

Prefeitura de Pindamonhangaba cria novo local para exames de Covid-19



Devido ao grande número de pessoas atendidas no gripário do Pronto-Socorro, a Prefeitura de Pindamonhangaba criou um novo local para a coleta de exames para Covid-19, desafogando o espaço dentro do PS. Trata-se de uma área ao lado do CIAF/Saúde da Mulher, com entrada exclusiva pela rua D. Carmelita Gama Romeiro, Vila Bourghese. No local,

foi instalado o Ônibus da Saúde, que realizará a coleta dos pacientes com suspeita de Covid-19 que forem encaminhados pelo gripário do Pronto-Socorro. A área está sinalizada e conta ainda com estrutura de banheiros químicos para oferecer mais conforto às pessoas atendidas. A intenção da Secretaria de Saúde é proporcionar mais segurança para esses pa-

cientes, evitando aglomeração. Além do gripário do Pronto-Socorro, Pindamonhangaba conta com mais três gripários em regiões da cidade, para onde as pessoas com sintomas devem se dirigir, sem a necessidade de irem até o Pronto-Socorro. São eles: UPA Moreira César, UPA Araretama e Hospital de Campanha da Cidade Nova.

O Presidente Bolsonaro prorroga prazo de redução de salários



O presidente Jair Bolsonaro prorrogou o decreto, publicado na edição desta terça-feira (14) do Diário Oficial da União, e estendeu por mais 30 dias o período em que as empresas poderão reduzir salários e jornadas de trabalho de seus funcionários. Com essa prorrogação, o decreto se estende por 120 dias. Além disso, o período em que o contrato de trabalho poderá ser suspenso foi acrescido de 60 dias e agora a suspensão pode-

rá ocorrer por 120 dias, segundo comunicado da Secretaria-Geral da Presidência da República. "A justificativa é que a ampliação do tempo prevista na Lei nº 14.020, de 6 de julho de 2020, irá permitir que empresas tenham tempo hábil para se reestruturar, preservando, assim, diversos postos de trabalho", afirma o comunicado. A intenção é reduzir custos diante do impacto econômico gerado pela pandemia de Covid-19,

doença respiratória provocada pelo novo coronavírus. O decreto determina ainda que o trabalhador que tiver contrato de trabalho intermitente formalizado até 1 de abril, data em que foi editada a Medida Provisória 936 que permitiu a redução de salário e jornada e a suspensão dos contratos, terá direito a receber por um quarto mês o auxílio emergencial de 600 reais, dado pelo governo federal durante a pandemia.

Pindamonhangaba lança novo decreto prorrogando quarentena



A Prefeitura de Pindamonhangaba divulga, nesta segunda-feira, (13), o decreto 5823, com validade a partir do dia 15 de julho de 2020, até o dia 21 de julho de 2020. Nele, estende as medidas da quarentena e altera dispositivo do Decreto nº 5797, de 31 de maio de 2020. Além da prorrogação, como a cidade permanece na faixa laranja no Plano São Paulo, por isso ne-

nhuma modificação será feita quanto a abertura de outros setores além do que já está autorizado. O que muda é o horário do funcionamento do shopping, para 16 às 20 horas, por solicitação do Shopping Pátio Pinda. A Associação Comercial e Industrial de Pindamonhangaba (Acip) entrou com solicitação junto ao Comitê para manter o comércio das 10h às 14 horas, de acordo com enquete

realizada entre os lojistas e com maioria favorável por manter o horário atual. Shopping e comércio em geral continuam fechados aos sábados, domingos e feriados. O novo decreto, na íntegra, pode ser consultado no site oficial da Prefeitura. Entrando no banner Coronavirus (alto da página) opção decretos. Em caso de dúvidas, o município pode ligar para o 0800-878 9629.

Em São José dos Campos, decreto autoriza funcionamento de cursos complementares

A partir desta terça-feira (14), cursos complementares estão autorizados a funcionar em São José dos Campos no período de quarentena em prevenção ao novo coronavírus. A medida foi publicada em decreto municipal ainda na segunda-feira (13) e considera a estratégia de retomada consciente apresentada pelo Governo do Estado, por meio do Plano São Paulo, e o decreto estadual nº 64.994, de 28 de maio de 2020, alterado pelo decreto estadual nº 65.044, de 3 de julho de 2020. Está autorizada a retomada consciente das atividades relacionadas à educação complementar (não regulada), enquadradas no setor de serviços da fase laranja do Plano São Paulo, tais como: cursos livres, socioeducativos, de idiomas, de informática, de reforço escolar, de música, de artes, entre outros. Segundo o decreto são consideradas atividades de educação complementar aquelas que não são reguladas pelo Conselho Na-

cional, Conselho Estadual de Educação ou qualquer outro órgão regulador da educação. Regras Entre as regras para a retomada das atividades estão: a utilização de máscara descartável ou de tecido por todos os alunos e funcionários, a disponibilização de frasco com álcool em gel 70% na entrada e saída dos estabelecimentos, a organização da entrada e saída para evitar aglomerações e a limitação de 20% da capacidade no local. Os estabelecimentos também devem cumprir o distanciamento de 1,5m entre funcionários e alunos e, caso não seja possível, garantir distância mínima de 1m e o uso de proteção extra, como luvas e máscaras de acetato. Refeitórios e cantinas dos estabelecimentos devem permanecer fechados. Antes de cada aula, os ambientes devem ser higienizados, e o uso de proteção para facilitar a higienização das superfícies

de toque, como: mesas, telefones, bancadas, computadores, equipamentos, sobretudo em laboratórios e similares. A circulação de ar deve ser garantida com, no mínimo, uma janela ou porta abertas, a limpeza e desinfecção de sistemas de ar condicionado deverão ser frequentes. O decreto determina ainda que funcionários e alunos com idade igual ou superior a 60 anos, gestantes, lactantes ou portadores de doenças crônicas não frequentam os locais. Todos os protocolos sanitários do Plano São Paulo do Governo Estadual deverão ser atendidos. Penalidades O descumprimento resultará na penalidade de multa no valor de R\$ 5.000, além de medidas e sanções cabíveis, de natureza civil, administrativa e penal, em especial, dos crimes dispostos nos artigos 267 e 268 do Código Penal. A reincidência será punida com aplicação de multa em dobro a cada reincidência.

Miscelânea

Curiosidades

Um dos principais alimentos na dieta das galeras fitness, a batata doce, além de bastante saborosa é nutritiva e vai bem com várias receitas. Listamos algumas razões para você incluir a batata doce na sua alimentação sem culpas e com muita saúde. A batata doce possui substâncias antioxidante que ajudam a combater os radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce e ajudando a ficar com uma pele maravilhosa. Por contar com fibras, a batata doce auxilia no trato digestivo. Previne a constipação intestinal e te ajuda a se manter em forma. Incluir sempre algumas porções desse alimento na sua rotina vai, sem dúvida, fortalecer a sua saúde. A batata doce, além de ser um alimento rico em várias vitaminas, é super versátil na cozinha. Pode ser preparada de muitas maneiras e em várias receitas gostosas. Cozida, feita como purê, nhoque, em bolos, com carne, frango, em sopas, etc. Escolha sua receita preferida e aproveite.

Humor

Num julgamento, o promotor chama sua primeira testemunha, uma velhinha de idade avançada e para começar a construir uma linha de argumento, pergunta à velhinha:

- Dona Genoveva, a senhora me conhece, sabe que sou e o que faço?

- Claro que te conheço, Marcos! Eu o conheci bebê. Só chorava e francamente, você me decepcionou. Você mente, você trai sua mulher, você manipula as pessoas, você espalha boatos e adora fofoca. Você acha que é influente e respeitado na cidade, quando na realidade você é apenas um coitado. Nem sabe que a sua filha está grávida e pelo que eu sei nem ela sabe quem é o pai. Se eu te conheço? Claro que sim!

O promotor fica petrificado, incapaz de acreditar no que estava acontecendo. Ele fica mudo, olhando para o Juiz e para os jurados. Sem saber o que fazer ele aponta para o advogado de defesa e pergunta para a velhinha:

- E o advogado de defesa, a senhora também conhece?

A velhinha responde imediatamente:

- O Robertinho? Claro que eu o conheço! Desde criancinha, eu cuidava dele para a Marina, a mãe dele, pois sempre que o pai saía, a mãe, ia pra algum outro compromisso e ele também me decepcionou, alcoólatra e sempre quer dar lição de moral aos outros, sem ter nenhuma pra ele. Ele não tem nenhum amigo e ainda conseguiu perder quase todos os processos em que atuou. Além de ser traído pela mulher com um mecânico!

Nesse momento, o Juiz pede para que a senhora fique em silêncio, chama o promotor e o advogado perto dele, se debruça na bancada e fala baixinho aos dois:

- Se algum de vocês perguntarem a essa velha se ela me conhece, vão sair desta sala presos e algemados... Fui claro?

Mensagens

A vida pode não ser justa, mas ainda é muito boa. Quando em dúvida, dê somente o próximo passo pequeno. A vida é muito curta para desperdiçá-la odiando alguém. Você não tem que ganhar todas às vezes, aprenda a perder. Chore com alguém porque é melhor do que chorar sozinho. Não esqueça, pague mensalmente suas dívidas e guarde para a aposentadoria, comece com seu primeiro salário. Fala as pazes com o passado e ele não atrapalhará o seu presente. É bom deixar suas crianças verem que você também chora. Não compare a sua vida com a dos outros, pois você não sabe como é a jornada deles. E se um relacionamento tiver que ser segredo, você não deveria entrar nele. Livre-se de qualquer coisa que não seja útil, bonita e alegre. Quando se tratar do que você ama na vida, nunca aceite um não como resposta. Seja excêntrico agora, não espere pela velhice. Ninguém maia é responsável pela sua felicidade, somente você e mais ninguém. Perdoe tudo e todo mundo. O que as outras pessoas pensam de você não é da sua conta. O tempo cura quase tudo, então dê tempo ao tempo. Não importa que boa ou ruim seja sua situação, ela mudará. Não se leve muito a sério, pois ninguém faz isso. Acredite em milagres. Envelhecer ganha da alternativa de morrer jovem. A inveja é uma perda de tempo, você já tem de tudo o que precisa. O melhor ainda está por vir. Pense nisso e seja feliz.

Pensamentos, provérbios e citações

Um homem que não chora tem mil razões para chorar.

Prefiro os erros do entusiasmo a indiferença da sabedoria.

A palavra é a alavanca do mundo, mas é o amor que o sustenta.

Devemos as paixões, talvez os maiores dons do espírito.

O bom humor não custa nada e agrada a todos.

Nenhum amor se perde, ele fica guardado em nossas lembranças.

Não julgue sem conhecer.

A ambição é o refúgio dos fracassados.

Nosso caráter é o resultado da nossa conduta.

Um sintoma da liberdade é o som de uma gargalhada.

O tempo é o relógio da vida.

Até Deus tem seu inferno: é o seu amor pela humanidade.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

EXTRATO DE HOMOLOGAÇÃO - PREGÃO Nº 026/2020 – No dia 15 de julho de 2020, depois de constatada a regularidade dos atos procedimentais, a autoridade competente, Sra. ERICA SOLER SANTOS DE OLIVEIRA, Prefeita Municipal de Potim/SP, resolve HOMOLOGAR os itens do Pregão Nº 026/2020, referente ao objeto em epígrafe, qual seja: Registro de Preços para Aquisição Futura e Parcelada de Teste Rápido COVID-19 a empresa: CIRÚRGICA VALE SAÚDE PRODUTOS CIRÚRGICOS LTDA EPP, com valor total de R\$ 34.500,00. Fica a empresa convocada a assinar a Ata de Registro de Preços no prazo de 05 dias úteis a partir desta publicação.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

Aviso de Resultado de Julgamento de Recurso – Pregão Eletrônico Nº 020/2020 - Registro de Preços para Aquisição Futura e Parcelada de Medicamentos II. Tendo em vista despacho da Sra. Prefeita Municipal, Erica Soler Santos de Oliveira, utilizando-se do poder de autotutela, fica determinado: O DEFERIMENTO do recurso interposto pela empresa BH FARMA COMERCIO LTDA, e via de consequência, a DESCLASSIFICAÇÃO das propostas das empresas ROGERIO VIEIRA INSUMOS ME; SOMA/SP PRODUTOS HOSPITALARES LTDA; CENTERMEDI COM. PROD. HOSPITALARES LTDA; COMERCIAL CIRURGICA RIOCLARENSE LTDA; DUPATRI HOSPITALAR COMERCIO IMPORTAÇÃO E EXPORTAÇÃO LTDA e FUTURA COMÉRCIO DE PRODUTOS MÉDICOS E HOSPITALARES LTDA para o Item 080 do Pregão em epígrafe, tendo em vista que a marca ofertada pelas empresas citadas refere-se à suplemento alimentar e não medicamento, objeto da presente licitação. CONVOCA-SE a empresa que ficou em segundo lugar, para negociação em sessão a realizar-se em 17/07/2020 às 10h00min, horário de Brasília/DF, local www.bnc.org.br “acesso identificado no link - licitações”. Potim, 14 de julho de 2020 – André L. S. Oliveira – Pregoeiro.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

AVISO DE RESULTADO ABERTURA DE PROPOSTA COMERCIAL - A Prefeitura Municipal de Potim torna público o resultado de abertura dos envelopes de Proposta Comercial referente à Tomada de Preços Nº 011/2020 – Objeto: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA EXECUÇÃO DE OBRA DE INFRAESTRUTURA URBANA NAS RUAS MARINHO BRASIL, BENEDITO LINO, ARISTEU V. VILELA E CONSTRUÇÃO DE PONTE BAIRRO FREI GALVÃO, CONFORME AS ESPECIFICAÇÕES CONSTANTES DO EDITAL E SEUS ANEXOS. Na data de 13/07/2020 no Setor de Licitações da Prefeitura Municipal, reuniu-se a Comissão nomeada através Portaria Nº 079/2020 e os representantes das licitantes, para julgamento dos preços apresentados. Após aberto os envelopes chegou-se ao seguinte resultado classificatório: 1º COLOCADO: EDE TERRAPLANAGEM PAV. ENG. E CONSTRUÇÕES EIRELI, com valor total de R\$ 463.426,74. Fica aberto o prazo recursal. André L. S. Oliveira – Presidente da Comissão de Licitações.



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 15/07/2020

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.

Coronavírus: 10mil casos no Vale do Paraíba, Litoral Norte e Serra da Mantiqueira

Desde o início da pandemia de Covid-19, a Região Metropolitana do Vale do Paraíba confirmou 10.258 casos da doença, distribuídos em 38, dos 40 municípios. Entre as confirmações, até esta segunda-feira (13), 357 pessoas já morreram e 6.834 estão plenamente curadas. Na semana passada, a velocidade no aumento do

número de mortes reduziu. Entretanto, o índice de contaminação de novos casos continua. As únicas cidades da região que não possuem nenhum caso confirmado do novo coronavírus são Lagoinha e São José do Barreiro.

Brasil

Em todo o Brasil, o número total de confirmações para o novo coronaví-

rus, até o momento, é de 1.884.967.

Dessas, 72.833 pessoas já faleceram. Outras 657.297 estão se recuperando da doença. E ainda há 1.154.837 que estão recuperadas. A taxa de letalidade está em 3,9%.

Confira nas imagens abaixo os dados completos do boletim epidemiológico de hoje.

BOLETIM EPIDEMIOLÓGICO DA REGIÃO									
13/07/2020 . segunda-feira . 19h30									
COVID-19									
Casos	Óbitos	Curados		Casos	Óbitos	Curados			
4.311	126	2.749	São José dos Campos	33	4	25	São Luiz do Paraitinga		
934	33	725	Taubaté	30	0	27	Paraibuna		
853	45	548	Jacareí	30	1	17	Roseira		
683	9	478	São Sebastião	26	1	19	Cunha		
509	40	444	Caraguatatuba	25	1	23	Jambeiro		
394	15	132	Pindamonhangaba	22	3	18	Santo Antônio do Pinhal		
333	3	221	Ilhabela	20	0	18	Areias		
276	9	106	Guaratinguetá	20	0	6	São Bento do Sapucaí		
253	14	167	Ubatuba	18	1	16	Lavrinhas		
234	4	163	Campos do Jordão	18	0	8	Bananal		
215	9	138	Caçapava	16	0	6	Silveiras		
211	2	181	Igaratá	16	0	13	Monteiro Lobato		
198	11	169	Lorena	15	0	11	Redenção da Serra		
114	8	94	Cruzeiro	12	1	8	Natividade da Serra		
78	4	35	Tremembé	6	0	4	Canas		
78	4	52	Cachoeira Paulista	1	1	0	Arapeí		
71	0	69	Queluz	0	0	0	Lagoinha		
63	2	33	Aparecida	0	0	0	São José do Barreiro		
59	3	48	Santa Branca						
48	1	38	Potim						
35	2	25	Piquete						
TOTAL				10.258	357	6.834			

Fonte: Prefeituras Municipais

São Paulo registra queda de mortes por coronavírus por três semanas seguidas

O Governador João Doria confirmou em coletiva nesta segunda-feira (13) mais uma queda, pela terceira semana consecutiva, no número de mortes pelo novo coronavírus no Estado de São Paulo. A menor taxa de letalidade por COVID-19 da série histórica também foi registrada em SP, com 4,8% nesta segunda - no início de maio, chegou a 8,6%.

“São boas notícias, mas que devem ser celebradas com muita moderação e muita solidariedade e nos colocar no foco das medidas de controle da pandemia e do atendimento de saúde. Não é hora de festejar ou sair para comemorar. É hora para estarmos concentrados, seguindo orientação da saúde e orando pela redução, como tem acontecido nas últimas três semanas, do número de óbitos em São Paulo”, afirmou o governador. Na última semana, houve 27 óbitos a menos em comparação à semana anterior - foram registrados 1.706 vítimas entre os dias 5 e 11 de julho, contra 1.733 entre 28 de junho e 4 de julho. A redução tem sido observada de maneira constante nas últimas semanas. Entre os dias 14 e 20 de junho, o número de óbitos foi de 1.913 óbitos;

na semana seguinte, de 21 a 27 de junho, foram 1.769, uma diferença de 144 mortes.

No decorrer da pandemia, o estado tem um número acumulado de 374.607 casos confirmados e 17.907 óbitos referentes ao novo coronavírus. Dos 645 municípios, houve pelo menos uma pessoa infectada em 633 cidades, sendo 412 com um ou mais óbitos. Do total de casos diagnosticados de COVID-19, 230.680 pessoas estão recuperadas, sendo que 53.693 foram internadas e tiveram alta hospitalar.

As taxas de ocupação dos leitos de UTI são de 64,7% na Grande São Paulo e 66,1% no Estado. O número de pacientes internados é de 14.059, sendo 8.393 em enfermaria e 5.666 em unidades de terapia intensiva, conforme dados das 10h30 da manhã de hoje.

Perfil da mortalidade

Entre as vítimas fatais, 10.353 são homens e 7.554 mulheres. Os óbitos continuam concentrados em pacientes com 60 anos ou mais, totalizando 74,7% das mortes.

Em relação à faixa etária, a mortalidade é maior entre 70 e 79 anos (4.368), seguida pelas faixas de 60 a 69 anos (4.195) e 80 e 89 anos (3.578). Entre as de-

mais faixas, estão: os menores de 10 anos (23), 10 a 19 anos (34), 20 a 29 anos (145), 30 a 39 anos (595), 40 a 49 anos (1.244), 50 a 59 anos (2.493) e maiores de 90 anos (1.232).

Os principais fatores de risco associados à mortalidade são cardiopatia (58,5% dos óbitos), diabetes mellitus (43,3%), doenças neurológicas (11%) e renal (9,8%), pneumopatia (8,3%). Outros fatores identificados são obesidade (7%), imunodepressão (6,1%), asma (3,1%), doenças hepáticas (2,1%) e hematológica (1,9%), Síndrome de Down (0,5%), puerpério (0,1%) e gestação (0,1%). Esses fatores de risco foram identificados em 14.349 pessoas que faleceram por COVID-19 (80,1%).

Perfil dos casos

Entre as pessoas que já tiveram confirmação para o novo coronavírus, estão 176.963 homens e 197.378 mulheres.

A faixa etária que mais concentra casos é a de 30 a 39 anos (90.990), seguida pelas faixas de 40 a 49 (81.651), 50 a 59 (58.198), 20 a 29 (57.125), 60 a 69 (34.754), 70 a 79 (18.724), 10 a 19 (12.970), 80 a 89 (9.965), menores de 10 anos (7.167) e maiores de 90 (2.824).

Governo de SP lança plataforma para triagem de voluntários em estudo da vacina contra o coronavírus

O Governador João Doria anunciou nesta segunda-feira (13) o lançamento da plataforma, pelo Instituto Butantan, para a triagem de voluntários no estudo de eficácia e segurança da vacina contra o coronavírus. A iniciativa é resultado de parceria com a farmacêutica chinesa Sinovac Life Science, parte do grupo Sinovac Biotech. Poderão se candidatar profissionais de saúde que trabalhem no atendimento a pacientes com COVID-19. “Essa é uma semana muito importante em duas frentes do combate à pandemia. A frente do desenvolvimento da vacina, que representa a grande esperança para milhões de brasileiros e também para não brasileiros. E a frente da abertura gradual e segura com o Plano São Paulo”, disse Doria. Os testes serão realizados em cinco estados e no Distrito Federal. Por meio do portal, será possível acessar a plataforma de triagem para saber se o candidato corresponde aos critérios de recrutamento. O cadastramento nos

centros de pesquisa participantes começa a partir desta terça-feira (14).

A nova plataforma permite que o voluntário interessado responda a algumas perguntas iniciais para saber se tem o perfil necessário para participar dos testes. Após esta etapa, serão informados os endereços dos centros de pesquisa que devem ser procurados para, enfim, iniciarem todos os processos necessários para confirmar a participação. Cada centro ficará responsável pelas informações coletadas dos voluntários, que serão sigilosas.

Dentre os critérios para a seleção dos voluntários, estão também não ter sofrido infecção provocada pelo novo coronavírus, não ter participado de outros estudos e as mulheres não poderão estar grávidas ou estarem planejando uma gravidez nos próximos três meses. Outra restrição é não ter doenças instáveis ou que precisem de medicações que alterem a resposta imune.

O processo de testagem se

inicia em 20 de julho nos centros de pesquisa. Na capital paulista, são três centros selecionados: o Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP), o Instituto de Infectologia Emílio Ribas e o Hospital Israelita Albert Einstein. Ainda no Estado de São Paulo, participarão a Universidade Municipal de São Caetano do Sul, o Hospital das Clínicas da Unicamp (Campinas), a Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto e o Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto.

As pesquisas serão realizadas, ainda, na Universidade de Brasília (UnB); no Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas, no Rio de Janeiro; no Centro de Pesquisa e Desenvolvimento de Fármacos da Universidade Federal de Minas Gerais; no Hospital São Lucas da PUC do Rio Grande do Sul e no Hospital das Clínicas da Universidade Federal do Paraná.

Saiba como deixar a rotina de beleza mais sustentável

O movimento que promove o cuidado com a natureza e uma rotina sustentável está crescendo cada vez mais, com mais pessoas incluindo itens no dia a dia que colaboram para minimizar os impactos ao meio ambiente. Procurar alternativas ecológicas e que vão contra o consumo desenfreado colabora para a diminuição na produção de lixo, além de reduzir gastos a longo prazo. Uma das áreas com mais opções sustentáveis para incluir na rotina é o setor de beleza, com marcas pequenas e alternativas que ajudam a reduzir o impacto ambiental.

Criar uma rotina de beleza que inclua produtos naturais não é só positivo para o meio ambiente, mas também diminui o risco de contato com compostos químicos usados em produtos de beleza de grandes marcas que podem apresentar riscos para a saúde ou não ser o ideal para determinados tipos de cabelo e pele. No campo de produtos naturais, é possível encontrar uma maior variedade de compostos que se adequam às diferentes necessidades. Confira como tornar sua rotina de beleza mais sustentável. Alternativa nos produtos de beleza

Por meio das redes sociais, é possível descobrir várias marcas pequenas que são comprometidas com a produção natural de diversos itens de beleza. Entre os itens disponíveis estão maquiagens, produtos de cuidado com a pele e cabelo, e até itens para a casa.

Dependendo da marca, são disponibilizadas opções com diferentes ingredientes, específicos para peles oleosas, mistas ou secas, cabelos crespos e cacheados, ausência de certos compostos, entre outros que tornam esses produtos mais democráticos.

Outro benefício das marcas naturais é o cuidado com a embalagem. Reduzir a quantidade de plástico e de papel que vai para o lixo é uma medida importante no cuidado com o meio ambiente, por isso, dê prioridade para empresas que embalam seus produtos em saquinhos de tecido ou caixas que podem ser reutilizadas. Substituir o xampu e o condicionador tradicional por opções em barra também é outra maneira de evitar o uso de embalagens de maneira desnecessária.

Ciclo sustentável

O uso do absorvente íntimo faz parte da rotina de muitas mulheres como um dos itens principais durante o ciclo menstrual. Apesar da sua utilidade, o lixo gerado pelo uso do absorvente descartável não pode ser ignorado. De acordo com o Recicla Sampa, cada brasileira joga no lixo em média 3 kg de absorvente de absorvente por ano, que demoram cerca de 100 a 500 anos para se decompor na natureza. Para tornar os ciclos mensais mais sustentáveis, a dica é procurar uma alternativa para ser usada durante a menstruação.

O coletor menstrual é um dos substitutos mais populares dos absorven-

te íntimo. Se usado e higienizado corretamente, ele pode durar por até 10 anos, levando cerca de 50 anos para se decompor na natureza. Para quem não se adaptar ao uso do coletor menstrual, é possível testar o uso das lingerie absorventes, que se diferenciam das calcinhas comuns porque retêm o fluxo menstrual e diminuem os riscos de vazamento. Um dos principais benefícios das calcinhas absorventes é sua capacidade de serem reutilizadas após a lavagem, durando cerca de 3 anos.

Cuidado com a casa







Os conselhos tradicionais de fechar a torneira ao escovar os dentes, manter as luzes apagadas quando não há ninguém no cômodo e reduzir a produção de lixo em casa não devem ser ignorados, já que eles de fato colaboram para um menor gasto de água e energia, além de evitarem um susto na hora de checar as contas da casa. Manter esses pequenos hábitos no dia a dia dá sentido para as mudanças em maior escala, incentivando para que novas atitudes sejam tomadas, como a utilização de uma composteira caseira e o comprometimento com a separação de lixo para reciclagem. Apesar de não estar diretamente ligado à beleza, manter um estilo de vida saudável traz grandes benefícios para a saúde e para a mente, além de ser o primeiro passo para outros hábitos, como uma alimentação mais natural, que reflete na saúde do corpo.



CORONAVÍRUS COVID-19

saber e fazer.

Como posso me proteger?

-  Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.
-  Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
-  Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.
-  Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.
-  Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
-  Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:

-  Gotículas de saliva
-  Espirro
-  Tosse
-  Catarro
-  Toque ou aperto de mãos
-  Objetos ou superfícies contaminadas

E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

-  Febre
-  Tosse
-  Dificuldade para respirar



Secretaria de Saúde



Acesse:

saude.gov.br/coronavirus



MINISTÉRIO DA SAÚDE



Venda de 1 gráfica de médio porte completa, preço abaixo do mercado ótima oportunidade de negócio
Informações (12) 98164-2108

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

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

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”

