

Editorial

Valorização da água: celebrando o Dia Mundial da Água

Instituído no ano de 1993 pelo ONU (Organização das Nações Unidas), durante a Conferência do órgão sobre Meio Ambiente realizada no Rio de Janeiro, o Dia Mundial da Água tem como objetivo conscientizar a população sobre a importância desse recurso natural para a vida humana e para o planeta.

A água é um recurso essencial para a vida, mas muitas vezes é tratada como algo infinito e inesgotável. No entanto, a escassez de água potável é uma realidade em muitas partes do mundo, e estima-se que mais de 2 bilhões de pessoas não tenham acesso a água limpa e segura para beber.

Além disso, o uso descontrolado da água e a poluição dos recursos hídricos tem causado impactos ambientais graves, como o desmatamento, a degradação do solo e a perda da biodiversidade.

Por isso, o Dia Mundial da Água é uma oportunidade para promover a conscientização sobre a importância da preservação e conservação desse recurso vital. É uma oportunidade para refletir sobre nossos hábitos diários e como podemos reduzir o desperdício e cuidar melhor da água que temos.

Nesse sentido, é importante incentivar o uso de tecnologias mais sustentáveis e eficientes, que possam reduzir o consumo de água e minimizar os impactos ambientais. Além disso, entendemos que algumas ações podem minimizar a situação, como a proteção de nascentes e rios bem como a utilização de técnicas de agricultura sustentável, entre outras.

Cabe a todos nós adotar práticas sustentáveis para preservar a água. A gestão adequada dos recursos hídricos é essencial para garantir um futuro sustentável para todos.

Prefeitura apoia festividades da Semana Santa e de São Benedito

A Prefeitura de Pindamonhangaba, mais uma vez, está apoiando as festividades da Semana Santa e do dia de São Benedito na cidade. Na segunda-feira (20), foi realizada uma reunião no Palacete 10 de Julho entre a Secretaria de Cultura e Turismo e a Paróquia Nossa Senhora da Assunção. Participaram da reunião o Monsenhor Eugênio, pároco responsável pela Paróquia de Nossa Senhora da Assunção (Matriz São Benedito), o secretário adjunto de Cultura e Turismo Ricardo Flores, a diretora de Cultura Rebeca Guaragna Guedes e a secretária da Paróquia, Natalia Ribeiro. Durante o encontro foram discutidos diversos assuntos relacionados às festividades da Semana Santa e de São Benedito, que serão realizadas de 6 a 16 de abril, com barracas de comes e bebes, bingo e shows.



“A Semana Santa e a festa de São Benedito são manifestações culturais e religiosas tradicionais de nossa cidade, que respeitamos e valorizamos muito, por isso mais uma vez estamos apoiando a Paróquia na realização destes eventos”, destacou o secretário adjunto Ricardo Flores.

mulher

Kássia Garcia é arquiteta e Consultora de Imagem e Estilo



O outono começou nesta semana e confesso que é a minha estação favorita! Aquele céu super azul e um clima mais ameno. Já estamos liberadas para pensar nos lookinhos né?

Nas estações mais frias, as tendências de cores costumam ser mais escuras e sóbrias, refletindo a mudança de estação e a necessidade de se aquecer. Tons de marrom, cinza, vinho, verde-oliva, azul marinho e o preto são comuns nesta época do ano.

E embora seja tradicionalmente associado a cores mais escuras e sóbrias, isso não significa que você não possa usar cores mais vibrantes e alegres nessa época do ano. Aqui estão algumas dicas sobre como incorporar mais cores no seu guarda-roupa de outono:

Use cores complementares:

Combine cores complementares para criar um look sofisticado e moderno. Cores complementares são aquelas que estão do outro lado do círculo de cores, como azul e laranja ou roxo e amarelo.

Adicione cores com acessórios: Se você não quer usar uma roupa muito colorida, adicione cores com acessórios, brincos maiores, como um cachecol colorido, um lenço estampado ou uma bolsa vibrante.

Combine com cores neutra! Se você tem medo de usar muitas cores juntas, combine cores vibrantes com tons neutros, como cinza, bege ou preto. Isso ajudará a equilibrar o visual e torná-lo mais usável.

Misture estampas e cores: Uma das tendências da moda atual é misturar estampas e cores. Experimente combinar

um vestido estampado com uma jaqueta colorida ou um suéter listrado com uma saia vibrante. O mais importante de tudo isso é não ter medo de experimentar: A moda é uma forma de expressão e você deve se sentir livre para experimentar diferentes cores e combinações. Seja criativa e ousada em suas escolhas de cores e veja como elas podem iluminar o seu dia e o de outras pessoas.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA
PUBLICIDADE DOS PROCESSOS DE LICITAÇÃO

*****ADIAMENTO*****

PREGÃO ELETRÔNICO 033/2023 (PMP 2183/2023)
A Autoridade Superior, nos termos do Decreto 5.828 de 21 de julho de 2020, deu provimento em 17/03/2023 à impugnação interposta pela empresa ADOVANRO LUIZ FRAPORTI ME (via e-mail licitacao@pindamonhangaba.sp.gov.br), alterando o instrumento convocatório. A sessão pública de licitação supra que cuida de "aquisição de poltrona reclinável, para atender as upas do município" fica adiada para o dia 13/04/2023 com recebimento dos envelopes até dia às 14h00 e início da sessão às 14h30.

*****AVISO DE LICITAÇÃO*****
Encontram-se abertos no Depto. de Licitações e Contratos, sito na Av. N. Sra. Do Bom Sucesso, nº 144, Bairro Alto do Cardoso:

PREGÃO ELETRÔNICO – REGISTRO DE PREÇOS 043/2023 (PMP 2599/2023)
Para "Aquisição de pneus automotivos novos, visando atender as necessidades de manutenção e conservação dos veículos pertencentes à frota municipal, por um período de 12(doze) meses" com recebimento dos envelopes até dia 12/04/2023 às 08h00 e início da sessão às 08h30.

PREGÃO ELETRÔNICO – REGISTRO DE PREÇOS 035/2023 (PMP 2371/2023)
Para "Aquisição de apêndice refinado, a fim de atender a Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba pelo período de doze meses" com recebimento dos envelopes até dia 13/04/2023 às 08h00 e início da sessão às 08h30.

PREGÃO ELETRÔNICO – REGISTRO DE PREÇOS 048/2023 (PMP 3570/2023)
Para "Aquisição de material esportivo para atletas e alunos da Sempel – bolas em geral" com recebimento dos envelopes até dia 14/04/2023 às 08h00 e início da sessão às 08h30.

*****HOMOLOGAÇÃO*****

PREGÃO ELETRÔNICO – REGISTRO DE PREÇOS 014/2023 (PMP 353/2023)
A Autoridade Superior, nos termos do Decreto 5.828 de 21/07/2020, homologou em 17/03/2023 e adjudicou o procedimento licitatório supra que cuida de "Aquisição de vegetais e grãos congelados para o preparo da alimentação escolar" em favor das empresas: CACO COMERCIAL DE FRUTAS LTDA, os seguintes itens: 01 – 18,90; 03 – 20,50; 05 – 8,55; PILAR ALIMENTOS LTDA, os seguintes itens: 02 – 29,27; 04 – 30,00.

PREGÃO ELETRÔNICO REGISTRO DE PREÇO 172/2022 (PMP 10770/2022)
A Autoridade Superior, nos termos do Decreto 5.828 de 21/07/2020, considerando a correção dos valores unitários, re ratificou e homologou em 17/03/2023 o procedimento licitatório supra que cuida de "Contratação de empresa especializada na prestação de serviços, com profissional devidamente cadastrado e habilitado no Conselho Regional de Medicina Veterinária, com fornecimento de material e mão-de-obra na especialidade veterinária, para realização de cirurgia de pan-histerectomia ou orquiectomia de felinos e caninos do Município de Pindamonhangaba" em favor da empresa: PET CENTER TIQUATIRA LTDA, o seguinte Lote: 01 – 300.000,00, com os seguintes itens: 01 – 93,70; 02 – 121,00; 03 – 162,70; 04 – 225,50; 05 – 68,90.

*****ADITAMENTO*****

PREGÃO Nº 204/2019 (PMP 25653/2019)
Foi firmado o aditamento 01/2023, de 01/03/2022, ao contrato 020/2020, que cuida de "contratação de empresa especializada para prestação de serviço de poda e supressão de exemplares arbóreos em vias, logradouros e canteiros de vias públicas, prédios públicos e áreas verdes nos limites do Município de Pindamonhangaba e Distrito de Moreira César" para prorrogação até 02/03/2024, e para reajuste com base no índice IPC-FIPE de 8,13% passando o valor correspondente a 12 meses para R\$ 903.953,61, assinando pela contratante, a Sra. Maria Eduarda Abreu San Martin, e pela contratada, empresa Misael Amaro Lamim Branco ME, o Sr. Misael Amaro Lamim Branco.

*****CONTRATOS*****

PREGÃO ELETRÔNICO 224/2022 (PMP 15183/2022)
Na licitação supra que cuida de "Aquisição de equipamentos oftalmológicos para o CEM (Centro de Especialidades Médicas)", foi firmado o contrato: Contrato 083/2023, de 16/03/2023, no valor de R\$ 12.573,00, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor do contrato, a Sra. Ana Claudia Macedo dos Santos, e pela contratada, empresa Lifetec Comércio, Manutenção e Locação de Material Médico Ltda, a Sra. Fernanda Marques Barbosa; Contrato 084/2023, de 16/03/2023, no valor de R\$ 12.000,00, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor do contrato, a Sra. Ana Claudia Macedo dos Santos, e pela contratada, empresa PLG Distribuidora de Produtos Hospitalares, a Sra. Priscilla Leal Gonçalves; Contrato 085/2023, de 16/03/2023, no valor de R\$ 89.600,00, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor do contrato, a Sra. Ana Claudia Macedo dos Santos, e pela contratada, empresa Andes Comercial Ltda - Epp, o Sr. Guilherme Sartori.

Vanguarda Literária

José Valdez é médico, mestre e doutor pela USP, professor universitário, Magister ad Honorem da Universidade de Bolonha, e Professor Visitante das Universidades de Bonn, Munique, Colônia e Berlim (Alemanha). Professor Convidado da Universidade de Paris V (Sorbonne)



O VALOR DA ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

Nós, estudiosos da Hebiatria (ramo do conhecimento médico que se dedica ao estudo das questões de saúde integral dos jovens) estamos muito preocupados com a inatividade dos nossos adolescentes seduzidos pelos encantos da internet que lhes estimulam apenas dois sentidos: a visão e a audição.

Os benefícios proporcionados pela prática regular de atividades físicas na infância e, em especial, na adolescência, desempenham um importante e decisivo papel no crescimento e no desenvolvimento, além de ser um fator altamente positivo no que se refere à prevenção de Doenças Crônicas (diabetes II, doenças cardiovasculares) que principiam nessa fase da vida. É capital salientar que as atividades físicas e/ esportivas aumentam a autoestima e contribuem decisivamente para a construção da auto imagem.

Os adolescentes devem envolver-se nas chamadas "atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, pelo menos uma hora

por dia, ou 300 minutos semanais", sendo que as mesmas podem ser praticadas dentro ou fora da escola de maneira estruturada ou não. Trabalhos científicos nessa área constata a elevada prevalência de Inatividade Física (para eles definida como a não práticas das referidas atividades por tempo inferior a 300 minutos semanais) em adolescentes finlandeses, portugueses e americanos, e até aqui no nosso país, conforme apontam estudos realizados em Pelotas (RS) em São Paulo (capital). E, esses índices são mais prevalentes em meninas, no grupo etário entre 17 e 19 anos e de classe social um pouco mais elevada (Classe B). Trabalhos multicêntricos aqui e no exterior apontam-nos dados confiáveis alertando para o seguinte fato: a prática de atividades físicas e/ esportes em Escolas, Centros de Recreação, Complexos Esportivos (como o da Mangueira no Rio de Janeiro) representa fator protetor contra o alcoolismo e tabagismo na Adolescência. Num país de

jovens, só para exemplificar: na Grande São Paulo há aproximadamente um milhão de jovens entre 14 e 19 anos, o incentivo às Atividades Físicas é altamente salutar, encorajador e necessário. Em Pesquisa Qualitativa que realizamos há quatro anos, decodificando o Discurso de Professores e de Jovens, sobre o assunto, eles demonstraram claramente o papel socializante do esporte, e, que a delinqüência juvenil escolar diminui quando se realizam os jogos internos nos colégios em estudo. Dessa maneira, vamos entender que o esporte tem um papel altamente relevante e positivo na formação da personalidade do adolescente que atravessa essa fase turbulenta da vida em busca da sua condição de adulto. O incentivo ao esporte, nos Governos sérios, deve ser prioridade nas Políticas Públicas de Saúde.

Portanto, "MENS SANA IN CORPORE SANO" ("Mente sadia num corpo sadio") como já afirmavam os nossos ancestrais da velha Roma dos Césares.

Câmara de Vereadores de Pindamonhangaba
Estado de São Paulo

EXTRATO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 01/2023

A Câmara de Vereadores de Pindamonhangaba informa que se acha aberto Pregão Eletrônico nº 01/2023, com encerramento dia 05/04/2023, às 09h00, na plataforma eletrônica BLL Compras, com objetivo de contratação de empresa especializada para a prestação de serviços de administração, gerenciamento, emissão e fornecimento de documentos de legitimação de vale-refeição, na forma de cartão eletrônico equipado com chip, para 51 (cinquenta e um) servidores da Câmara de Vereadores de Pindamonhangaba, para aquisição de refeições em estabelecimentos comerciais credenciados, como restaurantes, padarias e similares conforme descrito no Termo de Referência. Para demais informações contato via e-mail: licitacao@pindamonhangaba.sp.leg.br, telefone: (12)3644-2250 ou acesso pelo link: https://bllcompras.com/Process/ProcessView?param1=%5Bgkz%5D2vVtY1SeZib4FPuj8b_DbwbFSQhSn6LusVSB7CNDsqN1EXk0cKsZrRguRR10hBu23hNpLes3Nx01CmURBV%2Fs85C3qwK7JfWXA8BGQk04%3D

CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE
CONVOCAÇÃO DE CONSELHEIRO TUTELAR SUPLENTE

Em virtude do gozo de férias da Conselheira Tutelar titular Luciana Ferreira (03 de abril a 02 de maio de 2023), vimos convocar para apresentação, no prazo máximo de 03 (três) dias a contar desta data, a Conselheira Tutelar Suplente:

6ª Sara Meira de Souza
A Conselheira Suplente acima citada deverá comparecer à Secretaria de Assistência Social, com endereço na Rua Laerte Machado Guimarães, 590, nesta cidade, munida de documentos pessoais e comprovante de residência, e procurar pelo Sr. Jorge, a fim de tratar da substituição da Conselheira Titular durante o período de férias.

Caso a apresentação não se oficialize no prazo citado, informamos que convocaremos o próximo Suplente.

Adriano Augusto Zanotti
Presidente do CMDCA – Gestão 2021/2023

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:
Cintia Martins Camargo
MTB Nº 21.690/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
Tel. (12) 3301-5005 - Lorena/SP.

www.jornaltribunadonorte.net
contato@jornaltribunadonorte.net