

Brasileirão Série B: Quantos pontos faltam para o Bragantino ser campeão?

O Bragantino está próximo de se tornar campeão do Campeonato Brasileiro da Série B em 2019. Líder da divisão com 62 pontos em 31 jogos, o time que é sensação da competição mantém seis de diferença para o Sport, depois de ter vencido o Vila Nova, em casa, na última sexta-feira (25).

Por isso, o torcedor do clube de Bragança Paulista já está fazendo as contas de quantas rodadas faltam para levantar o troféu - e podemos dizer que não falta muito.

Depois da última rodada, o Bragantino ainda tem 21 pontos a ser disputado até o final do Brasileirão Série B, e precisa de 15 para ser campeão. Ou seja, são mais cinco vitórias, caso o Sport, vice-líder, ganhe todas as sete partidas que

também têm para fazer antes que a competição termine.

Sendo assim, o time de Bragança Paulista pode levantar o seu primeiro troféu desde que fez parceria com a Red Bull na 36ª rodada, contra o Criciúma, em casa. Para isso, contando que o Leão tenha 100% de aproveitamento na reta final da competição, o Bragantino precisará de 71% para ficar com a taça - até o momento, o aproveitamento no campeonato é de 66,7%.

MATEMÁTICA DA SEGUNDA

A matemática aponta disputa bem equilibrada pelo título do Campeonato Brasileiro Série B. Segundo o site Info Bola, do matemático Tristão Garcia, o Bragantino é o principal candidato ao título da

Segundona com 99% de chances de levantar a taça. O vice-líder Sport vem logo em seguida com 98% de possibilidade de faturar a taça e terceiro colocado América-MG, que já foi último colocado e vem em arrancada incrível, tem 56% de chances de conquistar a taça.

PRIMEIRO PASSO É FORA DE CASA

Para dar o seu primeiro passo nesta reta final de Brasileiro Série B rumo ao título da segunda divisão o Bragantino terá que vencer o Cuiabá, na Arena Pantanal, na sexta-feira (1), às 22h30 (de Brasília). A equipe do Mato Grosso é apenas a 11ª colocada do campeonato, mas ainda possui chances matemáticas de garantir o acesso, portanto, a parada deve ser dura para o líder.

Ator Jorge Fernando morre aos 64 anos no RJ



O diretor e ator Jorge Fernando morreu ontem, domingo, dia 27, aos 64 anos após uma parada cardíaca, no hospital Copa Star, no Rio de Janeiro. A informação foi confirmada pela Globo, que interrompeu sua programação para dar a informação, e pelo hospital. "O Hospital Copa Star informa que o paciente Jorge Fernando faleceu na noite deste domingo, após dar entrada no fim da tarde devido a uma parada cardíaca em decorrência de um aneurisma dissecante da aorta completa. Apesar de todos os esforços, não foi possível reverter o quadro. O Hospital se solidariza com a dor dos parentes e amigos", declarou o hospital. O velório será aberto ao

público amanhã (29), das 8h às 10h, e depois será apenas para família e amigos. O enterro será no Cemitério do Caju. Em outubro de 2016, ele ficou 19 dias internado para tratar uma inflamação no pâncreas. No ano seguinte, ele sofreu um AVC (Acidente Vascular Cerebral) e passou 20 dias internado.

Seu último trabalho na televisão foi dirigindo a novela "Verão 90", quase dois anos após ter sofrido o AVC. **CARREIRA**

Ele iniciou sua carreira na televisão como ator na série "Ciranda, Cirandinha", de 1978, no papel de Reinaldo (Rei), e no mesmo ano com o espetáculo "Zoológico", pelo qual dirigiu e atuou. Porém, ele encontrou sua

paixão fora de cena. Ao todo, ele dirigiu 34 novelas, minisséries e seriados. Uma de suas primeiras novelas na Globo como diretor foi "Jogo da Vida", de Silvio de Abreu e Janete Clair. Entre seus principais trabalhos estão "Rainha da Sucata" (1990), "Vamp" (1991) e "A Próxima Vítima" (1995). Já nos anos 2000, ele trabalhou em "Sai de Baixo" (2000), "Alma Gêmea" (2005), "Sete Pecados" (2007), "Ti Ti Ti" (2010) e "Éta Mundo Bom!" (2016). Um de seus sucessos mais marcantes foi "Guerra dos Sexos" (1983), principalmente pela cena antológica em que Fernanda Montenegro e Paulo Autran tomam café da manhã.

Energia terá bandeira tarifária vermelha para novembro



A Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) informou, que a bandeira tarifária para o mês de novembro será a vermelha, no patamar 1, quando há um acréscimo de R\$ 4 para cada 100 quilowatt-hora consumidos. Em outubro, a bandeira foi a amarela, cujo acréscimo na conta é de R\$ 1.

De acordo com a agência, a decisão de elevar o patamar da bandeira se deve ao fato de que, apesar de novembro ser o mês de início do período chuvoso nas principais bacias hidrográficas do país, o regime de chuvas está abaixo da média histórica.

"O regime de chuvas regulares nessas regiões tem se revelado significativamente abaixo do padrão histórico. A previsão hidrológica para o mês também aponta vazões afluentes aos principais reservatórios abaixo da

média, o que repercute diretamente na capacidade de produção das hidrelétricas, elevando os custos relacionados ao risco hidrológico (GSF)", explicou a Aneel.

A agência disse ainda que nesse cenário aumenta a demanda de acionamento de usinas termelétricas, cujo custo de produção é mais alto, o que incide sobre da energia.

Sistema

Criado pela Aneel, o sistema de bandeiras tarifárias sinaliza o custo real da energia gerada, possibilitando aos consumidores o bom uso da energia elétrica. O cálculo para acionamento das bandeiras tarifárias leva em conta, principalmente, dois fatores: o risco hidrológico (GSF, na sigla em inglês) e o preço da energia (PLD). O funcionamento das bandeiras tarifárias é simples: as cores verde, amarela ou

vermelha (nos patamares 1 e 2) indicam se a energia custará mais ou menos em função das condições de geração. No dia 21 de maio, agência aprovou um reajuste no valor das bandeiras tarifárias. Com os novos valores, caso haja o acionamento, o acréscimo cobrado na conta pelo acionamento da bandeira amarela passou de R\$ 1 para R\$ 1,50 a cada 100 kWh consumidos. Já a bandeira vermelha patamar 1 passou de R\$ 3 para R\$ 4 a cada 100 kWh e no patamar 2 da bandeira passou de R\$ 5 para R\$ 6 por 100 kWh consumidos. A bandeira verde não tem cobrança extra.

Os recursos pagos pelos consumidores vão para uma conta específica e depois são repassados às distribuidoras de energia para compensar o custo extra da produção de energia em períodos de seca.

OAB de Tremembé homenageia novos advogados



Neste dia 16 de outubro na sede da Casa do Advogado de Tremembé receberam suas carteiras e foram homenageados os novos advogados inscritos na entidade. São

eles:

- BIANCA THAIS MIRANDA DA COSTA
- GABRIEL ARAUJO SILVA
- GABRIEL COUTO BAPTISTA

- IGOR ANTICO SALDANHA ESTÉFANO
- PATRICIA NAVARRO BARBOSA LUZ.

Foram estes os advogados homenageados e que receberam suas carteiras.

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

Antigamente no Brasil, para se ter melado, os escravos colocavam o caldo da cana de açúcar num tacho e o levava ao fogo. Não podiam parar de mexer até que uma consistência cremosa surgisse. Porém, um dia, cansados de tanto mexer e com serviços ainda por terminar, os escravos simplesmente pararam de mexer e o melado desandou. O que fazer agora? A solução que encontraram foi guardar o melado longe das vistas do feitor. No dia seguinte encontraram o melado azedo e fermentado. Não pensaram duas vezes e misturaram o tal melado com o novo e levaram os dois ao fogo. Resultado: o azedo do melado antigo era álcool, que aos poucos foi evaporando e formou no teto do engenho umas gotas que pingavam constantemente. Era a cachaça já formada que pingava, daí o nome pinga. Quando a pinga batia nas suas costas marcadas pelas chibatadas, ardia muito, por isso deram o nome de aguardente. Caindo em seus rostos, escorrendo até a boca, os escravos perceberam que, com a tal goteira, ficavam alegres e com vontade de dançar e sempre que queriam ficar alegres, eles repetiam o processo.

Humor

Ontem à noite eu estava sentado no sofá, assistindo TV, quando ouvi a voz da minha mulher, vindo da cozinha:

- O que você vai querer para o jantar, meu amor? Peixe, carne ou frango? Eu então respondi:

- Querida, vou querer carne... Obrigado.

E ela respondeu:

- Você vai tomar aquela sopa que sobrou do almoço. Eu estava falando com o nosso cachorrinho...

Classificados

Vendo um jazigo quase novo, pronto para receber a qualquer momento. Vista definitiva para os “quintos dos infernos” e, fechadura a prova de arrombamento. Acompanha uma caixa de foguetes e um engradado de cerveja. Motivo da venda: A minha sogra escapou, mais uma vez do enfarto e o médico garante que a velha viverá por muitos e muitos anos ainda.

A Maria desesperada:

- Manoel! Manoel! Corre, corre...

- O que foi Maria?

- A enxurrada está levando o seu carro!

- Deixa de ser besta, Maria! Pois a chave e os documentos do carro estão aqui comigo...

O Valdomiro estava querendo dançar e foi pra cidade. Logo que chegou avistou uma placa que estava escrito: “Forro do gerso”. Aí Le pensou: É aqui mesmo que eu vou “bater as coxas”. Por horas esperou o estabelecimento abrir e nada. Então ele resolveu perguntar para uma senhora que estava dentro do portão:

- Dona, a que horas o gerso abre o forró?

- Gerso? Forró? Pergunta a dona espantada. Moço aqui nós trabalhamos com a colocação de forro de gesso!

Mensagens

Esqueça os dias de nuvens escuras, mas lembre-se das horas passadas ao Sol. Esqueça as vezes que você foi derrotado, mas lembre-se das suas conquistas e vitórias. Esqueça os erros que já não podem ser corrigidos, mas lembre-se das lições que você aprendeu. Esqueça as infelicidades que você enfrentou, mas lembre-se de quando a felicidade voltou. Esqueça os dias solitários que você atravessou, mas lembre-se dos sorrisos amáveis que encontrou. Esqueça os planos que não deram certo, mas lembre-se sempre de ter um sorriso.

Nunca é tarde para resgatar um relacionamento em que houve uma afeição sincera de ambas as partes. Desde que exista uma vontade verdadeira, pessoas que passaram muito tempo afastadas podem voltar a se entender e a ficar juntas. No entanto, o sucesso desse propósito exige humildade para dar o primeiro passo, conscientes de contribuição pessoal para a situação, capacidade para esquecer o passado e disposição para aceitar as diferenças individuais. Atitudes que precisam ser manifestadas em todos os momentos, pois como diz o velho ditado: De boas intenções o inferno está cheio.

Pensamentos, provérbios e citações

Todos nascemos loucos, mas alguns continuam sempre assim.

A medida da vida não é a sua direção, mas é a sua doação.

Quem prejudica os outros, prejudica a si mesmo.

Uma boa palestra deve esgotar o tema e não os ouvintes.

O homem deve criar as oportunidades e não só esperá-las.

Há coisas que só os olhos que choram podem ver.

Black Friday 2019 deve revelar equilíbrio inédito entre as compras on e off-line



Um levantamento realizado pelo Google Brasil mostra o equilíbrio entre os mundos on-line e off-line durante a Black Friday e aponta que pela primeira vez as compras feitas em lojas físicas devem se igualar às realizadas pela internet. No mercado brasileiro o número de pessoas que compram em ambos os mundos, físico e virtual, os chamados consumidores “omni-channel”, chegará a 25% em 2019. No ano passado, esse perfil era de apenas 7% do total de compradores.

Segundo o coordenador dos cursos de Marketing e Marketing Digital do Centro Universitário Internacional Uninter, Achilles Júnior, as empresas

poderão explorar todas as possibilidades de interação. Essa tendência é uma evolução do conceito conhecido como multicanal, que tem seus esforços na experiência de compra do consumidor nos diversos canais existentes de uma determinada marca.

O fato é inédito e importante, pois desde que surgiu no Brasil, em 2010, a “sexta-feira negra” tem foco, esforços e resultados voltados às vendas on-line.

“Diferentemente do que ocorre no nosso país, o objetivo real da Black Friday era limpar estoque nas lojas físicas americanas, ação funcional e direcionada para abrir espaço físico nas gôndolas e prateleiras nos estabeleci-

mentos para a chegada dos produtos voltados à época de Natal”, explica o professor.

A promoção criada pelos norte-americanos ocorre na sexta-feira após o Dia de Ação de Graças, importante data do varejo nos Estados Unidos. Aqui é realizada no dia 29 de novembro.

O evento é a segunda principal data para o varejo nacional, fica atrás apenas do Natal. No total, a expectativa é que as lojas virtuais brasileiras recebam mais de 10 milhões de pedidos, com tíquete médio de R\$ 350.

As categorias mais buscadas são: informática, celulares, produtos eletrônicos, moda, acessórios e casa e decoração.

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

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 29/10/2019

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.

REVEESP 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.

Estratégias para aumentar o poder do cérebro e ser bem-sucedido no ENEM



Eu sei como são os estudos para a maioria das pessoas: ler mil vezes os textos da aula, tentar decorar, estudar até o último minuto antes da prova e torcer para não “dar branco”. E a cada página lida, tem aquele olhar de sofrimento para o videogame ou o computador. Eu também já fui assim. Mas desde que criei um movimento voltado a ensinar como conquistar a liberdade profissional, estudei muito sobre o cérebro humano e aprendi algumas coisas que são fundamentais para mudar a forma de encarar os estudos.

Infelizmente, um dos motivos para que muitos não gostem de estudar é que associamos o estudo a uma “dor”, ou seja, uma emoção negativa. Já existem evidências científicas de que o nosso cérebro toma decisões ligadas ao nível de dopamina liberado no sistema de recompensas, como explica um estudo do instituto americano Salk, publicado em 2017. Isso significa que ele vai nos “forçar” sempre a fazer aquilo que ele entende que dá prazer. A boa notícia é que existe uma forma de exercitar o cérebro para que ele mude. Existem técnicas que fazem com que a gente possa transformar as associações negativas em associações positivas relacionadas ao estudo. Para que fique mais fácil de compreender, vou dividir essas diversas técnicas em diferentes passos.

Passo 1: Comece pelas palavras

Frases como “eu não sou bom em matemática” e “escrever tudo errado” só incentivam a mente a não absorver conteúdo. As palavras têm um poder muito grande. Então tire essas palavras da mente e transforme em frases positivas. É o início para aprender mais e melhor.

Passo 2: Mude a forma de encarar os exercícios

Não se culpe por errar os exercícios, entenda o erro como parte do processo. Ao pensar assim, você deixa de se culpar e passa dar foco no aprendizado. Quando você entende que o erro é uma oportunidade de aprender algo novo,

sua mente começa a jogar a seu favor.

Passo 3: Encontre o verdadeiro motivo para estudar
Por que você estuda? Tudo o que fazemos ganha mais qualidade quando temos um verdadeiro motivo para fazer. Por isso é importante entender o verdadeiro motivo pelo qual você estuda, e nada de dizer que é “para tirar nota alta” ou “porque meus pais querem”. Qual o seu sonho, e de que forma os estudos vão te ajudar realizar esse sonho? Tenha isso claro durante todo o processo: o estudo e a prova não são o fim, são etapas do percurso.

Passo 4: Mude o foco da dor

Dedicar-se aos estudos pode gerar algumas dores: muitas vezes você precisa abrir mão de outras coisas e ter disciplina com o seu processo de aprendizado. Porém, como expliquei, nosso cérebro foge da dor e busca o prazer, então o segredo para não desistir e ter sucesso é mudar o foco dessa dor! Você pode fazer isso por meio de um exercício de imaginação. Imagine-se em um futuro sem ter estudado: visualize o que você fez e as consequências que teve com a falta de estudo. Quais as oportunidades perdeu, o que não conseguiu conquistar por não estudar. Faça isso por pelo menos 21 dias, que é o tempo mínimo para o seu cérebro gravar essa nova “dor”: assim ele vai mudar o foco, e isso vai gerar uma motivação inconsciente para se focar nos estudos.

Passo 5: Mude o foco do prazer

O mesmo exercício que você fez para mudar o foco da dor pode ser usado para mudar o foco do prazer. Diariamente, imagine-se daqui a 5 anos após estudar e passar na prova que deseja. Mostre para o seu subconsciente o quanto de prazer ele vai receber ao passar na prova, o orgulho que você vai sentir ao ver o resultado, ao contar para as pessoas, a vida maravilhosa que você vai construir, e depois imagine todo o processo de estudo. Visualize as recompensas e a trajetória que você de-

seja ter, com os estudos e os bons momentos. Faça isso também por 21 dias.

Passo 6: Estabeleça uma rotina com planejamento e recompensa

Crie uma rotina e siga os passos da forma mais fiel possível. Assim você se condiciona a duas coisas: a estudar o que é preciso, e a se preparar para o dia da prova do ENEM com uma rotina que traga momentos de prazer. Tenho uma sugestão de rotina que sempre indico, mas que pode ser adaptada para cada pessoa:

- 10 minutos de planejamento: olhe para o que é preciso ser feito, estabeleça uma meta para o dia e selecione os exercícios, por exemplo;
- 50 minutos de estudo;
- 10 minutos de descanso: aproveite para se planejar novamente, ir ao banheiro, etc;
- 50 minutos de estudo;
- 30 minutos de recompensa: aproveite para “espairecer” fazendo alguma coisa que gosta, como jogar vídeo game, ver um episódio de uma série, ou algo que faz o seu cérebro relaxar depois de tanto tempo focado.

Passo 7: Foco e relaxamento na hora da prova
Evite sentir nervosismo ou ansiedade na hora do ENEM! Por isso, sugiro um exercício para ser feito quando você já estiver no local da prova. Feche os olhos e observe a sua respiração. Conte de 10 até 1, e imagine-se descendo uma escada. Quanto mais você desce, vai permitindo relaxar o seu corpo um pouco mais. Ao final da escada, visualize uma porta, e quando você abre essa porta você vê o seu futuro e se sente muito bem. Curta um pouco esse momento e visualize seu nome no quadro, mostrando que você passou. Imagine toda a comemoração com seus amigos e familiares. Sinta todo o prazer da conquista. Depois, lentamente volte a prestar atenção à sua respiração, até que você sinta-se confortável em abrir os olhos e fazer a prova.

Seguindo esses passos, a sua mente estará muito mais poderosa. Boa prova!

Alimentação: retirar o glúten pode fazer mal?



No Brasil a doença celíaca atinge mais de 2 milhões de pessoas, de acordo com a Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil e para esta porcentagem da população a restrição à proteína é inevitável, é uma questão de saúde.

Além das pessoas que possuem Doença Celíaca, a retirada do glúten também é indicada para quem possui Sensibilidade ao Glúten não Celíaca e para quem faz tratamento para Síndrome do Intestino Irritável. Nestes casos, a retirada da proteína é necessária e deve ser realizada sob orientação de um nutricionista. Mas e quem apenas opta por retirar o glúten sem possuir sensibilidade à substância?

A nutricionista Luiza Carvalho, da Schär, explica que não existem efeitos colaterais ou malefícios

em adotar uma dieta sem glúten. “O glúten é uma proteína de baixo valor nutricional, portanto ao excluí-la, a pessoa não apresentará déficit na alimentação, mas é sempre importante que, qualquer mudança ou restrição alimentar seja, acompanhada por um nutricionista, já que cada pessoa tem necessidades específicas”.

A especialista ainda reforça que é sempre bom buscar por alimentos sem glúten que possuam ingredientes nutricionalmente interessantes, com adição de fibras, por exemplo, e sem aditivos artificiais, como conservantes, aromatizantes e corantes.

Luiza explica que o glúten é a única proteína que o corpo humano não é capaz de digerir completamente. Por esse mesmo motivo, pessoas que buscam um estilo de vida mais

equilibrado ou que tem dificuldade na digestão, optam pela alimentação isenta de glúten, evitando o processo de má digestão e reduzindo o nível de inflamação do organismo. Estudos apontam que atletas de alta performance também se beneficiam da retirada do glúten da alimentação, melhorando seu rendimento.

E para finalizar, a nutricionista lembra que retirar glúten não tem nenhuma relação com perda de peso. “A perda de peso não depende exclusivamente do glúten, mas sim das escolhas alimentares realizadas. Quando uma pessoa opta por uma dieta sem glúten, muitas vezes ela tem uma perda de peso devido à exclusão de alimentos calóricos e ricos em carboidratos, como pães, massas e farinhas refinadas”.

Como se proteger da poluição atmosférica

Dados da Organização Mundial da Saúde revelam que cerca de 92% da população mundial está concentrada em cidades em que a qualidade do ar não está adequada aos limites estabelecidos pela própria OMS. No Brasil, ocorrem cerca de 14 mortes relacionadas à poluição atmosférica a cada 100 mil habitantes.

As principais vítimas desse problema são as pessoas que ficam expostas ao excesso de ozônio ou outros materiais particulados - ou seja, partículas minúsculas que ficam suspensas no ar e que podem entrar na corrente sanguínea. Isso pode provocar, principalmente, doenças respiratórias e do coração. Mas o que fazer para se proteger desse perigo que muitas vezes se torna invisível?

Atualmente existem diversas técnicas e produtos, como os purificadores de ar, que ajudam a melhorar a qualidade do ar nessas situações de risco para o ser humano.

Separaremos algumas dicas

para que você consiga se expor menos ao risco trazido pela poluição atmosférica.

Evite o trânsito

Os combustíveis queimados estão entre os principais responsáveis pelo despejo de poluentes, como o Dióxido de Carbono, na atmosfera. Por isso, quanto mais tempo você passa em locais com grande circulação de veículos, maiores as chances de você desenvolver alguma doença cardiorrespiratória.

Motoristas, entregadores ou pessoas que trabalham o dia inteiro na rua, próximo de grandes avenidas, são as principais vítimas dos poluentes que são liberados pelos veículos, principalmente os de maior tamanho, como caminhões, que costumam usar o diesel como combustível.

Troque o filtro do ar condicionado

O ar condicionado, além do conforto térmico, promove uma breve higienização do ar. Através de seu filtro, diversas parti-

culas pequenas de sujeira são barradas, fazendo com que a qualidade do ar melhore nesses espaços. Porém, é importante ter atenção para que o efeito não seja o contrário!

A troca do filtro do ar condicionado deve ser feita frequentemente, de acordo com as recomendações do fabricante ou de acordo com a frequência de uso do produto. Um ar condicionado que não foi limpo pode ser tão ou mais prejudicial para a saúde respiratória do que andar por áreas de alto risco.

Evite áreas de maior concentração de gases

Também é indicado por especialistas evitar algumas áreas que podem ser mais nocivas. Entre elas, as proximidades de ruas muito movimentadas, espaços fechados em que há muita fumaça e áreas industriais. Todos esses ambientes possuem uma grande concentração de substâncias poluentes no ar que, ao serem inaladas em alta quantidade, podem gerar prejuízos para a saúde.

Caçapava vai implantar Programa de Reciclagem do Óleo de Fritura



Danoso ao meio ambiente, óleo de cozinha usado é um dos principais desafios para administrações sustentáveis. De acordo com vários estudos, o potencial de poluição desse tipo de descarte doméstico é tanto que, apenas um litro de óleo é o bastante para contaminar um litro de água. Com essa preocupação, a Secretaria de Obras da Prefeitura de Caçapava firmou uma parceria com a Sabesp e a Luan Recuperadora e Reciclagem de Óleo Vegetal. O objetivo é implantar em Caçapava o PROL - Programa de Reciclagem do Óleo de Fritura, desenvolvido pela Sabesp em outros municípios. Com a implementação do programa, a população será orientada com

campanhas de conscientização e educação ambiental. O objetivo é o de sensibilizar a população e as empresas a fazerem o descarte correto do óleo de cozinha usado. Além disso, serão colocados novos pontos de coleta para o descarte do óleo. O município já possui uma parceria com a Luan, empresa que recolhe o óleo descartado nos PEVs (Ponto de Entrega Voluntária) e, depois de tratá-lo, repassa esse material à Petrobras para a produção de biodiesel e/ou glicerina. Com a Sabesp na parceria, deve aumentar o recolhimento, trazendo benefícios para ambos os lados. Para a Sabesp, o óleo destinado corretamente deixará de ser descartado nas

redes de águas pluviais, evitando prejuízos tanto ambientais quanto econômicos no processo de tratamento das águas. Desde o dia 21, representantes do PEV e da Luan estão cadastrando as empresas do município para que participem do descarte correto, entregando o óleo usado para o recolhimento da empresa. Em contrapartida, o comerciante recebe um certificado de destinação final atestado pela Cetesb e Ibama. Somente em dois dias de cadastramento, a Luan recolheu 360 litros de óleo de empresas parceiras que aderiram ao programa. A expectativa é que cerca de 40 empresas sejam cadastradas em Caçapava.

Metalúrgicos de Pindamonhangaba aprovam proposta da campanha salarial



Por unanimidade, os trabalhadores metalúrgicos de Pindamonhangaba aprovaram a proposta da Campanha Salarial 2019. A assembleia foi realizada na sede provisória do Sindicato dos Metalúrgicos de Pindamonhangaba, Rosseira e Região. De acordo com a entidade, o reajuste será de 3,8%, sendo 3,28% de reposição da inflação pelo INPC mais 0,5% de aumento real. A Convenção Coletiva de Trabalho, que assegura direitos específicos dos metalúrgicos, foi renovada por mais um ano. Essa proposta vale para todos os cerca de 7.000

trabalhadores da categoria. A única diferença está no Sindicel, patronal que representa o setor de alumínio, como a Novelis e Latasa, no qual a proposta é de 2 anos. Para o ano que vem, já está garantido o reajuste da inflação mais 0,5% de aumento real. Herivelto Vela, presidente do Sindicato dos Metalúrgicos informou que as negociações que estão em andamento nas fábricas vão continuar. “A adesão dos trabalhadores em todas as mobilizações foi muito importante. Conseguimos manter os direitos e agora temos um reajuste pra toda a cate-

goria, mas as negociações ainda não acabaram. Continuamos reivindicando com algumas empresas para buscar algo a mais, para alcançar uma proposta que corresponda a realidade de produção de cada fábrica”, disse Herivelto. “Nesse momento de ataques aos direitos, na proposta de governo de carteira verde e amarela, desemprego alto e reforma Trabalhista, só a Convenção Coletiva para garantir a proteção aos direitos dos trabalhadores”, afirmou o presidente da FEM/CUT (Federação Estadual dos Metalúrgicos da CUT), Luiz Carlos da Silva Dias, o Luizão.

Costa Norte recebe mais de 200 atletas na Copa São Paulo de Mountain Bike

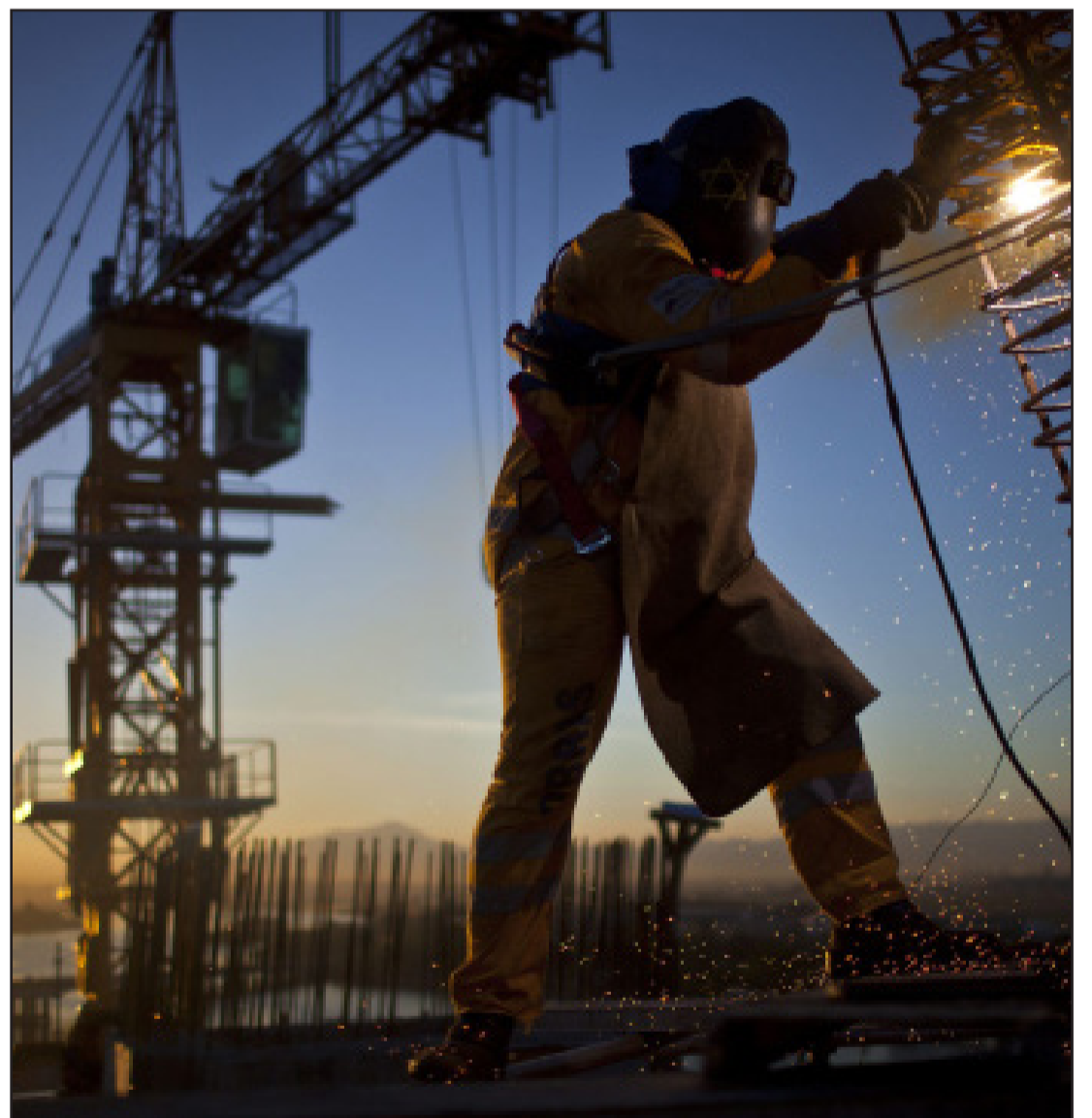


A Costa Norte de São Sebastião recebeu no último domingo mais de 200 atletas na 4ª e última etapa da Copa São Paulo de Mountain Bike 2019. A largada aconteceu em frente à escola Joana Alves dos Reis do bairro Canto do Mar. Os ciclistas contornaram a estrada da Limeira, em um percurso de 50 km, até a estrada do Rio Claro, conhecida como estrada da Petrobrás, retornando para o local da largada.

Os cinco primeiros colocados das 15 categorias amadoras e 10 profissionais receberam troféus. Todos receberam medalhas de participação. Atletas de 25 cidades dos estados de Minas Gerais, São Paulo, Paraná e Rio de Janeiro participaram da competição. Segundo Paulo Henrique Camargo, diretor da Associação Paulista de Esportes de Ação e Aventura (APEAA) - Mountain

Bike, a copa é realizada no Litoral Norte, desde 2012. “O objetivo é unir os atletas e fomentar o esporte, além de promover a preservação ambiental, educação de trânsito e ação social, ou seja, qualidade de vida”, ressaltou. A realização da Copa São Paulo de Mountain Bike 2019 foi da Associação Paulista de Esportes de Ação e Aventura (APEAA), com apoio da Prefeitura de São Sebastião.

Confiança na construção civil volta a subir, depois de queda de 0,5% em setembro



Depois de cair meio ponto percentual em setembro, a confiança dos empresários da construção civil voltou a crescer em outubro. Medido pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), o Índice de Confiança da Construção registrou alta de 0,4 ponto em outubro deste ano, na comparação com o mês anterior. O indicador atingiu 87,5 pontos em uma escala de zero a 200 pontos. O resultado foi influenciado pelo Índice de Situação Atual, que mede a confiança do empresário da construção no momento atual e que avançou 1,3 ponto. O subíndice che-

gou a 78,9 pontos, o maior nível desde fevereiro de 2015 (81,4), puxado pela percepção sobre a situação atual da carteira de contratos. Por outro lado, o Índice de Expectativas, que mede a confiança dos empresários da construção em relação ao futuro, caiu pelo segundo mês. De acordo com o levantamento da FGV, o índice recuou 0,5 ponto, para 96,5 pontos. O principal motivo foi a demanda prevista nos próximos três meses. O Nível de Utilização da Capacidade do setor cresceu 0,7 ponto percentual, para 70,1%. “Vale destacar que entre os

fatores assinalados como limitadores da melhoria dos negócios, a demanda insuficiente permanece como o de maior relevância para todos os segmentos setoriais. Ou seja, o cenário de baixo crescimento do investimento responde por parte importante dessa insegurança em relação à retomada”, disse a pesquisadora da FGV Ana Maria Castelo. Segundo a pesquisadora, o resultado do índice de confiança mostra que há uma recuperação em curso, mas ainda não há segurança no empresário em relação a sua continuidade.