

OPINIAO

EDITORIAL

A Arte de se adaptar às situações da vida

Ter ‘jogo de cintura’ é uma habilidade cada vez mais necessária em um mundo que muda o tempo todo. Essa expressão, tão popular no dia a dia, vai muito além de simplesmente “dar um jeitinho”. Ela representa a capacidade de se adaptar, lidar com imprevistos e encontrar soluções criativas diante das dificuldades. Pessoas com ‘jogo de cintura’ sabem manter a calma em momentos de pressão e transformam desafios em oportunidades de aprendizado.

No ambiente de trabalho, por exemplo, essa competência faz toda a diferença. Um profissional flexível e equilibrado consegue resolver conflitos, dialogar com diferentes perfis e buscar alternativas sem perder o foco nos resultados. Já na vida pessoal, o ‘jogo de cintura’ ajuda a enfrentar situações delicadas com empatia, paciência e bom humor.

Ter ‘jogo de cintura’ também exige autoconhecimento. É preciso reconhecer seus próprios limites, entender as emoções e desenvolver inteligência emocional. Assim, é possível agir com serenidade, mesmo quando as circunstâncias parecem fugir do controle.

Em tempos de mudanças rápidas, quem possui essa habilidade se destaca por sua capacidade de improvisar e manter o equilíbrio. Afinal, nem tudo sai como planejado – e é aí que entra o poder da flexibilidade. Ter ‘jogo de cintura’ é saber dançar conforme a música, sem perder o ritmo nem a leveza. É transformar cada obstáculo em uma chance de crescer e seguir em frente com confiança e sabedoria.

EXPEDIENTE

Fundação Dr. João Romeiro - 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: 50455237/0001-35
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:
Aíandra A. Mariano
Altair F. Carvalho
ESTAGIÁRIA:
Mária Souza e Pedro Mathey
**EDITORACÃO 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

‘O Assunto é...’

O Jardim invisível da esquina

Era um dia comum, desses em que a pressa nos empurra pela calçada, sem deixar lugar para distrações. Eu ia caminhando apressada, pensando nos horários corridos do dia.

Mas foi o suficiente passar diante e uma pequena perfumaria da esquina, para o mundo se transformar. Um sopro delicado de lavanda saía de dentro da loja.

Parecia que as portas daquela perfumaria guardassem campos de lavandas de Provence, um jardim secreto ali escondido.

O aroma era delicado, tímido, quase imperceptível, mas foi suficiente para interromper meus passos apressados. Respirei fundo.

Naquele momento o barulho dos carros, da rua e das pessoas perdeu a importância. O aroma me envolveu e me senti nos campos de Provence, correndo entra

as flores de lavanda em um dia claro e ensolarado, com o vento quente acariciando de leve meu rosto.

Permaneci ali por alguns minutos sonhando acordada e me permitindo um momento de devaneio.

Como quem recebe um presente inesperado, sorri sem perceber, respirei fundo mais uma vez e segui adiante, mais leve, com a sensação do passeio no campo de lavanda.

E tudo porque uma pequena perfumaria da esquina resolveu espalhar pela rua cinzenta, o perfume simples, delicado e mágico da lavanda.

Daquele dia em diante borifo nos ambientes de casa um aromatizador de ambiente lavanda, até comprei uma mudinha de lavanda que está crescendo e dando flores.

Lúcia Perfetti

Lúcia Perfetti nasceu na cidade de São Paulo, é escritora por hobby, leitora voraz de livros e já participou de vários concursos literários



Da redação, há 20 anos:

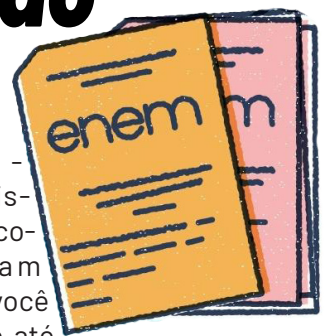
Pindamonhangaba vence II festival de Teatro da Secretaria Estadual



O espetáculo “A Flauta Mágica”, da Cia Teatryonne, composta por alunos da EE Profa. Yonne César Guaycuru de Oliveira, foi o vencedor do II Festival de Teatro da Secretaria do Estado da Educação, na categoria Ciclo II. O grupo foi o representante de Pindamonhangaba no evento, realizado na própria cidade em 2004, que contou com a participação de cinco diretorias regionais de ensino. Além da anfitriã, participaram as diretorias de Guaratinguetá, Jacareí, São José dos Campos e Taubaté. Pindamonhangaba foi a maior vencedora da competição, acumulando prêmios nas categorias de melhor maquiagem, melhor atriz coadjuvante e melhor direção. O grupo também recebeu indicações para melhor ator, melhor atriz e melhor ator coadjuvante.

Conversas sobre educação

Dicas práticas para a redação do Enem



Estamos na semana do Enem! Segundo o Inep (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira), mais de 4,8 milhões de pessoas se inscreveram para a prova que acontece nos dias 9 e 16 de novembro. E todas elas terão de encarar, no próximo domingo, o desafio de produzir uma dissertação argumentativa sobre um tema ligado à realidade social brasileira. A seguir, um roteiro - direcionado ao participante - para a produção da redação na hora do exame.

O primeiro passo é a leitura atenta da proposta de texto. Você deve ler, inicialmente, a frase temática, identificando todos os núcleos de discussão nela contidos. Em seguida, passe para os textos motivadores, grifando informações mais relevantes e observando o percurso argumentativo sugerido.

Depois disso, é hora de formular a tese - seu enunciado crítico acerca do tema -, selecionando dois argumentos e os repertórios socioculturais necessários para a fundamentação das ideias. Vale lembrar: o Inep anunciou que haverá mais rigor na avaliação da produtividade dos repertórios utilizados, ou seja, os corretores não aceitarão os chamados “repertórios

de bolso”, aqueles conteúdos “decorados e aplicáveis a qualquer discussão temática”.

A boa notícia é que (quase) tudo vale como repertório - filmes, séries, livros, músicas, reportagens, conceitos, números -, desde que o conteúdo selecionado esteja intimamente ligado às questões analisadas. É a escolha dos argumentos e desses repertórios que vai compor um projeto de texto estratégico e revelar a sua autoria, isto é, a voz própria de quem elaborou a análise, como exige a prova. Outra boa notícia: o repertório já está em você, acredite!

Ah, é muito importante que tudo seja estrategicamente articulado - daí a ajuda imprescindível dos conectores de texto (sob tal perspectiva, além disso, desse modo, entretanto, assim etc.). Mas isso não deve acontecer de forma mecanizada (“vou encaixar um conectivo aqui porque vi num texto nota mil”) - precisa haver coerência e fluidez.

Está claro que você precisa planejar seu texto antes de escrevê-lo, certo? É preciso fazer um pequeno roteiro, resumindo o que será dito em cada um dos quatro parágrafos previstos. Na sequência, você faz o rascunho da redação e, finalmente, passa tudo a limpo na folha oficial.

Especialistas recomendam que você chegue até o rascunho antes de ir para a resolução das questões - mas isso não é uma regra. O importante é executar a prova de uma maneira que seja confortável para você. Quanto ao tempo, é recomendado consumir 1h20 ou 1h30 na elaboração do texto - mas já tive alunos que precisaram de quase duas horas. Tudo bem, mantenha a calma.

Por falar em calma, é necessário que haja também calma discursiva. Como assim? Na dissertação, você não pode dizer tudo de uma vez: lembre-se dos movimentos discursivos que compõem cada parágrafo - e eles são separados não só por vírgulas, mas também por pontos. Acredite: o ponto valoriza o que é dito antes e o que é dito depois dele.

Antes de encerrar, um combinado: reserve um tempinho para ser o corretor do seu texto. Isso mesmo: aquela última olhada, verificando, principalmente, acentos, grafias e vírgulas - isso pode fazer toda a diferença!

Que resta dizer? O Enem espera uma análise crítica e interventiva sobre o tema em um texto claro e articulado que, embora possua uma estrutura padronizada, deve trazer a voz única de seu autor. A tarefa é desafiadora, mas o sucesso é perfeitamente possível! Acredite!

Ricardo Estevão

Escritor, jornalista, professor de redação e membro da Academia Pindamonhangabense de Letras.

Falecimentos

Confira as notas de falecimento registradas pelos velórios de Pindamonhangaba dessa segunda-feira, dia 3 de novembro de 2025.

† Ivete Mota Carvalho Colin, 83 anos, moradora do Centro

† Anália Fontes de Carvalho, 89 anos, moradora do Socorro

EQACIDADE

Novelis discute com Prefeitura as melhorias em infraestrutura urbana para projeto de expansão de sua unidade em Pinda

Instalada em Pindamonhangaba há 48 anos, a indústria Novelis planeja a maior expansão em sua unidade no município, avaliado em mais de R\$ 7 bilhões. Visando a implantação de seu investimento, ainda em estudo, a empresa reuniu-se na manhã dessa quinta-feira (30) para apresentar o plano para obtenção da licença de instalação do empreendimento junto à Cetesb.

O prefeito Ricardo Piorino, acompanhado do subprefeito do Distrito de Moreira César José Carlos Gomes - Cal, do secretário de Desenvolvimento Econômico Marcelo Martuscelli e de outros secretários municipais, recebeu o vice-presidente de Operações, Francisco Carvalho; a diretora de Relações Governamentais, Eunice Lima e a Engenheira Sênior de EHS, Andressa Campos.

O objetivo do encontro foi estreitar a formatação de um termo de cooperação entre a empresa e a Prefeitura que visa a implantação de melhorias no trânsito e mobilidade urbana.

“Nosso projeto de expansão está em fase de aprovação interna pela matriz. Já investimos na terraplanagem da nova área e nossa equipe irá detalhar o projeto de engenharia e custos”, destacou a diretora de Relações Governamentais, Eunice Lima.

O prefeito Ricardo Piorino destacou que todo o secretariado municipal está empenhado em dar total atenção às prioridades apontadas pela empresa. “A Novelis é a maior empresa de Pinda em arrecadação de valor adicionado e que impacta fortemente no retorno do ICMS, além de ser uma grande tomadora de serviços, gerando elevado ISS em nossa contabilidade, por isso, terá total e irrestrito apoio para crescer em nossa cidade e gerar ainda mais emprego e renda”, destacou Piorino.

Ação Social

Outra grande contribuição da empresa é o investimento social realizado no município. Somente em 2024 e 2025, a empresa investiu cerca de R\$ 16 milhões em 34 iniciativas sociais no segmento cultural, esportivo e social.



Vista aérea da unidade da Novelis em Pindamonhangaba

Prefeitura encerra Outubro Rosa com ações de saúde, beleza e acolhimento

A Prefeitura de Pindamonhangaba promoveu, na sexta-feira (31), das 8h às 12h, na Praça Monsenhor Marcondes, o encerramento da campanha Outubro Rosa, movimento dedicado à conscientização e prevenção do câncer de mama.



O Outubro Rosa é um momento de cuidado social que fortalece a autoestima e a prevenção



A iniciativa foi organizada pela Secretaria de Saúde, em parceria com a Secretaria da Mulher, Família e Direitos Humanos, da Secretaria de Assistência Social e Secretaria de Comunicação e Eventos.

Durante a programação, o público pôde participar de atividades gratuitas como: atendimento no ônibus da saúde com exames preventivos, teste rápido e prevenção de câncer bucal; corte de cabelo para doação ao Grupo de Apoio à Pessoa com Câncer (GAPC); manicure; orientações de artesanato; aferição de pressão, glicemia capilar; além de atendimento psicológico, nutricional e jurídico. Também foram oferecidas quick-massage, auriculoterapia, atividades físicas, pintura facial e recreação para crianças.

O evento ainda contou com um desfile especial de mulheres que enfrentaram ou ainda enfrentam o câncer de mama, celebrando histórias de superação e autoestima.

Segundo a secretária de Saúde, Andrea Martins, a programação vai além de uma simples iniciativa anual. “Foi mais que apenas um simples evento de encerramento, o Outubro Rosa é um movimento permanente de prevenção e acolhimento. A conscientização salva-vidas, e o autocuidado é um gesto de amor próprio que deve durar o ano todo”, destacou.

Para a secretária da Mulher, Família e Direitos Humanos, Magda Félix, a campanha representa um espaço de fortalecimento feminino. “Queremos que cada mulher se sinta vista, acolhida e fortalecida. O Outubro Rosa é sobre solidariedade, empatia e o poder que temos quando nos unimos por uma causa que transforma vidas”, ressaltou.

A secretária de Assistência Social, Andrea Barreto, acrescentou que “o Outubro Rosa é também um momento de cuidado social. Estar junto das mulheres, oferecendo acolhimento e serviços que fortalecem a autoestima e a prevenção, é parte do nosso compromisso com o bem-estar e a dignidade de todas”, afirmou.

JAREGERAL

Pinda celebra o Mês da Consciência Negra com extensa programação cultural

A Prefeitura de Pindamonhangaba, por meio da Secretaria da Mulher, Família e Direitos Humanos e da Secretaria de Cultura e Turismo, celebra ao longo de novembro o Mês da Consciência Negra com uma programação diversa, espalhada por vários pontos da cidade. As ações reforçam o compromisso do município com a valorização da cultura afro-brasileira, a memória de personalidades negras e a promoção de debates sobre racismo, igualdade racial e direitos humanos.

Entre os destaques da programação está o dia 20 de novembro, quando o Humano – Espaço de Identidades recebe, a partir das 16 horas, uma sequência de atividades voltadas à valorização da cultura negra e das tradições de matriz africana. A tarde começa com pontos cantados de Umbanda, segue com apresentações de Moçambique e da Congada de São Benedito de Pindamonhangaba, além de campeonato de basquete e roda de samba, contação de histórias e exibição do filme “João do Pulo”. A proposta é transformar o espaço em um grande encontro de celebração, reflexão e reconhecimento das contribuições da população negra para a história e o cotidiano de Pindamonhangaba.

A agenda completa inclui tea-

tro, exposições, rodas de conversa, atividades formativas e atrações culturais.

Confira a programação completa:

4 e 5/11

- **Exposição “João do Pulo”** – Horário: durante o horário de funcionamento da escola – Local: Escola Municipal Ayrton Senna

Dia: 6 e 7/11

- **Exposição “João do Pulo”**
- **Horário:** durante o horário de funcionamento da escola
- **Local:** Escola Municipal Augusto César Ribeiro

Dia: 11 a 14/11

- **Exposição “João do Pulo”**
- **Horário:** durante o horário de funcionamento da escola
- **Local:** Escola Municipal Prof. Jairo Monteiro

Dia: 16/11

- **Feste – Peça teatral “Vestígios de alguém que não pode falar”** (Núcleo Traços Fortes) – Horário: 20h – Local: Teatro Galpão

Dia: 18 a 21/11

- **Exposição “João do Pulo”**
- **Horário:** durante o horário de funcionamento da escola
- **Local:** Escola Municipal Prof. Félix Adib



As ações reforçam o compromisso do município com a valorização da cultura afro-brasileira

Dia: 20/11

- **Dia da Consciência Negra** (Espaço Humano)
- **Pontos cantados de Umbanda – Horário:** 16h
- **Local:** Espaço Humano
- **Moçambique**
- **Horário:** 17h –
- **Local:** Espaço Humano

- **Congada de São Benedito de Pindamonhangaba**
- **Horário:** 17h30
- **Local:** Espaço Humano
- **Campeonato de basquete / Roda de samba**
- **Horário:** 17h30
- **Local:** Espaço Humano

- **Contação de histórias**
- **Horário:** 18h
- **Local:** Espaço Humano
- **Filme “João do Pulo”**
- **Horário:** 19h
- **Local:** Espaço Humano

Dia: 23/11

- **Festival Hip Hop**
- **Horário:** 19h
- **Local:** Teatro Galpão

Dia: 25/11

- **Sessão Solene em homenagem ao Mês da Consciência Negra**
- **Horário:** 19h
- **Local:** Câmara de Vereadores

Dia: 25 e 26/11

- **Exposição “João do Pulo”**
- **Horário:** durante o horário de funcionamento da escola
- **Local:** Escola José Gonçalves

Dia: 26/11

- **Oficina: Dança Charme**
- **Horário:** 20h às 21h30
- **Local:** Praça do Quartel

Dia: 27 e 28/11

- **Exposição “João do Pulo”**
- **Horário:** durante o horário de funcionamento da escola
- **Local:** Escola Orlando Pires

Dia: 27/11

- **Encontro de Empreendedores Negros**
- **Horário:** 19h
- **Local:** Banco do Povo Paulista (parceria Sebrae)

Dia: 28/11

- **Primeira Conferência Estudantil de Pindamonhangaba**
- **Horário:** 8h às 12h
- **Local:** OAB

- **Baile Charme**
- **Horário:** 20h às 23h
- **Local:** Espaço Humano

Dia: 15 a 31/11

- **Exposição “São Benedito que habita em mim”**
- **Horário:** horário de funcionamento do Shopping
- **Local:** Shopping Pátio Pinda

Dia: 30/11

- **Café da Negritude**
- **Horário:** 9h às 11h
- **Local:** Casa da Igualdade Racial

Prefeitura de Pinda planeja ações de fiscalização para ciclomotores e bicicletas elétricas

Ação de conscientização começa com abordagens educativas, publicações e palestras para orientar condutores sobre as novas regras



O foco inicial será a conscientização da população

A Prefeitura de Pindamonhangaba deu início ao planejamento das ações educativas e de fiscalização de ciclomotores e bicicletas elétricas, em conformidade com a Resolução nº 996/2023 do Contran. Na última quinta-feira (31), representantes da Secretaria de Mobilidade e Trânsito, Secretaria de Segurança Pública, Secretaria de Administração e Polícia Militar se reuniram para alinhar diretrizes conjuntas e definir a forma de abordagem à população.

O foco inicial será a conscientização. Estão previstas publicações informativas nas redes sociais da Prefeitura, abordagem e orientação de condutores em pontos estratégicos da cidade, além de palestras diversas. A ideia é explicar, de forma clara, quem precisa regularizar o veículo, quais documentos são exigidos e quais são as regras de circulação.

Pela norma federal, ciclomotores devem ser registrados e licenciados até dezembro de 2025, com condutor habilitado (ACC ou CNH A) e uso obrigatório de capacete. Já as bicicletas elétricas com pedal assistido, motor de até 350 watts e velocidade máxima de 25 km/h são dispensadas de registro e habilitação, devendo seguir as mesmas regras de circulação das bicicletas comuns.

“A partir de janeiro de 2026, as equipes da Secretaria de Mobilidade e Trânsito, Guarda Civil Municipal e Polícia Militar devem intensificar a fiscalização, coibindo o uso irregular e garantindo mais segurança a pedestres, ciclistas e demais usuários das vias”, explicou a diretora de Trânsito, Luciana Viana.

Para o secretário de Mobilidade e Trânsito, José França Vidal, a implementação da fiscalização supre uma lacuna que há muito

tempo gera preocupação entre os munícipes. “Recebemos com frequência denúncias sobre ciclomotores irregulares, sem placa, com ruído excessivo ou conduzidos em alta velocidade e de forma imprudente. Sem identificação, o poder público ficava li-

mitado para aplicar as medidas cabíveis. Com as novas regras, a partir de 2026, poderemos identificar, orientar e, quando necessário, autuar, organizando o trânsito e respondendo ao apelo de quem quer ruas mais seguras”, explicou o secretário.



CULTURA E LAZER

Jornalista Julia Fernanda Carvalho toma posse como acadêmica honorária na Academia Pindamonhangabense de Letras

A Academia Pindamonhangabense de Letras (APL) realizou, na noite de 31 de outubro de 2025, mais uma de suas sessões solenes no histórico Palacete 10 de Julho, marcada por homenagens, posse e partilha de conhecimento — uma celebração à literatura, à educação e à história de Pindamonhangaba.

O destaque da noite foi a posse da jornalista Julia Fernanda Carvalho como acadêmica honorária, assumindo a cadeira H9, que tem como patronesse a professora e escritora Eloyna Salgado Ribeiro

A nova integrante foi apresentada pelo padrinho e acadêmico titular Luis Claudio Antunes. Após a leitura do compromisso, Julia fez uso da palavra, agradecendo pela acolhida e destacando, em seu discurso, os laços afetivos e simbólicos entre ela, sua família e a patronesse da cadeira que agora ocupa.

Formada em Jornalismo pela Universidade de Taubaté (Unitau) e pós-graduada em Comunicação Transmídia pela Universidade Anhembimorumbi, Julia Fernanda Carvalho integra a nova geração de comunicadores pindamonhangabenses comprometidos com a cultura e a educação. Atualmente, cursa Letras pela Uninter, onde se prepara para lecionar e unir o dom da palavra ao ensino. É integrante da Associação dos Jornalistas de Pindamonhangaba (Ajop) e já atuou como repórter do PortalR3, além de ter experiência em rádio, assessorias de comunicação e produção de documentários, entre eles “Raízes da Ferrovia”. Sua trajetória reflete a força

da juventude aliada à sensibilidade de quem compreende o valor da comunicação como instrumento de transformação.

A cerimônia teve início com a apresentação dos alunos da Escola Municipal Professor Manoel César Ribeiro, especialmente convidados por dois motivos: a escola leva o nome do esposo da patronesse da Cadeira nº 9H, e a data marcou o Dia Nacional da Poesia, em homenagem a Carlos Drummond de Andrade, que completaria 123 anos. Os estudantes encantaram o público com o poema “No meio do caminho”, um dos mais célebres do autor mineiro.

Na sequência, o ator, professor, filósofo, escritor e acadêmico titular Fábio Mendes prestou homenagem à professora Edwirges Alves Moreira, representando todos os educadores pelo Dia do Professor. A homenageada fez uso da palavra e agradeceu emocionada pelo reconhecimento.

Em outro momento, o acadêmico Alberto Santiago, criador do Festipoema, relatou o crescimento do evento, que chegou à sua 19ª edição com mais de 1.200 participantes, lembrando o início do projeto em tempos anteriores às redes sociais até chegar aos dias atuais.

Encerrando a programação, o acadêmico José Lélis Nogueira apresentou uma palestra sobre o médico sanitarista Emilio Ribas, destacando sua importância no combate à febre amarela e sua contribuição para a fundação da Estrada de Ferro Campos do Jordão, ressaltando o valor do conhecimento científico e da dedicação humana na construção da saúde pública brasileira.

Uma foto oficial dos acadêmicos e um coquetel de confraternização encerraram a noite, que reafirmou o papel da Academia Pindamonhangabense de Letras como guardiã da memória, da cultura e do saber de Pindamonhangaba.



A jornalista Júlia entre o acadêmico Luis Cláudio e a presidente da APL, Rhosana Dale

Estudantes da EJA realizam apresentação na APL em homenagem a Carlos Drummond de Andrade

Na última sexta-feira (31), os alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA) da Escola Municipal Professor Manoel César Ribeiro, localizada no bairro Crispim, realizaram uma apresentação na Academia Pindamonhangabense de Letras (APL) em comemoração ao aniversário do poeta Carlos Drummond de Andrade, reforçando o protagonismo cultural e a valorização do trabalho desenvolvido pela EJA.

Durante o evento, os estudantes declamaram o poema “No meio do caminho”, recebendo aplausos do público e dos acadêmicos presentes. A atividade destacou o esforço e a dedicação dos alunos, que já participam, como convidados, das sessões solenes da Academia, ampliando sua inserção no universo das artes e da cultura local.

A diretora pedagógica,

Edma Bacelar, comentou sobre a importância da ação. “A EJA vai muito além da alfabetização e da conclusão dos estudos. Ela é uma porta de entrada para que jovens e adultos descubram seus talentos, fortaleçam sua autoestima e se reconheçam

como parte ativa da cultura da nossa cidade”

A iniciativa reforça o trabalho da EJA em promover não apenas a alfabetização e a conclusão dos estudos, mas também a participação ativa dos jovens e adultos na vida cultural do município.

JOÃO PAULO OUVREY



A atividade destacou a dedicação dos alunos

Pinda tem dia de arte, cultura e criatividade com projeto ‘Quarta Cultural: Linhas, Contos e Cordas’

As Bibliotecas Municipais de Pindamonhangaba viveram um dia de arte, música e expressão cultural, na quarta-feira (29), com o evento “Quarta Cultural: Linhas, Contos e Cordas”, promovido pelo Instituto Arte Mais (Iacam) e aprovado pela Política Nacional Aldir Blanc (Pnab), com apoio da Biblioteca Municipal Maria do Carmo dos Santos Gomes e em parceria com o Colégio São Rafael.

Durante a manhã, as atividades reuniram crianças em uma proposta artística e educativa. O público infantil participou de ações de incentivo à leitura e oficinas de arte, vivenciando uma manhã encantadora e inspiradora.

“A Quarta Cultural reforça o papel das bibliotecas como es-

paços vivos de encontro, criação e aprendizado. É muito gratificante ver o público participando, se expressando e reconhecendo a biblioteca como um lugar de cultura e pertencimento”, destacou a bibliotecária Anna Cláudia.

Já à noite, a programação seguiu na Biblioteca Vereador Rômulo Campos D’Arace, com uma edição especial do evento que trouxe ao público apresentações musicais, performances artísticas e exposições. Entre as atrações estiveram o DJ Jonas Knup, a cantora Leticia Rodrigues com o melhor do sertanejo, o artista Bob Nascimento, o Espaço do Movimento com apresentação de dança, além da exposição de Roberval Godói e a participação de Angelita Claudino e Carmen Pamplin, com o projeto literá-



Atividade realizada na biblioteca da Vila São Benedito

rio Cura Literária – Prescrição de Sabedoria. A noite também contou com a tradicional Oficina Criativa do Iacam, reunindo público de diferentes idades.

“Eventos como este mostram a força da cultura em Pindamonhangaba e o quanto as bibliotecas são essenciais para conectar pessoas e expressões

artísticas. A cada edição, fortalecemos a parceria entre os artistas e a comunidade”, ressaltou a bibliotecária Carmen Pamplin.

DIVULGAÇÃO

IA RE

GERAL

Bate-papo Duofit: alimentação e bem-estar na menopausa

O Estúdio Duofit Saúde e De-sempenho promoveu uma ini-ciativa especial voltada ao bem-estar e à saúde de suas alunas: um bate-papo sobre os hábitos alimentares da mulher na me-nopausa. O encontro aconteceu em um clima acolhedor e des-contraído, reunindo mulheres de diferentes idades interessadas em compreender melhor essa fase natural da vida. O objetivo foi oferecer informações de qua-lidade e promover o autocuidado por meio de escolhas alimenta-res conscientes e hábitos sau-dáveis.

Durante o evento, a nutricao-nista convidada Renata Tromer abordou temas como a impor-tância dos nutrientes na regu-lação hormonal, o controle do peso, a manutenção da massa muscular e o cuidado com a saú-de óssea. Também foram discu-tidos os impactos das mudanças

hormonais no metabolismo e no bem-estar emocional e a prática de exercícios físicos. As parti-cipantes puderam tirar dúvi-das, compartilhar experiências e aprender estratégias práticas para melhorar sua alimentação no dia a dia. “Nem todos os sinto-mas na menopausa são normais. Muitos deles apresentados po-dem ser contornados com uma alimentação mais saudável, as-sociados à uma modulação do sono e a melhora da prática de atividade esportiva, vão ajudar a manter a longevidade, diminuir as dores, entre outros fatores. Por isso é importante se olhar para avaliar prováveis sintomas importantes”, salientou a nutri-cionista.

O Duofit – por meio de uma de suas proprietárias, Camila Araú-jo – reforçou, com essa ação, seu compromisso em oferecer mais do que treinos — um espaço de



Encontro no Estúdio Duofit Saúde teve por tema os hábitos alimentares da mulher durante a menopausa

apoio, conhecimento e incentivo à qualidade de vida. “Nosso ob-jetivo é promover conhecimento e ciência para melhorar a saúde das pessoas”, disse.

O bate-papo mostrou que cui-dar da alimentação é fundamen-tal para atravessar a menopausa com saúde, equilíbrio e autoes-tima. A iniciativa foi um sucesso e deixou todas as participantes motivadas a aplicar o que apre-nderam em sua rotina.



A nutricionista Renata Tromer falou sobre a importância dos nutrientes na regulação hormonal

Psicologia Escolar chega à Rede Estadual de Pindamonhangaba para garantir o bem-estar de alunos e professores

COLABORAÇÃO GISELE GODOI

A Rede Estadual de Ensino de Pindamonhangaba passou a contar com os trabalhos do psi-cólogo Pedro Henrique Santos Silva, que recentemente integrou a equipe e será responsável por promover o cuidado emocional e o equilíbrio mental dentro das es-colas públicas da cidade.

Em entrevista ao Programa Tributeens, uma parceria entre o Jornal Tribuna do Norte e a Unida-de Regional de Ensino da cidade, Pedro explicou para o apresen-tador Ricardo Salles que o papel da psicologia escolar vai muito além do atendimento individual. “O foco é oferecer orientação e su-pORTE tanto a alunos quanto para professores e equipes gestoras, criando um ambiente de trabalho mais leve e saudável”, disse.

“A intervenção é feita com toda a comunidade escolar. Tra-balhamos para fortalecer os vín-culos, promover o bem-estar e prevenir situações que possam interferir no aprendizado e na convivência”, afirmou.

Pedro fez questão de esclare-cer que a psicologia escolar não se confunde com o atendimento clínico tradicional. “O trabalho dentro da escola é voltado à prevenção e ao acompanhamento pontual de



O apresentador Ricardo Salles entrevistou o novo psicólogo da Rede Estadual de Ensino em Pindamonhangaba, Pedro Henrique Santos Silva

situações que demandem aten-ção, podendo resultar em encami-nhamentos para terapia, quando necessário”, completou.

O psicólogo também ressal-tou a importância da participa-ção dos pais nesse processo. “Não adianta a escola trabalhar sozinha. É essencial que os pais se envolvam, conversem com os filhos e estejam atentos ao que acontece no ambiente escolar. A parceria família-escola é funda-mental”, pontuou.

Com experiência no atendi-mento de adolescentes e adul-tos, Pedro se mostra empolgado com o novo desafio.

A atuação de psicólogos nas escolas estaduais faz parte do Programa Conviva, de Melhoria da Convivência e Proteção Esco-lar, do governo do Estado de São Paulo.

A entrevista completa você confere no youtube da Tribuna do Norte, no endereço @tribunado-nortepinda.

Saúde e Bem-Estar: o poder das plantas no autocuidado feminino

Durante o mês de Outubro Rosa, dedicado à conscientiza-ção sobre a saúde da mulher e à prevenção do câncer de mama, o programa Saúde e Bem-Estar, apresentado por Daya, recebeu uma convidada especial: Lucima-ra Guimarães, obstetriz, pós-gra-duada em botânica e especialista em ginecologia natural e uso de plantas medicinais.

Lucimara é conhecida pelo projeto “Botânica no Sítio”, onde realiza cursos, oficinas e pa-lestras sobre o cultivo e o uso consciente das plantas medi-cinais no dia a dia. “Muita gente me conhece através das plantas. Meu trabalho é voltado para o conhecimento do corpo feminino e para a conexão com a natureza por meio das ervas medicinais”, explicou.

Durante a entrevista, Lucima-ra destacou que a prevenção e o equilíbrio da saúde também pas-sam pelo contato com a natureza. “Estar em contato com as plantas é uma forma de prevenção para várias doenças, desde ansiedade e estresse até enfermidades mais sérias, como o câncer”, comen-tou.

Ela defende que o autocuida-do feminino pode começar com gestos simples, como preparar e tomar chás. “O chá é um momento de autocuidado, de pausa e refle-xão. A camomila, por exemplo, é uma erva companheira da mulher há gerações”, explicou.

A especialista ressaltou que o conhecimento sobre as plantas medicinais é ancestral e tradi-cionalmente transmitido entre mulheres. “São saberes passados de mãe para filha, de avó para neta. Em algum momento, a gente rompeu esse laço, mas é importante resgatar essa cone-

xão com a terra e com a sabedo-ria feminina.”

Lucimara alertou que, embo-ra as plantas medicinais sejam naturais, o uso requer cuidado e conhecimento. “Mesmo ervas simples como camomila e hortelã devem ser usadas com equilíbrio. Existem espécies com nomes parecidos, mas propriedades diferentes, por isso é importante saber identificá-las corretamen-te.”

Nos cursos que ministra, ela ensina a reconhecer cada espé-cie pelo nome científico e explica as formas corretas de preparo — como infusão e decocção. “Muitas vezes temos a planta em casa, mas não sabemos como preparar para aproveitar seus princípios ativos.”

O projeto Botânica no Sítio re-úne mais de 50 espécies de plan-tas medicinais e alimentícias. As oficinas acontecem tanto em Pindamonhangaba quanto em Campos do Jordão (SP) e incluem uma vivência prática.

“É uma manhã de curso. Começamos com um café da manhã, depois fazemos o reco-nhecimento botânico e, por fim, a parte prática de preparo. É um momento de reconexão com a natureza e com nós mesmas”, contou Lucimara.

Lucimara reforçou que, ao nos reconectarmos com a natureza, também fortalecemos nossa saúde física, mental e es-piritual. “Cada pedacinho desse saber faz diferença no nosso dia a dia.”

Interessados podem acom-panhar as novidades e próximas turmas pelo Instagram @botani-canositio e a entrevista completa no Canal do Youtube: Jornal Tribuna do Norte.



Lucimara Guimarães, obstetriz, pós-graduada em botânica e especialista em ginecologia natural, falou ao programa Saúde e Bem-Estar

OM COTIDIANO NO



Rotatória fica cerca de 100 metros após viaduto da Via Estrutural

Prefeitura inicia construção da última rotatória da Via Estrutural, na ligação com avenida Buriti

A Prefeitura de Pindamonhangaba iniciou a construção da rotatória de ligação entre a Via Estrutura e a avenida Buriti, no Feital, na última semana.

A rotatória fica cerca de 100 metros após o viaduto da Via Estrutural e marca a última obra de construção da fase 1 da Avenida Estrutural, que fará a ligação entre a rodovia Vereador Abel Fabrício Dias (Pinda-Moreira César), na altura da Suderúrgica GV, até o Feital, ao lado da Novelis.

De acordo com a Secretaria de Obras e Planejamento, os serviços de aterro das cabeceiras do viaduto foram concluídos no último mês e o local está sendo preparado para receber pavimento asfáltico em breve.

O secretário de Obras e Planejamento da Prefeitura, eng. Mateus Moraes, explicou que “são serviços que exigem muita perícia no preparo estrutural devido à quantidade de carretas e caminhões que vão passar pelo local, com grande carga industrial, exigindo uma base muito compacta e resistente para evitar avarias no piso”.

De acordo com ele, atualmente a empresa Kamilos, responsável pela Obra, está realizando serviços de demarcação, limpeza e abertura da área para construção da rotatória.

Após esta etapa, faltarão poucas a serem feitas, como a pavimentação nas rampas de acesso, aplicação de nova camada de asfalto em toda a extensão da via, finalização do sistema elétrico, instalação de postes de iluminação – que serão semelhantes aos da avenida Nossa Senhora do Bom Sucesso, sinalização da ciclovia e instalação de placas.

Sobre a via estrutural - A Avenida Estrutural, nesta primeira fase, contará com 2,5 km de extensão, duas rotatórias, pistas duplas com canteiro central, iluminação em LED, calçadas e ciclovia.

A via vai melhorar a mobilidade urbana, encurtando distâncias entre bairros, facilitando o deslocamento da população e das empresas, além de reduzir o fluxo de veículos em pontos críticos, como o Anel Viário e avenida Manoel César Ribeiro,

especialmente no semáforo do Tenda.

O prefeito Ricardo Piorino ressaltou que a obra também tem papel estratégico para o desenvolvimento econômico da cidade. “É uma região que concentra diversas empresas e milhares de famílias. A nova ligação vai impulsionar investimentos, por estar em uma área nobre entre os distritos empresariais da Água Preta e do Feital, com grande potencial para atrair novas empresas e gerar mais empregos”.

Ele agradeceu à empresa AB Areias, que doou o terreno, e à MRS, responsável pela construção do viaduto sobre os trilhos.

Piorino reforçou que a Via Estrutural marca um importante avanço para a Zona Leste, ao facilitar o escoamento da produção, apoiar a descentralização econômica e estimular a instalação de novos empreendimentos. “Seguiremos trabalhando pelo desenvolvimento de Pindamonhangaba, pela geração de empregos, e pela melhoria da qualidade de vida de toda a população”, destacou o prefeito.

Encerramento do Outubro Dourado celebra inclusão e valorização da pessoa idosa

Pindamonhangaba, durante todo o mês de outubro, dedicou-se à valorização da pessoa idosa por meio de uma programação especial organizada pelo Conselho Municipal do Idoso (CMI), em parceria com a Secretaria de Assistência Social, a Casa dos Con-

selhos, e o Fundo Social de Solidariedade.

A abertura ocorreu com um desfile no Shopping, no final de setembro. No dia 1º de outubro, para iniciar, teve um café especial no Parque da Cidade, reunindo mais de 200 idosos em mo-

mento de confraternização. Ao longo do mês, várias unidades e espaços acolheram encontros focados em convivência, rodas de conversa, jogos cooperativos, cafés e matinês. Exemplos dessas atividades: na ACCI Vila Rica foi realizada uma manhã dançante com café de manhã no dia 14. Outro momento ocorreu na Sefras com palestra alusiva aos 22 anos do Estatuto do Idoso, na tarde do dia 22.

O encerramento das atividades foi marcado por um baile de máscaras realizado na sexta-feira (31), no Clube Paineiras. O evento contou com a participação de grupos da melhor idade, conselheiros e entidades parceiras, além de um concurso de máscaras criativas que adicionou cor e alegria à celebração.

“Ver nossos idosos se divertindo e participando mostra que o respeito e a valorização da pessoa idosa fazem parte da nossa cidade”, afirmou Simone Braça, coordenadora da Casa dos Conselhos.



Idosos contaram com programação especial no mês de Outubro

Sebrae Aqui e Banco do Povo participam da abertura da Semana Global de Empreendedorismo no Senac Pinda

A Secretaria de Desenvolvimento Econômico de Pindamonhangaba, por meio do Sebrae Aqui e do Banco do Povo Paulista, participou ativamente da abertura da Semana Global de Empreendedorismo 2025, realizado na quarta-feira (29), no Senac Pindamonhangaba.

O evento marcou o início à programação da Semana, reunindo empreendedores locais, estudantes e a comunidade em uma noite marcada por inovação, troca de experiências e valorização dos negócios do município. Durante a Feira de Empreendedorismo, o Sebrae Aqui ofereceu orientações sobre capacitação, formalização e gestão de negócios, além de divulgar programas e cursos voltados a quem deseja empreender ou aprimorar sua empresa. Já o Banco do Povo apresentou suas linhas de crédito com juros reduzidos, voltadas para micro e pequenos empreendedores, destacando a importância do acesso facilitado ao financiamento como ferramenta de fortalecimento econômico local.

Com um público estimado em 500 pessoas, a feira foi marcada por histórias inspiradoras, trocas de experiências e muita criatividade. O evento contou com empreendedores de diversos segmentos, como terapias integrativas, crochê, bordado, confeitaria especializada, pipoca gourmet,

depilação e moda sustentável, evidenciando a diversidade e o potencial dos pequenos negócios locais.

Ao todo, nove estudantes do Senac participaram com seus estandes, apresentando produtos e serviços ao público e vivenciando uma experiência prática de exposição e relacionamento com clientes. Além dos expositores, a presença das equipes municipais foi essencial para aproximar os empreendedores dos serviços de apoio e incentivo oferecidos pela Prefeitura.

A iniciativa evidenciou o potencial de Pindamonhangaba como um ambiente favorável à inovação e ao crescimento sustentável. Ao aproximar poder público, instituições de apoio e empreendedores, o evento fortaleceu redes de colaboração e abriu novas perspectivas para o desenvolvimento de negócios locais. A expectativa é que as ações da semana estimulem o surgimento de novas ideias, parcerias e investimentos que contribuam para o avanço econômico e social do município.

“A parceria entre Senac, o Sebrae Aqui e o Banco do Povo demonstra a força do ecossistema empreendedor de Pindamonhangaba e o compromisso do município em apoiar quem faz a economia acontecer”, destacou o secretário de Desenvolvimento Econômico, Marcelo Martuscelli.



Evento marcou o início da programação no Senac Pinda

Dois acidentes deixam feridos na rodovia Floriano Rodrigues Pinheiro entre Pindamonhangaba e Santo Antônio do Pinhal

Dois acidentes deixam feridos na rodovia Floriano Rodrigues Pinheiro entre Pindamonhangaba e Santo Antônio do Pinhal

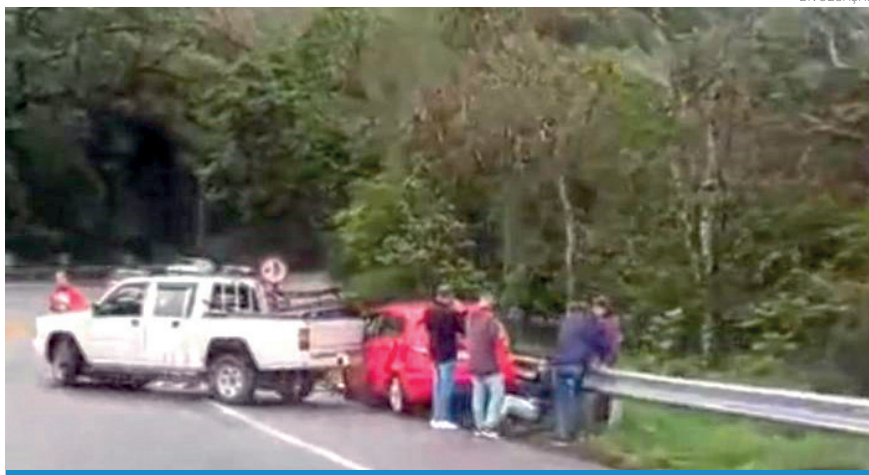
Dois acidentes foram registrados na tarde do último domingo (2), na rodovia SP-123, que liga Pindamonhangaba a Campos do Jordão. As ocorrências aconteceram nos trechos de Pindamonhangaba e Santo Antônio do Pinhal, mobilizando equipes de resgate.

No primeiro acidente, três veículos se envolveram em uma colisão, resultando em cinco pessoas com ferimentos leves. As vítimas foram atendidas por equipes do Samu.

Pouco tempo depois, outro acidente ocorreu, desta vez envolvendo dois

carros. Quatro pessoas ficaram feridas, sendo duas em estado grave. O resgate foi realizado pelo Corpo de Bombeiros, com o apoio do helicóptero Águia da Polícia Militar.

Segundo o Departamento de Estradas de Rodagem (DER), há trechos escorregadios na pista e possibilidade de neblina na serra, fatores que aumentam o risco de acidentes. O órgão recomenda aos motoristas que redobrem a atenção, respeitem os limites de velocidade e evitem frenagens bruscas, especialmente devido ao asfalto molhado.



Ocorrências mobilizaram as equipes do Samu, Corpo de Bombeiros e PM

ESPORTES

Judocas de Pinda conquistam pódios e classificações em competições estaduais e nacionais

A equipe de judô da Secretaria de Esportes e Lazer (Semelp) segue demonstrando força e regularidade nas competições estaduais e nacionais. No mês de outubro, os atletas do município brilharam em diferentes campeonatos, garantindo medalhas, classificações e excelentes colocações que reforçam o destaque do judô pindamonhangabense no cenário esportivo.

No Campeonato Inter Regional de Suzano, os judocas de Pindamonhangaba alcançaram resultados expressivos e conquistaram o 2º lugar geral no quadro de medalhas, com diversas vitórias individuais. Subiram ao topo do pódio os atletas Davi Moura (Sub-18 -50kg), Pedro Mack (Sub-15 -45kg), Isabella Palencio (Adulto -57kg), Giovanna Antigo (Sub-15 -57kg), Leoni Pacheco (Adulto -63kg) e Pedro França (Adulto +100kg).

Também se destacaram com a medalha de prata Tainá Figueiredo (Sub-18 -57kg) e Rebeca Soares (Sub-18 -63kg), enquanto Samuel Lezzo (Sub-15 -45kg), Francisco Dores (Sub-15 -60kg), Natália Sasso (Sub-18 -70kg), Luis Felipe Wellendal (Sub-18 -90kg), Alice Conceição (Sub-15 -70kg) e Laura Pietra (Sub-18 +70kg) garantiram o terceiro lugar em suas categorias.

Com esse desempenho, todos os atletas conquistaram classificação para a Fase Final do Campeonato Paulista, realizada em São Bernardo do Campo. A equipe foi acompanhada pelos técnicos Thais Borges e Márcio Ferreira, que integram a comissão técnica da Semelp.

Em nível nacional, o judoca Kaue Honda, da categoria Sub-13 (+60kg), representou Pindamonhangaba no Campeonato Brasileiro Sub-13, realizado em João Pessoa (PB). Kaue obteve a 5ª colocação geral em uma chave com 32 atletas, consolidando-se entre os cinco melhores judocas

do país em sua categoria. O atleta foi revelado no polo do Cícero Prado, em Moreira César, sob a orientação da sensei Lucimara de Fátima, e acompanhado na competição pelo técnico Fabrício Evangelista. O resultado é reflexo do trabalho desenvolvido pela SEMELP e do apoio contínuo à formação esportiva de base no município.

Já no Campeonato Paulista de Aspirantes, disputado em São Bernardo do Campo no dia 25 de outubro, a equipe pindamonhangabense voltou a brilhar, ficando em 9º lugar geral entre mais de 100 entidades participantes. Os atletas Pedro Cavalleiro de Macedo Mack (Sub-15 -45kg, Ligeiro) e Camilly de Oliveira Costa (Sub-15 -52kg, Meio-Médio) conquistaram o título de campeões paulistas, enquanto João Victor Gonçalves Vitorino (Sub-15 -40kg, Superligeiro) ficou com a medalha de prata.

Completaram o pódio Pedro Augusto de França Henrique (Adulto +100kg) e Walter Luiz Sampaio Costa (Adulto +100kg), ambos em terceiro lugar. Com esses resultados, Pedro Mack e Camilly Costa garantiram vaga para o Sul-Brasileiro de Judô, que será disputado entre os dias 14 e 16 de novembro, em Blumenau (SC). A equipe contou com a orientação dos técnicos Rudnei Toledo, Márcio Henrique, Fabrício Evangelista e Thais Borges.

Encerrando o mês de conquistas, a atleta veterana Lucimara de Fátima, de 44 anos, representou a cidade no Campeonato Paulista Sênior, também em São Bernardo do Campo. Competindo na categoria -78kg, Lucimara alcançou a 7ª colocação geral, resultado de grande relevância no campeonato mais competitivo do Estado. A judoca, que atualmente ocupa o 4º lugar no ranking paulista, foi acompanhada pelo sensei Fabrício Evangelista.



As boas colocações reforçam o destaque do judô local no cenário esportivo

É campeão: Cidade Nova fica com título da primeira divisão

Categoria de Base - No sábado (01) a criançada do Sub 9 começou a disputa da categoria, a Ferroviária começou mostrando sua força goleou o Inter JRS/Jardim Eloyna por 12x0, T12/Potiguar venceu P9/Ramos por 3x1, Mini Craque/Sabatinão foi derrotado pelo Gerizim por 3x0, Fluminense/SEMELP perdeu para o Paulista/Santa Cecília por 4x0 e fechando a rodada o Craquenet/União Resaca foi derrotado pelo Craquenet/Tipês por 3x0.

Primeira Divisão - Na principal categoria do futebol amador da cidade, a Primeira Divisão, o Cidade Nova goleou o time do Maria Áurea, Maec abriu o placar com Mateus Rogério, porém o Cidade reagiu, buscou o empate com Willian, fez o segundo gol com Breninho e Lucas Prado, em uma manhã inspirada, marcou mais dois, estabelecendo o placar final de 4 x 1, Cidade Nova triunfando mais uma vez não elite do futebol de Pindamonhangaba.



Cidade Nova é a equipe campeã

Pinda Rugby é reconhecido nacionalmente e consolida trajetória de 15 anos no município

O Pinda Rugby alcançou um novo marco em sua trajetória: foi selecionado entre os clubes finalistas para o prêmio Clube Fomento 2025, da Confederação Brasileira de Rugby (CBRu), categoria destinada a clubes que desenvolveram e fortaleceram a prática do rugby com excelência ao longo do ano. A indicação destaca o trabalho de base, a promoção esportiva e social, e a consolidação de um projeto que comemora 15 anos de história no município em 2025.

Fundado em 2010, o Pinda Rugby se posicionou como pioneiro na popularização da modalidade em Pindamonhangaba. Hoje, conta com mais de 80 atletas em categorias competitivas — do infantil ao adulto, masculino e feminino —, além de cerca de 100 crianças atendidas por seu projeto social “1º TRY”, voltado para crianças em situação de vulnerabilidade.

O clube estruturou também parcerias estratégicas com a administração municipal. Ao longo dos anos, o Pinda Rugby tem realizado projetos de base, participado de campeonatos estaduais

e nacionais, além de promover ações educativas e de integração por meio do esporte. Em abril de 2025, foi firmada uma colaboração entre o Pinda Rugby e a Secretaria de Esportes e Lazer para a formação de novos atletas, fortalecendo ainda mais o trabalho nas categorias infantil, juvenil e adultas.

Em campo, o Pinda Rugby tem demonstrado evolução técnica consistente. Em 2024, o Pinda Rugby se sagrou campeão do Campeonato Paulista Série C, conquistando o acesso à Série B do torneio estadual. Já em julho de 2025, na nova divisão, os “Leões do Vale” venceram por 28 a 21 o tradicional Rio Branco Rugby-SP, atual campeão paulista, em uma partida marcada por superação e força coletiva após reverterem uma desvantagem no placar.

Além dos resultados, o clube promove ações que vão além do esporte competitivo. A campanha “Haja Luz na Roça”, lançada em 2025, tem como objetivo arrecadar recursos para melhorias no campo de treino do clube — o que evidencia o compromisso com a infraestrutura, a continui-



A indicação destaca o trabalho que é feito com a promoção esportiva e social

dade dos treinos e a segurança dos atletas.

O reconhecimento reflete o compromisso da equipe com o esporte, a inclusão e a comunidade. “Ser reconhecido nacionalmente pela Confederação Brasileira de Rugby como Clube Fomento é uma conquista que celebra não apenas o nosso time, mas toda a comunidade que

acredita no esporte como ferramenta de transformação. Esse prêmio é o reflexo de 15 anos de trabalho, união e compromisso com o desenvolvimento do rugby em Pindamonhangaba”, destacou o presidente do Pinda Rugby, Yago Moreira César.

A indicação ao prêmio da CBRu é mais do que uma honraria — é o reconhecimento de

um projeto que une formação, inclusão e desenvolvimento humano. Com o destaque nacional, o Pinda Rugby reafirma sua missão de formar atletas e cidadãos, fortalecer o rugby no Vale do Paraíba e ampliar oportunidades esportivas, mantendo o foco no trabalho diário com base, parcerias e comunidade.

ATUEM PAUTA

Tenaris visita obras de restauro da Igreja São José da Vila Real - Panteão Nacional

Na última semana, estiveram presentes para uma vistoria técnica às obras de restauro da Igreja São José da Vila Real - Panteão Nacional, os diretores Livia Petite, Luiz Marcondes, João Soares e Leonardo, da Tenaris. Acompanharam o grupo, o arquiteto Everaldo Silva, o eng. Dan Enrique, da Origem Cultural, responsável pelo restauro e a presidente do CMPHCAAP- Conselho do Patrimônio Municipal, Ana Maria Guimarães.

A Tenaris é uma das patrocinadoras do projeto aprovado pela Lei Rouanet valorizando nossa cultura.



Van da Boa Energia retorna a Pindamonhangaba com serviços gratuitos à população

Unidade móvel da EDP estará em Moreira César nos dias 4 e 5 de novembro, oferecendo troca de lâmpadas, cadastro na Tarifa Social e outros atendimentos

A Van da Boa Energia, projeto da EDP em parceria com a Prefeitura de Pindamonhangaba, retorna ao município neste mês de novembro, levando novamente diversos serviços gratuitos à população. A unidade móvel estará estacionada no Terminal Rodoviário de Moreira César, nos dias 4 e 5 de novembro, com atendimentos das 10h às 15h.

Durante o período, os moradores poderão trocar gratuitamente

lâmpadas comuns por modelos de LED, participar do cadastro na Tarifa Social de Energia Elétrica, negociar débitos, atualizar cadastros e receber orientações sobre consumo consciente.

A ação é uma iniciativa da Subprefeitura de Moreira César e da Secretaria da Mulher, Família e Direitos Humanos, com apoio da EDP, dentro do Programa de Eficiência Energética da distribuidora — regulado pela ANEEL — que visa promover o uso racional da energia elétrica, contribuindo para a economia doméstica e para a sustentabilidade ambiental.



A van promove o uso racional da energia elétrica

Cursos do PAT preparam novos profissionais para o mercado de trabalho



Os cursos oferecem formação gratuita e de qualidade, preparando os candidatos para as exigências do mercado

A Secretaria de Desenvolvimento Econômico, por meio do Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de Pindamonhangaba, realizou, na última sexta-feira (31), as formaturas de 23 alunos das turmas dos cursos de Assistente Administrativo e Assistente de Logística, promovidos no município com foco na inserção e recolocação no mercado de trabalho.

Os cursos foram promovidos no PAT, viabilizados por meio de financiamento do programa Qualifica SP, e tiveram o objetivo de oferecer formação gratuita e de qualidade, desenvolvendo competências técnicas e comportamentais para ampliar as chances de empregabilidade dos participantes e prepará-los para as exigências do mercado.

A turma de Assistente Ad-

ministrativo foi conduzida pela professora Lavinia Porto. Para ela, uma das maiores satisfações na carreira é compartilhar conhecimentos e experiências. “Encontrar uma turma dedicada, comprometida com seus objetivos e com o aprendizado é extremamente gratificante, pois contribui para o crescimento de todos os envolvidos”, destacou. No período da manhã, a turma de Assistente de Logística, ministrada pelo professor Matheus Cardoso, também recebeu certificados, encerrando o ciclo de aulas teóricas e práticas.

Formando do curso de Assistente Administrativo, Fabrício de Souza avaliou positivamente a experiência. “Foi um curso fenomenal, com conteúdos de nível superior e muitas aulas

práticas. As atividades fizeram diferença no meu dia a dia e agregaram muito à minha vida profissional”, afirmou.

Para o formando Edson Henrique, também do curso de Assistente Administrativo, a experiência foi transformadora. “Esse curso me ajudou muito a entender melhor a área e a função do assistente administrativo. Agora me sinto mais preparado para exercer a profissão e tenho certeza de que esse conhecimento vai facilitar minha entrada e crescimento no mercado de trabalho”, disse.

As formações integram a política de qualificação profissional do município, ampliando as oportunidades para quem busca o primeiro emprego ou deseja se recolocar no mercado.

Pinda participa de formação nacional sobre iniciativas ambientais sustentáveis



Pinda foi uma das 12 cidades escolhidas por seus projetos de destaque na área da sustentabilidade

A Secretaria de Meio Ambiente de Pindamonhangaba, por meio do Departamento de Programas e Projetos Ambientais, participou, entre os dias 27 e 31 de outubro, da Formação Técnica em Projetos Sustentáveis, iniciativa do Banco do Brasil em parceria com o Instituto Catalise. O encontro reuniu representantes de 12 cidades brasileiras selecionadas por seus projetos de destaque na área da sustentabilidade.

O município foi representado pela diretora Jamile Duarte, pela gestora de projetos Ana Leticia Sanches, pela engenheira sanitária Sílvia Vieira Mendes e pelo analista ambiental Jonas Caçador. Durante cinco dias de imersão, o grupo passou por um intenso processo de capacitação voltado à gestão e desenvolvimento de iniciativas ambientais inovadoras.

A participação na formação possibilitou a troca de experiências com outros municípios, a apresentação de casos de

sucesso e o contato com novas estratégias de gestão sustentável, ampliando a visão sobre as potencialidades locais. “Foram dias de muito aprendizado. Tivemos contato com projetos inspiradores e voltamos cheios de ideias para aplicar em Pindamonhangaba”, destacou a diretora Jamile Duarte.

A gestora de projetos Ana Leticia Sanches ressaltou que a formação trouxe diversos insights para o aprimoramento das ações já em andamento e para a criação de novas iniciativas. O aprendizado seguirá nos próximos meses: a equipe receberá mentoria técnica do time da Catalise até março de 2026, com foco no fortalecimento do Projeto Composta Pinda.

O analista ambiental Jonas Caçador destacou que a imersão também fortaleceu o olhar da equipe para os projetos já em andamento no município, em especial o Composta Pinda. “Voltamos dessa formação com ferramentas técnicas im-

portantes para qualificar ainda mais nossas ações em resíduos orgânicos e educação ambiental. Nosso compromisso agora é transformar esse conhecimento em resultados concretos, ampliando o alcance dos projetos e envolvendo cada vez mais a população nas práticas de sustentabilidade”, afirmou.

Com essa parceria, a expectativa é ampliar as ações voltadas à gestão sustentável de resíduos orgânicos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população e para o avanço das metas de sustentabilidade do município.

O secretário de Meio Ambiente, Rafael Lamana, parabenizou a equipe pela participação. “A presença de Pindamonhangaba nesse tipo de capacitação reforça nosso compromisso com a sustentabilidade e mostra que estamos no caminho certo para construir uma cidade mais verde, inovadora e consciente”, afirmou.