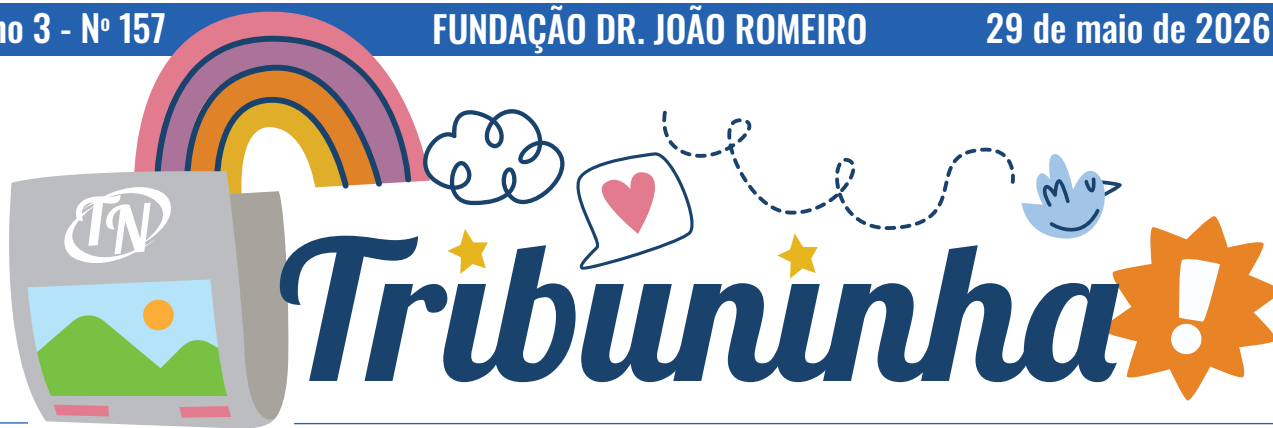




Melodias que acalmam patas e corações

PÁGINA 2



Projeto Antonieta levou conscientização e amor pelos animais para a escola



Divulgação



PÁGINA 4

Secretaria de Esportes faz apresentação no Teatro Galpão em homenagem ao Dia das Mães

PÁGINA 3

A primeira-dama e Presidente do Fundo Social de Solidariedade, Patrícia Amadei, conversou com as crianças

Turma do Trabiju

Francisco Machado



PROCURA-SE!

CACAU

FÊMEA | PORTE PEQUENO

- SUMIU ONTEM A NOITE, 27/05
- BAIRRO CHÁCARA GALEGA PINDAMONHANGABA - SP
- NÃO ENXERGA DIREITO, NEM ESCUTA BEM. É MAGRINHA E ANDA DEVAGAR POIS É IDOSA.

SE VOCÊ VIU OU TEM ALGUMA INFORMAÇÃO, POR FAVOR, ENTRE EM CONTATO!

CONTATOS

VÂNIA 12 98807-9298 | LAILA 12 98811-8093

COMPARTILHE! VAMOS AJUDAR A TRAZER A CACAU PARA CASA!

Dica de Livro

Meu Pé de Laranja Lima

Às vezes, os livros mais marcantes não são os mais grandiosos, mas aqueles que conseguem contar sentimentos simples de um jeito verdadeiro. **Meu Pé de Laranja Lima** tem exatamente essa força. Acompanhamos Zezé, um menino de apenas cinco anos, criativo, falante e sensível, que cresce em meio às dificuldades financeiras da família e à falta de carinho dentro de casa.

Para escapar da solidão, ele transforma um pequeno pé de laranja-lima em amigo e confidente. É através dessa imaginação infantil que o livro mistura delicadeza e dor de uma maneira muito natural. Conforme a história avança, a amizade de Zezé com o Portuga traz alguns dos momentos mais bonitos e emocionantes da narrativa.

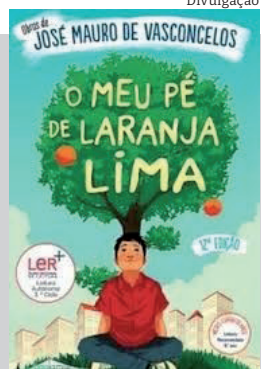
O que torna o livro tão especial é justamente a simplicidade. A escrita de José Mauro de Vasconcelos aproxima o leitor de Zezé rapidamente, como se estivéssemos ouvindo uma criança contar seus pensamentos mais sinceros. Em poucos capítulos, a história consegue fazer rir, emocionar e deixar aquela sensação de saudade quando termina.

Mesmo sendo considerado um clássico da literatura brasileira, é uma leitura muito atual porque fala sobre afeto, infância e a necessidade de ser compreendido — temas que nunca envelhecem.

Amanda Emídio, 39, é bacharel em Jornalismo pela Uninter e roteirista formada pela Ebac – Escola Britânica de Artes e Tecnologia. Escritora com cinco livros publicados, pela Amazon.

Insta: @senhoritaemidio

Divulgação



Um menino de apenas cinco anos, criativo, falante e sensível, transforma um pequeno pé de laranja-lima em amigo e confidente



Expediente

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

Jornalista responsável:

Cintia Martins Camargo - MTB 21690/SP

Jornalistas: Aiandra 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

Melodias que acalmam patas e corações

Thainá Galvão *

Uma música animada tem o poder de nos dar vontade de dançar, enquanto uma canção mais lenta ajuda a acalmar a mente depois de um dia cheio de atividades. Isso acontece porque o cérebro reage aos estímulos sonoros, modificando as emoções e o humor. O que muita gente não imagina é que esse fenômeno não é exclusivo dos seres humanos: os animais também possuem sensibilidade à música e são profundamente influenciados por ela.

A psicologia e a ciência do comportamento animal explicam que os bichinhos não apenas ouvem os sons, mas também os processam emocionalmente. Assim como acontece conosco, as melodias certas ativam o sistema nervoso deles, estimulando a liberação de hormônios ligados ao bem-estar e ao relaxamento, como a endorfina. Uma sequência de notas suaves e harmoniosas tem a capacidade de diminuir a ansiedade, desacelerar os batimentos cardíacos e criar uma sensação de acolhimento e segurança, funcionando como uma espécie de terapia relaxante para os pets.

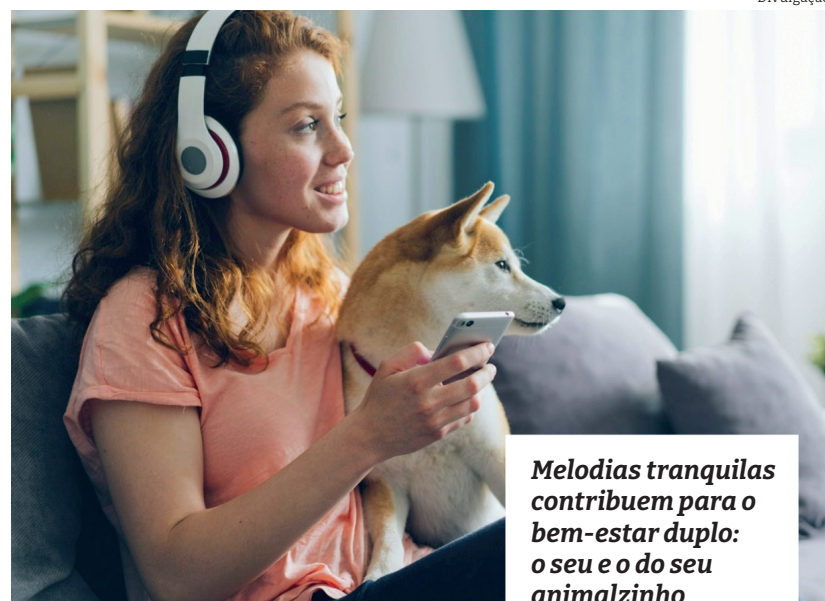
O grande segredo dessa conexão está no ritmo e na frequência dos sons. Para que um animal se sinta confortável, a música precisa dialogar com o ritmo cardíaco natural da espécie. Sons muito rápidos, agudos

ou excessivamente barulhentos geram o efeito inverso, ativando seu sistema de alerta e provocando estresse ou agitação. Por outro lado, estilos como a música clássica, o jazz suave e os sons da natureza funcionam como um verdadeiro abraço sonoro. Esse tipo de sonoridade acalma os batimentos cardíacos e é uma excelente ferramenta para trazer mais tranquilidade aos animais de estimação, ajudando a reduzir o medo de barulhos externos e o estresse causado pelos momentos em que precisam ficar sozinhos em casa.

Curiosamente, muitas músicas famosas que os humanos adoram ouvir também se encaixam nessa frequência de paz de que os animais precisam. Canções atuais com uma batida mais lenta, voz suave e arranjos

acústicos de violão ou piano são ótimas opções para tocar perto deles. Um bom exemplo é a sensível "Dancing On My Own", na versão acústica do cantor Calum Scott, ou a tranquila "Hey There Delilah", da banda Plain White T's, que possuem um ritmo calmo e constante. Até mesmo plataformas de streaming, como o Spotify, já criaram algoritmos e playlists específicas com músicas e podcasts relaxantes voltados para reduzir o estresse dos pets quando seus tutores precisam sair. Escolher a trilha sonora certa é uma forma moderna e afetuosa de cuidar da saúde mental e do bem-estar dos nossos melhores amigos.

** Thainá é estudante de psicologia e atua junto com ONGs da causa animal*



Melodias tranquilas contribuem para o bem-estar duplo: o seu e o do seu animalzinho

Divulgação

Secretaria de Esportes faz apresentação no Teatro Galpão em homenagem ao Dia das Mães

No dia 21 de maio, a Secretaria de Esportes e Lazer de Pindamonhangaba realizou, no Teatro Galpão, a apresentação de Ballet em homenagem ao Dia das Mães, com o tema "A Arte que Toca a Alma".

O espetáculo de dança contou com a participação das bailarinas da Escola de Esportes, com idades

entre 5 e 12 anos, que emocionaram o público com apresentações repletas de delicadeza, sensibilidade e encanto.

A noite foi marcada por momentos especiais, celebrando não apenas a dança, mas também o amor, o carinho e a conexão entre mães e filhas. Cada coreografia exibida no

palco transmitiu emoção e mostrou o talento e a dedicação das alunas e da professora e coreógrafa Gabriela Abreu.

O evento reforçou a importância da arte e do esporte na formação das crianças, proporcionando cultura, expressão e desenvolvimento às alunas da Escola de Esportes.



Divulgação

Meninas entre 5 e 12 anos se apresentaram no dia 21 de maio no Teatro Galpão

Chamada urgente para todos os pequenos heróis e suas famílias!

Neste sábado (30), tem o "Dia D" para derrotar o vilão do resfriado! Crianças (de 6 meses a quase 6 anos), vovôs e gestantes ganham superpoderes. Das 9h às 15h, o ponto de encontro é nos postinhos da nossa cidade.

CIAF, Vila Rica, Nova Esperança, Ipê 2, CISAS e Cidade Nova

esperam por você! E das 15h às 21h, a diversão e a proteção continuam lá no Shopping Pátio Pinda! É a última chance da campanha, então avise o papai e a mamãe para não esquecerem. Leve o documento com foto, CPF, cartão SUS e sua 'caderneta de aventuras'. Não precisa ter medo, a vacina é rápida e protege você e seus amigos! Venha salvar o dia, mostre sua coragem e espalhe muita saúde por aí!

Neste sábado (30), das 9 às 15 horas, podem ser vacinadas crianças de seis a quase seis anos



Divulgação



Projeto obteve o 1º lugar no Brasileiro de Jiu-Jitsu e No-Gi

Projeto Fênix Conquista o Brasileiro de Jiu-Jitsu e Transforma Vidas no Feital

O Projeto Fênix, da equipe Pulga, conquistou o primeiro lugar geral por equipes no Campeonato Brasileiro de Jiu-Jitsu Gi e No-Gi. O evento, organizado pela Confederação Nacional de Jiu-Jitsu (CNJJ), foi realizado no último dia 24 de maio, no Taubaté Country Club (TCC).

Nascido em janeiro de 2024 como uma continuação do antigo projeto Continue, o Fênix é coordenado pelo sensei Silvaney Messias. No torneio, o time demonstrou força máxima ao somar mais de 60 lutas disputadas por seus mais de 60 atletas inscritos, feito que coroa a trajetória da iniciativa sediada no centro comunitário do bairro Feital. A equipe foi premiada com 22 medalhas de ouro, 19 de prata e 9 de bronze.

Atualmente, o projeto atende mais de 100 esportistas, com matrículas abertas para crianças a partir dos 4 anos de idade. Na linha de frente dos treinos, o sensei conta com o suporte técnico dos faixas-roxas Kleber Claudino e Jéssica Claudino, pilares no desenvolvimento dos alunos, cuja maioria acompanha a equipe desde os primeiros passos da fundação.

Projeto Antonieta levou conscientização e amor pelos animais para a escola

A ação especial aconteceu no CMEI Ruth Dóris Lemos, no bairro Araretama.

Cerca de 90 alunos de 4 e 5 anos participaram dessa atividade tão importante.

A primeira-dama e Presidente do Fundo Social de Solidariedade, Patrícia Amadei e a veterinária Fernanda Mussi, conversaram com a turma.

De forma leve, as crianças aprenderam sobre o respeito aos pets e o combate aos maus-tratos. Todos adoraram conhecer a história da Antonieta, a primeira cachorrinha secretária do Brasil. Os estudantes ganharam materiais educativos do projeto para colorir em sala de aula.

A programação também contou com a música tema da Antonieta, animando os alunos. O objetivo do Fundo Social Animal é plantar sementes de empatia e cuidado desde a infância. Afinal, proteger e respeitar os animais é um dever e um ato de cidadania de todos!



Divulgação

Os alunos da CMEI Ruth Dóris Lemos, no Araretama, ganharam material educativo do projeto para colorir

O QUE É,
O QUE É?



A minha casa é um álbum onde todo mundo quer colar.

Só apareço de quatro em quatro anos para o mundo inteiro jogar.

Posso dar uma grande 'zebra' ou fazer o favorito chorar...

No final, sou o maior sonho de quem vive para chutar!

Quem sou eu?

Resposta: opunW op adoC



Divulgação

Cerca de 90 crianças, entre 4 e 5 anos, aprenderam sobre o respeito aos pets e o combate aos maus-tratos