

Simube amplia prazos e cursos



O Sistema Municipal de Bolsas de Estudos de Taubaté (Simube) publicou nesta quarta-feira, dia 9 de janeiro, no diário oficial do município, a retificação dos editais de chamamento dos alunos e do termo de homologação das instituições de ensino

cadastradas. No edital de chamamento dos alunos há alteração no prazo para preenchimento da ficha de inscrição que foi estendido até às 17h do dia 31 de janeiro. Já no termo de homologação das instituições de ensino, a Universidade de

Taubaté (Unitau), solicitou a inclusão dos cursos de Arquitetura e Urbanismo e Engenharia de Produção Mecânica. O edital completo e a ficha de inscrição está disponível em: <http://www.taubate.sp.gov.br/simube/simube-2019/simube-2019/>

Febre Amarela: Oncologista comenta sobre vacinação em pacientes com câncer



Com a chegada do verão, o Estado de São Paulo entra em alerta sobre a Febre Amarela, doença transmitida pelo mosquito *Aedes Aegypti*. A Vacinação contra a doença é a principal forma de combate, mas apesar disso é muito comum que a população tenha dúvidas sobre a vacina. A vacina contra a febre amarela é segura, no entanto, há restrições em casos de gestantes, idosos, crianças com menos de nove meses e pessoas que apresentem imunodeficiência. No caso específico de pacientes com câncer, a recomendação é que a vacina não seja tomada durante o período de tratamento.

De acordo com o Dr. Andrey Soares, oncologista do Centro Paulista de Oncologia (CPO) – Grupo Oncoclínicas o paciente oncológico que está recebendo quimioterapia, por estar com a imunidade fragilizada e com uma capacidade menor de produzir anticorpos, ao receber o vírus da febre amarela vivo atenuado, corre mais riscos de apresentar efeitos colaterais. “Nesses casos, a vacinação só pode ocorrer três meses após a finalização do tratamento quimioterápico”, comenta. Já em casos de pessoas que estão recebendo a imunoterapia e radioterapia, é recomendado aguardar a conclusão do

tratamento para receberem a imunização. “Vale ressaltar que não há motivo para pânico. Cada situação é avaliada de acordo com a saúde do paciente e a região onde reside, é possível indicar outros mecanismos de proteção contra a doença. A transmissão da febre amarela se dá por meio da picada do mosquito contaminado. Por isso, pacientes em tratamento de câncer, assim como outros de grupos que não tenham recomendação de imunização, devem utilizar roupas adequadas que cubram maior parte da pele, repelente e considerar o uso de mosquiteiros na janela e/ou sobre a cama”, finaliza especialista.

Ceará atualiza para 215 o número de presos



O governador do Ceará, Camilo Santana, informou em uma rede social, que as forças de segurança prenderam 215 pessoas desde o início da onda de violência no estado, que completou uma semana ontem, quarta-feira. Do total de presos, 17 foram por coação de comerciantes de Fortaleza. Temendo represálias, diversos empresários fecharam as portas de suas lojas na capital, ao longo dos últimos dias. De acordo com a Secretaria de Segurança Pública e Defesa Social, o policia-

mento ostensivo continua reforçado em locais estratégicos, como terminais de ônibus, os próprios veículos de transporte coletivo, além de ruas e avenidas de Fortaleza e região metropolitana. “Houve redução significativa das ações criminosas na capital e [no] interior, mas o trabalho dos nossos profissionais de segurança seguirá no mesmo ritmo para garantir a ordem e proteger a nossa população. Todos unidos contra o crime!”, postou o governador. Camilo Santana também confirmou a

transferência de líderes de facções criminosas de prisões no Ceará para unidades do sistema penitenciário federal. Na manhã de hoje, de acordo com a imprensa local, um grupo de criminosos ateou fogo a uma creche no município de Caucaia, região metropolitana, utilizando coquetéis molotov. Móveis da unidade escolar foram destruídos, mas os seguranças conseguiram debelar o incêndio. A creche estava vazia e não houve registro de feridos.

Atividades físicas beneficiam pacientes com asma



Conhecida por provocar falta de ar, chiado e desconforto no peito e tosse, a asma é uma doença que acomete 10% da população brasileira, ou seja, cerca de 19 milhões de pessoas. Alguns destes sintomas podem apresentar piora durante exercícios físicos, o que pode gerar dúvidas se a prática é indicada por quem sofre da doença. Porém, diversos estudos científicos apontam que tais atividades beneficiam quem sofre de doenças respiratórias, atuando desde a prevenção até o tratamento. A dificuldade respiratória relativa à asma não deve ser encarada como

condição para dispensa de exercícios físicos. Porém, assim como o uso de medicamentos, é importante dosar a quantidade certa para que o exercício gere resultados para os pacientes. “A atividade deve fazer parte de um tratamento individualizado de acordo com o tipo de asma e não dispensa o tratamento com medicamentos”, explica dr. Oliver Nascimento, pneumologista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e especialista interno da GSK. “Para o paciente ter uma boa capacidade física e não desenvolver crises de asma durante os exer-

cícios, sua asma tem que estar adequadamente controlada”, reforça o médico. Segundo dados do Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde do Ministério da Saúde (CGDANT/MS), treinos físicos melhoram o condicionamento muscular e cardiorrespiratório. Ciclismo, remo, corridas de longa duração e a própria natação são os mais indicados para aqueles que possuem asma. Outras modalidades como futebol, basquete e vôlei também são recomendadas, desde que o praticante se adapte à modalidade.

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

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.

Instituto Argonauta e Aquário de Ubatuba lançam a 2ª edição do boletim informativo do lixo nas praias do Litoral Norte



Boletim do LIXO nas praias do LITORAL NORTE

JAN/2019 - ANO I - Nº 2
www.institutoargonauta.org

Período de Avaliação: 01 a 31/12/2018

UBATUBA	CARAGUATATUBA
CLASSIFICAÇÃO MÉDIA MENSAL	CLASSIFICAÇÃO MÉDIA MENSAL
Praias monitoradas: 57	Praias monitoradas: 15
Ausente: 11	Ausente: 0
Traços: 46	Traços: 9
Inaceitável: 0	Inaceitável: 6
Caótico: 0	Caótico: 0
SÃO SEBASTIÃO	ILHABELA
CLASSIFICAÇÃO MÉDIA MENSAL	CLASSIFICAÇÃO MÉDIA MENSAL
Praias monitoradas: 31	Praias monitoradas: 29
Ausente: 27	Ausente: 14
Traços: 4	Traços: 15
Inaceitável: 0	Inaceitável: 0
Caótico: 0	Caótico: 0

Confira o impacto do lixo nas praias do litoral Norte registrado no período de 1º a 31 de dezembro de 2018 e publicado pela equipe do Instituto Argonauta, em parceria com o Aquário de Ubatuba. Esta 2ª edição do Boletim Informativo do Lixo nas praias do litoral Norte contém informações coletadas no período de 1º a 31 de dezembro de 2018, com amostras de lixo recolhidas diariamente durante a operação do Projeto de Monitoramento de Praias da Baía de Santos (PMP-BS). Com base em levantamento realizado em 132 praias ao longo de 140 quilômetros entre Ubatuba, Caraguatatuba, São Sebastião e Ilhabela, 52 praias foram classificadas como “ausentes” e 74 praias com “traços”. Nesse período, nenhuma praia foi apontada como “caótico” e seis praias foram enquadradas como “inaceitável”, todas essas praias localizadas em Caraguatatuba. As informações completas do estudo

estão disponíveis no site do Instituto Argonauta. Acesse a íntegra do boletim pelo link: <https://institutoargonauta.org/2014/wp-content/uploads/2019/01/Boletim-Litoral-Norte-2-2-4.pdf> No período de avaliação, foram retirados 942,7 kg de lixo das praias. Em Ubatuba, um total de 330,8 kg, Caraguatatuba 256,5 kg, São Sebastião 302,5 kg e Ilhabela 153,9 kg. Os valores de peso são referentes a uma amostragem do local diária, sendo possível visualizar picos do aumento destes resíduos principalmente aos finais de semana em todos os municípios. O objetivo desse boletim é sensibilizar turistas, moradores e autoridades da região do litoral Norte Paulista quanto aos impactos causados pela presença do lixo no ambiente marinho, afirma o presidente do Instituto Argonauta, o oceanógrafo Hugo Gallo. Segundo Hugo Gallo, de 2.600 animais encontrados mortos e necropsiados

pela equipe do Instituto Argonauta no âmbito do PMP-BS (de agosto de 2015 a agosto de 2018), 48% apresentaram alguma interação com o lixo marinho”. O monitoramento, resgate e reabilitação de animais marinhos são algumas das atividades realizadas pelo Instituto Argonauta dentro do Projeto de Monitoramento de Praias da Baía de Santos (PMP-BS), que é uma atividade desenvolvida para o atendimento de condicionante do licenciamento ambiental federal das atividades da Petrobras de produção e escoamento de petróleo e gás natural no Polo Pré-Sal da Baía de Santos, conduzido pelo Ibama. Esse projeto tem como objetivo avaliar os possíveis impactos das atividades de produção e escoamento de petróleo sobre as aves, tartarugas e mamíferos marinhos, através do monitoramento das praias e do atendimento veterinário aos animais vivos e necropsia dos mortos.

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 11/01/2019
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 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 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.

EDP alerta sobre segurança no período de férias escolares



Período de recesso escolar concentrou 56% das ocorrências de pipas na rede elétrica da Distribuidora. Empresa atendeu quase 2 mil ocorrências com pipas na rede elétrica do Vale do Paraíba. Empinar pipa ou “papagaio” é uma brincadeira saudável e bastante praticada por crianças e até mesmo adultos. Durante as férias escolares, a atividade é ainda mais comum e, por isso, a EDP, distribuidora de energia elétrica do Alto Tietê, Vale do Paraíba e Litoral Norte de São Paulo, reforça orientações para um brincar seguro, principalmente longe das redes elétricas. A empresa destaca também outros cuidados para garantir a segurança durante as férias. Segundo a Associação Brasileira de

Distribuidores de Energia Elétrica (Abradee), as pipas foram a quinta maior causa de mortes relacionadas a energia elétrica no país entre 2009 e 2017, atrás de construção/manutenção predial, ligações clandestinas, instalação de antenas e poda de árvores. No período foram registrados 77 óbitos.

Em 2018, a EDP registrou 1.979 ocorrências de pipas na rede elétrica que abastece o Vale do Paraíba, deixando 146.196 clientes sem energia em algum momento do ano. Para o atendimento, as equipes da concessionária são deslocadas para realizar o reparo e a limpeza da rede danificada, que, na maioria dos casos, tem a camada protetora da fiação cortada pela linha da pipa,

interrompendo o fornecimento para a região.

Marcio Jardim, gestor executivo da EDP, reforça a importância da prática segura da brincadeira. “Trabalhamos para restabelecer o fornecimento de energia o mais rápido possível, mas nossa preocupação maior é com a segurança. Sabemos que o cerol ainda é muito utilizado e, por ser composto de pó de vidro, é altamente condutor de energia, podendo causar sérios acidentes com quem está brincando e com outras pessoas.” Para conscientizar a população e alertar crianças e adultos sobre como reduzir os riscos na hora de brincar, a EDP e o Instituto EDP realizam projetos durante todo o ano com as comunidades

dos municípios onde a concessionária atua, principalmente em escolas e áreas com altos índices de ocorrências com a causa pipas. Vale ressaltar algumas orientações: ü Além de serem proibidos, o cerol e a chamada “linha chilena” trazem risco para motociclistas e pedestres e também oferecem perigo no contato com a rede de energia. Ao cortar a camada protetora da fiação, a linha interrompe a transferência de corrente elétrica, podendo provocar curto-circuito;

ü Empine pipas longe de rede elétrica, em locais onde não exista nenhum tipo de cabo de energia, de serviço telefônico ou antenas de celular. Isso evita acidentes e interferências na qualidade desses serviços; ü Se a pipa ficar presa nos fios elétricos, não tente retirá-la. Nunca use varas nem suba no poste para tirar uma pipa. O choque, nestes casos, pode ser fatal; ü Arremessar objetos na rede elétrica para o resgate da pipa pode causar graves acidentes. O “lança-gato” (pedra presa a uma linha) ou qualquer outro objeto não devem ser lançados na rede; ü Empinar pipas em locais como lajes e muros deve ser evitado. A proximidade com os fios de alta tensão aumenta o risco de acidentes graves e fatais, além do perigo de quedas. ü Em caso de relâmpagos, recolha a pipa imediatamente. Não solte pipas em dias de chuva ou vento muito forte;

ü Alguns materiais utilizados na confecção de pipas são condutores de energia e aumentam o perigo quando em contato com a rede elétrica. Rabiolas feitas de fita VHS ou cas-

sete e papel alumínio são alguns exemplos;

Um acidente causado por descarga elétrica pode deixar sequelas como queimaduras e, em casos mais extremos, causar a morte. Além das pipas, a Empresa elenca outras orientações importantes nos cuidados com energia durante as férias escolares: Oriente as crianças a manterem distância das redes elétricas, não permitindo, por exemplo, que elas subam em árvores que estejam próximas à fiação; Dentro de casa, não manuseie aparelhos elétricos com os pés descalços e molhados, já que água é condutora de energia; Em espaços fechados, evite deixar fios e extensões expostas e mantenha tomadas sem uso tampadas e isoladas.

Para mais informações, solicitações e denúncia de possíveis riscos com a rede elétrica, ou para comunicar a interrupção do serviço, a EDP orienta à população a entrar em contato pelos canais de atendimento:

– Site EDP Online: www.edponline.com.br

– Aplicativo EDP Online (compatível com as plataformas Android™, iOS e Windows Phone)

– Central de Atendimento ao Cliente: 0800 721 0123 (ligação gratuita, 24 horas/sete dias por semana).

– Agência de atendimento presencial (endereços de todas as unidades no site EDP Online)

Dados por município Vale do Paraíba – Ocorrências com pipas

MUNICÍPIO	OCORRÊNCIAS	CLIENTES IMPACTADOS	APARECIDA
1913	CAÇAPAVA	41	3583
34	CACHOEIRA PAULISTA	2793	CANAS
6	239	CARAGUATATUBA	221
5651	CRUZEIRO	134	8917
106	GUARATINGUETÁ	5589	JACAREÍ
175	5677	JAMBEIRO	1
1	1	LORENA	227
13310	MONTEIRO LOBATO	1	1
1	PINDAMONHANGABA	217	11862
35	POTIM	1082	ROSEIRA
11	56	SANTA BRANCA	10
11610	SÃO JOSE DOS CAMPOS	317	30094
102	SÃO SEBASTIÃO	7787	TAUBATÉ
260	32209	TREMEMBÉ	51
3822	TOTAL	1.979	146.196

Brasileiros banalizam proteção dos olhos

Falta de proteção pode causar várias doenças. Saiba como escolher seus óculos de sol.

No verão a maioria dos brasileiros protege a pele do sol, mas só 45% protegem os olhos. É o que mostra um levantamento feito pelo oftalmologista Leôncio Queiroz Neto do Instituto Penido Burnier com 814 participantes na faixa etária de 25 a 65 anos. E o que é pior – muitos dos que protegem os olhos podem estar usando óculos vencidos. Testes em laboratórios ópticos comprovam que o filtro UV nas lentes se desgasta com o tempo conforme ficou demonstrado em um estudo internacional. A estimativa é de que em média a validade do filtro expira em dois anos, mas pode acontecer antes, conforme o tempo de exposição à radiação. Significa que quem trabalha ao ar livre o dia todo deve trocar os óculos a cada ano. O médico alerta que a visão começa a sofrer a ação da radiação ultravioleta ainda na infância. Isso porque crianças passam três vezes

mais tempo ao ar livre do que os adultos. Além disso, até os 10 anos, o cristalino é completamente transparente e permite que 75% da radiação penetre na retina. Índice perigoso

Durante o ano todo nossos olhos devem ser protegidos do sol, mas no verão a necessidade é ainda maior porque a radiação atinge índices extremos. Apesar disso o especialista ressalta que uma criança não deve usar óculos de sol o tempo todo. A OMS (Organização Mundial da Saúde) preconiza que os olhos devem ser protegidos com lentes que contenham filtro sempre que a radiação ultrapasse o índice de seis. Por isso o médico diz que a recomendação das avós de se expor ao sol durante trinta minutos antes da 10 horas é uma importante dica para a visão de uma criança. Na dúvida sobre o índice de radiação neste período da manhã, os olhos das crianças com até 10 anos de idade devem ser protegidos apenas com viseira, boné ou chapéu que filtra até 50% da radiação

UV. Isso porque a visão é moldada até esta idade e o estímulo visual de cores, formas e brilho contribuem para a perfeita moldagem que está associada à capacidade de aprendizado.

Doenças causadas pelo sol O oftalmologista afirma que as principais doenças causadas pela radiação UV (ultravioleta) não aparecem de imediato. O sol tem efeito cumulativo sobre os olhos. A falta de proteção ou o uso de uma lente escura sem filtro permitem que uma quantidade maior de radiação UV penetre no globo ocular, aumentando em até 60% o risco de contrair catarata. A doença torna o cristalino do olho opaco. A diminuição da luz no globo ocular faz a pessoa enxergar tudo embaçado até a completa perda da visão caso não seja tratada. O único tratamento para catarata é a cirurgia que substitui o cristalino opaco por uma lente intraocular. Outras doenças oculares causadas pela exposição ao sol sem proteção são o pterígio e a degeneração da retina

responsável pela visão de detalhes.

Queiroz Neto afirma que muitas pessoas confundem pterígio com catarata. O pterígio, explica, é um espessamento leitoso da conjuntiva, membrana incolor que cobre a parte branca do globo ocular e a superfície interna das pálpebras. A doença, explica, é uma reação de defesa contra o ressecamento provocado pela radiação UV. Surge no canto do olho e cresce em direção à córnea.

É portanto, uma alteração externa ao contrário da catarata que é interna. Segundo o especialista no início o pterígio pode ser tratada com pomadas antiinflamatórias. Mas quando começa atrapalhar a visão deve ser retirado através de uma intervenção cirúrgica ambulatorial.

Segundo o médico, a degeneração macular é a perda irreversível da visão central. “Nossos olhos podem ser comparados a uma máquina fotográfica. A Oftalmologia ainda não troca o filme dessa máquina que correspon-

de à retina”, afirma. Cuidado com óculos de camêlo

Queiroz Neto ressalta que em um painel do qual participou no INMETRO Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial a análise de seis diferentes marcas de óculos apontou conformidade de proteção das lentes, enquanto a análise de lentes sem procedência não indicou a proteção de 100% do UV. O problema é que um levantamento da Abióptica (Associação Brasileira da Indústria Óptica) aponta que 4 em cada 10 optam por óculos de sol falsificados.

Como escolher Poucos brasileiros sabem mas óculos de boa procedência têm código de certificação de qualidade que pode ser encontrada na embalagem, garantia ou astes. O código do Brasil é NBR ISO 15111, da Europa EN 1836:2005, Inglaterra BS EN 1836:2005, EUA ANSI Z87.1-2003, Austrália e Nova Zelândia AS/NZS 1067:2003

Embora a cor da lente não

influa na proteção UV o oftalmologista destaca que Bons óculos escuros ajustam a quantidade de luz que chega aos olhos sem alterar a visibilidade. Para o dia a dia a dica do médico é usar lentes âmbar ou marrom que permitem boa visão de contraste e profundidade, além de reduzirem reflexos. Para dirigir em dias nublados recomenda lentes cinza que melhoram a visão de contraste. Para surfistas e outros esportes aquáticos ele diz que as cores de lente mais recomendadas são a rosa e púrpura porque melhoram a visão de contraste em fundos verdes ou azuis. No lusco-fusco do entardecer a dica são lentes amarelas que reduzem o ofuscamento de motoristas provocados pela luz dos faróis. Além da cor, o oftalmologista recomenda dar preferência para os óculos maiores que protegem a pele ao redor dos olhos evitando manchas e câncer de pele nas pálpebras, além de modelos fechados nas laterais por onde também passa radiação.

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.

SUS vai oferecer medicamento para pacientes com esclerose múltipla

ESCLEROSE MÚLTIPLA

A esclerose múltipla ataca o sistema nervoso central, causando tremores, dificuldade para andar, enxergar, falar e até paralisia.

Mesmo com o avanço dos tratamentos, 50% dos pacientes vão precisar de ajuda para ficar em pé, depois de 15 anos do primeiro sintoma.

30 mil pessoas no Brasil vivem com a doença.

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 sofrem 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.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

Aviso de Retomada de Sessão – Pregão Nº 058/2018 - Contratação de Empresa Especializada para Prestação de Serviços Médicos pelo prazo de 12 (doze) meses, conforme Termo de Referência, podendo ser prorrogado nas formas da autorização contida no Artigo 57, II, da Lei 8666/93 e alterações posteriores. Tendo em vista a abertura de diligência acerca dos documentos de habilitação da empresa SMEDMIX SERVIÇOS COMBINADOS EM SAÚDE EIRELLE EPP, a Secretaria de Administração confirma a manutenção da INABILITAÇÃO da mesma, conforme decisão do Pregoeiro em Sessão ocorrida no dia 08/01/2019 e convoca a empresa classificada em segundo lugar para Negociação e abertura do envelope de Habilitação em Sessão à se realizar no dia 14/01/2019, às 09h00min, no Setor de Licitações da Prefeitura Municipal de Potim, sito à Praça Miguel Corrêa dos Ouros, nº 101, Centro, Potim/SP. Potim, 10 de janeiro de 2019 – André L. S. Oliveira – Pregoeiro.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

Aviso de Retomada de Sessão – Pregão Nº 059/2018 – Aquisição de Van com Acessibilidade. Tendo em vista a necessidade de abertura de diligência para verificação de aceitabilidade dos veículos ofertados quanto à especificação solicitada em convênio, foi DESCLASSIFICADA a Proposta da empresa TOTAL COMERCIO E SERVIÇOS DE VEICULOS LTDA, devido ao veículo ofertado não possuir barra estabilizadora traseira; estando CLASSIFICADA a Proposta da empresa LBAK PEREIRA E SOUZA TRANSPORTE LTDA, pelo veículo ofertado ter todas as características solicitadas no Edital, convoca-se a empresa LBAK PEREIRA E SOUZA TRANSPORTE LTDA para Negociação e abertura do envelope de Habilitação em Sessão à se realizar no dia 14/01/2019, às 14h00min, no Setor de Licitações da Prefeitura Municipal de Potim, sito à Praça Miguel Corrêa dos Ouros, nº 101, Centro, Potim/SP. Potim, 10 de janeiro de 2019 – André L. S. Oliveira – Pregoeiro.