

Corpo de Bombeiros realiza exercício de campo no Pico dos Marins



Ainda na última quarta-feira (10), o 11º Grupo de Bombeiros realizou um exercício de campo com a participação de 19 militares, oficiais e praças. Eles escalaram o Pico dos Marins, um dos

pontos mais altos do Estado de São Paulo, com 2.420 m. Ao todo, foram 8h30 de caminhada durante o treinamento. Além do reconhecimento da trilha, os bombeiros avaliaram vários pontos

do trajeto e fizeram o georreferenciamento deles para a colocação de placas de orientação aos turistas. O trabalho também facilitou a localização de vítimas em eventuais operações de salvamento.

EDP realiza palestras educativas sobre consumo consciente e seguro da energia

Contribuir para a utilização eficiente e segura da energia faz parte da atuação da EDP, distribuidora de energia elétrica de Guarulhos, Alto Tietê, Vale do Paraíba e Litoral Norte de São Paulo. E para estar ainda mais perto da sociedade levando esta temática, a companhia lança o projeto Cliente, com palestras educativas para escolas, comunidades e empresas. Os interessados podem se inscrever pelo e-mail (cliente @edpbr.com.br).

As apresentações são realizadas pelos próprios colaboradores de diversas áreas da EDP, que de forma voluntária, levam conhecimento sobre temáticas relevantes relaciona-

das à energia elétrica. As palestras são adaptadas de acordo com o perfil público, do infantil à adultos em comunidades locais, escolas, e empresas com seus funcionários.

“A EDP tem como seu princípio a responsabilidade pelo todo e compartilha informações de qualidade com a população é uma das formas de construir uma sociedade mais justa e segura para todos. A energia elétrica é um serviço essencial que tem impacto direto na vida das pessoas e é muito importante utilizá-la de forma consciente”, ressalta Vilmar Abreu, gestor de excelência ao cliente da EDP.

Neste contexto desafiador

de pandemia, as palestras do projeto Cliente são realizadas de forma virtual, com materiais específicos e personalizado a cada tipo de público, apresentando dicas de segurança e economia de energia, explicações sobre consumo e a conta de luz, orientação sobre a Tarifa Social de Energia Elétrica (TSEE), entre outras necessidades relacionadas ao tema.

O projeto iniciou em 2019 na área de concessão da EDP no Espírito Santo e, desde então, foram realizadas 715 palestras, impactando diretamente mais de 24 mil pessoas. Agora a iniciativa se expande para São Paulo com atuação nos 28 municípios atendidos pela Distribuidora.

Vou de cinto acontece na balança de Queluz



Motoristas e passageiros de ônibus de turismo que passam pela balança de Queluz, no Vale do Paraíba nesta sexta-feira (12), serão orientados sobre a obrigatoriedade do uso do cinto de segurança durante a viagem.

A iniciativa faz parte do calendário de ação da campanha Vou de cinto, realizada pela Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT), em parceria com a CCR NovaDutra na via Dutra.

Desde 1999, o uso do equipamento de segurança é obrigatório nos ônibus de turismo. “Infelizmente, muitos passageiros deixam de usar o cinto ao viajar de ônibus, mesmo após orientação do motorista. Um passageiro, numa situação de acidente, não coloca somente a sua vida em risco, mas a dos demais passageiros também”, explica Leandro Guimarães, Coordenador de Interação da CCR NovaDutra. Orientação

Agentes da ANTT irão abordar e orientar motoristas e passageiros, para reforçar sobre a importância do uso do cinto de segurança durante a viagem, obrigatório desde 1999. Na sequência, todos receberão um folheto com informações e dicas de segurança. Pesquisa da Agência Nacional de Transportes Terrestres mostra que 6 em cada 10 passageiros não utilizam o cinto de segurança em viagens de ônibus.

GCM de Pindamonhangaba prende em flagrante acusado de furto na região central



A Guarda Civil Metropolitana da Prefeitura de Pindamonhangaba participou, na madrugada desta quarta-feira (10), da prisão de um homem de 25 anos acusado de furto à estabelecimento comercial na região central do município. Após ser acionada por populares relatando o furto a uma concessionária de moto, localizada na Av. NS Bom Sucesso, a GCM identificou na região central elemento com as características semelhantes e após realizar abordagem, encontrou com o indiciado dois aparelhos de telefone celular, um par de san-

dálias e a quantia de R\$ 382,00.

Inicialmente, o indiciado não soube informar a procedência dos objetos e em seguida apresentou versões desconstruídas sobre a origem. Em contato com o representante da empresa, o mesmo afirmou que foi acionado pela empresa que opera o monitoramento de segurança e que ao chegar ao local presenciou que a porta de vidro havia sido arrombada e percebeu a ausência dos objetos furtados.

Segundo ele, logo em seguida os agentes da GCM estiveram no local e apre-

sentaram os objetos furtados, sendo reconhecido prontamente pela vítima como de sua propriedade. GCM e vítima dirigiram-se ao Plantão Policial da Polícia Civil e apresentaram os objetos e o indiciado, que após ser entrevistado pela autoridade policial manteve-se em silêncio, deixando para se manifestar apenas em juízo.

Diante dos fatos, o delegado Dr. Jorge Miguel Andrade reiterou a voz de prisão em flagrante pela prática do crime previsto no artigo 155, parágrafo 4º do CPB.

Miscelânea

Curiosidades

Confira algumas dicas importantes para manter a motivação em alta, seguir uma alimentação equilibrada e perder peso de forma saudável. Estabeleça objetivos a longo prazo e acompanhe cada progresso. Se a idéia é perder alguns quilos, o ideal é determinar metas de três a cinco quilos, por exemplo. Planeje uma rotina alimentar em horários regulares com três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e dois pequenos lanches. Isso ajuda a manter o metabolismo em pleno funcionamento e garante maior saciedade ao longo do dia. Livre-se de dietas com restrição excessiva. Prefira uma reeducação de forma gradativa e com cardápio saudável e variado. Evite ter chocolates, balas, biscoitos recheados, doces e salgadinhos nos armários de casa ou no trabalho para não se render a tentação facilmente. Pratique atividades físicas, pelo menos três vezes por semana. Outras atitudes também contribuem para o bem estar, como usar escadas em vez de elevador e dispensar transporte nos percursos curtos e aproveitar para caminhar.

Humor

Geografia da mulher

Entre 18 e 25 anos, a mulher é como o Continente Africano, uma metade já foi descoberta e a outra metade ainda esconde belezas.
 Entre 26 e 35 anos, a mulher é como a América do Norte, moderna, desenvolvida, civilizada e aberta às negociações.
 Entre 36 e 40 anos, a mulher é como a Índia, muito quente, segura de si e consciente de sua própria beleza.
 Entre 41 e 50 anos, a mulher é como a França, suavemente envelhecida, mas ainda desejável de se visitar.
 Entre 51 e 60 anos, a mulher é como a Iugoslávia, perdeu a guerra, é atormentada por fantasmas do passado, mas empenha-se na reconstrução.
 Entre 61 e 70 anos, a mulher é como a Rússia, esperançosa com fronteiras sem patrulha e a camada de neve ocultando tesouros.
 Entre 71 e 80 anos, a mulher é como a Mongólia, com um passado glorioso de conquistas, mas com puçás esperanças no futuro.
 Depois do 80 anos, a mulher é como o Afeganistão, quase todos sabem onde está, mas ninguém quer ir lá.

Geografia do homem

Entre 18 e 80 anos, o homem é como Cuba, sempre governado por um só membro.

 Fazia horas que o menino estava sentado na poltrona da sala com a cabeça apoiada numa das mãos. A mãe, preocupada, perguntou:
 - Meu filho, em que você está pensando tanto?
 E o garoto responde:
 - Mamãe, me explique uma coisa: Se é Deus quem nos dá o que comer, se é a cegonha que traz as criancinhas recém-nascidas e se é o Papai Noel quem nos traz os brinquedos, a senhora poderia me explicar pra que é que serve o papai aqui em casa?

Mensagens

Falará você da bondade a todo instante, mas se não for bom, isso será inútil para a sua felicidade. Sua mão escreverá belas páginas atendendo a inspiração superior, no entanto, se você não estampar a beleza delas em seu espírito, não passará de estafeta sem inteligência. Lerá maravilhosos livros, com emoção e lágrimas, todavia, se não aplicar o que você leu, será como tão somente um péssimo registrador. Cultivará convicções sinceras, em matéria de fé, entretanto, se essas convicções não servirem a sua renovação para o bem, sua mente estará resumida a um cabide de máximas religiosas. Sua capacidade de orientar disciplinará muita gente, melhorando personalidade, contudo, se você não disciplinar, a lei o defrontará com o mesmo rigor com que ela se utiliza de você para aprimorar os outros. Você conhecerá perfeitamente as lições para o caminho e passará entre os olhos mortais do mundo, à galeria dos heróis e dos santos, se não praticar os bons ensinamentos que conhece, porque as Leis Divinas recomeçará sempre o seu trabalho e cada vez mais dificilmente, você chamará a Jesus de Mestre, se não quiser, porém, aprender a servir com Ele, suas palavras soarão sem qualquer sentido.

Pensamentos, provérbios e citações

Nunca estamos preparados para o que não esperamos.
 Um hoje vale por dois amanhãs.
 Diga a verdade apenas a quem está disposto a ouvi-la.
 A união do rebanho obriga o leão dormir com fome.
 O grande segredo dos negócios em segredo e o grande segredo.
 Se você quer um bom serviço, faça-o sozinho.
 Com uma boa sopa as dificuldades descem melhor;
 A verdadeira viagem se faz na memória.
 O homem é aquilo que ele mesmo faz.



Câmara Municipal de Monteiro Lobato

Estado de São Paulo

AUDIÊNCIA PÚBLICA PARA DEMONSTRAÇÃO E AVALIAÇÃO DO CUMPRIMENTO DAS METAS FISCAIS DO MUNICÍPIO REFERENTE AO TERCEIRO QUADRIMESTRE DE 2020

Em atendimento ao Artigo 9º, parágrafo 4º da Lei nº 101, de 04 de maio de 2000, a Câmara Municipal de Monteiro Lobato e a Comissão de Finanças e Orçamento desta Casa, torna público a convocação para que o Executivo Municipal demonstre e avalie o cumprimento das metas fiscais do Município referente ao Terceiro Quadrimestre de 2020, em AUDIÊNCIA PÚBLICA que será realizada a partir das 16h do dia 23 de fevereiro de 2021 na Câmara Municipal, convidando os interessados e a população do município.

Vereador Allan Rached Azevedo - Presidente da Câmara
 Vereador Edjelson Aparecido de Souza - Presidente da Comissão de Finanças e Orçamento

FEVEREIRO



PALESTRA COMBATE A LEUCEMIA E DOAÇÃO DE MEDULA

19/FEV TERÇA - FEIRA | 18h NO AUDITÓRIO DO SINDJUSTIÇA-RJ (TRAVESSA DO PAÇO, 23, 13º ANDAR)

PODEÁ SER ATRIBUÍDA PONTUAÇÃO PELA ESAJ



www.sindjustica.org.br

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

Livro D-25, FLS. nº 233, Termo nº 7334
 Faço saber que pretendem se casar MATEUS PETRONILHO EVANGELISTA DA FONSECA e ANA PAULA DE ALMEIDA, apresentando os documentos necessário exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. O habitante é natural de Pindamonhangaba-SP, nascido a 11 de maio de 1996, de estado civil solteiro, de profissão auditor de hotel, residente e domiciliado na Rua Maria do Carmo Ribeiro, nº 60, São Vicente de Paula, Tremembé/SP, filho de BENEDITO EVANGELISTA DA FONSECA FILHO, de 51 anos, natural de Tremembé/SP, nascido na data de 03 de fevereiro de 1970 e de ELENICE APARECIDA MONTEIRO FONSECA, de 48 anos, natural de Campos do Jordão/SP, nascida na data de 24 de dezembro de 1972, residentes e domiciliados em Taubaté/SP. A habitante é natural de Cachoeira Paulista-SP, nascida a 23 de novembro de 2000, de estado civil solteira, de profissão auxiliar de monitoramento, residente e domiciliada na Rua Maria do Carmo Ribeiro, nº 60, São Vicente de Paula, Tremembé/SP, filha de JOSÉ MARIA DE ALMEIDA, falecido em Cruzeiro/SP na data de 28 de janeiro de 2020 e de LUCIANA DA SILVA, de 41 anos, natural de Cachoeira Paulista/SP, nascida na data de 28 de julho de 1979, residente e domiciliada em São José dos Campos/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.

DENGUE TEM QUE ACABAR! É HORA DE TODO MUNDO AGIR



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 11/02/2021
 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.

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51 - Tel/Fax: [12] 3671-7000
Email: prefeitura@saoluzdoparaitinga.sp.gov.br

EDITAL DE PARTICIPAÇÃO NA AUDIÊNCIA PÚBLICA DO CUMPRIMENTO DAS METAS FISCAIS NO TERCEIRO QUADRIMESTRE DE 2020

Atendendo convocação da Câmara Municipal e da Comissão referida no Parágrafo 1º do Art. 166 da Constituição Federal, e o que dispõe o Parágrafo 4º, Artigo 9º da Lei 101/2000, com a finalidade de promover a **DEMONSTRAÇÃO E AVALIAÇÃO DO CUMPRIMENTO DAS METAS FISCAIS NO TERCEIRO QUADRIMESTRE DO EXERCÍCIO FINANCEIRO DE 2020**, a Prefeitura Municipal de São Luiz do Paraitinga – Estado de São Paulo - torna público que será realizada às **19h00 horas do dia 24 de fevereiro de 2021 na Câmara Municipal, a AUDIÊNCIA PÚBLICA** exigida pela legislação pertinente.

Tendo em vista as medidas de combate ao COVID-19, com restrição de acesso presencial aos atos municipais, inclusive Audiências Públicas, o Demonstrativo das Metas Fiscais está à disposição dos interessados, que poderão fazer sugestões e/ou solicitar explicações a respeito do atendimento à legislação, nos sites da Prefeitura Municipal e da Câmara Municipal, pelo Sistema Eletrônico do Serviço de Informação ao Cidadão e-SIC ou nos seguintes endereços:

<https://saoluzdoparaitinga.sp.gov.br/contato>,
<https://www.camarsaoluzdoparaitinga.sp.gov.br/paginas/portal/ouvidoria/inicio>

Haverá ainda, no horário acima estabelecido, transmissão ao vivo da Audiência Pública, pelo aplicativo "Microsoft Teams". O link para participar da Audiência Pública estará disponível 30 minutos antes do horário marcado para a Sessão Pública nos sites da Câmara Municipal e da Prefeitura Municipal.

O link para o Demonstrativo das Metas Fiscais está disponível no site da Prefeitura – <https://www.saoluzdoparaitinga.sp.gov.br/pesquisar/?q=audiencias>

ANA LÚCIA BILARD SICHERLE
Prefeita Municipal

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51 - Tel/Fax: [12] 3671-7000
Email: prefeitura@saoluzdoparaitinga.sp.gov.br

EDITAL DE REALIZAÇÃO DE AUDIÊNCIA PÚBLICA DOS SERVIÇOS DE SAÚDE.

TERCEIRO QUADRIMESTRE DO EXERCÍCIO FINANCEIRO DE 2020.

Atendendo o que dispõe o Art. 36 da Lei Complementar nº 141, de 13 de janeiro de 2012, com a finalidade de proporcionar a transparência necessária **do MONTANTE E FONTES DE RECURSOS APLICADOS NO PERÍODO**, bem como a **OFERTA E PRODUÇÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE PRESTADOS PELO MUNICÍPIO**, a Prefeitura Municipal de São Luiz do Paraitinga – Estado de São Paulo torna público que será realizada às **19:30 horas do dia 24 de fevereiro de 2021**, na Câmara Municipal, a **AUDIÊNCIA PÚBLICA** da prestação de contas do **TERCEIRO QUADRIMESTRE DO EXERCÍCIO FINANCEIRO DE 2020**.

Tendo em vista as medidas de combate ao Covid19, com restrição de acesso presencial aos atos municipais, inclusive audiências públicas, o Demonstrativo **do MONTANTE E FONTES DE RECURSOS APLICADOS NO PERÍODO**, bem como a **OFERTA E PRODUÇÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE PRESTADOS PELO MUNICÍPIO**, está à disposição dos interessados, que poderão fazer sugestões e/ou solicitar explicações a respeito do atendimento à legislação, nos sites da Prefeitura Municipal e da Câmara Municipal, pelo **Sistema Eletrônico do Serviço de Informação ao Cidadão - e-SIC ou pelo Fale Conosco**, da Prefeitura Municipal e da Câmara Municipal ou nos seguintes endereços:

<https://saoluzdoparaitinga.sp.gov.br/contato>,
<https://www.camarsaoluzdoparaitinga.sp.gov.br/paginas/portal/ouvidoria/inicio>

Haverá ainda, no horário acima estabelecido, transmissão ao vivo da Audiência Pública, pelo aplicativo "Microsoft Teams". O link para participar da Audiência Pública estará disponível 30 minutos antes do horário marcado para a Sessão Pública nos sites da Câmara Municipal e da Prefeitura Municipal.

O link para o Demonstrativo da Audiência Pública está disponível no site da Prefeitura – <https://www.saoluzdoparaitinga.sp.gov.br/pesquisar/?q=audiencias>

ANA LÚCIA BILARD SICHERLE
Prefeita Municipal

COMUS

Pindamonhangaba inicia hoje aplicação da segunda dose da vacina contra covid-19

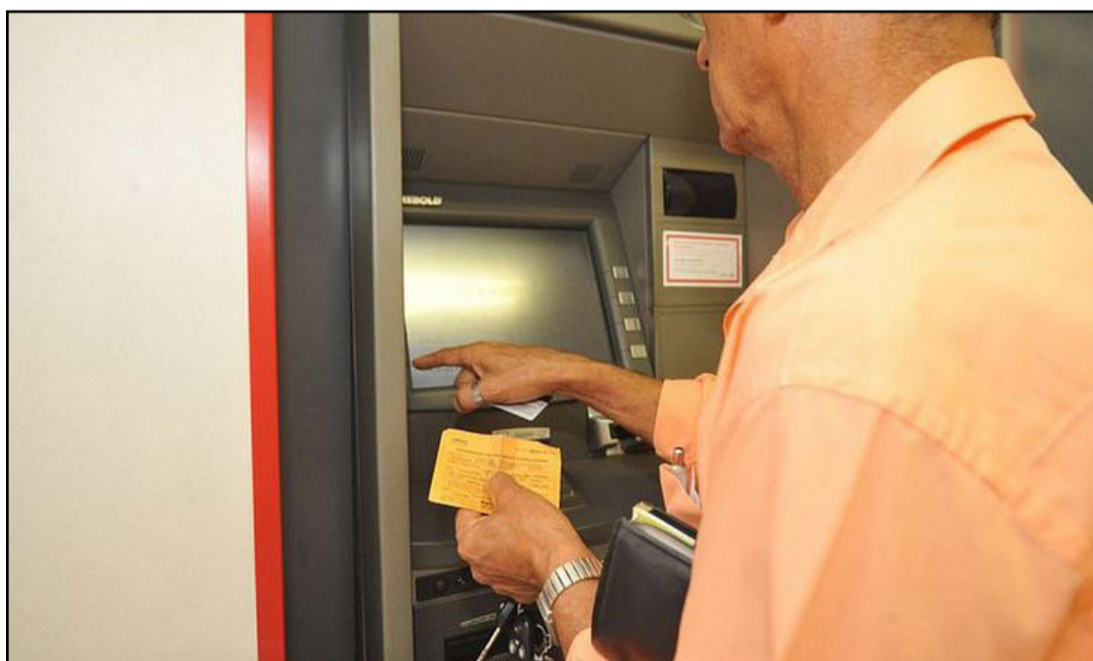


Pindamonhangaba inicia, nesta quinta-feira (11), a segunda dose da vacina contra a covid-19 de acordo com a data que está na carteirinha daqueles que tomaram a primeira dose. A vacinação será somente no Shopping Pátio Pinda, sendo quinta e sexta-feira das 13h às 18 horas, e sábado, das 9h às 13 horas. Segundo a Secretaria de Saúde, é muito importante que o vacinado tome a segunda dose da vacina na data que está escrita na carteira de vacinação. Também é obrigatória a apresentação da carteira de vacinação no momento da vacinação. Enquanto

a vacinação da segunda dose estiver sendo realizada, estará suspensa temporariamente a vacinação da primeira dose, até que a cidade receba mais doses do Governo do Estado. Vacinação de Idosos A vacinação da primeira dose para idosos maiores de 85 anos continua sendo realizada nas cinco unidades: Cisas Moreira César, ESF Ipê 2, ESF Nova Esperança, ESF Cidade Nova (das 8h às 11h30) e CIAF (das 8h às 16h). Na sexta-feira (12), terá início a vacinação para maiores de 80 anos, nos mesmos locais e horários. Para se vacinar, o ido-

so deve levar carteira de identidade. O termo de cadastro será preenchido no local das vacinas, com ajuda da equipe de Saúde. No sábado (13), na parte da manhã, as equipes volantes da Secretaria de Saúde farão a vacinação da segunda dose nos idosos internos nas instituições de longa permanência. Parceria com a Unimed A Prefeitura também está com uma parceria com a Unimed Pinda, que vai aplicar as doses em seus conveniados, respeitando as determinações acima definidas pela nota técnica do Governo do Estado de São Paulo.

Bancos não terão expediente durante feriado de carnaval



Em razão da pandemia de covid-19, muitos estados e municípios brasileiros revogaram seus pontos facultativos e cancelaram suas festas e desfiles de carnaval. Apesar disso, a Federação Brasileira de

Bancos (Febrabab) informa que, de acordo com resolução do Banco Central, o calendário de feriados bancários está mantido e nos dias 15 e 16/02 - segunda e terça-feira de carnaval - não haverá atendimento ao

público nas agências. Na quarta-feira de cinzas (17) o início do expediente será às 12h, com encerramento em horário normal de fechamento das agências. Fonte: Agencia Brasil

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

Como manter seus ossos saudáveis



Manter os ossos saudáveis é a chave para prevenir a osteoporose, doença definida pela baixa densidade óssea. Deixando os ossos mais frágeis e com um aumento na porosidade, a doença afeta principalmente as mulheres na menopausa, mas ambos os sexos podem ser vítimas, já que é normal a deterioração dos tecidos na faixa dos 60 anos.

O envelhecimento da população, as mudanças na alimentação e no estilo de vida estão acendendo um alerta no mundo todo. Por ser uma doença assintomática, muitas vezes, o paciente só descobre quando quebra algum osso. Então, apesar de os dados serem altos, eles podem estar defasados. No Brasil, aproximadamente, dez milhões de pessoas têm osteoporose, segundo a Fundação Internacional da Osteoporose.

A saúde dos ossos deve ser priorizada desde muito cedo, pois, a partir dos 26 anos, o organismo começa a perder mais tecido ósseo do que produzir. Mesmo que as fraturas não ocorram, ossos fragilizados podem gerar dores, perda de mobilidade e desvios posturais que podem afetar a respiração, por exemplo. Prevenir o enfraquecimento dos ossos é essencial para uma vida equilibrada e saudável.

A idade não é o único pro-

blema de interferência na saúde óssea: excesso de álcool, pouca exposição ao sol e genética também influenciam - doenças intestinais podem prejudicar a absorção de cálcio pelo organismo.

O sedentarismo, além de afetar a saúde de outras formas, também é um inimigo da saúde óssea. A prática de exercício físico é uma aliada na prevenção da osteoporose e de outras doenças. Além dos exercícios físicos, listamos outros hábitos que devem ser incorporados na sua rotina para ossos mais fortes e saudáveis.

Praticar atividade física A atividade física auxilia os ossos colocando-os sob tensão e com diferentes tipos de impacto. Estudos acreditam que cada solavanco envia sinais às células ósseas, que as impulsionam para um crescimento mais forte. Com a prática, o osso responde diretamente ao músculo local, que também auxilia na formação das células. Caminhada, dança e musculação são as modalidades mais indicadas para uma fixação de cálcio nos ossos. Para um conforto maior, é importante usar o calçado ideal - nada de comprar o primeiro tênis masculino que aparecer na vitrine. O objetivo de um sapato próprio para exercícios é que ele minimize as consequências da pisada

errada no solo e da sobrecarga gerada pelo impacto, evitando acidentes, lesões e fraturas nos pés, joelhos, quadris e vértebras.

Consumo de cálcio As principais fontes do mineral são leite e derivados, e é indicado o consumo de mais de uma porção diária. Intolerantes podem encontrar leites vegetais ou sem lactose enriquecidos com cálcio - versões caseiras de leites vegetais não possuem cálcio.

Fósforo, zinco, magnésio, proteínas e vitamina K são também muito importantes para o tecido ósseo e podem ser encontradas em grãos, vegetais verde-escuros, castanhas e frutas. Exposição solar

Tomar sol é a maneira ideal de obter vitamina D, essencial para o aproveitamento de cálcio pelos ossos. Quinze minutos por dia de exposição solar são suficientes, e é importante que seja sem o protetor solar. Pode ser durante uma caminhada pela manhã ao ar livre, com o rosto coberto e os braços e as pernas recebendo a exposição solar. Apesar do nome, a vitamina D é um hormônio e pode ser encontrada em alguns alimentos em quantidades insuficientes para uma boa absorção. Opte, sempre que possível, pela exposição solar e apenas faça a complementação com a prescrição de um médico.

Conselho de Patrimônio Histórico tem papel fundamental na preservação da história do município



Atuante na preservação da história do município, o CMPHCAAP (Conselho Municipal de Patrimônio Histórico, Cultural, Ambiental e Arquitetônico de Pindamonhangaba) trabalha com diversas frentes e comissões para acompanhar, fiscalizar, apoiar e sugerir melhorias, sobretudo, aos espaços coletivos.

Tem sido assim com as comissões formadas para acompanhamento de locais como: igreja Matriz Nossa Senhora do Bom Sucesso; Capela de Sant'Ana; Chafariz do Padre Tobias/Tabaú; Usina Izabel; três edifícios da Fazenda Coruputuba (tombados) e o Solar da Tia Rosita. Além da igreja São José da Vila Real - que passará por obras de reparo emergencial. “Recebemos com grande satisfação esta notícia; pois podemos ver que o esforço do grupo foi coroado com êxito”, disse a presidente do CMPHCAAP, Ana Maria Corrêa Guimarães Iadeluca. O Conselho, que tem a função de fiscalizar os bens históricos tombados do município, criou uma co-

missão para acompanhar “diuturnamente, por mais de cinco anos, a evolução frente ao estado precário da edificação da igreja, por ser um bem tombado e com histórico de colapso parcial nos anos 70. Uma construção em taipas, demandando, ao longo do tempo, cuidados especiais”, explicou Ana Maria. Ela acrescentou que a comissão “formada por conselheiros tendo engenheiros especializados na sua formação, fez um trabalho intenso e detalhado da situação da igreja, com mais de 350 imagens internas e externas e concluiu com um relatório encaminhado à Prefeitura; à Mitra Diocesana; ao MP, entre outros, onde corriam os processos encaminhados pelo Conselho; resultando por parte da Mitra Diocesana a contratação de empresa especializada para levantar dados referências quanto ao estabelecimento de valores para a licitação publicada”, destacou a presidente.

A Prefeitura de Pindamonhangaba receberá, no próximo dia 12, a documentação para a Tomada

de Preço nº 01/21, que definirá a contratação de uma empresa especializada para obras na igreja São José. A intervenção visa a garantir a conservação emergencial do imóvel histórico, que necessita futuramente de uma restauração interna e externa.

“Nosso agradecimento ao secretário do Conselho: José Luis Gândara Martins que, com a sua colaboração e dedicação, temos conseguido realizar grandes feitos. Também agradecemos ao secretário Municipal de Cultura e Turismo, Alcemir Palma, pela colaboração tão valiosa junto à Prefeitura. Agradecemos aos conselheiros, que incansáveis fazem o Conselho ser o orgulho do nosso município. A todos, nossos sinceros agradecimentos!”, finalizou Ana Maria.

As reuniões do Conselho são realizadas sempre na primeira terça-feira do mês, às 14 horas, na sede do Conselho - Palacete 10 de julho - rua Deputado Claro César, 33. Mesmo sendo através de plataforma virtual, o acesso é liberado ao público.

O MOSQUITO NÃO RESPEITA DISTANCIAMENTO

FAÇA TAMBÉM A SUA PARTE CONTRA A DENGUE



DEIXAR GARRAFAS VIRADAS COM A BOCA PARA BAIXO;



MANTER LIXEIRAS BEM TAMPADAS;



TAMPAR OS TONÉIS E CAIXAS D'ÁGUA;



MANTER AS CALHAS SEMPRE LIMPAS;



DEIXAR RALOS LIMPOS E COM APLICAÇÃO DE TELA;



PREENCHER PRATOS DE VASOS DE PLANTAS COM AREIA;



ficar atento com plantas que podem acumular água.

LEMBRE-SE: COMBATER O Aedes Aegypti É RESPONSABILIDADE DE TODOS NÓS!



Prefeitura de Pindamonhangaba
www.pindamonhangaba.sp.gov.br