



Pets

Será que o seu cachorro é ansioso?

PÁGINA 2

Teatro nos Parques segue com programação gratuita em Pinda

O projeto **Teatro nos Parques**, com apoio da Prefeitura, continua levando cultura e diversão para Pindamonhangaba. Neste fim de semana, a agenda traz duas novas apresentações:

Sábado (20/09) – “Menina Rabeca”, no Bosque da Princesa

Domingo (21/09) – “A Menina e o Pássaro Encantado” e “Expresso Caracol”, no Parque da Cidade

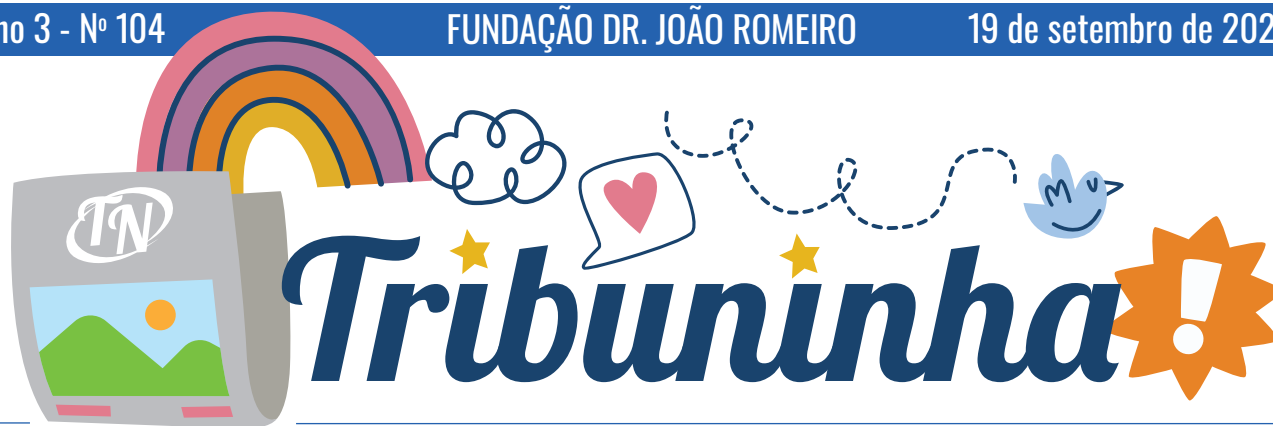
Todas as sessões são gratuitas e abertas ao público. Com linguagem acessível e caráter inclusivo, os espetáculos mostram que o teatro pode ser uma ferramenta de educação e convivência social. Mais informações e programação completa estão disponíveis no site www.teatronosparques.com



Ano 3 - Nº 104

FUNDAÇÃO DR. JOÃO ROMEIRO

19 de setembro de 2025



Divulgação



O projeto 'Estação Tribuna' vai agora até algumas bibliotecas de Pinda

‘Estação Tribuna’ vai às bibliotecas municipais

O projeto ‘Estação Tribuna’ já recebeu apenas neste ano mais de 400 alunos das escolas de Pindamonhangaba, com o objetivo de incentivar a leitura e também apresentar

às crianças e adolescentes a oportunidade de conhecerem a história do jornal Tribuna do Norte, atualmente com 143 anos.

PÁGINA 4

Dica de Filme

Lego Batman O Filme (30º Aniversário)

Com o mesmo espírito irreverente e divertido que fez de ‘Uma Aventura LEGO®’ um fenômeno global, o auto-proclamado líder daquele grupo – LEGO Batman – estrela sua própria aventura na tela grande. Mas há grandes mudanças sendo tramadas em Gotham, e se ele pretende salvar a cidade dos planos do Coringa, Batman terá que abandonar a fachada de justiceiro solitário, aprender a trabalhar em equipe e, quem sabe, até aprender a relaxar um pouco. O filme já está disponível no Grupo Cine, no Shopping Pátio Pinda e a diversão é garantida.

Divulgação



Turma do Trabiju

Francisco Machado

francisco.machado.artista



DIA DA INDEPENDÊNCIA

Fanfarra da EM João Cesário, no Feital, faz apresentação da Independência nas ruas do bairro

PÁGINA 3

Dica de Livro

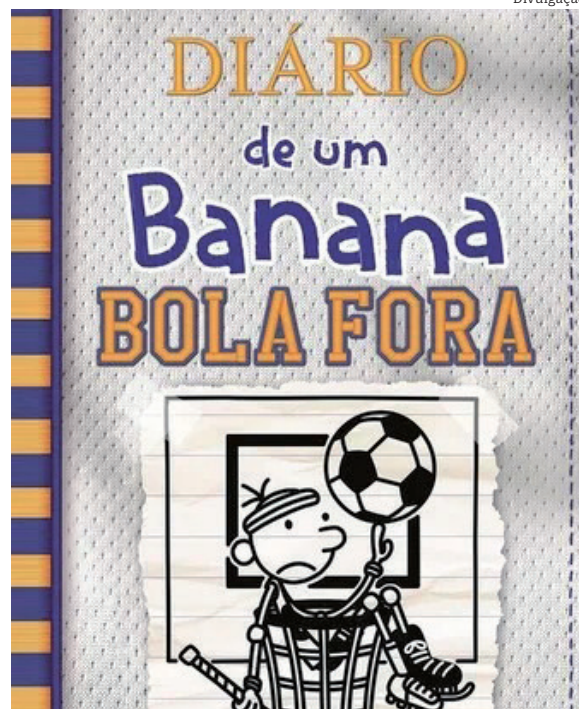
Diário de um Banana Bola Fora

A Dica de Livro das bibliotecas municipais de Pinda de hoje é o "Diário de um Banana Bola Fora", de Jeff Kinney.

Depois de uma competição esportiva desastrosa na escola, Greg decide que, quando se trata de sua carreira como atleta, ele está oficialmente aposentado. Mas sua mãe o incentiva a dar mais uma chance aos esportes, e ele, ainda que relutante, concorda em se inscrever no time de basquete.

Nos testes de seleção, Greg tem certeza de que não vai passar. Mas ele, inesperadamente, consegue uma vaga no pior time. Conforme Greg e seus novos companheiros começam a temporada, as chances de ganhar até mesmo um único jogo parecem mínimas. Mas no esporte tudo pode acontecer. E o lance decisivo cai nas mãos de Greg. Será que ele vai acertar ou desperdiçar a bola do jogo?

Divulgação



Expediente

**TRIBUNINHA – ENCARTE ESPECIAL
DO JORNAL TRIBUNA DO NORTE -
FUNDAÇÃO DR JOÃO ROMEIRO**

Jornalista responsável:

Cintia Martins Camargo - MTB 21690/SP

Jornalistas: Aíandra Mariano e Altair Fernandes Carvalho

Diagramação: José Marcelo Randes

Rua Dr Gustavo de Godoy, 536, esquina com a Rua Francisco

Glicério - Centro - Pindamonhangaba - SP

www.jornaltribunadonorte.com.br

Whatsapp/telefone: (12) 98889-9667



Pets

Será que o seu cachorro é ansioso?

**Colaboração
Anderson de Carvalho ***

Você sabia que os cães também podem ficar ansiosos, assim como as pessoas? Pois é! Às vezes, nossos amigos de quatro patas ficam inseguros ou nervosos, e isso pode mudar bastante o comportamento deles no dia a dia.

Quais são os sinais de ansiedade nos cachorros? Os cachorros não falam nossa língua, mas eles mostram no corpo e no comportamento quando algo não vai bem. Alguns sinais são:

- Latir sem parar, como se estivesse pedindo ajuda.
- Ficar puxando muito a guia no passeio.
- Avançar na comida ou ficar agitado demais quando vê algo diferente.
- Roer móveis, chinelos ou brinquedos sem parar.

É como se eles estivessem dizendo: "Ei, estou nervoso, alguém pode me ensinar a ficar tranquilo?"

Como podemos ajudar de verdade? Muitos pensam que carinho e mimo sem limites resolvem, mas isso só deixa o cão

**Carinho e mimo
sem limites não
ajudam a controlar
a ansiedade do cão**



Divulgação

mais ansioso. O segredo é ensinar a calma:

- Recompense seu cachorro apenas quando ele estiver calmo e tranquilo. Pode ser com um petisco, carinho ou até atenção.
- Lembre-se: se você ficar calmo, seu cachorro também aprende a ficar calmo. Os cães sentem a nossa energia!
- Não agite o cachorro à toa – correr e brincar é importante, mas no momento certo.
- Leve-o para passear e gastar

energia, mostrando regras com a guia. No passeio, não é ele quem manda, é você quem direciona com calma e firmeza.

Rotina e limites: a chave da tranquilidade

Ter horários para comer, passear e descansar ajuda muito. Quando o cão entende o que vai acontecer, ele fica mais seguro e menos ansioso. Regras e limites não deixam o cachorro triste, pelo contrário: eles ajudam o cão a viver em paz.

E se for algo mais sério? Se o cão tiver muita ansiedade, é importante chamar um adestrador profissional. Ele vai ajudar o cachorro a aprender que viver calmo é o melhor caminho. No fim, lembre-se: o cachorro é um espelho do que nós somos. Se somos calmos, pacientes e consistentes, ele também aprende a ser assim.

***Anderson de Carvalho** é adestrador de cães. Mais informações: @adestradoranderson-carvalho



Divulgação

Puxar muito a guia é sinal de ansiedade

Escola promove atividade pedagógica em jornal local

(Texto Coletivo)

No dia 12 de setembro, os alunos do 4º e 5º ano do Colégio Bom Jesus Externato realizaram uma visita ao jornal Tribuna do Norte.

Eles foram calorosamente recebidos por Romeirinho e Dona Coruja, que apresentaram e falaram sobre a importância da comunicação para a comunidade.

Dica da Psicopedagoga

O uso excessivo de celulares, tablets, computadores e televisão pelas crianças tem se tornado uma preocupação crescente para famílias e educadores. Embora a tecnologia ofereça benefícios quando bem utilizada, a exposição prolongada às telas pode trazer sérios prejuízos para o desenvolvimento infantil e para o aprendizado.

Entre os principais riscos estão:

- Dificuldades de atenção e concentração: o excesso de estímulos visuais e sonoros deixa o cérebro em constante alerta, dificultando que a criança mantenha o foco em atividades que exigem paciência, como a leitura e os estudos.
- Comprometimento da memória e do raciocínio: o hábito de receber informações rápidas e fragmentadas pode prejudicar o desenvolvimento das habilidades cognitivas necessárias para resolver problemas e assimilar conteúdos escolares.
- Queda no rendimento escolar: crianças que passam muitas horas em frente às telas costumam apresentar menor interesse pelas tarefas escolares, além de cansaço e desmotivação.
- Impactos na saúde física e emocional: o sedentarismo, a privação de sono e até mesmo o aumento da ansiedade estão entre as consequências mais comuns.

Queridos pais e crianças, fiquem atentos!



A atividade, organizada como parte do projeto pedagógico de leitura e escrita, teve como objetivo aproximar os estudantes do processo de produção jornalística e estimular o pensamento crítico.

A experiência despertou a curiosidade das crianças, que participaram ativamente fazendo perguntas.

De acordo com as professoras responsáveis pelas turmas, Adriana Jacque e Aline Alves, a visita foi fundamental para que os alunos compreendessem a função social da mídia. "Eles perceberam que a notícia não é apenas um texto escrito, mas uma construção que exige responsabilidade, ética, e compromisso com a verdade", destacou.



Alunos do Colégio Bom Jesus - turma da manhã



Alunos do Colégio Bom Jesus - turma da tarde

ESCOLA MUNICIPAL MADALENA CALTABIANO



Alunos da 'Madalena Caltabiano' escreveram uma cartinha para o jornal Tribuna do Norte

Prezada equipe da Tribuna do Norte,

Nós, alunos do 4º ano da Escola Municipal Madalena Caltabiano, queremos agradecer pela oportunidade de participar do projeto realizado com tanto carinho por vocês.

A visita ao museu foi muito especial! Ficamos encantados ao conhecer as máquinas antigas e os equipamentos que fizeram parte da história da comunicação da nossa cidade. Aprendemos muito sobre como tudo funcionava antes da tecnologia de hoje.

A visita à sede da Tribuna também foi incrível! Conhecer os profissionais que trabalham com o jornal atualmente nos ajudou a entender como a informação chega até as pessoas nos dias de hoje. Além disso, nós amamos muito o personagem criado para o projeto, o Romeirinho, que tornou tudo ainda mais divertido e inesquecível!

Cada aluno se encantou de um jeito: alguns gostaram mais do museu, outros da redação, mas todos voltaram felizes, curiosos e inspirados.

Agradecemos pelo acolhimento e por ter nos proporcionado isso, esse dia que nos tirou da rotina da sala de aula, pela atenção e por uma experiência tão única, estávamos contando os dias para realizar o passeio. Com certeza, levaremos esse momento para sempre em nossa memória.

Com carinho, alunos do 4º ano

'Estação Tribuna' vai às bibliotecas municipais

O projeto 'Estação Tribuna' já recebeu apenas neste ano mais de 400 alunos das escolas de Pindamonhangaba, com o objetivo de incentivar a leitura e também apresentar às crianças e adolescentes a oportunidade de conhecerem a história do jornal Tribuna do Norte, atualmente com 143 anos.

Além de receber os alunos para uma viagem pela comunicação, o projeto agora vai até algumas bibliotecas de Pinda com a proposta de apresentar o jornal e também todo o processo de criação do livro dos

personagens Romeirinho e a Coruja, para que as crianças e adolescentes possam conhecer de perto as profissões que constroem um livro — escritor, ilustradora, ator, mediadora de leitura — despertando talentos, criatividade e vocações.

A primeira visita foi na Biblioteca Municipal 'Antonio Carlos de Oliveira', do bairro Castolira, onde recebeu alunos do 4º e 5º ano da EM Julieta Reale Vieira.

A roda de conversa foi muito produtiva e as crianças farão o mesmo projeto em sala de aula.

Vale destacar que o escritor Maurício Cavalheiro, a ilustradora Ana Paula Barbosa, a mediadora de leitura Angelita, a jornalista Cintia

Camargo e os autores Rafael e Ana estiveram conduzindo a conversa, mostrando todo o processo de criação do projeto.

Divulgação



A primeira visita do projeto às bibliotecas foi na unidade do Castolira

Fanfarra da EM João Cesário, no Feital, faz apresentação da Independência nas ruas do bairro

Para comemorar a Independência do Brasil, a fanfarra da Escola Municipal João Cesário, no bairro do Feital, fez uma bela apresentação na última semana pelo bairro acompanhada de todos os alunos da instituição de ensino. O desfile aconteceu nos dois períodos letivos, manhã e

tarde e os estudantes seguiram até uma parte da Av. Darcy Vieira Marcondes.

A fanfarra, que também se apresentou no desfile oficial da Independência, na Av. Albuquerque Lins, na região central, é formada pelos alunos do 4º ano.

Divulgação



Fanfarra se apresentou no bairro e no desfile oficial da Independência

JOGO DA MEMÓRIA

Vamos aprender sobre uma que atitude muito importante que temos que praticar, a de proteger os heróis que trabalham todos os dias para deixar nossa cidade limpa! Nossos amigos coletores de lixo!

Eles são muito importantes, mas precisam da nossa ajuda para se manterem seguros. Alguns tipos de lixo, como cacos de vidro, lâmpadas, louças e pregos, podem machucá-los se não forem descartados do jeito certo. Imagine que, sem querer, um desses objetos fure a mão do coletor. Além da dor, ele pode acabar ficando doente.

Por isso trouxemos um jogo bem divertido e algumas dicas para você aprender! Peça ajuda para um adulto, recorte e se divirta!

 LÂMPADA QUEBRADA	 LOUÇA QUEBRADA	 OBJETO CORTANTE	 VIDRO QUEBRADO
 DESCARTE CORRETO	 DESCARTE INCORRETO	 METAL COM REBARBAS	 PREGOS
 LÂMPADA QUEBRADA	 LOUÇA QUEBRADA	 OBJETO CORTANTE	 VIDRO QUEBRADO
 DESCARTE CORRETO	 DESCARTE INCORRETO	 METAL COM REBARBAS	 PREGOS

1. Importante! Nunca mexa com estes materiais sozinho! Chame um adulto responsável
2. Lembre-se! Esse material não pode ser descartado de qualquer maneira no lixo comum, pois pode causar acidentes graves.
3. Sempre coloque em um recipiente seguro. Pode ser uma caixa ou garrafa pet.
4. Não esqueça! É importante identificar que o seu recipiente tem material cortante, ou ele pode ser confundido com material reciclável. DICA: identifique com um aviso de "Material Cortante"
5. Compartilhe essa informação com seus amigos e familiares e ajude a proteger nossos amigos coletores