

Prefeitura de Taubaté define período de recesso escolar



A Prefeitura de Taubaté, por meio da Secretaria de Educação, informa que de 8 a 17 de julho acontece o recesso escolar para as unidades de ensino fundamental e médio. Nas unidades de educação Infantil não haverá interrupção do atendimento neste período.

A Secretaria percebeu a necessidade que alguns pais possuem em ter onde deixar seus filhos com segurança durante o período de férias e por

conta desta demanda, cada escola, em contato com os pais e responsáveis, pôde quantificar esta necessidade permitindo assim que a Secretaria de Educação mantenha as unidades em funcionamento para atender as crianças de 4 meses a 5 anos de idade.

Das 67 unidades de Educação Infantil, somente duas não atenderão neste período, sendo: a EMEI Prof. Carlos Rizzini localizada no centro e a EMEI João Dias Mon-

teiro, do bairro Bosque da Saúde. Nas duas unidades a procura foi muito baixa e o atendimento será feito em creches mais próximas.

A Secretaria de Educação reforça que as unidades contarão com atividades recreativas diferenciadas e estrutura que mantém uma escola em funcionamento (professores, auxiliares de desenvolvimento infantil, merendeiras, pessoal da limpeza e gestores).

Prefeitura entrega prédio para farmácia em Pinda



A Prefeitura de Pindamonhangaba entrega, oficialmente, nesta semana, às 10 horas, o prédio que abrigará a farmácia, o almoxarifado da Saúde e a ouvidoria da Saúde. São 700 m² de área total do prédio, que foi totalmente adequado para um atendimento mais humanizado.

A farmácia está sendo transferida do Centro de Especialidades Médicas, onde funcionará até sexta-feira (24). A partir de segunda-feira (27), os

municípios poderão retirar seus medicamentos no novo local, com muito mais conforto e comodidade. A Ouvidoria da Saúde é um canal de comunicação direta entre a população e a gestão municipal, e uma maneira muito importante dos municípios colaborarem para uma melhoria na qualidade do serviço prestado pela Secretaria de Saúde. A novo local do almoxarifado da Saúde também possibilitará melhores logística e acondi-

cionamento de materiais, insumos e medicamentos. Entre as obras de reforma, foram realizados: pintura geral, instalação de divisórias e de forro de pvc, revisão geral das partes elétrica e hidráulica, construção de sanitários, além de manutenção geral do telhado, num investimento de cerca de R\$ 300 mil.

O prédio fica na Rua Albuquerque Lins, 120, São Benedito, ao lado do PAT.

Lutando pela Paz recebe mais de 400 alunos no Taubaté



A Prefeitura de Taubaté, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, realizou neste final de semana o 2º encontro do Taubaté Olímpico, com o projeto Lutando pela Paz do Comum-Unidade em Ação, no Via Vale Garden Shopping.

O público pôde presenciar os alunos dos projetos e também as equipes de competição de Taubaté, das modalidades de Judô,

Capoeira e Taekwondo. Além da exposição de vídeos, fotos, medalhas, troféus e equipamentos das respectivas modalidades.

O objetivo do Taubaté Olímpico é divulgar e promover as ações que são realizadas pela Secretaria de Esportes e Lazer, além de proporcionar um momento de entretenimento para o público presente no shopping e também para as crianças

e adolescentes dos projetos. Ao todo participaram do evento cerca de 450 alunos e atletas.

O Taubaté Olímpico continua e o próximo evento está agendado para os dias 2 e 3 de julho, quando os alunos e atletas da Ginástica Artística e da Ginástica Rítmica se apresentarão. E por fim, no dia 6 de agosto haverá o voleibol com os atletas do programa Escola da Bola.

Conferência da Cidade realiza oficina no Vale das Acácias



A 5ª Conferência Municipal da Cidade realiza oficinas e debates com o tema da Função Social da Cidade. Essa oficina será feita no Centro Comunitário Rita Belo Borges, na Rua dos Cravos, 240, no Vale das Acácias, às 14 horas, com discussões sobre as políticas públicas aplicadas na cidade.

Os municípios podem participar da oficina

e debater sobre os problemas que afligem a cidade e propor soluções, seguindo o lema da Conferência: "Cidades inclusivas, participativas e socialmente justas". A participação da população é muito importante para estreitar a comunicação entre povo e governo, buscando mais eficácia nas políticas públicas implantadas.

A 5ª Conferência

Municipal da Cidade tem o objetivo de estimular a participação de vários setores da cidade e discutir sugestões para melhorias do município. As pessoas interessadas em participar desse evento podem se inscrever pelo site <http://www.pindamonhangaba.sp.gov.br>.

Na foto, momento da reunião anterior, realizada na Faculdade Anhanguera.

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 ai?

- 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.

Redução salarial Educador financeiro orienta como organizar as finanças

Três empresas da Região Metropolitana do Vale do Paraíba solicitaram adesão ao PPE (Programa de Proteção ao Emprego) do Ministério do Trabalho. Em Taubaté, a Volkswagen e a SM Sistemas Modulares Ltda tiveram seu pedido atendido e em Pindamonhangaba a Confab aguarda resposta do Governo Federal.

Por meio desse programa, o trabalhador pode sofrer redução de sua jornada de trabalho em até 30%, com redução salarial proporcional. Porém, parte desta redução é subsidiada pelo PPE, para que o trabalhador seja menos prejudicado. Em contrapartida, a empresa precisa garantir a estabilidade do funcionário no emprego.

Ao trabalhador, fica o desafio: organizar sua situação financeira frente a uma redução salarial. Para o educador financeiro e diretor da Unidade DSOP São José dos Campos, Silvio Bianchi, é importante não se desesperar. “Frente a uma redução nos ganhos líquidos, o mais importante é identificar todas as despesas que podem ser reduzidas ou eliminadas. A sensação de estar no controle das finanças é o melhor tranquilizante nesta situação”, orienta.

Considerando as dificuldades que a empresa enfrenta, o trabalhador precisa poupar parte do que ganha para construir uma reserva financeira. “É muito importante criar e manter uma reserva emergencial, para poder enfrentar este tipo de situação ou, até mesmo, problemas de saúde. O ideal é ter uma reserva que garanta cerca de dois anos de despesas básicas”, orienta o educador financeiro DSOP. Neste momento, apesar de tentadoras, as ferra-

mentas de crédito fácil devem ser evitadas. “É importante sempre poupar primeiro e gastar depois, principalmente em situações de incerteza nos ganhos. Qualquer nova dívida aumentará o risco de ficar inadimplente e com o nome registrado no Serviço de Proteção ao Crédito”, lembra Silvio Bianchi. Conheça 6 passos para organizar o orçamento em caso de redução salarial:

1. Conheça seu verdadeiro ganho – Em primeiro lugar, tenha consciência sobre o seu rendimento após a redução salarial. Não considere seu salário bruto e sim o líquido, para poder adaptar seu padrão de vida a ele. Nesta nova etapa, é necessário ter coragem e humildade para olhar para a situação de frente, visando a sua saúde financeira.
2. Faça um diagnóstico financeiro – Com a mudança em seus rendimentos, é importante reconhecer seu verdadeiro comportamento financeiro. Durante um período de 30 dias, anote todos os gastos que tem, separando-os por tipos de despesas, como supermercado, transporte e até cafezinhos. Ao final do período, decida quais gastos irá reduzir e quais irá eliminar.
3. Conheça suas dívidas – Faça um levantamento de todos os seus compromissos financeiros, considerando valor total, valor pago mensalmente, prazo e juros. Analise se terá força de pagamento para honrá-las e, caso não tenha, trace um plano para renegociá-las. Olhe também para dívidas de consumo (como de luz, água e telefonia) tendo certeza de que pode reduzi-las em 25%.
4. Mude seu comportamento – Tenha consciência de que um rendimen-

to menor exigirá gastos menores, portanto exponha a situação para o seu cônjuge e posteriormente aos filhos, se tiver. Todos precisam rever seus compromissos para que os gastos na casa se enquadrem aos ganhos, considerando inclusive o início ou a manutenção de uma poupança.

5. Tenha uma reserva financeira – Por mais que pareça difícil poupar mediante uma redução salarial, é mais seguro reduzir os gastos e manter a poupança do que o contrário. Afinal, é preciso considerar que o mercado de trabalho passa por um momento crítico e que em caso de demissão você precisa conseguir manter seu padrão de vida.

6. Não desista de seus sonhos – Resgate seus maiores desejos e os mantenha sempre vivos em sua mente, para que sejam seus motivadores. Tenha pelo menos três sonhos, um de curto, outro de médio e outro de longo prazo, e saiba quanto eles custam e o quanto precisa poupar para realizá-los. Com educação financeira é possível conquistar seus sonhos, independente do tamanho do seu salário.

Fonte: DSOP Educação Financeira Sobre o educador financeiro DSOP Silvio Bianchi é Master Coach, Coach Financeiro e pós-graduado em Educação Financeira. Diretor da Unidade DSOP São José dos Campos e Fundador da BAB & Associados Alto Desempenho – Finanças, Bianchi também desempenha função de treinador e palestrante de Educação Financeira Comportamental, além de coordenar colunas de Finanças Pessoais na região metropolitana do Vale do Paraíba (em Português e em Espanhol).

VIOLÊNCIA CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

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

EXPEDIENTE

JORNAL DIÁRIO E REGIONAL

A GAZETA DOS MUNICÍPIOS

Editada por Editora Flor do Vale Jornalismo

Comunicação e Promoção Ltda.

CNPJ: 61.661.328/0001-43

Rua dos Lírios, 171 - Flor do Vale - Tremembé - SP

Tel. (0xx12) 3672-2257

Fax (0xx12) 3672-4831

CEP 12120-000

E-mail: publicacoesgazeta@hotmail.com

Registro no INPI 81717790

Impresso em 24/06/2016

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:

ÇAÇAPAVA: 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 Iperoigüe e no Itaguá.

Cartório do Registro Civil de Tremembé

Livro D-24, FLS. nº 24, Termo nº 6317

Faço saber que pretendem se casar BRUNO MONTEIRO DIAS ALVES e JULIANNE GOMES FEITOSA, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Pindamonhangaba - SP, nascido em 16 de março de 1985, de profissão professor, de estado civil solteiro, residente e domiciliado na Rua Yara Maria Vieira, nº 75, Laerte Assunção, Moreira César - Pindamonhangaba/SP, filho de LUIZ CARLOS ALVES, de 57 anos, nascido na data de 22 de julho de 1958 e de ROSA MARIA MONTEIRO DIAS ALVES, de 55 anos, nascida na data de 19 de janeiro de 1961, residentes e domiciliados em Moreira César - Pindamonhangaba/SP. Ela é natural de Taubaté - SP, nascida em 16 de maio de 1996, de profissão estudante, de estado civil solteira, residente e domiciliada na Rua Vinícius de Moraes, nº 117, Campos do Conde I, nesta cidade, filha de EVERTON ALVES FEITOSA, de 44 anos, nascido na data de 15 de agosto de 1971 e de FABIANA MEREU GOMES FEITOSA, de 40 anos, nascida na data de 4 de janeiro de 1976, residentes e domiciliados em Tremembé/SP. Se algum souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavro presente para ser afixado em Cartório e na imprensa local desta cidade.

Livro D-24, FLS. nº 24, Termo nº 6316

Faço saber que pretendem se casar LUCAS GABRIEL CAMPOS DE OLIVEIRA e KÉTIEN ALANA DOS SANTOS SILVA, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Campos do Jordão - SP, nascido em 1 de maio de 1998, de profissão ajudante de pedreiro, de estado civil solteiro, residente e domiciliado na Rua Cinco, nº 294, Jardim Maracabó, nesta cidade, filho de ROQUE CUSTÓDIO DE OLIVEIRA, de 48 anos, nascido na data de 13 de abril de 1968, residente e domiciliado em Tremembé/SP, natural de Palmas/TO e de MARIA ELISABETE CAMPOS DE OLIVEIRA, de 47 anos, nascida na data de 5 de setembro de 1968, residente e domiciliada em Tremembé/SP, natural de Curitiba/SP. Ela é natural de Tremembé - SP, nascida em 3 de dezembro de 1992, de profissão do lar, de estado civil solteira, residente e domiciliada no mesmo endereço do contraente, filha de JOSÉ CARLOS DA SILVA, de 47 anos, nascido na data de 21 de fevereiro de 1969, residente e domiciliado em Tremembé/SP, natural de Tremembé/SP e de MARIA CECILIA DOS SANTOS SILVA, de 44 anos, nascida na data de 28 de maio de 1972, residente e domiciliada em Tremembé/SP, natural de Taubaté/SP. Se algum souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavro presente para ser afixado em Cartório e na imprensa local desta cidade.

Livro D-24, FLS. nº 23, Termo nº 6315

Faço saber que pretendem se casar EDSON SANTANA e PRISCILA PEREIRA ARAUJO, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3, 4 e 5 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de São Paulo - SP, nascido em 24 de maio de 1969, de profissão pintor, de estado civil divorciado, residente e domiciliado na Rua das Primaveras, nº 122, Residencial Vale das Flores, nesta cidade, filho de ENÉRICO JOSÉ DE SANTANA, falecido em Taubaté/SP na data de 28 de dezembro de 2015 e de MARIA BORGES DE SANTANA, de 76 anos, nascida na data de 14 de dezembro de 1939, residente e domiciliada em Taubaté/SP, natural de Recife/PE. Ela é natural de Guarulhos - SP, nascida a 3 de setembro de 1984, de profissão vigilante, de estado civil solteira, residente e domiciliada no mesmo endereço do contraente, filha de LUIZ FIRMINO ARAUJO, falecido em dados ignorados e de IRACI PEREIRA DOS SANTOS ARAUJO, de 56 anos, nascida na data de 5 de julho de 1959, residente e domiciliada em Guarulhos/SP, natural de Cambira/PR. Se algum souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavro presente para ser afixado em Cartório e na imprensa local desta cidade.



PREVINA-SE CONTRA A GRIPE!
O CONTÁGIO ACONTECE QUANDO VOCÊ ESQUECE OS CUIDADOS BÁSICOS



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

Neurologista passa a atender em Campos do Jordão

Desde o dia 8 de junho, já está atendendo no Centro de Especialidades Médicas, no Complexo Municipal de Saúde, o neurologista José Augusto da Mota Camanducaia. Agora, a cidade conta com 15 especialidades médicas no Complexo, para atender à população de Campos do Jordão. São eles: 1 Pediatra, 2 Ginecologistas, 2 Oftalmologistas, 1 Neurologista, Clínica Médica, 3 Ortopedistas, 2 Otorrino, 1 Dermatologista, 1 Nefrologista, 1 Urologista,

1 Gastroenterologista, 1 Endocrinologista, 1 Nutricionista, 1 Fonaudióloga, 1 Psicóloga. O Complexo conta ainda com ginecologistas no Centro de Atenção à Mulher, para fazer o Pré-Natal. No Pronto Socorro são quatro médicos: 1 Pediatra, 2 Clínico Gerais e 1 Ortopedista. O único local da cidade que tem pediatra 24 horas é no Pronto Atendimento do Complexo de Saúde.

As consultas com os especialistas são marcadas

pelos PSFs. Hoje são nove Unidades atendendo com equipe completa de médicos, enfermeiras e Postinhos de Saúde. Há ainda mais 3 UBS que atendem à população da Abernésia e da Zona Rural. Nos postos de saúde também é feita a coleta de exames de sangue, o que faz com que o paciente não precise se deslocar até o hospital para fazer o exame. A Prefeitura realiza a coleta duas vezes por semana atendendo a cerca de 1.600 pacientes ao mês.



Câmara Municipal de Redenção da Serra

- ESTADO DE SÃO PAULO -

AV. XV DE NOVEMBRO, Nº 829 – CENTRO - CEP 12170-000 - FONE: (012) 276-1280

LEI MUNICIPAL Nº 59, DE 23 DE JUNHO DE 2016

Dispõe sobre a fixação da concessão de atualização inflacionária para revisão geral anual dos Vereadores e Presidente do Poder Legislativo de Redenção da Serra – SP e dá outras providências.

Eu vereador MARCOS JOEL DE FARIA, Presidente da Câmara Municipal de Redenção da Serra, Estado de São Paulo, no uso de suas atribuições legais, em especial as conferidas pela Lei Orgânica Municipal e Regimento Interno da Câmara Municipal de Redenção da Serra, asseguradas pela Constituição Federal, Faço saber que a Câmara Municipal aprovou e eu promulgo a seguinte Lei:

Artigo 1º - É concedido atualização inflacionária aos vereadores e presidente do Poder Legislativo de Redenção da Serra – SP, no percentual do índice federal fixado nessa lei municipal para expurgar os adicionais por estes recebidos e recompor a efetiva manutenção do poder de moeda aos agentes públicos.

Artigo 2º - É fixado a partir de janeiro do corrente ano o marco inicial da fluência da atualização para a revisão geral anual dos vereadores e presidente do Poder Legislativo, estendendo – se até o mês de abril do corrente ano eleitoral.

Parágrafo Único – O reajustamento da revisão nos vencimentos que trata este artigo serão recalculados no percentual de 3, 25 % (três vírgula vinte e cinco por cento) em razão da restrição da Lei Eleitoral.

Artigo 3º - As despesas com a execução da presente Lei correrão por conta de dotações próprias, suplementadas se necessário.

Artigo 4º - Esta Lei entra em vigor na data da publicação, retroagindo seus efeitos a 01 de abril de 2016, revogando – se expressamente todas as disposições em contrário.

Câmara Municipal de Redenção da Serra, 23 de junho de 2016.

Marcos Joel de Faria
PresidenteJosé Carlos Cursino
Primeiro Secretário

Câmara Municipal de Redenção da Serra

- ESTADO DE SÃO PAULO -

AV. XV DE NOVEMBRO, Nº 829 – CENTRO - CEP 12170-000 - FONE: (012) 276-1280

LEI MUNICIPAL Nº 60, DE 23 DE JUNHO DE 2016

Dispõe sobre a fixação da concessão de atualização inflacionária para revisão geral anual dos servidores públicos do Poder Legislativo de Redenção da Serra – SP e dá outras providências.

Eu vereador MARCOS JOEL DE FARIA, Presidente da Câmara Municipal de Redenção da Serra, Estado de São Paulo, no uso de suas atribuições legais, em especial as conferidas pela Lei Orgânica Municipal e Regimento Interno da Câmara Municipal de Redenção da Serra, asseguradas pela Constituição Federal, Faço saber que a Câmara Municipal aprovou e eu promulgo a seguinte Lei:

Artigo 1º - É concedido atualização inflacionária aos servidores públicos do Poder Legislativo de Redenção da Serra – SP, no percentual do índice federal fixado nessa lei municipal para expurgar os adicionais por estes recebidos e recompor a efetiva manutenção do poder de moeda aos agentes públicos.

Artigo 2º - É fixado a partir de janeiro do corrente ano o marco inicial da fluência da atualização para a revisão geral anual dos servidores públicos do Poder Legislativo, estendendo – se até o mês de abril do corrente ano eleitoral.

Parágrafo Único – O reajustamento da revisão nos vencimentos que trata este artigo serão recalculados no percentual de 3, 25 % (três vírgula vinte e cinco por cento) em razão da restrição da Lei Eleitoral.

Artigo 3º - As despesas com a execução da presente Lei correrão por conta de dotações próprias, suplementadas se necessário.

Artigo 4º - Esta Lei entra em vigor na data da publicação, retroagindo seus efeitos a 01 de abril de 2016, revogando – se expressamente todas as disposições em contrário.

Câmara Municipal de Redenção da Serra, 23 de junho de 2016.

Marcos Joel de Faria
PresidenteJosé Carlos Cursino
Primeiro Secretário

Mais de 30 mil pessoas lotam Avenida do Povo no Circuito Cultural Paulista em Taubaté



Cerca de 35 mil pessoas prestigiaram o Circuito Cultural Paulista neste domingo, dia 19, na Avenida do Povo, em Taubaté.

O principal show da tarde foi o de Maria Gadú, mas o palco ainda contou com a presença de Peleco Voz e Violão, Twyla e Mil Volts.

Ao longo do ano, cada cidade parceira do circuito recebe um espetáculo por mês, de março a junho e de agosto a novembro, de forma a compor temporadas artísticas que movimentam a vida cultural dos mais de 100 municípios participantes, valorizando os teatros e

centros culturais locais, além de espaços alternativos.

O Circuito Cultural Paulista é um dos mais importantes programas de difusão cultural e de formação de plateias dentre os mantidos pela Secretaria da Cultura do Estado.

Virada Cultural Paulista

Em maio, Taubaté recebeu pela primeira vez, a Virada Cultural Paulista, que contou com atrações como Demônios da Garoa, A Banda Mais Bonita da Cidade, Karina Buhr, Cidade Negra, Toquinho, entre outros, na Avenida do Povo.

O evento também

se estendeu para outros locais da cidade como Teatro Metrópole, Praça Dom Epaminondas, Museu da Imagem e do Som de Taubaté (MIS-TAU), SEDES, Sesc e Praça Santa Terezinha. Ao todo, o evento teve um público de mais de 65 mil pessoas.

A Virada Cultural Paulista é realizada pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo e pelas prefeituras das cidades participantes, com parceria do SESC-SP e conta com apoio do MIS – Museu da Imagem e do Som de São Paulo, Pensarte, Museu do Café e Cavalera.

Muay Thai de Taubaté é vice-campeão no Campeonato Paulista



A equipe de Taubaté ficou com o segundo lugar no Campeonato Paulista de Muay Thai, neste sábado, dia 18, em São Paulo. Jonas Carvalho, Monique Adriane e Sofia Lizasso

foram campeões em suas categorias. Rodson Cristiano, Tamires Viana e Feline Siqueira ficaram com o vice-campeonato. Arthur Fontinelli, Malu Cory, Jonathan Pedroso e

Luiz Felipe também participaram da competição. Agora a equipe se prepara para a Batalha MMA, Campeonato Brasileiro, Golden Fight e Jogos Abertos.

Prefeitura de Taubaté inaugura Centro Dia do Idoso



A Prefeitura de Taubaté, por meio da Secretaria de Desenvolvimento e Inclusão Social, inaugura no dia 25 de junho, sábado, às 10h, o Centro Dia do Idoso “Pe. Hugo Bertonazzi”, localizado na rua Doutor Benedito Cursino dos Santos, s/n (esquina com a Avenida Prof. Walter Thaumaturgo – Avenida do Povo).

O local é um espaço destinado a proporcionar a proteção integral de idosos semidependentes, com idade igual ou superior a 60 anos, que possuam limitações para a realização das atividades

da vida diária (AVD) cujas famílias não tenham condições de prover estes cuidados durante o dia ou parte dele. Ao final da tarde, o idoso volta para sua casa, sem perder os vínculos familiares.

A unidade funcionará das 8h às 17h, de segunda a sexta-feira (exceto feriados), com um serviço diferenciado que inclui: alimentação, atividades de lazer, cultura, banheiros adaptados, área de descanso, sala de convivência com TV/DVD, entre outros.

Serão ofertadas 40 vagas para idosos de

Taubaté e a porta de entrada será mediante avaliação técnica da equipe do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), situado no piso superior da Rodoviária Velha.

Uma equipe composta por 18 funcionários realizará o atendimento, entre coordenador técnico, assistente social, psicólogo, educador físico, oficinheiros, médico geriátrico, técnico ou auxiliar de enfermagem, cuidadores de idosos, agente administrativo, auxiliar de serviços gerais, cozinheiro e auxiliar de cozinha.

Time do Emprego abre inscrições em Pindamonhangaba

O Time do Emprego, programa estadual coordenado pela Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho (SERT), abriu inscrições para formação de duas turmas em Pindamonhangaba. São 80 vagas disponibilizadas para maiores de 16 anos que estão à procura de novas oportunidades no mercado de trabalho.

Os interessados podem se inscrever até 24 de junho, no Posto de Atendimento ao Trabalhador – PAT, que fica na Avenida Albuquerque Lins, 138. O atendimento é realizado de segunda a sexta-feira, das 9h às 16h. É necessário apresentar CPF, RG, carteira de trabalho e número do Programa de Integração Social (PIS) – caso

possua. A primeira turma será inicializada em 02/08 às 15h, no CEU das Artes, que fica na Avenida das Orquídeas, 395 – Vale das Acácias, Distrito de Moreira Cesar e a segunda turma terá seu início em 04/08 às 8h, no PAT que fica na Avenida Albuquerque Lins, 138.

Haverá ainda um encontro de abertura para ambas as turmas, em 30/06, às 17h, no CEU das Artes.

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. Comofunciona

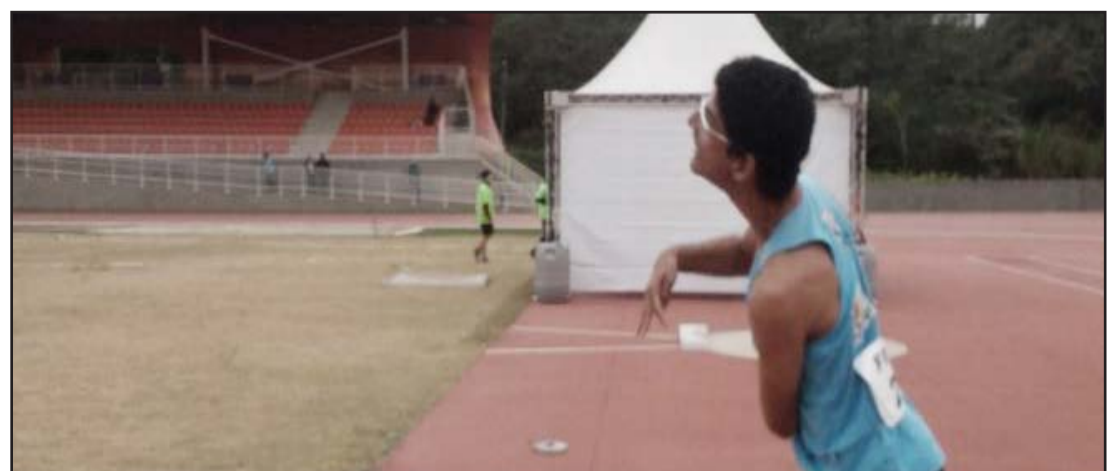
Durante 12 encontros, os facilitadores (como são chamados os orientadores de cada turma) apresentam técnicas de direcionamento ao mercado de trabalho, aperfeiçoamento de habilidades, produção de currículo, dicas de comportamento em entrevistas, noções de empreendedorismo, apresentação pessoal, comunicação e expressão, entre outros conteúdos.

SERVIÇO– Time do Emprego em Pindamonhangaba Inscrições: até 24 de junho

Local: Posto de Atendimento ao Trabalhador - Avenida Albuquerque Lins, 138

Atendimento: segunda a sexta-feira, das 9h às 16h. Informações: (12) 3637-1715/ 3643-1547

Paratletas de Taubaté comemoram bons resultados



A equipe de paratletismo de Taubaté participou neste sábado, dia 18, do Aberto São Paulo de Atletismo para Deficientes Físicos, no Centro Paralímpico Brasileiro, em São Paulo. A competição foi realizada pela Federação

Paulista de Desportos Para Cegos.

Pela equipe taubateana, Silvio Benedito Fernandes Leite categoria T11, e seu guia José Luiz da Costa conquistaram o 1º lugar nos 400m e 800m. Flavia Cristina Mota, ca-

tegoria F11 ficou com o 1º lugar no lançamento do dardo e arremesso de peso. Renato Aparecido Galvão, categoria F20/T20 foi 1º lugar no salto em distância. Cristiano Alves Oliveira, categoria T20, 1º lugar nos 400m.

31ª Festa TROPEIRO 2016 JAMBEIRO-SP

DE 30 DE JUNHO, 1, 2 E 3 DE JULHO

ENTRADA FRANCA

30/06 - Quinta
 19h30min - Apresentação dos alunos da escola João Leite (Casarão Cultural)
 19h30min - Café Tropeiro com distribuição de bolinho caipira, vinho quente e queijos (Casarão Cultural)
 19h30min - Roda de viola contada na Mantiqueira (Casarão Cultural)
 22h00min - Show - Banda Breje - (Praça Almeida Gó)

01/07 - Sexta
 19h30min - Apresentação da quadrilha de melhor idade (Casarão Cultural)
 21h00min - Sarcas e Piadas
 21h00min - Show dos Shows 0000min

02/07 - Sábado
 19h30min - Apresentação: Prefeitura de Jambeiro
 20h00min - Cultural Mix Tropeiro
 21h00min - Show - Zeca e Zeca (Diego)
 21h00min - Show dos Shows 0000min

03/07 - Domingo
 09h00min - Apresentação: Irmandade de São Benedito
 10h00min - Mass do Tropeiro
 11h00min - Apresentação: Mocimique e Esperança
 12h00min - Onda do Tropeiro
 12h30min - Apresentação: Mocimique Parque Bandeirantes
 13h30min - Show Banda Chapéu de Palha
 15h30min - Show 2000 Pedro IV atrezo
 19h00min - DJ Paulinho
 21h00min - Show Talis e Wellington
 21h00min - Show dos Shows 0000min