

Alunos caçapavenses são selecionados para a etapa nacional do 2º Festival SESI de Robótica



Caçapava foi selecionada para participar da etapa nacional do 2º Festival SESI de Robótica, que acontece de 6 a 8 de março. Alunos de robótica do SESI da cidade estarão no Pavilhão da Bienal, no Parque do Ibirapuera, em São Paulo, representando a escola com um projeto elaborado dentro do tema “Cidades Inteligentes e a Sociedade do Futuro”.

O tema escolhido pelos alunos é sobre a otimização do sistema de iluminação pública. A equipe vem trabalhando nesse projeto desde o ano passado, quando apresentou a primeira proposta para o Departamento de Iluminação Pública da Prefeitura. Por sua vez, a municipalidade deu total apoio à execução do sistema na prática, oferecendo um trecho da Avenida Brasil para que os

alunos pudessem implantar o projeto.

Embora ainda passe por adaptações até que possa ser colocado em prática, o projeto promete bons resultados. Em detalhes, trata-se de um sistema de sensores colocados nos postes de luz que sinalizam, em tempo real, para uma central, as condições das lâmpadas. Sinal amarelo para as lâmpadas que estejam prestes a encerrar seu ciclo de vida e sinal vermelho para as lâmpadas apagadas.

“Em alguns lugares, as pessoas demoram até dois dias para notificarem a situação ao Departamento de Iluminação, com o sistema isso seria imediato e, em algumas horas, o Departamento teria condições de fazer o reparo”, explicou o engenheiro electricista da Secretaria de Obras, Hermínio Aprígio

Batista Júnior. Segundo ele, com o sistema, o reparo de lâmpadas ficaria mais rápido.

Os alunos que vão representar o SESI de Caçapava no Festival são estudantes de 12 a 16 anos, do 6º ano ao 1º do ensino médio. São eles: Jacquys Barbosa da Silva, Rebeqa da Rocha Cardoso, Víctor Luiz Koba Batista, Vítor Antônio Vieira da Silva, Vinícius Henrique dos Santos, Pedro Henrique de Oliveira Santos, Isabelle do Rosário Carvalho e Maria Eduarda Miranda de Almeida. O coordenador da equipe é o professor Ibsen Marques.

A etapa nacional conta com a participação de 100 escolas de todo o país e vale vaga para uma etapa internacional. Os alunos embarcaram na tarde de terça-feira (03) para São Paulo.

Semáforos são instalados em cruzamento no bairro Campo Alegre em Pinda



O Departamento de Trânsito da Prefeitura de Pindamonhangaba está implantando, nesta semana, o conjunto de semáforos no cruzamento da Av. Antônio Pinheiro Jr e Laerte Assunção Jr (próximo à Praça São Francisco), no bairro Campo Alegre.

Os serviços estão em fase de instalação e programação para iniciar em breve o funcionamento oficial.

Além do Campo Alegre, outro ponto crítico que também receberá essa melhoria no trânsito será a Rua Suíça, entre os bairros Carangola e Residencial Andrade (em frente a subestação de energia da EDP). “Realizamos o monitoramento dos pontos mais críticos, através de estatísticas de acidentes e esperamos reduzir ainda mais o número de acidentes nestas vias”, afirmou

Luciana Viana, diretora de Trânsito.

A Prefeitura informa que o projeto para instalação de semáforos e readequação da rotatória do Tenda (trecho do anel viário na Av. Manoel César Ribeiro) continua em estudos e reformulações, atendendo recomendações do DER (Departamento de Estradas de Rodagens), uma vez que trata-se de rodovia estadual.

Obras na via Dutra: Roseira recebe serviços de recuperação de pavimento



A CCR NovaDutra realiza até o próximo domingo (08/03), obras de recuperação de pavimento da via Dutra no trecho que passa por Roseira, no Vale do Paraíba (SP).

As intervenções estão programadas para ocorrer no período diurno, com fechamento alternado de faixas e acostamento, isso para causar o menor impacto possível no tráfego da rodovia. Os trabalhos devem prosseguir até às

17h. O serviço pode ser adiado ou interrompido em caso de chuva.

Veja, abaixo, o trecho em obras:

Entre os km 80 e 79 - sentido Rio de Janeiro

Horário: das 7h às 17h - com fechamento alternado de faixas

A CCR NovaDutra solicita aos motoristas que tenham atenção e que respeitem a sinalização nos trechos em obras. A Concessionária executa melhorias no pavimento periodicamente

ao longo dos 402 quilômetros da via Dutra, com o objetivo de oferecer mais conforto e segurança aos usuários.

Para saber das condições de tráfego, os motoristas podem ligar para o Disque CCR NovaDutra, que atende 24 horas por dia pelo telefone 0800-0173536. Os motoristas também podem obter informações das condições de tráfego na via Dutra sintonizando a CCRFM 107,5 NovaDutra.

Polícia Militar prende duas pessoas com drogas e arma de fogo em Caraguatatuba

Nos dias 4 e 5 de março, quarta e quinta-feira, a Polícia Militar prendeu um homem e uma mulher em Caraguatatuba.

O homem foi preso por porte ilegal de arma e a mulher foi presa por tráfico de drogas.

Na quarta-feira (4), durante um patrulhamento pelo bairro Casa Branca, os policiais militares avistaram um homem em um veículo com atitude suspeita. Ao abordarem o suspeito, foi encontrado um revólver calibre 38 com numeração suprimida no carro.

Foi dada voz de prisão ao homem, que foi encaminhado à Delegacia. Ele vai responder por porte ilegal de armas e permanece à disposição da justiça.

Já na madrugada da quinta-feira (5), também durante um patrulhamento no bairro Estrela D'alva, equipes da Força Tática avistaram um adolescente saindo rapidamente de uma residência, o que motivou abordagem. Na busca foi encontrado com o adolescente 15 papalotes de cocaína, indagado, ele confessou estar levando a droga para abastecer um

ponto de tráfico no bairro Benfica. O adolescente informou que havia uma mulher na casa de onde havia saído. Ao vistoriar o local foi encontrado um revólver calibre 22 com cinco munições, 240 papalotes de cocaína embaçadas a vácuo, 210 pedras de Crack peso, quatro celulares, duas porções de maconha, um caderno com contabilidade e sete recibos, possivelmente do tráfico de drogas.

A mulher foi conduzida ao DP Central por tráfico de drogas e permanece à disposição da justiça.

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

Se você é do tipo de pessoas que acha que verduras, legumes e hortaliças é a mesma coisa, saiba que você está equivocado. Existem algumas diferenças entre esses tipos de alimentos.

Verduras: A palavra verdura representa um termo genérico para designar alimentos verdes, com folhas, entre elas o coentro, a alface, a couve, etc. Também fazem parte desse grupo a acelga, o agrião, o almeirão, a chicória, a escarola, o espinafre, o repolho, a rúcula, a salsa, o salsão e muitos outros, alimentos nutritivos. As verduras são muito utilizadas em saladas ou comidas refogadas.

Legumes: Os legumes são da família das leguminosas. Trata-se de alimentos dos quais não comemos as folhas, mas sim os frutos, como o feijão, a ervilha, a vagem e a lentilha. Outros frutos que fazem parte desse grupo são o pimentão, o pepino e o chuchu.

Hortaliças: As hortaliças são uma categoria de vegetais que inclui as verduras e legumes. Trata-se de alimentos cultivados em hortas. Podem ser chamados de hortaliças todos os alimentos produzidos para consumo familiar ou em larga escala. Os legumes e verduras são extremamente importantes para uma alimentação saudável. Eles são ricos em vitaminas e sais minerais. Além disso, apresentam poucas calorias e muita água. Estima-se que cerca de 90% das hortaliças sejam formadas por água. Estes alimentos possuem vitamina C, vitaminas do complexo B, potássio, cálcio, ferro e manganês. Alguns exemplos de hortaliças são o aspargo, o tomate, a couve-flor, o brócolis, etc.

Humor

Dois amigos que não se viam há muito tempo se encontraram, por acaso, na rua e um deles pergunta:

- E aí, como vai a vida?
- Há minha vida mudou completamente. Há muito tempo que tornei-me escritor, escrevendo histórias do cotidiano.
- É mesmo? Mas que ótimo! E já conseguiu ganhar muito dinheiro?
- Não, mas ainda estou na espera!
- Puxa que maravilha!

E o amigo esclarece:

- Até agora, eu só consegui vender a minha casa, o meu carro e agora estou tentando vender meu computador e o meu celular...

No tribunal, o sujeito, depois de quinze anos de casado, pede o divórcio e Juiz pergunta:

- E então, qual é o motivo?
- É que a minha mulher é muito violenta, por qualquer motivo ela pega o que encontrar pela frente e atira na minha cabeça.
- Há quanto tempo ela vem tendo esse tipo de atitude? Diz o Juiz.
- Há mais de dez anos.
- E por que só agora o senhor resolveu se separar?
- É que só agora a pontaria dela ficou boa.

Mensagens

A caixa diz â uma senhora:

- A senhora deveria trazer suas próprias sacolas para levar as compras, uma vez que os sacos plásticos não são amigáveis ao meio ambiente.

A senhora educadamente, pediu desculpas e disse:

- É que não havia essa onde verde no meu tempo.

A caixa respondeu:

- É esse exatamente o nosso problema hoje, minha senhora. Sua geração não se preocupou o suficiente com nosso meio ambiente.

E a idosa respondeu:

- Você está certa. Naquela época, as garrafas de leite, de cerveja e de refrigerantes eram devolvidas à loja, que as enviava de volta para as fábricas, onde eram lavadas e esterilizadas antes de reutilizadas. Até então, as fraldas dos bebês eram lavadas, porque não havia fraldas descartáveis. Ah! A energia solar e eólica é que realmente secavam nossas roupas. Os meninos pequenos usavam as roupas que tinham sido dos seus irmãos mais velhos e não precisavam comprar roupas novas. Quando embalávamos algo frágil para o Correio, sempre usávamos jornais amassados, para protegê-los, não havia plásticos bolhas ou pellets de plástico, que duram cinco séculos pra começar a se degradar. Recarregávamos as canetas com tinta ao invés de comprar outra. Anotávamos em um caderninho, ao invés de gastar toneladas de papel nas impressoras. E nós não precisávamos de GPS só para encontrar a pizzeria mais próxima. Realmente, nós não nos preocupamos com o meio ambiente no nosso tempo, você tem toda razão.

Pensamentos, provérbios e citações

Não seja melhor que os outros, seja melhor para os outros.

A paciência traz mais frutos do que a força.

A coragem não admite falsificações.

O impossível, em geral, é o que não se tentou.

Todas as máximas já foram escritas só resta colocá-las em prática.

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

Livro D-25, FLS. nº 153, Termo nº 7174

Faço saber que pretendem se casar MARCOS HENRIQUE BARBOSA e ANDREZA GRAZIELA DOS SANTOS, apresentando os documentos necessário exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Taubaté-SP, nascido em 30 de maio de 1995, de profissão operador de máquina, de estado civil solteiro, residente e domiciliado na Rua Maria José Silva, nº33, Jardim dos Eucaliptos, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filho de EDENALDO ALVES BARBOSA, de 63 anos, natural de Terra Boa/PR, nascido na data de 08 de agosto de 1956 e de VANDELICE BONIOLO BARBOSA, de 63 anos, natural de Regente Feijó/PR, nascida na data de 03 de setembro de 1956, ambos residentes e domiciliados em Tremembé/SP. Ela é natural de Taubaté-SP, nascida em 02 de fevereiro de 1998, de profissão do lar, de estado civil solteira, residente e domiciliada no mesmo endereço do contraente, filha de MARIA ANTONIA DOS SANTOS, de 65 anos, natural de Taubaté/SP, nascida na data de 02 de agosto de 1954, residente e domiciliada em Tremembé/SP. Se algum 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.

Livro D-25, FLS. nº 152, Termo nº 7173

Faço saber que pretendem se casar GLEIVISTON AUGUSTO MOTTA e ALINA MOREIRA MARTINS, apresentando os documentos necessário exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3, 4 e 5 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Tremembé-SP, nascido em 07 de maio de 1986, de profissão vigilante, de estado civil divorciado, residente e domiciliado na Rua Seis, nº 37, Jardim Maracaibo, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filho de DJALMA DA MOTTA, de 58 anos, natural de Tremembé/SP, nascido na data de 12 de abril de 1961 e de BENEDITA TEREZA DA CONCEIÇÃO MOTTA, de 65 anos, natural de São Sebastião da Bela Vista/MG, nascida na data de 22 de março de 1954, ambos residentes e domiciliados em Tremembé/SP. Ela é natural de Taubaté-SP, nascida em 31 de janeiro de 1979, de profissão assistente de agência, de estado civil solteira, residente e domiciliada no mesmo endereço do contraente, filha de SERVINO BARBOSA MARTINS, falecido em em Caçapava/SP na data de 29 de julho de 2010 e de MARIA DOS ANJOS MOREIRA, de 66 anos, natural de Novo Cruzeiro/MG, nascida na data de 02 de setembro de 1953, residente e domiciliada em Tremembé/SP. Se algum 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.

Governo de SP premia municípios por ações sustentáveis do Programa VerdeAzul



O Governador João Doria anunciou nesta quinta-feira (5) os prêmios Franco Montoro às cidades líderes do ranking do Programa Município VerdeAzul (PMVA), da Secretaria de Infraestrutura e Meio Ambiente. O evento foi realizado no auditório Ulysses Guimarães, no Palácio dos Bandeirantes. “Todos os 154 municípios que receberão o prêmio merecem aplausos e reconhecimento, mas especialmente os três primeiros colocados por alcançarem o patamar de excelência nesse programa”, disse o Governador. As cidades líderes do PMVA foram São José do Rio Preto, Bragança Paulista e Novo Horizonte. Ao todo, 92 cidades receberam certificação por notas também acima de 80 pontos e 62 foram qualificadas ao obterem notas entre 60 e 79,9 no ranking geral até 100. São José do Rio Preto foi a campeã no ranking geral, totalizando 97 pontos, seguida por Bragança Paulista (94,74) e Novo Horizonte (94,23). O PMVA tem o propósito

de incentivar, apoiar e medir de maneira descentralizada a agenda ambiental em todas as regiões de São Paulo.

Atualmente, os 613 municípios participantes colocam em prática 85 tarefas divididas em dez diretrizes da agenda ambiental local com base em temas estratégicos como Município Sustentável; Estrutura e Educação Ambiental; Conselho Ambiental; Biodiversidade; Gestão das Águas; Qualidade do Ar; Uso do Solo; Arborização Urbana; e Esgoto Tratado e Resíduos Sólidos. “Nós temos o dever de fomentar políticas públicas de desenvolvimento sustentável. Este programa nos aproxima das prefeituras para entendermos suas demandas e unirmos esforços. É a oportunidade de inovar e disseminar ações entre as cidades”, afirmou o Secretário de Infraestrutura e Meio Ambiente Marcos Penido. Em 2019, foram capacitadas 384 pessoas em 151 municípios nas diversas regiões do estado. Durante os trabalhos, os inter-

locutores votaram sobre a mudança do calendário do programa para evitar coincidência de datas com as eleições municipais. A lista completa com as notas das cidades certificadas e qualificadas está disponível em https://smastr16.blob.core.windows.net/home/2020/03/ranking_pmva_2019.pdf. “A dedicação dos interlocutores e suplentes é o cerne desse programa contínuo de respeito ao meio ambiente e às pessoas”, disse o coordenador do PMVA, José Walter Figueiredo. Outras cidades que receberam o troféu Franco Montoro foram Itu (93,39), Santo Antônio da Alegria (90,04), Santa Fé do Sul (89,91), Presidente Prudente (91,26), Bragança Paulista (94,74), Junqueirópolis (87,31), Ribeirão Preto (90,60), Guararema (90,70), Sertãozinho (91,47), São Pedro do Turvo (92,57), São Bento do Sapucaí (86,76), Penápolis (86,90), Itanhaém (89,65), Mogi das Cruzes (86,26), Coronel Macedo (82,75) e Gabriel Monteiro (89,60).

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 06/03/2020

Diretor responsável pela publicação:
Daniel Domingues Ribeiro PRT 004860

Diretora Comercial: Dolores Russo

Editoração Eletrônica e Impressão: Pré Impressão Gráfica - SP - Capital.

Representante em São Paulo.

REVESP Representações Ltda.

Alameda dos Jurupes, 455

Conj. 46 - São Paulo -CEP 04088-001

Filiado a ADJORJ Associação dos

Jornais do Interior.

Sistema de distribuição dirigida.

Matérias pagas ou autografadas, não representam necessariamente a opinião deste jornal.

Atenção: Este jornal é distribuído à todas as Prefeituras e Câmaras Municipais do Vale do Paraíba, Litoral Norte e Região Serrana, além de vários órgãos Federais, Estaduais e Municipais.

Aviso: Não existe falta de jornais para demanda diariamente. Edições atuais e de arquivos estão sempre a disposição no endereço: Rua dos Lírios nº 171, Bairro: Flor do Vale, Tremembé-SP, onde poderão ser retiradas.

Festival de robótica reúne mais de 1500 estudantes de escolas públicas e particulares na capital paulista



Imagine uma cidade com semáforos com reconhecimento facial para priorizar a travessia de idosos e cadeirantes. E as ruas asfaltadas ecologicamente com bagaço de cana-de-açúcar. E um aplicativo que ajuda o motorista a encontrar vagas para estacionar em locais públicos. Essas ideias para a construção de “Cidades Inteligentes e a Sociedade do Futuro” vão ser apresentadas por alunos de escolas públicas e particulares de todo o Brasil no Festival SESI de Robótica, campeonato nacional que acontece entre os dias 6 e 8 de março, no Pavilhão da Bienal, prédio localizado dentro do parque do Ibirapuera, na capital paulista.

A rede escolar SESI-SP será representada por 14 times, sendo que 12 deles participam do torneio First Lego League (FLL), competição de exploração científica voltada para alunos de 9 a 16 anos. Nesta categoria, as equipes da instituição ocuparam todos os lugares do pódio na edição passada do nacional, além de outros seis grupos de alunos que garantiram prêmios e classificações para torneios internacionais. A instituição também será representada por duas equipes no torneio FI in Schools, em que o desafio é criar uma empresa que funciona como uma escuderia.

Os maiores destaques do Festival SESI de Robótica terão a oportunidade de participar de campeonatos internacionais em países como Austrália, Estados Unidos e Grécia, ainda em 2020.

O público em geral pode visitar o festival e assistir as competições, além de participar de demonstrações e workshops sobre educação e robótica.

O festival, que vai ocupar os 3 andares do prédio da Bienal, é organizado pelo Serviço Social da Indústria (SESI) - operador dos Torneios de Robótica da FIRST LEGO League (FLL) no Brasil, desde 2013.

Serviço

FESTIVAL SESI DE ROBÓTICA -- campeonato nacional

Quando: 6 a 8 de março

Onde: Pavilhão da Bienal - São Paulo

Visitação
6/3 (sexta) - das 13h às 18h30 (entrada permitida até 17h)

7/3 (sábado) - das 8h às 18h30 (entrada permitida até 16h)

8/3 (domingo) - das 8h às 17h (entrada permitida até 15h)

ENTRADA GRATUITA
Conheça alguns dos times e projetos da rede escolar SESI-SP, classificados para a etapa nacional Dispositivo garante segurança e privacidade dos alunos deficientes na ida ao banheiro

Depois de observar por meses as dificuldades enfrentadas por uma colega cadeirante, os veteranos da Red Rabbit, equipe formada por estudantes de Americana, programaram uma solução em robótica para manter a privacidade e segurança dos alunos com deficiência ou mobilidade reduzida na ida ao banheiro. Por exemplo, num caso de atrofia dos membros superiores, o estudante será reconhecido assim que se aproximar da porta do ambiente. Para quem tem deficiência intelectual, o dispositivo possibilita acionar os educadores para a resolução de uma situação em que o aluno tranque a porta.

O time, formado há 10 anos, conta atualmente com seis integrantes, com idade entre 12 e 17 anos, e soma conquistas importantes: foi 3º colocado da principal categoria do nacional em 2019, nomeada Champion's Award. A posição rendeu vaga para o World Festival (First Championship), em Houston (EUA), e de lá eles trouxeram o prêmio Melhor Design do Robô. Em 2018, neste mesmo festival, saíram campeões mundiais. Jovens com idade entre 13 e 16 anos corrigem infiltrações e rachaduras em edifícios.

Você sabia que os prédios podem adoecer? Corrosão, trincas, fissuras, rachaduras e infiltrações podem ser causadas se a dosagem de água for incorreta no momento da concretagem. A partir do Arduino, plataforma de prototipagem eletrônica utilizada para criar objetos ou ambientes interativos, os alunos do SESI de Araras criaram uma solução que corrige essas falhas durante a

construção de edifícios.

Depois de testar e comprovar a eficácia da solução, com o apoio de duas universidades locais (UNAR e Uniararas) esses estudantes estão patenteando a ideia. Também foram convidados a testa-la na ocasião de novas instalações na escola em que estudam. A equipe de Araras, batizada Los Atômicos há oito anos, atualmente conta com oito integrantes com idades entre 13 e 16 anos, que cursam entre o 8º ano do Fundamental ao 2º ano do Médio. Entre as conquistas mais recentes saíram como vice-campeões da edição de 2019 do torneio nacional e foram classificados para o mundial em Houston (EUA).

Cana-de-açúcar vira asfalto para tapar buracos nas ruas
Vencedora do prêmio Solução Inovadora no nacional de 2019, a equipe Biotech, formada por alunos da escola SESI de Barra Bonita, quer melhorar a qualidade do asfalto nas cidades, e de forma ecológica. Para tanto, propõe uma solução feita com resíduos do bagaço da cana-de-açúcar para selar fissuras antes de se tornarem buracos.

Formado por alunos entre 13 e 15 anos, do 8º ano do ensino Fundamental ao 2º do Médio, o time tem vitórias mundo afora, como títulos em campeonatos no Uruguai e Estônia.

Semáforo com reconhecimento facial para priorizar a travessia de idosos e cadeirantes

Pensando na promoção de cidades cada vez mais acessíveis, alunos do SESI Jundiá criaram um instrumento de controle de tráfego capaz de realizar o reconhecimento de pessoas com mobilidade reduzida, como idosos e cadeirantes. Além de programar o tempo ideal e seguro de travessia, o sistema é autônomo na produção de energia.

O projeto foi desenvolvido pela equipe Heroes, formada há quatro anos e, hoje, integrada por estudantes com idade entre 12 e 15 anos, que cursam entre a 7ª série do ensino Fundamental ao 1º ano do Médio. Em 2017, o time levou o prêmio Melhor Design do Robô na edição regional do torneio WRO (World Robot Olympiad).

Conheça 5 alimentos que são boas fontes de energia



Alimentação adequada é um dos pontos mais importantes quando o assunto é ter disposição para encarar as atividades do dia a dia. Uma rotina saudável influencia a produtividade, o humor e, a longo prazo, pode afetar questões como a saúde mental e o surgimento de doenças. Criar um cardápio baseado em alimentos saudáveis e que dão energia ao corpo é um hábito que faz toda a diferença, tendo seus benefícios maximizados quando combinado com outros cuidados, como a prática de exercícios regularmente e a ingestão de água. Conheça alguns alimentos que dão mais disposição e que podem ser introduzidos na dieta.

Alimentos integrais
O café da manhã é a refeição principal do dia, afetando o nível de energia. Os alimentos integrais são uma ótima opção para consumo, já que os carboidratos de boa qualidade, como é o caso do arroz e do pão integral, demoram mais tempo para serem digeridos, mantendo o nível

de açúcar constante no corpo por mais tempo. Além disso, alimentos desse tipo ajudam a regular o humor e mantêm a sensação de saciedade por mais tempo. Albumina

Ainda que não sendo um alimento propriamente dito, a albumina é uma proteína importante para o funcionamento do corpo, sendo o principal tipo desse composto no sangue. Uma de suas principais funções é garantir o transporte dos nutrientes pela célula. Essa proteína é principalmente encontrada na clara do ovo, mas pode ser consumida na forma de suplemento.

Banana
Frutas são obrigatórias na alimentação, sendo a banana uma das mais conhecidas como uma boa fonte de energia. O magnésio e os açúcares naturais presentes na fruta, além de carboidrato, potássio e vitamina B6, transformam esse alimento em um eficaz combustível contra a falta de disposição. Outras frutas, como caqui e manga, também são fontes de energia.

Erva-mate

Para quem gosta de consumir bebidas ao longo do dia, o chá de erva-mate, que pode ser tomado quente ou frio, traz bons benefícios para a saúde. Além de ser antioxidante, ele contém uma boa quantidade de cafeína, mas diluída em maior quantidade, o que torna o chá menos agressivo e estimulante. Um copo normal, de aproximadamente 200 ml, fornece cerca de 85 mg de cafeína, o que corresponde a uma pequena xícara de café.

Oleaginosas

Amêndoa, avelã e castanha-de-caju são ricas em magnésio, vitamina E, vitamina B2 e outros nutrientes importantes na transformação do açúcar em energia.

As oleaginosas são práticas e podem auxiliar na diminuição do risco de problemas cardíacos e na queda dos níveis de LDL (mau colesterol). Apesar da praticidade, elas devem ser consumidas com cautela, variando entre duas e quatro unidades, de acordo com o tipo.



Processo Digital nº: 1000054-89.2020.8.26.0634

Classe - Assunto Interdição - Tutela de Urgência

Requerente: GIOVANA DA MATTA, CPF 065.436.058-80

Requerido: MAURICIO TOLEDO DA MATTA, CPF 306.631.648-34

Data da audiência: 05/02/2020 às 15:00h

Dispositivo: Diante do exposto, julgo procedente a pretensão, para o efeito de decretar a interdição de MAURÍCIO TOLEDO DA MATTA, CPF nº 306.631.648-34, RG nº 4.552.420, nascido em 05/12/1938, filho de Francisco da Matta e Maria José Toledo, brasileiro, casado, residente na Avenida Marisa Macedo de Oliveira, 2365, Caminho Novo, nesta Comarca de Tremembé, Estado de São Paulo, declarando-o absolutamente incapaz de exercer atos negociais, razão pela qual o feito resta extinto com resolução de mérito (artigo 487, inciso I, do Código de Processo Civil). Com fundamento no artigo 1.775, § 3º, do Código Civil, nomeio a senhora Giovana da Matta, CPF nº 065.436.058-80 e RG nº 14.628.995, brasileira, estado civil solteira, empresária, com endereço na Rua Davos, 1175, Vila Nova Suíça, Campos do Jordão (SP) para exercer a função de curadora. Fica a curadora científica de que deverá prestar contas da administração dos bens e valores eventualmente existentes em nome do interditando se e quando for instada a tanto, devendo por isso manter registro de recebimentos e gastos relativos ao eventual patrimônio. Em virtude da ausência de interesse recursal, dou a sentença por transitada em julgado na presente data. Em atenção ao disposto no artigo 755, § 3º, do Código de Processo Civil e no artigo 9º, inciso III, do Código Civil: (a) inscreva-se a presente decisão no Registro Civil de Pessoas Naturais desta Comarca; (b) publique-se no diário da justiça eletrônico

por três vezes, com intervalo de 10 (dez) dias; (c) providencie a parte autora a publicação na imprensa local; (d) com a confirmação da movimentação desta sentença, fica ela automaticamente publicada na rede mundial de computadores, no portal e-SAJ do Tribunal de Justiça; (e) publique-se na plataforma de editais do Conselho Nacional de Justiça (onde permanecerá pelo prazo de seis meses), ficando dispensado o cumprimento desta determinação enquanto a plataforma não for criada e estiver em efetivo funcionamento. Esta sentença servirá como edital, publicando-se o dispositivo dela pelo órgão oficial por três vezes, com intervalo de dez dias, bem como pela imprensa local, por uma vez, o que deverá ser providenciado pela parte autora. Esta sentença servirá como mandado de inscrição, dirigido ao cartório de Registro Civil. Remeta-se via da sentença ao Registro Civil da Comarca de Tremembé para inscrição da interdição (consignando-se que o interditando é natural de Campos do Jordão/SP). Esta sentença servirá como termo de compromisso e certidão de curatela, independentemente de assinatura da pessoa nomeada como curadora. Sem condenação aos ônus de sucumbência por se tratar de processo necessário e que ganhou feição de procedimento de jurisdição voluntária. Arquite-se. Registre-se. Nada mais. Lido e achado conforme. Termo digitado e lavrado por mim (Ana Carolina Vieira Abreu, M356300), Escrevente Técnico Judiciário.

ATENÇÃO! MOTORISTA DE APP - MOBILIDADE URBANA. Está chegando na sua região algo inovador, com ganhos de 100% a corrida e muito mais! Inscrições pelo link abaixo. Contato (12) 99772-1688

Ações para juventude atingem marca de 300 mil atendimentos



Ações voltadas à juventude, promovidas pela Prefeitura de São José dos Campos, alcançaram 300 mil pessoas em 2019. Os 59 projetos envolvem jovens com idade entre 14 e 29 anos.

Em 2018, foram 273 mil atendimentos em 43 atividades. Já em 2017, foram 177 mil atendimentos e 33 ações.

Os projetos foram desenvolvidos com base em pontos principais: educação e desenvolvimento social, saúde, qualidade de vida e trabalho, inovação e empreendedorismo.

Para que esse número fosse alcançado, foi necessário o empenho das secretarias de Apoio Social ao Cidadão, Proteção ao Cidadão, Saúde, Educação e Cidadania, Administração e Finanças, Mobilidade Urbana, Esporte e Quali-

dade de Vida, Urbanismo e Sustentabilidade, Inovação e Desenvolvimento Econômico, também contando com a participação da Fundhas em alguns projetos.

Conexão Juventude Uma das ações que se destacam é o Conexão Juventude, criado em março de 2017 como objetivo levar lazer e cultura para jovens. Porém, o sucesso da iniciativa acaba atingindo pessoas de todas as idades. O Conexão foi um dos programas que mais cresceram desde sua primeira edição. Em 2017, conseguiu alcançar 20 mil pessoas. Já em 2018, esse número foi para 52 mil. No ano passado, alcançou 68 mil atendimentos.

Em dezembro de 2019, o programa atraiu 15 mil pessoas na edição especial, trazendo como atração principal o cantor ser-

tanejo Zé Felipe. Cidade Cidadã

Outro que se destaca é o Cidade Cidadã, iniciado em 2019 e que se tornou um grande sucesso. Também visando levar Políticas Públicas para a Juventude, o programa reuniu estudantes da rede estadual de ensino de São José. A atividade foi criada para levar informação e serviços úteis para jovens que estão cursando o ensino médio. Cerca de 2.700 jovens foram atendidos.

Quem quer se manter informado sobre essas ações da Prefeitura, pode seguir a página São José Jovem, no Facebook e Instagram. Para mais informações sobre Conexão Juventude, Cidade Cidadã e outros programas é necessário mandar uma mensagem para o whatsapp (12) 99618-2941 ou pelo telefone 3932-8693.

A Comissão do Meio Ambiente em parceria com o Ferro Velho Tremembé implementará a coleta seletiva dos produtos recicláveis e reutilizáveis.

O projeto visa construir uma comunidade com consciência ambiental e incentivar os cuidados com a natureza.

Faça parte desse Projeto!

Descarte os produtos reciclados e reutilizáveis no espaço ambiental que se localiza na Casa do Advogado e na sala da OAB no fórum na cidade de Tremembé.

O espaço ambiental é destinado exclusivamente para os Advogados(as) e seus Familiares nesse primeiro momento.

“Reciclar Transforma, Reutilizar é Vida e Consciência é Hábito”



Pós-graduação: Capes inicia novo modelo de concessão de bolsas para mais de 350 instituições

Tem início amanhã, sexta-feira (5) o novo modelo da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) para concessão de bolsas de pós-graduação. O Capes é uma fundação ligada ao Ministério da Educação (MEC) e responsável por incentivar, criar regras e dispor sobre os cursos de pós-graduação stricto sensu (Mestrado e Doutorado).

As bolsas são voltadas para atender mais de 350 instituições de ensino superior públicas e privadas do país. A distribuição será com base no desempenho acadêmico e no Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) da cidade onde o curso é ofertado.

Essa é a primeira vez que a Capes define regras unificadas para a concessão do benefício. Serão redis-

tribuídas 84,1 mil bolsas. A relação das bolsas de mestrado e doutorado será divulgada no site da autarquia, e estarão disponíveis para serem distribuídas pelos cursos aos estudantes em março.

De acordo com o MEC, não se tratam de novas bolsas, mas de bolsas existentes que serão redistribuídas de forma gradual de acordo com os critérios estabelecidos pela Capes. Os estudantes que já têm bolsas de estudo não serão atingidos. As regras valem apenas para as vagas que estão desocupadas ou cuja previsão de conclusão de pesquisa seja este ano.

Cursos que perderem bolsas pelo novo cálculo, mas que estiverem com as bolsas ocupadas, permanecerem com as bolsas até a conclusão das pesquisas, mas não poderão ofertar o benefício a novos estudantes.

Atualmente, as universidades e os programas de pós-graduação têm uma determinada quantidade de bolsas de estudos. Se um bolsista conclui a pesquisa, a bolsa é repassada para um novo bolsista do mesmo programa.

Agora, as bolsas não permanecerão, necessariamente, no mesmo programa. Um curso de mestrado ou doutorado poderá perder ou ganhar bolsas de acordo com os critérios estabelecidos. Haverá uma transição para que os cursos não sejam prejudicados. Eles poderão perder, no máximo, 10% das bolsas ou ganhar até 30% das bolsas atuais.

Os critérios valem até fevereiro de 2021 e poderão ser revistos após esse período. Atualmente, os bolsistas de mestrado recebem, por mês, R\$ 1,5 mil e os de doutorado, R\$ 2,2 mil.

Osesp abre inscrição para programa de formação musical a professores da rede estadual de SP



Estão abertas as inscrições para os professores da rede estadual de São Paulo do ensino fundamental e médio para o programa de formação musical chamado Descubra a Orquestra, promovido pela Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (Osesp).

As inscrições poderão ser feitas até esta sexta-feira (6), por meio do site da Osesp (<http://www.osesp.art.br/paginadinamica.aspx?pagina=inscrevasuaescola>). O processo seletivo ocorre a cada semestre e

nesta edição serão oferecidas 200 vagas. O resultado será divulgado até o dia 12 de março, às 18h.

Os professores contemplados vão participar de uma formação que ocorrerá em três módulos presenciais, com aulas aos sábados das 8h às 16h. Os cursos começam ainda neste mês de março e terminam em junho. Os selecionados poderão ainda levar um grupo de até 90 alunos para assistir um concerto e participar de uma visita monitorada na Sala São Paulo. Para participar o docente

não precisa necessariamente ter conhecimento musical. O objetivo é que a partir da formação ele estenda o conteúdo para a sala de aula. O programa é aberto a professores das redes municipal, particular, além de instituições beneficentes com alunos cursando a partir do 1º ano do ensino fundamental.

O Descubra a Orquestra foi fundado em 2001. Nos últimos nove anos, cerca de 5.800 professores e 533 mil alunos da rede estadual de São Paulo foram atendidos.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

Termo de Retificação de Edital - CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA EXECUÇÃO DE OBRA DE INFRAESTRUTURA URBANA NAS RUAS ANTONIO O. PORTES, RUA LUIZ D. CASTRO, RUA PEDRO ANDRINI E ROTATÓRIA ORLANDO E. FERNANDES – No preâmbulo do Edital do processo licitatório acima, nas informações referentes à data de Recebimento e Abertura dos Envelopes, onde se lê: 13 de março de 2020 – leia-se: 12 de março de 2020. Publique-se. Potim, 05 de março de 2020. André L. S. Oliveira – Presidente da Comissão de Licitação.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

EXTRATO DE ANULAÇÃO – Tendo em vista despacho da Sra. ÉRICA SOLER SANTOS DE OLIVEIRA, Prefeita Municipal de Potim, fica ANULADA a Tomada de Preço Nº 001/2020, Processo Administrativo Nº 443/2019, OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA EXECUÇÃO DE OBRA DE PAVIMENTAÇÃO E DRENAGEM EM RUAS DO BAIRRO FREI GALVÃO – TRECHO 01, CONFORME AS ESPECIFICAÇÕES CONSTANTES DO EDITAL E SEUS ANEXOS. Erica Soler Santos de Oliveira. Potim, 05 de março de 2020.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

EXTRATO DE ANULAÇÃO – Tendo em vista despacho da Sra. ÉRICA SOLER SANTOS DE OLIVEIRA, Prefeita Municipal de Potim, fica ANULADA a Tomada de Preço Nº 002/2020, Processo Administrativo Nº 444/2019, OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA EXECUÇÃO DE OBRA DE PAVIMENTAÇÃO E DRENAGEM EM RUAS DO BAIRRO FREI GALVÃO – TRECHO 02 E 03, CONFORME AS ESPECIFICAÇÕES CONSTANTES DO EDITAL E SEUS ANEXOS. Erica Soler Santos de Oliveira. Potim, 05 de março de 2020.