

## Miscelânea

### Curiosidades

Perceba quando estiver comendo demais. Durante algum tempo, mantenha anotações sobre a sua alimentação para você poder controlar o que está comendo. Se seu trabalho é muito cansativo e você ataca comidas gordurosas à noite, considere-se um “comedor de estresse”. Para outros, pode ser tédio, tristeza ou solidão, existem muitas razões para comermos mais do que o necessário. Trabalhe essas emoções e observe o seu progresso na alimentação. Tem gente que acha que comendo menos vai emagrecer. Mas na verdade é que a falta de comida provoca um impacto no seu metabolismo corporal e, a partir do momento em que você volta a comer, ganhará muito peso. Se não nos alimentamos corretamente, especialmente com relação às proteínas, nossas reservas musculares se tornam debilitadas. Nenhuma dieta funciona se não for sustentável. Você deve tomar café da manhã. Seu corpo fica sem comida durante o sono e, pular a primeira refeição o faz segurar gordura e, ir para o “modo de sobrevivência”. Uma vez que você estabelece uma rotina alimentar adequada, você vai perder peso. Mas, passar fome só vai deixar seu corpo confuso. Você não precisa ter fobia de carboidratos. Carboidratos como o arroz e o pão integral, são muito importantes para o organismo, porque mantêm o açúcar no sangue estável, são bons para o humor e contêm minerais essenciais. Eliminar um monte de alimentos provoca deficiência de minerais. Você não precisa comer muito, mas comer bem. É importante manter o horário das refeições, quer dizer, não comer enquanto assiste TV, lê ou mexer no computador. Se você não se concentra na comida é mais ou menos como não comer. Procure ter tempo para aproveitar cada refeição.

### Humor

O filho pede ao pai, que tranquilamente o jornal:

- Papai, posso ver a televisão?

- Claro meu filho, desde que a deixe desligada, pode ver quanto quiser.

Nosso professor de história explicava que os arqueólogos descobriram fósseis de dez milhões de anos, quando a aluna loira da nossa classe, perguntou:

- Professor, antes ou depois de Cristo?

O marido dirige-se à esposa e diz:

- Queridos, precisamos fazer alguns cortes nas despesas. Que tal você se esforçar e aprender a cozinhar, lavar, passar e limpar a casa? Assim poderemos dispensar a nossa empregada. E ela responde:

- Eu tenho uma ideia melhor. Se você se esforçar sendo mais carinhoso e atencioso comigo até que podemos dispensar o nosso jardineiro e o nosso motorista.

O proprietário de um hotel de praia resolve contratar uma nova secretária. Sabendo do emprego, uma jovem loira decide ir ao hotel com um minúsculo biquíni, para fazer o teste. Debruçado sobre a mesa, o hoteleiro assiste o teste de datilografia e diz:

- Bom, muito bom, nada mal, apenas quatro errinhos! Agora vamos ver, escreva a segunda palavra.

### Mensagem

Saudades... Sinto saudades de tudo que marcou a minha vida. Quando vejo retratos, quando sinto cheiros, quando escuto uma voz, quando me lembro do passado, eu sento saudades... Sinto saudades dos amigos que nunca mais vi, de pessoas com quem não mais falei ou cruzei... Sinto saudades dos que se foram e de quem não me despedi direito! Daquelas que não tiveram como me dizer adeus... Sinto saudades das coisas que vivi e das que deixe passar, sem curtir na totalidade. Quantas vezes tenho vontade de encontrar não sei o que... não sei onde... para resgatar alguma coisa que nem sei o que é e nem onde perdi...

Por mais independentes que sejamos, um dia sempre admitimos que precisamos de alguém. E por mais que tenhamos tudo que queremos ter um dia sempre admitimos que trocaríamos tudo que temos para compartilhar quem somos com esse ninguém...

Se aceite tal e qual és, buscando melhorar-se. Suportar com paciência as provas do caminho. Se você cair, erga-se logo para seguir adiante. Se já conhece o que seja tentação, já sabe claramente como evitá-la. Deixe de criar motivações a sofrimento de que não tem necessidade. Abstenha-se de relações que lhe prejudique a paz. Não tente sanar amarguras da alma com medicações que lhe criem exagerada dependência. Cultive fortaleza de ânimo e escolha a realidade tal como se apresenta. Faça todo bem que puder, auxiliando a todos, mesmo quando não possa estar com todos. Trabalhe sempre. Não diga que isso é óbvio ou que já sabe tudo, porque os planos do bem devem ser infinitamente repetidos e a construção mais simples é sempre a mais difícil de fazer.

### Pensamentos

Quem encontra prazer na solidão ou é fera selvagem ou é santo.

Homens são como vinho, a idade azeda os maus e apura os bons.

A noite todas as pardas são gatas.

Os espelhos são usados para ver o rosto e a arte para ver a alma.

No dia em que nasceš é que começam as suas tarefas.

O honesto sonha com aquilo que o pecador realiza.

As amizades duplicam as alegrias e dividem as tristezas.

Se quiseres prever seu futuro, estude o seu passado.

O que não provoca a morte faz com que fiquemos mais fortes.

Não há fatos externos, como não há verdades absolutas.

A dívida é o princípio da sabedoria.

O ignorante afirma, o sábio duvida e o sensato reflete.

Aprender sem pensar é tempo perdido.

Quem não sabe o que é a vida não poderá saber o que é a morte.

Ninguém é tão grande que nunca precisa de alguém.

Ser feliz e ter razão, geralmente, são incompatíveis.

Ninguém sabe o bastante para ser pessimista.

O Sol nasce para todos e a Lua para os enamorados.

A união do rebanho obriga o leão dormir com fome.

Para sua estrela brilhar não precisa apagar a minha.

Todas as flores do futuro estão nas sementes do presente.

Onde não há dignidade, a amizade não perdura.

O prazer no trabalho aperfeiçoa a obra.

Um idealista é alguém que ajuda outro a ter lucro.

Nunca estamos preparados para o que esperamos.

O bom humor não custa nada e compra tudo.

Nunca me preocupo com o futuro, muito em breve ele virá.

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

Nunca são esquecidas as lições aprendidas na dor.

Uma única força move o mundo: o interesse.

Toda força será fraca se não estiver unida.

Se a castidade não é uma virtude é, pelo menos , uma força.

## 153 anos de História - VIVA REDENÇÃO DA SERRA



Festa do Arraial da Gente – Aniversário do Berço da Liberdade Paulista. Aconteceu neste último final de semana a festa em comemoração aos 153 anos de história da cidade de Redenção da Serra. Berço da Liberdade Paulista, e a segunda do Brasil a fazer a abolição da escravatura em 10 de fevereiro de 1.888. A população e turistas participaram do evento que durou quatro dias, a festividade deu início na quinta-feira (2) e só foi parar no começo da madrugada de segunda-feira (6). A abertura do evento foi realizada da banda do município “Maestro Manoel Rocha Filho”, que tocou o Hino de Redenção da Serra, vários municípios prestigiaram a apresentação, e a noite foi finalizada com a apresentação de uma mais banda sertaneja. No sábado a festa começou às 13h e só foi terminar às 3h da madrugada de domingo, sendo que no dia seguinte, às 8h já iniciavam mais um leque de apresentações culturais. Na

parte da manhã além da missa, dois grupos de Caçambiques dançaram e cantaram. Ao meio dia aconteceu a chegada do grupo de Cavaleiros realizando o cortejo a Imagem de Nossa Senhora. E assim, seguiu a festa de aniversário da cidade. Além das apresentações culturais do próprio município e cidades vizinhas, do Festival Sertanejo, de cinema. A festa do “Arraial da Gente, suas coisas e sua gente” trouxe também barracas de comidas típicas, barrada de artesanato e muito mais. “Manter uma tradição é manter a origem do nosso povo, comemorar 153 anos de história é fantástico. Poder estar junto do povo Redencense, e ter vivenciado parte da história deste município, me faz acreditar que somos vitoriosos, em estarmos aqui hoje, devido ao tanto de sofrimento que já vivemos devido à triste e dolorosa inundação da represa.” Ressalta o Prefeito Nequinho.



EXPEDIENTE	
<p>Editada por Editora Flor do Vale Jornalismo Comunicação e Promoção Ltda.            CNPJ: 01.661.328/0001-43            Rua dos Lírios, 171 - Flor do Vale - Tremembé - S.P.            Tel. (0xx12) 3672-2257 - Fax (0xx12) 3672-4831            CEP 12120-000 - E-mail: editoriaflordovale@terra.com.br            Registro no INPI 81717790 -            Impresso em: 09/05/2013.            Diretor responsável pela publicação:            Daniel Domingues Ribeiro PRT 004860            Diretora Comercial: Dolores Russo            Editoração Eletrônica e            Impressão: Pré Impressão Gráfica -            S/P - Capital            Representante em São Paulo            REVE SP - Representações Ltda.            Alameda dos Jurupes, 455            Condi, 46 - São Paulo -CEP 04088-001            Filial: a ADJORJ Associação dos Jornais do Interior            Sistema de distribuição dirigida            Matérias pagas ou autografadas            não representam necessariamente a opinião deste jornal.</p>	
<p>POSTOS DE DISTRIBUIÇÃO            CAÇAPAVA: Na bancas e Praças das Bandeiras e outras da cidade            CAMPOS DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Av. Abemessa CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Alvaro Arantes            CUBANA: Banca da Vitória - Rua Augusta Galvão de França (Ao lado do campo da Futebol)            JABICÓ: Papeteria Banguê - Praça Almeida Gil, 19 - Centro            LAGONHA: Parada Obrigatória - Praça Pedro Alves Ferreira,65            MONTEIRO LOBATO: Banca do Lú - Praça Com. Frens            NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Natividade e Parfiteria Fló -Eze            Rua Lúria da Serra            PARABUNA: Praça Antonio Carvalho, 100 - Banca canto das Letras            PINDAMONHANGABA: Distribuidora de Jornais e Rev. Rua Dep. César Claro 218            REDENÇÃO DA SERRA: Banca de Redenção Av. 7 de setembro, 258            SANTA BRANCA: Banca da Roberta            Rua José Joaquim Nogueira tel. 3972-0622            SÃO ANTONIO DO PINHAL:            Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).            SÃO BENTO DO SAPUCAI:            Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).            SÃO LUIS DO PARAITINGA:            Banca da Cidade e comércio local.            TALIBATE: Banca da Praça            Praça Dom Espiridion - 3630-18-08            TREMEMBÉ: Nas bancas de jornais da cidade.            UBATUBA: Nas bancas de jornais:            Av. Benedito e no lagos            Este jornal é distribuído à todas as Prefeituras e Câmaras Municipais do Vale do Paraíba, Litoral Norte e Região Sertaneja, 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 n° 171, Bairro Flor do Vale, Tremembé-SP onde poderá ser retiradas. Jornal Regional</p>	

## Saúde: Campanha de vacinação contra gripe termina nesta sexta-feira

O ministério da Saúde recomenda aos estados e municípios que não atingiram a meta, a reforçar as ações para garantir cobertura ao grupo prioritário. A vacina contra a gripe será ofertada nos postos de saúde de todo país até esta sexta-feira (10). Quem pertence ao grupo prioritário (gestantes; pessoas com 60 anos ou mais; mulheres até 45 dias após o parto; indígenas; crianças de seis meses a menores de dois anos; profissionais de saúde; além dos doentes crônicos e pessoas privadas de liberdade) deve procurar os postos da rede pública em todo o Brasil. O Ministério da Saúde recomenda aos estados e municípios que não atingiram a meta, reforçar as ações para garantir a cobertura mínima de 80% a todos os grupos. Até o meio-dia desta terça-feira (07), mais de 26,3 milhões de integrantes do grupo prioritário foram vacinados, o que representa 84% da meta do público-alvo, formado por 31,3 milhões de pessoas. Deste total, ainda não se vacinaram cinco milhões. “A vacina demora até 15 dias para produzir anticorpos protetores contra a influenza, portanto quanto mais cedo for vacinado, mais rápido estará protegido”, destaca a coordenadora geral do

Programa Nacional de Imunizações, do Ministério da Saúde, Carla Domingues. Os dados fornecidos pelas secretarias municipais e estaduais de Saúde revelam que a Região Sul já superou a meta de cobertura, tendo vacinado, até agora, quatro milhões, o que representa 83,6% do público-alvo. Neste cálculo estão excluídas as doses aplicadas em doentes crônicos e pessoas privadas de liberdade. Em sequência, a região Sudeste atingiu, até o momento, a segunda maior adesão, com 9,4 milhões de pessoas, ou 67,6% do público-alvo. A região Norte, por sua vez, vacinou 1,6 milhão de pessoas, o que representa 67,5% do total. No Centro-Oeste foram imunizadas mais de 1,4 milhão de pessoas, correspondente a 66,9% do total e, na região Nordeste, 65,8% do público-alvo, ou seja, mais de 5,6 milhões de integrantes do público-alvo. Veja tabela abaixo. EFICÁCIA –Estudos demonstram que a vacinação pode reduzir entre 32% a 45% o percentual de hospitalizações por pneumonias e 39% a 75% a mortalidade global. Entre os idosos, pode reduzir o risco de pneumonia em aproximadamente 60%, e o risco global de hospitalização e morte em cerca de 50% a

68%, respectivamente. A escolha dos grupos prioritários segue recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), é respaldada por estudos epidemiológicos e na observação do comportamento das infecções respiratórias, que têm como principal agente o vírus da gripe. São priorizados os grupos mais suscetíveis ao agravamento de doenças respiratórias. COMO SE PREVENIR -Além da vacina, outras medidas simples de higiene pessoal são fundamentais para evitar a contaminação por gripe. É importante higienizar as mãos com água e sabão (depois de tossir ou espirrar; após usar o banheiro, antes de comer, antes de tocar os olhos, boca e nariz); usar lenço descartável; proteger com lenços a boca e nariz ao tossir ou espirrar; evitar sair de casa enquanto estiver em período de transmissão da doença (até cinco dias após o início dos sintomas); evitar aglomerações e ambientes fechados. É importante, ainda, que o ambiente doméstico seja arejado e receba a luz solar para eliminar os possíveis agentes das infecções respiratórias e que a população mantenha hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, ingestão de líquidos e atividade física.

## Semana da Cultura Caiçara tem início no próximo dia 12 em Ilhabela

Um dos maiores eventos culturais de Ilhabela, a XIII Semana da Cultura Caiçara, que tem como destaque a Festa de São Benedito e a Congada de Ilhabela, já começou a ser preparada pela Prefeitura, por meio da Secretaria da Cultura, e a Fundaci (Fundação Arte e Cultura de Ilhabela). A programação do evento terá início no dia 12 de maio (domingo), às 9h, com a tradicional Corrida de Canoas Caiçara, que terá largada na Praia do Percequê e chegada na Praia Santa Tereza. “A Semana da Cultura Caiçara é a maior manifestação

cultural de nosso povo, quando mostramos toda a riqueza das nossas tradições, a história da ilha. Será mais uma vez uma grande festa e todos estão convidados”, disse o prefeito Toninho Colucci. Diversas atrações musicais já estão confirmadas: a Orquestra do Erê, de Tremembé, e a Banda “Caixa Musical”, de São Paulo - ambas no dia 17 (sexta-feira); Gabriel Sater no dia 18 (sábado), Deo Lopes e Banda no dia 19 (domingo) e Luísa Possi no dia 24 (sexta-feira). “Esta vez, além da cultura caiçara local e da tradição da nossa

congada, buscamos promover um intercâmbio cultural, trazendo a cultura do pantaneiro, o congo de Tremembé, a música regional, entre outras atrações”, disse o secretário da Cultura, Nuno Gallo. A quermesse da Festa de São Benedito começa na noite do dia 16 (quinta) e a Congada de Ilhabela tem início no dia 17 (sexta) com o levantamento do mastro. Durante os dias de quermesse na Vila, a festa tem início sempre às 20h com barracas de comidas, bebidas e sorteios de prêmios.

## Leia e Anuncie

### A Gazeta dos Municípios

12 3672 2257

www.agazetadosmunicipios.com.br

## GANHE CINCO MIL REAIS DANÇANDO EM TREMEMBÉ

O Rotary de Tremembé estará realizando um super evento nos dias 5, 6 e 7 de julho nas antigas estações ferroviárias da praça central de Tremembé, denominado DANCEI MAIS GANHEI. Os participantes inscritos iniciarão a dançar no dia 5 de julho de 2013 às 20 horas, e com paradas para se alimentar (lanche a noite e a tarde, almoço e janta, café da manhã) e para ir ao banheiro, vão dançar durante 24 horas sem parar. As alimentações serão servidas no local e por conta dos participantes. Os três últimos que ficarem terão prêmios em dinheiro, sendo o último a quantia de R\$5.000,00, o penúltimo R\$2000,00 e o antepenúltimo R\$1000,00. Haverá fiscais durante as 24 horas para desclassificação de pares que não obedecerem as regras, câmeras filmando para provas necessárias, as paradas serão cronometradas, os

participantes usarão coletes com números identificadores. A regra primordial é dançar sempre no ritmo da musica que estiver tocando, seja samba, valsa, rock ou bolero. Os pares têm que dançar abraçados como num baile, dançar separado não pode. Para inscrições ou maiores informações os interessados poderão ligar para o numero 012 34130900 no horário comercial. Para a inscrição que já começou e deve ser logo feita pois a quantidade de pares é limitada os interessados receberão por email a ficha de inscrição do PAR (inscrições tem que ser feitas pelo par dançante) e a devolverão também por e-mail preenchidas. A idade mínima para participar é de 18 anos. Haverá uma taxa de inscrição. Na última vez que houve um concurso destes os últimos que ficaram no palco dançando foram até a segunda feira às 10 horas da manhã. No local do evento haverá barracas para

alimentação, guloseimas, bebidas e mesas e cadeiras para os espectadores que irão ver a maior maratona de dança do Vale do Paraíba. No sábado a tarde ainda haverá desfile de moda adulto e infantil no local da competição. Este evento é promovido pelo Rotary Clube de Tremembé. O Rotary é a maior instituição social do planeta. O Rotary de Tremembé se notabiliza pela forte ação em ajuda de quem precisa, pois de que adianta viver se não ajudar a viver? Seja um Rotariano e mais feliz por poder fazer outras pessoas f e l i z e s ! No dia do evento haverá um telão para mensagens comerciais, que é a ajuda que as empresas podem dar ao Rotary para ele abrir cada vez mais o abraço social, entre em contato pelo telefone 12 34130900 e coloque sua mensagem no telão ajudando quem não tem proteção.

## Turistas alemães visitam propriedade agrícola em Pindamonhangaba



Pindamonhangaba recebeu turistas alemães que visitaram as dependências do sítio Algodão Doce, local que faz a produção de queijo derivado do leite de cabra. A propriedade Capril Algodão D o c e é do produtor agrícola Paulo Roberto Lopes França, conta com o apoio e respaldo da Cooperativa de Produtores Rurais do Vale do Paraíba, desenvolvido pelo Departamento de Agricultura

da Prefeitura de P i n d a m o n h a n g a b a , que oferece assistência técnica a pequenos, médios e grandes produtores rurais do Vale do Paraíba. A propriedade Capril Algodão Doce de Pindamonhangaba é reconhecida como uma das melhores a produzir queijo com base no leite de cabra do Estado de São Paulo. Os 25 alemães estavam acompanhados de dois guias brasileiros e puderam visitar

todo processo de produção do queijo. Além disso, os visitantes plantaram uma árvore na propriedade, para marcar sua visita ao local. Reflorestamento. Por meio de uma parceria entre os Departamentos de Meio Ambiente e Agricultura da Prefeitura de Pindamonhangaba é disponibilizada uma muda de árvore a cada grupo visitante, visando fazer o reflorestamento do local.



## Mostra de Vídeo com Celular de Ilhabela está com inscrições até sexta

A 2ª Mostra de Vídeo com Celular de Ilhabela está com inscrições abertas até esta sexta-feira (10/5). Nesta edição, a mostra promovida pela Prefeitura de Ilhabela, por meio da Secretaria da Cultura de Ilhabela, e a Fundação (Fundação Arte e Cultura de Ilhabela), tem como tema "Caiçara". Aberta à participação de todos os públicos, não há limite de idade. O objetivo é incentivar a comunidade a mostrar seu talento e sua criatividade de maneira simplificada e proporcionar um espaço onde os participantes possam transformar suas ideias em

conteúdos audiovisuais, utilizando seu celular como ferramenta. As inscrições podem ser feitas na sede da Secretaria da Cultura, à Rua Dr. Carvalho, nº 80 - Vila, ou via internet. Na opção on-line, o participante deverá preencher a ficha de inscrição no site da [Prefeitura de Ilhabela](http://Prefeitura.de.ilhabela.sp.gov.br) que também contém o regulamento e enviar seu vídeo para o e-mail [culturaeventos@ilhabela.sp.gov.br](mailto:culturaeventos@ilhabela.sp.gov.br). Os vídeos deverão ter a duração mínima de 1 minuto e 30 segundos e máxima de 5 minutos. Cada pessoa poderá se inscrever com apenas um vídeo. Os trabalhos deverão

ser entregues em arquivo em formato simples (AVI, VOB, MP4, RMVB, WMV), junto à respectiva ficha de inscrição, ou cópia da mesma, devidamente preenchida e assinada. A exibição dos vídeos acontecerá no próximo dia 13 de maio, às 19h no Galpão das Artes (Rua da Cocaia, 720 - Cocaia) e no dia 15 de maio, às 19h, no Centro Educacional e Cultural "Prefeito Roberto Fazzini", na Praia Grande, no Sul da Ilha. Todos os participantes receberão um certificado de participação.

## Programa "São Paulo Faz Escola" chega à rede pública de ensino de Taubaté



A Prefeitura de Taubaté recebeu do Governo Estadual, nesta segunda-feira, 123.000 livros do Programa "São Paulo Faz Escola", que irão contemplar 15.272 alunos do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental. Os alunos do 1º ao 5º ano já receberam o material da linha Ler e Escrever, também do Estado.

A atual gestão reativou convênios com os Governos Estadual e Federal para receber material didático para os alunos da rede pública. A ideia é aproveitar o material que os Governos oferecem, com qualidade, sem mais um custo ao contribuinte. São livros/cadernos que ao final do ano letivo pertencerão aos

alunos e, a cada ano, a Secretaria de Educação irá receber edições atualizadas dos livros de Português, Matemática, Inglês, História, Geografia, Ciências, Artes e Educação Física. Antes da chegada deste novo material os professores utilizavam o sistema apostilado.

## Licenciamento: maio é o mês dos veículos com placas de final 2

Valor de R\$ 65,86 deve ser pago na rede bancária credenciada; por mais R\$ 11, documento é entregue em casa pelos Correios. Proprietários de veículos com placas de final 2 devem realizar durante o mês de maio o licenciamento do exercício 2013. O serviço poder ser solicitado de forma eletrônica, com entrega do Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo (CRLV) pelos Correios, ou diretamente nos postos do Detran.SP e Poupatempo. Quem conduzir veículo que não esteja devidamente licenciado estará sujeito às penalidades previstas no artigo 230 do CTB: multa de R\$ 191,54, inserção de sete pontos no prontuário do condutor (infração gravíssima), além de apreensão e remoção do veículo. Procedimento - O primeiro passo para licenciar o veículo é pagar a taxa (R\$

65,86) pela internet, caixas eletrônicas ou nas agências dos bancos credenciados (Banco do Brasil, Santander, Bradesco, Itaú, Caixa Econômica Federal, BMB, HSBC, Safra e Citibank). Veículos registrados na cidade de São Paulo devem antes ser aprovados pela inspeção veicular ambiental, de responsabilidade da Prefeitura da Capital. Para pagar o valor referente ao licenciamento o número do Registro Nacional de Veículos Automotores (Renavam) ou apresentar o CRLV do exercício anterior. Ao realizar o licenciamento, também é preciso quitar possíveis débitos de multas, IPVA e seguro obrigatório. Para receber o documento via Correios, é necessário pagar o valor de R\$ 11, referente à postagem. É imprescindível que o

endereço de cadastro esteja atualizado junto ao Detran.SP. Caso contrário, não será possível efetuar a entrega. Quem preferir retirar o documento presencialmente deve apresentar o comprovante de pagamento na Circunscrição Regional de Trânsito (Ciretran) na qual o veículo está registrado ou nos postos do Poupatempo. Também serão solicitados os seguintes documentos: original e cópia da Carteira Nacional de Habilitação (CNH), do RG e do CPF, e cópia do Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo (CRLV). Lembrando que nessa modalidade não se deve pagar o valor de envio pelos Correios. O passo a passo completo do serviço está disponível na área de "Veículos" do portal [Detran.SP](http://Detran.SP).

## Pindamonhangaba: Vacinação contra a gripe e exame de câncer bucal terminam nesta sexta-feira



A população de Pindamonhangaba tem uma grande responsabilidade até sexta-feira (10), conscientizar as pessoas que precisam se imunizar contra a gripe. Crianças de seis meses a menores de dois anos, gestantes em qualquer período, idosos, trabalhadores da área da saúde, mulheres que tiveram filhos nos últimos 45 dias e pessoas com doenças crônicas devem procurar uma das unidades de saúde. Pindamonhangaba conta com 37 equipes para atender o público que precisa se prevenir e evitar, até mesmo, as mortes. A influenza é uma infecção viral

aguda que afeta o sistema respiratório. A sua transmissão é elevada e pode se disseminar facilmente em epidemias sazonais. As pessoas podem ficar gripadas por estarem próximas de pessoas contaminadas, ou ao falar, tossir e espirrar, já que liberam o vírus no ar. A maioria das pessoas infectadas se recupera dentro de uma a duas semanas, sem a necessidade de tratamento médico. No entanto, nas crianças muito pequenas, nos idosos e em portadores de quadros clínicos especiais, a infecção pode causar pneumonias e causar até a morte. A vacinação desses grupos é considerada, pela OMS - Organização Mundial da Saúde, como uma das estratégias de prevenção, para a redução de ocorrências da doença, internações e óbitos. Contraindicações. A vacina influenza sazonal não deve ser administrada em pessoas com história de reação anafilática prévia ou alergia grave relacionada a ovo de galinha e seus derivados, assim como a qualquer componente da vacina. Pessoas que apresentaram reações anafiláticas graves a doses anteriores também contraindicam doses subsequentes.

## Papa Francisco visita Aparecida no dia 24 de julho



O Papa Francisco divulgou na manhã desta terça-feira (7) a agenda de sua participação na Jornada Mundial da Juventude no Rio de Janeiro. Será em julho e a significa a primeira viagem internacional do novo Sumo Pontífice. O Papa chegará ao Brasil no dia 22 de julho, divulgou o Vaticano. Após descansar, no dia 24 ele segue de helicóptero até

Aparecida, onde visitará a Basílica Nacional da Padroeira do Brasil. De volta ao Rio, Francisco visitará um hospital onde estão pacientes vítimas da Aids. A visita do Papa ao Brasil tem como principal motivo as celebrações da Jornada Mundial da Juventude, evento internacional. A cada dois anos, o encontro é promovido

em uma cidade diferente. Também está prevista uma visita no dia 25 a uma favela carioca na Zona Norte, local onde os índices de violência ligada ao tráfico é um dos mais altos do Rio de Janeiro. Durante sua visita ao Brasil, o ex-cardeal argentino Jorge Bergoglio terá um encontro com a presidente Dilma Rousseff.



## Ilhabela promove Audiências Públicas

A Prefeitura de Ilhabela, por meio da Secretaria de Saúde, promoverá na próxima segunda-feira (13/5), às 9h, na Câmara Municipal, a Audiência Pública para a apresentação do Plano Municipal de Saúde antes do envio da Lei

2014 - 2017. A reunião atende o que determina a lei complementar 141 / 2012, no qual todas as cidades, devem aprovar seu Plano Municipal de Saúde antes do envio da Lei

Orçamentária. Na sequência, às 10h, a Prefeitura realiza a audiência sobre a LDO (Lei de Diretrizes Orçamentárias) e PPA (Plano Plurianual), com a organização das secretarias de Administração e de Finanças.

## Pinda: Novo projeto da Cultura leva a arte para as ruas

Pindamonhangaba terá, em breve, um novo projeto cultural, que levará a arte para mais perto da população. Trata-se do projeto "Pinda em cena: a arte na rua", que está sendo preparado, dentro da política cultural da administração municipal, visando não somente promover entretenimento de qualidade, mas estabelecer o contato direto com as pessoas, despertando o interesse tanto de assistir quanto de participar de manifestações artísticas. De acordo com informações do Departamento de Cultura, esse projeto é uma primeira fase de um projeto de alcance ainda maior, que visa dar acesso à arte para toda a comunidade. No "Pinda em

cena: a arte na rua", a intenção é que a comunidade do bairro tome contato direto com a obra e dialogue com os artistas, que ficarão à disposição para "bate-papos" de esclarecimentos a respeito ou sobre o que for seu maior interesse. O projeto tem previsão para ser iniciado em junho e contará com apresentação de peças de teatro, dança, circo e outros, percorrendo os bairros em dias e horários previamente anunciados e propagados. O intuito do Departamento de Cultura, organizador do projeto, é realizar uma parceria com as escolas municipais, visando aproximar os alunos

das artes: os espetáculos seriam levados também às escolas, dentro do calendário escolar, com a proposta de diálogo dos alunos, professores de arte e artistas. A iniciativa já conta com oito parceiros confirmados e poderá ser expandido, englobando o maior número possível de linguagens artísticas. Grupos Participantes - Teatro - TEP - Teatro Experimental de Pindamonhangaba - Cia Novos Atores - Troupe Revela a Arte do Circo - Dança - Cia Cênica Mônica Alvarenga - Cia de Ballet Júlia Pyles - Ardeuvalde - Saindo das Ruas - Música - Camerata Jovem - Projeto Jataí.

## Região do Araretama será a primeira a receber o Projeto Nosso bairro

Os municípios dos bairros Araretama, Nova Esperança, CDHU e Cidade Jardim, serão os primeiros beneficiados com a nova fase do Projeto Nosso Bairro. As inscrições para as oficinas começam no dia 15 de maio. Estarão disponíveis aos moradores 21 oficinas: Corte de Cabelo, Unha Decorada, Dança de Salão, Dança de Rua, Jazz, Balé Infantil, Modalidades esportivas,

Capoeira, Pintura, Tecido, Amarradinho com lycras, Pintura Artística com tela, Crochê decorativo em vestuário, Tricô, Macramê, Biscuit, Cestaria em Jornal, Reciclagem com Pet, Traçado com fitas, Corrida de Rua, Vozes do bairro e Massagem Relaxante. As aulas gratuitas serão divididas em grupos de vinte alunos. Ao final de cinco semanas, os participantes recebem um

certificado de conclusão da oficina, mediante frequência ativa. Após este período de um mês, o projeto segue para outros bairros da cidade. As inscrições poderão ser feitas na tenda do Projeto Nosso Bairro, instalada à rua Benedito Bacca Benega, 60, no Araretama, próximo à escola municipal Professor Elias Bargis Mathias.

## Arcebispo espera que Papa celebre Missa Campal

O Cardeal Arcebispo de Aparecida, dom Raymundo Damasceno Assis, afirmou desejar que o Papa Francisco celebre uma Missa em campo aberto, na Tribuna Papa Bento XVI. Em coletiva de imprensa na tarde de terça-feira, dom Damasceno explicou que, a princípio, a programação sobre a visita do Pontífice à Aparecida prevê uma celebração mais reservada, que seria realizada dentro da

Basílica Nacional, com público limitado a aproximadamente 30 mil pessoas. "Seria exatamente como foi quando Bento XVI recitou o Rosário, em 2007", disse o cardeal. Acompanhado pelo bispo auxiliar, dom Darcí Nicoli, e o reitor do Santuário, padre Domingos Sávio, o cardeal afirmou que a Tribuna tem capacidade para 400 mil pessoas. "Mas se a celebração eucarística ocorrer dentro da

Basílica, vamos oferecer a estrutura técnica para que os todos os presentes possam acompanhar, inclusive com telões", adiantou. O reitor, padre Domingos Sávio, também espera que a missa aconteça ao ar livre: "Pretendemos construir um belo altar para o Papa e seus concelebrantes. Estamos recomendando os sacramentos necessários, incluindo um cálice especial".

## EQUIPE DA SECRETARIA DE EDUCAÇÃO É RECEBIDA NO MEC EM BRASÍLIA



A secretária de Educação, Cristiana Mercadante Esper Berthoud, foi recebida em Brasília pelo Secretário da Educação Básica (SEB), Romeu Caputo e pela Diretora de Gestão, Articulação e Projetos Educacionais, Renilda Lima, no dia 06 de maio, para definir cronograma e estratégias de repasses de verbas para programas e obras para nosso município. Além do apoio financeiro ao Programa FAST (Família e Escolas Juntas, do original em inglês), foram liberados recursos para a construção de novas escolas, reformas e ampliações de escolas antigas. Também foram aprovadas as seguintes obras: duas creches, cobertura de uma quadra e construção de uma quadra coberta. Assim, todos os compromissos assumidos nos encontros com o Ministro Mercadante nos meses de janeiro e fevereiro começam, a partir de agora, a serem materializados com a transferência imediata de recursos. Nesta mesma reunião também foi aprovado o projeto enviado pelo município para a construção

dos prédios do Programa MAIS EDUCAÇÃO. Seis escolas de ensino fundamental receberão módulos entre 500 e 650 metros quadrados de área construída com salas multifuncionais para atividades de esporte, dança, música e complementação pedagógica. "Serão mais de 3 mil e quinhentos metros quadrados de auditórios e salas multifuncionais. É a Escola caminhando para transformar-se no ideal de EDUCAÇÃO INTEGRAL. Vamos trabalhar com projetos de Fanfarra, Rádio, Esporte, Cinema, Dança, Xadrez, Contação de História e tantas outras formas de estimular o prazer em aprender e Ser", diz a Secretária de Educação. A Equipe de Apoio Pedagógico da Secretaria de Educação que também foi à Brasília, passou todo o dia desta 2ª feira em reuniões técnicas no MEC. A coordenadora técnica Karin Guerreiro e os professores Marino de Almeida e Maria Angela Oliveira Leite, tiveram a oportunidade de consolidar programas importantes para nosso município junto aos

coordenadores nacionais dos programas: Mais Educação, PNAIC (Pacto Nacional pela Alfabetização na Idade Certa), o PDE (Plano de Desenvolvimento da Escola), EJA (Educação de Jovens e Adultos). Além disso, tiveram assessoria direta em relação à reajustes do PAR (Plano de Ações Articuladas), que esteve paralisado desde 2010, impedindo o município de receber verbas e participar das mais importantes ações nacionais pelo desenvolvimento da Educação. Nesta semana, Tremembé completou e enviou para análise do MEC o seu PAR (Plano de Ações Articuladas)! Agora oficialmente nossa cidade faz parte do plano federal para a Educação, pode aderir a Programas e Projetos, pode pleitear Formação para seus Professores, melhoria nas escolas e contar com a assessoria direta do MEC. Mais um passo para a construção da EDUCAÇÃO PÚBLICA DE EXCELÊNCIA em Tremembé!

**A GAZETA DOS MUNICÍPIOS**

**JORNAL**

**Tudo que você lê aqui!**

**Você encontra em:**

**www.agazetadosmunicipios.com**

**Contato: (12) 3672-2257**

**Tremembé mora no meu Tremembé**

**Tremembeonline.com.br**