

## EMS Taubaté Funvic e Vôlei Renata Campinas jogam com portões abertos



Na próxima quinta-feira, dia 10 de janeiro, o EMS Taubaté Funvic entra em quadra pela primeira rodada da Copa do Brasil Masculino de Vôlei, às 20h, no ginásio do Abaeté. Não é necessária troca de ingressos, a partida os portões estarão abertos.

A Copa Brasil Masculina de Vôlei reúne os oito melhores times do primeiro turno da Superliga Cimed, se enfrentando em um mata-mata simples.

A primeira rodada, equivalente às quartas de final, será disputada nos dias 10 e 16 de janeiro.

Na fase final, os quatro times vencedores se reunirão em Lages (SC) para a disputa pelo título nos dias 26 e 27 de janeiro.

O regulamento da Copa Brasil prevê que os confrontos da primeira rodada serão em cruzamento olímpico, com o 1º colo-

cado enfrentando o 8º, o 2º enfrentando o 7º, e assim por diante.

O EMS Taubaté Funvic, que encerrou o primeiro turno da Superliga Cimed na 4ª colocação, vai enfrentar na primeira rodada o Vôlei Renata Campinas (SP), que foi o 5º no primeiro turno.

Se a EMS Taubaté Funvic passar pelo Vôlei Renata Campinas, vai enfrentar na semifinal o vencedor do confronto entre SESC-RJ e Fiat/Minas (MG).

### TABELA

Fase classificatória

Jogo 1 – 10.01 (QUINTA-FEIRA) – Sesi-SP x Copel Telecom Maringá Vôlei (PR), às 19h, no Sesi Vila Leopoldina, em São Paulo (SP)

Jogo 2 – 10.01 (QUINTA-FEIRA) – EMS Taubaté Funvic (SP) x Vôlei Renata (SP), às 20h, no ginásio

Abaeté, em Taubaté (SP) Jogo 3 – 16.01 (QUARTA-FEIRA) – Sesc RJ x Fiat/Minas (MG), às 20h, na Jeunesse Arena, no Rio de Janeiro (RJ)

Jogo 4 – 16.01 (QUARTA-FEIRA) – Sada Cruzeiro (MG) x Vôlei UM Itapetininga (SP), às 20h, no ginásio do Riacho, em Contagem (MG)

Semifinais

Jogo 5 – 26.01 (SÁBADO) – Vencedor do Jogo 1º x 8º X Vencedor do jogo 4º x 5º – Ginásio Jones Mioso, em Lages (SC) – SPORTV

Jogo 6 – 26.01 (SÁBADO) – Vencedor do jogo 2º x 7º X Vencedor do jogo 3º x 6º – Ginásio Jones Mioso, em Lages (SC) – SPORTV

Final

Jogo 7 – 27.01 (DOMINGO) – Vencedor do jogo 5º x Vencedor do jogo 6º – Ginásio Jones Mioso, em Lages (SC) – SPORT

## Inscrições para concurso de marchinhas terminam na sexta



Encerram na próxima sexta-feira, dia 11 de janeiro, as inscrições para o concurso de marchinhas de Quiririm de 2019. Este ano as inscrições são realizadas exclusivamente pelo site da prefeitura no link <https://www.taubate.sp.gov.br/setuc/concurso-marchinhas/>.

Para a inscrição, é necessário preencher o formulário online e colocar todas as informações obrigatórias, RG, CPF do proponente, endereço, número do INSS ou PIS ou Pasep ou NIT (anexar imagem do documento). O candidato também deve preencher dados e anexar o áudio, letra, cifra e partitura (opcional) da marchinha

que está inscrevendo. As marchinhas devem ser inéditas e originais.

Todas as marchinhas serão avaliadas por uma comissão julgadora formada por três profissionais que farão uma pré-seleção de 20 composições. Elas passarão pelo processo de seleção de acordo com os seguintes itens: letra, prosódia e melodia. As notas serão apresentadas pelos jurados, variando de 5,0 a 10,0 pontos. Para o desempate serão consideradas as maiores notas na seguinte ordem: letra, prosódia e melodia; caso contido empate, será aferida melhor colocação para a marchinha que tiver o proponente mais velho.

As 20 marchinhas mais bem pontuadas na pré-seleção se apresentam na fase eliminatória do concurso, que acontece no dia 28 de fevereiro de 2019. Para a fase final serão classificadas 10 marchinhas, com apresentação no dia 1 de março de 2019. Ambas as fases acontecem no palco de eventos do Distrito de Quiririm, que fica na rua Coronel Marcondes de Mattos.

A marchinha campeã leva o prêmio de R\$ 2.500, a segunda colocada R\$ 2.000, a terceira R\$ 1.500 e o melhor intérprete será premiado com R\$ 500. Todos estes levam também o troféu do 13º Concurso de Marchinha de Quiririm.

## Cesta básica subiu em todas as capitais pesquisadas pelo Dieese

No ano passado, o preço da cesta básica subiu nas 18 capitais pesquisadas pelo Departamento Inter-sindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese). A informação foi divulgada ontem, dia 8 pelo Dieese.

De acordo com a instituição, entre dezembro de 2017 e dezembro do ano passado, as maiores altas ocorreram em Campo Grande (15,46%), Brasília (14,76%) e Belo Horizonte (13,03%) e as menores, em Recife (2,53%) e Natal (3,09%). Os preços que mais subiram nesse período foram os do leite integral, tomate, pão francês, da carne bovina de primeira, do arroz agulhinha e da batata. As maiores quedas foram registradas no café em pó e no açúcar.

Dezembro Considerando apenas o mês de dezembro, o valor

da cesta básica aumentou em 15 das 18 capitais pesquisadas pelo Dieese. Os preços subiram mais em Goiânia (5,65%), Salvador (4,13%) e Natal (2,77%). Houve queda de preço em Fortaleza (-3,48%), Vitória (-1,17%) e São Luis (-0,40%).

No mês passado, a cesta mais cara foi a de São Paulo, que custava, em média, R\$ 471,44. Em seguida aparecem, as do Rio de Janeiro (R\$ 466,75), de Porto Alegre (R\$ 464,72) e de Florianópolis (R\$ 457,82). Os menores valores médios de cestas básicas foram observados em Recife (R\$ 340,57), Natal (R\$ 341,40) e Salvador (R\$ 343,82).

Em novembro e dezembro do ano passado, o preço da batata subiu em todas as capitais analisadas, porque o clima seco prejudicou a produção no

centro-sul do país. O óleo de soja subiu em 16 das 18 capitais pesquisadas porque parte do óleo bruto foi usada para fabricação do biodiesel. O preço da carne bovina de primeira, que está em período de entressafra e bateu recorde de exportação, subiu em 15 cidades. Já o do leite integral caiu em 17 cidades por causa da oferta crescente.

Salário mínimo Com base na cesta mais cara do país – a de São Paulo – o Dieese calculou em R\$ 3.960,57 o valor do salário mínimo necessário em dezembro para suprir as despesas de um trabalhador e sua família com alimentação, moradia, saúde, educação, vestuário, higiene, transporte, lazer e previdência. O valor equivale a 4,15 vezes o salário mínimo vigente em dezembro (R\$ 954).

## SUS vai oferecer medicamento para pacientes com esclerose múltipla

Adultos diagnosticados com esclerose múltipla remittente recorrente poderão utilizar o medicamento acetato de glatirâmer na versão de 40 miligramas (mg) via Sistema Único de Saúde (SUS). Atualmente, a rede pública oferta apenas a versão de 20 mg. De acordo com o Ministério da Saúde, a incorporação vai permitir que o paciente reduza de sete para três as doses injetadas todas as semanas, garantindo maior qualidade de vida. A esclerose múltipla pode ser classificada por níveis de evolução clínica. Casos

remitentes recorrentes têm por características surtos autolimitados de disfunção neurológica com recuperação completa ou parcial. Segundo a pasta, cerca de 85% dos pacientes com a doença são inicialmente diagnosticados como remittentes recorrentes. Os outros níveis são secundariamente progressiva e primariamente progressiva.

A doença afeta normalmente adultos entre 18 e 55 anos de idade. Além disso, é duas a três vezes mais frequente em mulheres. Entretanto, crianças e

idosos também podem ser atingidos.

No mundo, estima-se que a cada 100 mil habitantes, 33 sofram com a enfermidade. No Brasil, o cálculo do ministério é que em torno de 35 mil pessoas convivam com a esclerose múltipla, sendo que cerca de 15 mil estão em tratamento atualmente no SUS. Entre os principais sintomas estão fadiga, formigamento ou queimação nos membros, visão embaçada, dupla ou perda da visão, tontura, rigidez muscular e problemas de cognição.

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

*Tremembé mora no meu*  
**TREMEMBÉ**  
[www.tremembeonline.com.br](http://www.tremembeonline.com.br)

# Miscelânea

## Curiosidades

Perceba quando estiver comendo demais. Durante algum tempo mantenha anotações sobre a sua alimentação para você poder controlar o que está comendo. Se seu trabalho é muito cansativo e você ataca comida gordurosa à noite, considere-se um comedor de estresse. Para outros, pode ser tédio, tristeza ou solidão. Existem muitas razões para comermos mais do que o necessário. Trabalhe com essas anotações e observe o seu progresso na alimentação. Tem gente que acha que comendo menos vai emagrecer, mas na realidade é que a falta de comida provoca um impacto no seu metabolismo corporal e a partir do momento em que você volta a comer, ganhará muito mais peso. Se não nos alimentarmos corretamente especialmente em relação às proteínas, nossas reservas musculares tornam-se debilitadas. Nenhuma dieta funciona se não for sustentável. Você deve tomar café de manhã. Seu corpo fica sem comida durante o sono e pular a primeira refeição faz segurar gorduras e ir para o “modo da sobrevivência”. Uma vez que você estabelecer uma rotina alimentar adequada, você perde peso, mas passar fome só vai deixar seu corpo confuso. Você não precisa ter fobia de carboidratos. Carboidratos como o arroz e o pão integral são muito importantes para o organismo, porque mantêm o açúcar no sangue estável, são bons para o humor e contém minerais essenciais. Eliminar um monte de alimentos provoca deficiência de minerais. Você não precisa comer muito, mas comer bem. É importante manter o horário das refeições, quer dizer, não comer enquanto assiste TV, lê ou mexer no computador. Se você não se concentrar na comida é mais ou menos como não comer. Procure ter tempo para aproveitar cada refeição.

## Humor

Por que os homens gostam de cachorros ao invés de esposas?

- 1 – Quanto mais atrasado você chegar em casa mais excitado seu cachorro fica ao recebê-lo.
- 2 – Cachorros não reclamam se você os chamar pelo nome de outros cachorros.
- 3 – Cachorros gostam que você deixe as coisas no chão.
- 4 – Os pais dos cachorros nunca vêm nos visitar.
- 5 – Cachorros concordam que você tenha que aumentar a voz para argumentar.
- 6 – Você nunca precisa esperar por um cachorro, eles estão sempre prontos para sair vinte quatro horas por dia.
- 7 – Cachorros acham engraçado quando você chega bêbado.
- 8 – Cachorros gostam de sair para pescar ou caçar.
- 9 – Um cachorro nunca irá lhe acordar a noite para perguntar: Se eu morresse você irá arrumar outro cachorro?
- 10 – Se um cachorro tiver filhos, você pode pôr seu anúncio e doá-los para outra pessoa.
- 11 – Um cachorro deixará você colocar uma coleira e nem te chamar de pervertido.
- 12 – Se um cachorro sentir o cheiro de outro cachorro em você, ele não ficará bravo, ele apenas achará interessante.
- 13 – Cachorros gostam de passear no banco de trás do carro.
- 14 – Se um cachorro vai embora, ele não levará a metade das suas coisas.
- 15 – Teste da verdade: Tranque a sua esposa e o seu cachorro no porta-malas do seu carro. Depois abra o porta-malas e veja dos dois qual estará mais feliz ao vê-lo.

## Mensagens

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

\*\*\*

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

\*\*\*

Para ser feliz, encare a vida de modo positivo e você se surpreenderá, sentindo-se feliz e cheio de energia. Lembre-se que todo mundo gosta de pessoas que transmitam otimismo. Faça planos, veja a vida como um todo e não deixe que pequenos revesses o desanime. Tente sempre alcançar seus objetivos. Você encontrará obstáculos no caminho, mantenha o foco na recompensa e evite se aborrecer por pequenos problemas.

## Pensamentos, provérbios e citações

- A vida é uma viagem, portanto admire a paisagem.
- Uma vez perdido o senso ético, torna-se difícil recuperá-lo.
- A dor é inevitável, mas sofrer é uma opção.
- Ser grande é abraçar uma grande causa.
- A rudeza é o limite da força de uma pessoa.

# Campeonato de skate agitou o fim de semana



A Prefeitura de Caraguatatuba, por meio da Secretaria de Esportes e Recreação, realizou na manhã de ontem (06/01), o campeonato de skate “Zoo York Battle”, em parceria com o projeto “Bowl Park Battle Tour”.

O público presenciou várias manobras radicais como por exemplo: Ollie 360, Bs Crooked, Comply 360 Bigspin, entre outras, que foram realizadas por skatistas da região que integram as categorias Mirim, Feminino, Iniciante e Open. Os participantes tinham de 6 anos a 30 anos de idade. E na disputa foram separados por idade e habilidade. O prêmio de mil reais foi destinado para os três primeiros colocados da Categoria Open, por ser uma categoria aberta para skatistas com mais habilidade. E também foi feita uma chamada Best-Trick (melhor manobra), e cada uma delas recebeu R\$50,00.

Vencedores do campeonato por categoria em ordem de colocação

Mirim: 61 participantes

1° Matheus Nicolas Oliveira ( 7 anos )

2° Alexandre Basílio ( 12 anos )

3° Erick Carvalho ( 7 anos )

Feminino: 39 participantes

1° Geovana Cervantes ( 6 anos )

2° Marcella Gabriella Pereira ( 9 anos )

3° Kemily Vitoria Pereira.

( 11 anos )

Iniciante: 52 participantes

1° Phelipe Augusto Nogueira ( 11 anos )

2° Luiz Cláudio Silva ( 11 anos )

3° Elias Albuquerque ( 11 anos )

Open: 28 participantes

1° Vinicius Costa ( 18 anos )

2° Marcos Dias ( 21 anos )

3° Walfrido Kogus ( 30 anos )

Juízes:

- Thales Eduardo ( Skatista e Proprietario de Skate Shopping )
- Roberto Airossa ( Skatista e Proprietario de Skate Shopping )
- Sandro Sobral ( Skatista Profissional )
- Vinicius dos Santos ( Skatista Profissional )



## 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 10/01/2019  
 Diretor responsável pela publicação: Daniel Domingues Ribeiro PRT 004860  
 Diretora Comercial: Dolores Russo  
 Edição 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 Abernassia.  
 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 PARAITINGA: Banca da Cidade e comércio local.  
 TAUBATÉ: Banca da Praça. Praça Dom Epaminondas - Tel.: (12)3632-1808  
 TREMEMBÉ: Nas bancas de jornais da cidade e repartições públicas  
 UBATUBA: Nas bancas de jornais: Av Iperougue e no Itaguá.

## Projeto Verão no Clima tem início com caminhada e ações nas praias



Na manhã do último sábado (05/01), foi realizada a 2ª Caminhada do Verão no Clima, que reuniu cerca de 150 de pessoas para um momento de descontração. A ação faz parte do projeto de educação ambiental e conscientização para redução da produção de lixo, limpeza de praias, uso consciente da água e reciclagem, realizado pelo Governo do Estado de São Paulo e coordenado pela Prefeitura de Caraguatatuba por meio da Secretaria de Meio Ambiente, Agricultura e Pesca.

As atividades começaram às 7h com alongamento e animação promovidos pela equipe da Secretaria de Esportes.

Os munícipes inscritos retiraram seu kit com camiseta e a grande maioria participou com a doação voluntária de alimentos e caixas de leite. Ao todo foram arrecadados 33 quilos de alimentos, 14 litros de leite e 2 litros de óleo, entregues nesta segunda-feira (07/01) ao Fundo Social de Solidariedade.

O público estava tão ani-

mado que foram realizadas duas largadas para o percurso de 2,5 Km, a primeira às 8h e a segunda, às 9h, com saída da Praça Ton Ferreira pela avenida da praia e retorno pela orla.

Na linha de chegada todos os participantes receberam medalhas como recordação do evento.

Além das equipes de monitores e servidores da secretária de Meio Ambiente, Agricultura e Pesca, estiveram presentes o secretário da pasta Marcel Giorgetti e o adjunto Roberto Ferreira; o secretário de Esportes e Recreação, Edvaldo Ormino; de Saúde, Amauri Toledo; de Educação, Márcia Paiva; além do Vereador Profº de Paula.

“Ficamos sempre muito contentes com o envolvimento das equipes e principalmente com a participação da população nessas ações. Temos que conversar com aqueles que sentam ao nosso lado na praia, com nossos vizinhos e amigos. O poder público está agin-

do com as limpezas, mas precisamos ser agentes multiplicadores da conscientização para redução da produção de lixo”, destacou o secretário, Marcel Giorgetti.

**Ações nas Praias**

De 04 de janeiro a 06 de março de 2019, dez praias de Caraguatatuba recebem o projeto Verão no Clima.

Os monitores têm a função de percorrer a extensão da praia para conversar e orientar os banhistas sobre a importância do descarte correto dos resíduos. A praia da Martim de Sá recebe um ponto fixo, de 04/01 a 06/03 e as ações itinerantes circulam entre as praias Mococa (04/01 a 13/01; e 01/02 a 03/02), Prainha (04/01 a 06/01), Centro (11/01 a 13/01; e 25/01 a 27/01), Cocanha (18/01 a 27/01; e 01/03 a 06/03), Indaiá (18/01 a 20/01; e 01/02 a 03/02), Tabatinga (08/02 a 10/02), Aruã (08/02 a 10/02), Palmeiras (15/02 a 24/02) e Porto Novo (01/03 a 06/03), sempre das 8h às 18h. Para mais informações: (12) 3897-2530.

## Conselho Municipal de Defesa dos Direitos do Idoso divulga calendário de reuniões



O Conselho Municipal de Defesa dos Direitos do Idoso (CMDI) divulgou o calendário de reuniões ordinárias para o ano de 2019. Os encontros serão realizados na sede da Secretaria Municipal dos Direitos da Pessoa com Deficiência e do Idoso (Sepedi) e serão abertos ao público.

As reuniões acontecerão todas às terças quintas-feiras de cada mês, às 9h, em exceção quando o dia recair em feriado ou data comemorativa, quando a reunião será antecipada. No mês de janeiro não haverá reunião devido à reunião de Diretoria para Planejamento Anual.

O CMDI é vinculado à Sepedi e é constituído como órgão colegiado de caráter permanente. Sua composição é paritária entre Poder Público e Socie-

dade Civil, com funções deliberativas, consultivas, normativas e de fiscalização no planejamento e formulação da política municipal das ações voltadas ao atendimento e defesa de pessoas idosas.

As reuniões do Conselho são abertas a população, como observadores e quando inscritos, com direito a voz. A sede da Sepedi fica na Rua Jorge Burihan, nº 10, no bairro Jardim Jaqueira e o telefone é o 3886-3050.

Confira o calendário:

**MÊS**

**DATA HORÁRIO**

Janeiro

Não haverá reunião do colegiado.

Reunião de Diretoria para Planejamento Anual

Fevereiro

21/02/19

9h

Março

21/03/19

9h

Abril

18/04/19

9h

Mai

16/05/19

9h

Junho

27/06/19

9h

Julho

18/07/19

9h

Agosto

15/08/19

9h

Setembro

19/09/19

9h

Outubro

17/10/19

9h

Novembro

21/11/19

9h

Dezembro

19/12/19

9h

## Comandante do Policiamento do Interior visita Ubatuba



O Prefeito Delcio Sato (PSD) recebeu, na manhã desta sexta-feira, 04, o comandante do Policiamento do Interior 1 (CPI-1), que abrange o Vale do Paraíba e litoral norte, coronel Lourival da Silva Júnior. O coronel Lourival fez uma visita de cortesia, após sobrevoar a região do Litoral e a cidade, visitar o alojamento da PM em Ubatuba e conferir as condições de trabalho da

corporação e do efetivo de reforço da Operação Verão (177 policiais).

Ele, que assumiu a função em junho de 2018, agradeceu o apoio do prefeito e valorizou o trabalho desenvolvido pela PM no município, destacando a atuação do comandante da 3ª Companhia da Polícia Militar de Ubatuba, Capitão Robert Scott Neill.

Sato também elogiou a

atuação da PM em Ubatuba, agradeceu a estada do água, apoiando as ocorrências na temporada, e destacou o trabalho integrado das forças policiais, que facilita o combate à criminalidade.

Ambos ainda conversaram sobre os avanços e desafios da gestão em dois anos de mandato e sobre a perspectiva para os próximos anos após as eleições 2018.



