

Circuito Cultural Paulista leva espetáculo circense para Paraibuna



Cia. La Mínima apresenta o espetáculo "Luna Parke", no dia 30, com entrada gratuita.

O Circuito Cultural Paulista anuncia as atrações do mês de Junho com espetáculos para todas as idades na região de São José dos Campos. O programa, mantido pela Secretaria da Cultura do Estado, levará mais de 20 espetáculos musicais, de dança, teatro, circo, entre outros, para 110 cidades do interior e litoral paulista. Confira: Encerrando a programação do mês, no dia 30, a Cia. La Mínima apresenta o espetáculo Luna Parke,

em Paraibuna. No show, um parque ambulante oferece aos visitantes um acervo com as mais fantásticas atrações: O Homem Galinha, O Homem Bala e muito mais. Mas o espetáculo é coroado por uma farsa, a mais bizarra das atrações. Começa às 20h na Praça Monsenhor Ernesto Almírio Arantes. Este ano, o Circuito Cultural Paulista, executado pela Secretaria da Cultura em parceria com a Organização Social APAA - Associação Paulista dos Amigos da Arte - e com prefeituras municipais, completa 10 anos. Ao lon-

go desse tempo, foram realizadas 5.500 apresentações, prestigiadas por 1,5 milhão de pessoas. Já passaram pela programação nomes como Malvino Salvador, Denise Fraga, Fernanda Montenegro, Barbara Paz, Zélia Duncan, Luiza Possi, Arnaldo Antunes, Guilherme Arantes, Margareth Menezes, João Bosco e muitos outros. Para mais informações, acesse: www.circuitoculturalpaulista.sp.gov.br 30/06 - Paraibuna Luna Parke - Cia. La Mínima [Circo] Local: Praça Monsenhor Ernesto Almírio Arantes, s/nº Hora: 20h

ABC Transportes realiza Campanha do Agasalho na Rodoviária de Taubaté

Todas as peças arrecadadas serão entregues ao Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo; ação vai até 30 de junho.

O frio chegou com tudo em 2016. Os termômetros despencaram e as instituições começam a correr atrás de roupas e cobertores para doações. Diante da situação, a ABC Transportes aderiu à causa e está realizando a segunda edição da Campanha do Agasalho, que vai até 30 de junho.

Uma caixa coletora está disponível na loja da companhia na Rodoviária Velha, à espera de casacos,

malhas, cobertores, blusas, meias, luvas, sapatos e de qualquer outra peça em bom estado de conservação que ajude a combater a baixa temperatura. Os doativos podem ser entregues das 8h às 19h, de segunda a sexta-feira, e aos sábados das 8h às 12h. Todos os itens arrecadados serão encaminhados ao Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo (Unidade Taubaté), que auxilia a população carente da região, entidades assistenciais, asilos, comunidades, presídios, hospitais, albergues, creches, entre outros.

"Há muitos anos, reali-

zamos a campanha com os funcionários da ABC. Desde 2014, decidimos estender para os passageiros, pois assim conseguimos multiplicar a arrecadação e ajudar mais pessoas", afirma Manoel Adair, diretor executivo da empresa, para quem a iniciativa privada deve se engajar em atividades sociais. Além de iniciativas assistenciais, a ABC Transportes realiza ações de combate a epidemias, doenças endêmicas e sexualmente transmissíveis, plantões nutricionais, entre outras. "Campanhas colaborativas como estas fazem parte do nosso DNA", ressalta.

Inscrições para o 1º Prêmio Monteiro Lobato terminam em julho em Taubaté

Concurso pretende ampliar a visibilidade de textos de autores da região

Com o objetivo de incentivar a produção literária e revelar escritores regionais, o Taubaté Shopping e o Almanaque Urupês se uniram para promover o Prêmio Monteiro Lobato. O concurso cultural é dividido em duas categorias (contos e crônicas), tem tema livre e é aberto para autores de todas as idades, desde que residam no Vale do Paraíba. Os interessados podem inscrever no máximo uma obra por categoria e todas devem ser inéditas, ou seja, não podem ter sido publicadas anteriormente em nenhuma plataforma online ou impressa.

Pelo menos dez autores de textos inscritos nas duas categorias serão escolhidos por uma comissão julgadora definida pelo Taubaté Shopping. Seus trabalhos serão publicados em uma obra distribuída

comercialmente pela editora BAU Digital. A coletânea terá uma tiragem inicial mínima de 1.000 exemplares e será distribuída no shopping e em bibliotecas do município. A versão digital ficará disponível para download gratuito. Os autores selecionados receberão cópias da publicação e participarão de uma noite de autógrafos no lançamento da obra.

As inscrições são gratuitas e devem ser feitas até às 23h59 do dia 4 de julho, pelo site www.almanaqueurupes.com.br/concurso. No endereço também é possível encontrar o regulamento completo do concurso.

Taubaté Shopping Com uma área construída de mais de 42 mil metros quadrados e um público anual 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.

Sobre a AD Shopping AAD Shopping, maior administradora independente de shopping centers do País, está presente em todas as regiões brasileiras. Com 25 anos de experiência e foco em planejamento, comercialização e gestão de shopping centers, a AD administra um patrimônio de R\$ 5,3 bilhões. São mais de 5 mil lojas, em 1,9 milhão de m² de área construída e 790 mil m² de área bruta locável. Visite: www.adshopping.com.br.



Time do Emprego abre inscrições em Caçapava

O Time do Emprego, programa coordenado pela Secretaria de Estado do Emprego e Relações do Trabalho (SERT), tem inscrições abertas para uma turma em Caçapava. São disponibilizadas 30 vagas, a fim de inserir ou recolocar maiores de 16 anos no mercado de trabalho.

As inscrições serão realizadas de 4 a 13 de abril, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h, no PAT (Posto de atendimento ao Trabalhador), localizado na Ladeira São José, 90, Centro.

Os interessados devem levar carteira de trabalho, RG, CPF e, caso possua, número do Programa de

Integração Social (PIS). Os encontros serão realizados na Secretaria de Indústria, Comércio e Agricultura, localizada na Rua Marechal Eduardo Sócrates, 254 - Vila São João. As atividades têm início em 25 de abril, de segunda a sexta, das 14h às 17h.

O programa estadual orienta o trabalhador na busca de um emprego compatível com seus interesses, habilidades e qualificações profissionais. "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 Es-

tado do Emprego, Zé Luiz.

Como funciona Durante os 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 do Emprego Cidade: Caçapava Inscrições: de 4 a 13 de abril Local: PAT (Posto de atendimento ao Trabalhador), Ladeira São José, 90, Centro. Informações: (12)3653-1201

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

O açaí ganha cada vez mais o gosto dos brasileiros. Primeiro pelo pó ser refrescante, depois por ser nutritivo. Saiba que o açaí também fortalece os músculos e previne câimbras, além de combater o estresse e o desgaste físico. A forma mais recomendada de consumo do açaí é em vitaminas. Pode ser com banana e laranja, com morango picado, com melancia e mel ou com guaraná. Em todas as vitaminas, o ideal é adicionar água e bater no liquidificador. Se for adoçar, utilize açúcar mascavo ou mel e nunca guarde a vitamina, ela deve ser consumida imediatamente.

As frutas, como todos sabem, são boas para a saúde, elimina toxinas e revigora as forças do corpo. Porém, em alguns casos, as frutas dão trabalho para serem consumidas, principalmente por causa de suas cascas e sementes. A solução para isso é simples: o suco. Além de ser de fácil consumo, o suco pode reunir os nutrientes de várias frutas. Sabores combinados comumente, como laranja e mamão, abacaxi com hortelã e uva com morango são facilmente encontrados e fazem muito bem à saúde. Pesquisas informam que é mais eficiente adicionar sucos do que folhas às dietas. Experimente substituir os refrigerantes por sucos, mas lembre-se de lavar muito bem as frutas e usar sempre água mineral filtrada, ingerir o suco logo que prepará-los também é muito importante. Evite adoçar os sucos e, se o fizer, prefira mel ou açúcar mascavo, pois eles são muito mais saudáveis do que o açúcar refinado.

Humor

Um artista de circo está dirigindo até o local da sua próxima apresentação. Durante uma blitz, um policial para o carro dele e pergunta:

- Onde você está indo com esse equipamento pirotécnico?

- Eu trabalho no circo e faço um espetáculo pirotécnico.

- É uma boa desculpa, senhor.

- Eu estou falando a verdade!

- Pode provar isso?

Em pouco tempo, o artista começa a demonstrar a sua habilidade.

Um casal que está parado logo atrás fica impressionado com a apresentação e o motorista diz à sua mulher:

- Ainda bem que eu resolvi não beber hoje... Olhe o teste que eles estão aplicando hoje!

Um advogado e seu cliente, no escritório, conversando sobre um caso de assassinato:

- O resultado do teste de DNA saiu ontem.

- E aí?

- Bem, tenho uma notícia boa e uma ruim. Qual você quer primeiro?

- A ruim.

- A notícia ruim é que o teste mostrou que o sangue encontrado na cena do crime é, de fato, seu.

- Não diga isso. Minha vida está arruinada.

- Não é para tanto. Mantenha a calma.

- Tudo bem! Mas qual é a boa notícia?

- A boa é que o nível do seu colesterol está abaixo de 110!

Mensagens

Não espere...

... amar para ser amado...

... um sorriso para ser gentil...

... a mágoa para pedir perdão...

... a dor para acreditar nas orações...

... os elogios para acreditar em si mesmo...

... a queda para lembrar-se dos conselhos...

... a separação para buscar a reconciliação...

... o dia da sua morte sem antes amar a vida...

... por pessoas perfeitas para então se apaixonar...

... ficar sozinho para reconhecer o valor das pessoas...

... a enfermidade para reconhecer quão frágil é a vida...

A jabuticabeira

Um jovem se aproxima de um senhor idoso e perguntou:

- Que planta é essa que o senhor está cuidando?

- É uma jabuticabeira. Respondeu o velho.

- E ela demora quanto tempo para dar frutas?

- Ah! Pelo menos uns quinze anos. Informou o velho.

- E o senhor espera viver tanto tempo assim? Indagou, irônico, o rapaz.

- Não, não creio que viva isso, pois já estou no fim da minha jornada. Disse o velho.

- Então, que vantagem você leva com isso, meu velho?

E o velhinho, respondeu, calmamente:

- Nenhuma, exceto a vantagem de saber que ninguém colheria jabuticabas se todos pensassem assim como você!

Pensamentos, provérbios e citações

Não sabendo que era difícil, ele foi lá e fez.

O sábio tem algo a dizer e o idiota quer dizer algo.

A vitória pertence aos mais perseverantes.

Em política quanto mais ela muda, mais é a mesma coisa.

A esperança é a paciência com a lâmpada acesa.

Levo no coração quem me deixou na solidão.

A vida é uma viagem, portanto admire a paisagem.

Uma vez perdido o sentido ético, torna-se difícil recuperá-lo.

Julgamos a sabedoria de um homem por sua esperança.

A decisão será melhor quando estiveres enchido a barriga.

Se precisar descanse, mas não desista nunca.

Nada dura tanto exceto as mudanças.

O homem que pensa senão em viver, não vive.

Não há solidão mais triste do que a do homem sem amigos.

Felizes são os cães que pelo faro descobrem seus amigos.

Perdoar é divino, mas mandar ir se lascar é bom demais.

Os primeiros 40 anos da infância são sempre os mais difíceis.

Cada pessoa é responsável por fazer o mundo mudar.

O trabalho bem executado nos traz a alegria do dever cumprido.

Detran.SP leiloa 241 carros e motos em Taubaté



Todos os veículos, apreendidos por infrações de trânsito, serão vendidos com direito a documentação. O evento será realizado no Via Vale Garden Shopping.

O Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo (Detran.SP) realizará no próximo sábado, 25 de junho, um leilão de 241 veículos, apreendidos por infrações de trânsito em Taubaté. Todos os lotes serão vendidos com direito a documentação, ou seja, podem voltar a circular. No total, são 194 motos e 47 carros, inclusive um New Beetle, avaliado em R\$ 17,2 mil.

O evento será realizado a partir das 10h, na portaria 3 do Via Vale Garden Shopping, localizado na avenida D. Pedro I, 7.181, São Gonçalo. Os cidadãos interessados podem ver os veículos que serão leiloados entre os dias 21 e 24, das 8h às 17h, ou no dia 25, das 7h às 9h30, no pátio SOS Taubaté (avenida Manoel dos Santos, 209, Jardim Belém) e no Pátio do Betinho (avenida Antonio Garcia da Cunha, 255, Jardim das Bandeiras).

Quem preferir pode ainda ver fotos dos veículos e dar lances pelo site www.euamoleilao.com.br, página do leiloeiro oficial. Pessoas físicas podem adquirir apenas veículos com direito a documentação. O pagamento deve ser feito à vista. Após o arremate, os débitos ficam quitados e é necessário emitir novo documento para o veículo.

Mais veículos – Até o dia 5 de agosto, em quatro eventos, serão leiloados em Taubaté ao todo 1.800 veículos, dos quais 1.559 serão destinados a desmonte para revenda das autopeças ou reciclagem. Veículos destinados a desmonte e reciclagem só podem ser comprados por

empresas do setor credenciadas no Detran.SP. Essas empresas precisam comprovar ter condições de efetuar todos os procedimentos necessários após o arremate, como equipamentos adequados para desmonte e descontaminação dos veículos (retirada de combustível, óleo do motor e do freio, baterias e pneus), evitando a contaminação do solo.

Regras – Os leilões são realizados conforme determina a legislação federal. O veículo apreendido por infração às leis de trânsito, como, por exemplo, falta de licenciamento, pode ir a leilão caso não seja reclamado por seu proprietário em até 60 dias, exceto os que têm pendência judicial, de acordo com a lei federal 13.160, de 2015.

Quando o veículo é destinado a leilão, o proprietário é notificado e tem prazo para reavê-lo. Caso não se pronuncie, ele é notificado por edital no Diário Oficial do Estado e no portal do Detran.SP (www.detran.sp.gov.br), dando novo prazo, após a quitação dos débitos existentes e das despesas com a remoção e estadia no pátio. Depois de todas as notificações, se não fizer a retirada, o veículo pode ser relacionado para leilão. O Detran.SP é responsável apenas por veículos apreendidos pela Polícia Militar, em perímetro urbano, por infrações que competem ao Estado fiscalizar, como racha, manobra perigosa, falta de licenciamento, veículo sem placa ou com a placa ilegível. Veículos apreendidos por estacionamento irregular, por exemplo, são de responsabilidade das prefeituras. Aqueles apreendidos em estradas são de responsabilidade dos órgãos que atuam em rodovias, como o Departa-

mento de Estradas de Rodagem (DER) e a Polícia Rodoviária Federal (PRF). Veículos apreendidos por envolvimento em crimes são de responsabilidade da Secretaria da Segurança Pública (SSP) e aqueles com pendências judiciais competem ao Poder Judiciário.

“Via rápida” – A lei 15.911, sancionada pelo governador Geraldo Alckmin em setembro de 2015, instituiu a chamada “via rápida” para leilão de veículos. Ela agiliza os procedimentos ao permitir novidades, como a possibilidade de os órgãos firmarem convênios para serviços de remoção, depósito e guarda de veículos, além da realização conjunta de leilões.

A “via rápida” possibilita ainda uma administração mais eficiente dos pátios, já que haverá mais rotatividade. Além disso, estabelece a reclassificação dos veículos não arrematados para que sejam dispostos no leilão seguinte. Se, por exemplo, um carro com direito a documentação não tiver comprador em um evento, ele será reclassificado para um leilão próximo como “veículo em fim de vida útil para desmonte” (isto é, o comprador vai desmontá-lo e revender as autopeças). Se mesmo assim ele continuar sem lances, será renomeado como “sucata veicular para reciclagem”. Ou seja, por mais que não ocorra o arremate, o veículo será relacionado a leilão.

O Detran.SP tem feito sistematicamente leilões em todo o Estado: em 2015, foram arrematados 103 mil veículos de todos os tipos. O valor arrecadado é destinado aos custos do leilão e à quitação dos débitos, como serviços de remoção, estadia, tributos e multas.

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 22/06/2016

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 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 Iperoiçue e no Itaguá.

Cartório do Registro Civil de Tremembé

Livro D-24, FLS. nº 23, Termo nº 6314

Faço saber que pretendem se casar GRACIANO RAIMUNDO DA SILVA e ANGELA DE FATIMA RIBEIRO, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Taubaté - SP, nascido em 6 de novembro de 1985, de profissão encanador, de estado civil solteiro, residente e domiciliado na Travessa das Avenças, nº 16, Vale das Flores, nesta cidade, filho de TEREZINHA DE FÁTIMA EMÍLIO, de 54 anos, nascida na data de 27 de agosto de 1961, residente e domiciliada em Taubaté/SP, natural de São José dos Campos/SP. Ela é natural de Taubaté - SP, nascida em 16 de março de 1979, de profissão doméstica, de estado civil solteira, residente e domiciliada no mesmo endereço do contraente, filha de ANTONIO DA CRUZ RIBEIRO, de 68 anos, nascido na data de 16 de novembro de 1947 e de MARIA CANDIDA DE JESUS RIBEIRO, de 65 anos, nascida na data de 10 de agosto de 1950, residentes e domiciliados em Taubaté/SP, natural de Varginha/MG. 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.


Redenção da Serra

GOVERNO MUNICIPAL, FIRME E TRANSPARENTE!

O MUNICÍPIO DE REDENÇÃO DA SERRA, torna público que se encontra aberta Licitação na modalidade CONVITE nº 11/2016, Processo nº 18/2016, Edital nº 19/2016, para Contratação de Empresa para Revitalização da Praça do Pinheirinho. Abertura da Sessão Pública dia 30/06/2016 às 10:00 horas. Os interessados poderão retirar o Edital completo, mediante taxa, na sede da Prefeitura Municipal até o dia 29/06/2016, na Av. XV de Novembro, 829, Centro, Redenção da Serra/SP, Fone: (12) 3676.1600. O edital estará disposto no site www.redencaoda-serra.sp.gov.br. RICARDO EVANGELISTA LOBATO - Prefeito Municipal

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

Tel: (12) 3676-1600

Linfoma não-Hodgkin: entenda a doença de Edson Celulari

Diante da revelação de que o ator Edson Celulari está tratando um linfoma não-Hodgkin (câncer no sistema linfático), a doença chamou a atenção do país todo. Apesar de não estar entre os cânceres mais comuns, estima-se uma incidência de 20 casos por 100 mil habitantes nos Estados Unidos, resultando em aproximadamente 72 mil novos casos de linfoma não-Hodgkin por ano. Os dados são da SEER, data base do governo americano. No Brasil não temos números definidos. As células do sistema imune, os linfócitos, se tornam malignas e dão origem aos linfomas, que podem ser do tipo Hodgkin não-Hodgkin. Os linfomas não-Hodgkin podem ser agressivos ou pouco agressivos e de linfócitos B ou T. O fato curioso é que na maior parte dos casos não há causas que predisponem ao aparecimento dos linfomas. “Em uma minoria dos casos, a doença se desenvolve em cenários mais específicos como em pacientes em uso de drogas imunossupressoras, no pós-transplante ou em caso de algumas infecções”, explica o hematologista Phillip Scheinberg do Centro Oncológico An-

tônio Ermírio de Moraes, da Beneficência Portuguesa de São Paulo.

Os linfomas, geralmente, apresentam com o aumento dos linfonodos, também conhecidos como ínguas, que podem se manifestar na região do pescoço, axilas, tórax, e/ou abdômen. Outros sintomas são febre, mal estar geral, sudorese, e perda de peso. Menos comumente, podem afetar estruturas que não os linfonodos, como pulmão, fígado, ossos, trato gastrointestinal e cérebro.

O tratamento varia de acordo com o grau de envolvimento pela doença e o seu comportamento (mais ou menos agressivo). Em algumas formas menos agressivas do não-Hodgkin é possível apenas observar, já nas formas mais agressivas, sempre é requerido o tratamento inicial com quimioterapia. Drogas imunoterápicas e terapias-alvo estão entre as novidades da área.

Segundo o Dr. Phillip, outra curiosidade é que infelizmente não há como prevenir este tipo de câncer. “É preciso estar atento aos sintomas e procurar um médico para que possa ser realizada uma avaliação e a conduta mais indicada”, orienta o hematologista.

Atividade física: remédio natural no combate à depressão

*Cristiano Parente

A depressão é uma das mais antigas e comuns doenças mentais e psíquicas, e, atualmente, afeta mais de 350 milhões de pessoas em todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) é, também, a causa principal de invalidez no planeta. A doença é causada por inúmeros fatores, como estresses e problemas no ambiente do trabalho, traumas sofridos após a perda de um parente, traumas após algum acidente ou ainda ser desencadeada por qualquer outro fator psicológico que a pessoa desenvolva. O fato é que trata-se de uma patologia devastadora, mas que, apesar da gravidade, também possui uma opção de tratamento barata e altamente eficaz: a prática de exercícios e de atividades físicas regulares.

São inúmeras as histórias e casos de pessoas com depressão, ansiedade e demais síndromes psicológicas (como síndrome do Pânico e Burnout, entre outras) que transformaram suas vidas após colocar em seu cotidiano uma dose diária de atividade física. Sem dúvida, praticar um exercício e colocar o corpo em movimento é tido como um poderoso antidepressivo natural.

Para entender o tamanho do benefício de se levar uma vida mais ativa e como os exercícios atuam no combate a essas doenças, é preciso entender de forma mais detalhada essa maravilhosa máquina que é o corpo humano. Durante a prática de uma atividade física, o organismo libera hormônios como a endorfina e serotonina, neurotransmissores que dão sensação de prazer

e de amplo bem-estar, e que têm influência direta e efetiva no combate e prevenção de patologias como a depressão. Para que tal remédio natural seja efetivo nesse trabalho, é importante ressaltar que sua dose seja dada regularmente. Isso quer dizer que a prática de exercícios deve ser inserida na rotina, com a intensidade sendo modulada de acordo com cada pessoa, preferencialmente com o acompanhamento profissional.

Para quem sai do zero, do sedentarismo, qualquer atividade pode ser uma boa alternativa como, por exemplo, uma simples caminhada de 30 minutos por três vezes por semana. Essa iniciativa certamente fará com que a produção desses hormônios se eleve, fazendo com que os neurotransmissores já levem ao corpo e a mente mensagens ligadas ao bem-estar. Claro, vale ressaltar que apesar de potente, esse antidepressivo natural deve ser levado como uma parte de um tratamento multidisciplinar contra essas patologias. A atividade física não substitui a busca e orientação de um médico especializado. Deve ser vista como um dos recursos para combater esse mal que aflige a milhares de pessoas em todo o mundo.

*Cristiano Parente é professor e coach de educação física, eleito em 2014 o melhor personal trainer do mundo em concurso internacional promovido pela Life Fitness. É CEO da Koatch Academia e do World Top Trainers Certification, primeira certificação mundial para a atividade de educador físico. Mais informações: pautamidia@gmail.com Denis – (11) 98726-2609

Esportes: disputas ‘castigam’ pernas, tornozelos e joelhos

Especialista diz que ressonância magnética contribui muito para diagnóstico e tratamento de atletas.

Em época de vários torneios esportivos e às vésperas das Olimpíadas Rio 2016 – onde serão disputados 42 esportes olímpicos – não dá para negligenciar a saúde dos atletas, principalmente daqueles mais expostos a lesões, como jogadores de futebol, de vôlei e de outros esportes coletivos. As regiões mais afetadas são as pernas, tornozelos, coxas, braços e pés. De acordo com o médico radiologista Lenio Gávio, diretor da Axial Medicina Diagnóstica (MG), além de a ressonância magnética detectar lesões com muita precisão, às vezes o estudo radiográfico de um membro, comparando-o com o lado oposto, é fundamental para diagnosticar alterações do desenvolvimento ou ainda patológicas.

“As imagens de ressonância magnética são criadas com o auxílio de um magneto e um computador, mas somente a parte a ser examinada é devidamente posicionada no equipamento. Determinados casos podem necessitar de contraste (não iodado) para que o médico solicitante possa avaliar as imagens com mais informações. O exame completo tem duração média de 30 minutos e continua sendo muito importante que o paciente leve imagens e resultados anteriores para efeito comparativo”, diz o médico.

Gávio destaca o papel da ressonância magnética na hora de o médico ortopedista definir o tipo de tratamento mais indicado para o atleta. “Esse exame oferece a melhor definição possível para fazer o diagnóstico da lesão, bem como determinar sua extensão e nível de comprometimento. Solicitado por ortopedistas e médicos do esporte geralmente após um exame físico e clínico, é fundamental tanto no diagnóstico quanto no acompanhamento da recuperação do paciente. Além disso, as imagens da ressonância é que vão determinar se o tratamento mais indicado será conservador ou cirúrgico”.

Atletas profissionais se arriscam a sofrer lesões toda vez que treinam ou com-

petem. Sendo assim, não é surpresa alguma saber que estão entre os profissionais que mais se machucam. Geralmente, a cada dez atletas em atividade, dois se machucam. Ou seja, se machucar faz parte do esporte. A diferença é que, hoje em dia, as lesões têm mais visibilidade tanto dentro dos times, quanto por parte da mídia – representando não só o afastamento do jogador, quanto um prejuízo para o clube. “Quanto mais cedo forem realizados os exames de imagem, mais cedo também o atleta é diagnosticado, tratado e pode voltar a disputar pelo time – além de cumprir toda a agenda dos patrocinadores”, diz Gávio.

O médico também destaca as lesões de repetição. “Há basicamente dois tipos de lesão: a aguda, causada por episódios traumáticos como fraturas, torções, rompimento de ligamento, distensões musculares etc., e a outra é a lesão por repetição. Essas são ainda mais frequentes e muito mais sutis, por isso representam um desafio maior para a medicina diagnóstica. Elas resultam de movimentos repetitivos que acabam causando microtraumas em tendões, ossos e articulações. Neste grupo, os atletas mais prejudicados são os jogadores de tênis, nadadores e maratonistas. Também é muito comum o atleta que está retornando à prática do esporte não perceber que está treinando além da conta – geralmente, para recuperar o tempo em que ficou afastado – e ser acometido por uma lesão de estresse repetitivo. Seja qual for a causa, é sempre muito importante que os atletas contem com uma equipe técnica que avalie se está treinando de modo incorreto, se arriscando a sofrer uma lesão”.

Fonte: Dr. Lenio Gávio, médico radiologista, diretor da Axial Medicina Diagnóstica – que há um ano inaugurou a unidade One Stop Shop em Minas Gerais, permitindo aos praticantes de atividades físicas realizarem todo tipo de exame voltado ao esporte num único lugar, com laboratório, diagnóstico por imagem e check-up esportivo completo. www.axialmg.com.br

COMUNICADO IMPORTANTE

MONA PEDRA DO BAÚ

A Prefeitura da Estância Climática São Bento do Sapucaí informa que o **acesso pela Face Sul** do Monumento Estadual da Pedra do Baú está **INTERDITADO** por tempo indefinido.

Motivo: desprendimento de pedras que danificaram alguns grampos e escadas, gerando o risco iminente de acidentes graves, uma vez que ainda existem pedras soltas no local.

Pedimos a compreensão, para resguardar a segurança de todos os visitantes.

Ressaltamos que o acesso pela Face Norte está liberado.

Divulguem este comunicado!

Agradecemos antecipadamente a compreensão.

Festa de São João Batista
Caçapava - SP
de 23 a 26
de junho - 2016
 Local: Avenida Brasil, s/n

23 quinta-feira
 10h: Abertura dos portões
 16h: Procissão do Mistério de São João
 21h: Show com Talis e Welinton

24 sexta-feira
 Das 12h às 15h: Almoço
 13h: Show com a Orquestra Canto da Viola
 18h: Abertura dos portões
 21h: Show com Kleber de Oliveira (TV Aparecida)

25 sábado
 Das 12h às 15h: Almoço
 13h: Show Paulo e Raíza
 18h: Abertura dos portões
 21h: Show Encontro de Gerações (cantores e músicas caçapavaenses)

26 domingo
 10h30: Missa Campal com Padre Silvio
 Das 12h às 15h: Almoço
 13h: Bingo de São João
 18h: Abertura dos portões
 21h: Show com Talis e Welinton

DENGUE TEM QUE ACABAR!
É HORA DE TODO MUNDO AGIR

VOLUNTÁRIA CONTRA BRIBANÇAS 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)


Prefeitura lança obra de creche no Parque das Palmeiras em Pinda



Nesta semana, às 10 horas, a Prefeitura de Pindamonhangaba realiza o lançamento oficial das obras do novo CMEI – Centro Municipal de Educação Infantil -, nova denominação das creches, no Parque das Palmeiras.

O prédio faz parte de convênio com o Ministério da Educação, por meio do FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – via Pac 2, Projeto Proinfância Tipo 1.

Fazem parte des-

te convênio mais quatro creches: Arco-Iris, Mantiqueira, Centro e Crispim, cujas obras também estão iniciando nos próximos dias. O valor do repasse foi de R\$ 1.979.860,84 por unidade.

Informações da Obra

O Projeto Proinfância Tipo 1, modelo de projeto padrão de educação infantil, terá capacidade para atender 188 alunos em turno integral, ou ampliar essa capacidade em turnos alternados, contando com 1.510,23 m² construídos.

As unidades são dotadas de ambientes essenciais para a aprendizagem das crianças, como: salas de aula, sala multiuso, sanitários, fraldários, pátio coberto, parquinho, refeitório, entre outros ambientes, que permitem a realização de atividades pedagógicas, recreativas, esportivas e de alimentação, além das administrativas e de serviço.

O novo Cmei do Parque das Palmeiras será na Avenida Amélia Prata Balarin, s/nº.

Esporte em Pinda atenderá mais 3100 crianças



Pindamonhangaba teve programa esportivo “Programa Segundo Tempo” selecionado em primeiro lugar do Estado de São Paulo junto ao Governo Federal. O programa foi escrito e organizado pela Prefeitura, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer.

O Programa Segundo Tempo contemplará 22 bairros do município com atividades esportivas ministradas por professores e estagiários, além de material esportivo e uniforme de treinamento. As atividades ocorrerão sempre no contra turno es-

colar, duas horas por dia, cada criança praticará três modalidades esportivas semanalmente, sendo duas modalidades coletivas e uma individual. Atletismo, vôlei, futsal, judô, taekwondo, hadebol, tênis de mesa, futebol de campo, damas, xadrez, capoeira, entre outras, são algumas das modalidades que integram o programa.

No total, serão 31 polos de 100 crianças realizados em diversos bairros do município. Os bairros que serão contemplados: Andrade, Azere-do, Araretama, Bairro das Campinas, Bonsucesso,

Bosque, Castolira, Cerâmica, Cidade Jardim, Cidade Nova, Feital/Vista Alegre, Goiabal, Jardim Regina, Karina / Ramos, Mantiqueira, Maricá, Mombaça, Morumbi, Santa Cecília, Triângulo e Vila Rica.

O Programa Segundo Tempo já foi selecionado e publicado pelo Governo Federal no Diário Oficial da União sob a portaria nº4 de 29 de abril de 2016 e aguarda a assinatura do convênio para a liberação dos mais de R\$2 milhões de investimentos no esporte de Pindamonhangaba

Transparência: Secretaria de Saúde em Tremembé



O Gestor do Sistema Único de Saúde do Município convida para audiência pública onde será apresentado o Balanço Financeiro do 1º Quadrimestre de 2016 sobre as despesas e fontes

de recursos aplicados na Saúde, bem como a oferta e a produção de serviços na rede assistencial própria e contratada, que acontecerá na Câmara Municipal da Estância Turística de Tremembé,

neste município, no dia 27 de junho de 2016, às 10h, em cumprimento à Lei Complementar nº 141/2012.

Contando com sua valiosa presença, agradecemos antecipadamente.

Olimpíadas Escolares de Lorena 2016 têm início em agosto

No ano que o Brasil respira esporte com a preparação para as Olimpíadas, que acontecem em agosto no Rio de Janeiro, Lorena realiza mais uma edição das Olimpíadas Escolares. O objetivo da competição é aproximar crianças e jovens do esporte, estimulando a prática de atividades esportivas.

Para a 4ª edição da competição, estão definidas as datas e modalidades esportivas. O evento reúne milhares de alunos de escolas públicas da rede municipal e estadual, além de instituições particulares.

Este ano, serão 13 modalidades em duas eta-

pas. A abertura e início da competição acontecem no dia 22 de agosto. A primeira etapa das Olimpíadas contará com as seguintes modalidades: Atletismo, Handebol, Damas, Voleibol, Judô e Tênis.

Prevista para acontecer em novembro, a segunda etapa abrangerá as seguintes modalidades: Basquete, Karatê, Natação, Tênis de Mesa, Futebol, Vôlei de Areia e Xadrez.

Este é o maior evento estudantil esportivo de Lorena, e é destinado a todas as escolas públicas da rede municipal e estadual que atuam na ci-

dade, além das instituições particulares. As atividades acontecerão no CSU (Centro Social Urbano), quadra do São Roque e Colégio Delta.

A última edição das Olimpíadas Escolares contabilizou a participação de 12 instituições de ensino e cerca de 1400 atletas. Para este ano, estima-se um aumento no número de escolas participantes e de alunos envolvidos.

A 4ª edição das Olimpíadas Escolares é uma realização da Prefeitura de Lorena, por meio da Secretaria de Esporte, Juventude e Lazer e da Secretaria de Educação.

PAT de São José dos Campos tem 40 vagas para corretores de imóveis

O Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de São José dos Campos tem nesta semana 40 vagas para corretores de imóveis disponíveis por meio do programa Emprega São Paulo/Mais Emprego. Os candidatos interessados não precisam ter experiências anteriores

na área.

Para ter acesso às vagas basta acessar o site: www.empregasaopaulo.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 car-

teira de trabalho.

O cadastramento do empregador também poderá ser feito através do site do Emprega São Paulo ou PAT. Para disponibilizar vagas por meio do sistema, é necessária a apresentação do CNPJ da empresa, razão social, endereço e o nome dosolicitante.

Ilhabela tem 27 vagas para o setor hoteleiro

O Emprega São Paulo/Mais Emprego oferece nesta semana 27 vagas para o setor de hotelaria em Ilhabela. As oportunidades são para recepcionistas, camareiras e arrumadeira.

Os salários para as oportunidades variam entre R\$ 910 e R\$ 1100 e as exigências também são diferentes para cada vaga.

Para ter acesso às oportunidades, o candidato deve acessar o site: www.empregasaopaulo.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.

O cadastramento do empregador também poderá ser feito 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 dosolicitante.

Desde a implantação do Emprega São Paulo, em agosto de 2008, o programa recolocou no mercado de trabalho mais de 700 mil trabalhadores. O sistema conta com um banco de 3,5 milhões de currículos cadastrados.

Serviço: Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de Ilhabela. Endereço: Rua Prefeito Mariano Procópio de Araújo Carvalho, 128 - Bairro: Perequê Telefone: (12) 3896-9200 / 9226