

Prefeitura entrega revitalização da pista de skate do CE Zito

Revitalização da pista valoriza um espaço tradicional de esporte e lazer em Moreira César

Nesta quinta-feira (20), às 18 horas, a Prefeitura de Pindamonhangaba entrega a obra de revitalização da pista de skate do Centro Esportivo José Ely de Mi-

randa “Zito”, em Moreira César. O espaço recebeu investimento de R\$ 299.600,00 e passou por uma ampla intervenção para oferecer mais segurança, conforto e me-

lhores condições para a prática esportiva.

A pista, homenageia Adriano Souza Costa, o Dri, e será entregue à população durante um

evento que contará com a exibição de vários skatistas, celebrando a modalidade e o novo espaço dedicado aos atletas e praticantes do skate.

PÁG.3



DIVULGAÇÃO

Com investimento de R\$ 299.600,00, o espaço foi totalmente revitalizado para oferecer segurança, conforto e melhores condições para a prática do skate

Guerreiras Pinda Futsal estreia no Estadual Sub-20 nesta quinta-feira

As Guerreiras Pinda Futsal entram em quadra, nesta quinta-feira (20), para a estreia no Campeonato Estadual Sub-20 de Futsal Feminino 2026. E o primeiro desafio já será de alto nível: a equipe de Pindamonhangaba enfrenta o Corinthians, às 19h, no Ginásio do Tabau.

PÁG.7



DIVULGAÇÃO

Jogo de estreia tem entrada gratuita no Ginásio do Tabau

Pinda realiza Dia D de Multivacinação neste sábado (22)

Ação será realizada em seis unidades de saúde e terá como foco a atualização da caderneta de crianças e adolescentes.



Dia D
MULTIVACINAÇÃO

PÁG.9

4ª Flipinda: três dias cheios de encontros, histórias e conexões

Durante três dias, o Armazém da Lagoa se transformou em ponto movimentado de encontro

para leitores, escritores, estudantes, artistas e apaixonados por cultura. A 4ª Flipinda – Festa

Literária de Pindamonhangaba chegou ao fim deixando um legado de conexões.

PÁG.5



O jornalista e curador da Flipinda, Joaquim Maria Botelho, os jornalistas Carlos Abranches e Pedro Mello, e a presidente da Academia Pindamonhangabense de Letras, Rhosana Dalle

Projeto Antonieta participa da maior feira do setor pet da América Latina

DIVULGAÇÃO
PÁG.9



A 1ª dama e presidente do Fundo Social de Solidariedade, Patricia Amadei

Obras de ampliação do Cemitério de Moreira César entram em reta final

As obras de ampliação do Cemitério Municipal de Moreira César avançam para a etapa final, ampliando a capacidade do espaço e preparando a estrutura para atender às necessidades do distrito.

Nesta semana, equipes começaram a regularização da área localizada ao redor da ampliação, preparando o terreno para o plantio de grama e os serviços finais de acabamento

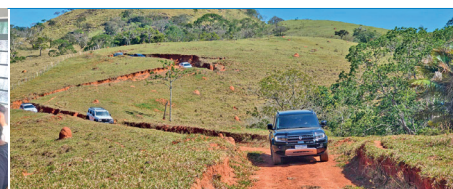
PÁG.4



Terreno em torno da obra é preparado para plantio de grama

Proseando

Falecimentos



Minha holandesa



com
Maurício
Cavalheiro

PÁG.2

Confira as notas de falecimento registradas pelos velórios na quarta-feira (19/8)

PÁG.2

Ação de cadastramento de estágios amplia oportunidades para jovens em Pinda

PÁG.3

Expedição 4x4 desbrava os caminhos rurais de Pindamonhangaba

PÁG.7

Festival Krishna West reúne filosofia, cultura e espiritualidade em Nova Gokula

PÁG.10

OPINIAO

EDITORIAL

Quem não tem cão, caça com gato

O ditado “Quem não tem cão, caça com gato” continua muito atual. Ele representa a capacidade de encontrar soluções mesmo diante das dificuldades. Nos dias de hoje, as mudanças acontecem de maneira muito rápida. A tecnologia transforma constantemente a forma como vivemos e trabalhamos. Muitas vezes, precisamos nos adaptar a situações que não esperávamos e nem sempre temos à nossa disposição os recursos que gostaríamos. Por isso, é importante usar a criatividade para superar os obstáculos. No trabalho, por exemplo, surgem problemas que exigem soluções rápidas. Já na vida pessoal, também enfrentamos momentos em que precisamos improvisar. Em vez de desistir, podemos procurar outros caminhos para alcançar nossos objetivos. A capacidade de adaptação tornou-se uma qualidade cada vez mais importante. Quem sabe lidar com mudanças consegue enfrentar melhor os desafios. Além disso, improvisar não significa fazer algo de qualquer maneira. Significa aproveitar os recursos disponíveis de forma inteligente. Muitas grandes ideias surgem justamente em momentos de dificuldade já que a falta de recursos pode estimular a criatividade e a inovação. Por isso, não devemos enxergar todos os problemas apenas como obstáculos. Eles também podem ser oportunidades para aprender e desenvolver novas habilidades. Assim, o velho ditado continua ensinando uma importante lição para a atualidade: quando não temos o caminho ideal, devemos criar alternativas e seguir em frente.

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 Francisco Glicério, 35 - centro.
Tel. (12) 3644-2077 - CEP 12.400-040
Pindamonhangaba/São Paulo
CNPJ: 50455237/0001-35
contato@jornaltribunadonorte.com.br
www.jornaltribunado norte.com.br
@tribunadonortepinda

PRESIDENTE DA FUNDAÇÃO E JORNALISTA RESPONSÁVEL:

Cintia Martins Camargo -
MTB Nº 21.690/SP

REDAÇÃO:

Aíandra A. Mariano
Altair F. Carvalho

ESTAGIÁRIO:

André Rodrigues
Loslayne Martins

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

Falecimento

Confira a nota de falecimento em
Pindamonhangaba registrada pelos velórios dessa
quarta-feira, dia 19 de agosto de 2026.

† Aparecida Sueli Vieira Candido, 71 anos, moradora do Quadra Coberta

Proseando

MINHA HOLANDESINHA

Dedicado à Karen Wolffman, a estrelinha mais linda que mora no céu.

Pela primeira vez caminhei até o fim do corredor. Fui devagarinho, para não me cansar. A enfermeira azul (eu a chamava assim devido à cor dos olhos dela) perguntou se eu precisava de ajuda. Eu sorri, agradeci e disse que conseguiria caminhar sozinho. Ela não insistiu porque percebeu que eu estava bem, mas me acompanhou com os olhos. No último quarto à direita, encontrei a menina pálida de cabelos cor de ouro e olhos claros. Es-

tava sentada na cama, de frente para a janela.

Bati com os nós dos dedos na porta, mas a menina nem se mexeu. Tornei a bater e nada. Então, entrei e me coloquei diante dela.

Ela estava com os olhos fechados e as mãos unidas junto ao peito. Ao abrir os olhos, ela me olhou com espanto e disse que estava em oração.

Conversamos um pouco. Con-tei que eu era um dos vizinhos dela, e que morava no começo do

Fatec Pinda: além da sala de aula

A lata de alumínio: sustentabilidade, inovação e praticidade

A lata de alumínio consolidou-se como um ícone da sustentabilidade no Brasil, reunindo atributos que vão da inovação e tecnologia à reciclabilidade, leveza, praticidade e à eficiente preservação do produto. Mais do que uma embalagem, ela representa o avanço da economia circular brasileira e a capacidade do país de transformar desafios ambientais em soluções modernas.

Produzida a partir de um material infinitamente reciclável, a lata mantém suas propriedades mesmo após inúmeros ciclos de reaproveitamento. No Brasil, esse potencial é maximizado por uma cadeia de reciclagem altamente estruturada, que coloca o país entre os líderes mundiais do setor. Em cerca

de 60 dias, uma lata descartada retorna ao mercado como nova embalagem, contribuindo para a redução de emissões, economia de energia e fortalecimento da indústria da reciclagem.

A leveza é outro diferencial marcante. Ela facilita o transporte, reduz custos logísticos e diminui o impacto ambiental associado ao deslocamento de cargas. Para o consumidor, essa característica se traduz em praticidade, tornando a lata ideal para diferentes momentos desde o consumo doméstico até eventos ao ar livre.

A aplicação de tecnologia na produção garante resistência e, principalmente, a preservação do produto. A lata protege o conteúdo contra a luz, oxigênio, umidade e microrganismos, preservan-

do sabor, aroma e qualidade por mais tempo. Além disso, o alumínio possui excelente condutividade térmica, o que proporciona um tempo de resfriamento muito mais rápido em comparação a outras embalagens. Em poucos minutos, a bebida atinge a temperatura ideal, elevando a experiência do consumidor.

O design também desempenha papel essencial. A superfície lisa do alumínio permite impressões de alta definição, cores vibrantes e formatos diferenciados, ampliando as possibilidades de comunicação visual e fortalecendo a identidade das marcas.

Combinando conveniência, desempenho e responsabilidade ambiental, a lata de alumínio se adapta perfeitamente ao ritmo de vida atual. Fácil de armazenar, gelar, abrir e descartar, ela entrega praticidade sem abrir mão da sustentabilidade um equilíbrio que a torna uma das embalagens mais completas e relevantes do mercado brasileiro.

Saúde e bem-estar

Além da caneta: o que fazer depois de parar com os remédios de emagrecimento?

As chamadas “canetas emagrecedoras” mudaram a forma como muitas pessoas encaram o tratamento da obesidade e do excesso de peso. Medicamentos que atuam em mecanismos relacionados à saciedade e ao controle do apetite podem ser importantes ferramentas terapêuticas quando utilizados com indicação e acompanhamento profissional.

Medicamentos como Ozempic e Mounjaro transformaram o tratamento do excesso de peso. No entanto, o verdadeiro desafio da saúde e do bem-estar não está apenas no uso das medicações, mas no que acontece quando o tratamento chega ao fim. Mas existe uma pergunta que merece tanta atenção quanto o início do tratamento: o que acontece depois que o medicamento é suspenso?

Um dos maiores erros é enxergar o medicamento como uma solução isolada. O medicamento funciona como uma ferramenta temporária de apoio, mas é a consistência nos hábitos diários como ter o sono regular, alimentação equilibrada e fazer exercícios que definem a sua saúde a longo prazo.

Durante o uso desses medicamentos, ocorre uma redução

drástica do apetite. Se não houver uma reeducação alimentar simultânea, o corpo tende a recuperar o peso rapidamente assim que a medicação é suspensa, pois o apetite volta aos níveis anteriores enquanto o metabolismo pode ter ficado mais lento.

Parar a medicação não significa que o organismo deixou de enfrentar os mecanismos que contribuíram para o ganho de peso. A interrupção do uso sem o devido acompanhamento costuma levar ao chamado “efeito sanfona”. Para garantir que os resultados conquistados se traduzam em saúde duradoura, a atenção deve se voltar para a rotina diária.

E o que fazer depois? A transição deve ser individualizada, não existe uma fórmula única para todos. O primeiro passo é conversar com o médico responsável antes de interromper ou modificar o tratamento. A decisão sobre manutenção, redução ou suspensão do medicamento, depende do quadro clínico e dos objetivos de cada pessoa.

Paralelamente, é importante estabelecer uma rotina que possa ser mantida a longo prazo. A perda rápida de peso frequentemente envolve perda de massa muscular. Nesse contexto, o exercício físico merece destaque, pois não se

trata apenas de queimar calorias. O treinamento de força, por exemplo, pode ajudar na preservação e no desenvolvimento da massa muscular durante o processo de emagrecimento. A prática regular de musculação ou exercícios que forneçam resistência é indispensável para manter o metabolismo ativo. Já atividades aeróbicas contribuem para a saúde cardiovascular, condicionamento físico e gasto energético.

Um ajuste na alimentação também é importante. A alimentação deve ser organizada de maneira realista, sem dietas extremamente restritivas. Priorizar alimentos ricos em fibras e proteínas em cada refeição é bom, pois eles aumentam a saciedade de forma natural e auxiliam no bom funcionamento intestinal.

Na fisioterapia, por exemplo, podemos contribuir principalmente quando o objetivo deixa de ser apenas emagrecer e passa a ser recuperar ou ampliar a capacidade física. Avaliar movimento, força, equilíbrio, mobilidade e limitações funcionais permite construir um programa de exercícios mais seguro e adequado à realidade de cada pessoa.

Emagrecer é apenas uma etapa. O grande desafio é manter os resultados e, principalmente, melhorar a saúde. Por isso, talvez a pergunta mais importante não seja “qual caneta devo usar?”, mas sim quais mudanças preciso fazer na minha vida para continuar saudável quando a caneta não estiver mais presente?”.



DR. JOSÉ CARLOS NOGUEIRA
Saúde e Bem-estar

Fisioterapeuta há mais de 20 anos, especialista em Ortopedia, Traumatologia, Osteopatia e Acupuntura. Sócio da Azzerá Clínica, atua na promoção da saúde integrativa e qualidade de vida.

@drjosecarlosfisio

corredor. Con-tei, também, que estava com leucemia, e ela me disse que estava lutando contra a mesma inimiga.

Fiquei sabendo que os pais dela procuraram por medula até fora do país. Mas, infelizmente, não conseguiram nenhuma medula compatível. Em razão de tantas frustrações, a mãe dela resolveu engravidar novamente, na esperança de que a criança pudesse ser portadora de medula compatível. A mãe dela está no quarto mês de gravidez.

Ao perceber fios de emoção escorrendo em meus olhos, ela mudou de assunto e me convidou

para visitá-la quando deixássemos o hospital; mas só se eu não tivesse medo de bichos. No condomínio onde morava, havia capivaras, lebres, corujas e macaquinhos. Eu disse a ela que só tinha medo do bicho-papão. Ela riu.

Depois falou dos apelidos que lhe davam na escola: Olívia Palito, taco de bilhar e poste. Não sei se ela inventou esses nomes para me fazer rir. Eu só ri porque ela riu, até porque nenhum desses apelidos era honesto.

Ela me contou que gostava de música clássica, especialmente de Beethoven, Strauss, Vivaldi e outros de que não me lembro.

Disse que tocava piano em casa e prometeu que, quando eu fosse visitá-la, tocaria para mim.

Contou que os pais eram holandeses e que há muito tempo estavam no Brasil. O pai trabalhava num banco, onde ocupa um cargo no alto escalão, e a mãe é educadora.

Duvidei da origem estrangeira e a desafiei a falar algo em holandês. Ela disse: “God is liefde”, que significa Deus é amor.

Quando consegui pronunciar corretamente as palavras, uma luz suave se esparramou pelo quarto e nos envolveu. Era a luz da paz saindo dos olhos da holandêsinha.



MAURÍCIO CAVALHEIRO
Proseando

Escritor premiado, membro da Academia Pindamonhangabense de Letras, da União Brasileira de Trovadores e da Academia Brasileira de Sonetistas. Autor de obras em diversos gêneros literários.

@mc_cavaleiro | @mauricio_cavaleiro_escritor | @proseando_mauricio_cavaleiro

EQACIDADE

Prefeitura entrega revitalização da pista de skate do 'Zito'



A pista passou por uma intervenção, oferecendo mais segurança, conforto e melhores condições para a prática esportiva

A Prefeitura de Pindamonhangaba entrega hoje, quinta-feira (20), às 18 horas, a revitalização da pista de skate do Centro Esportivo José Ely de Miranda “Zito”, em Moreira César. O espaço recebeu investimento de R\$ 299.600,00 e passou por uma ampla intervenção para oferecer mais segurança, conforto e melhores condições para a prática esportiva.

A pista, que homenageia Adriano Souza Costa, o Dri, será entregue oficialmente à população durante um evento que contará com a apresentação de vários skatistas, celebrando a modalidade e o novo espaço destinado aos atletas e praticantes do skate.

A revitalização contemplou a modernização da estrutura da pista, incluindo a concretagem de rampas e obstáculos e a recomposição do piso. A intervenção teve como objetivo recuperar e valorizar um espaço tradicional de esporte e lazer de Moreira César.

O prefeito Ricardo Piorino destacou a importância de investir na estrutura esportiva do município e criar melhores condições para que os atletas possam desenvolver suas atividades. “Pinda é a bola da vez. Estamos trabalhando para valorizar o esporte e garantir espaços cada vez melhores para nossa população. Entregar uma pista revitalizada como essa é investir nos nossos atletas, nos nossos jovens e no futuro do esporte. Pinda tem talento e precisa oferecer estrutura para que esses talentos possam crescer e representar cada vez melhor a nossa cidade”, afirmou.

O secretário de Esportes e Lazer, Alcides Barbosa Junior, o Jú, também ressaltou a importância da revitalização. “A pista de skate do ‘Zito’ é um espaço muito importante para os atletas e jovens de Moreira César. Essa reforma vem para oferecer melhores condições de uso, mais segurança e estrutura adequada para que a modalidade continue crescendo no município”, afirmou.

Para o Subprefeito de Moreira César, José Carlos Gomes ‘Cal’, “a revitalização é mais uma fase do pacote de melhorias no ‘Zito’ e valoriza os praticantes do esporte no Distrito, sendo uma nova opção para a formação de talentos e lazer para crianças, jovens e adultos”.

Projeto de proteção e bem-estar animal mobiliza alunos de escola municipal

Uma iniciativa que nasceu dentro da sala de aula está ultrapassando os muros da escola e chegando à comunidade. A professora Jaqueline Plácido, do 5º ano A da Escola Municipal Abdias Júnior Santiago e Silva, no bairro Santa Cecília, desenvolveu com os alunos um projeto voltado à proteção, ao bem-estar e ao respeito aos animais.

O que começou como uma proposta pedagógica hoje mobiliza estudantes, professores e comunidade, mostrando que atitudes simples podem gerar mudanças concretas e inspirar novos gestos de cuidado em toda a cidade.

Iniciada no primeiro semestre, a ação envolveu toda a comunidade escolar em atividades de conscientização e arrecadação de ração, casinhas e outros itens destinados a cuidadoras e animais de Pindamonhangaba. A mobilização aproximou os estudantes da realidade do município e mostrou como a educação pode contribuir para transformar

o ambiente ao redor da escola.

No segundo semestre, o projeto ganhou uma nova etapa com a parceria do Projeto Antonietta, que instalou uma casinha na entrada da unidade escolar para

acolher e proteger cães que vivem nas proximidades. Os próprios alunos também participam dos cuidados com o espaço, aprendendo, na prática, sobre responsabilidade e respeito aos

animais. A iniciativa reforça o papel da escola na formação cidadã, levando para além dos conteúdos em sala de aula valores como solidariedade, responsabilidade e cuidado.



Atitudes simples podem gerar mudanças concretas e inspirar novos gestos de cuidado em toda a cidade

Pinda amplia oportunidades para juventude com ação de cadastramento para estágios

Pindamonhangaba amplia as oportunidades para os jovens com uma ação de cadastramento para possíveis vagas de estágio. Na sexta-feira (21), a Prefeitura, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, em parceria com o Centro de Integração Empresa-Escola (Ciee), realizará o cadastramento de estudantes interessados em oportunidades de estágio em empresas parceiras.

A ação será realizada das 9h às 13h, no PAT – Praça Emílio Ribas, nº 120, e busca aproximar os jovens do mercado de trabalho, possibilitando o acesso a experiências profissionais e ao desenvolvimento de novas habilidades. O cadastramento permitirá que os jovens integrem o banco de talen-

tos do Ciee e possam ser considerados para possíveis oportunidades, de acordo com seus perfis, cursos e as vagas disponibilizadas pelas empresas parceiras.

De acordo com o secretário de Desenvolvimento Econômico, Marcelo Martuscelli, a parceria amplia o acesso dos estudantes às oportunidades e fortalece a aproximação entre o poder público, as empresas e os jovens. “Essa ação é uma oportunidade para que os jovens façam seu cadastro e passem a integrar o banco de talentos do Ciee. Nosso objetivo é facilitar esse primeiro contato com o mercado de trabalho e aproximar os estudantes das empresas que buscam novos talentos”, destacou.



Prefeitura e Secretaria de Desenvolvimento Econômico, em parceria com o Ciee, promovem iniciativa que aproxima jovens do mercado de trabalho

O estágio pode representar um importante primeiro passo na trajetória profissional, permitindo que os estudantes coloquem em prática conhecimentos adquiridos durante a formação, conheçam a rotina profissional e desenvolvam

competências valorizadas pelo mercado.

Para o prefeito Ricardo Piorino, investir na juventude é também contribuir para o desenvolvimento do município. “Criar oportunidades para os nossos jovens é investir no futuro de Pin-

damonhangaba. Queremos cada vez mais aproximar nossos estudantes do mercado de trabalho, oferecendo caminhos para que eles desenvolvam suas habilidades, conquistem experiência e construam suas próprias trajetórias profissionais”, afirmou.

zeladoria

Obras de ampliação do Cemitério de Moreira César entram em reta final

As obras de ampliação do Cemitério Municipal de Moreira César avançam para a etapa final, ampliando a capacidade do espaço e preparando a estrutura para atender às necessidades do distrito.

Nesta semana, equipes começaram a regularização da área localizada ao redor da ampliação, preparando o terreno para o plantio de grama e os serviços finais de acabamento.

A intervenção integra o conjunto de melhorias realizadas no cemitério e busca garantir melhores condições de organização, conservação e atendimento à população.

Trabalhos das equipes envolvidas na ampliação do cemitério de Moreira César avançam, e área em torno está recebendo a preparação para o plantio de grama e acabamento



Canteiro da avenida Theodorico Cavalcante recebe assentamento de piso

Obras na Theodorico Cavalcante avançam e população acompanha melhorias

As obras de revitalização da avenida Theodorico Cavalcante de Souza seguem avançando, com a execução do assentamento de piso no último canteiro previsto nesta etapa dos trabalhos.

A intervenção vem transformando gradativamente o corredor viário, com melhorias voltadas

à organização, acessibilidade e qualificação dos espaços destinados aos pedestres.

Com o avanço dos serviços, moradores e pessoas que circulam pela avenida já começam a acompanhar o resultado das intervenções e as mudanças proporcionadas no local.

Praça do Imigrante Japonês e Campininha recebem serviços de revitalização

Os trabalhos de manutenção e melhoria dos espaços públicos seguem em diferentes regiões da cidade, com destaque nesta semana para a Praça do Imigrante Japonês e o playground do Campininha.

Na Praça do Imigrante Japonês, as equipes realizam serviços de pintura e conservação. No Campininha, o parquinho recebeu manutenção e nova pintura, melhorando as condições do espaço utilizado pelas crianças e famílias. Os serviços também foram executados na Praça do Cruzeiro, com ações de pintura e manutenção.

Além das intervenções em praças e áreas de lazer, a Prefeitura realizou a readequação do estacionamento da Escola Municipal Dulce Pedrosa Romeiro Guimarães, e manutenção de calçadas no Campos Maia.

As ações fazem parte do trabalho contínuo de conservação dos espaços públicos, buscando manter áreas de convivência, circulação e lazer em melhores condições para a população.



Praça do Imigrante Japonês serviços de pintura e conservação

Praça da Bíblia recebe novas lixeiras para atender aumento de visitantes

A Praça da Bíblia recebeu novas lixeiras para reforçar a limpeza e a organização do espaço, que tem se consolidado como um importante ponto de encontro e convivência para famílias, principalmente aos finais de semana.

O local já contava com as tradicionais lixeiras produzidas pelo Fundo Social de Solidariedade, mas o aumento da circulação de pessoas passou a exigir estruturas com maior capacidade.

Para atender à nova demanda, a Secretaria de Serviços Públicos

instalou um modelo mais amplo e reforçado, preparado para suportar o maior fluxo de pessoas e facilitar o descarte correto dos resíduos.

A melhoria também está sendo implantada em outros pontos de grande circulação, como a região central e áreas comerciais, ampliando a estrutura disponível para o descarte adequado de resíduos e contribuindo para a conservação dos espaços públicos.

A medida reforça o trabalho de zeladoria e acompanha o aumento do uso desses locais.



Novas lixeira instaladas na Praça da Bíblia reforçam a limpeza e a organização do espaço

CULTURA



As diferentes atividades reforçaram a proposta de fazer da festa literária um espaço democrático

4ª Flipinda: três dias de encontros, histórias e conexões

Festa Literária de Pindamonhangaba (Flipinda) reuniu público de diferentes idades em uma programação que celebrou a literatura, a cultura e o encontro entre leitores e escritores

Durante três dias, o Armazém da Lagoa se transformou em ponto de encontro para leitores, escritores, estudantes, artistas e apaixonados por cultura. A 4ª Flipinda – Festa Literária de Pindamonhangaba chegou ao fim deixando como principal legado aquilo que propôs desde o início: conexões.

Com o tema “Conexões” e o slogan “Contar histórias para que o mundo continue”, a edição deste ano reuniu literatura, música, artes, educação, história, tecnologia e diversidade em uma programação gratuita para públicos de diferentes idades. O movimento de pessoas ao longo dos três dias mostrou a força que a literatura ainda exerce como espaço de encontro, descoberta e troca.

Realizada pela APL – Academia Pindamonhangabense de Letras, com apoio da Prefeitura de Pindamonhangaba, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, e de parceiros, a Flipinda teve curadoria do escritor Joaquim Maria Botelho e homenageou Daniel Munduruku, um dos principais nomes da literatura indígena brasileira. Sua presença trouxe à programação discussões sobre ancestralidade, identidade, memória e a importância das narrativas indígenas na literatura brasileira.

A programação também contou com a participação do escritor André Kondo, além de mesas de debates e conversas, encontros com estudantes, atividades da Flipindinha, exposição Arte e Palavra, Feira da Vila, apresenta-

ções musicais, doação de livros pelas bibliotecas e espaços dedicados a autores, editoras e sessões de autógrafos.

Um dos destaques foi justamente a aproximação entre quem escreve e quem lê. Ao longo do evento, autores participaram da programação para apresentar e divulgar seus trabalhos, conversar com o público e compartilhar

suas experiências. Editoras e grupos ligados à produção literária também marcaram presença, entre eles um grupo dedicado à obra de Ruth Guimarães, ampliando o contato do público com diferentes autores, trajetórias e possibilidades dentro da literatura.

A presença de escritores e editoras transformou o evento também em uma oportunidade

para descobrir novos livros, conhecer histórias que ainda não fazem parte do repertório dos leitores e valorizar a produção literária. Para quem já acompanha esses autores, foi a oportunidade de encontrá-los de perto; para quem estava chegando agora ao universo dos livros, uma porta de entrada para novas leituras.

A Flipindinha levou essa experiência também para as crianças, enquanto os encontros com estudantes aproximaram a literatura do ambiente escolar. As diferentes atividades reforçaram a proposta de fazer da festa literária um espaço democrático, em que o livro não aparece apenas como objeto, mas como ponto de partida para conversas, questionamentos e novas formas de olhar para o mundo.

Para a presidente da APL, Rhosana Dalle, a realização da quarta edição reafirma justamente esse papel da literatura como instrumento de conexão e valorização da vida. “A palavra escrita atravessa abismos e conecta mundos. E é isso que estamos fazendo: contando histórias. Porque contar histórias é sinal de que a humanidade está viva. A presença de Daniel Munduruku, com a ancestralidade e a força da terra que sua obra carrega, e de André Kondo, com sua literatura conselar, fortalece esta 4ª Flipinda. Uma celebração como essa exige um elemento indispensável: precisa de gente. E tudo o que fazemos é para as pessoas”, afirmou.

A participação do público foi um dos destaques desta edição.

Leitores, famílias, estudantes e visitantes acompanharam as atividades ao longo dos três dias, participaram das mesas e encontros, conheceram autores e tiveram contato com diferentes obras e expressões culturais. A presença de um público diversificado reforçou a proposta da Flipinda de criar um espaço acessível de convivência e troca, aproximando leitores, escritores, estudantes e demais agentes da cena cultural.

Ao chegar à quarta edição, a Flipinda reafirma sua importância no calendário cultural de Pindamonhangaba e sua vocação para valorizar a produção literária da cidade e da região. A festa também fortalece o trabalho desenvolvido pela Academia Pindamonhangabense de Letras, entidade que há mais de seis décadas atua na promoção da literatura, da arte e da cultura no município.

Criada em dezembro de 1962, a APL é a mais antiga academia de letras do Vale do Paraíba e mantém atividades contínuas voltadas à valorização dos escritores e à aproximação da literatura com a comunidade. Ao final dos três dias, ficam os livros que foram descobertos, as conversas que continuam ecoando, os encontros entre autores e leitores e as histórias que cada visitante levou consigo. Porque, se o tema desta edição foi “Conexões”, a 4ª Flipinda mostrou que contar histórias continua sendo uma das formas mais antigas – e mais potentes – de aproximar pessoas.



A Flipinda reafirma sua importância no calendário cultural de Pindamonhangaba



Daniel Munduruku - um dos principais nomes da literatura indígena brasileira - foi homenageado

ESPORTES

Guerreiras Pinda Futsal estreia no Estadual Sub-20 nesta quinta-feira (20)

As Guerreiras Pinda Futsal entram em quadra, nesta quinta-feira (20), para a estreia no Campeonato Estadual Sub-20 de Futsal Feminino 2026. E o primeiro desafio já será de alto nível: a equipe de Pindamonhangaba enfrenta o Corinthians, às 19h, no Ginásio do Tabau.

Com entrada gratuita, a partida promete movimentar o ginásio e marcar o início da caminhada das Guerreiras na competição estadual. A equipe convida os torcedores e todos os apaixonados pelo futsal feminino a comparecerem e apoiarem as atletas neste primeiro desafio da temporada.

Para o gestor do projeto, Marcinho Silva, a presença da torcida será importante para motivar as jogadoras durante a competição. "Estamos muito felizes com o início de mais uma caminhada das Guerreiras. Estrear em casa, diante de um adversário como o Corinthians, é um grande desafio, mas também uma oportunidade de mostrar o trabalho que vem sendo desenvolvido. Esperamos o ginásio cheio, porque o apoio da nossa torcida faz toda a diferença dentro de quadra", destacou.



A equipe entra em quadra e convida a população para torcerem para a equipe

Expedição 4x4 desbrava os caminhos rurais de Pindamonhangaba

Conhecer Pindamonhangaba por caminhos que nem sempre aparecem nos roteiros tradicionais foi a proposta da Expedição 4x4 passeio na zona Rural de Pinda realizada no último domingo (16). O passeio reuniu casais e grupos de amigos em uma jornada pela zona rural da cidade, passando por cafés, fazendas, mirantes restaurantes e cachoeiras.

Sem fins lucrativos, o encontro busca valorizar os atrativos da região e movimentar pequenos negócios do campo. Antes de colocar os veículos na estrada, os participantes se organizam em grupos de WhatsApp e definir os pontos de parada do percurso.

A programação começou pela manhã, com café caipira

na Marílza, e seguiu por regiões como Ribeirão Grande, Bicas, Graminha, Fazenda Sapucaia, Goiabal e Estrada do Marçon. Depois do almoço no Rancho Aldeia, o grupo passou por Tremembé e seguiu até a Cachoeira dos Búfalos, onde os participantes aproveitaram um banho antes de continuar o roteiro.

O dia ainda contou com uma palestra no Sítio Estação do Mel e terminou na Cervejaria Éden Bier, onde as histórias do percurso deram lugar às risadas e à construção de novas amizades.

Mais do que uma aventura sobre quatro rodas, a expedição mostra que explorar a zona rural também pode ser uma forma de descobrir sabores, paisagens e experiências que fazem parte da identidade do Vale do Paraíba.



A expedição foi uma forma de descobrir sabores, paisagens e experiências



O passeio reuniu casais e grupos de amigos em uma jornada pela zona rural da cidade

Atletas conquistam 15 medalhas na 6ª etapa da Liga Vale Paraibana de Tênis de Mesa

Equipe de Pindamonhangaba conquistou quatro títulos, seis vice-campeonatos e cinco terceiros lugares na competição realizada em Taubaté



Pindamonhangaba conquista medalhas na 6ª etapa do Ranking da Liga Vale Paraibana de Tênis de Mesa, realizada no Sesi de Taubaté

A equipe de tênis de mesa da Secretaria de Esporte e Lazer de Pindamonhangaba conquistou 15 medalhas na 6ª etapa do Ranking da Liga Vale Paraibana de Tênis de Mesa, realizada no último fim de semana, no Sesi de Taubaté. Foram quatro medalhas de ouro, seis de prata e cinco de bronze, com atletas de diferentes categorias subindo ao pódio.

Entre os principais destaques está Daniel Izumi, campeão da categoria Sub-17 Masculino A. O título evidencia o trabalho de formação das categorias de base da

equipe e mostra o desempenho dos jovens atletas de Pindamonhangaba nas competições regionais. Além de Daniel, a equipe conquistou outros três títulos. Isaac Zymberknopf foi campeão no Sub-13 Masculino B, enquanto Leandro Santos garantiu o primeiro lugar no Master 40 Masculino B e Denise Souza conquistou o ouro no Master 30 Feminino A.

Os resultados também incluíram seis medalhas de prata. Jonas Moradei foi vice-campeão no Master 30 Masculino A; Jonas Izumi, no Absoluto Masculino A; Mi-

quel Izumi, no Sub-13 Masculino A; José Silva, no Master Masculino A; Gustavo Zamith, no Sub-21 Masculino A; e João Zamuth, no Master 30 Masculino B.

Completando a participação da equipe, cinco atletas conquistaram o terceiro lugar em suas categorias: José Lucivan, no Master 40 Masculino B; Maria Adélia, no Master 70 Feminino A; Alessandro Leite, no Master 50 Masculino A; Hudson Monteiro, no Master 50 Masculino B; e Luiz Alfredo, no Master 30 Masculino B.

Pinda realiza Dia D de Multivacinação no sábado

É importante levar a caderneta de vacinação no momento do atendimento

O contato abre novas possibilidades de cooperação e troca de experiências, contribuindo para a adoção de práticas cada vez mais responsáveis e qualificadas. A presença na feira reforça o compromisso do Projeto Antonieta com a busca por conhecimento, parcerias e soluções que possam aprimorar as ações de cuidado e bem-estar animal desenvolvidas em Pindamonhangaba.



Inscrições para os Desfiles Cívicos de 2026 terminam nesta sexta-feira



A abertura das festividades
cívicas ocorre no distrito, na Ave-

A cerimônia de hasteamento das bandeiras será às 8 horas, no obelisco da Praça Monsenhor Marcondes.

COTIDIANO

Festival Krishna West reúne filosofia, cultura e espiritualidade em Nova Gokula



Evento acontece até o domingo (23), na fazenda Nova Gokula, com entrada gratuita



Um dos destaques é a participação de H.D. Goswami, um dos mais antigos e respeitados líderes espirituais da Iskon

A Fazenda Nova Gokula, em Pindamonhangaba, recebe de 20 a 23 de agosto o 2º Festival Krishna West América Latina, encontro que reúne filosofia, espiritualidade, cultura e conhecimento védico. O evento terá entrada gratuita e será aberto ao público. Um dos destaques da programação é a presença de H.D. Goswami (Howard J. Resnick, Ph.D.), conhecido como Acharyadeva, um dos mais antigos e respeitados líderes espirituais da Sociedade Internacional para a Consciência de Krishna (Iskon).

Professor e estudioso de filosofia védica, ele é fundador do projeto Krishna West, criado em 2013 com a proposta de apresentar os ensinamentos da consciência de Krishna de forma acessível ao público ocidental. É justamente a aproximação entre a tradição védica e a cultura ocidental que está no centro da proposta do Krishna West. A iniciativa busca apresentar a prática da bhakti-yoga, caminho espiritual baseado na devoção, de forma acessível ao público contemporâneo.

Ao longo dos quatro dias, o festival terá palestras, seminários, apresentações e momentos de convivência. A programação propõe reflexões sobre espiritualidade, ética, autorrealização e a aplicação dos ensinamentos védicos na vida contemporânea. O encontro acontece na Fazenda Nova Gokula, no bairro Ribeirão Grande, aos pés da Serra da Mantiqueira. Criada em 1978, a comunidade é vinculada à (Iskon) e reúne templo, áreas de convivência, hospedagem, restaurantes, lojas e atividades relaciona-

das à cultura e à filosofia védica. Durante o festival, os restaurantes e lanchonetes de Nova Gokula estarão funcionando, oferecendo opções de alimentação lactovegetariana. A Fazenda também possui estabelecimentos com opções veganas. O estacionamento funcionará durante o evento mediante cobrança de uma colaboração, prática adotada pela Fazenda nos fins de semana. A inscrição para o festival, no entanto, será gratuita.

Além de reunir participantes ligados à tradição Hare Krishna, o festival é aberto a quem deseja conhecer a filosofia védica e participar de uma programação voltada ao diálogo entre espiritualidade, cultura e questões do mundo contemporâneo. A programação completa pode ser consultada nos canais oficiais do evento. A fazenda Nova Gokula fica na Estrada Jesus Antônio de Miranda, s/nº – Ribeirão Grande, Pindamonhangaba.

Sabesp abre 'Jovem Aprendiz' em Pindamonhangaba

A Sabesp abriu 256 vagas para o Programa Jovem 'Aprendiz' – Nascente de Talentos 2026, com vagas para Pindamonhangaba. São oportunidades para o setor administrativo. As inscrições seguem até 9 de setembro. Os selecionados receberão salários de até R\$ 1.142,33, além de benefícios, e iniciarão as atividades em janeiro de 2027. Os interessados devem fazer a inscrição pela página oficial do Programa 'Jovem Aprendiz' da Sabesp. Para concorrer às vagas administrativas, o candidato deve ter entre 14 e 22 anos completos na data da admissão. Também é necessário estar cursando ou ter concluído o Ensino Médio ou a Educação de Jovens e Adultos (EJA). Não há limite máximo de idade para pessoas com deficiência. Os aprendizes contratados para uma jornada semanal de 20 horas receberão salário mensal de R\$ 761,55. Para a jornada

de 30 horas semanais, a remuneração será de R\$ 1.142,33. O programa também oferece: Vale-refeição; Vale-transporte; Assistência médica; Seguro contra acidentes pessoais.

O contrato terá duração de 18 meses. Ao final, os jovens com frequência e desempenho satisfatórios receberão certificado de qualificação profissional emitido conforme as regras do Senai-SP.



São oportunidades para o setor administrativo

Dinheiro esquecido: será que tem um valor esperando por você?

Colaboração Gisele Godoi

Você já parou para pensar que pode ter dinheiro seu parado em algum banco e nem saber? Pois é! Segundo o Banco Central, ainda existem R\$ 5,12 bilhões em valores esquecidos esperando para serem resgatados por brasileiros e empresas. E não precisa ser uma fortuna. O dinheiro pode ter ficado para trás em contas bancárias encerradas, consórcios ou outras situações financeiras que você talvez nem lembre mais. Do total disponível, cerca de R\$ 3,77 bilhões pertencem a pessoas físicas, enquanto R\$ 1,36 bilhão está relacionado a empresas. Ou seja, pode ter dinheiro no seu CPF ou CNPJ esperando por uma simples consulta. Como consultar e receber? É fácil. A consulta deve ser feita pelo sistema oficial Valores a Receber, do Banco Central. Acesse o site www.valoresareceber.bcb.gov.br. Ao entrar, informe seu CPF ou CNPJ e siga as orientações. Se houver algum va-

lor disponível, o sistema mostrará como solicitar o resgate e as informações necessárias para receber o dinheiro. E atenção: a consulta e o resgate são gratuitos. Não pague ninguém para liberar valores esquecidos e desconfie de mensagens ou links suspeitos.

Então, fica a dica: antes de pensar que não tem nada para receber, vale conferir. Vai que aquele dinheiro esquecido aparece justamente quando você mais precisa? Fonte: Banco Central do Brasil / Info-Money.



A consulta e o resgate são gratuitos

Take a bite: pequenos prazeres, grandes sabores

E se um brownie pudesse ser feito para que mais pessoas pudessem aproveitar o prazer de comer um doce? Foi a partir dessa ideia que nasceu a Take a Bite, confeitaria artesanal de Pindamonhangaba que aposta em brownies, bites e biscoitos sem glúten e sem lactose, além de opções com 100% cacau. À frente da marca está a chef Vanessa Faria, responsável pela produção, divulgação e marketing do negócio. Criada com o propósito de transformar pequenos momentos em grandes prazeres, a Take a Bite desenvolveu sua própria receita de brownie depois de muitos testes para alcançar a cremosidade e o sabor desejados. Vanessa mantém uma rotina de produção praticamente diária e também aposta em novidades conforme as épocas do ano, com sabores especiais para festas juninas, Natal e Dia dos Namorados. Na 4ª Flipinda, a Take a Bite encontrou mais uma oportunidade de apresentar seu trabalho ao público. Para Vanessa, participar da festa literária também significa valorizar o comércio local e contribuir para movimentar a cultura e a cidade. No fim, a proposta da marca é simples: cuidar de cada detalhe, do ingrediente à embalagem, para que uma pequena mordida possa tornar o dia de alguém um pouco mais especial.

Onde encontrar:
Instagram: @tkabite
Facebook: Take a Bite
WhatsApp: (12) 98811-7780
iFood: TKB – Take A Bite



A chef Vanessa está à frente da Take a Bite