garantir entre sete e oito horas de sono todos os dias. Quando estamos de olhos fechados, dormindo, os olhos são continuamente lubrificados e ficam livres de agressões, como poluição, poeira, fumaça de cigarro e outros tantos agentes que irritam a vista. Se mesmo dormindo bem a pessoa sentir como se houvesse grãos de areia incomodando os olhos, é hora de procurar um oftalmologista e checar se não está sofrendo da Síndrome do Olho Seco, muito comum na terceira idade – principalmente em pacientes do sexo feminino”.
Fonte: Prof. Dr. Renato Augusto Neves, médico oftalmologista e diretor-presidente do Eye Care Hospital de Olhos, em São Paulo – www.eyecare.com.br

Unitau: Matrículas e rematrículas terminam no dia 22

Alguns cursos ainda oferecem vagas para 2016. A Universidade de Taubaté prorrogou, até o dia 22, o prazo das matrículas e das rematrículas para 2016. Os interessados em começar um curso de graduação podem verificar no site da Instituição quais ainda oferecem vagas. Os alunos podem ingressar de diferentes maneiras,

entre elas com o Vestibular da UNITAU, com a nota do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) ou por transferência de outra Instituição. Os aprovados são chamados a efetuar a matrícula e iniciam as aulas imediatamente. Mais informações podem ser obtidas no site da UNITAU ou na Coordenadoria de Controle

Acadêmico (CCA), localizada na Avenida Nove de Julho, 245, Centro. Os telefones são: (12) 3625-4153 ou (12) 3625-4155. **R e m a t r í c u l a** Aqueles que já são alunos têm até o dia 22 para realizar a rematrícula, garantindo a vaga para este ano. O processo é realizado on-line ou nas secretarias dos cursos.

DENGUE TEM QUE ACABAR!

É HORA DE TODO MUNDO AGIR



O combate à dengue deve ser diário.

Início da colocação dos postes de iluminação pública na Avenida Luiz Gonzaga Das Neves em Tremembé



Desde a queda dos postes movidos a energia solar em março de 2014, a Prefeitura de Tremembé vem trabalhando para solucionar o mais rápido possível esse grande problema, tanto que logo após a queda, o município fez um acordo com a empresa responsável dando o prazo de 60 dias para recolocar os postes de mesma característica. O prazo NÃO foi cumprido pela empresa e a Prefeitura acionou a justiça e, em

julho de 2015, a ação foi procedente em favor do município e transitou em julgado a demanda cabendo a empresa devolver ao município todo valor debitado com juros e correção monetária. A empresa recorreu da ação e atualmente a causa está em juízo. Para solucionar o problema, a Prefeitura instalará com recursos próprios, 38 novos postes de iluminação pública na Avenida Luiz Gonzaga das Neves

(Trecho Residencial Eldorado a Jardim Santana) no padrão já instalado em maio de 2014 (Trecho Residencial Eldorado a Ponte Tremembé/Taubaté) a fim de levar aos usuários mais segurança e comodidade. Lembramos que o custo dessa benfeitoria é somente 10% do valor gasto com os postes de energia solar. Serão aproximadamente 1.100m de iluminação com vapor de sódio com um custo de R\$ 75 mil.

Pagamento do IPTU inicia em março em Pindamonhangaba



A Prefeitura de Pindamonhangaba comunica que o pagamento do IPTU - Imposto Predial Territorial Urbano - será realizado a partir do dia 15 de março. Serão postados pelos Correios 61.910 carnês. Os contribuintes poderão fazer o pagamento em cota única, cota dupla ou parcelar em até 10 vezes. Com o pagamento em cota única o desconto é de 10%, cota dupla será

5% e parcelado em até 10 vezes o contribuinte terá desconto de 2%, até o vencimento. O Departamento de Arrecadação destaca que todas as formas de pagamentos terão como data de início 15 de março. A expectativa do município é arrecadar aproximadamente R\$ 20 milhões no ano. O percentual de reajuste para este ano foi de 10,49%, seguindo o IPC - FIPE - entre dezembro de

2014 e novembro de 2015. O contribuinte que receber o IPTU e tiver dúvidas ou quiser contestar o valor terá o prazo de 30 dias para solicitar a revisão. As famílias que não possuem condições de fazer o pagamento do IPTU tiveram o prazo para solicitar a isenção em 2015. A isenção do IPTU para o ano de 2017 deve ser feita até o dia 31 de outubro de 2016.

Prefeitura abre inscrições para mais uma edição do “Casar em Ubatuba”



Iniciativa pretende repetir sucesso do ano passado, que oficializou a união de mais de 100 casais. Inicia dia 15 de fevereiro, o prazo de inscrições para os casais interessados em participar da segunda edição do Casamento Comunitário de Ubatuba. Sucesso de público e crítica no ano passado, a iniciativa uniu centenas de pessoas durante uma bela cerimônia no Centro de Convenções. Para 2016, o “Casar em Ubatuba” vai contem-

plar ainda mais casais da cidade, porém, as vagas são limitadas. A inscrição deve ser feita na sede da Secretaria de Cidadania e Desenvolvimento Social, localizada na Rua Paraná, n. 375, no Centro. É preciso comparecer com os seguintes documentos:

- Solteiros: certidão de nascimento (original), RG e CPF (cópia e original)
- Divorciados: certidão de casamento com averbação do divórcio (original), RG e CPF (cópia e original)

- Viúvos: certidão de casamento (original), certidão de óbito do cônjuge falecido (cópia e original), RG e CPF (cópia e original) O atendimento será realizado às segundas, quartas e sextas, das 14 às 17 horas, e e terças e quintas, das 9 às 12 horas e das 14 às 16 horas. Para mais informações, sobre os documentos necessários e prazos de cadastramento ligue para: (12) 3834-3502 ou escreva para: casaremubatuba@ubatuba.sp.gov.br

AVENIDA LUIZ GONZAGA DAS NEVES (TRECHO ELDORADO / JD. SANTANA)	
POSTES - ENERGIA SOLAR (CAÍRAM)	POSTES - PADRÃO BANDEIRANTE
Valor investido - R\$ 720.000,00	Valor investido - R\$ 75.000,00
Quantidade - 42 postes	Quantidade - 38 postes
Distância - 1.100m	Distância - 1.100m

APROXIMADAMENTE 10% DO VALOR GASTO NA MESMA OBRA



Vale do Paraíba tem 67 vagas para profissionais de vendas

O programa Emprega São Paulo / Mais Emprego disponibiliza nesta semana 67 vagas para o setor de vendas na região do Vale do Paraíba. As vagas estão disponíveis em 7 municípios, sendo eles: Guaratinguetá, Campos

do Jordão, Caraguatatuba, Ilhabela, Jacareí, Taubaté e São José dos Campos. Mais da metade das oportunidades (37) aceitam pessoas com deficiência, 52 vagas exigem a presença do ensino médio completo.

Destaque para as 35 oportunidades em São José do Rio Preto. Para concorrer às oportunidades, o interessado deve comparecer a um dos PATs da região, de segunda à sexta-feira, munido de RG, CPF, PIS e carteira profissional.

Caçapava recebe inscrições para o Time do Emprego

Inscrições podem ser feitas até 26/02. O Time do Emprego, programa coordenado pela Secretaria de Estado do Emprego e Relações do Trabalho (SERT), tem inscrições abertas para a formação de uma turma no município de Caçapava. São 30 vagas disponibilizadas para maiores de 16 anos que estão à procura de novas oportunidades no mercado de trabalho. As inscrições podem ser feitas de 15 a 26 de fevereiro. Os interessados devem comparecer ao Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de Caçapava, que fica na Ladeira São José, 90 - Centro, das 8h30 às 17h. É necessário apresentar CPF, RG, car-

teira de trabalho e número do Programa de Integração Social (PIS) - caso possua. O início do curso está previsto para 7 de março, e será realizado de segunda a sexta-feira, das 14h às 17h. O curso será ministrado na Secretaria de Indústria, Comércio e Agricultura, localizada na rua Marechal Eduardo Sócrates, 254 - Vila São João - Caçapava. Desde sua implantação, em 2001, mais de 52 mil pessoas passaram pelo programa em todo o Estado. “O diferencial do Time do Emprego é a ajuda mútua existente entre os participantes, a troca de experiência e a procura conjunta por uma oportunidade” destaca o secretário de Estado do Emprego, Zé Luiz.

Como funciona Durante 12 encontros os facilitadores (profissionais responsáveis pela abordagem dos conteúdos) apresentam técnicas de direcionamento ao mercado de trabalho, aperfeiçoamento de habilidades, produção de currículos, dicas de comportamento em entrevistas, entre outros assuntos. Serviço - Inscrições para o Time de Emprego em Caçapava Inscrições: de 15 a 26 de fevereiro Local: Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de Caçapava - Ladeira São José, 90 - Centro. Informações: (12) 3653-1201