Chuvas com trovoadas | Máx. 30 - Mín. 20 | Chuvas 70%

# Tribuna do Norte

FUNDAÇÃO DR. JOÃO ROMEIRO

Ano 141

Edição 9.816

# Prefeitura entrega mais 60 contratos de doação de imóvel para moradores do Castolira

Aconteceu na tarde de terça-feira (29) mais uma ação de regularização fundiária promovida pela Prefeitura de Pindamonhangaba. Sessenta famílias do Castolira receberam o contrato de doação do imóvel, que garante o registro da titularidade no Cartório de Registro.

O evento contou com a presença do vice-prefeito Ricardo Piorino, secretário de Habitação em exercício João Gontijo, diretora Monique Dias e dos vereadores Julinho Car e Herivelto Vela.

A ação faz parte do programa Meu Bairro é Legal, desenvolvido pela Secretaria de Habitação da Prefeitura de Pindamonhangaba.

PÁG. 3

#### Fundo Social recebe visita de representantes da Ericsson

O FSS (Fundo Social de Solidariedade) de Pindamonhangaba recebeu a vista de representantes da empresa Ericsson. A visita ocorreu no dia 18, na oficina do projeto 'Reinvente' – instalada em um galpão do Parque da Cidade.

A ação faz parte do processo de doação de resíduos de madeira da empresa para o Fundo Social de Solidariedade, que serão utilizados na oficina de marcenaria. A expectativa é que a doação ocorra em janeiro de 2023.

PÁG. 8



Desde 2017, a Prefeitura tem entregue contratos atendendo o tempo mínimo de moradia no imóvel

# Shape and the state of the stat

O 'Projeto Reinvente' do FSS tem ajudado a transformar a vida de centenas de famílias em Pindamonhangaba desde 2018

# Fatec abre inscrições para processo seletivo

Estão abertas as inscrições para vestibular das Faculdades de Tecnologia (fatecs) do Estado de São Paulo, para o processo seletivo para o primeiro semestre de 2023, para cursos superiores tecnológicos.

PÁG.

#### Eleição para Conselho da Juventude acontece neste sábado

A assembleia de eleição do Conselho Municipal da Juventude de Pindamonhangaba – Gestão 2022/2024 - ocorrerá no sábado (3), às 10 horas, no Palacete 10 de Julho (Deputado Claro César, 33 – Centro). A abertura para a inscrição dos interessados na votação acontece partir das 9h30. Poderão participar da assembleia de eleição, os eleitores com inscrição efetuada até o horário de início.



### Papai Noel chega a Pindamonhangaba e dá início ao **NATAL ENCANTADO**

Pindamonhangaba recebe Papai Noel e sua turma nesta quinta-feira, dia 1º, na praça Monsenhor Marcondes, dando início oficialmente à programação do 'Natal Encantado'. Além de uma decoração caprichada, a cidade recebe a Família Noel e mais de 50 shows musicais e apresentações culturais gratuitos, na praça Monsenhor Marcondes; praça Sete de Setembro; praça do Cisas; praça da Bíblia; praça de Eventos do Araretama; praça do Quartel e Igreja Matriz.





# Proerd forma nova turma em Pindamonhangaba

A Polícia Militar de Pindamonhangaba realizou, na última terça-feira, dia 29 de novembro, a formatura dos alunos que participaram do Proerd (Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência). A cerimonia ocorreu no ginásio da Associação Atlética Ferroviária.

\_ **PÁG.** 3

#### DETRAN.SP ALERTA: DEZEMBRO É O ÚLTIMO MÊS PARA RENOVAR CNHS VENCIDAS EM MARÇO E ABRIL DESTE ANO

Condutores devem regularizar o documento no prazo correto para evitar multas; serviço pode ser feito online, pelos canais do departamento ou do Poupatempo

PÁG. 2

### **Editorial**

#### Ele está chegando...

Entra ano e sai ano. Não importa com grande sejam os desafios enfrentados ao longo do ano, esta é uma época do ano em que a 'Magia Natalina' toma conta das ruas e alegra os corações... Ao menos dos pequenos.

Pensando neles, sobretudo, Pindamonhangaba recebe 'Papai Noel e sua turma' nesta quinta-feira, dia 1º, na praça Monsenhor Marcondes.

O evento dá início oficial à programação do 'Natal Encantado' – que, além da decoração temática, a cidade recebe a 'Família Noel' e mais de 50 shows musicais e apresentações culturais gratuitos.

Nesta edição os espaços que receberão o 'Bom Velhinho' são: praça Monsenhor Marcondes; praça Sete de Setembro; praça do Cisas; praça da Bíblia; praça de Eventos do Araretama; praça do Quartel e Igreja Matriz.

Como já virou tradição, neste dia 1º, a saída da carreata terá a participação da 'Carreta do Dogão' e de outros parceiros – alegrando a criançada – que faz fila em frente à casa do 'Bom Velhinho' para receber aquele abraço e claro, fazer seu pedido de Natal.

Este ano, a casinha do 'Papai Noel' também será ponto de entrega de brinquedos em bom estado, que as crianças quiserem doar para famílias em vulnerabilidade social.

Que este seja sempre o espírito natalino: a doação. A empatia. O amor ao próximo. O pensar no outro. E o agir. Não apenas na época do Natal, mas que perdure por todos os meses do ano, por todos os anos. Feliz mês natalino! Que o Natal aqueça os corações e que a solidariedade prevaleça sempre!

#### Eu indico A indicação dessa semana é o filme "Corra"

Chris (Daniel Kaluuya) é jovem negro que está prestes a conhecer a família de sua namorada branca Rose (Allison Williams). A princípio, ele acredita que o comportamento excessivamente amoroso por parte da família dela é uma tentativa de lidar com o relacionamento de Rose com um rapaz negro, mas, com o tempo, Chris percebe que a família esconde algo muito mais perturbador - e o jeito é tentar escapar.

> MARIA JUVANEIDE -**AUXILIAR EM** SERVIÇOS GERAIS



#### **Expediente**

#### Tribuna do Norte

Fundação Dr. João Romeiro

Criada pela Lei № 1.672 de 6 de M aio 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.

Praça Barão do Rio Branco, 25, Centro.

REDAÇÃO E BALCÃO **DE ANÚNCIOS:** 

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



# Inscrições abertas para curso de fabricação e venda de panetones e doces natalinos

O Sebrae, em parceria com a Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, a Acip e o Sincomércio, ofertam este curso que ensina gestão de vendas e finanças, além de capacitar profissionais com noções de boas práticas de fabricação e higiene pessoal, normas, receitas, técnicas de

manuseio de fornos, limpeza e a fabricação de tipos de panetones e biscoitos natalinos. Inscrições gratuitas e presenciais no SenI Pindamonhangaba

Os requisitos são: ter acima de 18 anos de idade, o nível fundamental de ensino, ser morador de Pindamonhangaba ou região e que deseja ser um potencial empreendedor e/ou micro empreendedor individual (MEI).

A carga horária é de 28 horas, e as aulas serão de 06 a 14 de dezembro (de segunda a sexta-feira, exceto feriados - em dias de jogos da copa do mundo, poderá sofrer ajustes nas datas e/ou horários), das 18h às 22h.

O Senai Pindamonhangaba fica na Av. Abel Corrêa Guimarães, 971 - Jd Resende.

#### Detran. SP alerta: dezembro é o último mês para renovar CNHs vencidas em março e abril deste ano

Condutores devem regularizar o documento no prazo correto para evitar multas; servico pode ser feito online, pelos canais do departamento ou do Poupatempo

Motoristas que tiveram a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) vencida nos meses de março e abril deste ano e ainda não renovaram o documento devem regularizar a situação até o dia 31 de dezembro de 2022. A norma foi estabelecida a partir da publicação da Deliberação 243 do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), de 09/11/21.

A nova legislação definiu um novo cronograma referente ao prazo para a renovação do documento (veja abaixo). Assim, por exemplo, as CNHs que venceram em março e abril de 2022 deverão ser renovadas até o fim do mês de

A punição em caso de fiscalização de trânsito para quem não regularizar o documento no prazo correto é de sete pontos na carteira, além de multa no valor de R\$ 293.47. conforme determina o Código de Trânsito Brasileiro

A solicitação de renovação do

documento pode ser feita online, pelo portal do Detran.SP (www. detran.sp.gov.br), Poupatempo (poupatempo.sp.gov.br), aplicativo Poupatempo Digital ou via Whatsapp do Detran.SP. Para utilizar, o usuário pode salvar o contato no celular pelo número 11 2178-9494 ou também pelo portal, clicando no link que direciona para o aplicativo.

Passo a passo para renovar o documento

Para renovar a CNH, basta acessar os canais digitais (www. detran.sp.gov.br, www.poupatempo.sp.gov.br, app Poupatempo digital ou Whatsapp do Detran.SP (11-2178-9494). Após confirmar ou atualizar os dados, o motorista agenda e realiza o exame médico na clínica indicada pelo sistema.

Para o condutor que vai renovar as carteiras de habilitação categorias A e B, selecione a data e hora para exame médico com um profissional credenciado pelo Departamento de Trânsito. No caso de profissionais que exercem atividade remunerada é necessário que se faça também o exame psicológico.

Para as renovações das categorias C, D ou E: o primeiro passo é marcar exame toxicológico em uma das clínicas credenciadas.

Com a aprovação nos exames, é necessário pagar a taxa de emissão da CNH (R\$ 116,50) e aguardar orientações via e-mail para acessar a CNH Digital, que tem a mesma validade do documento físico e fica disponível no aplicativo Carteira Digital de Trânsito (CDT). O código de segurança para acessar a CNH digital também pode ser consultado pelos canais eletrônicos do Poupatempo.

Para evitar deslocamentos e proporcionar mais conforto e comodidade, além da CNH digital, cidadão irá receberá a CNH física, pelos Correios, no endereço indicado pelo motorista.

# Proseando

#### Maurício Cavalheiro ocupa a cadeira nº 30 da

APL - Academia



#### Rua das Flores

Depois de algum tempo sem charadas, arrisco-me a mais uma. Será que você consegue decifrar o nome da flor? Envie a resposta ao WhatsApp 99735 0611.

Dona Violeta é a proprietária das vinte casas na Rua das Flores. Ela aluga somente para mulheres. Na semana passada havia apenas duas unidades desocupadas.

As casas não apresentam nenhum tipo de deterioração: nenhuma manchinha nas paredes internas e externas, nenhuma rachadura, nenhuma teia de aranha, nenhum desleixo. Todas sãoavarandadas, circundadas por cerca de madeira de meio metro, e relva que mais parecetapete de veludo. Para chegar à porta principal há calçamento de pedras

São Tomé. A rua é a atração da cidade. Quem a conhece se encanta, e quer porque quer morar nela. Mas para locar alguma daquelas casas, existem regras inegociáveis;

entre elas: toda moradia deve

conservar o modelo das demais

em formato e cuidado; toda moradora, sem exceção, deve ter o nome de alguma flor. Outra exigência: a inquilina deve ajardinar o gramado com a flor de seu nome.

Na última semana apareceram duas mulheres interessadas. Dona Violeta entrevistou cada uma delas, separadamente, no escritório.

- Documento, por favor. A baixinha estrábica, de dentes que não cabiam na boca, remexeu a bolsa e apresentou o RG. Dona Violeta meneou a cabeça.

Você já não atende ao primeiro requisito. Não tem nome

— Por favor, leia o nome de

−Filiação... Rosa... E daí?

— Então... Filha de Rosa também é flor. Não concorda?

A locadora contou até dez para não mandar a mulher para aquele lugar, engoliu impropérios e mandou entrar a segunda interessada.

−Se você não tem nome de flor,

não me faça perder tempo. — Tenho sim. Sei que é uma

condição sinequa non. –Então me mostre um

documento comprobatório. – Aqui está o meu RG. Mas, se me permite, quero fazer uma brincadeira com a senhora. Vou dizer o meu nome numa charada. Depois, a senhora confirma no documento.

Dona Violeta é uma octogenária culta que ama a música erudita e os grandes clássicos da literatura; que faz palavras cruzadas, sudoku e, principalmente, adora desvendar

-Até hoje não houve charada que me vencesse.

–Quero ver se a senhora é boa mesmo. Lá vai. Meu nome é composto por um sinônimo do profissional que deixa a cidade limpa, por uma enorme quantidade de água salgada, e pela primeira metade do cubo numerado.

Em menos de dois minutos a locadora acertou. Após conferir o nome no RG, Dona Violeta abriu uma das gavetas da escrivaninha e estendeu a chave à mulher.

— Seja bem-vinda à Rua das

Flores.

# cidade

# Prefeitura entrega mais 60 contratos de doação de imóvel para moradores do Castolira

Aconteceu na tarde de terça-feira (29) mais uma ação de regularização fundiária promovida pela Prefeitura de Pindamonhangaba. Sessenta famílias do Castolira receberam o contrato de doação do imóvel, que garante o registro da titularidade no Cartório de Registro.

O evento contou com a presença do vice-prefeito Ricardo Piorino, secretário de Habitação em exercício João Gontijo, diretora Monique Dias e dos vereadores Julinho Car e Herivelto Vela.

A ação faz parte do programa Meu Bairro é Legal, desenvolvido pela Secretaria de Habitação da Prefeitura de Pindamonhangaba.

Esse foi o quarto encontro realizado com os moradores do Castolira. Em maio deste ano, foram entregues 207 contratos de doação de imóveis para as famílias do Loteamento Castolira.

Com a ação, os moradores beneficiados poderão realizar o registro em Cartório e garantir maior segurança jurídica e valorização de seus imóveis. "É um documento de suma importância que muitas famílias estão aguardando há muitos anos e com ele em mãos os moradores poderão contrair, por exemplo, um financiamento bancário para realizar reforma do seu imóvel", explicou o secretário João Gontijo.

O loteamento Castolira foi implantado em 2000 através de sorteio que beneficiou 928 famílias. Desde 2017, a Prefeitura vem realizando a entrega de contratos atendendo o tempo mínimo de moradia da família no imóvel.

Segundo o vice-prefeito Ricardo Piorino, o programa Meu Bairro é Legal vem cumprindo sua missão e os moradores que ainda não entregaram a documentação podem procurar a equipe na Secretaria de Habitação. "A regularização dos imóveis vem sendo uma grande prioridade da nossa gestão e quero parabenizar o secretário Felipe César, João Gontijo, Monique e toda equipe da Habitação por esse importante trabalho". afirmou.



Nos últimos anos, cerca de 1.400 famílias foram contempladas com essa documentação, possibilitando a regularização de imóveis nos bairros Castolira, Nova Esperança, Azeredo e Maricá.

No próximo dia 7 de fevereiro, a Prefeitura estará no bairro Araretama entregando mais de 100 contratos para moradores do Residencial Nova Esperança.



# Proerd forma nova turma em Pindamonhangaba





#### COLABOROU COM O TEXTO: Jaqueline Barreto

A Polícia Militar de Pindamonhangaba realizou, na última terça-feira, dia 29 de novembro, a formatura dos alunos que participaram do Proerd (Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência).

A cerimonia ocorreu no ginásio da Associação Atlética Ferroviária; formando, oficialmente, a turma do segundo trimestre de 2022 do programa promovido em Pindamonhangaba para os alunos dos 5º anos, em parceria com a Rede Municipal de Ensino.

Além dos formandos, educadores, autoridades municipais e responsáveis pelas crianças celebraram a conclusão do projeto.

Ministrado por policiais voluntários, o Proerd acontece uma vez por semana, durante três meses, em escolas do município. E trabalha a conscientização dos danos causados pelo uso de drogas e álcool com estudantes do 5º ano do Ensino Fundamental. A Prefeitura e empresas privadas são apoiadoras da iniciativa em Pindamonhangaba.

Como de costume, a ocasião contou com músicas temáticas, Hino Nacional e Municipal e a entrega de certificado aos participantes. Também houve a entrega de sete bicicletas aos alunos que escreveram as melhores redações.

A solenidade teve a presença da capitã Policial Militar Lucimeire Jeronymo, comandante da 2ª Cia. da PM de Pindamonhangaba; do secretário de Segurança Pública, Fabrício Augusto Pereira; do Sargento,-Tiago Henrique Gonçalves; da representante da secretaria da Educação, Elaine de Abreu; do Dirigente Regional de Ensino, Luiz Gustavo Martino de Souza; representantes de entidades municipais e de empresas pri-

Os alunos receberam seus certificados de conclusão do projeto e os melhores alunos em redação ganharam bicicletas.

Elaine de Abreu – representando a secretaria da Educação -, falou um pouco sobre a celebração: "O evento de hoje foi um marco para nossas crianças, que durante o ano tiveram as aulas com os policiais do Proerd, para combater as drogas, e incutir deles a vontade de dizer não as drogas", disse. "E o mais bonito hoje para mim foi o primeiro lugar, da nossa aluna com autismo que venceu todos os obstáculos. Para nós isso é uma grande vitória também", finalizou Elaine.

Os alunos ainda tiveram uma surpresa especial com a visita do 'Leão Daren' – mascote do programa, onde a alegria foi contagiante.







Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação — CACS FUNDEB Pindamonhangaba

CACS **FUNDEB** 

#### EDITAL DE ELEIÇÃO PARA MANDATO 2023-2026

A Presidente em exercício do Conselho Municipal de Acompanhamento e Controle Social do Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação de Pindamonhangaba, torna público o presente edital de eleição para composição do colegiado para o mandato 2023-2026, a iniciar-se em 1º de janeiro de 2023, conforme dispõe o § 9º do Artigo 33 da Lei Federal nº 14.113/2022 e o Artigo 3º da Lei Municipal nº 6.419/2021.

#### DOS SEGMENTOS

DAS INSCRIÇÕES

- 1- Comporão o mandato 2023-2026 os seguintes segmentos de representantes
- a) Representantes do Poder Executivo Municipal / Secretaria Municipal de Educação Indicados pelo dirigente (LF 14113/2020, Art. 34, § 2, I e LM 6419/2021, Art. 2°, § 1, I)
- b) Representantes dos Professores da Educação Básica Pública Indicados pela entidade sindical (LF 14113/2020, Art. 34, § 2, III e LM 6419/2021, Art. 2°, § 1, III)
- c) Representantes dos Diretores das Escolas Básicas Públicas
- Eleição pelos pares (LF 14113/2020, Art. 34,§ 2, II e LM 6419/2021, Art. 2°, § 1, II) d) Representantes dos Servidores Técnicos-Administrativos da Escolas Básicas Públicas
- Indicados pela entidade sindical (LF 14113/2020, Art. 34.§ 2, III e e LM 6419/2021, Art. 2°. § 1, III)
- e) Representantes dos Pais de Alunos das Escolas Básicas Públicas - Eleição pelos pares (LF 14113/2020, Art. 34, §2, II e e LM 6419/2021, Art. 2°, § 1, II)
- entantes dos Estudantes das Escolas Públicas
- Eleição pelos pares (LF 14113/2020, Art. 34, § 2, II e LM 6419/2021, Art. 2°, § 1, II) g) Representantes do Conselho Municipal de Educação
- Indicados pelo dirigente (LF 14113/2020, Art. 34, § 2, I e LM 6419/2021, Art. 2°, § 1, I)
- h) Representantes dos Conselhos Tutelares
  - Indicados pelo dirigente (LF 14113/2020, Art. 34, § 2, I e LM 6419/2021, Art. 2°, § 1, I)

2- As inscrições para os segmentos específicos de eleição entre os pares, bem como os para os segmentos

de indicação da entidade sindical, poderão ser realizadas em formulário através do Google Forms que será disponibilizado através do link abaixo, com abertura às 9h00 do dia 1º de dezembro e encerramento às 9h00

#### https://forms.gle/F2zNC9JgRFQc1WVe6

O link acima apresenta formulário que destina-se a recepcionar as inscrições para representação dos

4- Os segmentos que preveem indicação da entidade sindical (professores e

- indicação da Diretoria Regional de Ensino de Pindamonhangaba, orgão responsável pela administração das escolas de ensino médio deste município.
- técnicos-administrativos), terão os nomes dos inscritos no formulário, apresentados para deliberação e indicação daquele órgão. 5- As inscrições dos habilitados e os impedidos de participarem das eleições, bem como compor o
- ou indeferidas de acordo com o que preconiza o § 5º do Art. 34 da Lei Federal 14113/2020 e o § 4° do Art. 2° da Lei Municipal 6419/2021.

#### DO CRONOGRAMA

| 01/12/2022 | <ul> <li>Publicação do edital de eleição no Diário Oficial do Município</li> <li>Circular para todas as unidades escolares municipais (via SME)</li> <li>Abertura do formulário às 9h00 no Google Forms</li> </ul> |
|------------|--|
| 05/12/2022 | <ul> <li>Fechamento do formulário de inscrições às 9h00</li> <li>Apuração das inscrições deferidas</li> </ul>  |
| 07/12/2022 | Publicação das inscrições deferidas no Diário Oficial do Município   |
| 08/12/2022 | ELEIÇÃO - 1° chamada às 18h00, 2° chamada às 18h15.  |
|            | Local: Secretaria Municipal de Educação<br>Endereço: Rua Senador Dino Bueno, nº 119, Centro  |
| 09/12/2022 | <ul> <li>Envio dos nomes do novo colegiado à Secretaria Municipal de<br/>Educação, para providências quanto à emissão da Portaria Geral<br/>de designação dos novos membros.</li> </ul>                            |
| 14/12/2022 | <ul> <li>Reunião ordinária presencial com os novos membros para eleição<br/>do Presidente, Vice Presidente e Secretário para o mandato<br/>2023-2026.</li> </ul>   |
|            | Local: Secretaria Municipal de Educação<br>Endereço: Rua Senador Dino Bueno, nº 119, Centro  |

Andrea Campos Sales Martins Presidente em exercício

OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS, TÍTULOS E DOCUMENTOS E CIVIL DAS PESSOAS JURÍDICAS DA COMARCA DE PINDAMONHANGABA-SP Av. Albuquerque Lins nº 518, São Benedito, Tel.: (12) 3642-1416, Pindamonhangaba-SP.

#### EDITAL DE INTIMAÇÃO (Lei nº 9.514, de 20 de novembro de 1997)

Faz a presente INTIMAÇÃO por edital de LEANDRO DE LIMA OLIVEIRA, em vir-Faz a presente INTIMAÇÃO por edital de LEANDRO DE LIMA OLIVEIRA, em virtude do mesmo não ter sido encontrado nos endereços indicados, e atendendo ao requerimento da credora fiduciária – CAIXA ECONÔMICA FEDERAL – CEF, deverá Vossa Senhoria comparecer a esta Serventia, no endereço supra, para efetuar o pagamento da importância em mora, correspondente à quantia de R\$ 24.531,43, além das despesas de intimação, publicação do presente edital e emolumentos das quais é devedor em decorrência de atraso no pagamento de prestações relativas ao contrato de financiamento imobiliário nº 878770272016, firmado em 26 de janeiro de 2018, garantido por alienação fiduciária registrada sob nº 02 na matrícula nº 69.484, tendo por objeto o imóvel situado na AVENIDA ANTÔNIO FERNANDES — "SILVINHO LOCUTOR" Nº 140. APTO 42. BLOCO 4A. CONDOMÍNIO VISTAS DA MANTIQUEItendo por objeto o imovei situado na AVENIDA ANTONIO FERNANDES – "SILVINHO LOCUTOR" Nº 140, APTO 42, BLOCO 4A, CONDOMÍNIO VISTAS DA MANTIQUEI-RA, VIVER MELHOR PINDAMONHANGABA, NESTA CIDADE, CEP 12.423-449. O prazo para pagamento da dívida é de 15 dias úteis, a contar da terceira e última publicação deste edital, sob pena de rescisão contratual e consolidação da propriedade do imóvel na pessoa da credora/requerente.

Pindamonhangaba, 01 de dezembro de 2022

OVIDIO PEDROSA JUNIOR - Oficial Registrador -

ASSEMBLÉIA DE ELEIÇÃO DO CONSELHO MUNICÍPAL DA JUVENTUDE DE PINDAMONHANGABA- CONJUV-**GESTÃO 2022/2024** 

CONVITE PARA ASSEMBLEIA DE ELEIÇÃO DO CONSELHO MUNICI-PAL DA JUVENTUDE DE PINDAMO-NHANGABA - COMJUV

A Comissão Eleitoral, considerando o Anexo I - Cronograma, do Edital do processo de eleição para os representantes da Sociedade Civil do Conselho Municipal da Juventude de Pindamonhangaba - COMJUV - Gestão 2022/2024, CONVIDA A SOCIEDADE CIVIL para participar da ASSEMBLEIA DE ELEIÇÃO DO CONSELHO MUNI-CIPAL DA JUVENTUDE DE PINDA MONHANGABA - COMJUV, que será realizada: DATA: 03/12/2022 (SÁBA-DO) HORÁRIO: 10 HORAS LOCAL **AUDITÓRIO DO PALACETE 10 DE** JULHO, LOCALIZADO NA RUA DE-PUTADO CLARO CÉSAR, 33 - CEN-TRO - PINDAMONHANGABA/ SÃO PAULO PODERÃO PARTICIPAR DA PLENÁRIA ELEITORAL DO COMJUV TODOS OS MUNÍCIPES PRESENTES A ASSEMBLEIA, sendo a abertura para A INSCRIÇÃO DOS INTERES-SADOS NA VOTAÇÃO A PARTIR DAS 9H30. Participarão da Assembleia de eleição, os eleitores cuja inscrição tenha sido realizada até o horário de início da mesma. Cada eleitor poderá votar em 2 candidatos de cada segmento, em cédula específica distribuída pela Comissão Eleitoral no dia da votação. Todos os trâmites do Processo de Eleição, bem como as listas dos candidatos aptos a concorrer as vagas, encontram se disponíveis no site da Prefeitura, https://pindamonhangaba.

Pindamonhangaba, 29 de setembro de 2022.

sp.gov.br/-eleicao-conselho-municipal-

#### CRONOGRAMA DE ENTREGA DAS CESTAS BÁSICAS, PELO SETOR DE ALMOXARIFADO CENTRAL, REFERENTE AO MÊS DE NOVEMBRO/2022:

NOVO ENDEREÇO DO SETOR DE ALMOXARIFADO CENTRAL RUA RESENDE, 60 - QUADRA COBERTA - NA RUA DO DEPÓSITO DOS CORREIOS (NA VIA EXPRESSA DR. LESSA), PRÓXIMO À PADARIA PANEDORO.

- · **Dia 25/11 (Sexta-feira)** Somente servidores com nomes iniciados pelas letras: A, B, C, D, E;
- Dia 28/11 (Segunda-feira ) DIA DO JOGO DA SELEÇÃO DO BRASIL NA COPA - EXCEPCIONALMENTE HORÁRIO DE
- ENTREGA DAS 8 até 11 horas Somente servidores com nomes iniciados pelas letras: A, B, C, D, E;
- Dia 29/11 (Terça-feira) Somente servidores com nomes iniciados pelas letras: F, G, H, I, J, K, L;
- Dia 30/11 (Quarta-feira) Somente servidores com nomes iniciados pelas letras: M, N, O, P, Q;
- Dia 01/12 (Quinta-feira) Somente servidores com nomes iniciados pelas letras: R, S, T, U, V, W, X, Y, Z.
- -Dias 02/12 (Sexta-feira) e 05/12 (Segunda-feira) - DIA DO JOGO DA SELEÇÃO DO BRASIL NA COPA - EXCEPCIONALMEN-TE HORÁRIO DE ENTREGA DAS 8 até 13 horas - Servidores que não retiraram a sua cesta básica no dia correspondente

#### Observações:

à inicial de seu nome.

1) Os servidores aposentados (com idade acima de 60 anos) e gestantes deverão ser atendidos de forma preferencial, ou seja, por ordem de chegada e sem obedecer a ordem alfabética nos dias acima mencionados:

2) A entrega das cestas básicas obedecerá a ordem alfabética das iniciais dos servidores beneficiados e não da pessoa que estiver retirando as cestas (no caso de retirada da cesta básica por terceiros). 3) NÃO SERÃO ACEITOS OS TERMOS DE AUTORIZAÇÃO DE RETIRADA POR TER-CEIROS que apresentarem rasuras, não estiverem preenchidos corretamente ou incompletos e, que não sejam originais (não serão mais aceitos termos xerocados parcialmente ou em sua totalidade); 4) O horário de entrega será das 8 às 16 horas, com EXCEÇÃO AOS DIAS DOS JO-GOS DA SELEÇÃO DO BRASIL NA COPA Favor prestarem a atenção nos horário desses dias que estão em destaque.

Haverá, também, entrega de cestas na Subprefeitura de Moreira César, para facilitar aos servidores que residem ou trabalham naquela região.

A intenção é atender da melhor maneira possível a todos os servidores e seus familiares. Salientamos que este período não será

prorrogado em hipótese alguma. Solicitamos dessa forma, que todos os servidores atentem-se às datas e horários, para que possamos nos adequar e fazer um trabalho mais eficiente.

Agradecemos a colaboração de todos



da-juventude-comjuv.

MUNICÍPIO DE PINDAMONHANGABA SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

#### PORTARIA INTERNA DA SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO № 829, DE 28 DE NOVEMBRO DE 2022.

Marcelo Ribeiro Martuscelli, Secretário Municipal de Administração, no uso da competência conferida pelo art. 5º do Decreto nº 5.828, 21 de julho de 2020, e considerando o parecer da Comissão Processante, Resolve designar os atuais membros da Comissão do **Processo Administrativo Disciplinar nº 002/2021**, para dar continuídade à apuração do processo, para que no prazo de 90 (noventa) dias, contados a partir de 09 de dezembro de 2022, sejam concluídos os trabalhos.

Esta portaria entra em vigor nesta data

Pindamonhangaba, 28 de novembro de 2022.

warceto rubeiro Martuscelli
Secretário Municipal de Administração
Registrada e publicada na Secretaria Municipal de Administração em 28 de novembro de 2022.
SMA/egga/memo 50019.2022

#### PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA

#### DECRETO Nº 6.290, DE 30 DE NOVEMBRO DE 2022.

Autoriza o uso pelos permissionários do serviço de táxi da Bandeira II, no período que especifica

Dr. Isael Domingues, Prefeito Municipal de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições legais:

Art. 1º Fica autorizado o uso pelos permissionários do serviço de táxi a Bandeira II, durante as 24 (vinte e quatro) horas do dia, no período de 1º a 31 de dezembro de 2022.

Art. 2º Este Decreto entra em vigor a partir de 1º de dezembro de 2022, revogadas as disposições

Pindamonhangaba, 30 de novembro de 2022.

Fabrício Augusto Pereira Secretário de Segurança Pública

Registrada e Publicada na Secretaria de Negócios Jurídicos em 30 de novembro de 2022

Anderson Plínio da Silva Alves Secretário de Negócios Jurídicos



#### CONVOCAÇÃO - 11ª REUNIÃO ORDINÁRIA

#### Conselho Gestor do Parque Natural Municipal Trabiju

Ficam os Senhores Conselheiros Titulares e Suplentes do Conselho Gestor do Parque Natural Municipal do TRABIJU - CGPNMT, convocados a participarem e toda a população convidada a participar da "11ª Reunião Ordinária em 15/12/2022", a ser realizada em data e local abaixo, para interação e discussão da pauta a seguir:

- 01 Chamada;
- 02 Aprovação da Ata anterior:
- 03- Informes gerais do ano com resultados de visitação, resultados de ações de manutenção e outros dados importantes relacionados a administração da Unidade de Conservação
- 04 Estratégias para garantir a renovação do Conselho Consultivo na próxima
- 05 -Planejamento para 2023
- 06 Informes gerais e outros;

Reunião será realizada online, conforme dados abaixo: Data: 15/12/2022 (quinta-feira) Horário: Primeira chamada: 15:00h / Segunda chamada: 15:15h

**Local:** Sala Virtual do Aplicativo Meet Google (gratuito) LINK: meet.google.com/pjf-mbod-mxo

Pindamonhangaba, 29 de novembro de 2022.

RAFAEL RIBEIRO CAVALCANTE DE SOUZA Presidente Conselho Gestor do Parque Natural Municipal Trabiju Gestão 2020/2022



PREFEITURA MUNICIPAL DE **PINDAMONHANGABA** PUBLICIDADE DOS PROCESSOS DE LICITAÇÃO

> \*\*\*ATAS DE REGISTRO DE PREÇO\*\*\*

#### PREGÃO ELETRÔNICO REGIS-TRO DE PREÇOS 192/2022 (PMP 12306/2022) Na licitação supra que cuida de "Contratação de empresa especializada

na instalação e desinstalação de aparelhos de ar condicionado, a fim de atender a prefeitura municipal de Pindamonhangaba pelo período de doze meses" foi firmada a ata de registro de preço: Ata 298/2022, de 18/11/2022, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor da ata, o Sr. Marcelo Ribeiro Martuscelli, e pela contratada, empresa Esper & Florêncio Assistência e Serviços Ltda, o Sr. Car los Henrique Pinheiro.

#### PREGÃO ELETRÔNICO TRO DE PREÇO 188/2022 (PMP 11867/2022) Na licitação supra que cuida de "Aqui-

sição de aparelhos de ar condicionado, a fim de atender a Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba pelo período de doze meses" foram firmadas as atas de registro de preco: Ata 299/2022, de 18/11/2022, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor da ata, o Sr. Marcelo Ribeiro Martuscelli, e pela contratada empresa Gervasio Marques Neto Eireli, o Sr. Gervasio Marques Neto; Ata 300/2022, de 18/11/2022, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor da ata, o Sr. Marcelo Ribeiro Martuscelli, e pela contratada empresa Master Eletrodomésticos Eireli, a Sra. Fernanda Aparecida Vieira Fritzen; Ata 301/2022, de 18/11/2022 vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor da ata, o Sr. Marcelo Ribeiro Martuscelli, e pela contratada, empresa Ventisol da Amazônia Industria de Aparelhos Elétricos LTDA, o Sr. Júlio César Garcia Martins

#### \*\*\*CONTRATOS\*\*\*

#### PREGÃO ELETRÔNICO 185/2022 (PMP 12090/2022) Na licitação supra que cuida de "Aqui-

sição de materiais elétricos para iluminação natalina, para compor o projeto natalino 2022", foram firmados os contratos: Contrato 272/2022. de 22/11/2022, no valor de R\$ 66.000,00 vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor do contrato, o Sr. Alcemir José Ribeiro Palma, e pela contratada, empresa Leão de Judá Comercial Ltda, o Sr. Edvaldo Vilha do Lago; Contrato 273/2022, de 22/11/2022, no valor de R\$ 16.000,00, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor do contrato, o Sr. Alcemir José Ribeiro Palma, e pela contratada, empresa R. W. P Distribuidora e Serviços Ltda – ME, o Sr. Raphael Wesley Pacheco da Silva.

# geral

# Pindamonhangaba estimula projeto antirracismo em escolas

Pinda estimula projeto antirracismo em escolas

A Escola Estadual Eurípides Braga, localizada no bairro do Crispim, realizou uma ação antirracismo com os alunos. Esse projeto foi uma trilha antirracista idealizada pelas professora Beatriz e pelo professor Marcus Vinicius, Gislene. A escola ainda recebeu uma capacitação do intelectual Claudinei Corrêa.

A Secretário da Família, Mulher e Direitos Humanos, João Carlos Ribeiro Salgado, participou do evento e cumprimentou a diretoria da escola e professores pela iniciativa de levar essa discussão para dentro da unidade.

Ele também entregou a cartilha sobre palavras antirracistas. "É uma bela iniciativa da unidade. Um feito importante para a realização dessa atividades antirracismo, para a conscientização das pessoas sobre a necessidade de trazer o assunto à toa e debater meios para a lutar pelos direitos iguais e fim do preconceito".

Os alunos também tiveram estudos, palestras, leituras sobre e o tema, aprimorando os conhecimentos, produziram cartazes e ensaiaram a música. O Grêmio Estudantil foi protagonista e auxiliou no concurso miss Dandara, promovido entre alunos da escola.



# Vagas temporárias: Como se destacar m uma entrevista de emprego?

Com a proximidade do final do ano, as empresas começam a buscar profissionais temporários no mercado -- principalmente para as vendas de Natal. A Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) estima a contratação de 109,4 mil servidores no país para dar conta do aumento previsto para a movimentação do comércio. A projeção é que essa deve ser a maior oferta de vagas temporárias em nove anos, quando, em 2013, foram abertos 115,5 mil postos.

O coordenador do curso de Administração da Anhanguera, professor Eduardo Pedroso, explica que, para se destacar, o profissional precisa conhecer o perfil da companhia onde irá pleitear um cargo. "Durante a entrevista de emprego, é interessante que o candidato demonstre empolgação pela possível nova experiência e saiba o básico sobre o estabelecimento onde pretende trabalhar", afirma o docente. "É nesse momento quando ocorre a maior conexão com os recrutadores e estar preparado é imprescindível", conti-

Com a retomada econômica, muitas empresas deverão efetivar os funcionários temporários. "O desempenho do funcionário é o que vai definir a efetivação no local, por isso, é importante manter a excelência nos serviços para conquistar o desenvolvimento", orienta.

Para auxiliar quem busca por novas oportunidades, o acadêmico da Anhanguera elencou seis dicas para conseguir destaque nos processos seletivos:

#### 1 - Redes Sociais

As redes sociais funcionam como uma janela onde é possível observar diversos horizontes e permitem a busca por vagas de emprego ou por caminhos para o desenvolvimento profissional. Plataformas como Instagram, Facebook, LinkedIn, possibilitam a criação de perfis moldados às tendências de mercado e, para isso, é necessário manter a atualização e manutenção constantes. Por outro lado, a imersão nas redes sociais, também possibilita que o candidato obtenha informações sobre as empresas e possa participar do processo seletivo de forma mais apropriada.

#### 2 - Preparo do CV

Preparar o currículo sempre foi um assunto bastante falado, principalmente pelos recrutadores. Um documento bem objetivo e organizado gera curiosidade por parte dos empregadores e aumenta as chances de obter sucesso. É interessante priorizar a apresentação de habilidades e conhecimentos, para que o selecionador identifique as informações em destaque. Além disso, é importante destacar que a prática de mercado, sugere que seja feito um currículo para cada vaga específica, demonstrando assim o interesse genuíno do candidato à vaga pretendida.

#### 3- Cadastramento do CV em sites de Recrutamento

Com o currículo em mãos, o cadastro nos principais sites de

seleção da região do candidato, além de sites de recrutamento nacionais, é uma estratégia válida que aumenta a possibilidade de conquistar um posto. Às vezes, essa etapa pode parecer enfadonha, entretanto, feita uma vez não será necessário fazer novamente, aí é só observar as vagas publicadas, se candidatando nas quais possui perfil. È preciso ter atenção ao preenchimento das questões e sempre acompanhar o status do processo seletivo nas plataformas.

#### 4 - Desenvolvimento de Habilidades Comportamentais

habilidades Desenvolver comportamentais (soft skills), ligadas à inteligência emocional, trabalho em equipe, resiliência

para lidar com problemas e soluções no espaço de trabalho, é um diferencial na hora de conquistar uma vaga. O investimento em cursos e capacitações sobre o tema ajuda a melhorar sua empregabilidade.

#### 5- Preparação Profissional

Com diversas opções de profissões no mercado, o auxílio de um profissional qualificado, por meio de um teste vocacional, é ideal para conseguir descobrir as escolhas mais convenientes ao candidato, com base nas competências individuais. É interessante buscar auxílio de um especialista em RH ou psicólogo.

#### 6- Especialização em uma

única área Quanto mais apropriação se mostra sobre dado assunto, maiores serão as oportunidades que se abrirão no mercado de trabalho. Escolher um ramo de atuação e se especializar como tal torna o candidato indispensável para determinadas atribui-

#### Mais dicas sobre carreiras

No portal da Kroton, detentora da Faculdade Anhanguera, é possível encontrar vídeos com dicas sobre desenvolvimento profissional, como criar e destacar o currículo, administração de LinkedIn, tendências de processos seletivos, empreendedorismo e relatos de profissionais muito bem alocados no mercado de trabalho. Mais informações acesse o site do Canal Conecta.



# cotidiano

# Eleição para 'Conselho da Juventude' acontece no sábado



A assembleia de eleição do Conselho Municipal da Juventude de Pindamonhangaba – Gestão 2022/2024 - vai ocorrer no sábado (3), às 10 horas, no Palacete 10 de Julho (Deputado Claro César, 33 – Cen-

A abertura para a inscrição dos interessados na votação acontece partir das 9h30. Poderão participar da assembleia de eleição, os eleitores com inscrição efetuada até o horário de início.

Cada eleitor poderá votar em dois candidatos de cada segmento, em cédula específica distribuída pela Comissão Eleitoral no dia da votação. Todos os trâmites do Processo de Eleição, bem como as listas dos candidatos aptos a concorrer as vagas, estão disponíveis no site da Prefeitura, https:// pindamonhangaba.sp.gov. br/-eleicao-conselho-municipal-da-juventude-comjuv.

A diretora de Direitos Humanos, Cidinha Pedroso, explicou que "o Conselho da Juventude é uma instância que permite a manifestação democrática a partir da participação ativa da

sociedade no exercício de sua cidadania, nos espaços de representação coletiva, contribuindo para transformações sociais, bem como a realização dos direitos fundamentais".

O secretário de Mulher, Família e Direitos Humanos, João Carlos Ribeiro Salgado, informou que "é importante que toda a sociedade civil se envolva e seja participativa na eleição dos representantes dos Conselhos, pois serão os que acompanharão e farão proposituras e reivindica-

O prefeito de Pindamonhangaba, Isael Domingues destacou que "os Conselhos Gestores possibilitam a participação da sociedade civil nas discussões sobre o planejamento e na gestão das diversas políticas públicas responsáveis pela promoção de direitos fundamentais centrados em diferentes áreas, como saúde, assistência social, educação, trabalho, moradia, e, nesse contexto específico, da juventude, que representa uma parcela significativa de nossa população", concluiu.

# Novelis abre inscrições em programa para auxiliar estudantes



A Novelis, líder mundial em laminados e reciclagem de alumínio, acaba de abrir as inscrições para a primeira edição do Programa Formare em Pindamonhangaba. A iniciativa é uma parceria com a Fundação IOCHPE, idealizadora do programa, e visa oferecer oportunidade de desenvolvimento rumo à jornada de formação profissional para estudantes de escolas públicas. Os interessados terão até o dia 4 de dezembro para realizar a inscrição.

No total, serão disponibilizadas 15 vagas para alunos e alunas de sete instituições localizadas no entorno da fábrica da Novelis. Os candidatos interessados devem realizar a pré-inscrição por meio de formulário on-line no link http:// avaformare.org.br/cadastro/ - selecionando o processo seletivo "Formare Novelis 2023 -Pindamonhangaba/SP".

Para a inscrição, é necessário que o jovem tenha 17 anos completos até dezembro 2022, esteja cursando ensino médio em rede pública, esteja matriculado em uma das escolas selecionadas no ato da adesão

e tenha renda familiar per capita (por pessoa) de até um salário-mínimo.

O curso terá carga horária total de aproximadamente 900 horas, com aulas presenciais na Novelis – duração de 5 horas diárias, das 08h às 13h. O roteiro inclui disciplinas como Comunicação Oral e Escrita; Matemática Aplicada e Lógica; Saúde, Segurança no Trabalho, Qualidade e Meio Ambiente; Organização Empresarial; Relacionamento e Cidadania; Informática Aplicada; Criatividade e Inovação (Projeto Integrador); Projeto de Vida e Trabalho; Atividades de Integração (idiomas e outras); Prática Profissional Supervisionada; e Disciplinas Técnicas. Os candidatos aprovados receberão Bolsa Auxílio Formare, no valor de meio salário mínimo; refeição no local das aulas; transporte; e material didático.

"É um privilégio, para nós, poder envolver e impactar positivamente estes jovens que estudam e residem em bairros próximos à nossa operação. Queremos deixar um legado para a cidade que nos acolhe e essa intenção precisa, necessariamente, ter um olhar especial para as próximas gerações. Estamos colaborando com o desenvolvimento dos profissionais do futuro, que serão responsáveis por cuidar do planeta e seguir levando a mensagem e o propósito da sustentabilidade adiante", explica Glaucia Teixeira, vice-presidente de Recursos Humanos da Novelis América do

#### Confira as escolas selecionadas para esta edição:

E.E. Yolanda Bueno de Godoy Professora; E.E. Profa. Escolástica Antunes Salgado; E.E. José Pinto Marcondes Pestana Professor; E.E. Antonio Aparecido Falcão; E.E. Professor Pedro Silva;

E.E. Deputado Claro Cesar;

E.E. Rubens Zamith.

# Fatec abre inscrições para processo seletivo

Vagas são para cursos superiores tecnológicos do primeiro semestre de 2023





Estão abertas as inscrições para vestibular das Faculdades de Tecnologia (fatecs) do Estado de São Paulo, para o processo seletivo para o primeiro semestre de 2023, para cursos superiores tecno-

Para se inscrever o candidato deve ter cursado o Ensino Médio regular ou equivalente, comprovando a conclusão até a data da matrícula, e seguir todos os pré-requisitos.para realizar o cadastro site www. vestibularfatec.com.br. O Vestibular das Fatecs

para o primeiro semestre do próximo ano oferta mais de 18,7 mil vagas para as unidades de todo o Estado de São Paulo. Em Pinda, os cursos superiores de tecnologia gratuitos ofertados são: Projeto mecânicos; Mecânico Processos de soldagem; Processos Metalúrgicos; manutenção Industrial; Gestão de negócios e inovação; e Gestão Empresa-

A inscrição deve ser feita

exclusivamente pela internet até as 15 horas do dia 15 de dezembro. É preciso preencher a ficha de inscrição e o questionário socioeconômico. Feito isso, o candidato deve realizar o pagamento da taxa de R\$ 91 em dinheiro, em uma agência bancária de sua preferência, ou via internet, pelo aplicativo bancário ou ainda com cartão de crédito, por meio da ferramenta getnet disponível no site do Vestibular. O pagamento deve ser feito até a data de encerramento das inscri-

Inclusão O candidato com deficiência ou que necessite de condições especiais para fazer a prova deverá indicá-las na ficha de inscrição eletrônica e, também, encaminhar o laudo médico, emitido por especialista, descrevendo o tipo e o grau da necessidade, por meio de link específico na Área do Candidato. Isso deve ser feito,

impreterivelmente, até as 15

possível solicitar atendimento diferenciado, como prova em Braille ou ampliada, intérprete de libras ou local adaptado para fazer o exame. Também podem solicitar condições especiais candidatos de unidades prisionais e candidatas em fase de amamentação.

O candidato transgênero que desejar ser tratado pelo nome social deverá informá-lo, no ato da inscrição, no campo específico para tal. Não será possível solicitar a inclusão posteriormente. Também é preciso enviar, durante o preenchimento da ficha, via upload, imagem do RG (frente e verso) e uma foto 3×4 recente.

O Manual do Candidato, que traz todas as datas, normas e orientações para o processo seletivo, estará disponível no site para download.

O prazo para inscrição vai até15 de dezembro. A prova será realizada no dia 8 de

# esportes



# Projeto Social Rayane conquista medalhas no 'Mundial de Jiu-jitsu'

Com um Total de seis medalhas, na semana entre os dias 24 a 27 de novembro, ocorreu o "Campeonato Mundial de Jiu-jitsu" da CBJJE no Ginásio do Ibirapuera em São Paulo.

O Projeto Social Rayane foi representado por atletas que conquistaram para Pindamonhangaba, além de medalhas, muita experiência em um campeonato de grande porte e expressão no cenário nacional. Da categoria

Infantil até a Máster teve atletas representando o projeto e o mu-

Da unidade do bairro Maricá: Mariane Lopes de 12 anos conquistou prata; e Alessandra Campos de 17 anos bronze. Também foram para a competição os atletas: Arthur Henrique, Lívia Cristina, Érica Bastos – que não conquistaram o pódio, mas deram um show no tatame.

O professor e atleta Milton

Alexandre que acompanhou seus alunos, diz "estar orgulhoso do desempenho de todos"; ele também conquistou o bronze na categoria Máster faixa marrom.

Da unidade do Parque das Palmeiras: a Campeã Letícia dos Santos Pazine, 9 anos, conquistou o lugar mais alto do pódio com o ouro; Mikael Moreira ,12 anos, a prata; e Michel Moreira, 36 anos, o bronze.

Segundo o Sensei Michel,



"com pouco mais de uma no de projeto no Parque das Palmeiras já tivemos uma campeã mundial,

agora é treinar mais os outros alunos e na próxima competição, trazer mais medalhas ainda".

# Atividades físicas no verão e os cuidados extras

### Desidratação e insolação são alguns dos problemas mais comuns na estação mais quente do ano

Logo mais o período mais quente do ano terá início – o verão – que está previsto para iniciar no dia 21 de dezembro deste ano; seguindo até 20 de março

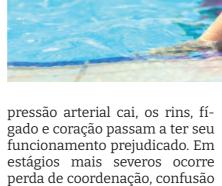
Com ele, aumenta a vontade de se praticar exercício físico ao ar livre. Mas, especialistas alertam que as atividades físicas na estação mais quente do ano devem ser praticadas com cuidado. Muitas pessoas passam mal por levar o exercício físico ao extremo. Nessa época, os cuidados com a pele, corpo e alimentação devem ser redobrados, pois, é comum surgir viroses, infecções alimentares, insolações e desgastes físicos por conta do calor.

De acordo com o Fisiologista Diego Leite de Barros (Hospital do Coração-SP), a prática de esportes é sempre bem vinda em qualquer estação, desde que realizada de forma correta e sem exageros ao organismo.

"Recomendamos as atividades de cunho aeróbico como caminhadas, corridas, andar de bicicleta, lazer na água, frescobol, futebol, entre outros. Essas atividades devem ser praticadas moderadamente e nos horários em que o sol está menos agressivo. Outro fator determinante é a condição ambiental. O excesso de calor, a alta sensação térmica e a poluição das praias (areia e água) também devem ser levadas em conta", afirma o especialista e reforça que com a exposição as altas temperaturas temos dois principais problemas:

#### Desidratação

A desidratação compromete as funções vitais do nosso organismo o que prejudica não só o desempenho físico através da fadiga precoce, mas também os processos metabólicos. Com a redução de liquido no corpo o sangue fica mais espesso, a



mental e até a morte. O corpo quando exposto ao sol, perde não só água como sais minerais também. A quantidade varia muito, principalmente pela intensidade da atividade que está sendo feita como pela característica de cada indivíduo de suar mais ou menos. É comum em uma corrida de moderada intensidade perdermos 1Kg do

#### peso corporal. Insolação

Os sintomas da insolação são muitos, porém podemos destacar a falta de ar, dor de cabeça, elevação da temperatura corporal, pele quente, incapacidade motora náuseas e tonturas.

Para se evitar insolação devemos nos proteger ao máximo da exposição do sol entre 10 e 15 horas, passar sempre protetor solar, usar bonés, manter-se hidratado e priorizar roupas com tecidos que facilitem a transpiração.

Apesar das dificuldades que esta estação do ano possui ela ainda é a mais preferida na hora de se praticar atividades físicas. Aproveitar os aspectos positivos e tomar cuidado com os negativos é a postura mais responsável para sua saúde.

#### Dicas para a prática esportiva

- no verão: \* Consumo de líquidos abun-
- dantemente; \* Uso de Protetor Solar no
- corpo e rosto a cada 2hs; Uso de boné, óculos e viseiras
- para a proteção dos olhos e cabeça; \* Uso de roupas leves;
- \* Ingerir alimentos leves, como frutas, água de côco, lanches naturais, entre outros;
- \* Praticar as atividades por 45 minutos em média (quatro vezes por semana), antes das 10hs e após as 17hs;
- \* Realizar as atividades de forma moderada e respeitar os limites do organismo.

Fonte: Hcor

# em pauta

### Fundo Social recebe visita de representantes da Ericsson

O FSS (Fundo Social de Solidariedade) de Pindamonhangaba recebeu a vista de representantes da empresa Ericsson. A visita ocorreu no dia 18, na oficina do projeto 'Reinvente' – instalada em um galpão do Parque da

A ação faz parte do processo de doação e resíduos de madeira da empresa para o Fundo Social de Solidariedade, que utilizará o material nas aulas de oficina de marcenaria. A expectativa é que a doação ocorra em janeiro de 2023.

Recentemente, a oficina de marcenaria do FSS teve amplo destaque no Estado de São Paulo com a confecção de casinhas para cachorros e também de lixeiras, do projeto Pinda Cidade Limpa. A exibição de reportagens sobre os temas chegou ao conhecimento da empresa, que se demonstrou interessada em contribuir com o desenvolvimento social.

Sobre o projeto 'Reinvente', o prefeito de Pindamonhanga-

ba, Isael Domingues, disse "que vem impactando positivamente a vida da população e contribuindo para uma cidade mais sustentável, mais limpa e mais organizada, além de gerar renda para diversas famílias".

Com quatro anos e três meses de vida (implantado em agosto de 2018) o 'Projeto Reinvente' segue transformando a vida de centenas de famílias, com atividades socioculturais e capacitação profissional gratuita.

"Ficamos muito felizes em poder contribuir para a transformação socioeconômica de muitas famílias. Nossos cursos e ações visam, sobretudo, à sociabilização; à geração de renda; o aumento da autoestima e o cuidado com o meio ambiente. A oficina de Marcenaria é apenas um exemplo de quanto boas ideias trazem resultados positivos e podem transformar uma sociedade", finalizou a presidente do Fundo Social de Solidariedade, Cláudia Maria Vieira Domingues.



# Papai Noel chega a Pindamonhangaba e dá início ao Natal Encantado

Pindamonhangaba recebe Papai Noel e sua turma nesta quinta-feira, dia 1º, na praça Monsenhor Marcondes, dando início oficialmente à programação do 'Natal Encantado'. Além de uma decoração caprichada, a cidade recebe a Família Noel e mais de 50 shows musicais e apresentações culturais gratuitos, na praça Monsenhor Marcondes; praça Sete de Setembro; praça do Cisas; praça da Bíblia; praça de Eventos do Araretama; praça do Quartel e Igreja Matriz.

Neste dia 1º, a saída da carreata será às 18 horas, na Dokar, com a participação da 'Carreta do Dogão', entre outros parceiros. A previsão da organização é chegar por volta de 19 horas na Praça, onde o Papai Noel receberá as crianças e suas cartinhas em sua casinha. Lembrando que a casinha também será ponto de entrega de brinquedos em bom estado, que as crianças quiserem doar para aquelas famílias que mais necessitam.

O primeiro show gratuito da programação será no dia 1º, às 20 horas, na praça Sete de Setembro, com a Banda Iris. O último dia de show – 23 de dezembro –, terá ao mesmo tempo, na praça Setembro: Saturno Gaia, às 18 horas e Bruno, Hiago e Banda, às 20



horas; e na praça do Cisas, em Moreira César, às 19 horas, Dj Célio Lopes e às 21 horas, Amandha

Papai Noel - Estão programadas quatro chegadas do Papai Noel e sua turma a Pindamonhangaba. A primeira, que abre o 'Natal Encantado', no dia 1º; mas também uma chegada na praça do Cisas em Moreira César, no dia 2 de dezembro, com carreata saindo às 18 horas da Praça Cícero Prado (Vila São Benedito). Outra chegada será no dia 7 de dezembro, na 'Praça da Bíblia', com saída da carreata da praça Sete de Setembro também às 18 horas; e no dia 14, com concentração na entrada do bairro Araretama, às 18 horas, e chegada na praça Pastor José Ezequiel da Silva (Praça de Eventos).

**Outras atrações -** Além dos shows e da presença do Papai

Noel e Cia., serão realizadas duas outras atrações: o espetáculo "Era uma vez o Natal – Circo Teatro sem Lona", no dia 19 de dezembro, às 20 horas, na Praça do Quartel; e a tradicional Cantata de Natal da Corporação Musical Euterpe, dia 22 de dezembro, às 20 horas, na Igreja Matriz.

Toda a programação foi organizada com carinho e dedicação pela Prefeitura de Pindamonhangaba, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo e Subprefeitura de Moreira César, com apoio de todas as secretarias da gestão municipal.

"A expectativa para o Natal deste ano é muita positiva e estamos trabalhando para termos uma decoração natalina para encantar a todos, além de uma programação diversificada até o dia 23 de dezembro", disse o secretário de Cultura e Turismo em exercício, Ricardo Flores





# Confira a e participe!

#### PRAÇA 07 DE SETEMBRO

Dia 01/12 - 20h: Banda Iris Dia 02/12 - 16h: Jogo da Copa - Brasil x

Camarões 20h: Banda Sunday Travels Dia 03/12 - 20h: Banda Bellator

Dia 04/12 - 20h: Lia Oliveira Dia 05/12 - 20h: Ademar Ribeiro

Dia 06/12 - 20h: Diego Danilo Dia 07/12 - 20h: Rolando Martinez

Dia 08/12 - 20h: Banda Nina Dia 09/12 - 20h: Paula Davis Bonafide Project Dia 10/12 - 16h: Balé do FSS

20h: Banda Guerrilha Verbal Dia 11/12 - 16h: Balé do FSS 20h: Banda César Pope

Dia 12/12 - 20h: Vinícius de Andrade

Dia 13/12 - 20h: Hélio Gaia

Dia 14/12 - 20h: Rodrigues Neto Dia 15/12 - 20h: Cometa Salutares Dia 16/12 - 18h: Banda Ana Livia

20h: Bruno e Hiago Dia 17/12 - 18h: Rafael Cavalheiro

20h: Banda Radiola

Dia 18/12 - 18h: Duo Jazz 20h: Banda Dallas

Dia 19/12 - 18h: Banda Bang Jam 20h: Banda Almirante Negro

Dia 20/12 - 18h: André e Andresa 20h: Josias Magrim Dia 21/12 - 18h: Irmão da Gaita

20h: Quarteto Caipira Dia 22/12 - 18h: OMP Rock

20h: Bellator

Dia 23/12 - 18h: Saturno Gaia 20h: Bruno, Hiago e banda

# PRAÇA DO CISAS MOREIRA CÉSAR

Dia 02/12 - 16h: Jogo da Copa - Brasil x Camarões 19h - Chegada do papai Noel

20h - Lia de Oliveira

Dia 03/12 - 19h: Dj Marcelo Rato 21h: Rafael Cavalheiro

Dia 04/12 - 20h: Ademar Ribeiro

Dia 05/12 - 20h: Dj Yago Dia 06/12 - 20h: Zé Moreno

Dia 07/12 - 20h: Corporação Musical Euterpe

Dia 08/12 - 20h: Ana Teberga Dia 09/12 - 20h: Rodrigues Neto

Dia 10/12 - 20h: Banda Iris Dia 11/12 - 20h: Banda Di Kandango

Dia 12/12 - 20h: Banda Radiola Dia 13/12 - 20h: Aline Rodrigues Ibar Dia 14/12 - 20h: Rolando Martinez

Dia 15/12 - 20h: Paula Davis Bonafide Project Dia 16/12 - 20h: Quarteto Caipira

Dia 17/12 - 20h: Bruno, Hiago e Banda

Dia 18/12 - 20h: Banda Josias Magrim

Dia 19/12 - 20h: Lia Maria Dia 20/12 - 20h: Banda Bang Jam

Dia 21/12 - 20h: Saturno Gaia Dia 22/12 - 20h: Banda Dallas Show

Dia 23/12 - 19h: Dj Célio Lopes 21h: Amandha Lima

#### <u>PRAÇA DO QUARTEL</u>

Dia 19/12 - 20h: Era uma Vez o Natal Circo Teatro sem Lona

#### IGREJA MATRIZ

Dia 22/12 - 20h: Cantata de Natal Corporação Musical Euterpe

#### **CHEGADAS** DO PAPAI NOEL



PRAÇA MONSENHOR MARCONDES

18h: Concentração da carreata em frente a Dokar [participação da Carreta do Dogão]

19h: Chegada na Praça Monsenhor Marcondes Atendimento Papai Noel: 19h às 22h

1, 2, 3, 4 [quinta a domingo] 8, 9, 10, 11 [quinta a domingo] 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 e 23/12 [quinta à véspera MOREIRA CÉSAR

18h: Concentração da carreata na Vila São Benedito 19h: Chegada na Praça do Cisas

Atendimento Papai Noel: 19h às 22h

2, 3, 4 [sexta a domingo]

8, 9, 10, 11 [quinta a domingo] 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 e 23/12 [quinta à véspera PRAÇA DA BÍBLIA

Dia 07/12

18h: Concentração da carreata na Praça Sete de

19h: Chegada na Praça da Bíblia

**ARARETAMA** 

18h: Concentração da carreata na entrada do bairro

19h: Chegada na Praça Pastor José Ezequiel da Silva [Praça de Eventos]

Fundo Social de Solidariedade

do Natal]





