

## Ubatuba prorroga prazo de pagamento do IPTU em cota única com desconto



Contribuintes do município de Ubatuba ganharam mais alguns dias de prazo para aproveitarem o benefício de desconto no pagamento do IPTU. A secretaria da Fazenda da Prefeitura de Ubatuba prorrogou para o dia 11 de fevereiro o prazo para o pagamento do Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU) 2019, que venceu no dia 21 de janeiro. Os cidadãos poderão realizar até essa data o pagamento do tributo em cota única com descontos progressivos entre 10% e 20%.

O prazo foi prorrogado porque muitos contribuintes ainda não haviam rece-

bido seus carnês de 2019 dentro do prazo original de pagamento da cota única com desconto. A decisão está no decreto número 7009, de 21 de janeiro, publicado na edição desta terça-feira do Diário do Litoral Norte.

Mas, a Prefeitura alerta que o boleto em cota única deve ser emitido pelo Portal de Serviços da Prefeitura de Ubatuba, no endereço: <http://servicos.ubatuba.sp.gov.br/?openService=iptu> ou então presencialmente junto ao Fácil - Posto de Atendimento ao Cidadão - na rua Dona Maria Alves, 865 - Centro ou no Espaço Cidadão, na rua Oscar Ros-

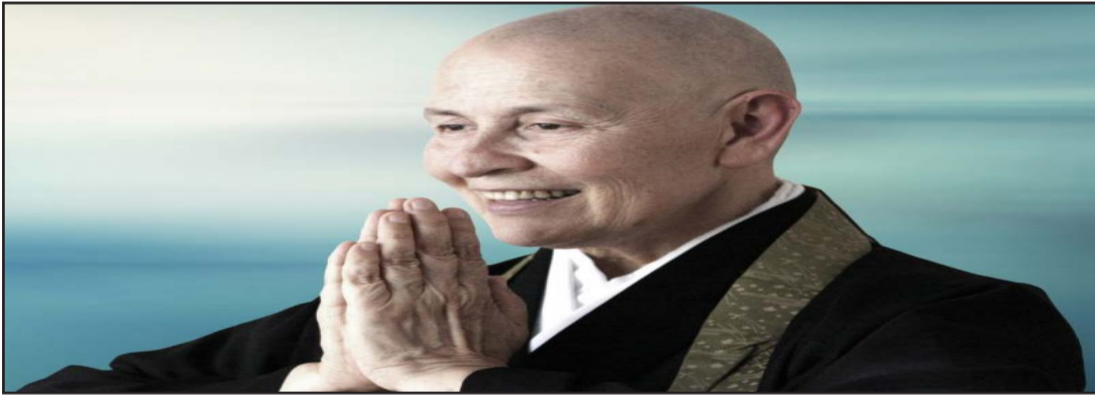
sin, 10, na Maranduba, das 9 às 16 horas.

O pagamento pode ser efetuado nos caixas eletrônicos ou pelo internet banking do Banco do Brasil, Bradesco, Caixa Econômica Federal, Itaú, Santander ou em seus correspondentes bancários, como as casas lotéricas.

O pagamento diretamente na boca de caixa só é possível para as agências da Caixa Econômica Federal.

Já o pagamento parcelado, sem desconto, pode ser feito em 11 vezes, com vencimentos entre 10 de fevereiro e 10 de dezembro.

## Monja Coen chama atenção do público no Taubaté Shopping



Bate-papo com a escritora e líder religiosa, Eco Feira especial e atividades terapêuticas atraíram mais de 600 pessoas para o Taubaté Shopping no último domingo, dia 20.

O Taubaté Shopping recebeu, no dia 20, a Monja Coen para mais uma edição do evento gratuito Brain Fitness. O bate-papo contou com a presença de mais de 600 pessoas. Também foram distribuídas 300 senhas para o público ter um momento especial de autógrafos e fotos com a convidada.

Além da palestra houve outras atrações em paralelo, como uma edição especial da Eco Feira, na qual produtores de alimentos orgânicos da região venderam seus produtos – tra-

dicionalmente, a feira é realizada toda quarta-feira, das 8h às 20h. Também aconteceram diversas atividades terapêuticas conduzidas pelo estúdio Ocazen, como auriculoterapia individual e técnicas de automassagem.

“O evento foi emocionante, as pessoas demonstraram um enorme carinho pela Monja. Ela abordou em sua fala muitos assuntos do cotidiano que tocaram o público”, conta Pedro Rubim, do Almanaque Urupês, um dos organizadores do evento.

O Brain Fitness é um evento cultural realizado todos os meses e resultado de uma parceria do Taubaté Shopping, Livraria Leitura e Almanaque Urupês.

O encontro acontece com a missão de incentivar o hábito da leitura e estimular o mercado consumidor de produtos e serviços da nossa indústria cultural. Entre os participantes das edições anteriores estão Amyr e Marina Klink, Glória Kalil, Bela Gil, Daiana Garbin e Carol Fiorentino. A AD Shopping, maior administradora independente de shopping centers do país, está presente em todas as regiões brasileiras. Seu portfólio é composto por 36 empreendimentos de diversos formatos, localizados tanto em capitais quanto no interior. São 27 anos de experiência em planejamento, comercialização e gestão de shopping centers. Visite: [www.adshopping.com.br](http://www.adshopping.com.br).

## Em Pinda, nova Operação Tapa-Buracos tem início pelo Maricá



A Prefeitura de Pindamonhangaba está utilizando técnicas de gerenciamento de projetos para realizar o mapeamento de buracos em todo o município e dar início à nova operação Tapa-Buracos com mais efetividade.

O mapeamento inicial já foi realizado nas primeiras semanas do ano, por meio de um aplicativo que, em breve, será disponibilizado às lideranças de bairros.

Na sexta-feira (18), a operação Tapa-Buracos foi iniciada no bairro Maricá e seguirá um plano de ação para atender a todas as regiões da cidade, de forma ordenada.

Essa nova maneira de mapeamento vai ajudar nas questões que interferem

na boa circulação, segurança e fluidez do trânsito na cidade.

O líder do Maricá, Edmilson, ficou satisfeito por seu bairro ter sido o primeiro a ser contemplado. “Agradeço ao prefeito dr. Isael pela oportunidade de ser o primeiro bairro a entrar nesse projeto e torço para que isso possa se expandir para os outros bairros, pois muitos também estão precisando”, afirmou.

A secretária de Obras e Planejamento, Marcela Franco, enfatizou a importância de planejar e organizar o serviço para beneficiar, efetivamente, a cidade. “Através da tecnologia e da inovação, seguindo a diretriz do dr. Isa-

el, de sempre trabalhar a cidade de forma humana, moderna e inteligente, estamos procurando alternativas para cada vez mais melhorar a cidade. Agradeço a todos os servidores que estão conosco nessa missão”, destacou a secretária Marcela.

O secretário adjunto Carlos Eduardo dos Santos estará diretamente à frente da ação. “Em breve, nós disponibilizaremos esse aplicativo de mapeamento de buracos para as lideranças de bairros, para que, em conjunto, a gente consiga aumentar a efetividade desse mapeamento, enquanto já estamos realizando essa operação em campo”, afirmou.

## Greve na fábrica da Ford Taubaté



Funcionários da fábrica da Ford Taubaté entram hoje no terceiro dia de greve, depois da demissão de 12 trabalhadores. Segundo o Sindicato dos Metalúrgicos de Taubaté e Região (Sindmetau), a decisão foi tomada em assembleia e a paralisação é por tempo indeterminado.

Ontem, terça-feira houve mobilização de sindicalistas e trabalhadores na par-

ta da fábrica.

O sindicato informou que apenas funcionários de setores essenciais foram liberados para entrar.

De acordo com a entidade, as negociações pela manutenção dos empregos começaram “em setembro do ano passado, quando a Ford alegou ter um excedente de 350 trabalhadores em Taubaté” – um programa de Demissão Voluntá-

ria (PDV) foi aberto em novembro, com adesão de 128 trabalhadores.

O sindicato reclama que os integrantes do Comitê Sindical de Empresa negociavam outras medidas para administrar o excedente e diz que foram pegos de surpresa com as demissões desta semana.

A fábrica da Ford em Taubaté tem cerca de 1.300 funcionários.

**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

Ainda hoje, muitos confundem a utilidade dos produtos diet e light. Os nutricionistas explicam que ambos devem possuir quantidades menores de alguns componentes do alimento. Os classificados como light são aqueles adequados para as pessoas que procuram consumir menos calorias e manter a forma física, já que eles devem ter no mínimo 25% a menos de alguns de seus ingredientes. Na sua maioria, a gordura e o açúcar são eliminados da tabela de valor nutricional, mas vale lembrar que seu consumo deve ser controlado, já que o fato de terem menos calorias não se justifica o excesso de ingestão. Já a linha de diet foi elaborada para os diabéticos, que precisam controlar o metabolismo.

\*\*\*

A acupuntura é uma ciência milenar chinesa que utiliza agulhas muito finas para estimular o bom funcionamento do organismo. Para os orientais, o corpo humano é dividido em meridianos com cerca de dois mil pontos de acupuntura distribuídos entre eles. Cada um desses pontos está ligado a uma função do organismo que pode estar com alguma obstrução, interrompendo o fluxo de energias e causando doenças. Por meio da acupuntura, esses pontos recebem estímulos que atuam sobre o sistema nervoso central, que libera componentes químicos, tais como hormônios e neurotransmissores, que agem aliviando dores e tratando doenças. Há diversas correntes de acupuntura, entre elas a chinesa tradicional a japonesa e dos cinco elementos, a auricular e a manual coreana.

## Humor

Um hóspede é chamado à Gerência do hotel de luxo e o gerente chama a atenção:

- Infelizmente, somos obrigados a solicitar que o senhor deixe o hotel.
- Mas por quê? Respondeu o hóspede.
- Porque, vários hóspedes têm reclamado que o senhor urina na piscina.
- Mas isso todos os hóspedes fazem!
- Reconheço que isso venha acontecendo com frequência, mas do alto do trampolim da piscina, o senhor é o único caso.

\*\*\*

Um rapaz, em seu primeiro dia de trabalho, está no balcão da farmácia, quando aparece um sujeito gritando:

- Rápido rapaz, rápido! Dá-me alguma coisa pra diarreia!
- O rapaz nervoso se confunde, e entrega ao sujeito um remédio pra acalmar os nervos. Algumas horas depois, o sujeito entra de novo na farmácia e se dirige ao mesmo rapaz, que lhe diz:
- Desculpe-me senhor, creio que lhe entreguei o remédio errado. Ao invés de te dar remédio pra diarreia, que o senhor pediu e lhe dei remédio para os nervos. Como o senhor está se sentindo?
  - Todo sujo, mas calminho e muito tranqüilo.

## Algumas mentiras mais usadas

- Advogado: Este processo é rápido.
- Ambulante: Qualquer problema volta aqui que a gente troca.
- Anfitrião: Já vai? Ainda é cedo!
- Aniversariante: Presente? Sua presença é mais importante!
- Bêbado: Sei perfeitamente bem o que eu estou fazendo.
- Casal sem filhos: Visite-nos sempre, adoramos suas crianças.
- Corretor de imóveis: Em seis meses colocarão: água, luz e esgoto.
- Dentista: Não vai doer nada.
- Desiludida: Não quero mais saber de homem.
- Devedor: Amanhã sem falta.
- Encanador: É muita pressão da rua.
- Filha de 17 anos: Dormi na casa de uma amiga.
- Filho de 18 anos: Até as onze horas estarei de volta.
- Gerente de banco: Temos as taxas mais baixas do mercado.

## Mensagens

Toda vez que você praticar um ato, mesmo que seja pequeno, com um bom pensamento, você o preenche de uma energia que beneficiará você de uma forma ou de outra, mais adiante. Mas se o fizer no sentido do mal, por ele retido, se voltará contra você, mais cedo ou mais tarde. Tenha equilíbrio e orientação. Faça tudo com sentido nobre, bondade, esperança, beleza e alegria a fim de receber essa mesma coisa de volta na vida, o que ocorrerá no momento que delas mais necessitar. No chão, como na vida, colhe-se o que se planta. Todo bem ou todo mal que você faz para os outros, acredita, você estará fazendo pra você mesmo.

## Pensamentos, provérbios e citações

Enfrentamos a força física com a nossa força moral.  
 Só refletimos quando somos confrontados com um problema.  
 É mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito.  
 Nem só de pão vive o homem, ele também vive de créditos.

# Meninas são autoras de 42 das 55 melhores redações do Enem



Mulheres são maioria entre os candidatos “nota mil” na redação do Exame Nacional do Ensino Médio \*(Enem). Das 55 redações que tiraram a nota máxima na prova, 42, ou seja, 76%, foram escritas por mulheres, informou o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), responsável pelo exame.

O Enem foi aplicado nos dias 4 e 11 de novembro a mais de 4,1 milhões de estudantes em todo o país. O tema da redação foi Manipulação do Comportamento do Usuário pelo Controle de Dados na Internet.

A maior parte dos estudantes com a nota máxima é da Região Sudeste, que concentrou 33 dos melhores textos – 14 eram do Rio de Janeiro e 14 de Minas Gerais. A Região Nordeste aparece em segundo lugar, com 14 textos nota mil. Em relação aos municípios, o Rio de Janeiro lidera com cinco redações, seguido por Fortaleza, com quatro.

Estudante nota mil

A estudante Aimée Utuni foi a única nota mil de Franca, São Paulo. Aimée conta que, para treinar escrevia quatro redações por semana. Com a proximidade do exame, a estudante chegou a fazer 30. “Na hora que eu vi a minha nota, não acreditei. Sabia que seria alta, mas não mil”.

Aimée, que pretende usar a nota do Enem para concorrer a uma vaga em curso de medicina, diz que sempre gostou muito de

ler e escrever, mas o diferencial, segundo ela, foram os estudos de filosofia. “Com a filosofia, aprende-se a enxergar o mundo ao redor de uma maneira que não seja superficial. Entende-se além e não se fica no senso comum.”

Para a estudante, o tema deste ano é algo que faz parte do cotidiano. “Hoje você faz uma pesquisa do Google sobre sapato, vai ao Facebook e, de repente, aparece oferta de sapato. É o que está acontecendo, e tem muita gente sendo enganada com isso.”

Como proposta de intervenção social, uma das exigências da redação do Enem, Aimée menciona a população e diz que é preciso desconfiar mais da internet: “[É preciso] buscar fontes seguras de conhecimento e formular a própria opinião. Não ler algo na internet já achando que é verdade.”

A mentora de Aimée é também mulher, a professora de redação e filosofia Regiane Pedigone Segatini, que recebeu uma homenagem pelo Facebook da estudante: “Como diria Isaac Newton, se eu vi mais longe, foi por estar apoiada nos ombros de gigantes.

Re, vc é a minha gigante, minha protetora!”

Filosofia, filmes e ioga

A professora Regiane ressalta que os dados divulgados pelo Inep reforçam algo que ela observa no dia a dia. “As meninas são mais estudiosas, mas comprometidas com o estudo de forma geral”, diz a professora. Elas são tam-

bém maioria entre os que ingressaram na faculdade, 54%, de acordo com o último Censo da Educação Superior, e as que mais concluíram os estudos, cerca de 60% do total.

À Agência Brasil, Regiane, que é dona do 100% Redação, curso de língua portuguesa em Franca e Ribeirão Preto, em São Paulo, deu também algumas dicas para um bom texto. O preparo para fazer uma boa redação no Enem vai além de simples técnica, diz a professora. O cursinho que Aimée frequentou nos últimos três anos oferece também aulas de humanidades, sessões de filmes, aulas de ioga e técnicas de respiração. “O aluno tem que saber interpretar texto e, para isso, precisa saber o contexto histórico e o contexto filosófico.”

A professora destaca também a necessidade de despertar o interesse dos estudantes para que eles mesmos tenham a iniciativa de se informar e estudar. Filmes e documentários são usados como porta de entrada para obras clássicas da literatura e para a leitura de pensadores.

Um dos programas recomendados por Regiane é o Café Filosófico, do Instituto CPFL – Companhia Paulista de Força e Luz. “Não obrigamos os estudantes a nada, colocamos tudo nas mãos deles, até a escrita.

O jogo é muito aberto. Explicamos que, se o aluno faz, vai ter resultado. Se não fez, vai colher também [as consequências]”, acrescenta.

## EXPEDIENTE

**JORNAL DIÁRIO E REGIONAL A GAZETA DOS MUNICÍPIOS**  
 Editada por Editora Flor do Vale Jornalismo Comunicação e Promoção Ltda.  
 CNPJ: 61.661.328/0001-43  
 Rua dos Lírios, 171 - Flor do Vale - Tremembé - SP  
 Tel. (0xx12) 3672-2257  
 Fax (0xx12) 3672-4831  
 CEP 12120-000  
 E-mail: publicacoesgazeta@hotmail.com  
 Registro no INPI 81717790  
 Impresso em 24/01/2019  
 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: Prança 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 Iperoigue e no Itaguá.

## Prefeitura de Pindamonhangaba abre inscrições para bolsas de estudo para o Ensino Superior



A Prefeitura de Pindamonhangaba, por meio da Secretaria de Assistência Social, divulgou, nesta semana as datas para inscrições para as bolsas de estudo de ensino superior, que serão abertas a partir do próximo mês.

Durante os dias 7 e 8 de fevereiro, os interessados deverão comparecer ao Setor de Protocolo da Prefeitura para realizar sua inscrição, das 8h às 16 horas. As bolsas integrais poderão ser concedidas para os cursos de licenciatura, tecnologia e bacharelado. Ao todo, serão disponibilizadas 22 bolsas de estudo.

Para concorrer, o interessado deve morar ao menos há 4 anos na cidade, ter núcleo familiar per capita de até R\$ 823,17, tenha sido aprovado no vestibular ou que esteja cursando a faculdade, não pode ter Ensino Superior completo, deve estar com a matrícula ou rematrícula 2019 concluída e ter estudado

o ensino médio em escola pública ou em escola particular com bolsa integral. Para realizar a inscrição, serão necessários os documentos: cópia do RG e CPF do candidato, cópia do RG e CPF dos familiares que residem na casa - em caso de menores, apresentar certidão de nascimento - cópias que comprovem que o candidato reside em Pindamonhangaba ao menos 4 anos - contas de 2015, 2016, 2017 e 2018 - só serão aceitas contas de energia elétrica -, IPTU, telefone fixo ou comprovante oficial, comprovante da instituição de Ensino Superior da aprovação no vestibular e de matrícula para o curso desejado, comprovante da nota do vestibular - em caso de já ingressantes, apresentar notas do 1º e 2º semestre de 2018 -, declaração que o estudante não possui Ensino Superior completo, cópia do comprovante de

rendimento dos últimos 3 meses dos candidatos e dos membros da família que possuem carteira de trabalho ou declaração de renda no caso de autônomos, cópia do histórico escolar, cópia da publicação da portaria ou declaração da intuição do reconhecimento pelo Ministério da Educação. Toda a documentação deve ser entregue nos dias 7 e 8 de fevereiro, junto ao preenchimento da ficha de inscrição de forma correta. De acordo com a Secretaria de Assistência Social, após a entrega a documentação, os candidatos serão submetidos a uma triagem, análise social e visita pela equipe técnica da secretaria.

O resultado será divulgado no dia 13 de fevereiro no jornal Tribuna do Norte e no site oficial da Prefeitura <http://www.pindamonhangaba.sp.gov.br/>

## Feriado do aniversário da cidade de São Paulo deve aumentar o volume de tráfego na via Dutra partir desta quinta-feira (24)



A CCR NovaDutra prevê aumento do volume de tráfego na via Dutra a partir desta quinta-feira (24), saída para o feriado prolongado de aniversário da cidade de São Paulo. A expectativa da Concessionária é que cerca de 226 mil veículos devem deixar a capital paulista entre 10h e 22h de quinta-feira (24/01) e 6h e 19h de sexta-feira (25/01).

\*Previsão de tráfego na saída - São Paulo  
Quinta-feira (24/01) - Horário de pico das 10h às 22h - 8.213 veículos por hora

Sexta-feira (25/01) - Horário de pico das 6h às 19h - 7.522 veículos por hora

\*Programe seu retorno  
A CCR NovaDutra orienta os motoristas que, para maior conforto, programe o melhor horário de re-

torno da sua viagem. De acordo com a expectativa da Concessionária, no domingo (27), entre 12h e 22h, será o horário de maior volume de tráfego de veículos na rodovia.

\*Previsão de tráfego no retorno à capital paulista  
Domingo (27/01) - Horário de pico das 12h às 22h - 8.000 veículos por hora  
\*Atendimento do SOS Usuário

Para auxiliar o motorista durante a sua viagem, a via Dutra conta com 102 câmeras de monitoramento, 38 painéis de mensagens variáveis, mais de cem viaturas e 500 profissionais.

Entre eles, agentes de atendimento, médicos, enfermeiros e equipes de emergência, que estarão 24 horas à disposição dos usuários, em regime de

vezamento, distribuídos em 11 bases operacionais ao longo da via Dutra.

\*Disque CCR NovaDutra, CCRFM 107,5 e site Os usuários da via Dutra contam com o Disque CCR NovaDutra 0800-0173536, telefone que oferece gratuitamente informações sobre as condições da estrada 24 horas por dia, e que também pode ser utilizado para solicitação de socorro médico ou mecânico.

Há, ainda, 804 telefones de emergência ao longo de toda a rodovia a cada quilômetro, nos dois sentidos. Informações sobre condições da estrada podem também ser obtidas por meio da CCRFM 107,5, a cada três minutos, e do site da Concessionária na internet ([www.grupoccr.com.br/novadutra](http://www.grupoccr.com.br/novadutra)).

## Riscos de desidratação aumentam durante o verão



Idosos e crianças são os que mais sofrem com o problema, aponta especialista

Beber líquidos regularmente é mais do que um hábito saudável, pois, quando falta água no organismo, os efeitos podem ser devastadores.

A desidratação é uma questão séria que afeta a população, e o risco aumenta durante o verão, especialmente entre crianças e idosos.

A gastroenterologista do Grupo São Cristóvão Saúde, Dra. Tábata Antoniacci, explica que essas faixas etárias são mais sensíveis ao problema.

“As crianças desidratam mais facilmente devido às suas características biológicas; os idosos, geralmente, sentem menos sede e costumam fazer uso de medicamentos diuréticos”, destaca.

A grande perda de líquidos e a baixa reposição acabam interferindo em grande parte dos processos realizados pelo corpo, como a digestão.

“Todas essas funções são afetadas quando há um desequilíbrio entre a necessidade e a ingestão (de água)”, afirma Cintya Bassi, nutricionista do Grupo São Cristóvão Saúde.

Um levantamento feito pela Secretaria da Saúde de São Paulo em 2013 revelou que, naquele ano, os

hospitais públicos receberam uma média de 25 pessoas por dia vítimas de desidratação. Segundo Cintya, esse quadro se agrava em dias quentes, devido à maior perda de água do corpo, por meio do suor, que libera calor e mantém a temperatura corporal equilibrada.

Sintomas da desidratação Dor de cabeça, sede intensa e boca seca podem servir de alerta.

Esses são os primeiros sintomas que indicam que a quantidade de líquido no organismo está baixa.

Além deles, outros sintomas podem aparecer, dependendo da intensidade do problema:

Desidratação leve e moderada: pele seca, olhos fundos, diminuição da sudorese, cansaço, dor de cabeça, tontura e, em bebês, moleira afundada.

Desidratação grave: queda de pressão arterial, perda de consciência, convulsão, coma, falência de órgãos e morte.

De acordo com a gastroenterologista, a desidratação, em longo prazo, acaba prejudicando a função do intestino de retirar água do que comemos e bebemos para usar nas funções vitais do corpo.

O ideal, para evitar essa situação, é aumentar a ingestão de água.

A médica conta que alguns alimentos podem ser bons aliados nessa hora. “Alface, beterraba, couve, tomate, aipo, rabanete, carambola, pepino, morango, melancia e melão possuem alta concentração de água em sua composição, o que ajuda a manter o organismo bem hidratado e funcionando corretamente”, diz Dra. Tábata.

No caso das crianças muito pequenas, que ainda não sabem comunicar quando estão com sede, e dos idosos em idade mais avançada, é preciso intensificar a oferta de líquidos durante o verão.

A melhor forma de fazer isso é deixar recipientes com água fresca ao alcance da mão e incentivá-los a beber um pouco a cada hora.

De qualquer forma, todas as faixas etárias ficam mais suscetíveis à desidratação durante o verão, portanto, a dica da nutricionista é sempre carregar uma garrafa de água.

“É preferível criar o hábito de ingerir líquidos ao longo do dia ao de consumi-los somente quando a sede aparece”, explica.

As dicas dadas pelas especialistas são fundamentais para garantir seu bem-estar.

Portanto, hidrate-se e curta o verão com saúde!

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

Livro D-25, FLS. nº 35, Termo nº 6938

Faço saber que pretendem se casar EDEILSON GUSTAVO DOS SANTOS RODRIGUES e RAFAELA FERNANDA DA SILVA, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Taubaté-SP, nascido em 15 de novembro de 1988, de profissão metalúrgico, de estado civil solteiro, residente e domiciliado na Rua Santo Antonio, nº 86, Vila Santo Antonio, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filho de JOSÉ CARLOS NASCIMENTO RODRIGUES, de 57 anos, natural de Barra Mansa/RJ, nascido na data de 20 de agosto de 1961 e de SONIA MARIA DOS SANTOS RODRIGUES, de 50 anos, natural de São Luiz do Paraitinga/SP, nascida na data de 24 de abril de 1968, ambos residentes e domiciliados em Taubaté/SP. Ela é natural de Taubaté-SP, nascida em 14 de janeiro de 1995, de profissão técnica de telefonia, de estado civil solteira, residente e domiciliada na Rua Maria José da Silva, nº 32, Jardim dos Eucaliptos, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filha de JOSÉ ANTONIO DA SILVA, de 60 anos, natural de Itutinga/MG, nascido na data de 23 de março de 1958 e de BENEDITA DONIZETI DA SILVA, de 56 anos, natural de Natividade da Serra/SP, nascida na data de 6 de janeiro de 1963, ambos residentes e domiciliados em Tremembé/SP. Se alguém 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.

## Projetos Sociais da CCR NovaDutra terminam o ano com saldo positivo



O ano de 2018 já pode ser visto pelo retrovisor. Ao longo de 12 meses de atividades os resultados obtidos com os projetos Caminhos para a Cidadania, BuZum! e Cadê o Amor que Estava Aqui? realizados pela CCR NovaDutra, por meio do Instituto CCR, são positivos. “O conteúdo das oficinas e os materiais didáticos são atualizados constantemente, para que os professores consigam levar para sala de aula, de forma lúdica, atividades que contribuam para o desenvolvimento dos alunos como cidadãos mais conscientes”, ressalta a gestora de Relações Institucionais e Sustentabilidade da CCR NovaDutra, Carla Fornasaro. Caminhos para a Cidadania, que leva conceitos de convivência segura e bons comportamentos através da Educação de Trânsito aos alunos e educadores da rede municipal foi desenvolvido em 36 municípios as mar-

gens da via Dutra. No ano passado, foram capacitados 5,5 mil professores e 128 mil alunos de 4º e 5º anos de escolas municipais parceiras do programa. O Caminhos para a Cidadania atendeu, desde 2005, mais de 1,3 milhões de crianças e 47 mil professores no eixo da via Dutra sendo eleito “o melhor programa de responsabilidade social do setor em todo o mundo” pela International Bridge Tunnel and Turnpike Association (IBTTA) - a maior e mais importante associação internacional de concessionárias de rodovias. BuZum! O ponto de partida do projeto itinerante BuZum!, em 2018, foi a capital fluminense, no mês de agosto. De lá até o seu encerramento, em novembro, na cidade de Arujá (SP), mais de 10 mil pessoas, entre estudantes das escolas municipais e pais assisti-

ram ao espetáculo ‘Sabor de Vitória’, que trouxe uma temática voltada para a alimentação saudável. O projeto Buzum! acontece dentro de um ônibus, com capacidade para até 50 pessoas, por sessão. Os alunos recebem um teatrinho para montar e uma revista com áreas para colorir. Os professores também recebem um livro com propostas de projetos que podem ser trabalhados em sala de aula. Já o espetáculo ‘Cadê o Amor Que Estava Aqui?’ contou as experiências de um dedicado professor deficiente visual, que luta por um mundo melhor formado por cidadãos conscientes, e que, ao promover uma atividade em sala de aula, pede a cada aluno que traga uma nova ideia para construir um país mais justo e unido. A peça teatral integra as atividades complementares do programa Caminhos para a Cidadania.

## WhatsApp limita compartilhamento de mensagens para 5 pessoas ou grupos



O WhatsApp adicionou um novo recurso no Brasil que limita a quantidade de compartilhamentos de mensagens no mensageiro. A partir de agora, você só pode enviar publicações para cinco conversas por vez. O objetivo é fazer o usuário ser vencido pelo cansaço e reduzir o espalhamento de recados em massa. É bem fácil testar a nova trava. Basta segurar o dedo em uma mensagem recebida (que pode ser texto, vídeo, link ou imagem) e clicar no ícone da seta, que indica compar-

tilhamento. Em seguida, tente selecionar mais de cinco contatos ou grupos para receber o aviso de que você atingiu o limite. Vale lembrar que o limite tem uma certa “brecha”, já que grupos podem contar com muito mais de cinco contatos. Além disso, você pode repetir o procedimento com cinco pessoas de cada vez, mesmo que o procedimento seja bem mais trabalhoso. O WhatsApp do Brasil ainda não se pronunciou sobre a novidade. Aqui não é o pior caso. O recurso já havia sido

anunciado em julho de 2018 na Índia, primeiro país a receber a limitação mais “grave” do mensageiro. Por lá, a preocupação do WhatsApp é cada vez maior com a quantidade de spam e também com notícias falsas — mesmos temas em debate por aqui, porém com ainda mais intensidade. Em outros países, o número de conversas que poderia receber um recado compartilhado havia apenas diminuído de número, mas ainda era expressivo.

## Taubaté supera média nacional de gastos na saúde por habitante



Pesquisa divulgada nesta segunda-feira (21), pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) mostra que Taubaté manteve em 2017 valores de gastos na saúde por habitante acima da média nacional e atingiu o seu melhor resultado desde 2013. De acordo com o levantamento do CFM, cerca de 2.800 municípios brasileiros gastaram menos de R\$ 403,37 na saúde de cada habitante durante todo o ano de 2017. Esse foi o valor médio aplicado pelos gestores municipais com recursos próprios em Ações e Serviços Públicos de Saúde (ASPS), declaradas no Sistema de Informações sobre os Orçamentos Públicos em Saúde (Siops), do Ministério da Saúde. No caso de Taubaté, os gastos municipais per/capita foram de R\$ 586,19. Até então, o maior indicador tinha sido registrado em 2014, quando chegou

a R\$ 582,14. Em um comparativo com os 268 municípios do país com população entre 100 mil e 500 mil habitantes, a diferença é ainda maior. Neste segmento específico o gasto por habitante ficou em R\$ 389,45. O levantamento do CFM demonstra os esforços promovidos pela prefeitura para retomar a destinação de recursos próprios à saúde desde o período mais crítico da crise financeira em 2014. Estrutura Taubaté vem reforçando nos últimos anos a infraestrutura na Rede Municipal de Saúde para dar suporte a um número cada vez maior de consultas e oferta de exames. Na atenção básica, são 20 unidades de Estratégia de Saúde da Família (ESF) compostas por 27 equipes e média mensal de 45.933 atendimentos. Outros 33 Pamos (Posto de Atendimento

Médico e Odontológico) são responsáveis por uma média de 92.674 atendimentos por mês. O município ainda oferta uma média de 130.681 exames laboratoriais e de diagnóstico todos os meses nos setores de Atenção Básica e Média Complexidade. A oferta mensal de medicamentos gratuitos chega a 1,4 milhão de itens. Unidades especializadas como a Policlínica Municipal, Policlínica Infantil, Centro de Referência de Saúde da Mulher e Centro de Distúrbios da Comunicação (Cedic) registram 23.805 atendimentos por mês. Já a rede de urgência e emergência, que funciona 24 horas por dia em 5 unidades e também é referência para moradores de cidades vizinhas, corresponde a uma média mensal de 43.744 atendimentos.

## Semana de tempo quente na região é típica para chuva forte à partir da tarde



A semana começou novamente muito quente na Região Sudeste e com condições para pancadas de chuva típicas da estação. A chuva ainda não se espalha em todas as áreas e uma massa seca continua barrando a formação de nuvens carregadas principalmente no Espírito Santo e em parte do leste e norte de Minas Gerais. No Vale do Paraíba, que se

localiza no leste do Estado, faz calor desde as primeiras horas do dia. Uma mudança na direção dos ventos traz mais de umidade para o leste e por isso a terça-feira (22) deve começar com maior nebulosidade. Ao longo do dia, o sol retorna com força, esquentando e ocorrem pancadas de chuva com raios no fim da tarde. De acordo com o serviço

de meteorologia do site Climatempo, há condições para fortes pancadas de chuva a partir da tarde, se estendendo pela noite. A chuva pode ser de moderada à forte, acompanhada por raios e rajadas de vento. Maior risco de temporais - De toda a Região Sudeste, o maior risco de temporais é para o leste de São Paulo, o sul de Minas Gerais e o sul do Rio de Janeiro.