

## Em Pindamonhangaba, 20% dos idosos com mais de 75 anos ainda não tomaram a 1ª dose da vacina contra Covid-19



Segundo levantamento realizado, a população estimada de idosos com mais de 75 anos no município é de 5.674. Até o dia 16 de março, 80% desse público já tinham comparecido às unidades para receber a primeira dose. Deste grupo, o município estima que mais de 1.000 idosos ainda precisem comparecer para iniciar o processo de imunização.

“Idosos com mais de 90 anos estimamos ter 560 e 456 já foram vacinados na primeira dose e 384 na segunda dose. A faixa etária de 85 a 89 anos já atingiu 95% de vacinados na primeira dose. Queremos atingir o índice de 100% para quem tem mais de 75 anos e pedimos que seus familiares estejam atentos”, afirmou a secretária de Saúde, Valéria Santos. Conforme a secretária de Saúde, em breve será retomada a vacinação para os profissionais de saúde

e para isso é importante que o grupo prioritário dos idosos acompanhe o ritmo de vacinação.

Nesta semana, o município está realizando a vacinação da primeira dose para 75 anos ou mais em seis unidades nos bairros (Cisas Moreira César, UBS Ipê II, ESF Cidade Nova, ESF Nova Esperança e Centro Dia Idoso no Vila Rica) e no CIAF na região central. Os idosos com 72, 73 e 74 anos devem começar a receber a primeira dose na próxima semana conforme envio de novos lotes de vacina pelo Governo do Estado.

Para os idosos com mais de 75 anos com dificuldade de locomoção, a vacinação está acontecendo com atendimento especializado. Os familiares devem levar o idoso em veículo, realizar o cadastro presencialmente em uma das cinco unidades e a vacina é aplicada drive thru

no ato.

Os pacientes acamados em residência já são acompanhados pela Equipe Multiprofissional de Atenção Domiciliar (EMAD) e a vacinação está programada dentro do grupo prioritário definido pela idade. Caso algum idoso acamado não tenha o cadastro na EMAD, seu responsável deverá comparecer no CIAF (Saúde da Mulher) e preenchê-lo para ser vacinado em casa. A segunda dose segue conforme a data estipulada na carteira de vacinação.

Da população idosa com mais de 75 anos em Pinda, estimada em 5.674 pessoas, aproximadamente 2 mil pessoas, ou seja, 35% já estão totalmente imunizadas.

Ao todo, Pindamonhangaba já recebeu 13.787 doses de vacinas, tendo aplicado 12.212 (sendo 8.177 em primeira dose e 4.035 em segunda dose).



## Jovem é atacado pelo pai ao tentar defender a mãe em Caraguatatuba



Um jovem de 18 anos foi atacado pelo próprio pai ao tentar defender a mãe da violência doméstica que estava sofrendo, por volta das 23h da noite de ontem (17), em Caraguatuba. O agressor foi detido pela equipe de policiais

militares do 20º Batalhão de Polícia Militar do Interior.

A mulher estava apanhando do marido com socos, quando seu filho tentou defendê-la. O pai e agressor decidiu deferir dois golpes de facão na cabeça

do rapaz. Ele foi socorrido e encaminhado ao Cem-Ceo, onde recebeu atendimento médico.

O criminoso foi encaminhado para delegacia e permaneceu detido pelos crimes de Lesão Corporal e Violência Doméstica.

## MRV realizará live para apresentar seu Programa de Estágio 2021

No dia 22 de março, a MRV, plataforma de soluções habitacionais, realizará, às 15h, uma live sobre o seu Programa de Estágio 2021 que abrirá vagas em diversos estados do país. A live será conduzida pela especialista em atração de novos talentos, Clara Bicalho, da equipe de Desenvolvimento Humano da MRV, e a conversa contará com a participação de estagiários convidados e gestores da área de Desenvolvimento Imobiliário, que responderão dúvidas dos futuros candidatos, além de destacarem as habilidades necessárias para ser selecionado para atuar em uma das maiores construtoras do país. A live será transmitida pelo canal do Youtube da Bettha, startup do Grupo Cia de Talentos, responsável por preparar e selecionar jovens para

o mercado de trabalho. Durante a transmissão, o time também trará os diferenciais do programa na carreira dos selecionados, bem como os principais desafios da empresa para os próximos anos.

“Esta transmissão é muito importante para que os estudantes possam ter a oportunidade de conhecer detalhadamente o perfil da MRV, antes mesmo de se inscreverem no programa”, afirma Marcos Horta, Diretor de Desenvolvimento Humano. “Além disso, no decorrer do bate-papo, eles poderão conhecer os objetivos, estrutura, expectativas e saber como é a experiência de quem já atua na companhia”, completa Horta.

Com vagas em diversos estados brasileiros, as oportunidades são para atuar nas áreas de Prospecção, Legalização e In-

corporação da empresa.

Devido a pandemia, todo o processo seletivo será online e as inscrições deverão ser realizadas no hot site do programa até o dia 01 de abril de 2021. As etapas do processo estão divididas em Análise de Perfil, Vídeo, Dinâmicas em Grupo, Entrevista com a MRV e Contratação.

Além dos benefícios já conhecidos e da oportunidade de trabalhar e desenvolver sua carreira em um ambiente inovador, os futuros estagiários poderão contar com o Ser MRV, iniciativa que tem como foco o cuidado e a atenção com todo o time. Pensando no bem-estar e na saúde dos colaboradores, eles terão acesso ao Gympass, consultas online com psicólogo, encontros com a alta liderança e acesso aos conteúdos criados pelos outros colaboradores.

**A Gazeta dos Municípios**  
Tudo o que você lê aqui!  
Você encontra em:  
[www.agazetadosmunicipios.com](http://www.agazetadosmunicipios.com)  
Contato: (12) 3672-2257

*Tremembé mora no meu*  
**TREMEMBÉ**  
[www.tremembeonline.com.br](http://www.tremembeonline.com.br)

# Miscelânea

## Curiosidades

### Dieta elaborada

Para manter uma alimentação saudável, as gestantes devem ter um cardápio repleto de nutrientes. Anote o que não pode faltar nas suas refeições os alimentos que contenham tudo que for necessário para a sua saúde e a do bebê:

1 – Cálcio, encontrado em leites e derivados, tofu, gema de ovo, cereais integrais e bebidas à base de soja.

2 – Vitamina D, encontrada em leite enriquecido, manteiga, ovos e fígado. O banho de Sol é essencial para que essa vitamina auxilie na fixação do cálcio nos ossos.

3 – Carboidratos, fornecem energia para a mamãe e para o desenvolvimento do bebê. Os melhores são os integrais (arroz, pães, macarrão e cereais), que são absorvidos mais lentamente e por isso, saciam mais a mamãe.

4 – Proteínas, encontradas em carnes, feijão, leite e derivados. São responsáveis por construir, manter e renovar os tecidos da mamãe e do bebê.

5 – Lipídios, são as gorduras que auxiliam na formação do sistema nervoso central do feto. Encontradas mais em carnes, leite, derivados, abacate, azeite e salmão.

6 – Vitamina A, ajuda no desenvolvimento celular e ósseo e na formação do broto dentário do feto, além de contribuir com a imunidade da gestante. Encontrada no leite e derivados, gema de ovo, fígado, laranja, couve e vegetais amarelos.

7 – Niacina (vitamina B3), transforma a glicose em energia, mantendo a vitalidade das células maternas e fetais e, estimula o desenvolvimento cerebral do feto. Encontrada em verduras, legumes, gema de ovo, carne magra, leite e derivados.

8 – Tiamina (vitamina B1), também estimula o metabolismo energético da mamãe. Encontrada em carnes, cereais integrais, frutas, ovos, legumes e levedura.

Uma refeição balanceada durante esse período evita o excesso de peso e problemas com a hipertensão e a diabetes gestacional, além de desconforto como enjôo, cansaço e prisão de ventre.

## Humor

Quando as loiras se encontram:

- Nossa! Você está ótima! Eu adorei esse seu corte de cabelo, curtinho muito fashion! O que é que você tem feito?

- Quimioterapia...

- É mesmo? Que bom! Em qual Universidade?

\*\*\*

Um turista parou para abastecer o carro num posto a beira da estrada e foi abordado pelo frentista que falou:

- O senhor é a última pessoa que vai pagar o preço antigo. De agora em diante, aqueles que chegarem vão pagar o preço novo,

Entusiasmado, o turista manda encher o tanque e depois de pagar pergunta:

- E pra quanto vai subir o combustível?

E o frentista explica:

- Não vai subir não senhor, o preço vai baixar em dez por cento...

## Mensagens

Quando você se observar a beira do abismo, acelere o passo para frente, proibindo-se de parar. Ore, pedindo a Deus mais luz para vencer as obras. Faça algo de bom, além do cansaço em que se veja. Leia uma página edificante, que lhe auxilie o raciocínio na mudança construtiva de idéias. Tente contato com pessoas, cuja conversação lhe melhore o clima espiritual. Procure um ambiente no qual He seja possível ouvir palavras e instruções que lhe enobrecem os pensamentos. Preste um favor, especialmente aquele favor que você esteja adiando. Visite um enfermo, buscando reconforto naqueles que atravessam dificuldades maiores que a sua. Atenda as tarefas imediatas que esperam por você e que lhe impeça qualquer demora nas nuvens do desconforto. Guarde a convicção de que todos estamos caminhando para adiante, através de problemas e lutas, na aquisição de experiência e, de que a vida concorda com as pausas de refazimento das forças, mas não se acomodam com inércia em momento algum.

## Pensamentos, provérbios e citações

Não se nasce mulher, torna-se mulher.

Quando se navega sem destino, nenhum vento é favorável.

É tão fácil enganar, quanto é difícil desenganar as pessoas.

O sucesso e o amor preferem os corajosos.

O futuro é o passado desejado.

A vida é para nós o que concedemos dela.

Uma corrida não se ganha na primeira volta, mais se perde.

Nunca são esquecidas as lições aprendidas na dor.

Uma única força move o mundo e essa força é o interesse.

## Campanha Cruz Vermelha de São José dos Campos segue até o final de março



Solidariedade é a palavra-chave da campanha humanitária “Ajudar é o Novo Normal”, da filial da Cruz Vermelha Brasileira em São José dos Campos, que segue até o final de março. O objetivo é ajudar famílias em situação de vulnerabilidade social que vivem no Vale do Paraíba, principalmente afetadas pela pandemia do coronavírus (COVID-19).

Lançada no final do ano passado, a campanha ganhou um papel ainda mais importante nos últimos dias com a retomada do

Plano São Paulo de enfrentamento à pandemia para a fase vermelha.

“O momento, mais do que nunca, pede união. Precisamos olhar com carinho para quem precisa da nossa ajuda”, ressalta o presidente da filial joseense da Cruz Vermelha, Marcos Limão.

A iniciativa conta com apoio da Droga Bella, Plantão Card, Verge Parceria Estratégica, Studio Neri | SD, Stereo Vale, TV Band Vale e Oversonic Music. A campanha regional, que tem como porta-

-voz a jornalista Michelle Sampaio, tem como missão arrecadar alimentos, fraldas, produtos de limpeza e higiene pessoal para ajudar famílias que vivem em situação de risco - afetadas pela pandemia e vítimas de enchentes.

Jornalista Michelle Sampaio porta-voz da Campanha Jornalista Michelle Sampaio porta-voz da Campanha (Foto : Divulgação)

Para saber mais informações sobre a campanha, acesse o site [www.ajuda-reonovonormal.com.br](http://www.ajuda-reonovonormal.com.br).

## 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](mailto:publicacoesgazeta@hotmail.com)

Registro no INPI 81717790

Impresso em 20/03/2021

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.

## Área rural de Pindamonhangaba recebe novas visitas técnicas da equipe do Turismo



A equipe da Secretaria de Cultura e Turismo e o Departamento de Turismo, da Prefeitura está dando continuidade às visitas técnicas aos locais turísticos da cidade.

O Espaço Colinas Rural, no bairro do Pinga, é um local em meio às montanhas e uma paisagem com rio, trilhas, lago e criação de animais. O secretário adjunto de Cultura e Turismo, Ricardo Flores, e o diretor de Turismo Fabio Vieira foram recebidos pelos proprietários do espaço, Zé Mário e Gabriela, que apresentaram o empreendimento e contaram

detalhes sobre os futuros projetos para o espaço.

O local conta também com produção de doces e geleias, salgados diversos, cachaças, queijo, entre outros produtos seguindo protocolos de higienização e segurança de manipulação dos produtos.

Outro local visitado pela equipe do Turismo foi o Espaço São Francisco. O secretário de Cultura e Turismo, Alcemir Palma, o secretário adjunto de Cultura e Turismo, Ricardo Flores, e o diretor de Turismo, Fabio Vieira, foram recebidos pelos proprietários Iranilda e Jânio,

que contaram a história do local.

O Espaço São Francisco, situado num platô da Serra da Mantiqueira, cercado de natureza e com localização privilegiada no Vale do Paraíba, tem como objetivo promover a qualidade de vida por meio de cursos, workshops, atividades terapêuticas e também tem a proposta de receber grupos de turismo pedagógicos entre outros. O local conta com uma produção de óleos essenciais e cultivam no espaço lavanda, melaleuca, citronela, mirra, alecrim, capim limão tailandês.



## Pesquisa desenvolvida pela UNITAU demonstra impacto milionário causado pela poluição em Taubaté

# AJUDAR É O NOVO NORMAL



**CRUZ VERMELHA  
BRASILEIRA**

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SP

Entre os anos de 2016 e 2018, Taubaté acumulou um prejuízo estimado em R\$ 68,5 milhões com hospitalizações, mortes, afastamentos por doenças, quedas na arrecadação de impostos e demais impactos à economia diretamente relacionados à poluição. Este é o resultado de uma pesquisa realizada pelo Prof. Me. Ricardo Mendrot, coordenador do curso de Engenharia de Produção Mecânica da Universidade de Taubaté (UNITAU). As principais conclusões do estudo serão apresentadas na próxima quinta-feira, dia 18 de março, na 29ª Oficina da Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação (PRPPG).

A oficina “Análise de impactos da poluição do ar na saúde humana: estudo no município de Taubaté/SP” terá transmissão pelo aplicativo zoom, a partir das 18h. Para chegar à cifra milionária, o pesquisador fez o cruzamento de uma série de dados, entre eles, por exemplo, emissões diárias de poluentes (materiais particulados) de indústrias e veículos no município e internações e óbitos por doenças cardiovasculares. A esse levantamento foi agregado o indicador “valor de um ano de vida perdido”, na sigla em inglês voly (value of life year). “Além do custo de internação e o próprio óbito, a pessoa deixa de con-

tribuir, de movimentar a economia com o consumo e o pagamento de impostos”, afirma Mendrot.

Para o professor, esse pequeno recorte municipal serve como exemplo para um problema de ordem mundial. Em 2014, a Organização Mundial de Saúde já estimava em sete milhões o número de vidas perdidas anualmente devido à exposição a poluentes atmosféricos.

“Esse prejuízo não é imediato, está diluído ao longo da linha do tempo. Mas é importante para demonstrar a necessidade de algumas medidas urgentes, como o uso de combustíveis menos poluentes”, acrescenta o professor.

V CAMPANHA DA FRATERNIDADE ECUMÊNICA

**“CRISTO É A NOSSA PAZ: DO QUE ERA DIVIDIDO, FEZ UMA UNIDADE”.**  
(1ª 2:14)

“FRATERNIDADE E DIÁLOGO: COMPROMISSO DE AMOR”

28 DE MARÇO  
Coleta Nacional da Solidariedade  
Domingo de Ramos

# Artistas e produtores discutem desafios para acessibilidade pela Internet

**MOSTRA DE ARTES E ACESSIBILIDADE**

**17 a 20 MARÇO**

TRANSMISSÃO ONLINE PELO SITE: [mostradearteaccessibilidade.com.br](http://mostradearteaccessibilidade.com.br)

Já está rolando pela internet as atrações da Mostra de Artes e Acessibilidade, a MAC, de São José dos Campos. Produzida com recursos da Lei Aldir Blanc, de emergência para o setor cultural, a MAC pretende abrir caminho para aprofundar o debate em torno da acessibilidade comunicacional nas produções artísticas pela internet. Para isso, será realizado no próximo sábado (20), às 20h, o bate-papo #InclusãoCulturalJá - Desafios para Acessibilidade nas Produções Artísticas pela Internet.

O evento será realizado ao vivo pelo canal GTI Grupo Teatro do Imprevisto, no YouTube, proponente da MAC, logo após a exibição da última atração artística, o solo de palhaçaria “Biritá Procura-Se”. Estarão presentes representantes dos grupos participantes da MAC, profissionais de acessibilidade comunicacional, como Luciane Molina e Lígia Ribeiro, de audiodescrição, além de Marta Paiva, de LIBRAS. Elas contarão ao público

como foram os trabalhos de tradução e interpretação aplicados nas produções reunidas pela MAC para oferta ao público PCD, em seções exclusivas no site do evento.

Pioneirismo  
Outra presença confirmada é a de Jussara Alvarenga, coordenadora de eventos, e Diego Bernardo, ator e contador de histórias surdo, ambos da Associação de Atenção ao Deficiente Auditivo, de São José dos Campos, a atriz Caren Ruaro, diretora do solo teatral “Memórias Perdidas - A noite que se aproxima”, de Entropia, falará também sobre a experiência de ter participado da montagem de uma adaptação do clássico Romeu e Julieta, de William Shakespeare, para LIBRAS, no ano 2000, pela Cia. de Teatro Sem Máscaras, numa época em que a adoção de recursos de acessibilidade ainda não fazia parte dos editais de cultura.

Para o produtor-curador, Ricardo Salem, eventos como a MAC, além de

contribuir para a democratização do acesso às produções e eventos artísticos da cidade para o público PCD, “a ideia é quebrar a resistência da classe artística em não incluir recursos de acessibilidade em seus trabalhos, seja por falta de conhecimento, por custo ou por acreditar que acessibilidade seja um recurso dispensável que desluta a linguagem artística em questão”.

A própria fala de Ricardo traduz bem o ambiente de ideias, sugestões e análises que se deseja fomentar em torno do tema da inclusão cultural, já que deve estar presente boa parte dos produtores e gestores de grupos que pleiteiam e conquistam verbas públicas para suas produções. O bate-papo #InclusãoCulturalJá - Desafios para Acessibilidade será aberto a todos os interessados, terá interpretação em LIBRAS e os participantes convidados serão estimulados a iniciarem suas falas como uma audiodescrição de si mesmos.

# Monitoramento eletrônico evita roubo em unidade de saúde em Pindamonhangaba



O monitoramento com alarme e circuito de câmeras evitaram na noite desta quarta-feira (17) o roubo na Unidade Básica de Saúde do bairro Terra dos Ipês II, no Distrito de Moreira César. Em 2020, a Prefeitura lançou o programa Cidade Inteligente e a ação, que está em fase final de implantação, já começou a dar resultados. Conforme mostram as imagens das câmeras, por volta das 19h25, pessoas desconhecidas adentraram

e mediante força quebraram as janelas para tentar entrar na unidade. Mas, com o disparo sonoro do alarme, os indivíduos se assustaram e se feriram com os vidros quebrados, evadindo-se do local sem conseguir êxito na ação. Cidade Inteligente  
O município vem investindo no monitoramento de todos os prédios públicos com o objetivo de evitar esse tipo de ocorrência. Mais de 800 câmeras de monitoramento estão sendo instaladas em todas

unidades de saúde, escolas e creches municipais, entre outros equipamentos. “Neste momento estamos implementando o cinturão de segurança, onde todas as entradas e saídas serão monitoradas com reconhecimento de imagens por inteligência artificial”, destacou o secretário adjunto de Administração, Danilo Velloso. “A vigilância dos prédios públicos irá contribuir para a segurança da comunidade, tudo integrado ao novo COI”, concluiu.

# Pandemia trouxe hábitos mais saudáveis para alguns brasileiros



A busca por uma vida mais saudável é uma preocupação cada vez mais frequente entre os brasileiros. Em estudo realizado pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP, aponta que a mudança de hábito em virtude da busca por uma alimentação saudável teve aumento de 40% para 44,6% durante a pandemia. Além de incluir nas refeições diárias mais frutas, verduras e legumes, a diminuição do consumo de carne de origem animal também é benéfico para a saúde.

No dia 20 de março é celebrado o Dia Mundial Sem Carne, data que visa conscientizar as pessoas sobre os impactos negativos que uma dieta com proteína animal causa ao meio ambiente. “Sabemos que, para quem tem o costume, parar de consumir carne de origem animal de um dia

para o outro, pode ser difícil. Por isso, sugerimos ir reduzindo o consumo aos poucos para a eliminação completa ou para limitar a ingestão por um ou dois dias na semana”, sugere a engenheira de alimentos Erika de Almeida. É esse o pensamento da designer Ana Lesniowski, que decidiu há poucos meses reduzir o consumo de carne animal. “Minha principal motivação foi a preocupação com o meio ambiente e a sustentabilidade. Estou reduzindo lentamente durante as refeições da semana até me adaptar. Sinto que estou fazendo a minha parte”, comenta. Adotar uma dieta de base vegetal traz inúmeros benefícios para a saúde. Uma pesquisa do The Good Food Institute Brasil (GFI), em conjunto com o Ibope, mostra que o mercado plant-based passou

de tendência à realidade no Brasil: metade dos brasileiros reduziu o consumo de carne nos últimos 12 meses de pandemia. Um cardápio com menor quantidade de carne vermelha contribui com o meio ambiente e gera impacto positivo no corpo humano. Segundo a analista de Pesquisa e Desenvolvimento da Jasmine Alimentos, indústria especializada em alimentos saudáveis no Brasil, “uma dieta com substitutos traz outros benefícios, como a prevenção e o controle da diabetes. Existem estudos que comprovam que vegetarianos têm metade do risco de desenvolver a doença”. Outro fator, segundo Erika, é que o consumo excessivo de carne vermelha traz riscos de doenças cardiovasculares. “Já a redução da proteína traz longevidade”, aponta.