

Ubatuba: Ressaca marítima coloca litoral em estado de atenção nessa quarta-feira



A Defesa Civil do Estado de São Paulo emitiu um alerta para ressaca marítima entre esta terça-feira, 10, e quarta-feira, 11, em todo o Litoral Norte. Em Ubatuba, a orientação é de atenção redobrada, já que as ondas podem chegar a até três metros de altura, elevando os riscos em áreas costeiras. De acordo com a Defesa Civil, a condição marítima adversa pode provocar forte agitação do mar, avanço das ondas em faixas de areia e impactos em estruturas próximas à orla. “A previsão indica mar

agitado e ondas mais altas do que o normal. Por isso, orientamos que a população redobre a atenção, principalmente em áreas vulneráveis próximas ao mar, evitando se aproximar da arebentação e respeitando as orientações das equipes de segurança”, destacou o diretor da Defesa Civil, Alexandre Napoli. A Defesa Civil também recomenda que a população evite a prática de esportes ao ar livre na orla e atividades náuticas, como passeios de embarcação, pesca em costões e esportes aquá-

ticos, enquanto perdurarem as condições de mar agitado. Equipes municipais seguem monitorando a situação e orientando moradores e turistas nas áreas costeiras. Em caso de emergência, a população pode acionar os serviços de atendimento pelos telefones: Defesa Civil: 199 Corpo de Bombeiros: 193 A recomendação é acompanhar os canais oficiais da Defesa Civil para novas atualizações sobre as condições do mar nos próximos dias.

Procon de Taubaté orienta consumidores para a Semana do Consumidor

Com a chegada da Semana do Consumidor, período marcado por promoções e aumento significativo das vendas no comércio físico e eletrônico, o Procon de Taubaté reforça a importância de que os consumidores redobrem a atenção antes de realizar compras.

Com a chegada da Semana do Consumidor, período marcado por promoções e aumento significativo das vendas no comércio físico e eletrônico, o Procon de Taubaté reforça a importância de que os consumidores redobrem a atenção antes de realizar compras.

A iniciativa acontece em torno do Dia do Consumidor, celebrado em 15 de março, data que também marca os 35 anos do Código de Defesa do Consumidor, legislação que garante direitos fundamentais nas relações entre fornecedores e consumidores.

Durante esse período, muitas empresas realizam campanhas promocionais para atrair clientes, o que pode representar oportunidades de economia. No entanto, o Procon alerta que é fundamental que o consumidor esteja atento às condições das ofertas, aos prazos de entrega e

às políticas de troca, além de avaliar se a compra é realmente necessária.

Entre as principais orientações do órgão estão:

- pesquisar preços antes de comprar, comparando valores em diferentes lojas para verificar se a promoção é real;
 - planejar os gastos, evitando compras por impulso e respeitando o orçamento familiar;
 - verificar a confiabilidade do site em compras online, observando se o endereço eletrônico é seguro e se a empresa apresenta informações claras como CNPJ, endereço e canais de atendimento;
 - desconfiar de ofertas com preços muito abaixo do mercado, que podem indicar golpes ou fraudes;
 - guardar comprovantes de pagamento, notas fiscais e registros da compra, documentos importantes em caso de necessidade de troca ou reclamação;
 - conferir as políticas de troca e garantia antes de finalizar a compra.
- O Procon também destaca que nas compras realizadas fora do estabelecimento comercial, como pela internet ou telefone, o consumidor possui o direito de arrependimento, podendo cancelar a compra no prazo de até sete dias após o recebi-

mento do produto ou assinatura do contrato.

Outro ponto de atenção durante períodos promocionais é o risco de endividamento, especialmente quando o consumidor realiza diversas compras sem planejamento. Por isso, o órgão recomenda que cada pessoa avalie sua capacidade financeira antes de assumir novos compromissos.

A Semana do Consumidor também é uma oportunidade para reforçar a importância da informação e do conhecimento dos direitos garantidos pelo Código de Defesa do Consumidor, instrumento essencial para assegurar transparência, equilíbrio e respeito nas relações de consumo.

Serviço

O Procon de Taubaté atende presencialmente no piso superior da Rodoviária Velha, localizado na Praça Dr. Barbosa de Oliveira, s/n, Centro, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, mediante agendamento.

Dúvidas e agendamentos podem ser realizados pelos telefones (12) 3624-6610 e (12) 3624-2708, pelo e-mail atendimento.procontaube@gmail.com ou pela Central de Atendimento da Prefeitura de Taubaté: <https://taubate.1doc.com.br/atendimento>.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

AVISO DE LICITAÇÃO – PREGÃO ELETRÔNICO 011/2026

A Prefeitura Municipal de Potim por meio da Secretaria Municipal de Assistência Social, Saúde e Esportes e Lazer, torna público a abertura de Licitação na modalidade Pregão Eletrônico Nº 011/2026, cujo objeto é o **REGISTRO DE PREÇOS PARA SERVIÇOS DE FRETAMENTO EVENTUAL E SOB DEMANDA DE VEÍCULOS AUTOMOTORES (VANS, MICRO-ÔNIBUS E ÔNIBUS), COM MOTORISTA, COMBUSTÍVEL, PEDÁGIOS, SEGURO E MANUTENÇÃO INCLUSOS, CONFORME TERMO DE REFERÊNCIA E DEMAIS ANEXOS DO EDITAL.**

INÍCIO DO RECEBIMENTO DAS PROPOSTAS: A partir das 08h00min. do dia 12/03/2026.

FIM DO RECEBIMENTO DAS PROPOSTAS: Até às 08h00min. do dia 25/03/2026.

ABERTURA, AVALIAÇÃO DAS PROPOSTAS: Das 08h01min às 08h59min do dia 25/03/2026.

INÍCIO DA SESSÃO DE DISPUTA DE LANCES: Às 09h00min do dia 25/03/2026.

REFERÊNCIA DE TEMPO: Horário de Brasília (DF).

LOCAL DE REALIZAÇÃO DO CERTAME: Portal de compras da Prefeitura Municipal de Potim – (<https://www.compraspotim.com.br>).

O Edital na íntegra poderá ser consultado aos interessados no site supracitado e no site oficial da Prefeitura Municipal de Potim (potim.sp.gov.br).

Potim, 10 de março de 2026. Maria Eneídia Hatuye Tanaka, Laura Magalhães Meireles e Valter Luiz Rodrigues – Secretária Municipal de Assistência Social, Saúde e Esportes e Lazer.

Praça Miguel Corrêa dos Ouros, nº 101 - Centro - Potim - SP - CEP 12525-000

Tele/fax: (12) 3112.9200 - E-mail: prefeiturapotim@uol.com.br

CNPJ: 65.042.855/0001-20 - I. E.: Isenta.

EXPEDIENTE

JORNAL DIÁRIO E REGIONAL A GAZETA DOS MUNICÍPIOS

Editada por Editora Flor do Vale Jornalismo

Comunicação e Promoção Ltda.

CNPJ: 61.661.328/0001-43

Rua dos Lírios, 171- Flor do Vale - Tremembé - SP

Tel. (0xx12) 3672-2257

Fax (0xx12) 3672-4831

CEP 12120-000

E-mail: publicacoesgazeta@hotmail.com

Registro no INPI 81717790

Impresso em 11/03/2026

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.

Pinda fortalece agenda cultural com participação no lançamento do Circuito Sesc de Artes



Pindamonhangaba marcou presença no lançamento do Circuito Sesc de Artes, realizado na

sexta-feira (6), no SESC São José dos Campos. Representando o município, a secretária de Cultura e Turismo, Rebeca Guaragna, participou do encontro que reuniu gestores culturais de diversas cidades, além de equipes do Serviço Social do Comércio (Sesc).

O evento apresentou as diretrizes e a programação da nova edição do projeto cultural itinerante, considerado uma das principais iniciativas de

circulação cultural do estado de São Paulo.

O Circuito leva programação gratuita a cidades do interior e do litoral, ocupando ruas, praças e espaços públicos com atividades em diversas linguagens artísticas, como música, teatro, dança, literatura, circo, cinema e artes visuais.

Durante o lançamento, Rebeca Guaragna destacou a importância da iniciativa para ampliar o acesso da população à cultura.

“O Circuito Sesc de Artes é um projeto muito importante porque democratiza o acesso à cultura e valo-

riza os artistas, levando programação de qualidade para as cidades. Para Pindamonhangaba, participar dessa rede cultural fortalece nossa agenda cultural e amplia as oportunidades de acesso da população à arte”, afirmou. A secretária também ressaltou que Pindamonhangaba receberá a programação do circuito no dia 21 de março, com atividades gratuitas na Praça do Quartel. A programação completa pode ser conferida no site oficial do evento, pelo link <https://circuito.sescsp.org.br/cidades/pindamonhangaba>

Caçapava: Orientações sobre o Alistamento Militar 2026



A Prefeitura de Caçapava orienta os jovens do município sobre o prazo para realização do Alistamento Militar 2026, que pode ser feito de forma simples e on-line. O procedimento deve ser realizado por jovens do sexo masculino que completam 18 anos em 2026 (nascidos em 2008).

O alistamento é obrigatório e deve ser feito até 30 de junho de 2026, pelo site oficial do serviço: ALISTAMENTO MILITAR ONLINE | Diretoria de Serviço Militar. Também é possível realizar o procedimento presencialmente na Junta de Serviço Militar do município. Já para as mulheres, a participação é voluntária, e a inscrição também pode ser realizada pela internet ou presencialmente.

Após a realização do cadastro, é fundamental que o cidadão acompanhe sua situação exclusivamente pelo site oficial onde rea-

lizou o alistamento.

Os jovens que nasceram em anos anteriores e ainda não realizaram o procedimento deverão comparecer pessoalmente à Junta de Serviço Militar do município onde residem. Nesses casos, é necessário apresentar RG, CPF e comprovante de residência, além do pagamento de multa por estar fora do prazo.

Em Caçapava, o atendimento é realizado pela 46ª Junta de Serviço Militar, localizada na Avenida Coronel Manoel Inocêncio, nº 179, Edifício Maia – 5º andar, no Centro. O atendimento ao público ocorre de segunda a sexta-feira, das 9h às 16h. Mais informações podem ser obtidas pelos e-mails:

jsm046cacapava4cs-m2rm@gmail.com

jsm@cacapava.sp.gov.br

Em caso de dúvidas, a orientação é procurar diretamente a Junta de Serviço Militar do muni-

cípio.

De acordo com a Lei do Serviço Militar, cidadãos brasileiros que não estiverem em dia com suas obrigações militares podem enfrentar restrições, como dificuldade para obter passaporte, assumir cargos públicos, prestar concursos, matricular-se em instituições de ensino ou exercer determinadas atividades profissionais. Por isso, a Prefeitura de Caçapava reforça a importância de realizar o alistamento dentro do prazo e acompanhar regularmente a situação no sistema oficial.

Atenção a golpes!

A Prefeitura também reforça o alerta divulgado pelo Exército Brasileiro sobre a existência de sites falsos relacionados ao alistamento militar 2026. A recomendação é que a população redobre a atenção e utilize exclusivamente o site oficial para realizar o procedimento.

Ubatuba: Mutirão ajudará mulheres que estão à procura de emprego



A presença feminina no mercado de trabalho tem crescido, com o país registrando alta no número de mulheres empregadas, embora a taxa de participação ainda seja menor que a masculina. Por isso, iniciativas voltadas à ampliação do acesso ao emprego e à geração de renda têm buscado contribuir para a inserção e permanência desse público no mercado de trabalho.

Com esse objetivo, a Secretaria da Juventude de Ubatuba realiza um mutirão de empregos voltado às mulheres do município na quinta-feira, 26,

a partir das 13h. A ação integra a programação do Mês da Mulher e é realizada em parceria com o Instituto Todas Por Uma. O evento acontecerá na sede da Secretaria da Juventude e reunirá empresas que estarão no local disponibilizando vagas de trabalho destinadas prioritariamente a mulheres que buscam inserção ou recolocação profissional.

As oportunidades contemplam áreas como comércio varejista, supermercados e outros setores de serviços. “Durante o mutirão, as participantes poderão se candidatar

às vagas disponíveis e receber orientações relacionadas ao mercado de trabalho.

A iniciativa também busca ampliar o acesso a oportunidades profissionais para mulheres em situação de vulnerabilidade social ou que estejam em busca de uma nova oportunidade de emprego”, explicou o secretário da Juventude, João Batista.

As interessadas devem comparecer ao local munidas de documentos pessoais e currículo atualizado para participar dos processos de candidatura.

TREMEMPÉ ONLINE

Acesse o QR code e confira a edição digital em www.tremembeonline.com

Contato: (12) 3672-2257

WhatsApp: (12) 99196-2417

E-mail: publicacoesgazeta@hotmail.com



Pindamonhangaba será premiada por excelência na educação no programa Alfabetiza Juntos SP



O município de Pindamonhangaba está entre as cidades paulistas que terão escolas premiadas no Índice de Excelência Educacional, reconhecimento concedido pelo programa Alfabetiza Juntos SP. A premiação oficial ocorrerá no dia 17 de março, em evento estadual que reunirá prefeitos, secretários municipais de Educação e autoridades de diversas cidades.

A confirmação foi encaminhada aos municípios pela Diretoria de Cooperação com os Municípios, da Secretaria Estadual da Educação. Segundo a diretora Márcia Bernardes, a divulgação antecipada da lista tem como objetivo permitir que as cidades organizem suas agendas institucionais e garantam a presença das autoridades locais no evento.

A relação divulgada pelo Governo do Estado apresenta apenas os municípios que terão escolas contempladas, sem detalhar ainda quais unida-

des de ensino receberão o reconhecimento. Os nomes das escolas premiadas serão anunciados somente durante a cerimônia oficial. Em Pindamonhangaba, todas as 38 escolas municipais estão inscritas no programa, o que amplia a expectativa da rede municipal para o resultado final.

Durante a cerimônia, os representantes das cidades premiadas receberão o troféu de reconhecimento pelas mãos do governador do Estado, celebrando os resultados alcançados na alfabetização e na qualidade do ensino.

Para a secretária municipal de Educação de Pindamonhangaba, Luciana Ferreira, a conquista reforça o compromisso da rede municipal com o aprendizado das crianças.

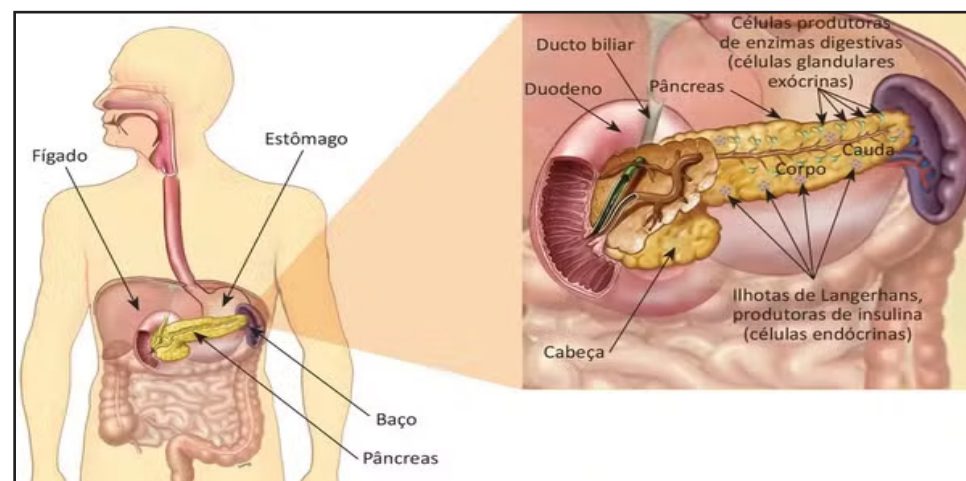
“Pelo segundo ano consecutivo, Pindamonhangaba reafirma seu compromisso com uma educação pública de qualidade, resultado do trabalho dedicado de

professores e de toda a comunidade escolar”, destacou a secretária.

O prefeito Ricardo Piorino também comemorou o reconhecimento estadual e ressaltou o empenho coletivo da rede municipal.

“Esse prêmio é motivo de muito orgulho para nossa cidade. Ele representa o esforço diário dos nossos educadores, gestores escolares e servidores da educação, que trabalham com dedicação para garantir que nossas crianças aprendam cada vez mais e tenham um futuro melhor”, afirmou o prefeito. A premiação faz parte das ações do programa Alfabetiza Juntos SP, iniciativa do Governo do Estado que incentiva e acompanha o desempenho das redes municipais na alfabetização dos alunos nos primeiros anos da educação básica. O reconhecimento reforça o destaque de Pindamonhangaba entre os municípios que avançam na qualidade da educação pública.

Atendimentos e internações por pancreatite têm alta no Vale do Paraíba em 2025



Os atendimentos e internações por pancreatite aumentaram em 2025 nas cidades do Vale do Paraíba, segundo dados obtidos pelo g1. Os atendimentos ambulatoriais cresceram 41% e as internações aumentaram 14,5% em relação a 2024, segundo dados da Secretaria de Estado da Saúde. No ano passado, foram registrados 55 atendimentos ambulatoriais e 544 internações por pancreatite na região. Em 2024, haviam sido 39 atendimentos ambulatoriais e 475 internações. Os números indicam aumento tanto nos atendimentos quanto nas internações em um ano.

A alta foi registrada nas cidades atendidas pelo Departamento Regional de Saúde (DRS) de Taubaté, que abrange 39 municípios do Vale do Paraíba e Litoral Norte, incluindo cidades como São José dos Campos, Taubaté e Jacareí. Segundo a Secretaria de Estado da Saúde, os registros não têm relação com o uso de canetas emagrecedoras. Apesar disso, segundo a endocrinologista Raquel Donadel Kroth, ouvida pelo g1, o aumento da procura por “canetas emagrecedoras”, muitas vezes sem prescrição ou acompanhamento médico, po-

dem ajudar a explicar a percepção de aumento de complicações relacionadas ao tratamento.

“Com a popularização dessas medicações, muitas pessoas passaram a utilizá-las sem acompanhamento médico ou por meio de formulações manipuladas e alternativas, às vezes em doses inadequadas. Esse uso indiscriminado pode aumentar o risco de complicações”, afirmou.

No entanto, a médica destaca que os estudos científicos disponíveis até agora não apontam uma relação direta entre esses medicamentos e o desenvolvimento de pancreatite. “Os grandes estudos clínicos com agonistas do GLP-1, como semaglutida e tirzepatida, não demonstraram aumento do risco de pancreatite associado diretamente à medicação”, explicou.

A médica diz ainda que é importante fazer o acompanhamento adequado e adquirir o medicamento apenas em farmácias regularizadas e de procedência confiável.

“É fundamental que as pessoas não coloquem o emagrecimento à frente da saúde. O ideal é conversar com um médico de confiança, de preferência um endocrinologista, para entender se há indicação para o uso da

medicação e avaliar possíveis contraindicações.”

O que é pancreatite
A pancreatite é uma inflamação do pâncreas, órgão responsável pela produção de hormônios importantes para o controle da glicose no sangue, como a insulina, além de enzimas que auxiliam na digestão.

Os principais sintomas da doença incluem: dor abdominal intensa, náusea e vômitos, febre.

A condição pode ser grave e exige diagnóstico e tratamento médicos. Entre as causas mais comuns da pancreatite estão o consumo excessivo de álcool e a presença de cálculos biliares, conhecidos como pedras na vesícula. O pâncreas é um órgão localizado na parte superior do abdômen, abaixo do estômago. Em adultos, pesa cerca de 100 gramas e mede aproximadamente 15 centímetros. O que é o pâncreas?

Ele produz hormônios, como insulina e glucagon, que regulam o nível de glicose no sangue, além de enzimas que auxiliam na digestão dos alimentos. Quando a pancreatite é diagnosticada precocemente, é possível tratar a inflamação e recuperar o funcionamento do órgão.