

# Editorial

## Nossa Cidade Árvore

A cidade de Pindamonhangaba foi reconhecida pela primeira vez pelo Programa "Tree Cities of the World". O reconhecimento "Cidades Árvores do Mundo" ocorreu em março de 2024 pela Arbor Day Foundation e pela Organização para Alimentação e Agricultura das Nações Unidas, que apontaram cidades comprometidas em garantir que suas florestas e árvores urbanas sejam adequadamente mantidas, gerenciadas de forma sustentável e devidamente celebradas.

De uma forma simplória, podemos afirmar que as árvores são o maior patrimônio ambiental que existe nas cidades, pois elas abrigam animais importantes para o meio ambiente, dão sombra e diminuem a temperatura, e ainda fica bem mais gostoso andar pelas ruas.

No entanto, as árvores e florestas ainda são mais relevantes para os planos de ação climática municipais, porque representam um esforço relativamente fácil para reduzir emissões e manter as remoções de carbono enquanto são instituídas mudanças em setores mais poluentes. Conservar as florestas e evitar a degradação florestal é reconhecidamente uma das estratégias de melhor custo-benefício para reduzir emissões. Em todo o mundo, muitas comunidades têm assumido o compromisso de atingir a neutralidade em carbono até a metade do século, e as árvores e florestas podem ajudar a atingir essas metas. Em escala global, acabar com a conversão das florestas, preservar os sumidouros florestais de carbono e restaurar as áreas degradadas têm o potencial de evitar mais de um terço das emissões.

As árvores podem trazer muito mais benefícios para as cidades além da mitigação e adaptação climática. Entre eles, melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas ao contribuir para diminuir a pressão alta, reduzir os níveis de estresse e melhorar o humor, estimular o sistema imunológico, reduzir o risco de alguns distúrbios psicológicos e apoiar o desenvolvimento mental das crianças.

O contato com áreas verdes por meio de "banhos de floresta" ou "caminhadas na natureza" é cada vez mais associado a ganhos de saúde física e mental. Alguns médicos inclusive já prescrevem essas atividades no tratamento de problemas como ansiedade e depressão.

As árvores e florestas urbanas também são habitat para a biodiversidade local e oferecem meios de subsistência ao criar empregos na manutenção e manejo das áreas verdes.

Viva nossa Cidade Árvore!

**SEU IPTU FAZ A CIDADE CRESCER AINDA MAIS!**

Seu IPTU tem contribuído para o crescimento da cidade. Por meio dele, a Prefeitura consegue fazer manutenção de vias, melhorar a Educação, a Saúde, a Segurança e muito mais. Isso é cuidar da cidade!

O IPTU tem vencimento da primeira parcela ou cota única dia 15 de março.

Aproveitem as melhores condições de pagamentos:

- Pagamento à vista: 10% de desconto
- Pagamento em 2x: 5% de desconto
- Pagamento em 3x: 2% de desconto

Apresente o celular para o QRcode para acessar o seu carnê

Prefeitura de Pindamonhangaba

## Grupo Escoteiro Maanaim atende comunidade do distrito de Moreira César

A partir deste ano, o Grupo Escoteiro Maanaim – 008º/SP, filiado a Associação Escoteira Sempre Alerta Brasil (SAB), inicia suas atividades. As inscrições já estão abertas para adultos voluntários e membros juvenis a partir dos seis anos e meio de idade. O grupo funcionará na Escola Municipal "Serafim Ferreira", no bairro Terra dos Ipês II, distrito de Moreira César (próximo à agência da Caixa Econômica Federal).

Este Grupo Escoteiro parte de uma iniciativa coletiva, com o apoio do Chefe IM Dalmiro, da Comunidade Escolar e da Associação SAB, visando atuar em parceria constante com a população local.

As principais necessidades do Grupo Escoteiro Maanaim se concentram em mais apoios comunitários essenciais à continuidade dos trabalhos da organização escoteira, principalmente quanto a participação permanente de pais, responsáveis legais e adultos voluntários disponíveis a atuarem ativamente

como Escotistas (Chefes) em diversas ações com crianças, pré-adolescentes, adolescentes e jovens.

Para ser voluntário no Escotismo, não há necessidade de experiência, bastando ser adulto maior de 21 anos de idade, professar a crença no Senhor Deus, ter disponibilidade aos fins de semana e gostar de trabalhar seriamente com o público infante-juvenil. O treinamento do voluntariado é oferecido gratuitamente pelo próprio Grupo Escoteiro nas primeiras semanas de participação.

O Movimento Escoteiro auxilia a juventude no desenvolvimento de habilidades acadêmicas, como também fé em Deus, autoconfiança, ética, tomadas de decisões, proatividade, definição do caráter juvenil para a prática do bem, além das habilidades de liderança e de cidadania que influenciam a futura vida adulta dos jovens desde o presente.

Para os membros juvenis, as vagas estão distribuídas entre Ramo Lobinho (6 anos e meio



a 11 anos de idade); Ramo Escoteiro Júnior (10 anos e meio a 15 anos de idade), Ramo Escoteiro Sênior (15 a 18 anos completos). As atividades normais acontecem aos Sábados, nom período da manhã.

Interessados em contribuir positivamente para o Grupo Escoteiro Maanaim podem entrar em contato pelos telefones (12) 98182-1889 e (12) 98809-0898.

## saúde

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



## Atuação da Fisioterapia na pediatria

Várias são as áreas onde a fisioterapia pode atuar e uma delas, onde vemos um progresso muito grande e animador é a fisioterapia pediátrica. Essa especialidade também tem uma vasta área para o profissional atuar, seja nos problemas neurológicos, que é o mais comum, seja na ortopedia e traumatologia, ou cardiorrespiratória infantil.

A Fisioterapia Neurológica Pediátrica da Clínica tem como objetivo estimular ao máximo o desenvolvimento neuropsicomotor das crianças acometidas por problemas neurológicos. Toda a estimulação motora e cognitiva é realizada dentro de um ambiente lúdico onde os fisioterapeutas buscam associar a brincadeira com uma proposta terapêutica.

A estimulação sensorio-motora realizada por um fisioterapeuta especialista é capaz de potencializar o processo de neuroplasticidade e a recuperação das funções motoras comprometidas e o desenvolvimento neuropsicomotor da criança.

O fisioterapeuta atua também no atendimento às crianças prematuras, onde os bebês nascidos antes de 37 semanas de gestação precisam de acompanhamento, devido a imaturidade de seu sistema nervoso. Os primeiros

1000 dias de vida da criança (período de gestação até aos 2 anos), são caracterizados pela fase mais importante para a maturação neurológica e conquista da independência motora. Claro que muitas vezes a criança segue o desenvolvimento normal, apenas adequando a idade dela com o período gestacional, mas ainda é necessário o acompanhamento do fisioterapeuta.

A fisioterapia ortopédica pediátrica é voltada para o tratamento de bebês, recém-nascidos, crianças e pré-adolescentes que apresentem patologias referentes a alterações estruturais no sistema musculoesquelético que afetam significativamente a capacidade motora e a qualidade de vida desses pacientes. A fisioterapia ortopédica na pediatria age principalmente nos problemas posturais e/ou disfunções osteoarticulares buscando um maior alívio de dores, correção de deformidades, fortalecimento muscular, além de auxiliar em um melhor equilíbrio postural, promovendo, assim, uma melhor mobilidade ao paciente.

A fisioterapia respiratória, como normalmente pensamos, não é realizada somente no ambiente hospitalar, o tratamento da criança pode ser realizado em

casa, em clínicas ou ambulatórios. A indicação da fisioterapia é feita quando o bebê ou a criança apresenta algum tipo de desconforto respiratório, normalmente causado por infecções como bronquiolites e pneumonias, ou mesmo uma gripe mais forte, que ocasiona um acúmulo de secreção onde a criança não consegue eliminar sozinha. O tratamento visa eliminar as secreções, melhorando a entrada e saída de ar (mecanismo da respiração) pelo sistema respiratório. Esse tratamento é realizado através de exercícios respiratórios e posturais específicos.

Outra especialidade da fisioterapia, muito difundida hoje em dia, é através da Osteopatia, onde avaliamos a criança globalmente e atuamos nas necessidades dela, seja devido um refluxo gastroesofágico, seja moldando o crânio do recém-nascido, devido um problema chamado de plagiocefalia. Outros casos também onde a osteopatia atua é na insônia, torcicolo congênito, outras assimetrias de crânio e face, cólicas do bebê, dentre vários. O interessante do tratamento através da osteopatia em Pediatria é devido a ideia de que o corpo é um sistema integrado, então não se tratam somente os sintomas, mas a causa do problema em si.

O importante é sempre iniciar o tratamento do bebê o quanto antes possível, seja qual caso for, devido a resposta mais rápida que a criança dará em seu desenvolvimento, mas sempre respeitando os limites e particularidades de cada um.

— Meu maridinho lindo. Você não vai se arrepender. Voltarei uma nova mulher, uma princesa, uma deusa...

Na semana seguinte ela desembarcou na capital, onde fez exames pré-operatórios. Por alguns bons dinheiros convenceu a amiga paulistana a acompanhá-la durante todo o processo.

Um mês depois, Eugênio estava podando os arbustos do jardim quando a mulher corcunda apareceu chorando em frente ao portão. Ele colocou a tesoura no gramado e foi até ela.

— O que houve? Como posso ajudá-la?

A mulher de olhos achinesados, lábios abelhas-me-picaram e nariz desalinado, fazia um esforço gigantesco para ficar ereta, pois os seios enormes a envergavam.

— Voltei, amor. Estraguei meu rosto, meu corpo... Desculpe.

Ela chorava cachoeiras. Ele abriu o portão.

— Entre e não chore, por favor. Eu gostei do novo visual.

— Gostou? Gostou mesmo?

— Gostei. Principalmente desse furinho que fizeram em seu queixo. Um charme.

Ela correu e, antes de entrar na casa, gritou:

— Não é um furinho. É o meu umbigo.

## Pros eando

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



## O PREÇO DA BELEZA

— Rugas, rugas e mais rugas. Estou parecendo uma velha. Se tivesse oitenta anos eu até entenderia a ação do tempo. Mas com setenta e sete? Onde foi parar a minha pele de pêssego?

O marido tentou abordá-la para dissolver o azedume.

— Meu amor, você tem que entender que...

— Que o tempo passa pra todo mundo? Eu não sou todo mundo, Eugênio! Olhe bem pra mim. Todas as rugas do mundo resolveram superpovoar a minha pele. Você acha isso justo? Você consegue me explicar o porquê de a nossa diarista não ter sequer uma ruguinha?

Ele nem pensou.

— Talvez porque ela ainda não tenha chegado aos trinta.

A mulher bufou, espumou e gritou para ele ir tomar naquele lugar. Foi a gota d'água.

— CHEGA! Pouco me importa se

tem rugas ou não. Pouco me importa se está gorda ou não. Você devia se preocupar em remover defeitos de caráter e se tornar uma pessoa melhor.

Por um instante ela se calou e inventou lágrimas.

— Você não me entende. Estou me sentindo feia, horrorosa...

— Você não está feia. Velhice nunca foi feiura.

— Está me chamando de velha?

No limite da paciência ele a abraçou.

— Há meses você me pede dinheiro para cirurgias estéticas. Sabe que sou contra o estica-corta-sutura, que sou contra lipoaspiração, Botox e silicone. Mas cansei. Não quero mais me indispor. Todas as nossas economias irão para o seu tão desejado rejuvenescimento. Mas não irei com você. Não quero carregar essa culpa. Vou pegar o cartão bancário e a senha.

Foi e voltou.

## Tribuna do Norte

Fundação Dr. João Romeiro

## Expediente

Órgão mantenedor - Criada pela Lei Nº 1.672 de 6 de Maio de 1980

### REDAÇÃO E BALCÃO DE ANÚNCIOS:

Rua Dr. Gustavo de Godoy, 536, esquina com a Rua Francisco Glicério - Centro.  
Tel. (12) 3644-2077 - CEP 12.400-040  
Pindamonhangaba/São Paulo  
CNPJ: 50.455.237/0001-35  
contato@jornaltribunadonorte.com.br

### REPRESENTANTE COMERCIAL:

Edson França Reis  
comercial@jornaltribunadonorte.com.br

### PRESIDENTE DA FUNDAÇÃO E JORNALISTA RESPONSÁVEL:

Cintia Martins Camargo -  
MTB Nº 21.690/SP

### REDAÇÃO:

Aiandra A. Mariano  
Altair F. Carvalho

### ESTAGIÁRIA:

Ana Aurea Reis Gomes

### EDITORIAÇÃO ELETRÔNICA E DIAGRAMAÇÃO

Edson França Reis  
João Waine de Oliveira  
José Marcelo Randes  
Paulo Flauzino da Silva

### IMPRESSÃO:

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

RESPONSABILIDADE: Os textos assinados são de inteira responsabilidade do autor

VISITE NOSSO SITE: www.jornaltribunadonorte.com.br