

Editorial

Celebrando a paixão musical

Nosso editorial traz um assunto leve e descontraído: hoje é Dia Mundial do Rock, uma data muito especial para os amantes desse gênero musical. O rock é um estilo que surgiu nos anos 50 e conquistou o mundo com sua energia, atitude e letras marcantes.

É uma oportunidade para relembrar grandes ícones do rock, como Elvis Presley, The Beatles, Rolling Stones e muitos outros que ajudaram a construir a história desse gênero.

O rock é conhecido por sua diversidade, englobando subgêneros como o rock clássico, o rock alternativo, o heavy metal, o punk rock, entre outros. Cada um com suas características únicas, mas todos compartilhando a mesma paixão pela música intensa e cheia de atitude.

Além de ser um estilo musical, o rock também representa uma forma de expressão artística e cultural. Suas letras falam sobre rebeldia, amor, protesto, liberdade e muitos outros temas que ressoam com pessoas de diferentes gerações.

O Dia do Rock é uma oportunidade para celebrar a importância desse estilo musical e reforçar sua relevância na sociedade. É uma ocasião para promover shows, festivais e eventos temáticos, nos quais os fãs podem se reunir, ouvir música ao vivo e compartilhar sua paixão pelo rock.

O rock transcende barreiras geográficas e culturais, unindo pessoas ao redor do mundo. É uma linguagem universal que atravessa gerações e continua a influenciar a música até hoje.

Hoje é uma data de celebração e reconhecimento do impacto cultural e musical desse gênero tão amado. É um momento para exaltar o poder transformador do rock e sua capacidade de unir pessoas em torno de uma paixão comum: a música intensa e cheia de energia que faz o coração bater mais forte.

Eu indico

O Eu indico desta semana são os livros 'Pindamonhangaba - Tempo e Face' e 'Uma breve história da Vila Real de Nossa Senhora do Bom Sucesso de Pindamonhangaba'

Na semana em que Pindamonhangaba completou 318 anos, as indicações são obras que falam de nossa cidade.

A primeira é a obra 'Pindamonhangaba Tempo e Faces', de Waldomiro Benedito de Abreu, representa um dos mais sérios trabalhos

já realizados sobre a verdadeira história da cidade, resultado que é de longa, idealista e dedicada pesquisa, constituindo-se, por si mesmo, um dos documentos que revelam e comprovam os fatos históricos de Pindamonhangaba.

A segunda indicação 'Uma



Breve História da Vila Real de Nossa Senhora do Bom Sucesso de Pindamonhangaba', de José Maurício Puppio Marcondes, trás o resultado de pesquisa valiosa sobre a formação da cidade de Pindamonhangaba desde seus primórdios.

Vale destacar que ambos os livros estão disponíveis nas bibliotecas municipais de Pindamonhangaba.

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 ANDREZA CRISTIANE DO NASCIMENTO e MAURÍCIO DONIZETE DA ROSA, em virtude dos mesmos não terem sido encontrados nos endereços indicados, e atendendo ao requerimento da credora fiduciária – CAIXA ECONÔMICA FEDERAL – CEF, deverão Vossas Senhorias comparecerem a esta Serventia, no endereço supra, para efetuarem o pagamento da importância em mora, correspondente à quantia de R\$ 9.199,13, além das despesas de intimação, publicação do presente edital e emolumentos das quais são devedores em decorrência de atraso no pagamento de prestações relativas ao contrato de financiamento imobiliário nº 844440707636, firmado em 12 de setembro de 2014, garantido por alienação fiduciária registrada sob nº 03 na matrícula nº 56.629, tendo por objeto o imóvel situado na RUA MOACYR GONÇALVES DE ARAÚJO Nº 40, ARARETAMA, NESTA CIDADE, CEP 12423-370. 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/requirente.

Pindamonhangaba, 05 de julho de 2023.

OVÍDIO PEDROSA JUNIOR
- Oficial Registrador -

saúde

A importância do Exercício Físico

Diariamente nos deparamos com problemas de saúde que poderiam ser evitados apenas com bons hábitos, como a prática regular de exercícios físicos, boa hidratação, alimentação balanceada, suplementação vitamínica, fazendo meditação, tendo uma boa noite de sono e outras práticas normais do dia a dia.

A prática regular de exercícios físicos envolve muito mais do que uma questão estética. Diversos estudos apontam que pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de desenvolver problemas físicos e mentais do que indivíduos sedentários. Além disso, a prática de exercícios é repleta de efeitos benéficos na prevenção e tratamento de problemas cardiovasculares, atua na prevenção de problemas osteomusculares, atua no combate à elevação do colesterol, da diabetes e da obesidade, dentre outros. Como exemplo, colocar o corpo

em movimento, faz o organismo produzir HDL, conhecido como "bom" colesterol, o que reduz o mau colesterol e diminui o nível de triglicérides no sangue.

Várias pesquisas comprovaram que a prática também reduz transtornos psico emocionais como a redução da ansiedade, diminui o stress, ajuda no processo da depressão e também aumenta a autoconfiança.

Ainda é sabido que a prática regular ajuda na diminuição do uso dos medicamentos, muitas vezes conseguindo controlar as emoções ou situações de doenças como diabetes, hipertensão arterial.

Recentemente foi divulgado em periódicos científicos que a prática de exercícios também auxilia nas questões cerebrais, melhorando a memória, auxiliando na absorção das informações lidas ou escutadas, na manutenção da concentração, dentre outros. Os exercícios físicos podem

e devem ser praticados por indivíduos de diversas idades, não necessitando de grandes gastos com material ou local, uma vez que até a caminhada trás os mesmos benefícios de qualquer outro exercício. O ideal é mesclar exercícios de força, como musculação, pilates ou crossfit, associado a exercícios aeróbicos, como corrida, caminhada, andar de bicicleta.

Mesmo sabendo tudo isso, nem sempre é fácil conseguir tempo ou mesmo motivação para manter uma prática regular de exercícios físicos, ao menos 4 vezes na semana. Certa vez li num dos estudos que faço periodicamente que para nos organizarmos melhor, devemos encarar a prática de exercícios como um trabalho, afinal no trabalho você não pode faltar.

Estas são apenas algumas benfeitorias que a prática regular de exercícios físicos podem realizar, então vamos nos cuidar um pouco?

Dr. José Carlos Nogueira Junior, é Fisioterapeuta formado há 20 anos, possui especialização em Ortopedia e traumatologia, Osteopatia e Acupuntura. É sócio da Azzera Clínica, Clínica multidisciplinar em Pindamonhangaba



Pros eando

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



Pegando fogo

Era uma vez, um menino que sonhava ser bombeiro. Quando o pai jogava bituca de cigarro no quintal, ele abaixava o calçãozinho, tirava o "pipiu" pra fora e esguichava xixi até extinguir a brasa. A mãe o repreendia com brandura: "Meu filho, você, um menino tão bonito fazendo feiura? Xixi se faz no vaso sanitário, meu amorzinho." Ele se justificava: "Mamãe, você não iria querer um incêndio no quintal, iria?"

Na escola, se destacava somente na educação física; em cálculos matemáticos, ortografia e compreensão de textos, era sofrível. Suas notas não o capacitavam a série seguinte, mas as professoras o empurravam com a barriga por considerá-lo digno de dó.

Trabalhou por vários anos no mercadinho do bairro, sem abandonar o sonho de ser bombeiro. Casou-se com a moça menos coibida da cidade.

No ano do nascimento do primeiro filho, aconteceu a instalação do corpo de bombeiros na cidade. Determinado a ingressar na corporação, a partir daquele

dia passou a se preparar para os testes físicos, usando as madrugadas para correr, fazer abdominais, nadar no rio, escalar corda apenas com as mãos, caminhar sobre estruturas metálicas de uma construção abandonada. O esforço não foi em vão. Depois de algumas tentativas conseguiu ingressar na corporação.

Quando trabalhava no mercadinho conseguia dar fugidinhas para ver a esposa e o filho. Todavia, como bombeiro, o buraco era mais embaixo. Conseguia matar a saudade somente através do telefone.

Certa vez, comecinho de tarde, após encerrar, precipitadamente, uma ligação, ele se apressou:

— Comandante, há um grande incêndio na loja X. Não podemos perder tempo.

Em poucos minutos a viatura chegou. O comandante estranhou:

— Nenhum sinal de fumaça. Tem certeza que não foi um trote?

— Tenho sim, comandante. O incêndio é dentro da loja. Foi minha esposa quem me falou. Ela está lá dentro com o meu filho.

Ele não esperou o comandante ordenar o início da operação. Desesperadamente, entrou na loja com a mangueira aberta e despejou água pra todo lado. O gerente da loja, protegendo o rosto contra os jatos de água, apareceu enlucado.

— Vocês estão malucos? O que significa isso?

— Viemos apagar o incêndio.

— Incêndio? Que incêndio? Não tem incêndio nenhum.

Os olhos do comandante fuzilavam.

— Mas... Mas... Minha mulher me falou ao telefone que estava pegando fogo aqui.

A esposa apareceu com o filho ao colo, como se sáissem de um aquário. Disse a ele:

— Você tá louco?

— Eu? Você disse que...

— Disse que estava acontecendo uma grande queima... E você desligou o telefone na minha cara sem ouvir o resto da frase. Se tivesse esperado mais um pouquinho, teria ouvido que estava acontecendo uma grande queima... De estoque.

O MM. Juiz de Direito da 2ª Vara Judicial, do Foro de Pindamonhangaba, Estado de São Paulo, Dr. Wellington Urbano Marinho, na forma da Lei, etc.

FAZ SABER a todos os que o presente edital, virem ou dele tiverem conhecimento, que nos autos do processo nº 1006771-68.2021.8.26.0445 que neste juízo corre seus trâmites, processo de Partilha de Bens - Sobrepartilha em que é réu Fernando Guedes da Costa, brasileiro, divorciado, comerciante, RG número 21.653.424, CPF 852.521.587-20, nascido em 19/07/1961, filho de Maria Tereza de Oliveira, na qual o autor requer a partilha do bem imóvel que não foi partilhado no processo 1003444-62.2014.8.26.0445, bem que ficou de fora do processo de divórcio realizado, tendo requerido assim a devida partilha. Foram realizadas tentativas para localizar o réu nos endereços: Avenida Atilio Amadei, número 62, Galega, Pindamonhangaba, CEP: 12.400-610; Rua Dr. Gustavo de Godoy, número 159, Centro de Pindamonhangaba, CEP: 12.400-040 e Travessa São Luiz, número 47, Dr. Hipólito, Taubaté, CEP: 1.010-040; Rua Cinderella, sem número, Jardim Guirilândia, Taubaté, CEP: 12.071-500, entre outros e como esteja o mesmo em lugar incerto e não sabido, não sendo possível citá-lo pessoalmente, nestas condições foi deferida a citação pelo presente edital, para comparecerem em juízo, para promover sua defesa e ser notificado dos ulteriores termos do processo, a que deverá comparecer, sob pena de revelia. Para conhecimento de todos é passado o presente edital, cuja 2ª via fica afixada no local de costume. EDITAL, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de Pindamonhangaba, São Paulo.

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 RENATO BERNARDO DA SILVA, 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\$ 6.376,61, 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 878770437627, firmado em 10 de outubro de 2018, garantido por alienação fiduciária registrada sob nº 02 na matrícula nº 69.512, tendo por objeto o imóvel situado na AVENIDA ANTÔNIO FERNANDES – "SILVINHO LOCUTOR" Nº 140, APTO 32, BLOCO 5A, CONDOMÍNIO VISTAS DA MANTIQUEIRA, 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/requirente.

Pindamonhangaba, 05 de julho de 2023.

OVÍDIO PEDROSA JUNIOR
- Oficial Registrador -

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 Franca Reis
comercial@jornaltribunadonorte.net

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

www.jornaltribunadonorte.com.br

contato@jornaltribunadonorte.net