

Em apenas 46 horas todos os 6.000 mil ingressos para o Mr.Moo Churrasco estão esgotados!



A 8ª Edição do Mr Moo Churrasco é uma grande explosão nunca vista. Em apenas 46 horas foram vendidos os 6 mil ingressos para o maior All Inclusive desse segmento no Brasil.

A organização do MR Moo, sempre pensando nos apaixonados por um bom churrasco e uma boa música.

O evento acontece no dia 1 de junho, a partir das 13h, na Univap, Urbanova, em São José dos Cam-

pos, Vale do Paraíba.

Na programação Matheus e Kuan e muitas outras novidades que iremos soltar ao longo dos meses que antecede o evento.

Nosso Embaixador o empresário e Músico, Sorocaba, está muito feliz com a resposta do público. Para o idealizador e organizador do projeto Felipe Thai, esse é um sonho realizado. “Fico muito feliz como retorno do público, e prometemos fazer a melhor edição de todos os

tempos”, comenta o empresário.

A 8ª Edição do maior Churrasco do Brasil, Mr Moo Churrasco, terá mais de 80 estações com tudo a vontade dentro do evento: Churrasco, entradas, bebidas, drinks, sobremesas, degustações.

São 48 estações de churrasco, 8 bares de cerveja, 8 bares de drinks, 2 bares de vinho, 3 estações de sobremesa e café e 12 estações de patrocinadores com degustação.

Surto de sarampo pode ser resultado de negligência e da falta de conscientização

O Brasil está vivendo um surto de sarampo. A situação fez com que país perdesse o certificado de eliminação da circulação do vírus da doença, concedido pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), em 2016. De acordo com o Ministério da Saúde, em 2018 foram registrados 10.326 casos de sarampo. Este ano, até o dia 19 de março, mais 48 novos casos já foram confirmados. “A vacinação é a única forma de se blindar contra a doença. Se ela não está em falta, não deveria ter motivo para o que está ocorrendo”, diz o Biólogo Horácio Teles, membro do CRBio-01 – Conselho Regional de Biologia – 1ª Região (SP, MT e MS).

Para o especialista, uma das razões para o aumento dos casos de sarampo no país é a falta de preocupação da população em se prevenir contra a doença, por acreditarem

que ela está sob controle. “Tende ao esquecimento, à negligência. Por isso a necessidade de programas educativos permanentes de vacinação”, defende o Biólogo, que considera importante a realização de campanhas de conscientização sempre que os níveis de cobertura vacinal ficarem abaixo do desejável. “Mas, para o acompanhamento da cobertura, é fundamental o bom funcionamento do sistema de vigilância epidemiológica em todo o país”, acrescenta. Teles explica que há duas versões disponíveis da vacina, tanto na rede pública como na privada. “Além da tríplice-viral, que protege contra o sarampo, a caxumba e a rubéola, a tetra também age contra a catapora”, diz o Biólogo, que lembra que as únicas pessoas que não devem se imunizar são aquelas com suspeita de sarampo, gestantes, bebês menores de 6 meses

e imunodeprimidos. “A vacinação é a única forma de se proteger e as pessoas devem se conscientizar de que não é uma doença inofensiva. Em casos mais severos, ela pode comprometer o Sistema Nervoso Central e até mesmo levar à morte”, alerta o Biólogo. Os primeiros sintomas são febre alta (acima de 38,5°C) acompanhada de tosse, irritação nos olhos, congestão nasal e mal-estar intenso. Depois, aparecem manchas vermelhas no rosto que, em até três dias, chegam aos pés. E as complicações mais comuns são infecções respiratórias, otites, doenças diarreicas e também neurológicas. Em relação ao tratamento, não há um específico. Para as crianças acometidas pela doença, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a administração de vitamina A, com a dosagem variando de acordo com o tempo de vida da criança.

Caoa vai produzir caminhões na fábrica da Ford



A Caoa assinou um acordo de compra da fábrica da Ford de São Bernardo do Campo. A montadora e revendedora brasileira assumirá as operações da fabricante norte-americana que está deixando São Paulo. Na fábrica de São Bernardo a Caoa manterá apenas a produção de caminhões, descontinuando a linha de hatch Fiesta.

A intenção do grupo do empresário Carlos Alberto de Oliveira Andrade é produzir veículos pesados sob licença da Ford. Esse tipo de operação já é levada adiante na planta do

grupo Caoa em Goiás, na cidade de Anápolis. Naquela fábrica são produzidos Hyundai Tucson e ix35, além de Tiggo 5X e Tiggo 7. No Vale do Paraíba são produzidos veículos da Chery.

No final de fevereiro a Caoa tinha admitido estar negociando para a compra da fábrica da Ford. Em nota divulgada na época, a empresa tinha salientado manter “uma forte parceria” com a Ford há quatro décadas.

As negociações teriam sido levadas adiante junto com a montadora nor-

te-americana e o governo do estado de São Paulo. Para tentar salvar a fábrica de São Bernardo, o Executivo paulista criou um pacote com medidas de incentivos fiscais para montadoras.

Entre os benefícios, o governo ofereceu desconto de até 25% no Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS). No entanto, o incentivo será disponibilizado para as montadoras que investirem mais de R\$ 1 bilhão e criarem pelo menos 400 oportunidades de empregos.

Primeiro avião cargueiro KC-390 deve ser entregue no primeiro semestre



O primeiro avião cargueiro KC 390 será entregue pela Embraer à Força Aérea Brasileira (FAB) ainda no primeiro semestre deste ano. A informação foi divulgada ontem, dia 2 pelo executivo da empresa responsável pelo projeto, Walter Pinto Júnior, durante a Laad Defence & Security, principal feira de segurança e defesa nacional, que acontece no Rio de Janeiro. Segundo ele, uma segunda entrega do avião será feita até o fim do ano, de uma en-

comenda de 28 unidades encomendadas pela FAB. Walter Pinto lembrou que o projeto do KC 390 foi apresentado em uma das edições da LAAD, em 2007. Os KCs irão substituir cargueiros antigos, como os Hércules C-130, com a vantagem de serem mais rápidos, com maior capacidade de carga e mais modernos. O avião brasileiro tem capacidade de transportar até 26 toneladas de carga.

O executivo explicou que a joint venture entre a Em-

braer e a americana Boeing prevê dois acordos, um sobre aviação comercial, já assinado, e outro, futuro, especificamente sobre o KC, no qual o Brasil detém 51% e a Boeing, 49%.

Walter Pinto falou que a possibilidade da construção de uma fábrica nos EUA para produzir os KCs ainda é uma ideia prematura. “Temos muito orgulho desta aeronave. Fomos ousados. Ela é 100% nacional”, declarou o executivo.

A Gazeta dos Municípios
Tudo o que você lê aqui!
Você encontra em www.agazetadosmunicipios.com
Contato: (12) 3672-2257

Tremembé mora no meu
TREMEMBÉ
www.tremembeonline.com.br

Miscelânea

Curiosidades

A planta café surgiu na Albânia, onde hoje é a Etiópia, há mais de mil anos. Conta a lenda que um pastor observou que as suas cabras ficavam mais alegres e saltitando sempre que mastigavam os frutos de coloração amarelo-avermelhados dos arbustos existentes nos campos de pastoreio. Somente no século 16, na Pérsia foram torrados os primeiros grãos de café para fazer uma das bebidas, mais populares no Brasil e no mundo. Até o século 17, apenas os árabes produziam café. Em 1699, os holandeses iniciaram plantios experimentais em suas colônias na Ilha de Java. Aos poucos, alguns países entraram no mercado também usando as terras coloniais para o plantio. Foi por meio das Guianas que o café chegou ao norte do Brasil, em 1727. Hoje o Brasil é o maior produtor mundial do café, sendo responsável por 30% do mercado internacional e também o segundo maior consumidor do produto e tem as maiores plantações nos estados de São Paulo, Minas Gerais, Paraná, Espírito Santo, Bahia e Rondônia. Os grãos mais cultivados são o robusta, café menos aromático, de sabor típico, sem grandes nuances e um pouco amargo e o arábico de aroma superior e sabor mais doce e agradável.

Humor

A diferença entre a sogra do genro e a sogra da nora

Duas distintas senhoras se encontram e após um bom tempo sem se verem uma pergunta pra outra:

- Como vão seus filhos, a Rosa e o Francisco?

- Ah! Querida. A Rosa casou-se muito bem. Tem um marido maravilhoso. É ele quem levanta de madrugada pra trocar as fraldas do meu netinho, faz o café de manhã, arruma a casa, lava as louças, recolhe o lixo e faz a faxina da casa. Só depois é que vai trabalhar, em silêncio, para não acordar a minha filha. Um amor de genro! Benza-o, oh Deus!

- Que bom, hein amiga! E o seu filho, o Francisco? Casou também?

- Casou sim querida, mas tadinho dele deu azar demais. Casou muito mal. Imagina que ele tem que levantar de madrugada pra trocar as fraldas do meu netinho, fazer o café de manhã, arrumar a casa, lavar as louças, recolher o lixo e fazer a faxina da casa. E depois de tudo isso ainda sai pra trabalhar, em silêncio, pra não acordar a preguiçosa, vagabunda e encostada da minha nora, aquela porca, nojenta e mal agradecida!

Mensagens

Nos momentos mais graves, use a calma. A vida não pode ser um bom estado de luta, mas o estado de guerra nunca será uma vida boa. Não delibere apressadamente. As circunstâncias, filhas dos Desígnios superiores, modificam-se a experiência minuto a minuto. Evite lágrimas importunas. O pranto pode complicar os enigmas ao invés de resolvê-los. Se você errou desastrosamente, não se precipite no desespero. O erguimento é a melhor medida para aquele que cai. Tenha paciência. Se você não chegar a dominar-se, de balde buscará o entendimento de quem não o compreende ainda. Se a questão é excessivamente complexa, espere mai um dia ou uma semana a fim de solucioná-lo. O tempo não passa em vão. A pretexto de defender alguém, não penetre no círculo barulhento. Há pessoas que fazem muito ruídos por simples questão de gosto. Seja comedido nas resoluções e atitudes. Nos momentos graves, nossa realidade espiritual é mais visível. Em qualquer apreciação, abusiva a segundas e terceiras pessoas, tenha cuidado. Em outras ocasiões, outras pessoas serão chamadas a fim de se referirem a você. Em hora nenhuma proclamar seus méritos individuais, porque qualquer qualidade excedente é muito problemática no quadro de nossas aquisições. Lembre-se de que a virtude não é uma voz que fala e sim um poder que irradia.

Ninguém é ruim por completo e as decepções também não são exclusividade de algumas pessoas, o melhor é ponderar, relaxar e deixar as mágoas de lado. Perdoar ajuda a recuperar o equilíbrio e paz interior. Perdoar não significa necessariamente se reconciliar. Significa, antes de tudo, se reconciliar consigo mesmo. Se o que vale é recuperar o equilíbrio interior, o perdão pode ser um simples ato simbólico, mas fingir que perdoou só para fugir do problema não adianta nada e se o orgulho pesar? Lembre-se de que o maior beneficiado pelo perdão será você;

Pensamentos, provérbios e citações

Não existe melhor travesseiro do que uma consciência tranquila.

Um coração materno em qualquer lugar é um celeiro de luz.

Espere pela noite pra saber se o seu dia foi bom.

Todo progresso da ciência é resultado da audácia e imaginação.

Não rezo pelos políticos, apenas os observo e rezo pelo meu país.

A simpatia dá amigos e o interesse dá companheiros.

Quando falares que suas palavras sejam melhores que o seu silêncio.

Se não puder ser o que és, seja com sinceridade o que pudeses ser.

Julgue os homens pelas suas perguntas e não pelas respostas.

O mundo dá voltas, então relaxe.

Se for pra ser será.

COMUNICAÇÃO DE EXTRAVIO DE DOCUMENTO FISCAL

A Empresa NATHALIA DE ALMEIDA TIZZO, inscrita sob CNPJ 07.548.788/0001-14 e IE 246.109.629-112, com o endereço de sua sede a Av. Dr. Januário Miraglia, nº 2054- Fundos, Vila Abernессia, na Cidade de Campos do Jordão/SP, CEP 12.460-000, comunica o Extravio dos Documentos Fiscais: Equipamento ECF, marca SWEDA- Modelo IF ST 120 - Versão 01.00.05 - sob autorização ECF: 103488782 - COPETE TDF 008/2009 - Classe ECF-IF - sob número de fabricação SW 04080000000009366A com data de lação de 27/11/2008, Desenvolvedor de aplicativo ECF 53.485.215/0001-06/Sweda Informática Ltda - Aplicativo ECF Micro registradora / 2.11 - Memória Fita Detalhe -Serie MFD SW0100002177403/10/2008 e MFD SW01000089272 27/01/2012; bem como de cupons fiscais, mas documentos de diversas naturezas, como os relatórios fiscais (Leitura X, Redução Z. Leitura de Memória Fiscal), e documentos não fiscais (Relatório Gerencial, Comprovante Não Fiscal, Cupom Vinculado ao Cartão de Crédito, dentre outros), sendo que todos os documentos possuem uma numeração de Contador de Ordem de Operação (COO).

Oficial de Registro Civil das Pessoas Naturais da Comarca de Tremembé/SP

Livro D-25, FLS. nº 52, Termo nº 6972

Faço saber que pretendem se casar GERALDO MESSIAS SANTANA e MARIA APARECIDA DIAS DA SILVA, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3, 4 e 5 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Lagoinha/SP, nascido em 16 de dezembro de 1978, de profissão motorista, de estado civil solteiro, residente e domiciliado na Alamedas das Cravinas, nº 207, Flor do Campo, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filho de JOSÉ MARIA SANTANA, de 76 anos, natural de Lagoinha/SP, nascido na data de 22 de janeiro de 1943, residente e domiciliado em Lagoinha/SP e de MARIA FRANCISCA DOS SANTOS SANTANA, falecida em Lagoinha/SP na data de 7 de setembro de 2012. Ela é natural de São Paulo-SP, nascida em 1 de setembro de 1977, de profissão do lar, de estado civil divorciada, residente e domiciliada no mesmo endereço do contraente, filha de EDIVALDO MENDES DA SILVA, falecido em Taubaté/SP na data de 9 de setembro de 1995 e de ANA COSTA DIAS DA SILVA, de 66 anos, nascida na data de 25 de junho de 1952, residente e domiciliada em Tremembé/SP. Se algum souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavro o presente para ser afixado em Cartório e cópia para a imprensa local desta cidade.

Livro D-25, FLS. nº 52, Termo nº 6973

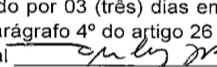
Faço saber que pretendem se casar CLEYTON FRANCISCO MENDES e AMANDA LUÍZA EVANGELISTA DE OLIVEIRA, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Tremembé-SP, nascido em 20 de novembro de 1990, de profissão ajudante geral, de estado civil solteiro, residente e domiciliado na Estrada Municipal José Maria Rodrigues Froes, nº 15, Atterrado, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filho de RONALDO APARECIDO MENDES, de 57 anos, natural de Tremembé/SP, nascido na data de 7 de junho de 1961 e de TÂNIA MARIA DE OLIVEIRA MENDES, 52 anos, natural de Tremembé/SP, nascida na data de 3 de setembro de 1966, ambos residentes e domiciliados em Tremembé/SP. Ela é natural de Taubaté-SP, nascida em 17 de abril de 1995, de profissão recepcionista, de estado civil solteira, residente e domiciliada na Avenida Audrá, nº 603, casa 1, Centro, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filha de LUIZ CARLOS DE OLIVEIRA, de 45 anos, natural de Taubaté/SP, nascido na data de 3 de dezembro de 1973 e de ANGELA EVANGELISTA DA FONSECA OLIVEIRA, de 43 anos, natural de Taubaté/SP, nascida na data de 26 de novembro de 1975, residentes e domiciliados em Tremembé/SP. Se algum souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavro o presente para ser afixado em Cartório e cópia para a imprensa local desta cidade.



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
ESTADO DE SÃO PAULO - COMARCA TREMEMBÉ
OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS,
TÍTULOS E DOCUMENTOS, CIVIL DE PESSOA JURÍDICA
E CIVIL DAS PESSOAS NATURAIS
DIRLEY JOSÉ DOS SANTOS
O F I C I A L

EDITAL DE INTIMAÇÃO – ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA – LEI 9.514/97

Dirley José dos Santos, Oficial do Registro de Imóveis desta Comarca de Tremembé, Estado de São Paulo.

FAZ SABER aos senhores **LOURIVAL LOUVEM** e sua esposa **GONSALINA BENTO SARAIVA LOUVEM**, que não tendo sido localizados em nenhum dos endereços fornecidos, o **BANCO SANTANDER (BRASIL) S/A**, credor do contrato de garantido pela unidade habitacional nº 11, localizada no Setor 01, Quadra D, do Condomínio Residencial Alto de Pinheiros, com acesso pelo nº 20 da Rua Dois, no Bairro Rancho Grande, nesta cidade, registrado sob nº 09, na matrícula nº 1.917, deste Registro Imobiliário, com saldo devedor de suas responsabilidades, solicitou através do requerimento protocolizado sob nº 25.113, nesta Serventia, a **INTIMAÇÃO** de Vossas Senhorias para que compareçam a este Registro Imobiliário, situado na Rua Monsenhor Amador Bueno, nº 438, Centro, nesta cidade, no horário de atendimento ao público das 9h às 16h (de segunda a sexta-feira), **no prazo improrrogável de 15 dias, contados a partir da data da última publicação deste Edital**, para fins de efetuar a purga do débito, cuja projeção se encontra à disposição nesta Serventia. Nesta oportunidade, fica Vossa Senhoria cientificado de que **o não cumprimento da referida obrigação no prazo estipulado, garante o direito de consolidação da propriedade do imóvel** em favor do credor fiduciário **BANCO SANTANDER (BRASIL) S/A**, nos termos do artigo 26, parágrafo 7º, da Lei Federal nº 9.514/97. E para que chegue ao seu conhecimento expediu este edital, que será publicado por 03 (três) dias em um dos jornais local de maior circulação, conforme preceitua o parágrafo 4º do artigo 26 da Lei Federal 9.514/97. Tremembé, 26 de março de 2019. O Oficial  Dirley José dos Santos.

RUA MONSENHOR AMADOR BUENO, 438 • CENTRO • TREMEMBÉ/SP • TEL.: (12) 3674.3461



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 05/04/2019

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 Abernессia.

CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Aluno Arantes.

CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvao 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.

POTIM: Nas bancas de jornais e repartições públicas

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: Na Distribuidora local de Jornais, São Bento do Sapucaí - SP

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 Iperouge e no Itaguá.

Surto de dengue coloca a visão em risco



Risco está relacionado a hemorragias e formação de depósitos de anticorpos nas artérias. Diabéticos e portadores de doenças vasculares correm mais perigo.

O surto de dengue no país tem entre seus principais sintomas a conjuntivite, inflamação da membrana que recobre a face interna das pálpebras e a esclera, parte branca dos olhos. Mas este não é o único risco para a visão. Segundo o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto do Instituto Penido Burnier a demora na busca por tratamento também pode causar distúrbios graves na visão que nem sempre são percebidos. Até a dengue clássica, considerada menos perigosa, pode afetar o segmento posterior dos olhos – coróide (revestimento interno) e retina (membrana que transmite imagens para o cérebro). Isso porque, explica, para combater o vírus nosso sistema imune forma anticorpos que alteram a corrente sanguínea. As principais mudanças no sangue são:

- Diminuição do número de glóbulos brancos e linfócitos responsáveis pela defesa do organismo.
- Queda das plaquetas que

respondem pela coagulação.

O especialista diz que a queda de plaquetas pode ocasionar hemorragia subconjuntival ou intraocular. Já a oclusão vascular é precipitada pelo depósito de anticorpos nas paredes internas das artérias e vasos que aumentam o risco de derrame intraocular.

Sintomas e Tratamentos De todas as alterações oculares decorrentes da dengue, a hemorragia subconjuntival que deixa a esclera congestionada de sangue é a que tem o aspecto mais impressionante, mas não é a mais grave. Pode estar relacionada a um trauma e por isso é mais comum entre crianças, comenta. Apesar de a aparência assustadora desaparece em semanas sem uso de medicação. Em caso de dor nos olhos ou visão turva, a recomendação é consultar um oftalmologista imediatamente. O médico destaca que a oclusão vascular (trombose) decorrente do depósito de anticorpos nas paredes das artérias somada à queda de plaquetas pode deixar a visão embaçada e aumenta o risco de hemorragia intraocular. Por isso, comenta, quem é acometido pela dengue deve pas-

sar por exame de fundo de olho logo após o diagnóstico da doença. O tratamento é feito com aplicações de laser para impedir o sangramento. Em caso de hemorragia, ele diz que é indicada a vitrectomia. Trata-se de um procedimento cirúrgico feito com micro incisões para eliminar o sangramento que provoca cegueira irreparável quando atinge a mácula (parte central da retina). Grupos de Maior Risco Queiroz Neto afirma que entre fumantes a dengue dobra a chance de hemorragia intraocular por conta do aumento da obstrução vascular provocada pelas substâncias do cigarro. Portadores de diabetes e colesterol alto que provoca aterosclerose também correm maior risco. O especialista alerta os pais para o alto índice de crianças que têm estas doenças não diagnosticadas. Isso porque a expectativa é de que 1 em cada 4 casos de dengue ocorram na população infantil. Manchas vermelhas na pele, febre, dor nas articulações, olhos e músculos são os primeiros sinais de alerta da doença. A recomendação é passar por consulta oftalmológica, mesmo quem nunca foi infectado.

Vida saudável ao seu alcance



Você já teve a sensação de que ser saudável é complicado demais? São tantas dicas, conselhos e pesquisas que até fica difícil saber no que acreditar, não é? Mas eu tenho uma ótima notícia para você: ser saudável não precisa, de maneira nenhuma, ser complicado.

Se você pensar bem, as pessoas eram muito mais saudáveis no passado, quando não haviam tantas dietas e produtos “de saúde”. E o que mudou desde então? Nada! Nossa genética ainda é a mesma, então, o que funcionava anos atrás também pode funcionar agora.

Quer ver como ficar saudável pode ser muito mais fácil do que parece? Confira 5 regras para ter uma vida saudável:

1. Não coloque coisas tóxicas em seu corpo

Você com certeza sabe que há muitas coisas no ambiente que são absolutamente tóxicas para os nossos corpos. E, considerando a natureza viciante de algumas delas, as pessoas muitas vezes têm uma dificuldade realmente grande em evitá-las.

Isso inclui os vilões habituais, como cigarro, álcool e drogas abusivas. Se você tem um problema com eles, dieta e exercício se transformam na menor das suas preocupações. O álcool pode até ser bom (com moderação, claro!) para aqueles que podem tolerá-lo, mas o tabaco e as drogas abusivas são ruins para todos.

Mas o que é muito mais comum hoje é comer alimentos pouco saudáveis e que geram várias doenças. Se você quiser ganhar uma ótima saúde, não tem outra saída: você precisa diminuir o consumo desses alimentos.

Provavelmente, a mudança, mais eficaz que você pode fazer para melhorar a sua dieta é cortar os alimentos embalados e processados. E não tenha dúvida: isso pode ser realmente difícil, porque muitos desses alimentos são alterados pelos chamados engenheiros de alimentos para torná-los tão viciantes quanto possível.

Quanto ingredientes específicos são, de longe os piores. A lista inclui sacarose e xarope de milho. Ambos podem causar estragos em seu metabolismo quando consumidos em excesso – embora algumas pessoas possam tolerá-los em quantidades moderadas.

No final das contas, o melhor a fazer é evitar todas as gorduras que necessitam de produtos químicos e fábricas para serem produzidos. Isso inclui as gorduras trans artificiais, óleos refinados e óleos vegetais, como os de soja, milho e girassol.

2. Levante coisas e se movimente

Se você quer ter uma ótima saúde, não pode abrir mão de usar os seus músculos. E não estamos falando apenas de ter um tanquinho ou veias saltando do seu bíceps! A verdade é que exercitar-se e levantar pesos vai muito além de uma boa aparência.

Claro, melhorar o visual e ficar mais atraente é um bônus e tanto. Mas isso é só a cereja do bolo: o exercício também é crucial para o seu corpo, cérebro e hormônios funcionarem melhor.

Levantar pesos, por exemplo, reduz o açúcar no sangue e os níveis de insulina, melhora o colesterol e reduz os triglicerídeos. Além disso, aumenta seus níveis de testosterona e hormônio de crescimento, ambos associados com a melhoria do bem-estar.

Quer mais? Levantar pesos (e outras formas de exercício) pode ajudar a reduzir a depressão e os riscos de todos os tipos de doenças crônicas, incluindo a obesidade, diabetes tipo II, doenças cardiovasculares, Alzheimer e muitos mais.

Finalmente, o exercício também pode ajudar a perder gordura, especialmente se for combinado com uma dieta saudável. Não só porque ele queima calorias, mas porque melhora o seu estado hormonal e função global do seu corpo.

E o melhor de tudo é que você não precisa se matricular em uma academia para se exercitar: você pode ficar em forma treinando na sua própria casa. Também é importante fazer alguma atividade ao ar livre, especialmente se você puder tomar um banho de sol nesse momento e aproveitar uma fonte natural de vitamina D. Andar a pé é uma boa escolha, por mais que seja um exercício subestimado. O segredo é escolher algo que você goste e possa fazer a longo prazo.

E atenção: para quem está completamente fora de forma ou tem algum problema de saúde, o melhor é falar com um médico ou profissional de saúde

qualificado antes de iniciar um novo programa de treinamento.

3. Durma profundamente O sono é muito importante para a saúde de maneira geral, e estudos mostram que a privação de sono está correlacionada com muitas doenças, incluindo a obesidade e doença cardíaca. Por isso, é extremamente recomendável dedicar o tempo adequado para ter um sono bom, de qualidade.

Se você não consegue dormir direito, por algum motivo, então consulte um médico. Os distúrbios do sono, como apneia do sono e outros, são muito comuns e, em muitos casos, facilmente tratáveis.

De qualquer forma, existem algumas coisas que você pode fazer por conta própria para melhorar seu sono, como não beber café no final do dia; ir para a cama e acordar na mesma hora todos os dias; dormir na escuridão completa e diminuir as luzes da casa algumas horas antes de se deitar.

4. Evite o excesso de estresse

Os passos acima já são boa parte do caminho para uma vida saudável, mas não são suficientes. A verdade é que nada disso adianta se você não estiver atento à maneira como pensa e se sente. Se você se sente estressado o tempo inteiro, é melhor parar e rever sua rotina.

O excesso de estresse pode aumentar os níveis de cortisol e causar efeitos prejudiciais graves no metabolismo. Ele pode inclusive aumentar a gordura na região abdominal e os riscos de todos os tipos de doenças. Acredita-se também que o estresse é um contribuinte significativo para a depressão.

Caso você sofra desse mal, é hora de parar e fazer de tudo para se estressar menos. Tente simplificar a sua vida e apostar em exercícios, técnicas de respiração profunda ou até mesmo meditação.

Se você simplesmente não consegue lidar com os pesos da vida diária sem ficar estressado demais, que tal ver um psicólogo? Há muitas maneiras de aprender a lidar com o estresse. Não só vai superar o estresse torná-lo mais saudável, mas também irá melhorar a sua vida de outras maneiras.

Afinal, ninguém quer passar a vida preocupado e ansioso, sem conseguir relaxar, não é?

A Gazeta dos Municípios

Leia e Anuncie
Tel: (12) 3672-2257

**Circulando no Vale do Paraíba
Litoral Norte e Região Serrana**

Para o leitor: Grande conteúdo e informações confiáveis
Para empresários: Uma vitrine de grande alcance e eficiência
www.agazetadosmunicipios.com



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

CHAMADA PÚBLICA Nº 006/2019 - PROC. ADM. Nº 124/2019 - OBJETO: O objeto da presente Chamada Pública é a realização de projetos junto a Secretaria Municipal de Saúde, por meio de profissional capacitado na Área de Artesanatos com habilidade em confeccionar e ministrar projetos de produtos em pintura em Pano de Prato e Fisioterapia para ministrar sessões de Equoterapia, conforme condições descritas na Chamada Pública, no Termo de Referência e demais anexos que integram a presente. DATA DE INSCRIÇÃO: de 08/04/2019 à 11/04/2019 - Horário: 09h00min às 16h30min. LOCAL DA REALIZAÇÃO: Secretaria Municipal de Saúde, localizada à Praça Josino Ribeiro da Silva, Nº 100, Bairro Frei Galvão, Potim/SP. - A Chamada Pública na íntegra poderá ser consultada no endereço acima citado ou retirado GRATUITAMENTE no site: www.potim.sp.gov.br.

A OAB recebeu neste mês de março o Dr Antônio Carlos Berlimi



Comissão dos Direitos da Criança e do Adolescente, Coordenada pela Advogada Dra. Cynira Datriño

Bonito. A OAB recebeu neste mês de março o Dr Antônio Carlos Berlimi, que proferiu palestra na

Casa do Advogado de Tremembé, sobre medidas de Proteção à Infância e a Juventude



Cronograma do Enem está mantido, diz Inep



O Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) disse que o cronograma do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) está mantido e que as provas serão aplicadas nos dias 3 e 10 de novembro, como previsto no edital. No dia 1 de abril, a RR Donnelley Editora e Gráfica Ltda, gráfica responsável pela impressão do exame, anunciou o fim das operações no Brasil. O grupo, que atua em outros países, disse em comunicado que a decisão foi tomada devido às difíceis condições de mercado na indústria gráfica e editorial nacional. Ontem, dia 2 em nota, o Inep afirmou que as etapas para a aplicação do Enem 2019 “transcorrem normalmente e que o cronograma está mantido”. Em relação à falência da gráfica contratada para a diagramação e impressão dos cadernos de prova da edição deste ano do Enem, a autarquia diz: “existem

alternativas seguras sendo avaliadas”. Segurança A RR Donnelley foi responsável pela impressão do exame desde 2009. Para imprimir as provas é necessário cumprir uma série de requisitos para garantir que as provas não vazem. A gráfica só pode ser acessada por pessoas previamente identificadas e após passarem por três etapas de fiscalização. Os funcionários trabalham com uniformes de cores diferenciadas e a aproximação da área de impressão é restrita. Avançados softwares dão suporte ao sistema de vigilância por câmeras. As provas do Enem são impressas durante dois meses, demandando um volume de 50 toneladas de papel por dia, de acordo com os dados divulgados pelo Inep em 2018. Ao todo, são consumidas 2 mil toneladas de papel em todo o processo, ou seja, 2 milhões de quilos de papel

com selo de procedência. Mais de 600 funcionários, contratados em um formato diferenciado de seleção, atuam no processo. No ano passado foram impressos 11 milhões de cadernos de questões para aplicação do Exame aos 5,5 milhões de inscritos. Foram impressos mais de 50 itens de material administrativo necessários para a aplicação, que vão da folha de coleta do dado biométrico até as etiquetas de identificação dos malotes. Enem 2019 O Inep reforçou nesta terça-feira que está aberto, até 10 de abril, o período para pedido de isenção da taxa de inscrição no Enem 2019 e justificativa de ausência na edição anterior. As inscrições para o exame acontecem entre 6 e 17 de maio. Para não pagar a taxa, os candidatos devem atender aos critérios de isenção. O pedido é feito pela Página do Participante, na internet. A taxa do exame este ano é R\$ 85.

Cinemark abre pré-venda de ‘Vingadores: Ultimato’



Filme chega ao cinema no dia 25 de abril. A Cinemark acaba de abrir a pré-venda de ingressos para um dos filmes mais aguardados de 2019: “Vingadores: Ultimato” (Disney), que tem estreia marcada para 25 de abril. Quem quer garantir seus lugares já pode adquirir ingressos pelo App Cinemark, pelo site www.cinemark.com.br e na bilheteria do shopping.

Com direção de Joe e Anthony Russo, o filme de super-heróis do Universo Marvel tem no elenco vários astros de Hollywood, como Robert Downey Jr., Mark Ruffalo, Scarlett Johansson, Chris Evans e Brie Larson. Sinopse: Após Thanos eliminar me-

tade das criaturas vivas, os Vingadores precisam lidar com a dor da perda de amigos e seus entes queridos. Com Tony Stark (Robert Downey Jr.) vagando perdido no espaço sem água nem comida, Steve Rogers (Chris Evans) e Natasha Romanov (Scarlett Johansson) precisam liderar a resistência contra o titã louco.

Iniciar atividade física após 40 anos traz benefícios semelhantes a quem inicia na adolescência, diz estudo

Levantamento mostra evidências de que se tornar fisicamente ativo mais tarde na vida adulta pode proporcionar benefícios comparáveis à saúde. Quando se fala em vida saudável, a indicação dos médicos é sempre a mesma: alimentação equilibrada e exercícios físicos regulares. Seguindo esta receita é possível prevenir uma série de doenças cardiovasculares e até mesmo câncer – e a boa notícia é que nunca é tarde para se beneficiar dos efeitos das atividades físicas. Pesquisadores do National Cancer Institute, da California Polytechnic State University e do Centers for Disease Control and Prevention realizaram um estudo com 300 mil participantes no qual descobriram que indivíduos que mantiveram alguma atividade física (entre 2-7 hora por semana) ao longo da vida, tiveram menor risco de morte durante o período do estudo. Notavelmente, aqueles que estavam inativos no início da idade adulta, mas começaram a se exercitar mais tarde na vida, experimentaram benefícios similares àqueles que estavam continuamente ativos. Segundo o levantamento – que foi publicado na plataforma científica “JAMA

Network Open” – tanto homens quanto mulheres que praticam atividade física regularmente entre 40 e 61 anos, têm uma queda de 43% no risco de morte por doenças cardiovasculares e 16% no caso de tumores malignos. O mais curioso é que os números são similares em relação aos que iniciaram aos 15 anos. “Através dos resultados é possível analisar que o corpo de uma pessoa na meia-idade reage positivamente aos estímulos dos exercícios”, explica Bernardo Garicochea, oncologista e especialista em genética do Centro Paulista de Oncologia – unidade de São Paulo do Grupo Oncoclínicas. A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é a prática de 150 minutos por semana de atividade aeróbica de intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos por semana de atividade de intensidade vigorosa. Os resultados obtidos no levantamento surgiram da realização de exercícios físicos de no mínimo 20 minutos diários como caminhada rápida, bicicleta ou dança, por exemplo. A eficiência das pesquisas levantamentos realizados entre 1980 a 2000 focavam em grupos nos quais

a atividade física era intensa. A queda de mortalidade por doenças cardiovasculares e por câncer de todos os tipos já se mostrava evidente. De acordo com o especialista, naquela época as pessoas não representavam uma amostra da população real, além do que, quem é capaz de ser ‘quase atleta’ por décadas também tem hábitos de vida muito mais saudáveis do que a maioria da população, criando um fator de confusão. Mais recentemente, os estudos passaram a ser realizados com pessoas mais representativas da média da população e os ganhos com atividade física moderada (três vezes por semana por 30 minutos, por exemplo), mantinha a queda de diagnósticos de câncer. “A nossa percepção neste momento é que a atividade física moderada seja suficiente para reduzir o risco para câncer, mesmo que iniciada entre 40 e 60 anos. Possivelmente essas explicações estão associadas a redução de obesidade, modificação de padrão hormonal e de níveis de insulina, menor dano observado no DNA das células causados por radicais livres, além da capacidade de regeneração celular”, finaliza.