

Tenaris no Brasil realiza a 2ª edição do “Voluntários em Ação”



Mais de 160 voluntários, entre funcionários da Tenaris no Brasil, familiares e comunidade escolar, participaram de uma ação na Escola Estadual Prof. Antônio Aparecido Falcão, localizada no bairro Cidade Nova, em Pindamonhangaba, onde estudam mais de 280 alunos. Durante todo o dia, foram realizadas atividades de pintura, jardinagem, manutenção e limpeza que integram o programa global “Voluntários em Ação”, que acontece em diversas regiões do mundo onde a empresa atua. Durante o dia foram realizadas pinturas de paredes,

das quadras e melhorias na infraestrutura e nos jardins. A responsável por Relações Comunitárias da Tenaris no Brasil, Bruna Prado De Bellis, reforça a importância da iniciativa. “Os nossos projetos junto à comunidade estão prioritariamente ligados à educação, que consideramos uma peça-chave na transformação da sociedade. Por esse motivo escolhemos realizar nossas ações de voluntariado em escolas e dedicar o nosso esforço e o dos voluntários à educação”, destaca. O Diretor de Recursos

Humanos da Tenaris no Brasil, Luiz Henrique Silva Marcondes, afirma que o “Voluntários em Ação” é uma iniciativa que tem se fortalecido dentro da empresa: “A ação do voluntariado é uma forma de ampliarmos o alcance das atividades promovidas pela empresa na área de projetos com a comunidade local e em contribuir para despertar nas pessoas o desejo de fazer o bem.” No Brasil, esta é a segunda edição da ação, que foi realizada pela primeira vez na Escola Municipal Maria Aparecida Camargo, no bairro rural do Ribeirão Grande.

Último dia de inscrição para bolsas no programa Frente de Trabalho de Ubatuba

A secretaria de Assistência Social da Prefeitura de Ubatuba lembra que as inscrições para a seleção pública de 56 bolsistas do Programa Frente de Trabalho terminam hoje, 23 de agosto. Para se inscrever, é preciso comparecer pessoalmente na sede da secretaria, que fica na rua Paraná, 375, Centro, no horário das 9h às 11h para retirada de senha. A iniciativa tem o objetivo de combater o desemprego no município. Os selecionados participarão de atividades de capacitação ocupacional e cidadania,

desenvolvendo atividades práticas junto a órgãos da administração pública direta e indireta. Entre as atividades, destacam-se aquelas relacionadas à limpeza pública, à conservação de áreas verdes e praças, à manutenção e restauração dos próprios públicos municipais e à limpeza e manutenção nas vias públicas. A carga horária dos bolsistas é de 20 horas semanais e eles receberão uma bolsa auxílio equivalente a meio salário mínimo vigente (R\$ 499,00), além de cesta básica. Duas das 56 vagas

são destinadas a candidatas com deficiência desde que não recebam benefícios previdenciários ou de assistência social, como Benefício de Prestação Continuada (BPC), seguro desemprego ou equivalente. É necessária a apresentação de documento de identificação original com foto, tais como cédula oficial de identidade/Registro Geral - RG, Carteira Nacional de Habilitação com foto - CNH ou Carteira de Trabalho e Previdência Social - CTPS e CPF - Cadastro de Pessoa Física.

Governo de São Paulo promete verba extra a municípios com melhores indicadores sociais

O governador de São Paulo, João Dória (PSDB) tomou a iniciativa de beneficiar municípios que melhorarem indicadores locais, com prioridade para as áreas de Saúde, Educação e Segurança Pública. Dória vai oferecer bonificações financeiras a todos os municípios paulistas que melhorarem indicadores sociais por meio de políticas públicas eficazes e inovadoras. O projeto Parcerias Municipais foi apresentado pelo governador a prefeitos e representantes de cerca de 450 das 645 cidades, em cerimônia no Palácio dos Bandeirantes. Elaborado pela Secretaria de Desenvolvimento Regional, com apoio das pastas da Educação, Saúde e Segurança Pública. Trata-se da colaboração entre Estado e prefeituras para otimizar as políticas públicas de

cada cidade, respeitando as características de cada localidade e reduzindo desigualdades regionais. “Fui eleito como um governador municipalista e descentralizador, minha responsabilidade é igual para com as 645 prefeituras de São Paulo. Para o nosso governo, todos os municípios têm tratamento igual, não há nenhuma discriminação. É um governo global, mas que age localmente e respeita todos os prefeitos e prefeitas”, afirmou Dória. O sistema de bônus é baseado em meritocracia na gestão pública e eficiência no cumprimento de índices previamente estipulados. A cada meta alcançada, o Governo de São Paulo oferecerá bônus financeiro para aplicação em projetos nas mesmas áreas que obtiverem a melhoria planejada. “Se uma cidade

reduzir índices de roubo, por exemplo, poderá receber verba para investir em sistemas inteligentes de monitoramento. O governo vai incentivar o intercâmbio de experiências bem-sucedidas entre todos os municípios”, afirmou o secretário de Desenvolvimento Regional, Marco Vinholi. A adesão ao novo sistema não é obrigatória, mas já começou a ser feita nesta quinta, de forma 100% digital, pelo site www.adesao.sp.gov.br. Até o início da tarde, ao menos 350 prefeitos já haviam confirmado participação no programa. Até o final deste ano, cada prefeitura fará uma lista de iniciativas e cronograma de metas em conjunto com as secretarias estaduais. A primeira avaliação dos planos de metas enviados ao Estado está prevista para abril de 2020.

Em sessão especial, CinePaterna promove aproximação entre pais e recém-nascidos em Taubaté



Nada melhor nesse frio do que curtir um filme, em cadeiras aconchegantes, com muita pipoca e na companhia da família. Para quem tem filhos recém-nascidos, porém, essa é uma tarefa nem sempre fácil. Com o intuito de ajudar os papais a curtir um cineminha, o CineMaterna realiza mensalmente uma sessão especial de cinema no Moviecom do Taubaté Shopping, totalmente adaptada para receber crianças de até 18 meses. Como agosto é o mês dos pais, a edição será ainda mais especial, com o título CineMaterna

dando lugar ao CinePaterna. O filme escolhido pelo público neste mês é O Rei Leão, e a sessão especial acontece neste sábado (24), às 11h. Serão distribuídas na bilheteria 3 cortesias para os primeiros pais/acompanhantes com seu bebê de até 18 meses*. Para garantir o conforto de todos, a sala de cinema é totalmente preparada para acomodar os pequenos, com trocadores (abastecidos com fraldas, pomadas e toalhas umedecidas que podem ser usados gratuitamente), regulagem especial de som, iluminação e ar-condicionado

para melhor conforto, um “estacionamento” para os carrinhos de bebê e a recepção e o apoio de mães voluntárias, as Pinks. “No primeiro ano de vida de um bebê, o vínculo ainda é muito forte com a mãe, mas acreditamos que a convivência com os pais deve ser fortalecida. O CinePaterna permite aos pais participarem da ida ao cinema com a família, em meio a muito colo e troca de fraldas. Pais e mães estão juntos nesta jornada de descoberta da nova dinâmica familiar”, explica Irene Nagashima, fundadora do CineMaterna.

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

Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco. Veja os problemas da vida sedentária:

- Obesidade
- Dores musculares
- Pressão alta
- Dores cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Alto nível de estresse

Cada profissional tem a sua especialidade

Apicultores são os criadores de abelhas

Cinófilos são os criadores de cães

Columbófilos são os criadores de pombos correio

Entomologistas são os especialistas em insetos

Ornitólogos são os especialistas em pássaros

Piscicultores são os criadores de peixes

Sericultores são os criadores de bicho da seda

Zoólogos são os que estudam os animais

Humor

Nosso professor de história explicava que os arqueólogos descobriram fósseis humanos de dez milhões de anos, quando uma das alunas loira da nossa classe perguntou:

- Professor, antes ou depois de Cristo?

O marido dirige-se à mulher e diz:

- Querida, precisamos fazer alguns cortes nas despesas. Que tal você se esforçar e aprender a cozinhar, lavar, passar e limpar a casa? Assim poderemos dispensar as nossas empregadas.

E a esposa respondeu:

- Eu tenho outra idéia bem melhor. Se você se esforçar sendo mais atencioso e carinhoso comigo até poderíamos dispensar o nosso motorista e o nosso jardineiro.

Agradecimento: Meu São Lembrâncio, padroeiro dos que têm pouca memória, gostaria de agradecer a graça alcançada através de sua interferência. Obrigado por... Obrigado por ter... Obrigado por ter feito... O que é que foi que o senhor fez mesmo?

Mensagens

De uma hora para a outra a criatura é tão mal educada que lhe dá vontade de responder na mesma altura. Apesar de tudo, aja de madeira diferente. A carranca feroz, o humor é máscara que esconde tristeza ou revolta a pedir. Não é soltando as palavras presas na garganta que irá mudá-la. Em pessoas assim, mexem por dentro atitudes de aceitação, de não revide, olhar calmo, porque fazem pensar no erro e se envergonhar. Mantenha a tranquilidade e pense positivo. Um sorriso, um gesto, uma palavra fazem milagres. O amor é um jato de água no fogo dos mal educados e odientos.

Toda satisfação deve basear-se em pensamentos de paz e alegria. Pense no seu contentamento quando alguém lhe oferece palavras de afeto e simpatia e faça o mesmo com os outros. Mobilize o sorriso e observará que semelhante investimento lhe trará precioso rendimento de colaboração e felicidade. Uma frase de bondade e compreensão opera prodígios na construção do êxito. Auxilie a todos com suas palavras de entendimento e esperança. Se você tem qualquer magia remanescente de véspera comece o seu dia da maneira do Sol, esquecendo a sombra e brilhando de novo.

Pensamentos, provérbios e citações

O que o bom senso não consegue resolver, o tempo resolve.

Fale a verdade mesmo que ela esteja contra você.

Guarde em seus ouvidos somente palavras de amor e não de ódio.

Um homem prudente vale mais que dois valentes.

Felizes são aqueles que concordam com a opinião de todos.

O tempo destrói tudo aquilo que ele não ajudou a construir.

Quem não vive para servir, não serve para viver.

O futuro é comprado pelo presente.

Fraqueza e crueldade são coisas que andam sempre juntas.

O amor é um sonho que chega para o pouco ser que se é.

A renúncia é a liberdade, não querer é poder.

Antes tarde do que nunca.

Aqui se faz aqui se paga.

Não existe atalho para qualquer lugar que vale a pena ir.

A estrada da vida só tem espinhos quando andamos sozinhos.

Escritora Aline Santos vai lançar livro infantil na Bienal Internacional do Livro no Rio



Lançamento do seu segundo livro será no dia 31 de agosto. Aline também vai participar da 1ª Bienal Literária de Taubaté, em São Paulo. A escritora e pedagoga Aline Santos vai participar da 19ª Bienal Internacional do Livro do Rio de Janeiro e fará uma sessão de autógrafos com o lançamento do livro infantil “O leão e sua família” no

dia 31 de agosto. Sessão será das 12h às 13h, no stand Rua R57, no pavilhão 4 verde. Os ingressos para a Bienal estão à venda na internet. Além da bienal do Rio, Aline também vai participar da 1ª Bienal Literária de Taubaté, em São Paulo, neste sábado (24). Aline é natural de Salvador, na Bahia, e mora em

Cabo Frio, na Região dos Lagos do Rio, há 15 anos. Ela atua como professora em escolas em São Pedro da Aldeia e Cabo Frio. A escritora participa de bienais desde 2016, com o primeiro livro dela que fala sobre o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade. O Leão e sua família é o segundo livro escrito por ela.



“A sensação de participar como autora e não mais como visitante é muito prazerosa. É muito bom poder ir re-

presentando a Região dos Lagos, onde moro”, disse a escritora. O livro infantil fala sobre uma grande família que

vive em uma floresta encantada diferente. A história promete muitas aventuras para os pequenos leitores.

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 23/08/2019
 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. REVEEP 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 Abernethia.
 CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Aluno Arantes.
 CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvão de França (Ao lado do campo de futebol).
 JAMBEIRO: Papelaria Bangalo - Praça Almeida Gil, 19 - Centro.
 LAGOINHA: Parada Obrigatória - Praça Pedro Alves Ferreira, 65.
 MONTEIRO LOBATO: Banca do Lu - Praça Com. Freire.
 NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Natividade e Panificadora Pão Zico - Rua Lírio da Serra.
 PARAIBUNA: Praça Antonio Carvalho, 100 - Banca canto das Letras.
 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.

Mostra Internacional de Artesanato e Decoração entra em seus últimos dias no Taubaté Shopping



Neste fim de semana chega ao fim a 1ª edição da Mostra Internacional de Artesanato e Decoração no Taubaté Shopping. A mostra, que existe há mais de 8 anos e já passou por diversas capitais do Brasil, é inédita na região, reunindo artesãos e representantes de diversos países dos cinco continentes. “O evento tem a proposta de engajar o público com a arte e com a história de cada região representada pelas peças expostas e comercializadas. Essas

são peças que representam tendências mundiais em artesanato e decoração, por isso, conhecer o evento é vivenciar parte da cultura de diversos países, através dessa diversidade e no intercâmbio de experiências com os nativos de cada país”, destaca o diretor de comunicação da Amostra Cultural, Osvaldo de Almeida Jr. Osvaldo estará, nesses dias finais, no estande do Egito escrevendo o nome dos visitantes, ou uma frase de sua escolha, em hieróglifos.

Na exposição podem ser encontrados diversos artigos como bijuterias, comida, objetos de decoração, incensos, roupas e muito mais.

Alguns dos países participantes são Turquia, Índia, Indonésia, Senegal, Quênia, República Tcheca, Tailândia e Síria. A exposição está localizada na Praça de Eventos do shopping e pode ser visitada das 10h às 22h (segunda a sábado) e das 14h às 20h (domingos e feriados), até o domingo (25).

Ubatuba se prepara para a segunda etapa do Perfect Waves Ubatuba Pro Surf



Para quem curte um surfe e, principalmente, acompanhar campeonatos, já pode arrumar as malas para o próximo fim de semana em Ubatuba. De 29 de agosto a 01 de setembro, acontece a segunda etapa da 43ª edição do Perfect Waves Ubatuba Pro Surf (UPS), o maior circuito municipal de surfe do mundo. O evento é uma realização da Associação Ubatuba de Surf (AUS) e com patrocínio da Prefeitura Municipal. O local ainda não definido, pois será estabelecido de acordo com as melhores condições de swell (ondulação).

Inscrições:
Para participar do evento, os atletas deverão estar

com a filiação 2019 em dia e pagar a inscrição, juntamente com a doação de 1kg de alimento não perecível. As inscrições para ranqueados (aqueles que já participaram da primeira etapa) estão abertas e podem ser feitas na sede da AUS, que fica na rua Conceição, 120, centro, das 9h30h às 12h e das 13h30 até às 17h. Atletas que não participaram da primeira etapa poderão se inscrever, mas os que participaram têm prioridade. São esperados cerca de 200 competidores nesta etapa. Os valores para inscrições são:

Pró-masculino R\$150,00
Pró-feminino 100,00
Open R\$100,00
As demais categorias

R\$65,00. Categorias Petit e Estreantes Fem. são gratuitas.

A doação de 1 kg de alimento ou produto de higiene para inscrições é obrigatório e o tipo de alimento é apenas sugerido: Categoria:

Petit e estreante: enlatados
Iniciante e mirim: café
Júnior: feijão
Open : óleo de cozinha
Profissionais fem e masc: arroz
Gran master : macarrão
Gran kahuna: leite
Longboard: sal
Long kahuna: farinhas
StandUp: massa de tomate
Feminino sub 12: açúcar
Feminino sub 18 : achocolatado
Mais informações pelo telefone 3832-1007.

Feriado de setembro terá Festival das Cores na Fazenda Nova Gokula



Celebrando a entrada da primavera, a Fazenda Nova Gokula realizará nos dias 7 e 8 de setembro de 2019, das 10h às 18h, mais uma edição do Festival das Cores. Os visitantes poderão brincar com as cores durante o empolgante show do roqueiro californiano Thommas Kind (TK and Band), o reggae de A Tropa e o estilo variado do Soul da Paz, uma banda inter-religiosa, formada por integrantes de diferentes credos, e mais, DJ Govinda, Kirtanyas e Los Chapatis.

O festival inicia às 10h

com aula coletiva de yoga, seguida de dança circular meditativa. O espaço Holi Kids, exclusivo para crianças, oferecerá brincadeiras com a supervisão de monitores da trupe de artistas da Família OFF.

Adquirindo os pacotes de pó colorido (feitos à base de amido de milho, não poluente e atóxico), todos poderão curtir música ao vivo, dançar e interagir. Ao curtir o Holi Kirtan você poderá apreciar a beleza única da Fazenda Nova Gokula, com caminhadas ecológicas, tirolesa, banhos de rio em águas

cristalinas e alimentação consciente vegetariana e vegana.

A Fazenda Nova Gokula é um santuário natural que oferece aos seus visitantes uma variedade de experiências baseadas no princípio de uma vida simples, natural e saudável e também uma área de preservação ambiental com riquíssima biodiversidade. A comunidade foi criada em 1978 com o intuito de desenvolver a prática de vida simples e pensamento elevado.

A fazenda fica na Estrada do Ribeirão Grande s/n.



Thommy Kind - Mais conhecido como TK, é californiano e líder da banda Namrock, que faz “Mantra Rock” no estilo dos anos 70, com letras edificantes e uso de mantras. Em seu novo gênero, TK transforma então o rock contemporâneo em uma penetrante vibração sonora sagrada, satisfazendo o intelecto, assim como o coração do ouvinte.

Músico profissional há mais de 30 anos e com 14 CD's gravados, TK é um compositor transcendental que escreveu mais de 200 canções em inglês, revelando através delas os ensinamentos dos antigos Vedas e sua conexão com o supremo, o Mantra Yoga. Seu canto melodioso e suas mensagens profundas levam o público ao “mundo espiritual”, onde “cada palavra é uma canção e cada passo uma dança”. TK dedica-se

hoje a participar de festivais em todo o mundo, sendo o “embaixador” do Holi, Festival das Cores, nas terras tupiniquins. Em 2014, reuniu mais de 100 mil pessoas na edição do Holi realizada no parque do Ibirapuera, em São Paulo. Programação do palco: Sábado 07/09
10h - Aula Coletiva De Yoga
11h - Dança Circular Meditativa
12h - Los Chapatis
13h - Kirtanyas
14h - Tommy Kind - TK And Band
15h - Soul Da Paz
16h - Atração Surpresa!
17h - Tommy Kind - TK And Band
Domingo 08/09
10h - Aula Coletiva de Yoga
11h - Dança Circular Meditativa
12h - Los Chapatis
13h - Dj Govinda
14h - Tommy Kind - TK

And Band
15h - Soul Da Paz
16h - Tommy Kind - TK And Band
17h - A Tropa
Serviço:
“HOLI KIRTAN - FESTIVAL DAS CORES”
ENTRADA GRATUITA
Data: 7 e 8 de setembro de 2019
Horário: 10 às 18 horas
Local: Fazenda Nova Gokula
Endereço: Estrada Abilio José de Almeida s/n, Bairro do Ribeirão Grande, Pindamonhangaba/SP
Saquinho de pó colorido 100g: R\$5 (cada cor) - 8 cores no total
Estacionamento: R\$ 25 (por veículo), R\$ 15 (motos), R\$ 40 (vans), R\$ 70 (ônibus)
Camping: R\$ 25 por pessoa - reservas: 12 99750-2021 (whatsapp)
Central de reservas de hospedagem: reservas@novagokula.com.br

Provas de corrida e Duathlon podem ser meios para uma rotina mais saudável



Com o fim do mês de agosto, as médias de temperaturas vão aumentando devido a troca de estação do inverno para a primavera. E assim, os dias frios e gelados propícios a momentos de preguiça debaixo da cobertura darão espaço a manhãs radiantes e floridas ideais para a prática de atividades físicas. Mas para algumas pessoas, nem mesmo a mudança climática é suficiente para deixar o sedentarismo de lado e dar início ao famoso 'projeto verão', nesses casos, uma boa alternativa é a criação de metas como: disputar uma prova de corrida, para ter aquela motivação a mais, durante as atividades físicas, como afirma a médica do exercício e esporte, a Dr^a Micheline de Oliveira:

"Na minha opinião, quando você estipula metas, isto pode ser 100% eficaz, pois você encontra mais facilidade em fazer o exercício físico do que caso não estivesse focado em um objetivo, isto não somente no esporte, mas como tudo na vida" afirma a doutora. Uma opção são as provas das segundas edições da Corrida Super 5K e do Duathlon do Vale, em São José dos Campos, que acontecem no dia 06 de outubro no tradicional circuito do Fundo Vale, na Avenida Senador Teotônio Vilela, próximo ao Paço Municipal. Entretanto, antes da disputa de uma prova como esta, recomenda-se um acompanhamento e um aval médico, como explica a Dr^a Micheline: "Existem muitas variáveis para afirmar com precisão quanto tempo de treino é necessário para uma pessoa estar apta para uma prova como esta. Desde a idade, sexo, fatores genéticos, se a pessoa já pratica algum exercício físico ou não, então por esse con-

junto de fatores é imprescindível um acompanhamento médico para que se monte um plano de treinos ideal para pessoa".

Essa assistência médica é necessária principalmente para aqueles que vislumbram disputar a prova de Duathlon, que mistura corrida com ciclismo, pois é uma modalidade com uma carga física mais pesada que pode acarretar lesões musculares, por isto exigem uma preparação adequada:

"No Duathlon a carga é muito grande, o esforço físico exigido sobre o atleta é maior.

Os treinos acabam sendo mais desgastantes que a própria prova. Sempre aconselho que o menos é mais, não ir ao limite nos treinos sempre, porque senão vai lesionar" alerta a médica.

Mas após passados esses processos de preparação, quando chega o dia da prova e o participante realiza uma prova como a Corrida Super 5K ou a do Duathlon Vale, o prazer de completá-la pode ter um efeito tão estimulante que a prática da atividade física e a disputa de provas como estas podem se tornar habituais:

"Eu costumo dizer que o exercício físico vicia, porque indiretamente dá a sensação de prazer. Digo indiretamente, porque as substâncias liberadas através da atividade física vão dar a sensação de plenitude e bem-estar. Sobretudo, a endorfina que é um analgésico natural que alivia dor e modula humor no qual é usada até em tratamentos de casos de depressão leve, então ela reduz o estresse, a ansiedade e é liberada através do exercício físico e isso explica esse poder viciante" relata a Dr^a Micheline de Oliveira.

E para os mais novos fiéis

participantes de provas que não querem parar por aí, também estão previstos mais dois eventos no calendário da HL Eventos como a terceira edição da Corrida Super 5k e Duathlon do Vale, no dia 03 de novembro, além da Virada Joseense, no último dia do ano.

Inscrições abertas

As inscrições para as 2^a e 3^a etapa do Duathlon do Vale e da corrida Super 5k podem ser realizadas através do site oficial da HL Eventos, organizadora do evento:

Duathlon do Vale: <https://hleventos.com>

Corrida Super 5k: <https://hleventos.com>

As etapas 2 e 3 também serão em prol da campanha Outubro Rosa, de conscientização e combate ao câncer de mama, e o Novembro Azul, de prevenção ao câncer de próstata. Serão arrecadados alimentos e fraldas geriátricas para a GAPC (Grupo de Apoio à Pessoa com Câncer) de São José dos Campos, os primeiros participantes inscritos que fizerem sua doação, receberão uma camisa extra, especial das provas.

SERVIÇO

Primavera chegando é hora de colocar o tênis de corrida e praticar atividades físicas!

Etapa 2:

Data: 06/10/2019 (domingo)

Horários: 7h00 (Corrida Super 5k) e 8h30 (Duathlon do Vale)

Local de saída: Fundo do Vale (Av. Senador Teotônio Vilela, em frente ao Paço Municipal em São José dos Campos)

PRÓXIMOS EVENTOS:

Etapa 3:

Data: 03/11/2019 (domingo)

9^a Corrida da Virada Joseense

Data: 31/12/2019 (terça-feira)



CÂMARA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA CLIMÁTICA DE SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

AUDIÊNCIA PÚBLICA PARA APROVAÇÃO DOS PROJETOS DE LEI

Nº 221 E 222 DE 2019 DE AUTORIA DO EXECUTIVO MUNICIPAL

Em cumprimento ao disposto no parágrafo único, inciso I, do art. 48 da Lei 101/00, Lei de Responsabilidade Fiscal, e visando proporcionar a transparência da gestão fiscal, a Câmara Municipal de São Bento do Sapucaí torna público que realizará às **17:30 horas do dia 26 de agosto de 2019, AUDIÊNCIA PÚBLICA**, em suas dependências, sito a Rua Sargento José Lourenço, 190, para discutir projetos de Revisão de Ações do Orçamento de 2019. Convidamos os interessados e a população do Município para participarem.

Ver. Mateus José da Silva
Presidente da Câmara

Ver. Paulo Cândido Ribeiro
Presidente da Comissão de Orçamento, Finanças e Contabilidade

Dória anuncia a criação do Centro para a 4ª Revolução Industrial do Fórum Econômico Mundial



O governador de São Paulo, João Dória (PSDB) anunciou nesta quarta-feira (21), no Palácio dos Bandeirantes, a criação do Centro para a 4ª Revolução Industrial, ligado ao Fórum Econômico Mundial (WEF), no Instituto de Pesquisas Tecnológicas (IPT). A medida, em parceria com o Ministério da Economia, insere o Brasil na rede dedicada à governança global de tecnologia junto com China, Japão, Índia, Colômbia, Israel e Emirados Árabes. A instalação do escritório marca o comprometimento formal da 4ª Revolução Industrial no Brasil, em parceria com a iniciativa privada. A criação da unidade do país será feita

oficialmente também no encontro anual do Fórum Econômico Mundial, em Davos, em janeiro de 2020, e a inauguração do espaço na capital paulista será durante o Fórum Econômico Mundial para a América Latina, em maio de 2020. "A 4ª Revolução Industrial é um tema que atende muitíssimo bem as expectativas do Governo brasileiro e plenamente as expectativas do Governo do Estado de São Paulo", ressaltou o Governador João Dória sobre o comprometimento de São Paulo com a retomada do crescimento econômico estadual e nacional. Segundo Dória, o estado de São Paulo e o IPT se prepararam para receber

essa iniciativa, que está alinhada às ações de todo o Governo no objetivo de estimular a inovação e o empreendedorismo, voltados à projetos com impacto mundial em benefício de toda sociedade.

"De 6 a 8 de maio de 2020, teremos o Fórum Econômico Mundial para a América Latina, em São Paulo. A cada dois anos, o Fórum deixou de ser itinerante para ser realizado de forma fixa em São Paulo, num compromisso assinado por mim, o prefeito da cidade de São Paulo, com o professor Klaus Schwab, fundador e Presidente do Fórum Econômico Mundial. É um privilégio para São Paulo", destacou João Dória.

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