

Prefeitura anuncia investimento de R\$ 2,3 milhões para construção de ginásio esportivo no Maricá e praça no Araretama

A Prefeitura de Pindamonhangaba anunciará nesta sexta-feira (24) duas novas obras que beneficiarão a população dos bairros Maricá e Araretama, totalizando investimento de R\$ 2,3 milhões, sendo 87% recursos de emenda parlamentar do deputado estadual Márcio da Farmácia.

No Maricá, a Prefeitura investirá R\$ 1,2 milhão para construção de um ginásio esportivo.

Para a região oeste, no Araretama, a novidade será a construção de uma nova praça de lazer com total pavimentação, pista de caminhada, banco, lixeiras, iluminação, playground incluindo brinquedos para portadores de necessidades especiais, áreas de práticas esportivas e completo paisagismo.

PÁG. 6

Biblioteca da Vila São Benedito apresenta
Chapeuzinho Amarelo na 'Quinta de história'
PÁG. 3



Sob a mesa, projetos que sairão em breve do papel para qualificar os espaços públicos em dois bairros populosos da cidade



Santa Casa implanta ações humanizadas no PS Gestante e Maternidade

A Santa Casa de Pindamonhangaba está implantando nos últimos meses uma série de ações humanizadas para melhor atendimento no Pasg (Pronto Atendimento Saúde Gestante) e na Maternidade. As ações foram discutidas durante reunião realizada em março pelo prefeito Isael Domingues com a administração da unidade hospitalar.

As melhorias tiveram início no começo do ano quando a entidade adquiriu, com recursos próprios, um novo ultrassom obstétrico para agilizar o atendimento a gestantes. Outra benfeitoria para a gestante está sendo a implantação de aparelhos de TV em todos os quartos com leitos da maternidade, ação essa em fase de instalação.

PÁG. 3

Pinda sedia fase final do Jomi e tem expectativa de aquecimento do comércio e turismo

Pindamonhangaba vai sediar a fase final dos Jomi (Jogos da Melhor Idade) entre os dias 8 e 13 de julho. A cidade foi escolhida pelo Governo do Estado de São Paulo devido a sua infraestrutura esportiva e capacidade de organização de eventos de grande porte.

As competições serão disputadas em cerca de 10 locais

– entre centros esportivos, ginásios, piscinas e outros equipamentos esportivos. Serão 14 modalidades masculinas e femininas para atletas com 60 anos ou mais.

Jomi sediado em Pinda terá apoio de várias secretarias da Administração Municipal

PÁG. 6



Editorial

Humanização e simbologia

Um quadro contendo uma foto da criança, com exame do pezinho. Uma pulseira utilizada na maternidade e um gorrinho personalizado da Santa Casa.

Uma ação simples, mas que tem um significado imenso para as mães que passam pela Santa Casa de Pindamonhangaba.

O gesto é resultado de uma parceria com a UniFunvic; e tem colaborado para “uma agradável surpresa para as famílias, demonstrando um carinho com esse momento importante da vida”, segundo os envolvidos na ação.

Denominado ‘Kit nascimento’, a entrega do item acontece em todas as altas da maternidade, para todas as mães – de “primeira viagem” ou já acostumadas com a missão da maternidade.

Esta é mais uma iniciativa junto as outras que tem vindo somar as mudanças que têm ocorrido na Santa Casa, nos últimos meses, com a proposta de humanizar e ampliar a melhora no atendimento, sobretudo, no Pronto Atendimento Saúde Gestante e na Maternidade.

A entidade prevê a implantação, em breve, de mais um projeto: a “Árvore da Vida” – que apresentará as mulheres que fazem seus partos na Santa Casa, com uma arte exclusiva para eternizar o momento da experiência de ter um bebê. Trata-se de uma pintura feita com o carimbo da placenta da mãe, que é entregue pela equipe da maternidade após o parto.

Que estes gestos, mesmo que pareçam apenas simbólicos, se estendam a todo o atendimento e acolhimento aos usuários desta e de outras instituições de saúde do município; porque quando falamos de saúde, todo gesto positivo tem seu impacto!

Eu indico

A indicação dessa semana é “Sr. e Sra. Smith”

O filme conta a história de um casal onde vivem sua vida tranquilamente, porém os dois escondem um do outro que tem uma vida dupla sendo agentes secretos. Além de esconderem entre si, ninguém que trabalha com eles em seus departamentos podem saber por serem rivais. Até que esta notícia vem à tona e eles são mandados a matar um ao outro, mas de primeira sem saber que o seu alvo era seu parceiro. Até que a perseguição fica intensa e eles descobrem a vida secreta que cada um levava, deixando assim a grande dúvida se iam contra seus departamentos por se envolverem sentimentalmente com outro agente secreto onde seriam mortos pela quebra da regra, ou eles cumprem



a missão que foi dada que seria matar seu companheiro de vida.

Luciano Gomes-empREENDEDOR

Expediente

Tribuna do Norte

Fundação Dr. João Romeiro

Criada pela Lei Nº 1.672 de 6 de Maio de 1980 - Órgão mantenedor do Jornal Tribuna do Norte - CNPJ: 50455237/0001-35 - Prédio Domingos José Ramos Mello (Gaúcho)

PRESIDENTE DA FUNDAÇÃO E JORNALISTA RESPONSÁVEL:
Jucélia Batista Ferreira
MTB Nº 57.570/SP

RESPONSABILIDADE:
Os textos assinados são de inteira responsabilidade do autor.

REDAÇÃO E BALCÃO DE ANÚNCIOS:

Praça Barão do Rio Branco, 25, Centro.

Tel. (12) 3644-2077
CEP 12.400-280
Pindamonhangaba/São Paulo

REPRESENTANTE COMERCIAL:
Edson França Reis
comercial@jornaltribunadonorte.net

IMPRESSÃO:
S. Billota e Billota Ltda - ME -
(12) 3301-5005 - Lorena/SP.

www.jornaltribunadonorte.net
contato@jornaltribunadonorte.net

Dirigentes do Comad participam da sessão ordinária da Câmara de Pindamonhangaba



A Diretoria e demais integrantes do Comad - Conselho Municipal de Políticas Públicas sobre o Álcool e Drogas - participaram na tarde dessa segunda-feira, dia 20 de junho, da 21ª sessão ordinária da Câmara de Vereadores de Pindamonhangaba. Durante a sessão, estiveram presentes diversos Conselheiros (representantes das entidades que integram o Comad).

Convidada pelo Presidente da Câmara de Pindamonhangaba, vereador José Carlos Gomes - Cal (Republicanos), a Presidente do Comad Pindamonhangaba, Ana Paula Pedrosa utilizou a tribuna da Casa para falar sobre a importância do órgão, as ações realizadas e a realização da VI Semana Municipal de Prevenção e Combate às Drogas no município.

Ela iniciou o pronunciamento saudando os vereadores e informando que a luta do Comad desde 2010, com a instituição de políticas públicas de combate às drogas e álcool. “Estamos na primeira gestão, temos nos fortalecido e temos muito trabalho pela frente”. Segundo Ana Paula, o Comad está num município privilegiado, com uma saúde forte e compromissada com a vida e temos pessoas engajadas nesta causa”.

Ana Paula informou que a Prefeitura de Pindamonhangaba, por meio da Secretaria de Saúde, está promovendo a “VI Semana Municipal de Prevenção e Combate às Drogas”, com ações em escolas municipais e locais públicos da cidade. As atividades vão do dia 20 ao dia 27 de junho, com uma programação que contempla diversos segmentos. Até o dia 24 de junho, ações conjuntas do Conseg, Comad e projeto “Em Busca do Melhor” acontecem nas Escolas Rubens Zamith, Eloisa Salgado, Pedro Silva, Milad e Mario Bulcão. No dia 25, sábado, na Praça Monsenhor Marcondes, das 9 às 12

horas haverá a “XI Mobilização de Prevenção e Combate às Drogas”, com participação de organizações como o Narcóticos Anônimos, Alcoólicos Anônimos, Amor Exigente, Caps, ONG Colheita Final, Colização Pinda e Anjos da Vida. E para fechar, no dia 27 de junho, no auditório do Senac, das 13 às 17 horas acontecerá o “VI Fórum Sobre Prevenção e Combate às Drogas”, cujo tema deste ano será “Por Uma Vida Saudável e Livre de Drogas” com participação de dirigentes de escolas, agentes de saúde, entre outros convidados.

COMAD

O Comad - O Conselho Municipal de Políticas Públicas sobre Álcool e Drogas de Pindamonhangaba foi instituído pela Lei Municipal nº 5.146/2010, de 15 de dezembro de 2010, alteradas pelas Leis 5.556 de 07 de agosto de 2013, e a Lei 6.077 de 20 de dezembro de 2017. A atuação em Pindamonhangaba aconteceu a partir da eleição realizada no 27 de abril de 2021, onde na oportunidade foram eleitos os Conselheiros Representantes para o biênio 2021-2023. O objetivo do Comad é coordenar, desenvolver e estimular atividades de prevenção, tratamento e reinserção social, procurando integrar todos os segmentos sociais, assegurando a maior participação possível dos movimentos comunitários.

Entre as metas primordiais do Comad estão a “a elaboração do Plano Municipal de Ação Antidrogas para a prevenção, tratamento e fiscalização do uso e/ou abuso de substâncias psicotrópicas ou que determinem dependência física e/ou psíquica, compatibilizando-o com as Políticas Nacional e Estadual, bem como acompanhando a sua execução”. Objetiva, ainda, “cadastrar, apoiar, orientar e auxiliar as entidades que, no âmbito do município, desempenham atividades

relacionadas à temática da drogadição; promover campanhas educativas de prevenção, bem como a realização de pesquisas e estudos com o objetivo de subsidiar as ações voltadas para as políticas públicas e programas de atendimento a usuários de álcool e de outras drogas no âmbito municipal e atuar tanto no combate ao uso de drogas ilícitas, quanto no combate ao uso de drogas lícitas, como o tabaco, álcool e medicamentos.

Conselheiros

Dois grupos de conselheiros compõem o Comad: os representantes do poder público, indicados pelo Governo Municipal, e os representantes da sociedade civil, eleitos pelas entidades registradas no Comad.

São representantes da sociedade civil as entidades sociais voltadas para a questão das drogas, eleitas em fórum próprio.

Os atuais conselheiros são: Moacir Ferreira dos Santos e Maria de Fatima Spuri Lima (Apamex), Ana Paula de O. Coelho Pedrosa e Paulo Rogerio Souza de Jesus (CENTRO DE TRATAMENTO ANJOS DA VIDA); Ezequiel Tomé Braça e Ricardo Alexandre de Carvalho (UNIFUNVIC); Giovana de Godoy Alves de Oliveira e Paulo Tarcizio da Silva Marcondes (OAB - 52ª Subseção); Glaucinéia de Carvalho Mesquita Meira (USUÁRIOS); Carlos Adriano Ferreira Alves e Carolina Florença M. de Souza (Secretaria Municipal de Saúde); Eliana Silva Honorato e Cintia Ramos de Gois (Secretaria Municipal de Assistência Social); Gleislele Conceição Souza e Flávio Muassab (Secretaria de Negócios Jurídicos); Mírian Pérsia Macedo de Andrade (Secretaria Municipal de Saúde/Administrativo) e 1º Sargento PM Gilfredo Pontil Scala Júnior e Cabo PM Marcelo Ferreira Neves (Secretaria de Segurança Pública).

Pros eando

Maurício Cavalheiro ocupa a cadeira nº 30 da APL - Academia Pindamonhangabense de Letra



O QUE TEM DENTRO DA CAIXINHA?

Gratidão é uma palavra pequeninha para expressar o que sinto pelos alunos da Professora Catarina e por ela também. O Portal R3, do meu grande amigo Luis Cláudio Antunes, publicou matéria sobre a parceria da Escola Mário Bonotti e jornal Tribuna do Norte. Imperdível!

O *Proseando* de hoje traz mais um desafio. O que tem dentro da caixinha? Você sabe? Envie sua resposta ao WhatsApp 99735 0611.

Tio Bauli é colecionador de caixinhas, mas não dessas de papelão que encontramos em supermercados. As que ele coleciona são verdadeiras obras de arte. A maioria é de madeira envernizada, com pintura sutil de flores, passarinhos e outros motivos da natureza. As demais exibem belíssimas gravuras em relevo. Todas guardadinhas nas prateleiras que povoam as quatro paredes do quarto fechado a sete chaves.

Desde que a tia foi chamada para cuidar do jardim de Deus, ele passou a morar sozinho. Mas isso não significa casa vazia. Jamais! A sobrinhada vive na casa dele de segunda a segunda, em horários que não prejudicam as aulas. Às

vezes até pedem a ele ajuda nas tarefas escolares.

O tio é um excelente contador de histórias. Para cada uma delas ele escolhe uma caixinha que deixa sobre a mesa comprida de madeira rústica. Ninguém pode tocar.

— Será que alguém vai descobrir o que tem dentro dessa caixinha? Quem descobrir, já sabe: ganhará o que tem dentro dela.

Em seguida, ele mergulha na história relacionada ao conteúdo da caixinha, gesticula —conforme o enredo —e modula a voz dando vida às personagens. Com isso, faz a plateia delirar.

— Tio — arriscou minha prima sardentinha, assim que ele terminou de contar — Eu sei o que tem dentro dessa caixinha.

— Sabe mesmo? Olha lá, hein. Se errar terá que lavar toda a louça do nosso café.

Lavava nada. Ele não deixava. — O senhor contou a história de um homem que era tão bom, mas tão bom, que ele era bom duas vezes. Então, eu acho que dentro da caixinha tem... bombom. Acertei?

Ele sempre fazia cara de mistério para responder.

— Você a... a...

— Acertei?
— A... a...

— Diz logo. Acertei?
— A... a... atchim! Acho que estou ficando resfriado.

Todos gargalharam. Depois de assoar o nariz ele respondeu:
— Sim, minha sobrinha! Você acertou.

Para que ninguém passasse vontade, ele trazia mais bombons e os distribuía. Mas, certamente, o bombom mais gostoso era o da caixinha.

Entre todas as caixinhas do tio, havia uma que ele colocou sobre a mesa diversas vezes, mas ninguém acertou o que continha. Era uma caixinha cor de rosa, cheia de coraçõesinhos. Ele contava a mesma história e concluía:

— Essa caixinha eu ganhei de uma namorada. De uma namorada sem amor. Se alguém descobrir o que tem dentro dela, se não o quiser poderá trocar por um prêmio surpresa.

Ele disse que a resposta está na conclusão da história. Até hoje não descobrimos o que há naquela caixinha. Quem sabe algum dia ele nos conte.

cidade

Santa Casa implanta ações humanizadas no PS Gestante e Maternidade

A Santa Casa de Pindamonhangaba está implantando nos últimos meses uma série de ações humanizadas para melhor atendimento no Pasg (Pronto Atendimento Saúde Gestante) e na Maternidade. As ações foram discutidas durante reunião realizada em março pelo prefeito Isael Domingues com a administração da unidade hospitalar.

As melhorias tiveram início no começo do ano quando a entidade adquiriu, com recursos próprios, um novo ultrassom obstétrico para agilizar o atendimento a gestantes. Outra benfeitoria para a gestante está sendo a implantação de aparelhos de TV em todos os quartos com leitos da maternidade, ação essa em fase de instalação.

A Santa Casa também realizou a implantação de três leitos de observação exclusivos para as gestantes no Pasg. “Agora a mãe tem esse conforto a mais. Antes, a gestante tinha que ficar 24 horas em observação no Pronto Atendimento e agora ela fica neste quarto em observação recebendo mais atenção”, afirmou o diretor administrativo da entidade, Luciano Nascimento.

Atualmente, a Santa Casa atende com 36 leitos para gestantes, sendo 10 quartos com três leitos, um quarto pré-parto com cinco leitos e outro com um leito de isolamento. “Vamos melhorar ainda mais essa questão pois temos um projeto ainda em estudo para que futuramente todos os quartos tenham dois leitos, o que irá possibilitar melhores

acomodações com poltronas e realizar os cuidados com o recém-nascidos ao lado da mãe”, explicou Luciano.

De olho na humanização, a Santa Casa implantou também o atendimento psicológico para gestante, com a contratação de uma profissional que dá apoio a gestantes, puérperas e familiares, para além do acolhimento dar suporte as demais necessidades psicológicas.

Kit Nascimento

Em maio, a Santa Casa implantou a entrega em todas as altas da maternidade do Kit Nascimento, entregue para todas as mães. Trata-se de um quadro que contém a foto da criança com exame do pezinho, pulseira utilizada na maternidade e um gorrinho personalizado da Santa Casa.

“Essa ação tem uma parceria com a UniFunvic que colabora com essa agradável surpresa para as famílias, demonstrando um carinho com esse momento importante da vida”, explicou Luciano.

Árvore da Vida

Outro projeto que a entidade implantará em breve será a “Árvore da Vida” – que apresentará as mulheres que fazem parto na Santa Casa com uma arte exclusiva para eternizar o momento da experiência de ter um bebê. Trata-se de uma pintura feita com o carimbo da placenta da mãe, que é entregue pela equipe da maternidade após o parto.

A iniciativa surgiu a partir de uma sugestão dada pela secretá-

ria de Saúde do município, Ana Claudia Macedo, baseada numa experiência vista em outra unidade hospitalar da região.

“O nome de Árvore da Vida é dado pela semelhança do cordão umbilical com o tronco e da placenta com os galhos. A placenta também é o órgão que dá início à vida, e só existe durante a fase gestacional”, afirmou Ana.

A arte será realizada com a própria placenta da mãe, que depois de ser retirada é lavada e pintada com tinta guache. Em seguida, a equipe carimba a placenta no papel e escreve várias informações sobre o parto.

Recentemente, funcionários da Santa Casa participaram de um treinamento para iniciar as ações.

“Foi uma ideia muito interessante que acatamos pois é uma forma de deixar eternizada uma recordação daquele momento especial”, completou o diretor da Santa Casa.

O prefeito Isael Domingues parabenizou a entidade pelas ações que irão refletir em um atendimento mais humanizado, que é a marca da gestão. “Completamos quatro anos de implantação do PS Gestante e foi um avanço muito grande que deve ser melhorado sempre. Tiramos a porta de entrada da gestante do Pronto Socorro, onde são atendidos outros casos de urgência e emergência. O nosso desejo é que as gestantes sejam tratadas com todo carinho e tenham um atendimento diferenciado”, afirmou. Isael.



Divulgação



Divulgação

Prazo para declaração anual do MEI vai até 30 de junho



Divulgação

O prazo final para a Declaração Anual do Simples Nacional para o Microempreendedor Individual (DASN-SIMEI) 2022 foi prorrogado para 30 de junho. A declaração é referente ao ano-base de 2021 e obrigatória para todos os profissionais que possuem certificado de microempreendedor individual.

A entrega da declaração é importante para quem é Microempreendedor Individual con-

seguir declarar o Imposto de Renda, renovar alvarás de segurança e manter seu negócio em pleno funcionamento.

Quem tiver dúvida de como efetuar a declaração pode comparecer ao posto do Sebrae de Pindamonhangaba, localizado na Avenida Albuquerque Lins, 138, São Benedito, das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas.

Mais informações pelo telefone: (12) 3642-9744.

Biblioteca da Vila São Benedito apresenta Chapeuzinho Amarelo na ‘Quinta de história’

“Quintas de histórias” dessa semana faz pouso na Biblioteca Pública Municipal Maria do Carmo dos Santos Gomes, na Vila São Benedito.

O projeto que leva contação de histórias para as bibliotecas públicas movimentada por onde passa e dessa vez, a história ficará por conta da artista Raíssa Pitanga, que dividirá com os convidados, a obra de Chico Buarque: ‘Chapeuzinho Amarelo’. A apresentação está marcada para as 14 horas.

Chapeuzinho Amarelo

Sinopse: “Chapeuzinho Amarelo” conta a história de uma garotinha amarelada de medo. Tinha medo de tudo, até do medo de ter medo. Era tão medrosa que já não se divertia, não brincava, não dormia, não comia. Seu maior receio era encontrar o Lobo, que era capaz de comer “duas avós, um caçador, rei, princesa, sete panelas de arroz e um chapéu de sobre-mesa”. Ao enfrentar o Lobo e passar a curtir a vida como toda criança, Chapeuzinho

nos ensina uma valiosa lição sobre coragem e superação do medo.

Próxima apresentação

A próxima “Quinta de história” já tem data marcada: será no dia 7 de julho, às 10 horas, na Biblioteca Pública Municipal Maria Bertha César, em Moreira César.

A escola interessada, ligar para o telefone (12) 3643-2399 ou enviar email para: biblioteca@pindamonhangaba.sp.gov.br ou pelo Instagram @bibliotecas_pinda.



Divulgação

Artistas Andréia Santos & Vinícius durante contação de história

saúde

Pinda amplia vacinação contra gripe para todas as pessoas com idade acima dos 6 meses

A secretaria de Saúde de Pindamonhangaba seguiu o cronograma do Governo do Estado e ampliou o público para vacinação contra gripe, desde essa quarta-feira (22), para todas as pessoas com idade acima dos 6 meses. A imunização contra sarampo segue para trabalhadores de estabelecimentos de saúde e crianças de seis meses a menores de cinco anos. As pessoas devem levar documento de identificação e carteira de vacinação.

Confira locais e horários das vacinas durante a semana:

Locais: PSF Jardim Regina, PSF Feital, PSF Eloyna, PSF Triângulo, PSF Santa Cecília, UBS Azeredo, PSF Vale das Acácias, UBS Ipê II, UBS Vila São Benedito, PSF Arco Iris, PSF Araretama III, UBS Bem Viver, UBS Vila Rica, PSF Cruz Grande, PSF Bonsucesso e PSF Bela Vista.
Segunda a sexta-feira, das 8 às 11 horas e das 13 às 16 horas

Gripe e sarampo

Local: sala de vacina central (Ciaf/Saúde da Mulher)
Segunda a sexta-feira, das 8 às 11 horas e das 13 às 15 horas

Gripe e sarampo

UBS Crispim
Segunda a sexta-feira, das 8 às 10 horas e das 13 às 16 horas

Gripe e sarampo

PSF Cidade Jardim
Segunda a sexta-feira, das 8 às 11 e 13 às 16 horas:

Gripe e sarampo

PSF Maricá
Toda segunda-feira, das 13 às 15h30

PSF Goiabal
Toda quarta-feira, das 8h30 às 11 horas e das 13 às 15 horas

Gripe e sarampo

Gripe
Estacionamento Shibata Centro
Segunda a sexta-feira, das 8 às 11 horas e das 13 às 16 horas

Covid-19: Pinda mantém vacinação nesta quinta-feira (23). Confira locais e horários

A Secretaria de Saúde de Pindamonhangaba mantém vacinação de 5ª dose contra a Covid-19 para pessoas com 50 anos ou mais com alto grau de imunossupressão nesta quinta-feira (23); demais públicos seguem normalmente. Confira locais e horários

1ª dose: Crianças de 5 anos (população geral)

Das 8 às 11 horas: Estacionamento Shibata Centro e Cisas (Moreira César).

1ª dose: a partir de 6 anos (população geral)

Das 8 às 11 e das 13 às 16 horas: USF Cidade Nova e Estacionamento Shibata Centro e Cisas (Moreira César).
Das 8 às 11 e das 13 às 15 horas: USF Nova Esperança.

2ª dose:

Infantil, adolescente e adulto
2ª dose: CORONAVAC / SINOVAC / BUTANTAN (a partir de 6 anos)
Das 8 às 11 e das 13 às 16 horas: USF Cidade Nova, Estacionamento Shibata Centro e Cisas (Moreira César).
Das 8 às 11 e das 13 às 15 horas: USF Nova Esperança.

ASTRAZENECA (Conforme agendado na carteirinha)

Das 8 às 11 horas: USF Nova Esperança, USF Cidade Nova, Cisas (Moreira César) e Estacionamento Shibata Centro.

PFIZER / BIONTECH (Conforme agendado na carteirinha)

Das 8 às 11 horas: USF Nova Esperança, USF Cidade Nova, Cisas (Moreira César) e Estacionamento Shibata Centro.

2ª dose: PFIZER Pediátrica

Crianças de 5 a 11 anos (Conforme agendado na carteirinha)
Das 8 às 11 horas: Estacionamento Shibata Centro e Cisas (Moreira César).

3ª dose (dose adicional) Pessoas com 12 ou mais esquema vacinal completo há 4 meses

Das 8 às 11 e das 13 às 16 horas: USF Cidade Nova e Estacionamento Shibata Centro E Cisas (Moreira César).
Das 8 às 11 e das 13 às 15 horas: USF Nova Esperança.

4ª Dose / Segunda dose Adicional/(População de 18 a 49 anos, com alto grau de Imunossupressão e que tenham tomado a 3ª dose há 4 meses)

Das 8 às 11 e das 13 às 16 horas:

USF Cidade Nova e Estacionamento Shibata Centro e Cisas (Moreira César).
Das 8 às 11 e das 13 às 15 horas: USF Nova Esperança.

50 anos ou mais que tenham tomado a 3ª dose há 4 meses

Das 8 às 11 e das 13 às 16 horas: USF Cidade Nova e Estacionamento Shibata Centro E Cisas (Moreira César).

Das 8 às 11 e das 13 às 15 horas: USF Nova Esperança.

Trabalhadores da saúde (que tenham tomado a 3ª dose/dose adicional há 4 meses)

Das 8 às 11 e das 13 às 16 horas: USF Cidade Nova e Estacionamento Shibata Centro e Cisas (Moreira César).
Das 8 às 11 e das 13 às 15 horas: USF Nova Esperança.

5ª dose/ terceira dose adicional Pessoas acima de 50 anos, com alto grau de imunossupressão (que tenham tomado a 4ª dose há 4 meses)

Das 8 às 11 e das 13 às 16 horas: USF Cidade Nova e Estacionamento Shibata Centro e Cisas (Moreira César).
Das 8 às 11 e das 13 às 15 horas: USF Nova Esperança.

Atenção

- A Secretaria de Saúde informa que os frascos de vacina são multidoses e possuem validade de 6 até 8 horas após abertos. Assim, para evitar desperdício, pode ser solicitado àqueles que chegarem próximo ao horário de encerramento que retornem outro dia. Pedimos a compreensão.
- Todos precisam levar um documento de identificação (RG ou CPF), comprovante de endereço e o termo de vacinação preenchido (disponibilizado no site da Prefeitura). Originais e cópias.
- Quem perdeu a carteirinha de vacinação da Covid-19, favor procurar o posto que irá tomar a próxima dose e pedir a segunda via. É necessário levar um documento com foto e preferencialmente informar o dia que tomou a primeira dose.

Comorbidades e deficiências infantis

Insuficiência cardíaca, cor-pulmonale e hipertensão pulmonar, cardiopatia hipertensi-



Divulgação

va, síndromes coronarianas, valvopatias, miocardiopatias e pericardiopatias, doenças da aorta, grandes vasos e fístulas arteriovenosas, arritmias cardíacas, cardiopatias congênitas, próteses e implantes cardíacos, talassemia, síndrome de Down, diabetes mellitus, pneumopatias crônicas graves, hipertensão arterial resistente e de artéria estágio 3, hipertensão estágios 1 e 2 com lesão e órgão alvo, doença cerebrovascular, doença renal crônica, imunossuprimidos (incluindo pacientes oncológicos), anemia falciforme, obesidade mórbida, cirrose hepática e HIV.

Grau de imunossupressão de adultos

Indivíduos que possuam:
I - Imunodeficiência primária grave; II - Quimioterapia para câncer; III - Transplantados de órgão sólido ou de células tronco hematopoiéticas (TCTH) em uso de drogas imunossupressoras; IV - Pessoas vivendo com HIV/ Aids com CD4 < 200 cel/mm3; V - Uso de corticóides em doses ≥20 mg/dia de prednisona, ou equivalente, por ≥14 dias; VI - Uso de drogas modificadoras da resposta imune*; VII - Pacientes em terapia renal substitutiva (hemodiálise); VIII - Pacientes com doenças imunomediadas inflamatórias crônicas (reumatológicas, auto inflamatórias, doenças intestinais inflamatórias);
Drogas modificadores de resposta imune consideradas para fim de elegibilidade a dose adicional da vacina para pessoas imunossuprimidas (checar no informe técnico).

Dados sujeitos a alterações, em caso de dúvida ligue: (12) 3648-1912 (Sala de Vacina do Ciaf).

O telefone da ouvidoria da saúde é: (12) 3550-0605



Divulgação

Musculatura precisa ser preparada para alcançar amplitude no clima frio

Clima frio aumenta risco de lesões em atividades físicas

Aquecimento antes da prática esportiva é indispensável para acelerar o metabolismo e aliviar a rigidez muscular

Com a chegada do clima frio, a prática de exercícios físicos se torna mais desafiadora: o corpo exige mais do nosso metabolismo para se manter aquecido e o enrijecimento da musculatura tende a aumentar. Contudo, manter a movimentação e realizar aquecimentos antes de iniciar atividades esportivas é imprescindível para evitar o risco de lesões musculares.

De acordo com a coordenadora do curso de Educação Física da Faculdade Anhangueira, a professora Audrei Fortunato Miquelote, os problemas mais comuns deste período do ano são as distensões e os estiramentos nos músculos, principalmente nos membros inferiores (coxas, pernas, tornozelos e pés). “No outono e no inverno, aquecer o corpo torna-se ainda mais importante, já que demoramos para atingir a flexibilidade necessária para a amplitude ideal dos movimentos quando estamos em temperaturas baixas”, orienta.

A acadêmica destaca que a frequência cardiorrespiratória ganha ritmo durante os aquecimentos, o que estimula a circulação do sangue e prepara a musculatura para atividades intensas. “Para saber o momento ideal para iniciar os exercícios, basta observar se

a respiração e os batimentos do coração. Se estiverem mais altos quando comparados ao período de repouso, então podemos começar”, explica a docente. “A preparação deve ser gradativa, para não exigir muito do corpo frio e evitar as chances de lesões e afastamentos”, continua.

Para aquecer o corpo, basta separar 10 minutos antes de realizar qualquer esporte. O hábito é capaz de aumentar a mobilidade articular e a velocidade na liberação de energia no organismo, além de proporcionar a troca de oxigênio na hemoglobina e acelerar os impulsos nervosos, que facilitam a movimentação. “Essa etapa é imprescindível para conquistar resultados sem danos para a saúde”, completa a professora.

Para as pessoas que não se exercitam com frequência, a especialista alerta que é preciso estar atento a fatores como o condicionamento físico antes de realizar atividades esporádicas, como em partidas de futebol ou caminhadas no final de semana. “É recomendado conversar com um profissional de Educação Física antes de iniciar essas atividades e, no clima frio ou em áreas abertas, com corrente de vento, importante se proteger com agasalhos para o conforto térmico”, finaliza.

em pauta

Pindamonhangaba sedia fase final do Jomi e tem expectativa de aquecimento do comércio e turismo

Pindamonhangaba sediará a fase final do Jomi (Jogos da Melhor Idade) entre os dias 8 e 13 de julho. A cidade foi escolhida pelo Governo do Estado de São Paulo devido a sua infraestrutura esportiva e capacidade de organização de eventos de grande porte.

As competições serão disputadas em cerca de 10 locais – entre centros esportivos, ginásios, piscinas e outros equipamentos esportivos. Serão 14 modalidades masculinas e femininas para atletas com 60 anos ou mais.

Ao todo, o município vai receber mais de 2.500 pessoas, entre atletas, comissão técnica e dirigentes de 178 cidades do interior do Estado de São Paulo.

Embora os jogos comecem dia 8 de julho, parte das comissões já deve chegar alguns dias antes. “Cada cidade tem sua própria organização, de acordo com o calendário dos jogos e logística. Alguns devem chegar nos dias 4 e 5, enquanto outros chegam apenas na véspera da abertura. Da mesma forma, eles vão deixando a cidade conforme as competições acabam, sendo que alguns devem sair apenas dia 14 de julho”, explicou o diretor de Esportes, Macedo Guidice.

O Secretário de Esportes, Everton Chinaqui, disse que algumas delegações ficarão em escolas municipais, estaduais e até particulares, enquanto outras cidades e equipes da organização do Estado optam por hotéis e pousadas. “Teremos um grande apoio de várias secretarias da Administração Municipal para organização de logística e infraestrutura para sediarmos os jogos, que vão ajudar a movimentar o comércio e turismo da cidade”.

Além do aspecto esportivo, a realização dos jogos vai contribuir significativamente para



Divulgação



Divulgação



Divulgação

Nas fotos, pontos turísticos de Pindamonhangaba com potencial para atrair os visitantes durante os Jogos da Melhor Idade

aquecimento do setor de comércio e turismo na cidade.

O prefeito Isael Domingues destacou os benefícios econômicos para o município. “São pessoas que virão para a cidade e poderão, no tempo livre, conhecer as nossas riquezas naturais, nossos prédios históricos, nossa cultura e tudo que oferecemos no setor

turístico, bem como ajudar a fomentar o comércio em geral, rede de supermercados e até serviços. Enxergo os Jomi não apenas como uma oportunidade de desenvolvimento esportivo e social, mas também como uma possibilidade de fomento ao turismo e ao comércio. Lembrando que o período em que estarão aqui é o

mesmo das nossas atividades de aniversário da cidade, aumentando ainda mais os benefícios de recebermos as delegações”.

O prefeito ainda citou o efeito pós evento. “Essas pessoas, mais de 2.500, muitas levarão para seus parentes e amigos próximos o que perceberam da cidade. Essa percepção dos atletas e dirigentes, em

suas conversas, vão ajudar na propagação de nossa história e nosso setor de turismo – gerando nossas possibilidades para crescimento no setor”, finalizou Isael.

O Jomi são realizados pela parceria entre a Secretaria de Esportes do Estado e a Prefeitura de Pindamonhangaba, com apoio do Fundo Social de Solidariedade.

Prefeitura anuncia investimento de R\$ 2,3 milhões para construção de ginásio esportivo no Maricá e praça no Araretama

A Prefeitura de Pindamonhangaba anunciará nesta sexta-feira (24) duas novas obras que beneficiarão a população dos bairros Maricá e Araretama, totalizando investimento de R\$ 2,3 milhões, sendo 87% recursos de emenda parlamentar do deputado estadual Márcio da Farmácia.

Ginásio Esportivo

No bairro do Maricá, a Prefeitura investirá R\$ 1,2 milhão para construção de um novo equipamento público com salão

esportivo com arquibancada, sanitários, copa, vestiário e estacionamento. A obra será construída na avenida Tupinambá, pela empresa EMC Engenharia, e terá uma área construída de 633m². O prazo de execução é de oito meses.

“Trata-se de uma demanda que estava em projeto há algum tempo, contou com emenda também da então vereadora Gislene Cardoso e visa atender o Projeto Social Rayane, que trabalha a modalidade taekwon do, sob coordenação de Geison Andrade de Oliveira

e toda equipe”, afirmou o secretário de Esportes, professor Everton Chinaqui.

Praça de Lazer

Para a região oeste, a novidade será a construção de uma nova praça de lazer com total pavimentação, pista de caminhada, banco, lixeiras, iluminação, playground incluindo brinquedos para portadores de necessidades especiais, áreas de práticas esportivas e completo paisagismo.

A obra, localizada na avenida Mirabeau Antônio Pini, no Loteamento Nova Esperança (Araretama); está estimada em R\$ 1,1 milhão e será executada pela empresa Multivale Construtora, num espaço ao ar livre de 4.476m².

“Essa praça é mais uma ação da gestão Isael Domingues que visa a qualificar os espaços públicos urbanos com atrativos para uso da nossa população. Um espaço que hoje abriga um gramado e uma quadra de areia e que agora será totalmente revitalizada, valorizando o bairro que terá um espaço útil para o lazer e prática esportiva”, afirmou a secretária de Obras, Marcela Franco.

Agradecimento

Para o prefeito Isael Domingues, os investimentos demonstram que a atual gestão vem cumprindo com plano de governo firmado com a população. “São obras importantes para o lazer da comunidade e quero imensamente agradecer ao deputado Márcio da Farmácia, que muito tem trabalhado por nossa cidade. Somente

nessas duas melhorias ele injetou R\$ 2 milhões com suas emendas, apadrinhando 87% das obras, e nós completamos o valor menor com recursos do tesouro. Quero também agradecer ao vereador Felipe Guimarães, que na obra do Araretama foi fundamental para que essa melhoria fosse realizada, bem como o vereador Rogério Ramos na obra do Maricá”, afirmou Isael.



Divulgação

Área onde será construído o novo equipamento esportivo do Maricá



Divulgação

Nova Praça de lazer do bairro do Araretama será construída neste espaço no Loteamento Nova Esperança