

## AUS introduz gestão de resíduos na etapa decisiva do Ubatuba Pro Surf



A etapa decisiva do Ubatuba Pro Surf 2015 começa nesta sexta-feira, 20, na Vermelha do Centro e a Associação Ubatuba de Surf introduz pela primeira vez em um evento um trabalho de gestão de resíduos. De acordo com a equipe de meio ambiente da AUS, a iniciativa conta com apoio da New Thoughts – Soluções em Desenvolvimento Sustentável e não é apenas motivada pela recente mudança na legislação, mas acontece pelo desejo de colaborar com a proteção do meio ambiente e de multiplicar as ações educativas e de conscientização. “Com o aumento do consumo em nossa sociedade,

começamos a gerar quantidades exorbitantes de lixo, que por sua vez acabam enterrados em algum lugar que muitas vezes não sabemos onde fica. Lixo este que na maioria das vezes pode ser reciclado ou reaproveitado”, explica a equipe de meio ambiente da AUS. Ainda segundo os organizadores, a gestão ocorrerá da seguinte maneira: ao longo do campeonato, lixeiras estarão devidamente identificadas para receber cada classe de resíduo. Lixeiras verdes são para os resíduos recicláveis, lixeiras marrons para os resíduos orgânicos e lixeiras cinza para os rejeitos (materiais não pas-

síveis de reciclagem). Além de identificadas, estará escrito em cada lixeira qual lixo ela aceita. Os resíduos separados serão então destinados de acordo com suas classes e os resíduos orgânicos terão como destino o Viveiro Caeté. No viveiro, será realizada a técnica de compostagem para que todo material orgânico possa “enriquecer” a terra e produzir novas mudas. Em relação aos resíduos recicláveis, eles serão entregues para a Central Reciclagem, que os comercializará, diminuindo assim a necessidade de extração de matéria-prima para confecção de novos produtos.

## Veias Abertas do Cinema Latino-americano apresenta “Hasta cierto punto” nesta sexta em Taubaté

Nesta sexta-feira, 20, acontece a última edição do ciclo “Cineclubes as Veias Abertas do Cinema Latino-americano” na Sala Mazzaropi do Centro Cultural Antônio Mendes da Silva (Toninho Mendes), às 19h. O filme exibido será o longa-metragem cubano “Hasta cierto punto” de Tomás Gutiérrez Alea. O filme trata de Oscar, roteirista que prepara um filme sobre o machismo, e inicia um romance com uma trabalha-

dora portuária de Havana, capital de Cuba, com ponto de vista diferente sobre relacionamentos amorosos. A relação põe em crise o casamento de Oscar e evidencia sua incapacidade de superar mudanças. O evento itinerante é realizado pelas produtoras de vídeos Coletivo Tela Suja Filmes e Filmes Abril e ainda conta com apoio do Proac-SP (Programa de Ação Cultural do Governo do Estado de São Paulo) e

da Prefeitura de Taubaté. O projeto cineclubes visa aprofundar o contato e a reflexão do público com o cinema político latino-americano, produzido a partir de meados dos anos 60. Neste ciclo foi feito o recorte de filmes da Argentina, Brasil e Cuba. A entrada é gratuita. O Centro Cultural fica na Praça Coronel Vitoriano, 1, Centro. Mais informações pelo telefone (12) 3621-6040 ou pelo site: [www.telasujafilmes.com](http://www.telasujafilmes.com).

## Festa da Consciência Negra em Caraguatatuba



Pastor Anderson Freire abre Festa da Consciência Negra nesta quinta em Ilhabela. O evento será na Praça de Eventos e Lazer do Galera, na Água Branca. Entre as atrações, destaque para o show da cantora Sandra Sá, na sexta (20/11), às 22h, e para a apresentação do grupo Art Popular, no sábado (21/11), também às 22h. A entrada é franca. O arquipélago de Ilhabela se prepara para comemorar a oitava edição da Festa da Consciência Negra com uma programação repleta de atrações musicais, a partir desta quinta-feira (19/11). Sempre na Praça de Eventos e Lazer do Galera, no bairro Água Branca, a festa é promovida pela Prefeitura, com organização da Secretaria da Cultura e da Fundação (Fundação Arte e Cultura de Ilhabela) e o apoio da Amai (Associação do Movimento Afrodescendente de Ilhabela) e da Leci (Liga das Entidades Carnavalescas de Ilhabela). Nesta quinta-feira (19/11),

às 22h, o Pastor Anderson Freire abrirá a programação. O cantor apresentará canções de mais de cinco anos de carreira solo e outros sucessos. O cd “Identidade”, produzido em 2013, recebeu discos de ouro e de platina. Um dos principais nomes da música gospel na atualidade, o Pastor Anderson Freire também já foi indicado ao Grammy Latino no mesmo ano. “Será novamente uma grande festa para marcar a Semana da Consciência Negra em Ilhabela, com atrações para moradores e turistas que visitam a cidade”, destacou o prefeito Toninho Colucci. Já na sexta-feira (20/11), Dia da Consciência Negra, será celebrada a missa inculturada, às 19h30. Logo depois, às 21h, acontece a roda de samba com Helinho do Pagode, e às 22h um grande show com a cantora Sandra de Sá. No sábado (21/11), às 20h, o show será com a Escola de Samba Unidos de Vila

Maria, e na sequência, às 22h, um grande show com o grupo Art Popular. No domingo (22/11), às 20h, será realizado o Concurso da Corte Momesca e às 22h serão apresentados os sambas enredos das escolas de samba de Ilhabela. Todas as atrações são gratuitas e se revezarão entre o palco externo e a quadra da Praça de Eventos e Lazer do Galera. **P r o g r a m e - s e :**  
19 de novembro (Quinta-feira)  
22h - Show com Pastor Anderson Freire  
20 de novembro (Sexta-feira)  
19h30 - Missa Inculturada Afro  
21h - Roda de Samba com Helinho do Pagode  
22h - Show com Sandra de Sá  
21 de novembro (Sábado)  
20h - Show Escola de Samba da Vila Maria  
22h - Show do Art Popular  
22 de novembro (Domingo)  
20h - Concurso da Corte Momesca  
22h - Apresentação dos sambas enredos das escolas de samba de Ilhabela

## Apresentações na escola Edmir Viana de Moura em Caçapava comemoram o Dia da Consciência Negra

Nesta sexta-feira, 20 de novembro, a escola municipal Edmir Viana de Moura, em Caçapava, vai promover exposições, gastronomia e apresentações em comemoração ao Dia Nacional da Consciência Negra. O evento está programado para acontecer das 19h30 às 22h. A iniciativa tem por

objetivo fazer uma reflexão sobre a contribuição da cultura do povo africano na cultura brasileira. Localizada à rua José Pançoldo Binari, 670, no Jardim Shangri-lá, a escola Edmir Viana de Moura atende alunos do ensino médio (do 6º ao 9º ano) e é subordinada à secretaria de educação do

Município de Caçapava. O Dia da Consciência Negra é comemorado em 20 de novembro em todo o país. A data é uma homenagem a Zumbi, escravo e uma das lideranças do Quilombo de Palmares. Zumbi morreu no dia 20 de novembro de 1695.

**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

Alguns estudos até associam uma dieta rica em açúcar com o aparecimento de espinhas, mas não há nada especificamente condenando o chocolate. Além disso, a predisposição genética e as alterações hormonais comum na adolescência e em momentos de stress é que são os principais responsáveis pelas espinhas. Essa lenda pode ter surgido porque muitas pessoas tendem a consumir mais chocolate nos períodos em que estão mais tensas ou ansiosas, situações em que os hormônios ficam mais à flor da pele, estimulando as espinhas.

\*\*\*

Para que se mantenham mais frescos, os ovos devem ser acomodados com a extremidade mais fina para baixo. A clara envolve a gema mantendo-a centralizada no interior do ovo. Com o passar do tempo, a densidade da clara diminui porque a albumina, uma proteína presente em sua composição, reage com o ar externo que passa pelos poros existentes na casca e, isso faz com que a gema flutue e comece a se deteriorar caso entre em contato com a casca do ovo. Se a partir mais estreita estiver voltada para baixo, a gema irá flutuar e antes de chegar na casca baterá numa câmara de ar localizada na mais larga. O ar entra pelos poros com bactérias, levedura e fungos, que fazem com que essa câmara se degenere rapidamente, se a clara e a gema repousarem sobre ela.

## Humor

A avó pergunta à neta:

- Netinha, como é o nome daquele alemão que me deixa louca?

- Alzheimer, vovó...

\*\*\*

Dois amigos se encontraram depois de alguns anos e um deles pergunta:

- E a sua noiva, como vai?

- Ah, cara! Nem me fale... Nós terminamos tudo!

- Sério? Mas ela era uma garota lindíssima!

- É, mas me diga uma coisa, você se casaria com uma pessoa mentirosa, preguiçosa e infiel?

- Não, de jeito nenhum!

- Pois é... ela também não!

\*\*\*

Ao ver a filha saindo para uma festa, a mãe aconselha:

- Divirta-se minha filha, mas porte-se bem, ouviu?

- Ora, mamãe! Ou uma coisa outra...

\*\*\*

O aluno chegou muito atrasado na escola e a professora perguntou:

- O que aconteceu?

- Fui atacado por crocodilo!

- Oh, meu Deus! E você se machucou?

- Machucar não, mas o trabalho de matemática ele comeu todinho.

\*\*\*

O pai fala para o filho:

- Filho! Coloque a sela no cavalo velho pra mim?

- Ah, pai... Mas por que você vai com o cavalo velho?

- É que eu acho que nós temos que gastar primeiro as coisas mais velhas!

- Então por que o senhor não vai a pé?

## Mensagens

Desenvolva o autoconhecimento para ver com clareza, se as distorções da mente, consciente e subconsciente. Pratique a meditação e a visualização, a observância desprendida, a percepção pacífica, experimentando uma sensação de amor desprendido e de generosidade amorosa. Cultive esse estado. Conheça os seus pensamentos, as suas pressuposições e fantasias e dê-se conta de que você pode ter misturado tudo. As generosidades nos impedem de enxergar o que é único e individual.

\*\*\*

Caminhe... Uma coisa é você achar que está no caminho certo, outra é achar que o seu caminho é o único. Nunca podemos julgar a vida dos outros, porque cada um sabe a sua própria dor e de suas renúncias.

\*\*\*

Se ouvisse voz do vento e soubessem cantar com ele, sua vida assumiria a dimensão do infinito... Quando a gente ama é capaz de sentir as coisas que não sentíamos e dar vida ao que não tem sinal de vida. Quando o infinito começa a crescer dentro de nós, é hora de acreditar que o amor existe. Por esse amor! Faça de sua vida uma partida de futebol, chute as tristezas, dribble as alegrias e marque um gol e eu da arquibancada estarei torcendo por você.

## Pensamentos, provérbios e citações

A democracia não é algo que acontece uma vez só na vida.

Não há marcas que o tempo não apaga.

Nem tudo que reluz é ouro.

Os últimos serão os primeiros.

É fácil ditar regras, difícil é segui-las.

Pense rápido, fale devagar.

Affigir-se antes do tempo é affigir-se duas vezes.

A alma tem segredos que o comportamento não revela.

Quem espera sempre alcança.

O despertador é um acidente de percurso do sono.

# 10 passos para organizar as finanças em caso de desemprego

Frente ao crescimento assustador dos índices de desemprego, é imprescindível falar sobre como o brasileiro deve agir, caso esse problema o atinja. Projeções apontam que a taxa de desempregados deve atingir até 9% da população economicamente ativa até o fim deste ano, em um dado altamente preocupante. Mas, se é um sinal de alerta para a economia como um todo, para quem perde o emprego a situação é praticamente de desespero. Contudo, faço um grande alerta: nessa hora, é preciso buscar estar o mais centrado, por mais que possa parecer impossível. Sempre afirmo que é nos tombos que aprendemos a andar; assim, é hora de buscarmos uma reestruturação financeira, para atravessar esse período e, posteriormente, estar prevenido para imprevisto. Veja algumas orientações: Pagar dívidas? – caso perca o emprego, qual deve ser a primeira ação? Se estiver endividado, por mais que pareça correto querer quitá-las com o dinheiro do fundo de garantia, isso é um erro, pois, assim, estará sob o risco de ficar sem receitas para cobrir gastos à frente. Então, planeje-se melhor em relação a esses valores antes de qualquer medida. Crie uma reserva emergencial – o desempregado tem de ter dinheiro guardado, para as despesas, mas, eventualmente, para investir também num curso e retornar a carreira. A primeira medida a ser tomada é reter os valores ganhos de fundo de garantia, seguro desemprego e férias vencidas. Este dinheiro só deverá ser mexido após ser estabelecida uma estratégia. Analise sua realidade – é

fundamental que tenha total domínio de seus números nesse momento, portanto, se deve saber o valor que possui guardado e somar com o que será ganho. Também deverá fazer um levantamento de todos os gastos mensais, minuciosamente, desde cafezinho até parcela da casa própria, nada deve passar despercebido. Em caso de dívidas e parcelamentos, esses devem ser também somados. Congele ferramentas de crédito – cartões de crédito, cheque especial, cartão de lojas e outras ferramentas de crédito fácil devem ser prioritariamente esquecidas de sua vida; evite mesmo em caso de emergência, pois, caso não consiga pagar esses valores, os juros serão exorbitantes, criando um caminho de difícil volta. Faça uma faxina financeira – o que realmente é prioridade para a sua vida? Pense muito bem nessa questão, pois chegou a hora de cortar muitos gastos que não agregam à vida. Gastos que devem ser repensados pode ser de TV a cabo, celulares e smartphones, balada e ida a restaurantes, água e energia e outros pequenos gastos. Priorize o que é realmente é fundamental nesse período. Mude seu padrão de vida – sei que pode parecer difícil, pois já se acostumou com um monte de regalias, mas é hora de reestruturação, e não de manter a pose. Nos momentos de dificuldade, a humildade é um diferencial. Então, o primeiro passo para mudar sua realidade é aceitar que seu padrão de vida mudou, e não viver de aparências. Negocie as dívidas – ainda falando de humildade, chegou a hora de buscar os credores e ser o mais

franco possível, mostrar que não quer se tornar inadimplente, mas que também não possui condições de pagamento, buscando assim diminuir os juros e esticar os débitos. Lembrando sempre de priorizar dívidas com juros mais altos e com bens de valor como garantia. Fuja dos exploradores – infelizmente, por mais que seu momento seja de desespero, existem pessoas mal-intencionadas prontas para se aproveitarem dos seus temores. Não permita abusos; muitos tentarão tirar proveito de sua fraqueza para tentar obter vantagens. Evite promessas e garantias descabidas. Às vezes, é melhor estar com o nome sujo do que ser explorado pelas pessoas. Busque fazer bicos – por mais que não seja em sua área de atuação, busque fontes alternativas de ganhos. Chegou a hora de deixar o orgulho de lado e buscar garantir um mínimo de renda, por mais que não seja em sua área de atuação. Levanta e sacode a poeira – agora é hora de buscar o mais rápido possível a recolocação profissional. Use seu network, se posicione como alguém que está à espera de oportunidades no mercado. Lembre-se, as oportunidades geralmente aparecem para quem está atrás dela. Esqueça o desânimo, levante a cabeça e olhe para o futuro. Reinaldo Domingos, educador financeiro, presidente da Associação Brasileira de Educadores Financeiros (Abefin) e da DSOP Educação Financeira e autor do best-seller Terapia Financeira, do lançamento Mesada não é só dinheiro, e da primeira Coleção Didática de Educação Financeira do Brasil.

## 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 20/11/2015 - Tiragem 10.000 exemplares

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.

## DISTRIBUIDORES E REPRESENTANTES:

CAÇAPAVA: Na banca da Praça das Bandeiras e outras da cidade.

CAMPOS DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Avenida Abernethia.

CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Aluno Arantes.

CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvao de França (Ao lado do campo de futebol).

JAMBEIRO: Papelaria Bangalo - Praça Almeida Gil, 19 - Centro.

LAGOINHA: Parada Obrigatória - Praça Pedro Alves Ferreira, 65.

MONTEIRO LOBATO: Banca do Lu - Praça Com. Freire.

NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Natividade e Panificadora Pão Zico - Rua Lírio da Serra.

PARAIBUNA: Prança 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 e Supermercado Resende

SANTA BRANCA: Banca da Roberta - Rua José Joaquim Nogueira. Tel.: (12) 3972-0622

SANTO ANTÔNIO DO PINHAL: Na banca de jornal da cidade (Estação rodoviária).

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ: Padaria Santo Pão Av. Dr. Rubião Júnior, 330, São Bento do Sapucaí - SP, 12490-000

SÃO LUIS DO PARAITINGA: Banca da Cidade e comércio local.

TAUBATÉ: Banca da Praça. Praça Dom Epaminondas - Tel.: (12)3632-1808

TREMEMBÉ: Nas bancas de jornais da cidade e repartições públicas

UBATUBA: Nas bancas de jornais: Av Iperoigue e no Itaguá.

## Prefeitura de Taubaté realiza reuniões participativas para revisão do Plano Diretor

A Prefeitura de Taubaté, por meio da Secretaria de Planejamento, realiza no início do mês de dezembro, reuniões participativas nos seguintes bairros: Jaboticabeiras, Estiva, Pinheirinho, Jardim Sônia Maria e Jardim Maria Augusta. Os encontros fazem parte das ações de revisão do Plano Diretor Físico de Taubaté (Lei Complementar 238/2011). Segundo o Estatuto da Cidade, os Planos Diretores devem ser revisados a cada dez anos, mas em Taubaté está sendo antecipado para que o município possa aumentar o envolvimento da sociedade nas discussões e redefine as proposições, a partir da identificação das novas tendências urbanas. No ano passado foram realizadas reuniões participativas com apresentação do diagnóstico do município, além de uma audiência pública e na ocasião foram colhidas opiniões dos munícipes. Agora serão apresentadas as propostas e posteriormente será enviada uma minuta

para aprovação final na Câmara Municipal. Tudo será conduzido pela Geo Brasília, consultoria especializada responsável pela revisão do Plano, juntamente com a equipe da Secretaria de Planejamento. Também estará disponível no site da Prefeitura de Taubaté, a minuta completa para consulta e serão aceitas sugestões por email: pmt.planejamento@taubate.sp.gov.br ou pelo telefone (12) 3625-5071. O principal objetivo do Plano Diretor é ordenar as tendências de crescimento urbano para o município como: conciliar a expansão da cidade com suas características ambientais; garantir a todos os cidadãos da área urbana acesso a escolas, equipamentos de saúde e transporte; colaborar com o desenvolvimento econômico e geração de emprego; promover maior contato dos cidadãos com os espaços públicos, patrimônios existentes e com a identidade cultural taubateana; e fortalecer a participação popular nas deci-

sões dos rumos da cidade. As reuniões acontecerão sempre às 18h, nos seguintes endereços: - 01/12 – 5º Batalhão da Polícia Militar 4ª CIA – Avenida Independência, 247 - Jaboticabeiras; - 02/12 – Paróquia Nossa Senhora Mãe da Igreja (Igreja São Benedito) – Rua São João Evangelista, 446 - Estiva; - 03/12 – Recanto do Bonfim – Estrada Visconde de Mossoró (Estrada do Pinheirinho), 4813; - 04/12 Sede do Projeto Esperança – Rua Brasilina Moreira dos Santos, 1385 – Jardim Sonia Maria; - 07/12 – Paróquia São José Operário – Av. Brigadeiro José Vicente de Faria Lima, 555 – Jardim Maria Augusta. Audiência Pública A Audiência Pública para apresentação das propostas está agendada para o dia 12 de dezembro, às 19h no Departamento de Engenharia Civil e Ambiental da UNITAU, à rua Expedicionário Ernesto Pereira, 99, Centro.

## Vôlei Taubaté apresenta mascote oficial e uniforme para temporada 2015/2016

A Prefeitura de Taubaté, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, apresentou nesta quarta-feira, 18, o mascote oficial da equipe do Vôlei Taubaté no Via Vale Garden Shopping. Baté é o nome do mais novo torcedor e animador de torcida da equipe nos jogos que acontecerem

no ginásio do Abaeté. Na oportunidade também foi apresentado o uniforme do time na Superliga 2015/2016 e após os lançamentos, os jogadores realizaram uma sessão de autógrafos e fotos com os torcedores. Durante o evento, ainda ocorreu a troca dos ingressos para o jogo do dia 21/11 (sábado) con-

tra o Minas Tênis Clube, no ginásio do Abaeté. Nesta quinta-feira, 19, as trocas continuam normalmente na loja Loucos por Esporte no Via Vale Garden Shopping e na Secretaria de Esportes e Lazer, situada Rua Edmundo Morewood, s/n, Estiva. O Via Vale Garden fica na Av. Dom Pedro I, 7181 - São Gonçalo.

## Pindamonhangaba recebe mais 94 moradias da CDHU

A Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano (CDHU) entrega nesta quinta-feira, 19 de outubro, mais 94 apartamentos no município de Pindamonhangaba, Vale do Paraíba. Com a presença do secretário de Estado da Habitação, Rodrigo Garcia, o evento acontece às 14h30 no próprio conjunto habitacional, Rua Benedito Galvão de Castro, nº. 480, Bairro Marieta Azeredo, Distrito de Moreira César. Os apartamentos têm um e dois dormitórios, sala, cozinha e banheiro. Os imóveis possuem piso cerâmico em todos os cômodos, azulejo na cozinha e no banheiro. O residencial conta com sistema individualizado de medição de consumo de água e gás. As áreas comuns receberam tratamento paisagístico com jardins, calçamento e sistema de lazer

com quadra poliesportiva. A CDHU investiu R\$ 11,3 milhões na construção desses 94 apartamentos. O empreendimento foi construído em parceria com a prefeitura, que doou o terreno. A Companhia contratou empresa, por meio de licitação, para construir os apartamentos. Com a entrega deste conjunto habitacional, chega a 1.492 o número de moradias construídas pela CDHU em Pindamonhangaba. As famílias beneficiadas foram selecionadas por meio de sorteio público e terão prazo de até 25 anos para quitar o financiamento. As prestações serão subsidiadas pelo Governo do Estado e calculadas de acordo com a renda familiar. Quem ganha até três salários mínimos desembolsará 15% dos rendimentos. Em Pindamonhangaba, 91% das famílias

que receberão as chaves dos imóveis estão nessa faixa. O valor da menor prestação é de R\$ 118,20. A CDHU atende famílias com renda entre um e dez salários mínimos, priorizando as que recebem até três. Outros requisitos para participar do programa são: morar ou trabalhar no município há pelo menos três anos, não ser proprietário de imóvel e não ter financiamento habitacional. Região do Vale do Paraíba – Além dessas 94 moradias em Pindamonhangaba, a CDHU entrega, nesta quinta-feira, dia 19, mais 65 casas em Roseira, também no Vale do Paraíba. O evento acontece às 16 horas, no Residencial Prefeito Francisco de Assis Vieira Filho, Avenida Sinhana de Barros, nº 100, Bairro Pedro Leme. O investimento no empreendimento foi de R\$ 5,1 milhões.

## Ubatuba lança edital de seleção de eventos para o Calendário Turístico de 2016



A Prefeitura de Ubatuba, por meio da Secretaria Municipal de Turismo (Setur), abriu as inscrições para selecionar eventos que comporão o calendário de turismo “Viva Ubatuba 2016”. As propostas de eventos com temática esportiva, cultural, religiosa, náutica, ecológica, gastronômica ou de negócios devem ser inscritas entre o 18 de novembro e o 18 de dezembro pela página <http://www.vivaubatuba.com.br/calendario-turismo-2016>. A seleção de eventos será

feita por uma comissão formada por membros da secretarias de Turismo e Esporte, da Fundação de Arte e Cultura (Fundart), da Comtur e representantes do Conselho Municipal de Turismo, que avaliarão o potencial do evento conforme os critérios previstos no edital. O objetivo é selecionar eventos com potencial para promover a cidade durante o ano todo, em especial no período considerado como baixa temporada, de forma a movimentar

os setores produtivos da cadeia local do turismo e promover o destino Ubatuba de forma organizada. Somente as propostas selecionadas e com as documentações do proponente devidamente aprovadas serão incluídas na programação do calendário de 2016. Os eventos contarão com suporte operacional e apoio de promoção institucional, como divulgação em mídias impressas (cartazes e painéis) e nos portais e redes sociais da Prefeitura.

## Sociedade médica alerta dois analgésicos por semana para dor de cabeça pode ser sinal de enxaqueca

A Sociedade Brasileira de Cefaleia presta serviço e alerta para uma doença incapacitante e que pode impactar na vida pessoal e profissional dos pacientes, sendo a maior parte deles formado por mulheres. A enxaqueca é uma doença biológica e hereditária que tem uma alteração química cerebral genética caracterizada por um vaso dilatação cerebral com um processo inflamatório. Por ser crônica, o diagnóstico, a prevenção e o tratamento são fundamentais para o controle da enfermidade.

Principais fatores desencadeantes Os fatores desencadeados da crise de enxaqueca mais comuns são: odores fortes, barulhos, mudança no horário do sono, alguns tipos de alimentos (vinho, queijo amarelo, chocolate), além dos fatores psicológicos, como: stress, cobrança no trabalho, nas mulheres durante o período menstrual por conta das oscilações hormonais, entre outros. O uso abusivo de analgésicos pode provocar uma alteração na liberação de endorfi-

na no cérebro. Portanto, é recomendado o tratamento tanto para a prevenção quanto para os casos agudos de enxaqueca. Existe tratamento Especialistas alertam que, quanto mais precoce o diagnóstico, maior a chance de o paciente iniciar o tratamento correto para controlar e combater as crises agudas incapacitantes causadas pela enxaqueca. Um indivíduo que toma dois analgésicos por semana para combater a dor de cabeça já é considerado um enxaquecoso.

## Detran, Honda e Sindautoescola, promovem aperfeiçoamento técnico de instrutores de trânsito da Baixada Santista e Litoral Norte

O Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo (Detran.SP), o Centro Educacional de Trânsito Honda (CETH) e o Sindicato das Auto Moto Escolas e CFCs do Estado de São Paulo (Sindautoescola.SP) promovem até esta quinta-feira (19/11) um treinamento de pilotagem segura de motocicletas para instrutores de autoescolas da Baixada Santista e Litoral Norte. A capacitação teve início nesta terça-feira (17/11) e tem como objetivo aprimorar as técnicas de pilotagem dos responsáveis por formar os futuros motociclistas e, dessa forma, contribuir para um trânsito mais seguro. O treinamento está sendo promovido nas dependências do Sest/Senat de São Vicente, localizado na praça Adalberto Panzan, 151,

Esplanada dos Barreiros. Foram disponibilizadas vagas para instrutores das cidades de: Bertioga, Caraguatatuba, Cubatão, Guarujá, Ilhabela, Praia Grande, Santos, São Sebastião, São Vicente e Ubatuba. “Os profissionais que passarem pela capacitação poderão reforçar junto aos seus alunos conceitos que envolvem cidadania, segurança e educação para o trânsito”, afirma Rosana Soares Néspoli, gerente da Escola Pública de Trânsito (EPT) do Detran.SP, que coordena a iniciativa em parceria com a Honda e com o Sindautoescola.SP. Sobre a parceria – Desde o início da iniciativa, em setembro de 2014, o curso foi oferecido em 18 regiões do Estado de São Paulo, totalizando 364 municípios. A estrutura itinerante da Honda continuará a per-

correr outras regiões do Estado. Não há repasse de recursos públicos. “Estamos muito satisfeitos com a participação dos instrutores em nossos treinamentos. Mais de 1.300 profissionais do Estado já estão atualizados e aptos a multiplicar conceitos fundamentais de pilotagem segura para os futuros motociclistas. Nesta semana, treinaremos mais 150 e os números continuarão subindo”, explica Leonardo Donato, gerente do CETH. “O aperfeiçoamento do instrutor é relevante no processo de formação dos futuros condutores. Além de receber as instruções práticas de pilotagem, o motociclista também é orientado a transitar nas vias com mais segurança”, reforça Aldari Onofre Leite, presidente do Sindautoescola.SP.

## Tremembé recebe consultora do Ministério da Saúde



Esteve presente na Prefeitura de Tremembé no último dia 11, a senhora Márcia Reis, consultora do Ministério da Saúde. A visita teve como objetivo principal o acompanhamento das ações de implantação e uso do sistema e-SUS que substituirá o SIAB (Sistema de Infor-

mação da Atenção Básica). Neste mesmo dia, ainda visando à implantação, aconteceu um treinamento no auditório da Secretaria de Educação para profissionais das equipes de saúde da família, sendo treinados: A Enfermeira e um Agente Comunitário de Saúde, que serão mul-

tipicadores responsáveis pela difusão do conteúdo aprendido na sua unidade de saúde. Este treinamento foi ministrado pelo senhor Jaissen, profissional cedido gentilmente pela Secretaria de Saúde de Pindamonhangaba que já está bem adiantada na implantação do referido sistema.

## Taubaté promove Semana da Consciência Negra com atividades folclóricas

Na semana de 16 a 20 de Novembro, a Secretaria de Turismo e Cultura de Taubaté promoverá apresentações de grupos folclóricos, às 20h, na Praça Santa Terezinha em comemoração ao dia da Consciência Negra celebrado no próximo dia 20. O evento contará com a participação de grupos folclóricos tradicionais da região como apresentações de Maculelê, Maracatu, Capoeira e oficina do Jongo crioulo de Taubaté. As atividades visam dar destaque e valorizar grupos regionais como uma

forma de reconhecimento ao legado deixado pelos afrodescendentes no país e, principalmente, no município de Taubaté que se destaca por abolir a escravidão em 4 de Março, mais de dois meses antes que o restante do país. O dia da Consciência Negra é celebrado desde 2003 e marca a morte do Zumbi dos Palmares, o responsável pelo maior quilombo do Brasil-colônia e é considerado um líder do movimento de resistência negra. O evento é gratuito e aberto a todos. Mais informações pelo telefone: (12) 3621-

6040. Programação de 16 a 20 de Novembro – 20h – Praça Santa Terezinha Dia 16 (Segunda-feira) – Apresentação da Escola de Capoeira Angola Raiz Negra Dia 17 (Terça-feira) – Oficina do Jongo do Crioulo de Taubaté Dia 18 (Quarta-feira) – Apresentação do Grupo Ginga Brasil Dia 19 (Quinta-feira) – Apresentação do Grupo de Maracatu Baque do Vale Dia 20 (Sexta-feira) – Apresentação do Grupo de Moçambique do Parque São Cristóvão e da Congada São Benedito do Alto do Cristo.

## Sítio do Picapau Amarelo comemora Dia da Consciência Negra em Taubaté

O Sítio do Picapau Amarelo realiza neste fim de semana oficinas em homenagem a Consciência Negra, comemorada no dia 20 de novembro, data da morte de Zumbi dos Palmares. Zumbi foi o último líder do Quilombo dos Palmares, época colonial, e símbolo da resistência negra à escravidão e luta por direitos violados. Na sexta, 20, sábado, 21, e domingo, 22, acontece uma oficina de confecção de boneca abayomi. As bonecas são feitas apenas com nós, sem uso de cola ou costura, e possuem características africanas, representando as várias

etnias. Nos três dias, os personagens de Lobato apresentam a peça “Apito final”, às 11h e às 16h. Para assistir, o interessado deve retirar a senha com 30 minutos de antecedência. O Sítio do Picapau Amarelo fica na Avenida Monteiro Lobato, s/nº - Chácara do Visconde. Mais informações e agendamentos através do telefone (12) 3625-5062. Confira a programação: Dia 20 – Sexta 09h às 12h e das 14h às 17h – Turma do Sítio do Picapau Amarelo. 09h às 11h e das 14h às 16h – Oficina pedagógica de boneca abayomi. 11h e 16h – Teatro com os personagens do Sítio do Picapau Amarelo “Apito final”. Dia 22 – Domingo 09h às 12h e das 14h às 17h – Turma do Sítio do Picapau Amarelo. 09h às 11h e das 14h às 16h – Oficina pedagógica de boneca abayomi. 11h e 16h – Teatro com os personagens do Sítio do Picapau Amarelo “Apito final”.

do Sítio do Picapau Amarelo “Apito final”. Dia 21 – Sábado 09h às 12h e das 14h às 17h – Turma do Sítio do Picapau Amarelo. 09h às 11h e das 14h às 16h – Oficina pedagógica de boneca abayomi. 11h e 16h – Teatro com os personagens do Sítio do Picapau Amarelo “Apito final”. Dia 22 – Domingo 09h às 12h e das 14h às 17h – Turma do Sítio do Picapau Amarelo. 09h às 11h e das 14h às 16h – Oficina pedagógica de boneca abayomi. 11h e 16h – Teatro com os personagens do Sítio do Picapau Amarelo “Apito final”.

## EDP informa expediente para o feriado de 20 de novembro

A EDP, distribuidora de energia para as regiões do Alto Tietê, Vale do Paraíba e Litoral Norte, informa que em virtude do feriado do Dia da Consciência Negra, na sexta-feira (20), não haverá expediente nas agências da distribuidora nos seguintes municípios: Alto Tietê

- Ferraz de Vasconcelos
- Suzano
- Biritiba Mirim
- Salesópolis
- Itaquaquecetuba
- Vale do Paraíba e Litoral Norte
- Aparecida
- Caraguatatuba
- Cachoeira Paulista
- Monteiro Lobato
- Roseira

- Guarulhos Pimentas
- Nestas localidades, as atividades serão retomadas na segunda-feira (23). E nas demais cidades da área de concessão, o expediente na data será normal. AEDP ressalta que mantém o atendimento pela Agência Virtual [www.edp.com.br](http://www.edp.com.br) e por meio da Central de Atendimento ao Cliente no 0800 721 0123, 24 horas e com ligação gratuita.

## Ubatuba elege delegação à Conferência Nacional da Juventude



Elton Herrerias e Luiza Fernandez integram a delegação que vai à Brasília entre 16 e 19 de dezembro. Entre os dias 14 e 15 de novembro, aconteceu em Atibaia, interior de São Paulo, a 3ª Conferência Estadual da Juventude. Ubatuba participou do encontro representada por três delegados da Sociedade Civil (eleitos em Conferência Municipal) – Luiza Fernandez, Bruno Cesar Pires e Elton Herrerias Junior

- e três do Poder Público (indicados pelo governo) – Victor Vassimon, Giovanni Fernandes e João Pedro Oliveira. Durante dois dias de muito trabalho foram debatidos e aprovados o regimento interno, os eixos temáticos, as demandas de cada segmento, bem como foi eleita a delegação do estado de São Paulo para participar da conferência nacional, que acontecerá em Brasília (DF), entre 16 e 19 de dezem-

bro. Luiza Fernandez e Elton Herrerias Junior foram eleitos pela região administrativa de São José dos Campos (que engloba o Litoral Norte) para representar não apenas Ubatuba, como levar adiante as propostas eleitas em nível estadual. Mais informações sobre a etapa nacional da Conferência, acessar o site: [www.juventude.gov.br/profile/conferencia](http://www.juventude.gov.br/profile/conferencia)

## Teatro Metrópole recebe espetáculo “Doida varrida” próxima terça-feira em Taubaté

O Teatro Metrópole recebe o espetáculo “Doida varrida” no próximo dia 24, às 21h. A apresentação é estrelada por Karina Sbruzzy e a direção é de Alexandre Piccini. A peça mostra uma fogaça de um hospital psiquiátrico que arruma emprego como faxineira de um teatro. A comédia trata temas como homem, ciúmes, religião, loucura e língua portuguesa. Os interessados podem trocar

um ingresso por um brinde, que será entregue ao FUSSTA (Fundo Social de Solidariedade de Taubaté) e encaminhado a instituições de caridade. Confira os pontos de troca: Rádio 99 Fm – Rua Dr. Souza Alves, 960 - Centro Lavanderia 5ªSec – Avenida Itália, 231 - Jardim das Nações Restaurante Divino Fogaça – Avenida Charles Schneider, 1700 - dentro do Taubaté Shopping

Art Fórmula Farmácia de manipulação – Rua Jacques Félix, 537 - Centro Cavex – Estrada dos Remédios, 2135 - Jardim América A c a d e m i a Ophicina do corpo – Rua Bom Jardim, 111 - Jardim Baronesa O Teatro Metrópole fica na Rua Duque de Caxias, 312 - Centro e só efetuará a troca no dia, caso ainda haja ingressos disponíveis.

## Escola da Água Quente recebe “Hospital do Ursinho” em Taubaté

A Prefeitura de Taubaté, em parceria com a Unitau, levou nesta quarta-feira, 18 de novembro, para a Emei Vereador Eleozipo Silveira Pinto a ação educativa “Hospital do Ursinho”. As atividades começam às 15h e devem envolver estudantes universitários, bolsistas e voluntários, das áreas de En-

fermagem, Engenharia da Computação, Medicina, Nutrição e Odontologia. O “Hospital do Ursinho” é uma atividade lúdica, na qual é trabalhado o sentimento de medo dos profissionais de saúde por parte das crianças. Na realização do projeto é montado um “hospital” de brincadeira no qual

a criança é motivada a levar seu brinquedo para uma consulta médica, odontológica e de outras áreas da saúde. Serviço: Local: EMEI Vereador Eleozipo Silveira Pinto (Hércules Masson) Endereço: Rua Heliópolis, nº 1.401, Bairro da Água Quente Horário: a partir das 15h.

## Rodrigo Garcia é o novo presidente do Fórum Nacional de Secretários de Estado da Habitação

Na manhã desta quarta-feira, 18 de novembro, o secretário de Habitação do Estado de São Paulo, Rodrigo Garcia, foi escolhido por unanimidade presidente do Fórum Nacional de Secretários da Habitação e Desenvolvimento Urbano (FNSHDU) em reunião realizada em Brasília, com a presença de secretários estaduais

e presidentes de Companhias Habitacionais. A primeira ação do novo presidente do Fórum foi marcar audiência com o Ministro das Cidades, Gilberto Kassab, para levar as reivindicações do setor e verificar como está a programação da terceira fase do programa federal Minha Casa Minha Vida. A secretária de Habitação

do Estado do Mato Grosso do Sul e presidente da Associação Brasileira de Cohabs (ABC), Maria do Carmo Avesani Lopez, os secretários e o presidente da Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano de São Paulo (CDHU), Marcos Penido, acompanharão Rodrigo Garcia na audiência com o ministro.